

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

Editörler

Ahmet GÖNER

Utku GÖNER



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt 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	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-120-3	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Ahmet GÖNERER	Vadi Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0003-3766-1016	
Utku GÖNERER	Bisac Code
ORCID iD:0000-0002-6152-3353	SPO000000
Yayın Koordinatörü	DOI
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.3332

Kütüphane Kimlik Kartı
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II / ed. Ahmet Gönener, Utku Gönener.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
174 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253751203

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖN SÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 35 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 3100’ü aşkın kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarındır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan **“Bilimsel Araştırmalar Kitabı”** serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl mart ve eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

Bu Eser Merhum Dr. Öğr. Üyesi Sedat GÖNENER'e İthaf Edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Yüzmede Kuvvet Antrenmanları ve Performans İlişkisi.....1 <i>Nart DEMİRKAN</i> <i>Utku GÖNENER</i> <i>Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER</i>
Bölüm 2	Teniste Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenmanların Tenis Oyuncularının Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi19 <i>Mekki ABDİOĞLU</i> <i>Muhammed ÖNİZ</i>
Bölüm 3	Sporda Hipnoz ve Performans İlişkisi35 <i>Beyza ÖZER</i> <i>Utku GÖNENER</i> <i>Ahmet GÖNENER</i>
Bölüm 4	Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Öfke Probleminin İncelenmesi.....47 <i>Erdal BAL</i> <i>Nedim MALKOÇ</i> <i>Esra AYDEMİR AMAN</i>
Bölüm 5	Takım ve Bireysel Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Kriz Yönetim Özelliğinin Karşılaştırılması.....57 <i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i> <i>Esra AYDEMİR AMAN</i> <i>Mustafa BAŞ</i>
Bölüm 6	Fitness Yapan ve Yapmayan Yetişkinlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi71 <i>Yeliz (YOL) PEHLİVAN</i> <i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i> <i>Erdal BAL</i>
Bölüm 7	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Beceri Algılarının Değerlendirilmesi87 <i>Ahmet İSLAM</i>
Bölüm 8	Altyapıda Futbol Oynayan Sporcuların Antrenör Sporcu İlişkileri ve Ahlaki Karar Alma Tutumlarının Belirlenmesi97 <i>Nedim MALKOÇ</i> <i>Yeliz PEHLİVAN</i> <i>Mustafa BAŞ</i>
Bölüm 9	Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversiteli Gençler Arasında Farklılaşan Eğilimler ve Etki Faktörleri 117 <i>Mehmet YAZICI</i> <i>Recep ÖZ</i>

İçindekiler

Bölüm 10	Sporun Mitolojik Boyutları Üzerine Düşünceler.....	145
	<i>Kazım BİYİK</i>	
Bölüm 11	Psikososyal Açıdan Güreş	159
	<i>Recep Nur UZUN</i>	
	<i>Serhat ERAİL</i>	

YAZARLAR

Dr. Mekki ABDİOĞLU

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Arş. Gör. Esra AYDEMİR AMAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Erdal BAL

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Arş. Gör. Mustafa BAŞ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

Öğr. Gör. Kazım BIYIK

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Nart DEMİRKAN

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Serhat ERAİL

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Doç. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD

Doç. Dr. Ahmet GÖNENER

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD

Dr. Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER

Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Utku GÖNENER

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD

Doç. Dr. Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD

Dr. Muhammed ÖNİZ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Doç. Dr. Recep ÖZ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi AD

Uzman Beyza ÖZER

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz (YOL) PEHLİVAN

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD

Arş. Gör. Recep Nur UZUN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Doç. Dr. Mehmet YAZICI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD

Bölüm 1

YÜZMEDE KUVVET ANTRENMANLARI VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Nart DEMİRKAN¹

Utku GÖNENER²

Fatmanur ÖZTÜRK GÖNENER³

GİRİŞ

Yüzme insanlar arasında çokça tercih edilen sporlardan biridir (Giray & ark., 2017). Yüzme branşını diğer sporlardan ayıran en önemli özellik karada değil suda yapılmasıdır (Horoz, 2022).

Yüzücü olarak başarılı olabilmek için sporcuların kaliteli bir şekilde tasarlanmış düzenli antrenman, antrenman sonrası toparlanma ve düzenli beslenme hususlarına dikkat edilmesi gerekir (Selçuk, 2012).

Fiziksel gelişmeye faydaları olan yüzme sporunda, vücuttaki tüm kaslar devrededir. Bununla beraber su direncine karşı yapılan bir spor olmasından dolayı kas kuvvetine ve genel dirence önemli etkilere sahiptir (Ak, 2019). Yüzme, su direncine karşı kuvvet üretimi gerektirdiğinden kuvvet ve genel atletik performans üzerine katkılarda bulunmaktadır (Kaya, 2019).

Birçok spor dalı güç üzerine kurulu olduğundan dolayı antrenör ve sporcular hem sürat gelişimi hem de kuvvet gelişimi için geçmişten günümüze kadar bir arayış içerisinde olmuşlardır (Yiğit, 2019). Yüzücülerde kas kuvveti ve yüksek performans doğru orantılıdır. Bu sebeple kas kuvveti arttırmaya özen göstermektedirler. Kuvvet antrenmanları yüzmede gövde dengesini ve vücut kas grupları arasında doğru koordineyi sağlarken aynı zamanda minimum sürtünme ile itiş kuvvetini maksimum seviyeye getirmeye yardımcı olacaktır (Saygı, 2022).

Yüzme branşında performansını arttırmak için karada yapılan kuvvet antrenmanları dry-land olarak ifade edilmektedir. Yüzmede başarılı olabilmek

¹ Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, nartdkan1907@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-9218-2517

² Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, utku.gonener@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

³ Dr., Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozturkfatmanur92@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4619-9540

ÖNERİLER

- Yüzücülerde performans gelişimi için thera-band ile yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Yüzücülerde performans gelişimi için su içerisinde yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Yüzücülerde performans gelişimi için vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet antrenmanları kullanılabilir.
- Bu antrenman türleri, farklı cinsiyet ve yaşlarda uygulanabilir.
- Bu antrenman türlerinin etkilerinin, birbirleri ile kıyaslanması için daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
- Daha farklı egzersizler kullanılarak, statik ve dinamik core antrenmanları arasındaki farklar incelenebilir.
- Kapsama alınan çalışmalar, yüzücülerin psikolojik ve motivasyonel durumlarını ele alan başka çalışmalarla desteklenebilir.
- Kuvvetin etkilerinin net bir şekilde görülebilmesi için; diğer motorsal parametreler de incelemeye alınarak, daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, G. (2019). *TRX, thera band, klasik antrenmanının serbest stil yüzme performansına ve dinamik dengeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akdağ, E. (2019). *Farklı direnç egzersizlerinin yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktaş, F., & Akkuş, H. (2010). *Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alaydin, A. (2019). *Türkiye yüzme şampiyonası seçmelerine katılan 11-12 yaş yüzücülerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi (Ankara ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Apaydin, C. (2022). *10-13 yaş arası yüzücülerde pliometrik ve kor antrenmanlarının anaerobik ve sprint yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Aydos, L., Pepe H., & Karakuş, H. (2004). Bazı takım ve ferdi sporlarda rölatif kuvvet değerlerinin araştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 305-315.
- Bayrakdaroğlu, S., Sever, M. O., Şenel, E. ve ark. (2021). Futbolcu çocuklarda terabant egzersizlerine performans yanıtları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 371-379.
- Bıyıklı, T. (2018). 10 haftalık core antrenmanın 11-13 yaş arası kız yüzücülerde fiziksel performansa etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-91.
- Boyacı, A. (2016). *12-14 yaş gurubu çocuklarda merkez bölge (core) kuvvet antrenmanlarının bazı motorik parametreler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Çakır, E. (2014). *Farklı ortam sıcaklıklarının motorik özellikler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Çakır, M. (2022). *Adolesan dönemdeki yüzücülerin motorik özellikleri ile morfolojik yapılarının farklı stillerdeki yüzme performanslarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Çiftçi, Ç. (2016). 2004–2014 yılı içinde uluslararası alanlarda yapılmış yüzme branşı ile ilgili akademik çalışmaların incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 35-61.
- Erdem, M. (2021). *Core antrenmanının kısa ve uzun mesafe yüzme performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Ergener, E. S., & Erdağı, K. (2021). Judo sporcularına uygulanan 8 haftalık elastik bant egzersizlerinin bazı fiziksel parametreler üzerine etkilerinin araştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 70-81.
- Giray, F. E., Haznedaroğlu, E., Garan, A., ve ark. (2017). Okul çağındaki amatör sporcularda beslenme alışkanlıkları ve erozyon ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 28(3), 317-325.
- Gönener, A., & Akyüzlü, M. (2019). Swiss ball antrenmanlarının kelebek stil yüzme performansına etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 63-74.
- Gönener, A., Demirci, D., Gönener, U. ve ark. (2017). 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanının sırt üstü stili 100 m performansına etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29-37.
- Gönener, A., Gönener, U., Yılmaz, O., et al. (2017). The effect of 8-week thera-band exercises on male swimmers' 100 m freestyle swimming performance. *Journal Of Human Sciences*, 14(4), 3950-3955.
- Güldalı, B. (2018). *12-14 yaş grubundaki kadın yüzücülerde dayanıklılık antrenmanının kalp atım değerleri ve 800 metre yüzme performanslarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Horoz, T. (2022). *10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık swissball antrenmanlarının 50 metre kurbağalama ve sırtüstü stile etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karakurt, K. (2020). *Statik ve dinamik kor antrenmanın yüzme performansı ve motorik beceriler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Kaya, İ. B. (2019). *8-12 yaş elit yüzücülere uygulanan kombine antrenmanların performans düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kırıcı, E. G. (2019). *Erkek voleybolcularda uygulanan direnç bandı kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve sürat performansına etkileri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kizilin, M. (2022). *10-12 yaş yüzme branşındaki çocuklarda uygulanan su içi ve kara antrenmanlarının yüzme performansı üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oktaç, G. (2021). Master erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanın 400 metre performansı üzerine etkisinin araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 86-92.

- Onay, D. (2017). 8-12 yaş gurubu yüzücülere karada ve suda uygulanan kuvvet antrenmanlarının bazı teknik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özçöven, M. & Karakoç, Ö. (2019). 12 haftalık yüzme egzersizinin deniz harp okulu (dho) hazırlık sınıfı öğrencilerinin fiziksel performansları üzerine etkisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(19), 820-834.
- Özdoğan, K. (2018). 10-12 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik özellikler ile 100 m karışık stil yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özeker, K. Y. (2018). 10-12 yaş yüzücülerde kara antrenmanlarının fonksiyonel kuvvet ve yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Sallayıcı, M. (2018). 11-12 yaş erkek yüzücülerde 7 haftalık farklı kara antrenmanlarının 100 metre serbest teknik derecesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Saygı, G. (2022). Yüzücülerde pliometik ve 'core' antrenmanların yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, H. (2012). 11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sever, O. (2016). Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Soydan, S. (2006). 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan 8 haftalık kuvvet antrenmanlarının 200m. serbest yüzmedeki geçiş derecelerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Şayır, O. (2023) Yüzücülerde terabant antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler ile yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Şenol, M., & Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel egzersiz bandı (trx) ve vücut ağırlığı kullanılarak uygulanan direnç antrenmanlarının yüzme performansına etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Şeran, B. (2020). 12 haftalık kara antrenmanlarının 8-10 yaş yüzücülerde serbest ve sırtüstü stil becerileri ile bazı antropometrik ve motorik özelliklerinin gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Şimşek, T. (2019). Adölesan dönemdeki futbolculara uygulanan core ve pliometik antrenmanın motorik ve teknik beceriye etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Umay, B. (2021). Covid-19 pandemi döneminde evde yapılan direnç egzersizlerinin adölesan yüzücülerde yüzme performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Yapıcı, A., Maden, B., & Fındıkoğlu, G. (2016). 13-16 yaş grubu yüzücülerde 6 haftalık kara ve direnç antrenmanlarının alt ekstremitte izokinetik kuvvet performansına ve yüzme derecelerine etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 5269-5281.
- Yiğit, D. (2021). 11-12 yaş grubundaki erkek yüzücülerin 8 haftalık core antrenmanlarının 50 ve 100 metre kelebek stil performansına olan etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II

- Yiğit, G. (2019). *10-13 yaş gurubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodunun 15 m, 25 m ve 50 m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Yakıştıran M. (2022). *Direnç antrenman programlanması ve antrenman modelleri*. (TVGF-BF, Powerpoint Sunumu).

Bölüm 2

TENİSTE YÜKSEK ŞİDDETLİ ARALIKLI ANTRENMANLARIN TENİS OYUNCULARININ BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

**Mekki ABDİOĞLU¹
Muhammed ÖNİZ²**

GİRİŞ

Tenis, anaerobik ve aerobik yüklenmelerin bir arada olduğu, tekrarlı vuruşlar ve düşük ile yüksek yoğunluktaki hareketlerin birleşiminden oluşan bir raket sporudur. Bu spor dalında başarılı olabilmek için sporcunun biyomotorik özelliklerinin güçlü olması gerekmektedir (Yaprak & Öztürk, 2021; Xiao & ark., 2022). Tennis oyuncular, kısa sürede, yüksek şiddetli koşular ve patlayıcı vuruşlar yaparlar. Her puan sonunda kısa dinlenme aralıklarıyla aerobik olarak toparlanma fırsatı elde ederler; bu da aerobik kapasitenin yüksek performans için önemini vurgular. Ancak, teknik kapasitelerini geliştirmek için kortta daha fazla zaman geçiren oyuncular, fiziksel kapasitelerini artırmak için kondisyon antrenmanlarına yeterince zaman ayıramazlar. Bu nedenle sporcular hem fiziksel hem de teknik kapasitelerini geliştirmek amacıyla Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman (YŞAA) veya Oyun Temelli Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman (OTYŞAA) gibi yöntemler kullanmaktadır. YŞAA ve OTYŞAA seansları kısa süreli olup, bu süreçte oyuncuların oksijen kapasiteleri ve atletik performansları gelişir. Ayrıca, bu antrenmanların yüklenme-dinlenme süreleri, tennisin aralıklı yapısına en uygun antrenman yöntemidir ve kısa sürede gerçekleştirildiğinden, tennis antrenmanları için kortta daha fazla zaman ayrılmasına olanak tanır (Batacan & ark., 2017; Griffiths & ark., 2024; Weston, Wisløff & Coombes, 2014; Weweg & ark., 2017). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı, tennis oyuncular, için YŞAA protokollerindeki yüklenme yoğunlukları, set sayıları ve dinlenme toparlanma sürelerini özetleyerek kanıtı dayalı tavsiyeler sunmaktır.

¹ Dr. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, mekkiabdioglu@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0003-4533-1594

² Dr. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, muhammedoniz85@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0002-1516-3449

KAYNAKÇA

- Altınkök, M. (2015). Yüksek şiddetli interval antrenman uygulamalarının etki alanlarının incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(2), 463-475.
- Batacan, R. B., Duncan, M. J., Dalbo, V. J. et al. (2017). Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies. *British journal of Sports Medicine*, 51(6), 494-503.
- Bernardi, M., De Vito, G., Falvo, M., et al. (2002). Cardiorespiratory adjustment in middle-level tennis players: are long term cardiovascular adjustments possible? *In Science and Racket Sports II* (pp. 38-44): Taylor & Francis.
- Brechbuhl, C., Brocherie, F., Millet, G. P., et al. (2018). Effects of repeated-sprint training in hypoxia on tennis-specific performance in well-trained players. *Sports Medicine International Open*, 2(5), E123-E132.
- Brechbuhl, C., Brocherie, F., Willis, S. J. et al. (2020). On the use of the repeated-sprint training in hypoxia in tennis. *Frontiers in Physiology*, 11, 1-13.
- Demirci, D., Odabaş Ö. B., Özgür, T., et al. (2017). The effects of tabata protocol on vertical jump among 14-16 year-old male tennis players. *Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 207-212.
- Durmuş, D., Ödemiş, H., & Söğüt, M. (2023). Physiological and performance effects of high-intensity interval training in tennis players: a systematic review. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 31(89), 42-50.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 387-391.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., et al. (2011). Physiological responses to on-court vs running interval training in competitive tennis players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 540-545.
- Fernandez-Fernandez, J., Zimek, R., Wiewelhoeve, T., et al. (2012). High-intensity interval training vs. repeated-sprint training in tennis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 53-62.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M. S., et al. (2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), 351-357.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sarabia, J. M., et al. (2015). Preseason training: the effects of a 17-day high-intensity shock microcycle in elite tennis players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 783-791.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., et al. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 90-98.
- Fuentes-García, J. P., Díaz-García, J., López-Gajardo, M. Á., et al. (2021). Effects of combined yşaa and stroop on strength manifestations, serve speed and accuracy in recreational tennis players. *Sustainability*, 13(14), 7717.
- Girard, O., & Durussel, A. (2015). Improving physical determinants of tennis performance in teenage players with repeated sprint training: Are directional changes adding value?. *Medicine & Science in Tennis*, 20(3), 129-133.

- Girard, J., Feng, B., & Chapman, C. (2018). The effects of high-intensity interval training on athletic performance measures: a systematic review. *Physical Therapy Reviews*, 23(2), 151-160.
- Griffiths, M., Edwards, J. J., McNamara, J., et al. (2024). The effects of high intensity interval training on quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 1-11.
- Guillot, A., Di Rienzo, F., Pialoux, V., et al. (2015). Implementation of motor imagery during specific aerobic training session in young tennis players. *PLoS One*, 10(11), 1-10.
- Harrison, C., Kinugasa, T., Gill, N., et al. (2015). Aerobic fitness for young athletes: Combining game-based and high-intensity interval training. *International Journal of Sports Medicine*, 36(11), 929-934.
- Hazell, T. J., MacPherson, R. E., Gravelle, B. M., et al. (2010). 10 or 30-s sprint interval training bouts enhance both aerobic and anaerobic performance. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 110(1), 153-160.
- Iaia, F. M., Ermanno, R., Bangsbo, J. et al. (2009). High-intensity training in football. *IJSP*, 4(3), 291-306.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Maffiuletti, N. A., et al. (2008). Effects of aerobic training on the exercise-induced decline in short-passing ability in junior soccer players. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 33(6), 1192-1198.
- Kilit, B., & Arslan, E. (2019). Effects of high-intensity interval training vs. on-court tennis training in young tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 188-196.
- Kilit, B., Arslan, E. & Soylu, Y. (2019). Effects of different stretching methods on speed and agility performance in young tennis players. *Science & Sports*, 34(5), 313-320.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology. *Sports Medicine*, 37(3), 189-198.
- Laursen, P. B. & Buchheit, M. (2018). Science and application of high-intensity interval training. *Human Kinetics*, 18/347.
- Laursen, P. B. & Jenkins, D. G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. *Sports Medicine*, 32(1), 53-73.
- Liu, Y., Abdullah, B. B., & Abu Saad, H. B. (2024). Effects of high-intensity interval training on strength, speed, and endurance performance among racket sports players: A systematic review. *Plos One*, 19(1), 1-19.
- Mendez-Villanueva, A., Fernandez-Fernandez, J., Bishop, D., et al. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sports Medicine*, 41(5), 296-300.
- Myers, N. L., Sciascia, A. D., Kibler, W. B., et al. (2016). Volume-based interval training program for elite tennis players. *Sports Health*, 8(6), 536-540.
- Nagendrappa, M. S., & Rakesh, M. (2022). Effectiveness of high intensity interval training in amateur tennis players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 9(1): 283-288
- Pialoux, V., Genevois, C., Capoen, A., et al. (2015). Playing vs. nonplaying aerobic training in tennis: physiological and performance outcomes. *Plos One*, 10(3), 1-10.
- Rodríguez, D. S., & del Valle Soto, M. (2017). A study of intensity, fatigue and precision in two specific interval trainings in young tennis players: high-intensity interval training versus intermittent interval training. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), 1-7.

- Rodríguez, D. S., & del Valle, M. (2018). High-intensity specific intermittent training (SIT) in the preparation of the tennis player. *Archivos de Medicina del Deporte*, 35(6), 402-408.
- Roetert, P., & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete conditioning for tennis*. Human Kinetics.
- Smekal, G. V. D., Serge P Rihacek, Claus Pokan, Rochus Hofmann, Peter Baron, Ramon Tschan, Harald Bachl, Norbert. (2001). A physiological profile of tennis match play. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 999-1005.
- Srihirun, K., Boonrod, W., Mickleborough, T. D., et al. (2014). The effect of on-court vs. off-court interval training on skilled tennis performance and tolerance to fatigue in young male tennis players. *Journal of Exercise Physiology Online*, 17(5), 11-21.
- Villafaina, S., Gimenez-Guervos Perez, M. J., & Fuentes-García, J. P. (2020). Comparative effects of high-intensity interval training vs moderate-intensity continuous training in phase III of a tennis-based cardiac rehabilitation program: a pilot randomized controlled trial. *Sustainability*, 12(10), 4134.
- Weston, K. S., Wisløff, U. & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 48(16), 1227-1234.
- Wewege, M., Van Den Berg, R., Ward, R. E., et al. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(6), 635-646.
- Wiewelhove, T., Raeder, C., Meyer, T., et al. (2016). Effect of repeated active recovery during a high-intensity interval-training shock microcycle on markers of fatigue. *IJSP*, 11(8), 1060-1066.
- Xiao, W., Geok, S. K., Bai, X., et al. (2022). Effect of exercise training on physical fitness among young tennis players: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 843021.
- Yang, W., Yin, L., Poon, E. T. C., et al. (2024). Effects of low-volume court-based sprint interval training on aerobic capacity and sport-specific endurance performance in competitive tennis players. *Biology of Sport*, 42(1), 223-232.
- Yaprak, Y. & Öztürk, F. (2021). Tenisçi ve badmintoncular özelinde yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanı (YŞAA) Çalışmalarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2): 155-163.

Bölüm 3

SPORDA HİPNOZ VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Beyza ÖZER¹
Utku GÖNENER²
Ahmet GÖNENER³

GİRİŞ

Geçmişten günümüzde sporcular belirli zihinsel hazırlık yöntemleri kullanmaktadır. Bu yöntemler basitçe zihinsel canlandırma ve oto hipnoza benzemektedir. Hipnoz uygulaması ile geliştirilmiş olan bu hipnotik yöntemler ‘zihinsel hazırlık’ ve ‘meditasyon’ şeklinde isimlendirilmektedir. Hipnoz yöntemleri her dönem gelişim göstererek gücüne güç katmaya devam etmektedir. İnsanlar sadece fizyolojik varlıklar değildir, aynı zamanda kültürel, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere birçok özelliğe sahiptir. Bu sebeple sporcuların yüksek performans elde etmesi için onların motorik özelliklerinin gelişimi ile birlikte diğer özelliklerinin de gelişimi için farklı uygulamalar kullanılmaktadır (Peluso & ark., 2005).

HİPNOZ

Hipnoz, insanların dikkatlerinin ve odaklarının yakın çevresinden ayırtırmakta olduğu, duygu, biliş, imgelem şeklinde iç deneyimlere çevrilmekte olduğu uyanık farkındalık durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda hipnoz süreci verilen telkinlere uyum sağlanması şeklinde kabul edilmektedir (Williamson, 2019).

Hipnoz kavramının tanımı Antik Yunan dönemlerine dayanmaktadır. Bu kavram ilk zamanlarda uyku karşılığı şeklinde tanımlanmış olsa da günümüzde hipnotik durumların tersine uyku hali olmadığı belirlenmiştir. Hipnoz kullanımının kökeni Yunanlıların inşa etmiş oldukları uyku tapınaklarına dayanmaktadır.

¹ Uzman, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, beyzaozer94@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-8391-5171

² Dr. Öğr. Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, utku.gonener@kocaeli.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

³ Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

uyanıklık, hazır olma ve dikkat durumları, olağan bilişsel ve algısal-motor gereksinimlerinin gelişiminde etkili olmaktadır. Geleneksel hipnoz ise dışsal rahatsız edici faktörlerin azaltılması veya ortadan kaldırılması amacı ile tercih edilmektedir. Hipnoz, spor performansı için önemli zihinsel becerilerin gelişiminde önemli bir olduğudur. Motor aktivitelerde ve hipnozda ortak olan becerilerin paylaşımı, her iki alanda da hareket ederek zihinsel becerilerin geliştirilmesine izin vermektedir. Spor alanında hipnoz kullanımı ile motor ve hipnotik performans için önemli olan zihinsel becerilerin arttırılması, hipnotik tepkinin iyileştirilmesi, hipnotik becerilerin geliştirilmesi, motor performansına iyileştirilmesi sağlanmaktadır (Claudio, 1994).

Sonuç olarak, hipnoz tekniklerin sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğu görülmektedir. Günümüzde sporcuların ve antrenörlerin bu tekniklerden yeterince faydalanmadığı görülmektedir. Teknik direktörler ve antrenörler fiziksel teknik ve taktikleri yerine getirmekte olan mekanik varlıklar olarak algılanmaktadır. Bununla birlikte psikolojik hazırlık süreci sadece sözle etkileme olarak ele alınmaktadır.

ÖNERİLER

- Sporculara fiziksel hazırlık ile birlikte zihinsel hazırlık süreçlerinin de önemini öğretilmesi adına seminerlerin düzenlenmesi.
- Teknik direktörlere ve antrenörlere zihinsel hazırlık tekniklerine yönelik gerekli eğitimlerin verilmesi.
- Zihinsel antrenman yöntemlerinin sporcuların bireysel özelliklerine ve sporun türüne uygun olarak seçilmesi.

KAYNAKÇA

- Akalan, C. (2003). Zihinsel antrenman ve yüksek performans, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 6 (1), 39-43.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi.
- Atasü, T., Yücesir, İ. (2004). Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. *Form Reklam Hizmetleri*, 15.
- Bayraktar, B., Kurtoglu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*; 22(1), 16-24.
- Botwina, R., Krawczynski, M. (2003). Application of visulation in training of young football players, *XI. European Congress of Sport Psychology*.
- Claudio, R. (1994). Hypnosis in Sport: An isomorphic model, *Perceptual and Motor Skills*, DOI: 10.2466/pms.1994.79.2.963 .

- Ermiş, E. (2019). Analysis of amateur soccer players leadership levels in term of their positions, *Journal of education and training studies*; 7(6), 24-32. DOI: 10.11114/jets.v7i6.4125.
- Flynnz, N. (2019). Hypnosis and medicine: An historical examination. *CTCMI*; 3: 1-7.
- Hecker, E., Kaczor, M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373.
- Ikai, M., & Steinhaus, A. H. (1961). Some factors modifying the expression of human strength. *Journal of Applied Physiology*, 16(1), 157-163.
- Karakuş, S, Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 14(1), 309-22.
- Kaya, Y. (2006). Takım sporlarında ferdi hipnoz, toplu hipnoz ve post hipnotik telkine dayalı oto hipnoz yoluyla elde edilen fenomenlerin performansa katkıları, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 16, 393 – 405.
- Keith, H., Richard, G. (2011). Hypnosis and sport performance. *Encyclopedia of Sports*, DOI:10.4135/9781412961165.n258
- Kornspan, A. (2009). *Enhancing Performance in Sport: The use of hypnosis and other psychological techniques in the 1950s and 1960s*, <http://www.nebraskapress.unl.edu/product/Psychology-Gets-in-the-Game,673303.aspx>
- Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance, *Journal of Applied Sport Psychology*; 16: pp. 118-137.
- Mills, D., Munroe, J., & Hall, R. (2001). The Relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes, *Imagination, Cognition and Personality*; 20: 1, pp. 33-39.
- Peluso, A., Ross, J., Gfeller, D., et al. (2005). A comprasion of mental strategies during athletic skills performance, *Journal of Sport Science and Medicine*, 4, pp. 543-549.
- Sosovec, L. (2004). *Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer*, Doctoral Dissertation, South Dakota State University.
- Şentürk, B. (2018). Performans ve performans değerlendirme kavramı nedir. *İstanbul İşletme Enstitüsü*, 1-4.
- William, F., John, J. (2016). Bowman review of the development of sport hypnosis as a performance enhancement method for athletes, *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, Volume 6, Issue 6
- Williamson, A. (2019). What is hypnosis and how might it work? *Palliat Care*; 31. Doi: 10.1177 / 1178224219826581.

Bölüm 4

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÇOCUKLARDA ÖFKE PROBLEMİNİN İNCELENMESİ

Erdal BAL¹

Nedim MALKOÇ²

Esra AYDEMİR AMAN³

GİRİŞ

Spor, çocuklara sadece fiziksel ya da fizyolojik beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda seçmiş oldukları takım ya da bireysel branşlara göre sorumluluk duygusu, takım çalışması, liderlik ve problem çözme becerileri gibi sosyal etkinlikleri geliştirmelerine de katkı sağlar (Yol & Sunay, 2023; Yol & ark., 2023a). Ancak, günümüzde artan teknoloji kullanımı ve sedanter yaşam tarzları, çocukların spor ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olmaktadır Spor yapmayan çocuklarda gözlemlenen öfke problemleri, enerjinin doğru bir şekilde yönlendirilememesi ve duygusal ifade becerilerinin sınırlı olmasıyla ilişkilidir. Spor, çocuklara bu enerjiyi olumlu bir şekilde boşaltma fırsatı tanırken, aynı zamanda duygusal zekalarını da güçlendirir. Takım sporları, çocuklara iş birliği ve dayanışma konusunda deneyim kazandırarak, duygusal kontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, bireysel sporlar da çocuklara kendi sınırlarını anlama ve yönetme yeteneği kazandırarak öfke yönetimine olumlu bir katkı sağlar (Orhan, 2019; Sürek, 2021; Tutkun & ark., 2010).

Spor yapmak sadece temel biyomotor yetilerin (kuvvet, dayanıklılık vs) gelişmesi, sakatlığın önlenmesi, koordinasyon ve dengenin gelişmesi gibi fiziksel durumlarda değil çocukların stresle başa çıkma becerilerini artırması ve öfkeyi daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerini sağlaması gibi değil duygusal gelişim açısından da önemlidir (Yol & ark., 2023b, Yol, 2023). Fiziksel aktivite, endorfin

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

² Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

³ Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, esra.aydemir@sbu.edu.tr, 0000-0002-6745-9196

neden sonuç ilişkisinin kurulabilmesi bakımından, ölçekten elde edilen verilere ek olarak farklı veri toplama araçları ile veriler elde edilerek daha kapsamında ve açıklayıcı sonuçlara ulaşılabilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezun Öğrencimiz Erdem Bölükbaş' a çok teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

- Adana F, Arslantaş H. (2011). Anger in adolescence, and school nurse's role in management of anger. *Meandros Medical And Dental Journal* 12 1 57–62.
- Ağralı, C., Ünal, E., Kapıkıran, G., ve ark. (2024). Hemşirelerde merhamet yorgunluğunun empatik öfke düzeylerine etkisi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*. 11(1):171-179.
- Aracı H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Ay, M. F. (2021). Din kültürü ve ahlak bilgisi eğitimi, dindarlık, ahlaki olgunluk ve saldırganlık arasındaki ilişkiler. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(232), 313-334.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Çelik Ok, M. (2021). Ahlaki öfke ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Muhakeme Dergisi*, 9:2(2), 19-28. <https://doi.org/10.33817/Muhakeme.626140>
- Gökmen, H., Kuru, E. (2021). Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde görevli spor yapan/ spor yapmayan personellerin öfke kontrol düzeylerinin ölçülmesi. *Spor, Eğitim ve Çocuk*, 1(2), 1-15.
- Montada, L., Schneider, A. (1989). Justice and emotional reactions to the disadvantaged. *Social Justice Research*, 3(4), 313-344.
- Okutan, N. (2019). Empatik öfke ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 237-250
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Süre, S. (2021). *Takım sporu yapan ve bireysel spor yapan öğrencilerin algısal motor becerileri ile dikkat özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Tutkun, E., Güner, B. Söslü, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Uluocak Y. (1992). *Spor-Siyaset İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Wakslak, C. J., Jost, J. T., Tyler, T. R. (2007). Moral outrage mediates the dampening effect of system justification on support for redistributive social policies. *Psychological Science*, 18(3), 267-274.
- Yetim A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi
- Yılmaz, H., Yalçın, P. D. & Zahal, O. (2022). Konservatuvar öğrencilerinin empatik öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sanat ve Yorum*, (40), 115-123.
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023a). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcılar. Fatih Özgül (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara: Serüven Yayınevi.

- Yol Y., Bal E., Malkoç N. (2023b) 7-10 yaş arası cimdastik yapan kız-erkek sporcuların denge, sürat ve esneklik parametrelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2023b;17(3), 385-394.
- Yol Y., Sunay H. (2023). The relationship between eurofit test battery parameters and freestyle swimming times of 7-11 years old swimmers. *Mediterranean Journal Of Sport Science* ;6(1)
- Yol, Y. (2023b) Evaluation of fms scores of competitive crossfit athletes by gender. *Int J Disabil Sports Health Sci*; 6: 134-141

Bölüm 5

TAKIM VE BİREYSEL SPOR BRANŞLARINDAKİ ANTRENÖRLERİN KRİZ YÖNETİM ÖZELLİĞİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Çiğdem BULGAN ERCİN¹
Esra AYDEMİR AMAN²
Mustafa BAŞ³

GİRİŞ

Kriz, bir örgütün üst düzey hedeflerini tehdit eden bazen de örgütün yaşamını tehlikeye sokan ve sürekli tepki gösterilmesini gerektiren; örgütün kriz öngörme ve harekete geçme mekanizmalarının yetersiz kaldığı gerilim yaratan bir durumdur (Demirtaş, 2000). Kriz kavramı günlük yaşamımızda ve birçok bilimsel disiplinde kullanılmaktadır. Nöbetlerin tanımı da farklı kullanım alanlarına göre değişmektedir. Bu tanımların temel amacı krizleri anlamak ve müdahale etmektir. Kriz, sosyal bilimlerde “depresyon” gibi kelimelerle anılırken, ekonomide kriz; finansal aksaklıklar, enflasyonist baskılar, aksaklıklar, arz-talep dengesinde ve siyasi alanda savaş anlamında kullanılmaktadır (Toktaş, 2021).

Krizler aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar ve yönetimin müdahalesinin yanı sıra acil ve doğru stratejik kararları da gerektirir. Aniden gerçekleşmeyen ve kontrol edilemeyen krizler oluşumlar için tehdit haline gelebilir, onların varlığını tehlikeye atabilir, istikrarsız ve tehlikeli bir ortam yaratabilir (Tüz, 2004). Krizle mücadele edebilmek içi, duruma hazır olmak ve olası koşullarda krizi yönetebilmektir. Kriz yönetimi, yönetimin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Demirtaş, 2000). Kriz yönetimi belli bir süreci içerir. Bunlar; Üç dönemden oluşur: Kriz öncesi dönem, kriz dönemi ve kriz sonrası dönem. Kriz yönetimi süreci, kriz öncesinden kriz sonrası yenilik ve iyileştirme

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, cigdem.bulgan@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4357-5333

² Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, esra.aydemir@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6745-9196

³ Arş. Gör., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, mustafa.bas@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre kriz anında antrenörlerin orta düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum dikkate alınıp antrenörlere yönelik kriz yönetimi seminerleri verilebilir veya kriz tatbikatları uygulanabilir.

Demografik bilgiler değiştirilip kapsamlı bir çalışmayla literatüre katkı sağlanabilir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezunı, Öğrencimiz Leyla Bozutmak'a teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Balaban, S. (2018), *Kriz yönetiminde liderlik ve liderlik özelliklerinin kriz yönetimine etkisi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Barut, E. (2023). *Spor işletmeleri yöneticilerinin liderlik tarzları ile kriz yönetimi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Belemir, Ç. (2019). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenörlerin yeterliğiyle ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış doktora tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul, 78-81.
- Demirtaş, H. (2000). Kriz yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 21, 353-373.
- Diñer, Ö. (2013). Stratejik yönetim ve işletme politikası. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ercan F & Aksu A (2022). Ortaokul müdürlerinin stratejik liderlikleri ve kriz yönetimi becerileri. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 114-139. DOI:10.51460/beabd.1118084
- Erkal, E. M. (1992). Sosyolojik Açından Spor, İkinci Baskı, Türk Dünyası Araştırma Vakfı, Kutsan Matbaacılık, İstanbul.
- Göral A, Akıncı A. Y. & Kılıç T. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine göre müdürlerin kriz yönetim uygulamaları.
- Murat G, Mısırlı K (2005). Küçük ve orta ölçekli işletmelerde kriz yönetimi: Çaycuma örneği. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(1), 1-19.
- Sayın, N. (2008). *Ortaöğretim kurumlarında kriz yönetimi stratejisinin incelenmesi (İstanbul ili örneği)* (Doctoral dissertation, Marmara University), Türkiye.
- Spengler J, O, Connaughton D, & Pittman A T (2006). Risk management in sport and recreation. *Human Kinetics*.
- Toktaş, Y. (2021). Covid-19 sürecinde kriz yönetimi: Türkiye'de turizm işletmelerine yönelik düzenlemeler. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 4(1), 157-180.
- Tutar, H. (2021). *Kriz ve stres yönetimi* (5. Baskı B.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tüz, M.V. (2004). Kriz yönetimi işletmelerde uygulama için temel adımlar. İstanbul: Alfa Akademi Basım.
- Yıldırım, Y. (2021). Konaklama işletmelerinde kriz yönetimi. M. Aslan, O. Yılmaz (Ed.), *Kriz ve Yönetimi* (ss.323-334) İçinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yol Y., Bal E. & Malkoç N. (2023). 7-10 yaş arası cimnastik yapan kız-erkek sporcuların denge, sürat ve esneklik parametrelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 385-394.

Bölüm 6

FİTNESS YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİNLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Yeliz (YOL) PEHLİVAN¹
Çiğdem BULGAN ERCİN²
Erdal BAL³

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin genel sağlık düzeylerini koruma ve iyileştirme açısından büyük bir öneme sahiptir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin günlük yaşamlarında sağlıklı olmayı hedefleyen bir dizi davranış ve alışkanlığı kapsar. Bu davranışlar arasında düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku, stres yönetimi, sigara ve alkol tüketiminden kaçınma gibi unsurlar yer alır (Haapasalo & ark., 2018; Harrington & ark., 2010). Fiziksel aktivitenin, enerji tüketimine sebep olan bir vücut hareketi olduğu bildirilmiştir (Yol, Bal & Malkoç, 2023). Modern yaşamın getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların artmasına yol açarken, düzenli egzersiz yapmanın bu hastalıkların önlenmesinde ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynadığı bilinmektedir (Bal, Malkoç & Aydemir Aman, 2023; Ciolac, 2013; Karapetov & ark., 2023). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış olup, egzersiz yapmayan bireylerle karşılaştırıldığında, düzenli olarak spor yapan yetişkinlerin daha düşük kronik hastalık riskine, daha yüksek psikolojik iyilik haline ve daha iyi bir fiziksel performansa sahip olduğu gözlemlenmektedir (Malkoç, 2020; Louw & ark., 2012; Pellerine & ark., 2022; Bulgan & ark., 2022). Gelişen rekabet dünyasında her geçen gün yaşanan gelişmeler performans düzeylerinde

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

² Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, cigdem.bulgan@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4357-5333

³ Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, erdal.bal@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bize destek veren egzersiz ve spor bilimleri bölümü mezunu öğrencimiz Seyit Emir ÇAYA'ya teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aygar, H, Zencirci, S, Emiral, G, et al. (2019). Assessment of health-promoting lifestyle behaviors of adults living in the semi-rural area. *Northern Clinics of Istanbul*, 6, 13 - 20. <https://doi.org/10.14744/nci.2017.19327>.
- Bal, E, Malkoç, N, Aydemir Aman, E. (2023). Su egzersizleri ve iştah mekanizması. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.
- Bal, E, Bulgan Ecrin, Ç, Malkoç et al. (2022). Farklı ısınma türlerinin post aktivasyon potansiyeline etkisi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), *Spor Bilimleri IV*, (259 -271), Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Bulgan Ercin, Ç. Baş, M, Bekdemir, H. (2022) Üniversite futsal takımı kadın ve erkek oyuncularının çeviklik, çabukluk ve anaerobik güç performanslarının incelenmesi. Zeynep Filiz DİNÇ (Ed.), *Spor Bilimleri IV*, (259 -271), Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Cihangiroğlu, Z, & Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Ciolac, E. (2013). Exercise training as a preventive tool for age-related disorders: a brief review. *Clinics*, 68, 710-717. [https://doi.org/10.6061/clinics/2013\(05\)20](https://doi.org/10.6061/clinics/2013(05)20).
- Haapasalo, V, Vries, H, Vandelandotte, C, et al., (2018). Cross-sectional associations between multiple lifestyle behaviours and excellent well-being in Australian adults.. *Preventive medicine*, 116, 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.003>.
- Harrington, J, Perry, I, Lutowski, J, et al., (2010). Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland.. *European journal of public health*, 20 1, 91-5. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp102>.
- Karapetov, A., Lysenko, I., Kazumova, A., et al., (2023). The role of physical activity and sports in the prevention and treatment of chronic diseases: Modern scientific data and practical recommendations. *Journal of Complementary Medicine Research*. <https://doi.org/10.5455/jcmr.2023.14.03.11>.
- Louw, A, Biljon, A, Mugandani, S. (2012). Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups. *Journal of Physical Activity and Health*, 18, 759-768. <https://doi.org/10.4314/AJPHRD.V18I4>.
- Malkoç, N. (2020). Egzersiz Bilimi: Anatomik Sistem Yaklaşımı. Zeynep Filiz Dinç (Ed.). *Egzersiz Spor ve Sağlık*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Marques, A, Marques, A, Peralta, M, et al., (2019). Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*, 170, 89-94 . <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.02.022>.
- Pellerine, L, Bray, N, Fowles, J, et al., (2022). The Influence of motivators and barriers to exercise on attaining physical activity and sedentary time guidelines among canadian undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912225>.

- Söyleyici, Z, & Zorba, E. (2017). Examining the healthy lifestyle behaviors of university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. ISSN: 25011235
- Yetgin, M., & Agopyan, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 177-184. https://doi.org/10.1501/SPORM_0000000323
- Yol, Y, Bal E, Malkoç N. (2023). Raket sporlarında besinsel ergojenik yardımcıları. Fatih ÖZGÜL (Ed.). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar*. Ankara, Serüven Yayınevi.

Bölüm 7

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM BECERİ ALGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Ahmet İSLAM¹

GİRİŞ

Beceri, insanların yaşamları süresince ihtiyacı olduğu alanlarda bireysel ya da birlikte öğrendiği veya öğrenilmiş ustalıkları geliştirerek olgunlaştırılması şeklinde belirtilmektedir (Zeze & Erel, 2021). Yaşam becerilerine bakıldığında, bir toplumda hayatlarını devam ettiren kişilerin sosyal etkileşimde olmalarına neden olan psiko-sosyal beceriler şeklinde görülmektedir (WHO, 1999). İnsanların hayatlarında yaşam becerilerinin belirleyici bir nitelik olarak öne çıkmakta; sağlık (Claessens, & ark., 2007), akademik başarıyı belirten (Humphrey, & ark., 2011), performansta hedef (Burton, & ark., 2001) ve psikolojik adaptasyon olarak (Judge, & ark., 2005) şeklinde olumlu olarak etkilediği de farklı çalışmalarda açıklanmaktadır. Bunun yanında yaşam becerileri, ergenlik çağındaki bireylerin, bu çağda zorlukların üstesinden gelebilmesinin sağlarken yaşamlarının farklı bölümlerinde de ortaya çıkabilecek kötü alışkanlıkları önlemenin yanında kişinin fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesine destek olduğu söylenebilir (Botvin & Griffin, 2004). Spor etkinlikleri, kişilerin ruh-beden ilişkisi içerisinde yer almasını sağlayarak fiziksel ve zihinsel gelişimlerine destek sağlamaktadır (Muallimoğlu, 1998). Kişilerin mutlu olması, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı olarak birlikte değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, spor burada fiziksel ve zihinsel gelişimde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Düzenli şekilde yapılan spor da, bireylerin huzurlu bir şekilde güzel bir yaşam kalitesi elde etmesini sağlamaktadır (Türkel, 2010). Alanyazın incelendiğinde üniversite yaşam becerileri ile ilgili çalışmaların; uyum ve yaşamsal memnuniyet olarak (Judge, & ark., 2005), problem çözerek kötü alışkanlıklar için farkındalık oluşturma (Botvin & Griffin, 2004), zamanı yönetmek (Claessens, & ark., 2007), kişilerin sosyal, biyolojik ve duygusal gelişimi (Santrock, 1998) ile sosyal ve duygusal yetenek (Humphrey, &

¹ Doç. Dr., Ordu Üniversitesi, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, ahmetislam@odu.edu.tr,
ORCID iD: 0000-0001-6735-1583

öğrenmelerini destekleyen yaşam becerilerinin farklı bölüm ve alanlarda çeşitlendirilerek alana katkı sağlaması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arsal, Z. (2011). Lifelong learning tendencies of the prospective teachers in the bologna process inturkey. *ATTE annual cnference 2011:teachers' life-cycle from initial teacher education to experienced professional*, Latvia university, Riga 496-509.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & ark., (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem akademi
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: investigating the goal effectiveness paradox. in R. Singer, H. Hausenblas, ve C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychol*, (2 nd ed., ss.497-528), New York: Wiley
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25(2), 211-232.
- Çimen, E. & Akıncı, A. Y. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi Örneği), *Akdeniz spor bilimleri dergisi*, 4(3), 359-370, doi: <https://doi.org/10.38021/asbid.1014641>
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G. & ark., (2007). *A review of the time management literature*. Personnel Review.
- Çepikkurt, F., & Findık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International journal of sport, exercise & training sciences*, 3(2), 55-63. DOI: 10.18826/useeabd.296718
- Demirbilek, N. & Bozanoğlu, B. (2023). The relationship between university students' life satisfaction, communication skills, and lifelong learning levels. *Inonu university journal of the faculty of education*, 24(1), 312-333. DOI: 10.17679/inuefd.1132020
- Diker Coşkun, Y. & Demirel, M., (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 42, 108-120.
- Dindar, H. & Bayraktar, M. (2015). Factors effecting students' lifelong learning in higher education, *International journal on lifelong education and leadership*, 1(1): 11-20.
- Hazar, M., (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*, Ankara: Tutibay yayınları
- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., & ark., (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and psychological measurement*, 71(4), 617-637.
- Horuz, O. R. (2017). *Mesleki eğitim merkezi öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi (Bartın İli örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın üniversitesi, eğitim bilimleri enstitüsü / Yaşam boyu öğrenme ve yetişkin eğitimi ana bilim dalı, Bartın, Türkiye.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & ark., (2005). Core self-evaluationsandjoband life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of applied psychology*, 90(2), 257.
- International federation of red cross and red crescent societies. (IFRC), (2013). *Life skills –skills for life: a handbook*. Denmark: international federation of red cross and red crescent societies

- İslam, A. (10-12 Haziran, 2022). Ordu ilinde spor yapan bireylerin yaşam beceri düzeyleri, *11th International conference on social research and behavioral sciences-(SADAP)*, Antalya, Türkiye
- Kardaş, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Celal bayar üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Manisa.
- Karakuş, C. (2013). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme yeterlikleri. *Eğitim ve öğretim araştırmaları dergisi*, 2 (3), 26-35.
- Köksal, N. & Yakar, A. (2022). Scale of life skills supporting learning for higher education students, *Yükseköğretim dergisi*, 12(2), 296-306, <https://doi.org/10.2399/yod.21.529914>
- Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve gençlere beden eğitimi*. İstanbul: Avcıol basım.
- Özsarı, A., Kara , N. Ş. & Kara, M. (2022). Çeşitli spor branşlarının yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi, *7. uluslararası akademik araştırmalar kongresi (ICAR)*, 24.01.2022 -26.01.2022, Ocak-İstanbul
- Santrock, W. J. (1998). *Adolescence*. New York: McGraw Hill.
- Sivrikaya, Ö. & Pehlivan, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin spor yapmasını etkileyen faktörlerin belirlenmesi, *Spor yönetimi ve bilgi teknolojileri dergisi* 10(1), 37-47
- Snyder, E., & Spreitzer, E. (1976). Socialization into sport, in N.J, Smelser (ed), *Social aspects of sport*, englewood cliffs, NJ: Prentice Hall
- World Health Organization, (WHO). (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bölümü / Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Kayseri
- Yasa, H. D. (2018). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile bilgi okuryazarlığı becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Yaşam boyu öğrenme ana bilim dalı / Bartın üniversitesi, Bartın.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 7(1), 66-84.
- Yılmaz, A. (2020). The effect of sport on life skills of athlete-students in different education levels: Mixed research approach. *Kastamonu eğitim dergisi*, 28(3), 1233-1243. doi: 10.24106/kefdergi.3766
- Zeze, B., & Erel, S. . (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi "badminton and its effect on life skills". *Anatolia sport research*, 2(1), 16–29.
- Zhou, K. & Ye, G. (2002). The role of life skills education in the improvement of mental health of middle school students. *Chinese mental health journal*, 16(5),323-326

Bölüm 8

ALTYAPIDA FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİLERİ VE AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Nedim MALKOÇ¹
Yeliz PEHLİVAN²
Mustafa BAŞ³

GİRİŞ

Spor, fiziksel, ruhsal, zihinsel gelişmeyi sağlamaya yönelik faaliyetler veya yarışmalar şeklinde icra edilen sistemli ve kurallar içerisinde gerçekleştirilen beden hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır (Ertetik&ark., 2023; Bal&ark. 2022). Spor aktiviteleri, bireyler arasında etkileşim sağladığı için ahlakla yakından ilişkilidir (Arslan&ark., 2018). Spor ortamında spor ahlakının öğretilmesi ve bu öğretilerin hayata entegre edilmesi önemlidir. Ancak aşırı rekabet ve hırs gibi duygular, sporcuların ahlaki değerlerinden sapmalarına neden olabilir (Türksoy Işım&ark.,2019). Spor ortamında farklı ahlak dışı davranışların ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Cinsiyet farklılıklarıyla ilgili araştırmalarda kadın ve erkek sporcular arasında ahlaki değerler açısından farklı bulgular elde edilmiştir (Canlı&ark.,2021). Ayrıca, spor türü, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve aile eğitimi gibi faktörlerin sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını etkilediği araştırmalarda ortaya konmuştur (Canlı &ark., 2021).

ALTYAPI VE SPOR

Altyapı sporları, genç sporcuların temel becerilerini geliştirmek, fiziksel form ve spor disiplini kazanmak için katıldıkları organizasyonlar ve antrenman programlarıdır (Yaşar & Sunay, 2018; Sunay & Kaya, 2018). Birçok spor branşı çok

¹ Doç. Dr., İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, nedim.malkoc@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4599-3547

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Bilimleri AD, yeliz.yol@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0859-6238

³ Arş. Gör. İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Bilimleri AD, mustafa.bas@sbu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4753-9754

programları ve programlara uygun rekreasyonel etkinlikler yaptırılabilir. Hileyi kabul etme eğilimlerini azaltabilecek en önemli etken iste rol model kullanımıdır. Etkinlikte küçük yaş grubu olan sporculara dünyaca ünlü veya sevdiği bir rol modelin takma adıyla etkinlikleri yapılabilir, bu rol modellerin sporcularına etik değerlerini güçlendirmesine ve hileyi reddetme eğilimlerinin artmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Aktüre, K., Bulgan, Ç., Başar, M.A. ve ark. (2020). Kuvvet Gelişim Oranının Sportif Performans Sırasındaki Fiziki ve Morfolojik Yönü. *Antrenman Bilimleri*. Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi,.
- Altun, M., & Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18). <https://doi.org/10.26466/opus.570922>
- Altun, M., & Güvendi, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 2224-2240.
- Arslan, F., Ziyagil, M. A., & Bastık, C. (2018). Examination of moral decision-making attitudes of elite male basketball players and wrestlers according to variables of sport experience and mother, father education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3). <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060303>
- Bal E., Ercin Ç.B., Malkoç N., Bilgiç S.. (2022). Farklı ısınma türlerinin post aktivasyon potansiyeline etkisi, Dinç Z.F. (Ed). *Spor Bilimleri IV*, Ankara: Akademisyen yayın Evi,
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2022). Spor endüstrisi ve teknoloji sürecinin futbolda kullanım etkileri, Dinç Z.F. (Ed). *Spor Bilimleri IV*, Ankara: Akademisyen yayın Evi,
- Bal, E., Bulgan, Ç., Bingöl, B. M., ve ark. (2021). Determining the somato type characteristics of turkish male national boxers: determining the somato type characteristics. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(1), 400-410.
- Başar, M. A., Bulgan, Ç., & Kistak, B. (2021). 11-12 yaş yüzücülerin fonksiyonel hareket tarama puanlarına göre 50 metre farklı stil derecelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- Başar, M. A., Bulgan, Ç., Odabaşı, S., ve ark. (2020). Crossfit antrenman yöntemine bütünsel yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün Ö. E., ve ark. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Canlı, T., Canlı, U., & Taşkın, C. (2021). Altyapı sporcularının antrenör sporcu ilişkilerinin ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1). <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.925805>
- Çetin, E. (2022). Antrenör-sporcu ilişkisi duygusal kötü muamele ölçeği'nin (asidkmö) türkçeye uyarlanması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 142-156. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1133456>
- Demirci, S. (2020). 14-17 yaş arası sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin ahlaki karar alma ve saldırgan davranışları belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Dietz, C. M., Casey, S. L., Stirling, A. E., Porter, N. (2015). Development and validation of the coach-athlete relationship emotional maltreatment scale (CAREMS). *Athletic Insight*, 7(3), 209-226.
- Ertetik, G., Kamis, O., Gurkan, O., ve ark. (2023). Elit Türk kadın hentbolcularda 30–15 intermittent fitness test ile anaerobik performans ilişkisinin değerlendirilmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(4), 1372-1386.
- George, D. (2010). George and Mallery (2010). *SPSS for windows a step by step: A Simple Guide and Reference*. Erişim adresi: <https://wps.ablongman.com/wps/media/objects/385/394732/george4answers.pdf>.
- Gürpınar, B., (2014a). Sporcu ortaokul ve lise öğrencilerinin spora ait değişkenler açısından ahlaki karar alma tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 413-424.
- Gürpınar, B. (2014). Adaptation of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire into turkish culture: A validity and reliability study in a turkish sample. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 405–412. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3643>
- Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 1.bs., Ankara: Asil Yayın Dağıtım,
- Kangalgil, M., Temel, A., Emre, T., & İnan, T. (2023). Altyapı sporcularının ahlaki karar alma ve ahlaktan uzaklaşma tutumlarının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29). <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.898598>
- Koçak, Ç. V. (2019). Antrenör adaylarının antrenör öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1). <https://doi.org/10.33689/spormetre.520507>
- Sunay, H., & Kaya, B. (2018). Türkiye ile almanya futbol altyapılarının incelenerek karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4).
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1). <https://doi.org/10.33689/spormetre.529669>
- Turğut, M., & Yaşar, O. (2019). Psikolojik yardım alma tutumu ve spor. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.F
- Türksoy Işım, A., Güvendi, B., & Toros, T. (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1). <https://doi.org/10.24289/ijsser.483295>
- Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2018). Futbol antrenörlerinin iş doyumlarının ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 952- 969.
- Yetim, A., & Özdemir, E. (2023). Türkiye'deki 4 büyük futbol kulübünün altyapılarından yetişen oyuncuların istatistiklerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 599-611.

Bölüm 9

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: ÜNİVERSİTELİ GENÇLER ARASINDA FARKLILAŞAN EĞİLİMLER VE ETKİ FAKTÖRLERİ

Mehmet YAZICI¹
Recep ÖZ²

GİRİŞ

Bağımlılık, bilişsel bozuklukların neden olduğu ve hatalı irade gücüyle karakterize edilen, kişinin yaşamında olumsuz davranışlar ve sonuçlara yol açan, kontrol edilemeyen bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Campbell, 2003). Başka bir tanıma göre bağımlılık, bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyen ve bu alanlarda bozulmalara neden olan patolojik bir davranış biçimi olarak tanımlanır (Demirci, 2016). Bağımlılık, bir maddeyi veya davranışı bırakma ya da kontrol etme yetisinin kaybedilmesi olarak tanımlanabilir (Egger & Rauterberg, 1996). Genel olarak kavramsal açıdan, bağımlılık genellikle herhangi bir maddeye karşı fiziksel ve zihinsel bir tutkuyu ifade etmek için kullanılır (Holden, 2001).

Madde bağımlılığı ve maddesel olmayan(davranışsal) bağımlılık olarak iki ana gruba ayrılan bağımlılık, sıklıkla araştırılan bir konudur. Madde bağımlılığı, bir ilaç özelliğindeki maddenin zihinsel faaliyetleri etkileyerek ortaya çıkardığı, haz veren etkileriyle beraber sürekli ya da aralıklı olarak madde kullanma isteği içeren ve bu isteğin devam etmesiyle bazı davranış bozukluklarının ortaya çıkabildiği patolojik bir beyin rahatsızlığıdır (Uzbay, 2009). Herhangi bir nesnenin bağımlılığa neden olabilmesi, bireylerin maddesel veya maddesel olmayan (davranışsal) varlıklara bağımlı hale gelebileceği gerçeğini ortaya koyar. Başka bir deyişle, her şeyin bağımlılık potansiyeli bulunmaktadır. Bu potansiyel, bireylerin daha sık ve kolay

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, myazici@erzincan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3210-714X

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi AD, recepoz@erzincan.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-9974-0022

medya kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini anlamak için önemlidir, çünkü farklı kullanım amaçlarına sahip bireylerin benzer bağımlılık seviyelerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Aksoy (2018), Werste (2016) ve Bridgestock (2016) çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığını azaltmak için; bireylerin sosyal medya platformlarını bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları teşvik edilmelidir. Bireyler, olumsuz veya zararlı içerikleri filtrelemek için sosyal medya platformlarında içerikleri seçici olarak takip etmelidirler. Olumlu, eğitici ve ilgi çekici içeriklere odaklanmak bağımlılık riskini azaltabilir. Sosyal medya kullanımı yerine gerçek hayatta insanlarla etkileşimde bulunma ve aktivitelere katılma teşvik edilmelidir. Aile, arkadaşlar ve hobilerle daha fazla zaman geçirmek, sosyal medya bağımlılığını azaltabilir. Belirli periyotlarda sosyal medyadan tamamen uzaklaşarak bir dijital detoks yapmak, bireylerin bağımlılık alışkanlıklarını kırmasına yardımcı olabilir. Bu süreçte gerçek hayata odaklanarak yeniden denge kurmak mümkündür. Bireyler, sosyal medyada paylaştıkları içeriklere dikkat etmeli ve bilinçli bir şekilde paylaşım yapmalıdır. Olumlu ve destekleyici içeriklerin paylaşılması, sosyal medyayı daha pozitif bir deneyim haline getirebilir. Sosyal medya bağımlılığı konusunda endişeleri olan bireyler, bir danışman veya terapistten yardım almayı düşünmelidirler. Profesyonel destek, bağımlılıkla başa çıkmada etkili olabilir ve sağlıklı bir sosyal medya kullanım alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, M. (2017). A research on the impacts of the young people's Internet addiction levels and their social media preferences. *International Review of Management and Marketing*, 7(2), 256-262.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Akyürek, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.
- Alkan, H. ve Doğan, B. (2018). A research of the relationship between high school students' social media usage and their well-being. *International Journal of Educational Research Review*, 3(4), 97-102.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94.
- Andreassen, C. S. , Griffiths, M. D. , Gjertsen, S. R. et al. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C. S. , Torsheim, T. , Brunborg, G. S. et al. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

- Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ang, C. S. (2017). Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. *Computers in Human Behavior*, 66, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.028>
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, S. A. Y., & Çakır, D. (2021). Health Services Vocational School Students' Opinions About Smartphone Usage and The Relationship Between Internet Addiction. *International Journal of Computational and Experimental Science and Engineering*, 7(3), 137-142.
- Ayas, T. (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 527-636.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Babacan, M. E. (2016). Yeni Medya ve Toplumsal İktidar Bağlamında Özne. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 519-542.
- Bozkurt, H., Sahin, S. & Zoroglu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3). <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bridgestock, L. (2021) What Drives Students' Social Media Usage?, <https://www.topuniversities.com/blog/what-drives-students-social-media-usage> (Erişim Tarihi:02.02.2024)
- Campbell, W. G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Chen, H.T. & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: the interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 806-812.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348.
- Çalapkulu, Ç. ve Alp, F., (2020). "Dijital Ebeveynler ile Çocukların Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Mahremiyet İlişkisi". *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(8) 132-144.
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çelik, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Kültür Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *1st International Conference On New Trends in Communication* içinde (s.1-10), Nobel.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davies, T. & Cranston, P. (2008). *Youth work and social networking: Interim report*. Leicester: National Youth Agency.
- Demir, Y., & Özdemir, T. Y. (2020). An Explanatory Model of Academic Success. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(1), 275-293.

- Demirci, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi* (Unpublished Master's thesis), İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bakken, I. J., et al. (2012). Gender differences in psychosocial functioning of adolescents with symptoms of anxiety and depression: longitudinal findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(11), 1855-1863. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0492-y>
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Floros, G. & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529-534.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119 - 141.
- Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*, 294, 980-982. <https://doi.org/10.53478/TUBA.2020.016>
- Kant, R. (2020). Social media: Attraction or addiction. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 7(01), 01-08.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Unpublished Master's thesis), Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, S. (2018). Digital in 2018: World's Internet Users Pass the 4 Billion Mark. *We Are Social*. 01.02.2019, Retrieved from: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report2018>
- Koç, A. & Koç, S. (2023). The Relationship between Students' Social Media Attitudes and the Effects of Social Media on the Values. *The Journal of Buca Faculty of Education*. 56, 410-435.
- Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin İnternet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 18, 70-85.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(2), 58-81.
- Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., & Billieux J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field: Response to the commentaries. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 133-141. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.032>
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 531-546.
- La Ferle, C., Edwards, S. M., & Lee, W. N. (2000). Teens' use of traditional media and the Internet. *Journal of Advertising Research*, 40(3), 55-65.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., & Thadani, D. R. (2012). An investigation into the problematic use of Facebook. *Proceedings of the 45th Hawaii International Conference on System Sciences*, Maui, HI, USA, 1768-1776.
- Lemmens J. S., Valkenburg P. M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, 77-95.
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry (7th ed.)*. New York, NY: Pearson.
- Murphy, K.R., & Davidshofer, C.O. (1988). *Psychological Testing: Principles and Applications*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmaları ve gerçekler* [Human, life and addiction discussions and facts]. İstanbul, Turkey: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Phanasathit, M. , Manwong, M. , Hanprathet, N. , Khumsri, J. , & Yingyeun, R. (2015). Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98, 108-117.
- Pontes, H. M. , Andreassen, C. S. , & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 1062-1073. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9694>
- Punyanunt-Carter, N. M., De La Cruz, J. J., & Wrench, J. S. (2017). Investigating the relationships among college students' satisfaction, addiction, needs, communication apprehension, motives, and uses & gratifications with Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 75, 870-875.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Sağar, M. E.(2019).Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46, 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 248.
- Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Psychol Addict Behav*, 30(2), 252-62. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Schulze, C., Scholer, L., & Skiera, B. (2014). Not all fun and games: Viral marketing for utilitarian products. *Journal of Marketing*, 78(1), 1-19. <https://doi.org/10.1509/jm.11.0528>

- Sofiah, S. Z. S., Omar, S. Z., Bolong, J., & Osman, M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7), 95.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 23-32.
- Sumandal, A. (2022). Factors Affecting the Module Completion of Grade 12 Students: Basis for Intervention Program and Policy Development. *International Journal of Multi-disciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(4), 613-626.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability And Validity Study. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 17(1), 169-182.
- Şahin, T., & Ballı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 59-74.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).
- Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual) – A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60-A68.
- Tutgun-Ünal, A. ve Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* içinde (s.194-221), TÜBA.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Ümmet, D., Battal, Ö., Kaya, A. & Alkan, H.(2019). *Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Ünal, A. T. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Valkenburg P. M. ve Peter J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*, 48,121-127.
- Van Deursen, A. J.A.M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A.M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wan, C. (2009). *Gratifications & loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction & usage pattern among Chinese college students* (Master's thesis). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong.
- Wang, C. W. , Ho, R. T. , Chan, C. L. , & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Werste, K. (2016). *An introduction Social Networking*, 4th ed. London: Moment.
- Yeşilyurt, F. ve Erdoğan, İ.(2018). Ergenlerin oynadıkları çevrim içi oyunların cinsiyet, sınıf düzeyi ve ders başarısına göre incelenmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 15(2), 100-121. <https://doi.org/10.26650/hayef.2018.15.2.0010>

- Yeşilyurt, F., & Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of the Time Spent on Instagram by Social Media Addiction and Life Satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208-219. . <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *AUAd*, 3(4), 9-29.
- Young KS, Yue XD, Ying L. Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In Young KS, de Abreu CN (Editors.) *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2011; 19-31.

Bölüm 10

SPORUN MİTOLOJİK BOYUTLARI ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Kazım BIYIK¹

GİRİŞ

Spor, birleşik göstergebilimsel dünyanın bir parçasıdır. Semiyotik alan, tüm kültüre özgü olan aynı kural ve yasalara tabidir. Sporun göstergebilimsel alanında var olan fikir, görüş, inanç ve geleneklerin bir ideoloji olarak tanımlanabileceğini söyleyen Eco, “İdeoloji, muhatabının ve ait olduğu sosyal grubun şu ya da bu şekilde göstergesi, psikolojik entelektüel becerilerinin, deneyimlerinin, etik ilkelerinin tümünü içerir” (Eco, 2004; Gül & ark., 2018). Taraftar stadyuma geldiğinde, bir spor gazetesini açtığında veya bir röportajı dinlediğinde, sporun göstergebilimsel alanına girer. Bu mekânda, yetiştirdiği ve büyüdüğü atmosferde, kültürel mekânın ideolojisini yansıtır. Spor ideolojisi içeren spor metni, spor mitolojik düşüncesi dediğimiz spor ideolojisinin özel bir biçimini oluşturur. Sporun merkezinde gerçek sayılar ve aktiviteler vardır: kilogram, metre, saniye, maç ve müsabakaların spesifik sonuçları vs. Ve yine de spor, diğer kültürel olgulardan çok daha fazla mitolojileştirmeye açıktır (Çetin & İmamoğlu,2021; Yuruevich,2018). Rolan Bart, modern mitin doğasını keşfeden ilk kişiydi. Miti göstergebilimsel bir sistem olarak değerlendirdi. Barthes şöyle yazıyor: “Mitoloji, bilim, resmi bilim ve ideoloji, tarihsel ile aynı zamanda semptomatolojinin bir parçasıdır; Uydurulmuş fikirleri inceliyor. Nesnenin “gerçek” bir varlığa dönmesi, aslında onu duyarsızlaştırma anlamına geliyor. Bu gerçeklikte nesneler kendilerini temsil ederler: Anlamalı bir şeyi durdururlar, sembolize ederler ve anlamlı olması gerektiğini belirtirler. Mackowskaya, sporun bu gerçeklikte “hiçbir şey söylemediğini” ve “yansıtmadığını” söyler. Sporun böyle bir gerçekliğe ihtiyacı yok; kendi gerçekliğini, doğasını yaratır. Losev şunları vurguladı: “Mükemmel olan bir efsane yoktur, ancak önemlidir ve algılanır” (Losev,1994; Yuruevich, 2018).

¹ Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, kzmbyk55@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-2820-529X

hokeyin daha popüler olması değildi. O zaman, Sovyet patenciler başrolde yer almadılar ve Hayden için ciddi rakipler değillerdi. Keskin bir ideolojik ve politik çatışma çağında, ABD hokey takımı sadece güçlü ve yenilmez olarak kabul edilen SSCB takımını kazanmakla kalmadı. Amerika'nın gözünde bu, "demokrasinin" "Kötülük İmparatorluğu"na karşı bir zaferi gibi görünüyordu. Amerika'nın en popüler spor dergisi "Sports Illustrated", Amerikan sporlarının en büyük etkinliği listesinde Lake Placid'deki ABD hokey takımını ilk sıraya koydu. Sporun sayısal sembolleri mitsel şiir geleneğini sürdürüyor. Tüm kültürel alanlarda benzer eğilimler gözlemlenmiştir. Toporov şunları yazdı: "Sayının arkaik temsili, modern sanat bilincinde yaşamaya devam ediyor; dahası, yeni mitsel şiirsel kavramların ve imgelerin inşası için başlangıç malzemesi olarak hizmet ederek, tekrar tekrar dönüşürler ve gelişirler". Böylece spor mitolojisi, mitolojik geleneği devam ettirir ve evrene bir bütün olarak bakışı yansıtan tek bir mitolojik çekirdeğe dayanır (Yuruevich, 2018).

KAYNAKLAR

- Bıyık K., & Yazıcı Y. (2023). *Antik Yunanistan'da olimpiyat oyunları, hoplit yarışları, takım ve top oyunları üzerine düşünceler*. Ankara: Duvar Yayınları.
- Çetin S., & İmamoğlu O. (2021). *Parahistorik kültürde paleolitik dönemden kalkolitik çağlara sportif aktiviteler*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Doğan, E., & İmamoğlu, O. (2024). Antik olimpiyatların modern olimpiyatlara etkileri ve günümüze yansımaları, *Kesit Akademi Dergisi*, 10 (39), 235-264. Doi: 10.29228/kesit.75808
- Doğan, E., & İmamoğlu O. (2023). Sports and religious rituals from the ancient olympics to the present, *The Journal of Academic Social Science*, 11 (141): 70-83, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.68880>
- Ermiş A., Ermiş E., & İmamoğlu O.(2023), Antik Olimpiyatların başlangıcı üzerine düşünceler. *International Conference On Social Research And Behavioral Sciences* (ss.54-58). KutBilim Research, Culture and Solidarity Association
- Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Journal of Turkish Studies*, 13(26), 655–671.
- İmamoğlu O. & Yazıcı Y. (2023). Sports festivals and olympics in antique city daphne and Antakya in ancient roman period, *The Journal of Academic Social Science*, 11(140): 1-22, <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.69090>
- Losev, A. F. (1994). *Myth - chislo - suschnost*. Russia: M Mhysl.
- Lotman, Y. M. (2000). *Semiosfera. Iscusstvo* – Russia: SPb.
- Vinokurov (1981). VI Schag k istine. Phiscultura I sport, Russia, pp. 192.
- Yazıcı, Y., & İmamoğlu, O. (2023). Ancient Greek wrestling and its reflections on other nations, *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 9(64): 2810-2817. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Yuruevich, K. M. (2018). Sport as a Myth, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 3(5);001-007, DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.03.555625.

Bölüm 11

PSİKOSOSYAL AÇIDAN GÜREŞ

Recep Nur UZUN¹
Serhat ERAİL²

GİRİŞ

Güreşçilerin Mental Açıdan Değerlendirilmesi

İhtiyaç, kişinin hayat sürecinde ortaya çıkan yetersizlik ya da yetersizliğin nedenini çözemediği bir his olarak tanımlanır. Kişinin gerek psiko-sosyal olarak gerek de canlılığının devamını sağlamak için duyduğu bütün gereksinimler temel ihtiyaçlar olarak isimlendirilir (Eysenck & ark., 1972). Günümüzde spor; tüm insanlık için sosyalleşme adına vazgeçilmez bir olgu haline gelmiştir. Sadece sosyalleşme için değil aynı zamanda spor; fizyolojik ve psikolojik açıdan da bir gereksinimdir. Spor sayesinde birçok insan stres, depresyon gibi durumlardan kurtularak daha sağlıklı bir hayat yaşamaktadır (Yeltepe, 2011). Öyle ki bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan belirli ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Psikolojik ihtiyaçların eksikliği durumunda, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla karşılaşma olasılığı artmaktadır. Bu bağlamda, sporun önemi, bu tür zorlukların oluşumunu engellemekte önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Corrado, 2021). Sportif faaliyetlere katılımın, psikolojik sağlığın korunması ve gelişimine dair olumlu etkileri bulunmaktadır. Sporun psikolojik boyutta yarattığı etkiler arasında stresin hafifletilmesi, depresyon ve kaygı düzeyinin azaltılması, psikolojik sağlığın iyileştirilmesi, bireyin özgüveninin ve motivasyonunun artırılması gibi pek çok fayda gözlemlenmektedir (Yiğit, 2017). Özellikle bireysel sporlar incelendiğinde; bir sporcu kararsız ve duygu durumunu yönetemiyorsa bu müsabakanın kazanılması için ciddi bir handicap oluşturmaktadır. Ancak kendine güveni yüksek olan bir sporcu müsabakaya çıktığında tereddütte düşmüş, duygu durumunu yönetemeyen bir sporcuyu rahatlıkla yenebilecektir

¹ Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, recepnur.uzun@omu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0825-8722

² Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, serhat.erail@omu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5413-2656

TARTIŞMA VE SONUÇ

İhtiyaçlar tanımı, kişilerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını şeklinde tanımlanabilir. Söz konusu eksiklikler, dışsal ve içsel sıkıntılara sebep olabilir. Spor unsuru, kişilerin hem psikolojik hem de sosyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları karşılamak adına mühim bir etmendir. Stres, kaygı ve depresyonu kaygıyı azaltmak gibi psikolojik faydaları bulunmaktadır. Güreş gibi mücadele sporları hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılık gerektirir. Başarılı olan sporcular, motivasyonlarını yönlendirerek kuvvetli performans gösterebilirler. Spor bilimlerinde, zihinsel dayanıklılık başarıda önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Spor, zamanlar arasında kuvvetli bir bağ oluşturur. Ayrıca sporun toplum içerisindeki kültürel değerleri gösteren bir unsur olduğu söylenebilir. Güreş, özellikle Türklerde kültürel ve tarihsel açıdan önemlilik içermektedir. Bireysel spor ve sosyal bir etkinlik olarak Türk topluluklarının hayatında köklü bir yer edindiği söylenebilir. Güreş sporu, sadece fiziksel bir unsur içeren yapı değil, ayrıca toplumun ahlaki değerler ve ritüeller de iç içe olduğu belirtilebilir. Geleneksel sporlar bünyesinde bulunan yağlı güreş gibi sporlar, toplumun manevi açıdan ve sosyal açıdan yansımalarını gösterebilir. Fair play anlayışı ve İslami değerlerle şekillenen geleneksel sporlar, toplumunda örnek insan beklentisine işaret edebilir.

Güreş sporu Türk topluluklarında hem askeri hemde siyasi organizasyonlarda önemli bir rol üstlenmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel perspektifte önemli bir duruma geldiği söylenebilir. Ekonomik olarak güreş sporu, geleneksel bir yapı içerisinde olmasından dolayı sponsorluk konusunda bir futbola kıyasla geri planda kaldığı belirtilebilir. Karakucak güreşleri ve geleneksel yağlı güreşler gibi etkinlikler kültürel yansıma ve devamlılığı sağlamaktadır. Bu açıdan güreşin özellikle de geleneksel güreşlerin mevcut yapılarının korunarak ekonomik açıdan daha fazla desteklenmesi oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ağırgan Ö. (2006) Tarihsel ve sosyolojik açıdan Kırkpınar'a bakış. *I.Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri*, Edirne, 187–190
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti*. [Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arı, A. (2023). Kırkpınar yağlı güreşlerinde pehlivanlara ödenen yolluk ve ödüller ile ilgili kavramsal bir çalışma. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 1-7.
- Arıg, V. N., (1993). *Asil spor güreş*. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Artun, E., (2001). Çukurova'da salâvatçılık geleneği ve âşıkların pehlivan salâvatlamaları. *Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları*, 37, 1-52

- Bayraktar, G. (2010). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1) 15-23.
- Bayraktar, G., Yazıcı, A., & Taşgit, M. S. (2012). Osmanlı kültüründe huzur güreşleri. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 196, 97-104.
- Erler, M. Y., & Özyurt, S. (2012). Türk kültüründe kadimden günümüze ulaşan sosyal örgütlere dair bir misal: Salâvatçılıktan cazgırlığa. *Studies of The Ottoman Domain*, 2(2), 39-56.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., et al. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The sports psychologist*, 1(1), 293-308.
- Güven, Ö. (2003). Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri. Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri. *Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 27, 69-106.
- Kale, R. (1994). Toplum ve olimpiik başarı, *Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu*, 249.
- Karahüseyinoğlu, M. F., Tozoğlu, E., Şahin, S., Şebin, K., & ve ark. (2007). Kırkpınar yağlı güreşlerinin değişen gelenekleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1(1).
- Karasüleymanoğlu, A., (1989). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ankara: Engin Yayınları.
- Küçükaltan, D., Oğuzhan, A., Apak, S., ve ark. (2005). Bölgesel kalkınmada kültürel turizmin etkisi: Kırkpınar Yağlı Güreşleri örneği, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1- 22.
- Özbar N., Şahin G., & Akan G. (2002). Türk milli bayan boks takımının fiziksel parametrelerinin incelenmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(1)
- Sevim Y. (1995). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, S. (2006). *Sosyal değişme sürecinde Türkiye’de güreş sporunun toplumsal dinamikleri*. [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi] Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tazegül, Ü., & Oyün, Ş. (2019). Geleneksel Türk Yağlı Güreşlerinde Şamanizm’in ve İslam’ın izleri. *Journal of Social Humanisties And Administrative Sciences*, 5(20), 902-912.
- Uyanıker, N. (2019). Cinsiyetçiler sarmalında kadın güreşçiler: sorunlar ve çözüm önerileri. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 12(26), 330-343.
- Yazıcı, Y., & Bıyık, K. (2023). *Antik Yunan Olimpiyatları atletizm, atlı sporlar, pankreas ve güreş figürleri üzerine düşünceler*. İzmir: Duvar Yayınevi.
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Yıldırım, I. Ö., & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(2), 392-406.
- Yıldırım, N. (2004). *Anadolu Masallarında Şamanizm İzleri*, [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi] Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Ö. (2023). *Osmanlı Devleti’nde sosyal hayat*. Ankara: Pagem Akademi.
- Yiğit, S. (2017). Spor etkinliklerine katılımın psikolojik faydaları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.
- Zafer, C. (2018). Güreşçilerin toplumsal cinsiyet algıları ile güreş sporuna yaklaşımları arasındaki ilişki. *Sosyolojik Düşün*, 3(1), 29-41.