

HER YÖNÜYLE SPOR ARAŞTIRMALARI VI

Editörler

Öztürk AĞIRBAŞ

Eser AĞGÖN

İnci SEÇKİN AĞIRBAŞ



© 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 kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-269-9	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Her Yönüyle Spor Araştırmaları VI	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Öztürk AĞIRBAŞ ORCID iD: 0000-0002-6185-024X Eser AĞGÖN ORCID iD: 0000-0002-2623-6869 İnci SEÇKİN AĞIRBAŞ ORCID iD:0000-0001-5899-013X	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	SPO000000
	DOI
	10.37609/akya.3449

Kütüphane Kimlik Kartı

Her Yönüyle Spor Araştırmaları VI / ed. Öztürk Ağırbaş, Eser Ağgön, İnci Seçkin Ağırbaş.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
157 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253752699

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Egzersiz ve Astım	1
	<i>Pınar Mehtap BOLAT</i>	
	<i>Hüseyin EROĞLU</i>	
Bölüm 2	İzokinetik Dinamometre; Teori, Uygulama ve Analiz.....	13
	<i>Soner AKGÜN</i>	
Bölüm 3	Aktivasyon Sonrası Güçlendirme (Post-Activation Potentiation).....	31
	<i>Furkan KILIÇ</i>	
	<i>Recep Fatih KAYHAN</i>	
Bölüm 4	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Motivasyonları ile Eğitsel Oyun Oynatma Öz-yeterlikleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi.....	53
	<i>Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN</i>	
	<i>Çağlanur NARTER</i>	
Bölüm 5	Spor Performans Kaygısı ve Yönetim Stratejileri.....	69
	<i>Volkan ÖZCAN</i>	
Bölüm 6	Altyapı Voleybol Antrenörlerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi	87
	<i>Oktay ŞAHİN</i>	
	<i>Murat TERZİ</i>	
Bölüm 7	Kadın Sporcuların Güdülenme Mental İyi Oluş ve Sportif Yeterlik Düzeylerine Genel Bir Bakış	101
	<i>Esmâ GÜL</i>	
	<i>Aydın PEKEL</i>	
Bölüm 8	Spor Örgütlerinde Çalışanların Spor Farkındalık Düzeyleri ile İş Performansları Arasındaki İlişki	121
	<i>Kübra UĞAN</i>	
	<i>Eser AĞGÖN</i>	

YAZARLAR

Doç. Dr. Eser AĞGÖN

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve
Antrenman Bilimleri AD

Dr. Öğr. Üyesi Soner AKGÜN

Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Beden Eğitimi ve Spor AD

Pınar Mehtap BOLAT

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve
Spor AD

Prof. Dr. Hüseyin EROĞLU

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve
Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD

Esmâ GÜL

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Gönen
Altiyulül Ortaokulu

Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve
Antrenman Bilimleri AD

Furkan KILIÇ

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Hareket ve Antrenman Bilimi

Çağlanur NARTER

Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi

Dr. Öğr. Üyesi Volkan ÖZCAN

Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor
Yöneticiliği AD

Doç. Dr. Aydın PEKEL

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetim
Bilimleri AD

Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN

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

Murat TERZİ

Yüksek Lisans, Gümüşhane Üniversitesi,
Beden Eğitim ve Spor AD

Kübra UĞAN

Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzurum Gençlik Ve
Spor İl Müdürlüğü

Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

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

Bölüm 1

EGZERSİZ VE ASTIM

Pınar Mehtap BOLAT¹
Hüseyin EROĞLU²

GİRİŞ

Astım, çocukluk çağında en sık görülen kronik hastalıktır. Egzersiz sırasında veya sonrasında göğüste sıkışma, öksürük, hırıltı ve nefes darlığı, deneklerin % 90'ında astımın benzersiz belirtileri olabilir. Kontrolsüz astım semptomları ve ebeveyn inançları ile fiziksel aktivite azaltılabilir ve astımlı çocukların fiziksel uygunluğunu bozabilir. Alerji alanında çalışan klinisyenler, astımlı hastalar için fiziksel aktivitenin faydalarını destekleyen kanıtların farkındadır. Kontrolünü sağlamak, spor ve aktif oyuna katılımı herhangi bir kısıtlamayı önlemek için astım tedavisi gereklidir. Birçok astım hastası egzersiz konusunda çekimser kalmaktadır. Bu yazıda egzersiz ve astım arasındaki ilişki, astımda egzersizin önündeki engeller ele alınacaktır.

Egzersiz ve Astım

Astım, dünya çapında 300 milyondan fazla kişiyi etkileyen kronik bir solunum yolu hastalığıdır. Astım için mevcut tedavi kılavuzları, öncelikle antiinflamatuvar ilaçlar ve uzun etkili bronkodilatörler ile ilaç yönetimini içerir (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2012). Bu tedaviler semptomları yönetmeye yardımcı olur, ancak uygun reçete yazma uygulamalarına rağmen, bazı hastanın astım semptomları kontrolsüz kalır (Pakhale vd., 2013). Hastalığın optimal kontrolünün elde edilmesi, ilaçların maliyeti ve yan etkilerinin yanı sıra zayıf bağlılık nedeniyle karmaşıktır (Holgate vd., 2006). Birçok kronik hastalıkta ilaç yönetimini desteklemek

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı; ORCID iD: 0009-0000-8497-5822

² Prof. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, eroglu@ksu.edu.tr; ORCID iD: 0000-0002-6124-8187

engellerin daha iyi anlaşılması, alımı en üst düzeye çıkarmak için hasta merkezli eğitim programlarının geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Astımlı hastalarda semptom kontrolü ve inflamasyonun azaltılması için tanımlanmış bir egzersiz müdahalesinin faydasını doğrulamak için kesin bir çalışmaya ihtiyaç vardır ve bu etkinlik çalışmasına mekanik araştırma dahil edilmiştir. Daha fazla mekanik anlayış, egzersize dayalı tedavilerin, sağlığa büyük ekonomik faydaları olan hastalık fenotiplerine uyarlanmasına yardımcı olabilir. Uzun vadede, egzersizin astımdaki immünomodülatör rolünün daha iyi anlaşılması, egzersizin faydalarını ilk kez yeni farmakolojik tedavilerin geliştirilmesine bağlayan, hava yolu iltihabında iyileşmelere yol açan gelecekteki ilaç hedeflerini belirlemek için yeni fırsatlar sunabilir.

KAYNAKLAR

1. Anderson, S. D. (1985). Issues in exercise-induced asthma. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 76(6), 763-772. [https://doi.org/10.1016/0091-6749\(85\)90745-6](https://doi.org/10.1016/0091-6749(85)90745-6)
2. Anderson, S. D., Charlton, B., Weiler, J. M., Nichols, S., Spector, S. L., Pearlman, D. S., & A305 Study Group. (2009). Comparison of mannitol and methacholine to predict exercise-induced bronchoconstriction and a clinical diagnosis of asthma. *Respiratory Research*, 10(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1465-9921-10-4>
3. Anderson, S. D., & Kippelen, P. (2012). Assessment and prevention of exercise-induced bronchoconstriction. *British Journal of Sports Medicine*, 46(6), 391-396. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090810>
4. Asher, I., & Pearce, N. (2014). Global burden of asthma among children. *Int. J. Tuberc. Lung Dis.*, 18(11), 1269-1278. <https://doi.org/10.5588/ijtld.14.0170>
5. Avallone, K. M., & McLeish, A. C. (2013). Asthma and aerobic exercise: A review of the empirical literature. *The Journal of Asthma*, 50(2), 109-116. <https://doi.org/10.3109/02770903.2012.759963>
6. British Thoracic Society. (2019). *BTS/SIGN British Guideline on the management of asthma 2019* | *British Thoracic Society* | *Better lung health for all*. British Thoracic Society. <https://www.brit-thoracic.org.uk/news/2019/btssign-british-guideline-on-the-management-of-asthma-2019/>
7. Bruzzese, J.-M., Unikel, L. H., Evans, D., Bornstein, L., Surrence, K., & Mellins, R. B. (2010). Asthma knowledge and asthma management behavior in urban elementary school teachers. *The Journal of Asthma: Official Journal of the Association for the Care of Asthma*, 47(2), 185-191. <https://doi.org/10.3109/02770900903519908>
8. Candemir, I., Ergun, P., & Kaymaz, D. (2017). Efficacy of a multidisciplinary pulmonary rehabilitation outpatient program on exacerbations in overweight and obese patients with asthma. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 129(19-20), 655-664. <https://doi.org/10.1007/s00508-017-1258-z>
9. Carson, K. V., Chandratilleke, M. G., Picot, J., Brinn, M. P., Esterman, A. J., & Smith, B. J. (2013). Physical training for asthma. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD001116. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001116.pub4>

10. Cruz, Á. A., Stelmach, R., & Ponte, E. V. (2017). Asthma prevalence and severity in low-resource communities. *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, 17(3), 188-193. <https://doi.org/10.1097/ACI.0000000000000360>
11. Dantas, F. M. N. A., Correia, M. A. V., Silva, A. R., Peixoto, D. M., Sarinho, E. S. C., & Rizzo, J. A. (2014). Mothers impose physical activity restrictions on their asthmatic children and adolescents: An analytical cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14, 287. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-287>
12. Del Giacco, S. R., Scorcu, M., Argiolas, F., Firinu, D., & Del Giacco, G. S. (2014). Exercise training, lymphocyte subsets and their cytokines production: Experience of an Italian professional football team and their impact on allergy. *BioMed Research International*, 2014, 429248. <https://doi.org/10.1155/2014/429248>
13. França-Pinto, A., Mendes, F. A. R., de Carvalho-Pinto, R. M., Agondi, R. C., Cukier, A., Stelmach, R., Saraiva-Romanholo, B. M., Kalil, J., Martins, M. A., Giavina-Bianchi, P., & Carvalho, C. R. F. (2015). Aerobic training decreases bronchial hyperresponsiveness and systemic inflammation in patients with moderate or severe asthma: A randomised controlled trial. *Thorax*, 70(8), 732-739. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2014-206070>
14. Freitas, P. D., Ferreira, P. G., Silva, A. G., Stelmach, R., Carvalho-Pinto, R. M., Fernandes, F. L. A., Mancini, M. C., Sato, M. N., Martins, M. A., & Carvalho, C. R. F. (2017). The Role of Exercise in a Weight-Loss Program on Clinical Control in Obese Adults with Asthma. A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 195(1), 32-42. <https://doi.org/10.1164/rccm.201603-0446OC>
15. Garfinkel, S. K., Kesten, S., Chapman, K. R., & Rebeck, A. S. (1992). Physiologic and nonphysiologic determinants of aerobic fitness in mild to moderate asthma. *The American Review of Respiratory Disease*, 145(4 Pt 1), 741-745. https://doi.org/10.1164/ajrccm/145.4_Pt_1.741
16. Hewitt, M., Creel, A., Estell, K., Davis, I. C., & Schwiebert, L. M. (2009). Acute exercise decreases airway inflammation, but not responsiveness, in an allergic asthma model. *American Journal of Respiratory Cell and Molecular Biology*, 40(1), 83-89. <https://doi.org/10.1165/rcmb.2008-0172OC>
17. Holgate, S. T., Price, D., & Valovirta, E. (2006). Asthma out of control? A structured review of recent patient surveys. *BMC Pulmonary Medicine*, 6(Suppl 1), S2. <https://doi.org/10.1186/1471-2466-6-S1-S2>
18. Kornblit, A., Cain, A., Bauman, L. J., Brown, N. M., & Reznik, M. (2018). Parental Perspectives of Barriers to Physical Activity in Urban Schoolchildren With Asthma. *Academic Pediatrics*, 18(3), 310-316. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.12.011>
19. Lødrup Carlsen, K. C., Håland, G., Devulapalli, C. S., Munthe-Kaas, M., Pettersen, M., Granum, B., Løvik, M., & Carlsen, K.-H. (2006). Asthma in every fifth child in Oslo, Norway: A 10-year follow up of a birth cohort study. *Allergy*, 61(4), 454-460. <https://doi.org/10.1111/j.1398-9995.2005.00938.x>
20. Lowder, T., Dugger, K., Deshane, J., Estell, K., & Schwiebert, L. M. (2010). Repeated bouts of aerobic exercise enhance regulatory T cell responses in a murine asthma model. *Brain, Behavior, and Immunity*, 24(1), 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2009.09.011>
21. Mallol, J., Crane, J., von Mutius, E., Odhiambo, J., Keil, U., & Stewart, A. (2013). The International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) Phase Three:

- A global synthesis. *Allergologia Et Immunopathologia*, 41(2), 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.aller.2012.03.001>
22. Mancuso, C. A., Sayles, W., Robbins, L., Phillips, E. G., Ravenell, K., Duffy, C., Wenderoth, S., & Charlson, M. E. (2006). Barriers and facilitators to healthy physical activity in asthma patients. *The Journal of Asthma: Official Journal of the Association for the Care of Asthma*, 43(2), 137-143. <https://doi.org/10.1080/02770900500498584>
 23. Moreira, A., Delgado, L., & Carlsen, K.-H. (2011). Exercise-induced asthma: Why is it so frequent in Olympic athletes? *Expert Review of Respiratory Medicine*, 5(1), 1-3. <https://doi.org/10.1586/ers.10.88>
 24. Moreira, A., Delgado, L., Haahtela, T., Fonseca, J., Moreira, P., Lopes, C., Mota, J., Santos, P., Ryttilä, P., & Castel-Branco, M. G. (2008). Physical training does not increase allergic inflammation in asthmatic children. *The European Respiratory Journal*, 32(6), 1570-1575. <https://doi.org/10.1183/09031936.00171707>
 25. Murray, C. J. L., Vos, T., Lozano, R., Naghavi, M., Flaxman, A. D., Michaud, C., Ezzati, M., Shibuya, K., Salomon, J. A., Abdalla, S., Aboyans, V., Abraham, J., Ackerman, I., Aggarwal, R., Ahn, S. Y., Ali, M. K., Alvarado, M., Anderson, H. R., Anderson, L. M., ... Memish, Z. A. (2012). Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990-2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380(9859), 2197-2223. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61689-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61689-4)
 26. National Asthma Education and Prevention Program. (2007). Expert Panel Report 3 (EPR-3): Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma-Summary Report 2007. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 120(5 Suppl), S94-138. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2007.09.043>
 27. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2012). *Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma* [National Asthma Education and Prevention Program]. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/guidelines-for-diagnosis-management-of-asthma>
 28. Nunan, D., Mahtani, K. R., Roberts, N., & Heneghan, C. (2013). Physical activity for the prevention and treatment of major chronic disease: An overview of systematic reviews. *Systematic Reviews*, 2, 56. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-2-56>
 29. O'Neill, S., Sweeney, J., Patterson, C. C., Menzies-Gow, A., Niven, R., Mansur, A. H., Bucknall, C., Chaudhuri, R., Thomson, N. C., Brightling, C. E., O'Neill, C., Heaney, L. G., & British Thoracic Society Difficult Asthma Network. (2015). The cost of treating severe refractory asthma in the UK: An economic analysis from the British Thoracic Society Difficult Asthma Registry. *Thorax*, 70(4), 376-378. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2013-204114>
 30. Pakhale, S., Luks, V., Burkett, A., & Turner, L. (2013). Effect of physical training on airway inflammation in bronchial asthma: A systematic review. *BMC Pulmonary Medicine*, 13, 38. <https://doi.org/10.1186/1471-2466-13-38>
 31. Sahin, H., & Naz, I. (2019). Comparing the effect of pulmonary rehabilitation in patients with uncontrolled and partially controlled asthma. *The Journal of Asthma: Official Journal of the Association for the Care of Asthma*, 56(1), 87-94. <https://doi.org/10.1080/02770903.2018.1443468>
 32. Ulrik, C. S., & Backer, V. (1996). Increased bronchial responsiveness to exercise as a risk factor for symptomatic asthma: Findings from a longitudinal population study of

- children and adolescents. *The European Respiratory Journal*, 9(8), 1696-1700. <https://doi.org/10.1183/09031936.96.09081696>
33. Vijverberg, S. J. H., Brinkman, P., Rutjes, N. W. P., & Maitland-van der Zee, A. H. (2020). Precision medicine in severe pediatric asthma: Opportunities and challenges. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 26(1), 77-83. <https://doi.org/10.1097/MCP.0000000000000633>
34. Weiler, J. M., Anderson, S. D., Randolph, C., Bonini, S., Craig, T. J., Pearlman, D. S., Rundell, K. W., Silvers, W. S., Storms, W. W., Bernstein, D. I., Blessing-Moore, J., Cox, L., Khan, D. A., Lang, D. M., Nicklas, R. A., Oppenheimer, J., Portnoy, J. M., Schuller, D. E., Spector, S. L., ... Joint Council of Allergy, Asthma and Immunology. (2010). Pathogenesis, prevalence, diagnosis, and management of exercise-induced bronchoconstriction: A practice parameter. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 105(6 Suppl), S1-47. <https://doi.org/10.1016/j.anai.2010.09.021>

Bölüm 2

İZOKİNETİK DİNAMOMETRE; TEORİ, UYGULAMA VE ANALİZ

Soner AKGÜN¹

GİRİŞ

İzo (eşit) kinetik (hareket) terimi sabit hareket hızı ve değişen direnci ifade eder (Dvir, 1995; Houglum, 2001; Perrin, 1993). İzokinetik terimi ilk defa 1960'lı yıllarda James Perrine tarafından ortaya atıldı. Perrine, iskelet kaslarının maksimum kuvvet kapasitesini ölçmedeki en güvenilir yolun, kasların ürettiği kuvvetin hız değişimi gerçekleşmeden ölçülmesi ile mümkün olabileceğini savundu (Perrine ve Edgerton, 1978). Perrine, 1967 yılında ilk izokinetik dinamometre olan "Cybex I (Lumex, Inc. Ronkonkoma, New York)" i bilim dünyası ile tanıştırdı. Bu cihaz, eklem sabit hızda hareket ederken ortaya çıkardığı kuvveti ölçebilen ilk cihazdı. Üretilen bu izokinetik dinamometre gerek spor bilimlerinde ve gerekse de fizyoterapi/rehabilitasyon alanlarında devrim olarak kabul edildi (Baltzopoulos, 2007). Cihaz kasların sabit açısal hızlarda (örn; 30°/sn, 60°/sn, 240°/sn) ürettiği maksimum torku (Newton-metre), maksimum kuvveti (Newton) ve farklı açısal hızlarda ortaya çıkan kuvvet analizleri yapabiliyordu. Fakat bu cihaz teknolojik sınırlılıkları sebebiyle pasifti ve eşmerkezli izokinetik, izotonik ve ya izometrik egzersiz modları üretmek için mekanik, manyetik, hidrolik ve ya elektrikli fren sistemleri kullanıyordu (Perrin, 1993). Ayrıca bilateral ve unilateral kuvvet dengesizlikleri ve karmaşık hareket analizleri gerçekleştirilemiyordu. 1970'li yılların sonlarına doğru izokinetik dinamometreler hem klinisyenler hem de spor kulüpleri tarafından yoğun olarak kullanılmaya başlandı (Petersen ve ark., 1989). 1980'li yılların hemen başından itibaren tanıtılan aktif dinamometreler hem kuvvet dağıtma hem de üretme yeteneğine sahip olup eksantrik izokinetik ve pasif egzersizin

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, sonerakgun@artvin.edu.tr; ORCID iD: 0000-0003-1411-2778

bunu sabit hızda gerçekleştirirken hareket açıklığı boyunca maksimum kasılmaya imkan sağlıyor olması, cihazın kuvvet gelişiminde optimal verim için ne kadar etkili olduğunu göstermektedir (Baltzopoulos, 2007). Güncel araştırmaların birçoğu geleneksel yöntemler ile izokinetik egzersizleri karşılaştırmakta ve bu tezi desteklemektedir (Allégue ve ark., 2023; Nambi ve ark., 2023; Petrc ve ark., 2024).

SONUÇ

Sonuç olarak; izokinetik dinamometrelerin 1960'lı yıllarda literatüre girdiği, teknolojinin gelişimine paralel olarak geliştirildiği ve günümüzde tıp, rehabilitasyon ve spor bilimleri alanında yoğun bir şekilde kullanımına devam edildiği görülmektedir. Bireylerin herhangi bir hareketi sabit hızda gerçekleştirmesine olanak tanıyan izokinetik dinamometre, hareket aralığı boyunca tüm açılarda kas ve ya kas gruplarının maksimum kasılmasına imkân tanır. Bu özelliği ile kas ve ya kas gruplarının mevcut potansiyelini objektif olarak belirler. Ölçüm sonuçlarında elde edilen parametreler başta atletik popülasyon olmak üzere bireylerin yaralanmalarının önlenmesine ve yaralanma sonrası rehabilitasyon süreçleri ile ilgili yapılacak planlamalara ışık tutar. Ayrıca izokinetik egzersizlerin kas veya kas gruplarının mevcut potansiyelini optimal düzeyde geliştirdiğini tespit eden araştırmaların varlığı izokinetik dinamometrelerin tıp, rehabilitasyon ve spor bilimleri alanlarında benzersiz olduğunun en önemli göstergesidir.

KAYNAKLAR

1. Akgün, S. (2023). Core Training for Adolescent Basketball Players; Strength, Functional Performance and Symmetry Index. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 8(3), 1-9.
2. Ali, M. F., Fayed, I. H., Elwardany, S. H., & Alenzi, A. S. (2023). Hamstring To Quadriceps Muscle Torque Ratio In Adult Females With Anterior Knee Pain. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 201-208.
3. Allégue, H., Turki, O., Oranchuk, D. J., Khemiri, A., Schwesig, R., & Chelly, M. S. (2023). The effect of combined isometric and plyometric training versus contrast strength training on physical performance in male junior handball players. *Applied Sciences*, 13(16), 9069.
4. Aruna, R. (2015). *Assessment of Skeletal Muscle Function Using Isokinetic Dynamometry in Healthy Human Indian Subjects* (Doctoral dissertation, Rajiv Gandhi University of Health Sciences, India).

5. Australian Sports Commission.(2000). *Strength Assessment by Isokinetic Dynamometry*. In: Physiological Tests for Elite Athletes. Ed: Wrigley T, Strauss G. Human Kinetics, 155-198.
6. Baltzopoulos, V. (2007). Isokinetic dynamometry. *Biomechanical Evaluation of Movement in Sport and Exercise*, 117-142.
7. Baltzopoulos, V., & Kellis, E. (1998). Isokinetic strength during childhood and adolescence. *Pediatric anaerobic performance*,225-240.
8. Bergamin, M., Gobbo, S., Bullo, V., Vendramin, B., Duregon, F., Frizziero, A., ... & Ermolao, A. (2017). Reliability of a device for the knee and ankle isometric and isokinetic strength testing in older adults. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 7(2), 323.
9. Brown, L. E. (2000). *Isokinetics in human performance*. Human Kinetics.
10. Brown, L. E., & Weir, J. P. (2001). ASEP procedures recommendation I: accurate assessment of muscular strength and power. *Journal of Exercise Physiology Online*, 4(3).
11. Chan, K. M., Maffulli, N., Korkia, P., & Li, R. C. (1996). *Principles and practice of isokinetics in sports medicine and rehabilitation* (pp. 107-186). Hong Kong: Williams & Wilkins.
12. Coudeyre, E., Jegu, A. G., Giustanini, M., Marrel, J. P., Edouard, P., & Pereira, B. (2016). Isokinetic muscle strengthening for knee osteoarthritis: A systematic review of randomized controlled trials with meta-analysis. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 59(3), 207-215.
13. Davies M. J., Dalsky G. P. (1997). Normalizing strength for body size differences in older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 29(5), 713-717.
14. Davies, G. J., Riemann, B., & Ellenbecker, T. (2018). Role of isokinetic testing and training after ACL injury and reconstruction. *ACL injuries in the female athlete: Causes, impacts, and conditioning programs*, 567-588.
15. Dvir, Z. (1995). *Isokinetics: muscle testing, interpretation and clinical applications*. New York: Churchill Livingstone.
16. Dvir, Z., & Müller, S. (2020). Multiple-joint isokinetic dynamometry: a critical review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(2), 587-601.
17. Eskandari, A., Zarei, M., Barati, A. H., & Mohammadi, F. (2024). Comparison of the Isokinetic Strength of Knee Muscles Between Normally Sighted and Visually Impaired Girls. *Iranian Journal of War and Public Health*, 16(2), 111-116.
18. Feiring, D. C., Ellenbecker, T. S., & Derscheid, G. L. (1990). Test-retest reliability of the biodex isokinetic dynamometer. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 11(7), 298-300.
19. Habets, B., Staal, J. B., Tijssen, M., & van Cingel, R. (2018). Intrarater reliability of the Humac NORM isokinetic dynamometer for strength measurements of the knee and shoulder muscles. *BMC research notes*, 11, 1-5.
20. Høglund, L. T., Schiffino, M. C., Freels, J. E., & Romano, I. G. (2024). Position-and Sex-Related Differences in Sagittal and Frontal Plane Concentric Isokinetic Hip Muscle Peak Torques and Agonist-Antagonist Ratios. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 19(11), 1407.
21. Horvat, M., Pitetti, K. H., & Croce, R. (1997). Isokinetic torque, average power, and flexion/extension ratios in nondisabled adults and adults with mental retardation. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 25(6), 395-399.

22. Houghlum, P.A. (2001). Therapeutic exercise for athletic injuries. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
23. Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Rampinini, E., Cereda, F., & Maffiuletti, N. A. (2008). Reliability of isokinetic strength imbalance ratios measured using the Cybex NORM dynamometer. *Clinical physiology and functional imaging*, 28(2), 113-119.
24. Kannus, P & Järvinen, M. (1989). Prediction of torque acceleration energy and power of thigh muscles from peak torque. *Medicine and science in sports and exercise*, 21(3), 304-307.
25. Kannus, P. (1994). Isokinetic evaluation of muscular performance. *International journal of sports medicine*, 15(S 1), S11-S18.
26. Kasmi, S., Sariati, D., Hammami, R., Clark, C. C., Chtara, M., Hammami, A., ... & Zouhal, H. (2023). The effects of different rehabilitation training modalities on isokinetic muscle function and male athletes' psychological status after anterior cruciate ligament reconstructions. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 43.
27. Kurdak, S. S., Özgünen, K., Adas, Ü., Zeren, C., Aslangiray, B., Yazıcı, Z., & Korkmaz, S. (2005). Analysis of isokinetic knee extension/flexion in male elite adolescent wrestlers. *Journal of sports science & medicine*, 4(4), 489.
28. MacDougall, J. D., Elder, G. C. B., Sale, D. G., Moroz, J. R., & Sutton, J. R. (1980). Effects of strength training and immobilization on human muscle fibres. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 43, 25-34.
29. Nambi, G., Basuodan, R. M., Alwhaibi, R. M., Ebrahim, E. E., Verma, A., Syed, S., ... & Saleh, A. K. (2023). Clinical and endocrinological responses to different exercise training methods in chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets* 23(6), 801-810.
30. Ong, M. T. Y., Chan, J. S. Y., Man, G. C. W., Qiu, J., He, X., Wang, Q., & Yung, P. S. H. (2024). Effect of eccentric isokinetic exercise on muscle strength and functional recovery after anterior cruciate ligament reconstruction. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 35, 20-26.
31. Ölmez, C. (2022). The investigation of isokinetic knee strength and muscle balance of taekwondo and wrestling athletes. *Turkish Journal of Kinesiology*, 8(4), 107-114.
32. Papadopoulos, C., Theodosiou, K., Bogdanis, G. C., Gkantiraga, E., Gissis, I., Sambanis, M., ... & Sotiropoulos, A. (2014). Multiarticular isokinetic high-load eccentric training induces large increases in eccentric and concentric strength and jumping performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2680-2688.
33. Perrin, D.H. (1993). Isokinetic exercise and assessment. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
34. Perrine J. & Edgerton V. (1978). Muscle force-velocity and power-velocity relationships under isokinetic loading. *Archives of Physical Medicine in Sports*, 10, 159-166.
35. Petersen S., Bagnall K., Wenger H., Reid D., Castor W., & Quinney H. (1989). The influence of velocity-specific resistance training on the in vivo torque-velocity relationship and the cross-sectional area of quadriceps femoris. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 10, 456-462.
36. Petrc, N., Brentin, M., Vučković, M., & Kehler, T. (2024). Comparison of isokinetic exercise and standard exercise protocol in patients with spondyloarthropathies. *Journal of Health Sciences*, 14(1), 56-62.

37. Pincivero, D. M., Lephart, S. M., & Karunakara, R. A. (1997). Reliability and precision of isokinetic strength and muscular endurance for the quadriceps and hamstrings. *International journal of sports medicine*, 18(02), 113-117.
38. Rouis, M., Coudrat, L., Jaafar, H., Filliard, J., Vandewalle, H., Barthelemy, Y., and Driss, T. (2015). Assessment of isokinetic knee strength in elite young female basketball players: correlation on with vertical jump. *Journal Sports Medicine Pyhsiology Fitness*, 1(2), 55.
39. Simpson, D., Ehrensberger, M., Nulty, C., Regan, J., Broderick, P., Blake, C., & Monaghan, K. (2019). Peak torque, rate of torque development and average torque of isometric ankle and elbow contractions show excellent test–retest reliability. *Hong Kong physiotherapy journal*, 39(01), 67-76.
40. Suzuki, K., Okada, T., Takayoshi, H., Katz-Leurer, M., & Dvir, Z. (2023). The dynamic control ratio and its equilibrium point: A preliminary study of isokinetic fatiguing internal-external rotational effort of the shoulder joint in healthy subjects. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 70, 102767.
41. Şahin, Ö. (2010). Rehabilitasyonda izokinetik değerlendirmeler. *Cumhuriyet Medical Journal*, 32(4), 386-396.
42. Wang, K., Cheng, L., Wang, B., & He, B. (2023). Effect of isokinetic muscle strength training on knee muscle strength, proprioception, and balance ability in athletes with anterior cruciate ligament reconstruction: a randomised control trial. *Frontiers in Physiology*, 14, 1237497.
43. Winter D., Wells R., & Orr G. (1981). Errors in the use of isokinetic dynamometers. *European Journal of Applied Physiology*, 46 (1), 397-408.
44. Yılmaz, A. K. (2020). Elit Futbolcularda Bilateral ve İpsilateral Kuvvet Oranlarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 172-181.
45. Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., Bostancı, Ö., Özdal, M., & Mayda, M. H. (2019). Analysis of isokinetic knee strength in soccer players in terms of selected parameters. *Physical education of students*, 23(4), 209-216.
46. Yoldaş, B., Yılmaz, A. K., Yılmaz, C., Akdemir, E., Anıl, B., Benli, M. D., ... & Kehribar, L. (2024). Functional outcome and single hop test results of ACL reconstruction in athletes at a follow-up of 6 and 12 months: modified all-inside versus conventional hamstring autograft. *Journal of Men's Health*, 20(9);118-130.
47. Zapparoli, F. Y., & Riberto, M. (2017). Isokinetic evaluation of the hip flexor and extensor muscles: A systematic review. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 556-566.

Bölüm 3

AKTİVASYON SONRASI GÜÇLENDİRME (POST-ACTIVATION POTENTIATION)

Furkan KILIÇ¹
Recep Fatih KAYHAN²

GİRİŞ

Aktivasyon Sonrası Güçlendirme (Post-Activation Potentiation, PAP), modern spor bilimleri ve performans antrenmanları için oldukça önemli bir kavramdır. PAP, kasların yüksek yoğunluklu bir kuvvet egzersizi sonrasında, daha güçlü ve hızlı kasılmalar sağlayarak, sporcuların hem akut hem kronik performans artışı gerçekleştirmesine katkı sağlayan bir fenomen olarak tanımlanır. İlk kez 20. yüzyılda keşfedilerek, detaylı bir şekilde araştırmaya başlanılan bu olgu, sporcu performansını optimize etmeye katkı sağlama potansiyeli nedeniyle sporcu ve antrenörler için bilimsel temelli bir araç olmuştur.

PAP etkisi, kas sistemindeki fizyolojik ve biyokimyasal değişimlerin bir sonucudur. Özellikle miyozin düzenleyici hafif zincir fosforilasyonu, motor ünite aktivasyonu ve kas mimarisindeki değişimlerle açıklanan PAP, performans artırıcı etkilerin temelini oluşturur. Bu etkiler, kas içi enerji sistemlerini daha verimli hale getirirken, sinir-kas sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratır. Özellikle sprint, halter ve sıçrama gibi patlayıcı hareketlerde PAP'ın etkisi belirgin şekilde ortaya çıkar.

Spor bilimciler ve antrenörler, PAP'ın akut etkilerinin yanı sıra kronik kullanımını da sistematik olarak ele alarak uzun vadeli performans gelişimleri hedeflemektedir. Doğru yönetildiğinde PAP, takım ve bireysel spor dallarında sporcu performansını artırmada güçlü bir araçtır. Ancak

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri, İstanbul, Türkiye ,
furkankilic365@gmail.com; ORCID iD:0009-0006-4214-3327

² Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve
Antrenman Bilimleri AD, fatihkayhan8@hotmail.com; ORCID iD: 0000-0002-1022-2892

Sprint



Deadlift	1TM%85	6 Tekrar
Sprint	%100	3 Tekrar
3 Set (Setler arası 4-5dk dinlenme)		

KAYNAKLAR

1. Aagaard, P., Andersen, J. L., Bennekou, M., Larsson, B., Olesen, J. L., Crameri, R., ... & Kjaer, M. (2011). Effects of resistance training on endurance capacity and muscle fiber composition in young top-level cyclists. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(6), e298-e307.
2. Allen, D. G., Lamb, G. D., & Westerblad, H. (2008). Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms. *Physiological reviews*, 88(1), 287-332.
3. Babault, N., Maffiuletti, N. A., & Pousson, M. (2008). Postactivation potentiation in human knee extensors during dynamic passive movements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(4), 735-743.
4. Babault, N., Desbrosses, K., Fabre, M. S., Michaut, A., & Pousson, M. (2006). Neuro-muscular fatigue development during maximal concentric and isometric knee extensions. *Journal of applied physiology*, 100(3), 780-785.
5. Baudry, S., & Duchateau, J. (2007). Postactivation potentiation in a human muscle: effect on the rate of torque development of tetanic and voluntary isometric contractions. *Journal of Applied Physiology*, 102(4), 1394-1401.
6. Blazevich, A. J., & Babault, N. (2019). Post-activation potentiation versus post-activation performance enhancement in humans: historical perspective, underlying mechanisms, and current issues. *Frontiers in physiology*, 10, 1359.
7. Brito, R., Alamo, L., Lundberg, U., Guerrero, J. R., Pinto, A., Sulbarán, G., ... & Padrón, R. (2011). A molecular model of phosphorylation-based activation and potentiation of tarantula muscle thick filaments. *Journal of molecular biology*, 414(1), 44-61.
8. Brown, I. E., & Loeb, G. E. (1998). Post-activation potentiation—a clue for simplifying models of muscle dynamics. *American zoologist*, 38(4), 743-754.

9. Brown, I. E., & Loeb, G. E. (1999). Measured and modeled properties of mammalian skeletal muscle. I. The effects of post-activation potentiation on the time course and velocity dependencies of force production. *Journal of Muscle Research & Cell Motility*, 20(5), 443-456.
10. Decostre, V., Gillis, J. M., & Gailly, P. (2000). Effect of adrenaline on the post-tetanic potentiation in mouse skeletal muscle. *Journal of Muscle Research & Cell Motility*, 21, 247-254.
11. Enoka, R. M. (2008). *Neuromechanics of human movement. Human kinetics.*
12. Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2008). Muscle fatigue: what, why and how it influences muscle function. *The Journal of physiology*, 586(1), 11-23.
13. Ereline, J., Gapeyeva, H., & Pääsuke, M. (2011). Comparison of twitch contractile properties of plantarflexor muscles in Nordic combined athletes, cross-country skiers, and sedentary men. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 61-67.
14. Folland, J. P., Wakamatsu, T., & Fimland, M. S. (2008). The influence of maximal isometric activity on twitch and H-reflex potentiation, and quadriceps femoris performance. *European journal of applied physiology*, 104, 739-748.
15. Fowles, J. R., & Green, H. J. (2003). Coexistence of potentiation and low-frequency fatigue during voluntary exercise in human skeletal muscle. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 81(12), 1092-1100.
16. Gittings, W., Huang, J., Smith, I. C., Quadrilatero, J., & Vandenboom, R. (2011). The effect of skeletal myosin light chain kinase gene ablation on the fatigability of mouse fast muscle. *Journal of muscle research and cell motility*, 31, 337-348.
17. Grange, R. W., & Houston, M. E. (1991). Simultaneous potentiation and fatigue in quadriceps after a 60-second maximal voluntary isometric contraction. *Journal of applied physiology*, 70(2), 726-731.
18. Grange, R. W., Vandenboom, R., & Houston, M. E. (1993). Physiological significance of myosin phosphorylation in skeletal muscle. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 18(3), 229-242.
19. Greenberg, M. J., Mealy, T. R., Watt, J. D., Jones, M., Szczesna-Cordary, D., & Moore, J. R. (2009). The molecular effects of skeletal muscle myosin regulatory light chain phosphorylation. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 297(2), R265-R274.
20. Güllich, A., & Schmidtbleicher, D. (1996). MVC-induced short-term potentiation of explosive force. *New studies in athletics*, 11, 67-84.
21. Hamada, T. A. K. U., Sale, D. G., & Macdougall, J. D. (2000). Postactivation potentiation in endurance-trained male athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(2), 403-411.
22. Hamada, T., Sale, D. G., MacDougall, J. D., & Tarnopolsky, M. A. (2000). Postactivation potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *Journal of Applied Physiology*, 88(6), 2131-2137. <https://doi.org/10.1152/jap.2000.88.6.2131>
23. Hancock, A. P., Sparks, K. E., & Kullman, E. L. (2015). Postactivation potentiation enhances swim performance in collegiate swimmers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(4), 912-917. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000744.

24. Hodgson, M. J., Docherty, D., & Zehr, E. P. (2008). Postactivation potentiation of force is independent of h-reflex excitability. *International journal of sports physiology and performance*, 3(2), 219-231.
25. Hodgson, M., Docherty, D., & Robbins, D. (2005). Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for motor performance. *Sports medicine*, 35, 585-595.
26. Houston, M. E., & Grange, R. W. (1991). Torque potentiation and myosin light-chain phosphorylation in human muscle following a fatiguing contraction. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 69(2), 269-273.
27. Houston, M. E., Green, H. J., & Stull, J. T. (1985). Myosin light chain phosphorylation and isometric twitch potentiation in intact human muscle. *Pflügers Archiv*, 403, 348-352.
28. Jeffreys, I. (2007). Jeffreys I (2007) Warm-up revisited: The ramp method of optimizing warm-ups. *Professional Strength and Conditioning*.(6), 12-18.
29. Kilduff, L. P., Bevan, H., Kingsley, M. I., Owen, N. J., Bennett, M., Bunce, P. J., ... & Cunningham, D. (2007). Postactivation potentiation in professional rugby players: Optimal recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1134-1138.
30. Lexell, J., Taylor, C. C., & Sjöström, M. (1988). What is the cause of the ageing atrophy?: Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15-to 83-year-old men. *Journal of the neurological sciences*, 84(2-3), 275-294.
31. Lima LC, Oliveira FB, Oliveira TP, Assumpcao CO, Greco CC, Cardozo AC, Denadai BS. (2014). Postactivation Potentiation Biases Maximal Isometric Strength Assessment, *BioMed Research International*, 1-7.
32. McNeil, C. J., Butler, J. E., Taylor, J. L., & Gandevia, S. C. (2013). Testing the excitability of human motoneurons. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 152.
33. Metzger, J. M., & Moss, R. L. (1990). Calcium-sensitive cross-bridge transitions in mammalian fast and slow skeletal muscle fibers. *Science*, 247(4946), 1088-1090.
34. Miyamoto, N., Kanehisa, H., Fukunaga, T., & Kawakami, Y. (2011). Effect of postactivation potentiation on the maximal voluntary isokinetic concentric torque in humans. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), 186-192.
35. Morana, C., & Perrey, S. (2009). Time course of postactivation potentiation during intermittent submaximal fatiguing contractions in endurance-and power-trained athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1456-1464.
36. Rassier, D. E., & Macintosh, B. R. (2000). Coexistence of potentiation and fatigue in skeletal muscle. *Brazilian journal of medical and biological research*, 33, 499-508.
37. Requena, B., de Villarreal, E. S. S., Gapeyeva, H., Ereline, J., García, I., & Pääsuke, M. (2011). Relationship between postactivation potentiation of knee extensor muscles, sprinting and vertical jumping performance in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 367-373.
38. Robbins, D.W. (2005). Postactivation potentiation and its practical applicability: A brief review. *J. Strength and Cond. Res.* 19(2), 453-458.
39. Ryder, J. W., Lau, K. S., Kamm, K. E., & Stull, J. T. (2007). Enhanced Skeletal Muscle Contraction with Myosin Light Chain Phosphorylation by a Calmodulin-sensing Kinase, *Journal of Biological Chemistry*, 282(28), 20447-20454.

40. Sale, D.G. (2002). Postactivation potentiation: role in human performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 30(3), 138-143.
41. Schantz, P., Randall-Fox, E., Hutchison, W., Tydén, A., & Åstrand, P. O. (1983). Muscle fibre type distribution, muscle cross-sectional area and maximal voluntary strength in humans. *Acta Physiologica Scandinavica*, 117(2), 219-226.
42. Science for Sport. (2022). Post-Activation Potentiation. <https://www.scienceforsport.com/post-activation-potentiation/>. Erişim: 08.01.2024
43. Seitz, L. B., & Haff, G. G. (2016). Factors modulating post-activation potentiation of jump, sprint, throw, and upper-body ballistic performances: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(2), 231-240.
44. Stone, M. H., Sands, W. A., Pierce, K. C., Ramsey, M. W., & Haff, G. G. (2008). Power and power potentiation among strength-power athletes: preliminary study. *International journal of sports physiology and performance*, 3(1), 55-67. <https://doi.org/10.1123/ijsp.3.1.55>
45. Stuart, D. S., Lingley, M. D., Grange, R. W., & Houston, M. E. (1988). Myosin light chain phosphorylation and contractile performance of human skeletal muscle. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 66(1), 49-54.
46. Sweeney, H. L., & Stull, J. T. (1986). Phosphorylation of myosin in permeabilized mammalian cardiac and skeletal muscle cells. *American Journal of Physiology-Cell Physiology*, 250(4), C657-C660.
47. Sweeney, H. L., & Stull, J. T. (1990). Alteration of cross-bridge kinetics by myosin light chain phosphorylation in rabbit skeletal muscle: implications for regulation of actin-myosin interaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 87(1), 414-418.
48. Tesch, P. A., & Karlsson, J. (1985). Muscle fiber types and size in trained and untrained muscles of elite athletes. *Journal of Applied Physiology*, 59(6), 1716-1720.
49. Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports medicine*, 39, 147-166.
50. Trimble, M. H., & Harp, S. S. (1998). Postexercise potentiation of the H-reflex humans. *Medicine and science in sports and exercise*, 30, 933-941.
51. Tsimachidis, C., Patikas, D., Galazoulas, C., Bassa, E., & Kotzamanidis, C. (2013). The post-activation potentiation effect on sprint performance after combined resistance/sprint training in junior basketball players. *Journal of sports sciences*, 31(10), 1117-1124.
52. Vandervoort, A. A., Quinlan, J., & McComas, A. J. (1983). Twitch potentiation after voluntary contraction. *Experimental neurology*, 81(1), 141-152.
53. Weber, K.R., Brown, L.E., Coburn, J.W., & Zinder, S.M (2008). Acute effects of heavy-load squats on consecutive squat jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 726-730.
54. Wilson, J. M., Duncan, N. M., Marin, P. J., Brown, L. E., Loenneke, J. P., Wilson, S. M., ... & Ugrinowitsch, C. (2013). Meta-analysis of postactivation potentiation and power: effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 854-859.
55. Wilson, J. M., Loenneke, J. P., Jo, E., Wilson, G. J., Zourdos, M. C., & Kim, J. S. (2012). The effects of endurance, strength, and power training on muscle fiber type shif-

- ting. The Journal of Strength & Conditioning Research, 26(6), 1724-1729.
56. Wyland, T.P., Van Dorin, J.D., ve Reyes, G.F.C. (2015). Postactivation potentiation effects from accommodating resistance combined with heavy back squats on short sprint performance. J Strength Cond Res. 29: 3115- 3123.
 57. Zehr, P. E. (2002). Considerations for use of the Hoffmann reflex in exercise studies. European journal of applied physiology, 86, 455-468.

Bölüm 4

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN MESLEKİ MOTİVASYONLARI İLE EĞİTSEL OYUN OYNATMA ÖZYETERLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN¹
Çağlanur NARTER²

GİRİŞ

Bilimsel ve teknolojik alanlardaki hızlı ilerlemeler, toplumsal yapıyı sürekli olarak değiştirmekte ve karmaşıklaştırmaktadır. Bu değişim, toplumların kendilerini yenilemeleri ve geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, toplumların bu dönüşüm sürecine ayak uydurabilmeleri için eğitim sistemlerinin düzenli bir şekilde gözden geçirilmesi ve geliştirilmesi kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir. Eğitim sistemindeki iyileştirme ve yeniden yapılandırma çabaları, toplumsal sistemlerin genel işleyişini olumlu yönde etkilemekte ve uzun vadede toplumların sürdürülebilir gelişimi için önemli katkılar sunmaktadır (Karadağ & Yılmaz, 2019). İçinde bulunduğumuz bilgi ve iletişim çağı ise eğitimin önemini daha da artırmakta; bu çağın gerekliliklerine uygun bireylerin ancak modern bir eğitim sistemi ve bu sistemin bir parçası olan etkili okullar ve öğretmenler aracılığıyla yetiştirilebileceğini açıkça göstermektedir (Özkan, 2016).

Öğretmenlerin niteliği, toplumun gelişmişlik düzeyine ve bireyler arası insan anlayışına doğrudan etki etmektedir (Davran, 2006). Beden eğitimi öğretmenleri, bireylerin zihinsel ve fiziksel gelişimini bir bütün olarak ele alarak, öğrencilerin bireysel özellikleri ve çevresel koşulları doğrultusunda eğitimi planlamakla yükümlüdür. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, ycakmak@erzincan.edu.tr ORCID iD: 0000-0001-7131-4259

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi, caglayra@gmail.com; ORCID iD: 0009-0004-2111-8291

mesleki motivasyon düzeyleri arttıkça, eğitsel oyun oynatma yeterlikleri ve yaşam doyumları da artmaktadır. Bu da öğretmenlerin daha verimli ve tatmin edici bir iş yaşamı sürmelerine katkı sağlar. Sonuç olarak, mesleki motivasyonun güçlenmesi, eğitsel oyunları daha etkili bir şekilde kullanmalarını ve yaşam kalitelerinin yükselmesini destekler.

Öğretmenlerin mesleki motivasyonlarını artırmak ve eğitsel oyun kullanımını teşvik etmek için çeşitli stratejiler önerilebilir. Öncelikle, öğretmenlere mesleki gelişim fırsatları sunulmalı ve eğitimde yenilikçi yöntemlerin kullanımını teşvik edilmelidir. Ayrıca, eğitsel oyunların etkinliğini artırmak için öğretmenlere bu oyunları derslerine entegre etmeleri konusunda rehberlik sağlanabilir. Motivasyon artırıcı ödüller ve başarıları takdir eden bir çalışma ortamı da önerilen diğer yaklaşımlar arasında yer alır.

KAYNAKLAR

1. Akçınar, S. (2018). *Beden eğitimi Öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma becerilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
2. Akgün, S. (2023). *Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Motor Gelişime Etkisi*. Akademisyen Kitabevi.
3. Altıncık, M, Yılmaz, A. (2018). Eğitsel oyun oynatma öz yeterlilik ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kadir Pepe, Özgür Karataş (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Yenilikçi Yaklaşımlar içinde* (s. 255-268). Ankara: Gece Akademi.
4. Amrai, K, Motlagh, SE., Zalani, HA. et al. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15(1), 399-402. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.111>
5. Aygün, M. (2019). *Buz hokeyi sporcularında duygusal zekâ ve liderlik*. Ankara: Nobel Yayınları.
6. Büyüköztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E, Akgün, ÖE. ve ark. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
7. Christensen, LB, Johnson, RB, Turner, LA. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (Çev. Edt: Ahmet Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
8. Çelik, Z, Arslan, Y. (2012). Aday beden eğitimi öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme genel yeterlilik algılarının belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2) 223-232.
9. Çoban, B, Nacar, E. (2006). *İlköğretim 1. kademedede eğitsel oyunlar*. Ankara: Nobel Basımevi.
10. Dalkıran, O, Tuncel, F. (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *SPORMET-RE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 37-42. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000121

11. Davran, E. (2006). *İlköğretim kurumlarındaki öğretmenlik uygulamasının öğretmen adaylarının öğretmenlik yeterliliklerini kazanmaları üzerindeki etkisi (Van ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
12. De Freitas, S. (2018). Are games effective learning tools? A review of educational games. *Journal of Educational Technology & Society*, 21(2), 74-84. <https://www.jstor.org/stable/26388380>
13. Demirel, Ö. (2012). *Planlamadan değerlendirmeye öğretme sanatı (19. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
14. Demirhan, G, Bulca, Y, Saçlı, F, ve ark. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 57-68.
15. Demirhan, G. (2003). Dünyada beden eğitimi öğretmeni yetiştirme. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 13, 13-22.
16. Diener, ED, Emmons, RA, Larsen, RJ. et al. (1985). 'The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. 15.
17. Dündar, H, Ayan, S. (2009). Eğitimde okulöncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 63 -74.
18. Ekinci, H.B, Mallı, AY, Seçer, E. (2024). Investigation of superstitious behavior tendencies of professional football players and coaches. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 301-322.
19. Eroğlu, E. (2019). *Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
20. Esentürk, O. K, Güngör, NB. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yöneticiliğe yönelim nedenleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 250- 264. <https://doi.org/10.33689/spormetre.629890>
21. George, D, Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 17.0 update (10a Ed.)* Boston: Pearson.
22. Günaçtı, AD. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
23. Kahraman, Ü, Çelik, K. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik inançları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 353-375. doi: 10.9779/PUJE.2018.237
24. Karaaslan, İ, Uslu, T, Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 7-18. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jhss/issue/58369/842110>.
25. Karaaslan, İ. (2020). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi, İstanbul.
26. Karadağ Yılmaz, R, Öner, M. (2019). Sınıf öğretmenliği eğitiminin niteliğinin artırılmasına yönelik öğretmen adayları ve öğretim elemanı görüşleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(4), 847-868. <https://doi.org/10.24315/tred.533604>
27. Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
28. Karataş, EÖ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumlarının incelenmesi, (Ed: Rabia Hürrem Özdurak Sıngın). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2021-II İçinde* (s.35-44). İstanbul: Efe Akademi.

29. Karayol, M, Yavuz Eroğlu, S. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki etik ve mesleki motivasyon durumlarının incelenmesi: Muş ili örneği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 655-664 .doi: 10.18506/ane-mon.683076.
30. Kaymaz, U. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma öz yeterlikleri ile mesleki doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
31. Mallı, AY, Ekinci, HB., Seçer, E. ve ark. (2021). Investigation of readiness and expectations of students of sports science faculties regarding the e-learning process and their self efficacy perceptions. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10), 3211-3216.
32. Özdemir, F, Eker, C. (2021). Okul öncesi öğretmen adaylarının oyun severlik eğilimleri ile mesleki öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kebd/issue/63030/892773>
33. Öztürk, İE. (2021). *Değişen eğitim anlayışında öğretmenlerin güncel beden eğitimine yönelik görüş ve davranışlarının belirlenmesi: Fenomenolojik bir çalışma*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
34. Polatcan, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma becerilerinin belirlenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 7(14), 181-193.
35. Sezen, MS. (2019). Beden eğitimi ve spor dersinin uygulanmasında karşılaşılan problemler; okul yöneticileri ve öğretmen görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
36. Söğüt B. (2019). *Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının sosyalleşme üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Er-ciyes Üniversitesi, Kayseri
37. Tatlısu, B. (2024). Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Kan Bağışı ile Vicdan Algılarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1).
38. Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
39. Tozoğlu, E, Dursun, M. (2020). Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci (Ed. Ö. Gökmen), *Spor & Bilim içinde* (s. 7-23). İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
40. Trawick-Smith, J, Swaminathan, S, Liu, X. (2016). The relationship of teacher-child play interactions to mathematics learning in preschool. *Early Child Development & Care*, 186 (5), 716-733.
41. Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
42. Türker Ü., Gacar A., Karahüseyinoğlu M. F. (2021). Yükseköğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: Bayburt Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 92-107.
43. Türker, Ü. (2022). Temel Okçuluk Eğitiminin Dikkat ve Konsantrasyon Yetisine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1200010>
44. Uğraş, S. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinin yeterliliği hakkında öğretmen görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

45. Uğraş, S. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki etik ve mesleki motivasyon durumlarının değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
46. Yağmur, M. (2020). *İmam-Hatip Ortaokulu meslek dersleri öğretmenleri, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
47. Yaka, A. (1991). *Eğitimde bütünlük kavramı açısından okullarda beden eğitiminin yeri ve önemi*. I. eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor sempozyumu, İzmir: MEB Yayınları.
48. Yalçın, HF. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı*. (2. Baskı), Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
49. Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: a study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
50. Zeynel, E, Çarıkcı, İH. (2015). Mesleki motivasyonun, iş tatmini ve örgütsel bağlılık üzerine etkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(3), 217-248.

Bölüm 5

SPORDA PERFORMANS KAYGISI VE YÖNETİM STRATEJİLERİ

Volkan ÖZCAN¹

GİRİŞ

Performans kaygısı, spor psikolojisi alanında bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal süreçlerini etkileyen, sıklıkla araştırılan ve tartışılan bir konu olarak öne çıkmaktadır. Rekabetçi spor ortamları, bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da test eden zorlu koşullar sunar. Sporcuların müsabaka sırasında ya da izleyiciler karşısında yaşadığı kaygı, başarıya ulaşma motivasyonu ve hata yapma korkusu arasında bir denge gerektirir. Bu kaygı, bireylerin bazı durumlarda performanslarını artırabilirken, yoğun yaşandığında odaklanma kaybı, özgüven eksikliği ve fiziksel performansta düşüşe neden olabilir (Hanton vd., 2004). Performans kaygısının bireysel ve takım sporları üzerindeki etkisi, spor psikolojisi literatüründe detaylı bir şekilde ele alınmıştır ve bu konuda yapılacak çalışmalara duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır (Martens vd, 1990; Weinberg & Gould, 2019).

Performans kaygısı, genellikle bireyin başarıya ulaşmak için kendine yüklediği baskıdan kaynaklanır. Bu durum, bireysel sporcularda genellikle daha belirgin bir şekilde gözlemlenir; sporcular, kendi performanslarının tek başına sonuç üzerinde belirleyici olduğu düşüncesiyle daha fazla stres yaşayabilirler. Takım sporlarında ise bireylerin yalnızca kendi performanslarından değil, takımın genel başarısından da sorumlu hissetmesi, sosyal ilişkilerin ve antrenör beklentilerinin kaygıyı artırıcı bir faktör olarak öne çıkmasına neden olur (Nicholls vd., 2009). Örneğin, takım dinamikleri, oyuncular arası iletişim ve antrenörlerin davranışları,

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, vozcan@artvin.edu.tr; ORCID iD: 0000-0001-7348-2504

Son olarak, takım sporlarında sosyal destek mekanizmalarının, bireylerin performans kaygısı üzerindeki etkilerini derinlemesine araştırmak gereklidir. Grup dinamiklerini güçlendirmeye yönelik psikolojik müdahalelerin sadece bireylerin performansını değil, takım başarısını da nasıl etkilediği önemli bir araştırma alanıdır.

Performans kaygısı, doğru stratejilerle bireylerin sadece sahadaki performanslarını değil, aynı zamanda günlük yaşam stresleriyle başa çıkma kapasitelerini de geliştirebilir. Bu nedenle, kaygı yönetimine ilişkin yenilikçi ve uygulanabilir yaklaşımlar geliştirmek, hem bireysel hem de toplumsal faydalar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Beck, A. T. (2011a). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
2. Beck, A. T. (2011b). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
3. Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). Systematic Approaches to a Successful Literature Review.
4. Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(1), 49–60. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)
5. Cumming, J., & Ramsey R. (2009). Sport imagery interventions. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (p. 5-36). London: Routledge. (ISBN: 978-0-415-44763-8)
6. Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 31–58). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2>
7. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction, and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 169-181. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00042-0)
8. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
9. Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
10. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
11. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
12. Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(1), 113–120. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x>

13. Nicholls, A.R., Polman, R. and Levy, A.R. (2010), Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10: 97-102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
14. Özcan, V. (2021a). Correlation between ability to cope with sporting problems and athlete engagement. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1923-1930.
15. Özcan, V. (2021b). Spor ve dijital kültür ilişkisi: *Espor. Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 45-56.
16. Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior*. New York: Academic press.
17. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
18. Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-318). New York: Wiley.

Bölüm 6

ALTYAPI VOLEYBOL ANTRENÖRLERİNİN SALDIRGANLIK VE ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Oktay ŞAHİN¹
Murat TERZİ²

GİRİŞ

Antrenörlük, sporcuların gelişim süreçlerini yönlendiren, onların yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olan ve performanslarını optimize eden bir meslek dalıdır. Antrenör, görev aldığı alanda sporcuların ya da kulüplerin teknik, taktik, psikolojik ve fiziksel açıdan gelişim süreçlerine rehberlik eden; bu bağlamda sporcuların yarışma veya müsabakalarda en üst düzey performansı sergileyerek başarı elde etmelerini sağlamayı amaçlayan kişidir (Koçak, 2020). Bir sporcu ya da takım, yetenekli ve çalışkan olsa bile, doğru bir rehberlik ve teknik-taktik gelişim sağlanmadığında başarıya ulaşmaları mümkün değildir. Sporcuların hedeflerine ulaşabilmesi için bir antrenöre ihtiyaç duyulur. Antrenör, teorik bilgisini ve deneyimlerini bir araya getirerek sporcuları yetenekleri doğrultusunda yönlendiren, onları çalıştıran, yarışmalara hazırlayan ve liderlik eden bir spor uzmanıdır (Doğan, 2004). Antrenörlük mesleğinin temel görevi, bireylerin ve takımların performansını geliştirmek ve en üst düzeye çıkarmaktır. Bu görev; antrenman süreçlerini planlamak ve organize etmek, müsabakalara yönelik teknik ve taktik becerilerin gelişimini desteklemek ve sezon boyunca sporculara ya da takımlara rehberlik ederek liderlik etmek, özgüvenlerini yükselterek psikolojik kırılganlık düzeylerini artırmak gibi sorumlulukları içermektedir. (Cruickshank ve Collins, 2015; Yılmaz ve Bostancı, 2024). Antrenörlerden yalnızca teknik ve taktik eğitim sağlamaları değil, aynı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, oktay.sahin@gumushane.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6579-353X

² Yüksek Lisans, Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor AD, muratterzi2929@gmail.com, ORCID iD: 0009-0000-6411-4400

etkili stratejiler geliştirdiğine işaret etmektedir. Antrenörlerin duygusal durumlarının, sporcuların hem performansı hem de psikolojik sağlığı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bu çerçevede, öfke ve saldırganlık düzeylerinin kontrol altına alınması, sağlıklı ve destekleyici bir spor ortamının oluşturulmasında önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Araştırma bulguları, antrenörlerin görev yıllarının ve çalıştıkları kademe seviyelerinin duygusal tepkilerinin yoğunluğunu etkileyebileceğini göstermiştir. Özellikle, daha üst kademelerde görev yapan antrenörlerin, alt kademelerde çalışan meslektaşlarına kıyasla duygusal yönetim becerilerinde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmanın literatüre sağladığı katkı, antrenörlük mesleğinin duygusal boyutlarına ilişkin mevcut bilgiyi derinleştirerek, altyapı düzeyinde çalışan antrenörlerin duygusal durumlarının önemine vurgu yapmaktır. Bununla birlikte, araştırmanın sınırlılıklarının da dikkate alınması gerektiği unutulmamalıdır. Araştırmanın örneklem grubu yalnızca voleybol antrenörleriyle sınırlı olduğundan, farklı spor branşlarındaki antrenörler üzerinde benzer çalışmaların yapılması gereklidir. Bunun yanı sıra, antrenörlerin duygusal durumlarının sporcular üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi, konuya ilişkin daha kapsamlı bir anlayışın oluşmasına katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, antrenörlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini yönetme becerisi, yalnızca onların mesleki gelişimi için değil, aynı zamanda sporcuların sağlıklı ve destekleyici bir spor ortamında yetişmesi açısından da kritik bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda, antrenörlerin duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Abiş, S., Yılmaz, C., & Mayda, M. H. (2022). Does position have an effect on self-confidence and aggression levels in amateur football players?. *European Journal of Social Sciences Studies*, 6(5), 186-197.
2. Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp, Z., & Aşçı, H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
3. Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
4. Cengiz, M. S. (2017). *Aikido antrenörleri ile diğer savaşı sanatı antrenörlerinin; duygusal zeka, sürekli öfke ve sporda güdülenme açılarından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

5. Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(2), 223-231.
6. Certel, Z., Bahadır, B. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
7. Christensen, M. K. (2014). Exploring biographical learning in elite soccer coaching. *Sport, Education and Society*, 19(2), 204-222.
8. Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *Sport Psychologist*, 20(2), 128-144.
9. Cruickshank, A., & Collins, D. (2015). *The sport coach*. I. O'Boyle, D. Murray ve P. Cummins, (Ed.), Leadership in sport (s.155-172) içinde. London: Routledge Press.
10. Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
11. Doğan O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas.
12. George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step*. Routledge.
13. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
14. Güney, S. (2012). Sosyal Psikoloji, Ankara, Nobel Yayıncılık, İkinci Baskı.
15. Gürbüz, B., Kural, S. & Özbek, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217
16. Güvendi, B., & Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
17. Kabadayı, M., Akgün, S., Yılmaz, A. K., & Bostancı, Ö. (2022). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile siber zorbalık düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(2), 28-34.
18. Kara, M., Kara, N. Ş., & Çetin, M. Ç. (2021). The relationship between karate trainers' continuous angry and angry expressions and levels of cognitive flexibility. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
19. Karasar N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17.Baskı), Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 49-53
20. Kassing, J. W., & Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120.
21. Koçak, Ç. V. (2020). Antrenörlüğe yönelik tutumların ölçülmesi: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 2(1), 36-47.
22. Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). "The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes". *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 179-193.
23. Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
24. Sarı, İ., & Bulut, Y. (2020). Antrenörlük mesleğine yönelik tutum ölçeği: Üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82.
25. Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-28.

26. Sunay, H., Bal, E., Kaya, B., & Cengiz, R. (2021). Self-esteem Level and anger control in trainers (An Example From Ankara). *About This Special Issue*, 18(22), 211.
27. Türker, Ü. (2020). Olimpik okçuluk ve gelişim psikolojisi açısından incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 5-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.2>
28. Türker, Ü., & Bostancı, Ö. (2023). Learning styles of talented preservice teachers. *Problems of Education in the 21st Century*, 81(1), 144-164.
29. Yazıcı, Ö. F. (2022). Rekabetçi saldırganlık ve öfkede prososyal ve antisosyal davranışların rolü. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 117-132.
30. Yılmaz, C., & Bostancı, Ö. (2024). Amatör futbolcularda özgüven düzeyinin psikolojik kırılganlığa etkisi. *SPORMETRE Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 22(2), 25-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1317049>

Bölüm 7

KADIN SPORCULARIN GÜDÜLENME MENTAL İYİ OLUŞ VE SPORTİF YETERLİK DÜZEYLERİNE GENEL BİR BAKIŞ

Esma GÜL¹
Aydın PEKEL²

GİRİŞ

Spor, bireylerin beden ve ruh sağlığı gelişimine katkı sağlayan kendi özgü kuralları ile bir bütün olan sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mücadele gerektiren spor branşlarında sporcuların hedefi başarılı olmaktır. Başarı sporcuların mental, fiziksel hazırlık, içsel ve dışsal güdülenmesiyle sağlanabilir. Sporcuların istenilen performansa ulaşmasında iyi bir psikolojik hazırlık süreci geçirmesi performansına ve sportif yeterliğine olumlu bir etki sağlayabilir. Rekabet, mücadele ve başarı; sporcuların kendilerine yönelik algıladıkları yeterliği uygulamaları ile bağlantılıdır. Algılanan yeterliğin bireyin kendini güdülenmesinde belirleyici unsur olduğu ifade edilmektedir (Altıntaş, 2015). Sporcuların performanslarına etki edebilecek diğer bir önemli unsur da psikolojik hazırlanmadır. İyi bir psikolojik hazırlık, sporcunun istenilen performansı sergilemesine ve performansına olumsuz etki edebilecek durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (Altıntaş ve Akalan, 2008). Yüksek yeterlik algısına sahip sporcular genellikle içsel olarak güdülenmişlerdir. Eğer dışsal düzenlemeler kişinin yeterlik ve kendilik değeri duygularını artırır, içsel güdülenme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. İçsel güdülenmenin odak noktası, yüksek yetenek algısıdır ve algılanan yetenek, içsel güdülenme kuramında çok güçlü bir faktördür (Anhsel, 1997). Çalışma 789295 no'lu yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Gönen Altıeylül Ortaokulu, esma_eren89@hotmail.com ORCID iD: 0000-0002-1725-5793

² Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetim Bilimleri AD, aydin.pekel@marmara.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-0238-1081

kabul görmesi ve kendisinden müsterih olmasıdır (Eisenberg ve Delaney, 1998). Bir sporcunun kendisini iyi bir sporcu olarak tanımlaması ve bu düşünceden hoşnutluk duyması benlik saygısına örnek olarak gösterilebilir. Kişilerin kendileri ile ilgili sahip oldukları öz değerlendirmeleri, spora katılım ve sporda süreklilik göstermelerinde güdülenme teorilerinden etkilenmektedir (Nicholls, 1989).

Bireylerin algıladıkları sportif yeterlikleri, bireylerin spor ortamındaki davranış, heyecan, görüş ve güdülenmelerini etkilemektedir. Böylece yeterlik algıları sportif faaliyetlerin seçilmesinde, seçilen faaliyetlerde gösterilen emek ya da başarısız olunan durumlarda gösterdikleri çaba ve direnç üzerinde etkilidir (Cules-Reed, Gyurcsik ve Brawley, 2001).

Kuramı özetlemek gerekirse, kişilerin kendilerinde olduğuna inandıkları yeterlik algıları, bir davranışı gerçekleştirmeleri veya devam ettirmelerinde etken olmaktadır. Bu durumda algılanan yeterliğin kişilerin güdülenmesinde belirgin bir öge olduğu ifade edilmektedir (Altıntaş, 2015; Ada, 2011).

KAYNAKLAR

1. Ada, E.N.D. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
2. Akın A. (2018). *Spor ve Turizm*. Ekin Yayınevi. Bursa.
3. Aktürk, Ü. ve Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6 (4), 177-183. İzmir.
4. Alpman, C. (2001). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*. Can Reklam Evi. İstanbul.
5. Altıntaş, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). *Zihinsel antrenman ve yüksek performans*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
7. Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology: from theory to practice*. Scottsdale, Gorsuch Scarisbrick. Arizona.
8. Aşçı, F.H. (2004). *Benlik algısı ve egzersiz*. Spor Bilimleri Dergisi, 15 (4), 233-266.
9. Azar, A. (2010). *Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmen adaylarının öz yeterlilik inançları*. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12 (6), 235-252.

10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: A toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
11. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
12. Bandura, A. (1988a). *Self-regulation of motivation and action through goal systems*. In V. Hamilton, G. H. Bower ve N. H. Frijda (Ed.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation*. Netherlands: Kluwer Academic Publishers. 37-61
13. Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory, *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
14. Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (2), 128-163.
15. Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University. Cambridge. 1-45.
16. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H.Freeman and Company.
17. Bandura, A. (1999). *Social Cognitive Theory of Personality*. L. Pervin ve O. John (Ed.), *Handbook of Personality*. New York: Guilford Press. 154-196.
18. Bandura, A. (2004). Self-Efficacy. W. E. Craighead, and C. B. Nemeroff (Ed.), *The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*. New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc. 860-862
19. Bandura, A. (2013). The Role of Self-Efficacy in Goal-Based Motivation. E. A. Locke ve G. P. Latham (Ed.) *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. New York: Routledge. 147-157
20. Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, University of Tennessee.
21. Cules-Reed, S.N., Gyurcsik, N. C. and Brawley, L.R. (2001). *Using Theories of Motivated Behavior to Understand Physical Activity*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, C. M. Janelle (Ed.). *Handbook of sport psychology*. Joney Wiley & Sons, Inc.
22. Deci, E. L. and Porac J. (1978). *Cognitive Evaluation Theory and Study of Human Motivation*. M. R. Lepper and Greene, D. (Ed.), *The Hidden Cost of Reward, New Perspectives on The Psychology Of Human Motivation*, Hillsdale. New York: Plenum.149.
23. Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press. New York.
24. Deci, E. L. and Ryan, R.M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
25. Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
26. Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
27. Eden, D. (1998). Pygmalion, Goal Setting, And Expectancy: Compatible Ways to Raise Productivity. *Academy of Management Review*, (13), 639-652.
28. Eisenberg S. ve Delaney D.J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
29. Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
30. Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Formül Matbaası, Filiz Kitapevi.

31. Erkal, M. Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
32. Esentürk, O. K. (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Gazi Üniversitesi.
33. Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.
34. Feltz, D. L. (1994). *Self-confidence and performance*. D. Druckman, and R. A. Bjork (Ed.), Learning remembering, believing. Washington, D. C.: National Academy Press. 173-206.
35. Feltz, D. L. and Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2, 340-361.
36. Fernandez-Ballesteros, R., Diez-Nicolas J., Carpara G. V., Barbanelli, C. and Bandura, A. (2002). Determinants and structural relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 53(1) 107-125.
37. Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılmanın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192- 203.
38. Fox, K. R. (1990). *The physical self-perception profile manual*. DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University, Illinois.
39. Gallagher, M. W. (2012). *Self-Efficacy*. V. S. Ramachandran, (Ed.) Encyclopedia of Human Behavior. Netherland: Academic Press is an imprint of Elsevier. 314-320
40. Grössing, S. (1991). *Beden ve Spor-Hareket*, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
41. Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: yöntemler ve farklılıklar, *Therapia*, (3), 4-12.
42. Hardy, L., Jones, G. and Gould, D. (1997). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, West Sussex: John Wiley ve Sons.
43. Hofstede, G. (2001). *Cultures Consequences*. Netherland: Sage Publication.
44. Karayol, M. (2013). *Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmayan Yüksek lisans tezi). Malatya İnönü Üniversitesi, Malatya.
45. Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
46. Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6),1007-1022.
47. Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. and Norasakkunnit, V. (1997). *Individual and Collective Processes in The Construction of The Self: Selfenhancement in The United States and Self-Criticism in Japan*. *Journal of Personality and Social Psychology*, (72), 1245-1267.
48. Koçel, T. (2003). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
49. Kremer, J. M. D ve Scully, D. M (1994). *Sporda psikoloji*. Taylor ve Francis.

50. Kulaksızoğlu, A. (2005). *Adolescence psychology*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
51. Kumar, R., Uz Kurt, C. (2011). Investigating the Effects of Self Efficacy On Innovativeness And the Moderating Impact of Cultural Dimensions. *Journal of international Business and Cultural Studies*, (4), 1-15.
52. Kuzucu, Ç. B. (2009). *Feminen ve maskülen spor yapan kadınlarda fiziksel benlik algısı* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
53. Küçük, V. ve Koç, H. (2015). Psiko- sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-11.
54. Latané, B. (1981). The Psychology of Social Impact. *American Psychologist*, 36(4), 343-356.
55. *Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi*, Milli Eğitim Bakanlığı, (2007). Eğlence Hizmetleri, Takım Sporları
56. Moreno, R. (2010). *Educational Psychology*. New Jersey: John Wiley and Sons.
57. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
58. Nicholls, J. G. and Robert G.C. (1992). *The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation*, Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
59. Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin Dans eğitiminin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
60. Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (54), 277-306.
61. Pastorelli, C., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S. and Bandura, A. (2001). The Structure of Children's Perceived Self-Efficacy: A Cross-National Study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), (87-97).
62. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
63. Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
64. Sanjuán, P., Pérez, A. and Bermúdez, J. (2000). Escala de Autoeficacia General: Datos Psicométricos de la Adaptación Para Población Española. Universidad Nacional de educación a distancia. *Psicothema*, 12(2), 509 – 513.
65. Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.
66. Schumaker, J. F. (1986). Linwood Small Jacey Wood, Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation. *Perceptual and Motor Skills*, 2(62), 387-390.
67. Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. Maddux, J. E. (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York: Plenum. 281-303
68. Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınevi.

69. Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
70. Triandis, H. C., Mccusker, C. and Hui, C. H. (1990). Multimethod Probes of Individualism and Co. Llectivism. *Journal of Personality And Social Psychology*, (59), 1006-1020.
71. Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. and Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
72. Weinberg, R. S. (2009). Motivation. (Ed.In B. W. Brever). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell. 1-17.
73. Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
74. Yiğit, A. Y. (2011). *Ortaöğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
75. Yücel, C. ve Gülveren, H. (2007). *Sınıfta Öğrencilerin Motivasyonu*. M. Şişman ve S. Turan (Ed.), Sınıf Yönetimi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. 78-79
76. Zaccaro, S., Blair, V., Peterson, C., and Zazanis, M. (1995). *Collective efficacy*. J. Maddux (Ed.), Selfefficacy, adaptation, and adjustment. New York: Plenum. 305-328
77. Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Boekaerts, Moneque, Pintrich

Bölüm 8

SPOR ÖRGÜTLERİNDE ÇALIŞANLARIN SPOR FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ*

Kübra UĞAN¹
Eser AĞGÖN²

GİRİŞ

Spor örgütleri, spor alanında hizmet ve faaliyette bulunan kurum ve kuruluşlardır. Spor örgütü, bireyleri fiziksel, sosyal ve kültürel anlamda geliştirmek amacıyla organize edilen yapıları ifade eder. Bu örgütler genellikle sportif faaliyetlerin düzenlenmesini, katılımcıların bedensel ve ruhsal sağlıklarının korunmasını, bireylerin sosyal ve kültürel etkinliklere yönlendirilmesini amaçlar. Spor örgütleri, entelektüel sermayeleri ve organizasyonel yetkinlikleri ile spor alanında etkili stratejiler geliştirerek bireylere hizmet sunar (Özsarı, 2020).

Örgütler için, değişken çevre koşullarında örgütler arası rekabeti ve gelişmeyi sağlayan en önemli etkenin çalışan olduğu düşünülmektedir. Çalışanların gösterdiği iş performansı, örgütlerin başarısını belirlemede kritik bir role sahiptir (Raich & Ho, 2017). Öte yandan, artan rekabet koşulları ve insan zihninin esnek düşünce yapısının yaygınlaşması, çalışanların verimliliğini ve örgüte olan katkılarını giderek artırmaktadır (Erkuş & Fındıklı, 2013). Bu bağlamda, örgütler çalışanlarından daha fazla sorumluluk alarak etkili bir performans sergilemelerini bekler. Bunu başarabilmek adına, çalışanların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal açıdan da motivasyona ve istekliliğe sahip olması gerekir

* Bu çalışma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda sunulan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzurum Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, kubra.ugan@gsb.gov.tr, ORCID: 0000-0001-9640-0081

² Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD, eser.aggon@marmara.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-2623-6869

6. İşbirlikleri: Spor organizasyonları, iş dünyası ve sivil toplum kuruluşları, kadın sporunu desteklemek için işbirliği yapabilirler.
7. Eşit Fırsatlar: Kadın sporculara erkek sporcularla aynı fırsatları sunmak önemlidir. Eşit maaş, sponsorluk ve medya görünürlüğü gibi konularda eşitlik sağlamak için çaba harcanabilir.

Bu öneriler, kadın sporunu desteklemek ve kadın sporcuları daha fazla ön plana çıkarmak için başlangıç noktaları olabilir.

KAYNAKLAR

1. Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Aşçı, FH., & Altuntaş, A. (2007). Egzersiz ve fiziksel aktivite: Psikolojik ve fizyolojik etkiler. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 43-54.
3. Brown, KW., & Ryan, RM. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
4. Çam, O. & Engin, E. (2006). Psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerde farkındalık eğitiminin bireysel performans standartlarına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 82-91.
5. Çekmecelioglu, H.G. (2014). Göreve ve insana yönelik liderlik tarzlarının örgütsel bağlılık, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 21-34.
6. Chiva, R., & Alegre, J. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: The role of organizational learning capability. *Personnel Review*, 37(6), 680-701.
7. Çimen, Z. (2012). Sporun birey ve toplum üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 115-126.
8. Çöl, G. (2008). Algılanan güçlendirmenin İşgören performansı üzerine etkileri. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 35-46.
9. Demirci, S. (2021). *Spor örgütlerinde çalışanların spor farkındalıklarının psikolojik sermaye ile örgütsel yaşamda yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: İstanbul Avrupa Yakası örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
10. Dökmen, Ü. (2002). *Yarına kim kalacak? evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Kişisel Gelişim Dizisi Sistem Yayıncılık.
11. Erkuş, A., Fındıklı, MA. (2013). Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302-318.
12. İslamoğlu, A. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Kırklareli: Beta Basım.
13. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
14. Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul, Evrim Yayınları.
15. Karakuş, A. (2008). *En büyük eserin sensin, Başarının Psikolojisi*. (7.Baskı). İstanbul: Resital-Kaizen yayıncılık.
16. Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

17. Karayaman, S. (2020). Okul yöneticilerinde duygusal zekâ ve etik karar verme ilişkisi. *Turkish Studies*, 15, 4.
18. Kayabaşı, A. (2010). *Rekabet gücü perspektifinde lojistik faaliyetlerde performans geliştirme*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Yayınları.
19. Kesen, M. (2014). *İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamaları ve Örgüt Kültürünün Çalışan Performansı Üzerine Etkileri*. Doktora Tezi, Gebze Yüksek Teknoloji Üniversitesi, Kocaeli.
20. Kolt, GS., Driver, RP., & Giles, LC. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12(2), 185-198.
21. Kotan, Ç., Hergüner, G. & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
22. Malinauskas, R. (2010). College athletes' perception of social support and its impact on their academic and athletic performance. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 1(2), 11-15.
23. Motowildlo, S. J., & Kell, H. J. (2013). Job performance. *Handbook of Psychology*, 12: *Industrial and Organizational Psychology*, 82-103.
24. Özsarı, A. (2020b). *Kamu spor örgütlerinde entelektüel sermaye, inovatif davranış ve bağlamsal performans ilişkisi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
25. Raich, A., Ho, R. (2017). Job performance and psychological well-being of Thai hotel workers: A multi-model path analytic study. *Scholar: Human Sciences*, 9(2), 147-147.
26. Sümer, H. (2021). *İlk ve ortaöğretim okul yöneticilerinin spora yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
27. Uyar, Y. (2019). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
28. Uyar, Y., ve Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 46- 58.
29. Wadhawan, K. (2016). Psychological well-being as a predictor to job performance and job satisfaction. *International Journal of Academic Research and Development*, 1(3), 1-3.
30. Yetiş, Ü., Aytaç, K. Y. & Gündoğdu, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin farklı değişkenlere göre spor farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 594-602. <https://doi.org/10.38021/asbid.1209622>