

HER YÖNÜYLE SPOR ARAŞTIRMALARI V

Editörler

Eser AĞGÖN

Öztürk AĞIRBAŞ

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN



© 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 |
| 978-625-375-272-9 | Akademisyen Dizgi Ünitesi |
| Kitap Adı | Yayıncı Sertifika No |
| Her Yönüyle Spor Araştırmaları V | 47518 |
| Editörler | Baskı ve Cilt |
| Eser AĞGÖN | Vadi Matbaacılık |
| ORCID iD: 0000-0002-2623-6869 | |
| Öztürk AĞIRBAŞ | Bisac Code |
| ORCID iD: 0000-0002-6185-024X | SPO000000 |
| Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN | |
| ORCID iD: 0000000171514259 | DOI |
| Yayın Koordinatörü | 10.37609/akya.3450 |
| Yasin DİLMEN | |

Kütüphane Kimlik Kartı

Her Yönüyle Spor Araştırmaları V / ed. Eser Ağgön, Öztürk Ağırbaş,
Yasemin Çakmak Yıldızhan.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
161 s. : resim, şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253752729

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 | Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Disiplinlerarası Öğretim Yaklaşımının Kullanımı | 1 |
| | <i>Yakup KOÇ</i> | |
| Bölüm 2 | Öğretmen Adaylarında Sınav Kaygısı: Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları Üzerine Bir İnceleme | 23 |
| | <i>Rıza AKBAŞ</i> <i>Üstün TÜRKER</i> | |
| Bölüm 3 | Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumlarının Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi..... | 43 |
| | <i>Emre BELLİ</i> | |
| Bölüm 4 | Spor ve Genetik İlişkisi: Mct1 (Slc16a1) Rs1049434 Polimorfizm Örneği | 53 |
| | <i>Sedat KAHYA</i> <i>Soner AKGÜN</i> | |
| Bölüm 5 | Red-S Göreceli Enerji Eksikliği ve Sporcu Triadı..... | 73 |
| | <i>Yeliz AY YILDIZ</i> | |
| Bölüm 6 | Halk Oyunları Çalışmaları ve Hareket Eğitimi | 95 |
| | <i>Cihan GÜRBÜZ</i> <i>Hamza KARAKULAKLI</i> | |
| Bölüm 7 | Basketbolda Sıçrama Egzersizleri | 113 |
| | <i>Mustafa AYDIN</i> <i>Salih DEMİR</i> | |
| Bölüm 8 | Son 50 Yıllık Olimpiyat Sahnesinde Güreş Sporunun Madalya Dağılımlarının İncelenmesi | 129 |
| | <i>Zeynep Hazal ATEŞ</i> <i>Salih DEMİR</i> | |

YAZARLAR

Rıza AKBAŞ

Yüksek Lisans Öğrencisi, Gümüşhane
Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Dr. Öğr. Üyesi Soner AKGÜN

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

Arş. Gör. Zeynep Hazal ATEŞ

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

Arş. Gör. Mustafa AYDIN

Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor
Yöneticiliği AD

Prof. Dr. Emre BELLİ

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetimi AD

Arş. Gör. Salih DEMİR

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

Arş. Gör. Dr. Cihan GÜRBÜZ

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

Dr. Sedat KAHYA

Milli Eğitim Bakanlığı (Bağımsız Araştırmacı)

Hamza KARAKULAKLI

Boks Antrenörü, Afyon, Gençlik Spor İl
Müdürlüğü

Prof. Dr. Yakup KOÇ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve
Spor AD

Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER

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

Dr. Öğr. Üyesi Yeliz AY YILDIZ

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD

Bölüm 1

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE DİSİPLİNLERARASI ÖĞRETİM YAKLAŞIMININ KULLANIMI

Yakup KOÇ¹

GİRİŞ

Dünya eğitim sistemlerinde devamlı gelişme ve değişim söz konusudur. Ülkemizde de eğitim sisteminin değişimi ile yeni bilgi üretebilen, eleştirebilen, sorgulayabilen, öğrendiklerini hayatında kullanabilen, karşılaştığı problemlere çözümler üretebilen bireyler istenmektedir. İstenen bireyleri yetiştirebilmek için de farklı ve yeni öğretim yaklaşımlarına denenmektedir. Disiplinlerarası öğretim (DÖ) bu nitelikleri bireylere kazandırabilen eğitim yaklaşımlarındandır.

Disipliner öğretim, çerçevesi belli olan bir konu alanı ile ilgili yapılabilecek öğretim faaliyetleridir. Disipliner öğretim konu alanıyla ilgili uzmanlaşmayı sağlasa da farklı alanlardaki bilgilerin bütünleştirilmesi diğer bir deyişle öğrenilen bilgilerin günlük yaşama aktarılması zordur. Bu durum öğrencilerin okula karşı motivasyonlarının düşüşüne sebep olabilir (Yıldırım, 1996). Ayrıca Beane (1991) disiplinler öğretimin yapay olarak düzenlendiğini ve öğrenmenin doğasına aykırılık taşıdığını ve öğrencilerin temalar arasındaki ilişkiyi görmelerini engellediğini; bunun da öğrencilerin 'büyük resmi' görmelerini engel olduğunu ifade etmiştir. DÖ ise birden çok disiplini ilgilendiren, hayatta karşımıza çıkabilecek pratik konular ve problemlerin bir tema/konu merkezinde düzenlenmesidir (Etim, 2005). Literatürde "çekirdek program, kavram temelli öğretim, tematik öğretim, bütünleştirilmiş program yaklaşımı, çok disiplinli program, bütünlük

¹ Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, ykoc79@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-0141-7177

dersi kavramlarının olduğu, farklı disiplinlerden yararlanarak kavramın öğrenilmesinin kolaylaştırılacağı projelerin yapılması bu alanda çalışmak isteyen araştırmacılara önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ağır, S. (2020). Bütünleşik beden eğitimi dersi ve yaratıcı drama eğitiminin ortaokul öğrencilerinin özel gereksinimli akranlarına yönelik tutumları ve empati becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
2. Aksoy, O. (2011). İlköğretim 6.sınıf İngilizce ile fen ve teknoloji programlarına yönelik disiplinlerarası uygulama sonuçları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
3. Alp, E. (2010). Disiplinlerarası öğretim yaklaşımının öğrencilerin olasılık konusundaki akademik başarılarına ve öğrenmenin kalıcılığına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
4. Arslantaş, B. (2006). İlköğretim 4. sınıf beden eğitimi dersi futbol temel becerilerinin disiplinlerarası öğretim yaklaşımına göre öğretiminde model bir uygulama. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
5. Aybek, B. (2013). "Disiplinlerarası öğretim program tasarımı yaklaşımı". Öğretim İlke ve Yöntemleri, (Ed. Bilal Duman), (353-386). 3. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
6. Aydın, G. & Balım, A. G. (2005). An interdisciplinary application based on constructivist approach: Teaching of energytopics. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(2), 145-166.
7. Beane, J. A. (1991). The middle school: The natural home of integrated curriculum. Educational Leadership, 49(2), 9-13.
8. Boyraz, C. (2015). Oyun ve fiziki etkinliklere dayalı fen eğitimi: Disiplinlerarası öğretim uygulaması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
9. Budak Coşkun, S. (2009). İlköğretim 8. sınıf matematik dersinin disiplinler arası yaklaşımla işlenmesinin öğrencilerin matematik başarıları ve eleştirel düşünme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
10. Cone, T. P. Werner, P., Cone, T. P. Werner, P., Cone, S. L. ve Woods, A. M. (1998). Interdisciplinary teaching through physical education, Champaign, II: Human Kinetics Publishing.
11. Cordogon, S. & Stanciak, L. (2000). An Examination of the Effects of an Interdisciplinary Curriculum Program on Behavior and Academic Performance in a Suburban High School. (A Compilation from the First Three Years of a Four-Year Study). ERIC Document No. ED 442816.
12. Courtney, T. M. (2006). Interdisciplinary instruction and student engagement: A case study of midwestern suburban high school students. Yayınlanmamış doktora tezi. Northern Illinois University, Dekalb, Illinois. (UMI: 3251011)
13. Çağlayan, G. N., & Ağgön, E. (2021). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının temel felsefi ve genel amaçlarına yönelik öğretmen görüşleri. Anatolia Sport Research, 2(2), 26-32.

14. Çelebioğlu, H. A. (2023). Beden eğitimi ve sporda multidisipliner yaklaşım: İngilizce dersi örneği. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi. İzmir
15. Drake, S. (1993). Planning integrated curriculum: The call to adventure. Association for Supervision and Curriculum Development. Alexandria, VA.
16. Drake, S. M., & Burns, R. C. (2004). Meeting standards through integrated curriculum. Virginia: ASCD.
17. Durmuş, E. (2019). Ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin disiplinlerarası yaklaşımla matematikle ilişkilendirilmiş beden eğitimi derslerinin, öğrencilerin beden eğitimi ve matematik derslerine yönelik tutumlarına etkisinin araştırılması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
18. Engin, G. (2014). Türkçe ve beden eğitimi öğretim programları ile bütünleştirilmiş değerler eğitimi programının etkililiği. Yayınlanmamış doktora tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
19. Etim, J. S. (2005). Curriculum integration k-12: Theory and practice. Lanham, MA: University Press of America.
20. Gatewood, T. (1998). Integrated curriculum in today's middle schools?. The Education Digest, 63(9), 24.
21. Gencer, A. S., Doğan, H., Bilen, K. & Bilge, C. A. N. (2019). Bütünleşik STEM eğitimi modelleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 45(45), (s.38-55).
22. Gürgil, F., & Çetin, T. (2018). Bütünleştirilmiş program uygulamalarının öğrencilerin sosyal bilgiler dersi motivasyonlarına etkisi. Electronic Turkish Studies, 13(27), 777-794.
23. Hartzler, D. S. (2000). A meta-analysis of studies conducted on integrated curriculum programs and their effects on student achievement. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Indiana, Bloomington.
24. Head, R. R. (1997). Interdisciplinary curriculum: The effects of a unit about landscapes on second-grade students' knowledge, skills and attitudes. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Alabama, Alabama.
25. Jacobs, H. H. (1989). Interdisciplinary curriculum: Design and implemetation, Alexandria, Association for Supervision and Curriculum Development.
26. Jacobs, H. H., & Borland, J. H. (1986). The interdisciplinary concept model: Theory and practice. Gifted Child Quarterly, 30(4), (s.159-163).
27. Kalyn, B. (2005). Integration. Teaching Elementary Physical Education, 9, (s.31-36).
28. Kander, R. G. (2003). A successful experiment in curriculum integration: Integrated science and technology at James Madison University. In 33rd Annual Frontiers in Education, 2003. FIE 2003. 3(S4A-1). Westminster, CO, USA: IEEE.
29. Kaprinis, S., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2009). Physical education and math: An interdisciplinary teaching approach. Inquiries in Sport and Physical Education, 7(2), 90-102.
30. Kartal, A. (2019). Disiplinler arası çalışmalardan disiplinler ötesi çalışmalara köprü: SOFEM (sosyal bilgiler, fen bilimleri, matematik). Ankara: Pegem Akademi.
31. Kılıç, C. (2018). Matematik dersi hareket problemleri konusunun 9. Sınıf öğrencilerine disiplinler arası öğretim yaklaşımıyla öğretimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

32. Kratochwil, F. V. (2015). Constructivism as an approach to interdisciplinary study. In *Constructing international relations: The next generation* (pp. 13-35). Routledge.
33. Lam, C. C., Alviar-Martin, T., Adler, S. A. & Sim, J. B. Y. (2013). Curriculum integration in Singapore: Teachers' perspectives and practice. *Teaching and Teacher Education*, 31, 23-34.
34. MacMath, S. L. (2011). Teaching and learning in an integrated curriculum setting: A case study of classroom practices. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Toronto, Toronto.
35. Mason, T. C. (1996). Integrated curricula: Potential and problems. *Journal of teacher education*, 47(4), 263-270.
36. MEB, (2018a). Ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı, (06 Mayıs 2024 tarihinde indirilmiştir) <https://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=324>
37. MEB, (2018b). Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı, (06 Mayıs 2024 tarihinde indirilmiştir) <https://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=334>
38. Milosis, D., & Papaioannou, A. G. (2007). Interdisciplinary teaching, multiple goals and self-concept. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 175-198.
39. Nicholls, J. G., Patashnick, M., Cheung, P., Thorkildsen, T. & Lauer, J. (1989). Can achievement motivation succeed with only one conception of success? In F. Halisch, J. Van den Beroken (Eds.), *Competence considered*. (s. 185-193). The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
40. Özçelik, C., & Semerci, N. (2016). Disiplinler arası öğretim yaklaşımına dayalı hazırlanan öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin geometrik cisimlerin hacimleri konusundaki akademik başarılarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2), 141-150. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.346912>
41. Özkök, A. (2004). Disiplinlerarası yaklaşıma dayalı sanat eğitiminin yaratıcı problem çözme becerisine etkisi ve bir model önerisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
42. Öztürk, T. (2016). Sosyal bilgiler öğretiminde projeye dayalı öğrenme yaklaşımının öğrencilerin başarısına ve derse yönelik tutumlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(2), 61-77.
43. Öztürk, H. İ. (2019). Disiplinlerarası yaklaşım temelli geliştirilen öğretim programı tasarımının fen eğitiminde eleştirel düşünme becerilerine, sorgulayıcı öğrenme becerileri algısına, derse yönelik tutumlarına ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
44. Papaioannou, A., Milosis, D., & Gotzaridis, C. (2019). Interdisciplinary teaching of physics in physical education: effects on students' autonomous motivation and satisfaction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 156-164.
45. Provost, C. L. (2012). Effects of varying levels of physical activity on middle school students' science knowledge retention. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Northern Michigan University. US
46. Shoemaker, B. J. (1989). Integrated education: A curriculum for the twenty-first century. *Oregon School Council Bulletin*, 33(2), i-46. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 311 602)

47. Sullivan, J. M. (2000). Study of the effect of an interdisciplinary study improvement program on the academic achievement and classroom behavior among tenth grade student. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Massachusetts Lowell, Massachusetts.
48. Suraco, T. L. (2006). An interdisciplinary approach in the art education curriculum. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Georgia State University, Atlanta.
49. Uslu, N. (2019). Beden eğitimi ve sporda multidisipliner yaklaşım: Matematik dersi örneği, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
50. Vars, F. G. (1991). Integrated curriculum in historical perspective. Educational Leadership, October, 14-15.
51. White, D. J. & Carpenter, J. P. (2008). Integrating mathematics into the introductory biology laboratory course. PRIMUS, 18(1), 22-38.
52. Yalçın, O. (2020). Disiplinlerarası bağlam temelli öğrenme yaklaşımına dayalı fizik öğretim programının uygulanma süreci ile öğrencilerde bilişsel ve duyuşsal açıdan yarattığı değişimin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
53. Yarımcı, Ö. (2010). İlköğretim 2. kademe görsel sanatlar dersinde disiplinlerarası yaklaşıma dayalı uygulamalar. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
54. Yıldırım, A. (1996). Disiplinlerarası öğretim kavramı ve programlar açısından doğruduğu sonuçlar. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(12), 89-94.

Bölüm 2

ÖĞRETMEN ADAYLARINDA SINAV KAYGISI: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

**Rıza AKBAŞ¹
Üstün TÜRKER²**

GİRİŞ

Öğretmenlik mesleği günümüzde toplumsal beklentilerden kaynaklı birçok rolün yerine getirilmesine yönelik hedeflerin yüksek olduğu göz önündeki mesleklerden biridir (Oktay, 1991). Çünkü öğretmenler bilgi ve beceri bakımından öğrenimlerini sürdürdükleri alanlara göre birçok farklılık gösterse de, bireyin ve toplumun gelişimini sağlayabilmesi, varlığını sürdürebilmesi ve amaçlanan hedeflere ulaşabilme yolunda kritik bir rol üstlenmektedir. Gerek bireysel gerekse toplumsal açıdan bu denli büyük bir amaca hizmet eden öğretmenlik mesleğinin toplumdaki kutsallığı da göz önünde bulundurulduğunda, öğretmen adayları üzerinde sosyal, ekonomik, atanma merkezli veya kişisel gelişim merkezli kaygı oluşturmaktadır.

Literatürdeki spor bilimleri alanında öğrenimlerini sürdüren öğretmen adayları ile yürütülen bir araştırmanın sonuçları göstermektedir ki, atanma merkezli kaygı, ekonomik ve sosyal merkezli kaygı, okul yönetimi merkezli kaygı ile uyum merkezli kaygı başta olmak üzere, görev, iletişim, meslektaş ve veli merkezli kaygı türleri öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin kaygılarını bildirmiştir (Aycan ve Üzüm, 2019).

Günümüzde öğretmen adaylarının yukarıdaki çalışmada da görüldüğü üzere mesleğe ilişkin birçok kaygı türünün bulunmasına rağmen, bu

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, rakbas@gumushane.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8727-2620

² Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, ustunturker@gumushane.edu.tr, ORCID iD:0000-0003-0604-8577

yükseltebileceği, hem mesleğe ilişkin yeterlik düzeyini yükseltebileceği hem de sınav kaygısını düşürebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Acar, S. (2019). *Sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık ve karar verme becerileri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. Akgün, S., & Çebi, M. (2020). Ortaokul öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 652-659.
3. Alemdağ, C., Öncü, E., & Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35. <https://doi.org/10.17644/sbd.171304>
4. Atasoy, M., Ekiz, M.A., Bolat, K. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(34), 283-303.
5. Atmaca, H. (2013). Almanca, Fransızca ve İngilizce öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(10), 67-76.
6. Aycan, A. & Üzüm, H. (2019). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 745-753.
7. Baştürk, R. (2007). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(2), 163-176
8. Biçer, U. (2015). *Sınav kaygısını yenmek için 16 etkin uygulama*. Cinius Yayınları, İstanbul.
9. Çakmak, A., Şahin, H., & Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Journal of Educational Research*, 4(2), 1-9. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.315182>
10. Çenesiz, G. Z. (2015). Kaygı durumlarında gevşeme egzersizi ve sistematik duyarsızlaştırma kullanımı: bir vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 40-48. <https://doi.org/10.31682/ayna.470646>
11. Denктаş S. (2019). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının başarı hedef yönelimlerinin güdülenme ve öğrenme stratejilerini belirlemedeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
12. Ekiz, M. A. (2023). Rubrik ve portfolyo değerlendirmenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1166-1188.
13. Ellis, R. (1994). *The study of second language acquisition*. Oxford University Press: Oxford.
14. Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(12), 13-38.
15. Gençay, Ö. A., Bolat, K., Geri, S., Gençay, E., et al. (2020). Beden eğitimi öğretmen adaylarının alan sınavına yönelik kaygı düzeylerinin alan bilgisi bakımından değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 52-62.

16. Güleç, S., Kahraman, P. B., & Sezer, G. O. (2013). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin akademik başarılarına göre incelenmesi. *Journal of Uludag University Faculty of Education*, 26(2), 343-358.
17. Gündoğdu, K., Çimen, N., & Turan, S. (2008). Öğretmen adaylarının kamu personeli seçme sınavına kpss ilişkin görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 35-43.
18. Karabıyık, C., & Özkan, N. (2017). "Foreign language anxiety: a study at Ufuk University preparatory school". *Journal of Language and Linguistic Studies*, 13(2), 667-680.
19. Karaçanta, H., & KOÇ, Z. (2015). Öğretmen adaylarının kpss kaygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(11), 869-882.
20. Karataş, S., & Güleş, H. (2013). Öğretmen atamalarında esas alınan merkezi sınavın (KPSS) öğretmen adaylarının görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 102-119.
21. Keskin, T. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin sınav kaygısı ile okul tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
22. Küçük, D. P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
23. Lau, J. Y., Eley, T. C., & Stevenson, J. (2006). Examining the state-trait anxiety relationship: a behavioural genetic approach. *Journal of abnormal child psychology*, 34(1), 19-27. <https://doi.org/10.1007/s10802-005-9006-7>
24. Leana-Taşçılar, M. Z. (2017). Bibliyoterapi programının üstün zekâli ve yetenekli öğrencilerin öz saygı düzeylerine etkisi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(37), 73-96. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645183>
25. Matarneh, A.J. & Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public jordanian universities. *International Journal of Academic Research*, 6(5): 180-188.
26. Mousavi, S.E., (2023). *Sosyal kaygı yaşayan öğrencilerde kabul ve kararlılık temelli psikoeğitimin sosyal kaygı belirtileri, yaşantısal kaçınma ve olumsuz değerlendirme korkusu üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
27. Oktay, A. (1991). Öğretmenlik mesleği ve öğretmenin nitelikleri. *M.Ü. Atatürk eğitim fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 187-198
28. Özay Köse, E., Diken, E. H., & Gül, Ş. (2017). Biyoloji öğretmen adaylarındaki tükenmişlik ve KPSS kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(3), 991-1012. <https://doi.org/10.17152/gefad.316737>
29. Özkan, H. H. (2012). Öğretmenlik formasyon programındaki öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi (SDÜ Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 29-48.
30. Özsarı, İ. (2008). Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin KPSS merkezi sınavı odaklı gelecek kaygıları ve mesleki beklentileri (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

31. Savaş, B. Ç., Turan, M. & Tatlısu, B. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yapay zekâ kaygılarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. In: Ulupınar, S. & Tozoğlu, E. & Biricik, YS (eds.), *Eğitim Bilimlerinde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırma*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub487.c2035>
32. Simonelli, L., E., Ray, W., J., Pincus, A., L. (2014). Attachment models and their relationships with anxiety, worry, and depression. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 1(3),107-118.
33. Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican journal of psychology*, 5(3 & 4), 145-154.
34. Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (31.1), 243-253.
35. Temur, H. B., Özkan, Z., Atlı, M., Zihrioğlu, G. (2011). Yüzüncü Yıl Üniversitesi eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin kamu personeli seçme sınavı ile ilgili kaygı düzeylerine etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel), 154-168.
36. Tokgöz, G., & Tokgöz, T. (2022). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik kariyer basamakları sınavına yönelik sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesi. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 131-142.
37. Yıldırım İ., & Ergene T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
38. Yıldırım, F. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj: cinsiyet, öz-saygı, erteleme, sınav kaygısı ve öz-anlayışın rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
39. Yılmaz, M., Çimen, O., Karakaya, F., & Üçüncü, G. (2018). Okul öncesi öğretmen adaylarının insan anatomisi ve fizyoloji dersine yönelik sınav kaygılarına neden olan durumlar ve kaygı durumunu azaltan etkenler. *Anadolu Öğretmen Dergisi*, 2(1), 1-18.
40. Young, D. J. (1990). "An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking". *Foreign Language Annals*, 23, 539-553.

Bölüm 3

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN STRES DURUMLARININ YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Emre BELLİ¹

GİRİŞ

Stres, bireyin yaşamında karşılaştığı çeşitli zorluklar ve talepler karşısında verdiği fiziksel ve psikolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Üniversite öğrencileri, eğitim süreci boyunca akademik baskılar, sosyal uyum problemleri, ekonomik zorluklar ve gelecekle ilgili belirsizlikler gibi birçok stres faktörüyle karşılaşmaktadır. Özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencileri, yoğun fiziksel aktiviteler, antrenman programları ve akademik sorumlulukların birleşimi nedeniyle hem fiziksel hem de zihinsel olarak yüksek düzeyde stres yaşayabilmektedir.

Stresin birey üzerindeki etkileri, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp psikolojik ve sosyal düzeyde de önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Algılanan stres düzeylerinin, bireyin yalnızlık hissi ile ilişkilendirilebileceği ve bu durumun sosyal ilişkiler, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Yalnızlık, bireyin sosyal çevresinden yeterli düzeyde destek alamaması ya da mevcut ilişkilerinin niteliksel olarak beklentilerini karşılamaması sonucunda hissettiği bir durumdur. Üniversite öğrencileri, bu dönemde yaşadıkları stres nedeniyle yalnızlık hissine daha açık hale gelebilirler. Yalnızlık, tanımlanması güç, karmaşık ve sıkıntı verici bir yaşantıdır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. İnsanlar yaşları ve sosyal durumları ne olursa olsun yaşamın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilirler. Kişi diğerleri ile beraber olduğu zaman da

¹ Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yönetimi AD, emre.belli@atauni.edu.tr; ORCID iD:0000-0001-8435-2529

KAYNAKLAR

1. Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Brahler, E., & Jünger, C. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants, and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, *17*, 1-7.
2. Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*, 82-90.
3. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2016). The neurobiology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, *67*, 45-71.
4. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385-396.
5. Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, *7*, 14- 18.
6. Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, *51*(3), 132-140.
7. Janssen, I., LeBlanc, A. G., & Tremblay, M. S. (2006). "Physical activity and stress in children and adolescents". *Physical & Health Education Journal*, *72*(2), 34-39.
8. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *72*(3), 211-217.
9. Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
10. Kudielka, B. M., Schommer, N. C., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (2004). Acute HPA axis responses, heart rate, and mood changes to psychosocial stress (TSST) in humans at different times of day. *Psychoneuroendocrinology*, *29*, 983-992. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.08.009>
11. Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, *64*(11), 2201-2209.
12. Miller, G. E., Chen, E., & Zhou, E. S. (2002). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Health Psychology*, *21*(6), 531-539.
13. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, *16*(1), 41-51.
14. Özkürkçügil, A., Ç. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, *6*(1), 21-31.
15. Rokach, A. (2004). Loneliness and health: The role of social support. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(6), 747-763.
16. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, *39*, 472- 480.
17. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biological and emotional responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, *107*(3), 411-429.
18. Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008) Üniversite Öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, *18*(2), s. 72.

Bölüm 4

SPOR VE GENETİK İLİŞKİSİ: MCT1 (SLC16A1) RS1049434 POLİMORFİZM ÖRNEĞİ*

**Sedat KAHYA¹
Soner AKGÜN²**

GİRİŞ

Sportif performansı etkileme gücüne sahip birçok faktöre rağmen, performansın oluşumunda ve gelişiminde genetik faktörlerin etkisi bu alanda yapılan çalışmaların sıklığı ile ortaya çıkarılmıştır (Dinç & Gökmen, 2019). Sportif performansla ilgili olarak, şimdiye kadar 200 gen polimorfizmi tespit edilmiştir. Bu genlerin 20 tanesinin elit atlet statüsü ile ilişkili olabileceği varsayılmaktadır (VarillasDelgado, ve diğerleri, 2022). Sportif performans bakımından bazı genler; VO₂max, kas fibril yapısı, laktik asit sistemi ve damar mekanizması üzerinde; bazıları ise vücudun yumuşak dokuları konumundaki; kas, tendon, kıkırdak ve ligamentler üzerinde hatırı sayılır öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Kahya, 2023; Kahya & Taheri , 2024).

Sporcunun elit seviye performans gösterebilmesinde önemli bir kimyasal madde olan laktik asit, metabolik olarak hem biriktirilmesi hem de taşınabilmesi sürdürülebilir bir spor yaşamı için önemlidir. Çünkü metabolizmanın fizyolojik işlevi üzerinde, laktik asit anahtar bir role sahiptir. Bu durum metabolizmanın yoğun bir egzersize verdiği tepkide, kimyasal homeostazinin korunmasında, oldukça önemlidir (Budak, 2023). Laktik asit ve spor performansı ile ilgili yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, bunların büyük bir bölümünün egzersiz şiddetine bağlı

* Bu çalışma 3. Asklepios Tıp, Hemşirelik, Ebelik ve Sağlık Bilimleri Kongresinde özet sunum olarak sunulmuştur.

¹ Dr. Milli Eğitim Bakanlığı (Bağımsız Araştırmacı) sedatkayha58@gmail.com;
ORCID iD: 0000-0002-1169-2642

² 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

KAYNAKLAR

1. Akazawa, N., Ohiwa, N., Shimizu, K., Suzuki, N., Kumagai, H., Fuku, N., & Suzuki, Y. (2022). The association of ACTN3 R577X polymorphism with sports specificity in Japanese elite athletes. *Biol Sport*. 39(4), 905-911. doi: 10.5114/biol sport.2022.108704.
2. Akkoyunlu, Y., Şenel, Ö., & Güzel, N. A. (2004). Yıldız erkek futbolcuların bir müsabaka süresince kan laktik asit ve glukoz düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 9 (3), 79-85.
3. Akkuş, Y., & Göktepe, M. (2018). Elit hentbolcularda genel ve özel hazırlık dönemi aerobik ve anaerobik güç testleri ile laktik asit düzeyleri arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 20 (3-A), 7-18.
4. Baltazar-Martins, G., Gutiérrez-Hellín, J., Aguilar-Navarro, M., Ruiz-Moreno, C., Moreno-Pérez, V., López-Samanes, Á., . . . Coso, J. D. (2020). Effect of ACTN3 genotype on sports performance, exercise-induced muscle damage, and injury epidemiology. *Sports (Basel)* 8(7), 2-12. doi: 10.3390/sports8070099.
5. Bayrak, A., Patlar, S., & Bulut, L. Z. (2024). Monokarboksil taşıyıcı proteinler ve egzersizdeki rolü. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 19(2), 387-411. doi.org/10.33459/cbubesbd.1437354.
6. Bektaş, M., & Müniroğlu, R. S. (2024). Determination of the genetic profile of MCT1 (SLC16A1) gene A/T polymorphism and GDF5 gene T/C polymorphism related to connective tissue and muscle injury risk in youth athletes. *Sportmetre* 22(2), 16-24. doi.org/10.33689/spormetre.1487161.
7. Ben-Zaken, S., Eliakim, A., Nemet, D., Rabinovich, M., Kassem, E., & Meckel, Y. (2015). Differences in MCT1 A1470T polymorphism prevalence between runners and swimmers. *Scand J Med Sci Sports* 25(3), 365-371. doi: 10.1111/sms.12226.
8. Bray, M. S., Hagberg, J. M., Pérusse, L., Rankinen, T., Roth, S. M., Wolfarth, B., & Bouchard, C. (2009). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006-2007 update. *Med Sci Sports Exerc.* 41(1), 35-73. doi: 10.1249/mss.0b013e3181844179.
9. Budak, H. (2023). The effect of passive rest and sports massage recovery methods on blood lactate clearance after high-intensity exercise. *Mediterranean Journal of Sport Science* 6(2), 406-418. doi.org/10.38021/asbid.1230326.
10. Cupeiro, R., Pérez-Prieto, R., Amigo, T., Gortázar, P., Redondo, C., & González-Lamuño, D. (2016). Role of the monocarboxylate transporter MCT1 in the uptake of lactate during active recovery. *Eur J Appl Physiol.* 116(5), 1005-1010. doi: 10.1007/s00421-016-3365-3.
11. Dinç, N., & Gökmen, M. H. (2019). Atletik performans ve spor genetiği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 6 (2), 127-137.
12. Dupont, G., Blondel, N., & Berthoin, S. (2003). Performance for short intermittent runs: active recovery vs. passive recovery. *Eur J Appl Physiol.* 89(6), 548-554. doi: 10.1007/s00421-003-0834-2.
13. El Ouali, E., Barthelemy, B., Del Coso, J., Hackney, A. C., Laher, I., Govindasamy, K., . . . Zouhal, H. (2024). A systematic review and meta-analysis of the association between ACTN3 R577X genotypes and performance in endurance versus power athletes and non-athletes. *Sports Medicine - Open* 10:37, 2-23. doi: 10.1186/s40798-024-00711-x.
14. El Ouali, E., Kartibou, J., Del Coso, J., El Makhzen, B., Bouguenouch, L., El Harane, S., . . . Weiss, K. (2024). Genotypic and allelic distribution of the CD36 rs1761667 pol-

- ymorphism in high-level Moroccan athletes: A pilot study. *Genes (Basel)* 15(4), 2-12. doi: 10.3390/genes15040419.
15. Fedotovskaya, O. N., Mustafina, L. J., Popov, D. V., Vinogradova, O. L., & Ahmetov, I. I. (2014). A common polymorphism of the MCT1 gene and athletic performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 9 (1), 173-180. doi: 10.1123/ijspp.2013-0026.
 16. Gasser, B., Dössegger, A., Giraud, M.-N., & Flück, M. (2024). T-Allele carriers of mono carboxylate transporter one gene polymorphism rs1049434 demonstrate altered substrate metabolism during exhaustive exercise. *Genes (Basel)* 15(7), 2-18. doi: 10.3390/genes15070918.
 17. Gençoğlu , C., Demir, S. N., & Demircan , F. (2021). Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: Bir geleneksel derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 23(4), 56-99.
 18. Genecards. (2023). 02 Temmuz 2024 tarihinde <https://www.genecards.org/cgi-bin/carddisp.pl?gene=SLC16A1&keywords=MCT1> adresinden alındı.
 19. Guilherme, J. L., Bosnyák, E., Semenova, E. A., Szmodis, M., Griff, A., Móra, Á., . . . Kostyukova, E. S. (2021). The MCT1 gene Glu490Asp polymorphism (rs1049434) is associated with endurance athlete status, lower blood lactate accumulation and higher maximum oxygen uptake. *Biology of Sport* 28 (3), 465-474. doi: 10.5114/biolsport.2021.101638.
 20. Hazır, T., & Gül, Ş. (2015). Yüksek şiddetli egzersiz sonrasında pasif, kor egzersizleri ile kombine pasif ve aktif toparlanmanın kandan laktik asit eliminasyonu üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi* 26(4), 165-176. doi.org/10.17644/sbd.237461.
 21. Kahya, S. (2023). Sporda damar mekanizmasını etkileyen genetik faktörler: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences* 15 (2), 331-40. doi: 10.5336/sportsci.2022-94433.
 22. Kahya, S., & Taheri , M. (2024). Exploring the nexus between sports performance and genetics: a comprehensive literature review. *Cell Mol Biol.* 70(5), 275-283. doi: 10.14715/cmb/2024.70.5.41.
 23. Kikuchi, N., Fuku , N., Matsumoto, R., Matsumoto , S., Murakami, H., Miyachi , M., & Nakazato, K. (2017). The association between MCT1 T1470A polymorphism and power-oriented athletic performance. *International Journal of Sports Medicine* 38 (1), 76-80. doi: 10.1055/s-0042-117113.
 24. Koku, F. E. (2015). Sportif performansın genetik ile ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi* 50(1), 21-30.
 25. Lulińska, E., Zelazny, J., Lulinska, A., Grzywacz, E., Stroinska-Pluta, A., & Sawczuk, M. (2023). Genetic variants and anterior cruciate ligament rupture-elastin proteins gene and fibromodulin gene polymorphisms. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 15(2), 1-11. doi: 10.29359/BJHPA.15.2.03.
 26. Massidda, M., Bachis, V., Corrias, L., Piras, F., Scorcu, M., Culigioni, C., . . . Calò, C. M. (2015). ACTN3 R577X polymorphism is not associated with team sport athletic status in Italians. *Sports Medicine - Open* 1:6, 2-5. doi 10.1186/s40798-015-0008-x.
 27. Massidda, M., Flore, L., Kikuchi , N., Scorcu, M., Piras, F., Cugia, P., . . . Calò , C. M. (2021). Influence of the MCT1-T1470A polymorphism (rs1049434) on repeated sprint ability and blood lactate accumulation in elite football players: a pilot study. *Eur J Appl Physiol.* 121(12), 3399-3408. doi: 10.1007/s00421-021-04797-z.

28. Miyamoto-Mikami, E., Miyamoto, N., Kumagai, H., Hirata, K., Kikuchi, N., Zempo, H., . . . Fuku, N. (2019). COL5A1 rs12722 polymorphism is not associated with passive muscle stiffness and sports-related muscle injury in Japanese athletes. *BMC Med Genet.* 20:192, 2-9. doi: 10.1186/s12881-019-0928-2.
29. Moher D., Liberati A., Tetzlaff J, & Altman, D.G. (2009) Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: *The PRISMA statement.* *PLOS Medicine* 6 (7), 1-6. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097.
30. Moxnes, J. F., & Sandbakk, Ø. (2012). The kinetics of lactate production and removal during whole-body exercise. *Theoretical Biology and Medical Modelling* 9:7, 2-14.
31. Onori, M. E., Pasqualetti, M., Moretti, G., Canu, G., Paolis, G. D., Baroni, S., . . . Urbani, A. (2022). Genetics and sport injuries: New perspectives for athletic excellence in an Italian court of rugby union players. *Genes* 13 (6), 2-7. doi: 10.3390/genes13060995.
32. Pasqualetti, M., Onori, M. E., Canu, G., Moretti, G., Minucci, A., Baroni, S., . . . Galvani, C. (2022). The Relationship between ACE, ACTN3 and MCT1 Genetic Polymorphisms and Athletic Performance in Elite Rugby Union Players: A Preliminary Study. *Genes* 13 (6), 1-13. doi: 10.3390/genes13060969.
33. Perusse, L. (2011). *Role of genetics factors in sport performance: Evidence from family studies.* C. Bouchard and E. P. Hoffman (Ed.), Genetic and molecular aspects of sport performance (1. Baskı) içinde (90-91). Londra: Wiley.
34. Ramírez de la Piscina-Viúdez, X., Álvarez-Herms, J., Bonilla, D. A., Castañeda-Babarro, A., Larruskain, J., Díaz-Ramírez, J., . . . Odriozola-Martínez, A. (2021). Putative role of MCT1 rs1049434 polymorphism in high-intensity endurance performance: Concept and basis to understand possible individualization stimulus. *Sports (Basel)* 9(10), 2-12. doi: 10.3390/sports9100143.
35. Ramírez, J. D., Álvarez-Herms, J., Castañeda-Babarro, A., Larruskain, J., Ramírez de la Piscina, X., Borisov, O. V., . . . Kostyukova, E. S. (2020). The GALNTL6 gene rs558129 polymorphism Is associated with power performance. *J Strength Cond Res.* 34(11), 3031-3036. doi: 10.1519/JSC.0000000000003814.
36. Saito, M., Ginszt, M., Massidda, M., Cięższyk, P., Okamoto, T., Majcher, P., . . . Kikuchi, N. (2021). Association between MCT1 T1470A polymorphism and climbing status in Polish and Japanese climbers. *Biology of Sport* 38 (2), 229-234. doi: 10.5114/biolSPORT.2020.98624.
37. Sawczuk, M., Banting, L. K., Cięższyk, P., Maciejewska-Karłowska, A., Zarebska, A., Leońska-Duniec, A., . . . Eynon, N. (2015). MCT1 A1470T: A novel polymorphism for sprint performance? *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (1), 1-14. doi: org/10.1016/j.jsams.2013.12.008.
38. Shukla, M., Gupta, R., & Amrathlal, R. S. (2020). VEGFA promoter polymorphisms rs699947 and rs35569394 are associated with the risk of anterior cruciate ligament ruptures among Indian athletes: A cross-sectional study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 8(12), 1-10. doi:10.1177/2325967120964472.
39. Sivertsen, E. A., Haug, K. F., & Bahr, R. (2018). No association between risk of anterior cruciate ligament rupture and selected candidate collagen gene variants in female elite athletes from high-risk team sports. *The American Journal of Sports Medicine* 47(1), 1-7. doi.org/10.1177/0363546518808467.

40. şahin, M. A. (2021). Frenk üzümünün spor performansı ve spor performansıyla ilişkili parametreler üzerine etkileri. *Spormetre* 19(1), 18-28. doi.org/10.33689/spormetre.690539.
41. Varillas Delgado, D., Coso, J. D., Gutiérrez Hellín, J., Aguilar Navarro, M., Muñoz, A., Maestro, A., & Morencos, E. (2022). Genetics and sports performance: the present and future in the identification of talent for sports based on DNA testing. *European Journal of Applied Physiology* 122 (8), 1811-1830. doi: 10.1007/s00421-022-04945-z.
42. Végħ, D., Reichwalderová, K., Slaninová, M., & Vavák, M. (2022). The effect of selected polymorphisms of the ACTN3, ACE, HIF1A and PPARA genes on the immediate supercompensation training effect of elite Slovak endurance runners and football players. *Genes (Basel)* 13(9), 2-16. doi: 10.3390/genes13091525.

Bölüm 5

RED-S GÖRECELİ ENERJİ EKSİKLİĞİ VE SPORCU TRİADI

Yeliz AY YILDIZ¹

GİRİŞ

İnsanların fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını desteklemek için evrimleşmiş genleri miras aldığı öne sürülmektedir. Ayrıca, hareketsiz toplumlarda fiziksel hareketsizliğin birden fazla kronik sağlık bozukluğuna doğrudan katkıda bulunduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle, hareketsiz yaşamın kronik sağlık koşulları nedenlerinden biri olduğu ve bu hareketsiz yaşamın altında yatan genetik, hücresel/biyokimyasal temelleri belirlemek konusundaki ihtiyacımız aşikardır. Bu belirlenen unsurlar toplumun faydalı yaşam tarzı değişikliklerini oluşturmasına ve dolayısıyla genel yaşam kalitesini iyileştirmesine olanak sağlayacaktır (Booth ve ark., 2002).

Düzenli antrenman ve egzersiz, kas fonksiyonunda yaşa bağlı düşüşü önleyebilir. Özellikle, fiziksel aktivite ile kardiyovasküler hastalık, aşırı kilo ve obezite, psikososyal önlemler, tip II diyabet ve iskelet sağlığı arasındaki bağlantılara ilişkin çok çeşitli kanıtlar bulunmaktadır (Biddle ve Mutrie 2007). Egzersizin fizyolojik yararları yanı sıra psikolojik olarak da insan sağlığına çeşitli yararları bulunmaktadır. Meeusen ve ark. (1995)'nin yaptığı çalışmada, egzersiz sırasında dopaminerjik, noradrenerjik ve serotonerjik sistemler etkilendiğine dair kanıtlar bulunmuştur. Bir dizi çalışmada beyin noradrenalinini (norepinefrin), serotonin (5-hidroksitriptamin; 5-HT) ve egzersizle dopamin incelenmiştir. Bu çalışmalar monoaminlerin sentezi ve metabolizmasındaki değişiklikler lehine kanıtlar olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite insanlar için birçok sağlık durumunu olumlu şekilde etkiler. Aktif bir hayat ile gözlemlenen sağlık yararları, bir fiziksel aktiviteye dahil

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD, ORCID iD: 0000-0002-2002-0389

Enerji alımı, talepleri karşılayacak şekilde periyodik hale getirilmeli ve her sporcu için ayrı ayrı ayarlanmalıdır (Loucks, ve ark., 2011).

Antrenman programları geleneksel olarak minimum ve sınırlı molaları içerir ve bu nedenle sporcular yeterli enerji ve sıvı tüketmede zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir. Beslenme planı, öğünlerin ve atıştırmalıkların uygun zamanlamasını içermeli, sporcuların besin alımı dikkate almalı ve antrenörler uygun aralarla beslenme ve hidrasyon için yeterli süre ve sıklıkta izin vermelidir. (Pyne ve ark., 2014).

Son olarak, hormonları inceleyen egzersiz fizyologlarının ve egzersizle ilgilenen klinik endokrinologların bu konuda işbirlikçi olmaları ve daha yakın bir şekilde çalışmaları önemlidir. Fiziksel performansın azalması, uyku bozuklukları, uyuşukluk, motivasyon kaybı, libido azalması, cinsel işlev bozukluğu, kas kütlesi kaybı, sperm anormallikleri, kemik mineral yoğunluğunda düşüş ve depresyon ile RED-S ilişkilendirilebilir, antrenörler ve sporcular bu konularda bilgilendirilebilir. Bu işbirliği geçmişte her zaman böyle olmamıştır (Hackney ve Lane 2018). Bu tür bir kolektif ekip yaklaşımı, kesinlikle düzenli egzersiz ve yoğun antrenman sürecinin kadınlarda ve erkeklerde üreme sistemini nasıl etkilediğinin daha net ve kesin bir şekilde anlaşılmasına yol açacaktır (Hackney, 2020).

KAYNAKLAR

1. Adlercreutz, H., Härkönen, M., Kuoppasalmi, K., Näveri, H., Huhtaniemi, I., Tikkanen, H., ... & Karvonen, J. (1986). Effect of training on plasma anabolic and catabolic steroid hormones and their response during physical exercise. *International journal of sports medicine*, 7(S 1), 27-28.
2. Akgün, S. (2023). *Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Motor Gelişime Etkisi*. Akademisyen Kitabevi: Ankara.
3. Angeliki, M.A., Konstantinos, S., Sharon, H.C., Valenzuela-Vallejo, L., Dipla, K., Boutari, C., Ntoskas, K., Tokmakidis, P., Kokkinos, A., Goulis, D.G., Papadaki, H.A., & Mantzoros, C.S. (2024). Relative energy deficiency in sport (REDs): endocrine manifestations, pathophysiology and treatments. *Endocrine Reviews*, 45(5), 676-708. doi.org/10.1210/edrev/bnae011.
4. Booth, F.W., Chakravarthy, MV, Gordon, SE., & Spangenburg, EE. (2002). Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *J Appl Physiol.*, 93, 3-30. doi: 10.1152/jappphysiol.00073.2002.
5. Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499-508. doi.org/10.1080/17461391.2012.740504.

6. Cialdella-Kam, L., Guebels, C. P., Maddalozzo, G. F., & Manore, M. M. (2014). Dietary intervention restored menses in female athletes with exercise-associated menstrual dysfunction with limited impact on bone and muscle health. *Nutrients*, 6(8), 3018-3039. doi: 10.3390/nu6083018.
7. Cumming, D. C., Quigley, M. E., & Yen, S. S. C. (1983). Acute suppression of circulating testosterone levels by cortisol in men. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 57(3), 671-673.
8. De Souza, M. J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., Gibbs, J. C., Olmsted, M., Goolsby, M., Matheson, G., Barrack, M., Burke, L., Drinkwater, B., Lebrun, C., Loucks, A. B., Mountjoy, M., Nichols, J., & Borgen, J. S. (2014). 2014 Female athlete triad coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad. *British Journal of Sports Medicine*, 48 (4), 289. doi: 10.1136/bjsports-2013-093218.
9. Di Luigi, L., Romanelli, F., Sgrò, P., & Lenzi, A. (2012). Andrological aspects of physical exercise and sport medicine. *Endocrine*, 42(2), 278-28. doi: 10.1007/s12020-012-9655-6.
10. Doerr, P., & Pirke K.M. (1976). Cortisol-induced suppression of plasma testosterone in normal adult males. *J Clin Endocrinol Metab.*, 43(83), 622–629. doi:10.1210/jcem-43-3-622.
11. Fredericson, M., Kussman, A., Misra, M., Barrack, M. T., De Souza, M. J., Kraus, E., ... & Nattiv, A. (2021). The male athlete triad—a consensus statement from the female and male athlete triad coalition part II: diagnosis, treatment, and return-to-play. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 31(4), 349-366. doi: 10.1097/JSM.0000000000000948.
12. Gibbs, J.C., Nattiv, A., Barrack, M.T., Williams, N.I., Rauh, M.J., Nichols, J.F., & De Souza, M.J. (2014). Low bone density risk is higher in exercising women with multiple triad risk factors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46, 167–176. doi:10.1249/MSS.0b013e3182a03b8b
13. Hackney, A.C. (2020). Hypogonadism in exercising males: dysfunction or adaptive-regulatory adjustment? *Front Endocrinol (Lausanne)*, 31, 11:11. doi: 10.3389/fendo.2020.00011.
14. Hackney, A.C., & Lane, A.R. (2018). Low testosterone in male endurance-trained distance runners: impact of years in training. *Hormones* 17, 137–139.
15. Ignarro, L. J., Balestrieri, M. L., & Napoli, C. (2007). Nutrition, physical activity, and cardiovascular disease: an update. *Cardiovascular research*,73(2),326-340., doi: **10.1016/j.cardiores.2006.06.030**.
16. Khan, K., Liu-Ambrose., T., Sran, M.M., Ashe, M.C., & Donaldson, M.G. (2002). New criteria for female athlete triad syndrome? As osteoporosis is rare, should osteopenia be among the criteria for defining the female athlete triad syndrome? *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 10–13. doi:10.1136/bjism.36.1.10.
17. Kong, P., & Harris, L. M. (2014). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141–160. doi.org/10.1080/00223980.2013.846291.
18. Lane, AR., Hackney, AC., Smith-Ryan, AE., Kucera, K., Register-Mihalik, J.K., Ondrak, K. (2021). Energy availability and RED-S risk factors in competitive, non-elite male endurance athletes. *Transl Med Exerc Prescr.*, 1(1), 25-32.

19. Ljungqvist, A., Jenoure, P.J., Engebretsen, L., Alonso, J.M., Bahr, R., Clough, A.F., & Dubi, C. (2009). The International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on periodic health evaluation of elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 19, 347–365. doi:10.1097/JSM.0b013e3181b7332c
20. Lichtenstein, M.B., Hertz, S. P., Johansen, K.K., Rytter, J. Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M., Holm, L., & Melin, A. K. (2024). Are sub-elite athletes at higher risk of eating disorders, exercise addiction, depression, and low energy availability compared with elite athletes? *Clinical Journal of Sport Medicine*, 34(6), 572-577. doi:10.1097/JSM.0000000000001257.
21. Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions (2nd ed.)*. Routledge: London.
22. Loucks A.B., Kiens, B., & Wright H.H. (2011). Energy availability in athletes. *J Sports Sci.*, 29(Suppl.1), 7–15. 10.1080/02640414.2011.588958.
23. McBride, J.A., Carson, C.C., & Coward, R.M. (2016). Testosterone deficiency in the aging male. *Therapeut Adv Urol.*, 8(1), 47–60. doi:10.1177/1756287215612961.
24. Melin, A., Torstveit, M.K., Burke, L., Marks, S., & Sundgot Borgen, J. (2014). Disordered eating and eating disorders in aquatic sports. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 450–459. doi:10.1123/ijnsnem.2014-0029.
25. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman. R., Steffen, K., Budgett, R., & Ljungqvist A. (2014). The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad-relative energy deficiency in sport (RED-S). *Br J Sports Med.*, 48(7), 491-7. doi: 10.1136/bjsports-2014-093502.
26. Mountjoy, M., Sundgot,Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., & Ackerman, K. (2015). The IOC relative energy deficiency in sport clinical assessment tool (RED-S CAT). *British Journal of Sports Medicine*, 49(7), 421–424. doi:10.1136/bjsports-2014-094371.
27. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., & Budgett, R. (2018). International Olympic Committee (IOC) consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(4), 316-331. doi: 10.1136/bjsports-2018-099193.
28. Mountjoy, M., Ackerman, K. E., Bailey, D. M., Burke, L. M., Constantini, N., Hackney, A. C., ... & Erdener, U. (2023). 2023 International Olympic Committee's (IOC) Consensus Statement on relative energy deficiency in sport (REDs). *British journal of sports medicine*, 57(17), 1073-1097. doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994.
29. MacConnie, S. E., Barkan, A., Lampman, R. M., Schork, M. A., & Beitins, I. Z. (1986). Decreased hypothalamic gonadotropin-releasing hormone secretion in male marathon runners. *New England Tip Dergisi*, 315(7), 411-417. doi: 10.1056/nejm198608143150702.
30. Meeusen R, & De Meirleir K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Med.*, 20(3), 160–188. doi: 10.2165/00007256-199520030-00004
31. Miller, N., Pasternak, Y., Herzberger, E.H., H, Gluska., C, Dorenstein., R, Rahav., R, Hemi., N, Zada., & A, Wiser. (2022). High physical activity and ovarian reserve: a prospective study of normo-ovulatory professional athletes. *J Ovarian Res* 15, 107 (2022). doi.org/10.1186/s13048-022-01040-x.

32. Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*, 8(12), 2044. doi:[10.3390/jcm8122044](https://doi.org/10.3390/jcm8122044)
33. Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Charlotte, F. S., Sundgot-Borgen, J., & Warren, P. (2007). American college of sports medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc.*, 39(10), 1867-1882. doi 10.1249/mss.0b013e318149f111.
34. Pyne, D.B., Verhagen, E.A., & Mountjoy, M. (2014). Nutrition, illness, and injury in aquatic sports. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 460-469. doi:10.1123/ijsem.2014-0008.
35. River, C., & Rivest, S. (1991). Effect of stress on the activity of the hypothalamic-pituitary-gonadal axis: peripheral and central mechanisms. *Biology of reproduction*, 45(4), 523-532. doi.org/[10.1095/biolreprod45.4.523](https://doi.org/10.1095/biolreprod45.4.523).
36. Sutton, J. R., Coleman, M. J., Casey, J., & Lazarus, L. (1973). Androgen responses during physical exercise. *British Medical Journal*, 1(5852), 520-522. doi.org/[10.1136/bmj.1.5852.520](https://doi.org/10.1136/bmj.1.5852.520).
37. Sterling, J., Bernie, A.M., & Ramasamy, R. (2015). Hypogonadism: easy to define, hard to diagnose, and controversial to treat. *Can Urol Assoc J.*, 9(1-2), 65-8. doi: 10.5489/cuaj.2416.
38. Thein-Nissenbaum, J., & Hammer, E. (2017). Treatment strategies for the female athlete triad in the adolescent athlete: current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 85-95. doi://doi.org/10.2147/oajsm.s100026.
39. Wheeler, G. D., Wall, S. R., Belcastro, A. N., & Cumming, D. C. (1984). Reduced serum testosterone and prolactin levels in male distance runners. *Jama*, 252(4), 514-516.

Bölüm 6

HALK OYUNLARI ÇALIşMALARI VE HAREKET EĞİTİMİ

Cihan GÜRBÜZ¹
Hamza KARAKULAKLI²

GİRİş

Halk oyunları ve hareket eğitimi, bireyin fiziksel, zihinsel ve kültürel gelişimine katkı sağlayan iki önemli alandır. Halk oyunları, bir toplumun tarihi, gelenekleri ve duygularını müzik ve hareketle harmanlayarak gelecek nesillere aktarırken; hareket eğitimi, bireylerin fiziksel yeteneklerini geliştiren ve yaşam boyu aktif bir yaşam tarzını destekleyen bir süreçtir. Her iki alan da bireyin beden farkındalığını artırarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı bir yaşam kültürü oluşturmayı hedefler. Bu nedenle, halk oyunları ve hareket eğitimi, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda kültürel bir mirasın korunması ve aktarılması için güçlü bir araçtır.

Halk oyunları, bir toplumun kültürel kimliğini yansıtan, genellikle yerel müzik eşliğinde oynanan geleneksel dans türleridir. Bu oyunlar, belirli bir yöreye ait hareketler, figürler ve ritüeller içerir. Hem eğlence hem de sosyal dayanışmayı artırma amacı taşır. Aynı zamanda tarihsel bir mirasın korunmasına da katkı sağlar. Türkiye’de halay, horon, zeybek ve bar gibi farklı halk oyunu türleri mevcuttur ve bu oyunlar oynandıkları bölgenin yaşam tarzını, tarihini ve duygularını ifade eder.

Hareket eğitimi, bireylerin fiziksel becerilerini geliştirmek, beden farkındalığını artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı kazanmalarını sağlamak amacıyla yapılan sistematik çalışmalarır. Çocukluk döneminde özellikle

¹ Arş. Gör. Dr. Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, cihangurbuz@bayburt.edu.tr; ORCID iD: 0000-0003-4131-3698

² Boks Antrenörü, Afyon, Gençlik Spor İl Müdürlüğü, h_k_k_69@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0003- 0221-5518

oyuncularından daha iyi olduğu tespit edilmiştir. (Ağırbaş, Çolak & Ağgön 2015).

Bu duruma bakıldığında çocuklarda fiziksel gelişim yanı sıra sosyalleşme konusunda halk oyunlarını önemli bir araç olarak görebilir. Boş zamanlarını iyi değerlendirmek ve yeni arkadaşlar edinebilir, değişik yerleri ve kültürleri tanıyarak, kültürlenmeyi sağlamak ve arttırmak amacıyla halk oyunlarına yönlendirilebilir. Çocuklar, halk oyunları çalışmaları ile, kendilerine olan özgüven duygusunu arttırabilir, stresten uzaklaşmak ve rahatlamak, konsantrasyon sağlamak gibi olumlu kazanımlarla psikolojik açıdan gelişme kaydedebilir.

KAYNAKLAR

1. Ağırbaş, Ö., Çolak, M., & Ağgön, E. (2015). Erzincan yöresi halk oyunlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanları üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 47-55.
2. Akdemir, M. (2011). Bendir Çalgısının Profesyonel Performansına Yönelik Metodolojik Bir Yaklaşım, (Yayımlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
3. Akgün, S. (2023). Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Motor Gelişime Etkisi. Akademisyen Kitabevi.
4. Aktaş, G. (2006). Dans'a İlk Adım, İzmir: Ege Üniversitesi
5. Aktaş, G., & Ogce, F. (2005). Dance As A Therapy For Cancer Prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6(3): 408.
6. Alp, H., & Çamlıyer, H. (2017). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivite programı verilen davranış problemleri otistik çocukların bir yıl sonraki süreçlerinin izlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* (63), 1-13.
7. Aracı, H. (2004). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
8. Aydın, C. (1992). Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
9. Barak, R. (2019). Periyotlanmış kor egzersizlerinin genç voleybolcularda bazı motorik özellikler ile servis hız ve isabet oranına etkisi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
10. Baykurt, Ş. (1976). Türkiye'de Folklor. Kalite Matbaası, Ankara.
11. Copeland, R., & Cohen, M. (1983). What Is Dance, Reading In Theory And Criticism. Oxford University Press, Oxford New York Toronto Melbourne, s: 29.
12. Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (2011). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Matbaası, 17-18-19-24.
13. Duncan, R., P, & Earhart, G. (2014). "Mare The Effects Of Community-Based Dance On Parkinson Disease Severity, Balance, And Functional Mobility Reduced With Time" A 2-Year Prospective Pilot Study. *The Journal Of Alternative An Complementary Medicine*, 20(10): 757-763.
14. Dündar, U. (1998). Antrenman Teorisi. Bağırğan Yayınevi. Ankara.

15. Earhart, G., M. (2009). Dance As Therapy For Individuals With Parkinson Disease. *European Journal Of Physical And Rehabilitation Medicine* 2009; 45(2): 231.
16. Erdal, G. (2005) Müzik Öğretim Yöntemlerinden Dalcroze Metodu ve Kullanımı. Erciyes Üniversitesi GSF. Müzik Sempozyumu.14-16 Nisan 2005. KayseriHalkoyunlarında.
17. Erdem, Ş., & Pulur, A. (1994). Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 10(1): 224.
18. Eroğlu, T. (2017). Dans Kavramı ve Dansın İşlevi. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 60, s: 215-226.
19. Ertural, M., S. (2006), Gaziantep Halk Oyunları Üzerine Bir İnceleme, Gaziantep Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı, Gaziantep. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
20. Eynur, B., R. & Eynur, A. (2019). Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar. Hareket Eğitimi (ss. 1-2). Pegem Akademi.
21. Gallahue, D., L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. Newyork: John Wiley And Sons.
22. Gallahue, D., L., Ozmun, J., C. & Goodway, J., D. (2014). Motor Gelişimi Anlamak. *Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler (D.S.Özer ve A.Aktop, Çev.Ed.)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
23. Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ., (2013). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. 3 Basım. Gazi Kitapevi Tic. Ltd. Şti.
24. İnal, A., N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
25. Jacqueline, E. (2012). *African american responses to american presidential inaugural addresses*. Lewiston: the edwin mellen press.
26. Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects Of Dance Movement Therapy And Dance On Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The Arts In Psychotherapy*, 41(1), s: 46-64.
27. Koç, H., & Tekin, A. (2011). *Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 9-17.
28. Koçkar, M., T. (1990). Dansın iletişimsel işlevi. *Kurgu*, 8(2), 317-329.
29. Koutedakis, Y., Hukam, H., Metsios, G., Nevill, A., Giakas, G., Jamurtas, A., M. (2007). The Effects Of Three Months Of Aerobic And Strength Training On Selected Performance Related Parameters In Modern Dance Students. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 21(3), s: 808-812.
30. Köktaş, Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. (3. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
31. Little J. (2000). Epidemiology of neurodevelopmental disorders in children. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 63:11-20.
32. McGreevy-Nichols, S., Scheff, H., & Sprague, M. (2005). *Building dances* (Vol. 1). Human Kinetics.
33. Mckinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect Of A Community-Based Argentine Tango Dance Program On Functional Balance And Confidence In Older Adults. *J Aging Phys Act*.

34. Mengütay, P., D. (1999): Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. Ankara: Tütibay Yayınları, 1-2.
35. Mertoğlu E. (2002). Okul öncesi Eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubundaki çocukların ritim algılamalarının incelenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Bilimler ana bilim dalı, Türk halk müziği programı, Sanatta yeterlilik Doktora Tezi, İstanbul.
36. Mischel, W. (2016). Marshmallow Testi: Otokontrolde Ustalaşmak. İstanbul: Pegasus Yayınları.
37. Morgül, M., (2004), "Evrende Ritim ve Biz"; Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi, Sayı 878.
38. Nalçakan, G., R. (2001). Voleybolcuların İzokinetik Kas Kuvvetleri İle Dikey Sıçrama Yükseklikleri Arasındaki İlişki Düzeyi.Spor Fizyolojisi Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
39. Ötken, N. (2011). Türk Halk Oyunları'nda Hareket Analizi, İstanbul: Yalın Yayıncılık.
40. Özbar, N. (2007). Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
41. Özcan, G., & Üstündağ, S. (2017). Eğitsel Oyunlarla İşlenen Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Öz-Kavram Düzeyleri Üzerine Etkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 4 (12), 126-142
42. Pangrazi, R., P. (2004). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. Fourteenth Edition, Pearson Benjamin Cummings.
43. Piek, J., P. (1998). Motor Behavior and Human Skill A Multidisciplinary Approach. USA: Human Kinetics Publishers, 4-5.
44. Pular, A., Üstün, E., & Karabulut, E. O. (2009). Üniversiteli Üst Düzey Halkoyunları Sporcuların Sigara ve Alkol Kullanımlarının Bedenlerini Algılama Düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(3), 833-850.
45. Royce, A., P. (2002). The Anthropology Of Dance. Dance Book Ltd, Uk. s: 3-16.
46. Sharp, K., & Hewitt, J. (2014). Dance As An İntervention For People With Parkinson's Disease: A Systematic Review And Meta-Analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2014; 47, s: 445-456.
47. Sun, S., & Seyrek, H. 1998. Okulöncesi eğitimde müzik. Müzik Eserleri Yayınları, 330s.,İzmir.
48. Şahin, H., M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. (1. Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
49. Taşkiran, Y. (2003). Klasik Antrenman teorisi. Yayıncı Yayınları. İzmit.
50. Taşkiran, E. (2008). *Elit dansçıların danstaki etik değerlere yönelik davranışları* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara).
51. TDK, (2024). Genel Açıklamalı Sözlük. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> (28.10.2024).
52. Tekin, K., M. (1998) Dans ve Halk Dansları, Ankara: Kültür Ofset, Bağırğan Yayınevi,173-175.
53. Terzi, C. (1992). Türk Halk Müziği Metrik Yapısının tespit ve Tasnifinde Karşılaşılan Problemler ve Çözüm Yolları. (Yayımlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi), İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

54. Tetik, S., Koç, M., C, Atar, Ö., & Koç, H. (2013). [An analysis of the correlation between static balance performance and game value scale in basketball players]. Turkish Kick Boxing Federation Journal of Sport Science. ;6(1).
55. Timurkaan, S. (2003). Farklı fiziki özelliklere sahip yerleşim bölgelerinde yaşayan 6 yaş grubu çocuklarının psikomotor gelişimlerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya
56. Tohumat, M., & Arabacı, R. (2017). Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 16-27.
57. Uysal, C., & Aslan, Işık, B. (2014): Nörogelişimsel Bozukluklar ve Ortodonti. *Acta Odontol Turc* 2014;31(1):36- 42. Ankara: Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Resmi Yayını.
58. Yanık, E. (2010). *Dans ve iletişim* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
59. Yeşiltaş, D. (2011). *Küresel Bale Ve Dans Ansiklopedisi*, Cilt 2, İstanbul:Kaldeon Yayınları.

Bölüm 7

BASKETBOLDA SIÇRAMA EGZERSİZLERİ

Mustafa AYDIN¹
Salih DEMİR²

GİRİŞ

Basketbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olarak, oyuncuların hem fiziksel hem de zihinsel aktivitesinde zorlayan hızlı tempolu bir oyundur. Oyunun temel belirsizliklerinden biri olan sıçrama, oyuncuların savunmada blok yapması, hücumda şut atması ve ribaund alması gibi birçok hareket için kritik bir beceri olarak ön plana çıkar (Komi, 2003). Oyuncuların dikey sıçrama kapasitesi, oyun içindeki etkinliklerini doğrudan etkileyen temel performans göstergelerinden biridir. Bu nedenle, sıçrama yeteneğini geliştiren özel antrenmanların uygulanması, sporcuların fiziksel performansını ve oyun içi verimliliğini artırmak için büyük önem taşır (Markovic & Mikulic, 2010).

Sıçrama performansı, alt ekstremitte kaslarının patlayıcı kuvvet üretme kapasitesine bağlıdır. Özellikle kalça, diz ve ayak bileği eklemlerini çevreleyen kas grupları, dikey sıçrama sırasında maksimum güç üretmekten sorumludur (Verkhoshansky, 2006). Kasların kuvvet kapasitesini artırmak için sporcuların plyometrik antrenmanlar, ağırlık antrenmanları ve teknik geliştirme çalışmaları gibi hedefe yönelik egzersiz programları uygulamaları gerekir. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak uygulanan bu tür antrenmanların oyuncuların kas kuvveti, patlayıcı güç ve sıçrama yüksekliğini önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır (Hewett vd., 1996).

¹ Arş. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, mustafa.aydin@gumushane.edu.tr; ORCID iD: 0009-0000-3411-870X

² Arş. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Beden Eğitimi ve Spor AD, salihdemir@gumushane.edu.tr; ORCID iD: 0009-0008-8249-4097

KAYNAKLAR

1. Aloui, G., Hermassi, S., Hammami, M., Cherni, Y., Gaamour, N., Shephard, R. J., Van den Tillaar, R., Chelly, M. S. (2020). Effects of elastic band based plyometric exercise on explosive muscular performance and change of direction abilities of male team handball players. *Frontiers in Physiology*, 11, 604983.
2. Baechle T. R. and Earle R. W., (2000) *Essentials of Strength Training and Conditioning*. China: Human Kinetics.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
4. Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports. (No Title)*.
5. Brumitt J. *Core assessment and training*. United States: Human Kinetics. 2010
6. Buttifant, D., Hrysonmallis, C. (2015). Effect of various practical warm-up protocols on acute lower-body power. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 656-660.
7. Casey, A. R., Kevin R.F., Gregory D.M., Timothy E.H (2012). 'The effects of isolated and integrated 'Core Stability' training on athletic performance measures' *Sports Med*. 42(8).
8. Choe KH, Coburn JW, Costa PB, Pamukoff DN. Hip and knee kinetics during a back squat and deadlift. *J Strength Cond Res*. 2018; [Epub ahead of print]): <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002908> PMID: 30335723
9. Chu D.A., (1996), *Power and Strength*, Human Kinetics Press, Miami, USA.
10. Chu DA. *Jumping into plyometrics: 100 exercises for power & strength* 2nd Eds. United States: Human Kinetics, 1998
11. Doğan, A. (1991). Esnekliğin geliştirilmesinde kullanılan farklı esnetme tekniklerinin etkinliği. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
12. Ebben WP, & Watts PB. (1998). A review of combined weight training and plyometric training
13. Evolvefitstudios, (2023). <https://www.evolvefitstudios.com/evolve-blog/technical-tuesday-deadlifts>
14. Fleck JS, Kontor K. Complex training. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 1986: p.5, p.66-72
15. Fleck JS, Kraemer JW. (2004). *Designing resistance training programs*, 3rd. Eds. United State of America: Champaign IL, Human Kinetics,.
16. Fleck, SJ ve Kraemer, W. (2014). *Direnç antrenmanı programlarının tasarlanması*, 4E. İnsan Kinetiği.
17. Fithub , (2024). <https://fithub.com.tr/yuzme-egzersizleri/>
18. Gambetta V. *Athletic development: The art & science of functional sports conditioning*. United States: Human Kinetics, 2007.
19. Günay, M. (1999). *Egzersiz Fizyolojisi*. Bağırhan Yayınevi, 2. Baskı, Ankara.
20. Hertssportsvillage, (2023). <https://www.hertssportsvillage.co.uk/news-exercise-of-the-month-1257>
21. Hewett T, Ford K, Myer G. Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 2, a meta-analysis of neuromuscular interventions aimed at injury prevention. *Am J Sports Med* 2006;3:490-498.

22. Hewett, T. E., Stroupe, A. L., Nance, T. A., & Noyes, F. R. (1996). Plyometric training in female athletes: decreased impact forces and increased hamstring torques. *The American journal of sports medicine*, 24(6), 765-773.
23. Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A. and Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports Medicine*, 38(12), 995- 1008.
24. Iacono A. , Martone D, Alfieri A., Ayalon M., Buono P. (2014). 'Core Stability Training Program (CSTP) Effects on static and dynamic balance abilities' *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche* April;173(4):197-206
25. Ikeda, Y., Miyat Suji, K., Kawabata, K., Fuchimoto, T., and Ito, A. (2009). Analysis of trunk muscle activity in the side medicine ball throw. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8): 2231-2240.
26. Inspireusafoundation, (2023).<https://www.inspireusafoundation.org/barbell-squat/>
27. Istockphoto, (2024).<https://www.istockphoto.com/tr/search/2/image-film?phrase=vücut+ağırlığı+antrenmanı+strasyonlar+illüstrasyonlar>
28. Joom, (2022)<https://shreddedbrothers.com/blog-detay/halat-ile-antrenman-yapmak>.
29. Joom (2024). <https://www.joom.com/tr/products/5e940c881436d40101064770>
30. Katch, F.I., Hortobagyi, T. ve Denahan, T. (1989). "Reliability and validity of a new method for the measurement of total body volume." *Research of Quarterly Exercise & Sport*. 60(3):286-91.
31. Kobak MS, Rebold MJ, Desalvo R, et al. A comparison of aquatic- vs. land-based plyometrics on various performance variables. *Int J Exerc Sci* 2015; 8: 134-144.
32. Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
33. Krajewski K, LeFavi R, Riemann B. A biomechanical analysis of the effects of bouncing the barbell in the conventional deadlift. *J Strength Cond Res*. 2018; 33(Suppl 1): S70-S7. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002545> PMID: 29489730
34. Lee, J., Jeong, K., Lee, H., Shin, J., Choi, J., Kang, S., & Lee, B. H. (2016). Comparison of three different surface plank exercises on core muscle activity. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 5(1), 29-33. <http://dx.doi.org/10.14474/ptrs.2016.5.1.29>
35. Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports medicine*, 40, 859-895.
36. Markovic, G., Jukic, I., Milanovic, D., & Metikos, D. (2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 543-549.
37. McGill S (2010). 'Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention' *National Strength and Cond*. 32v.n3. 33-46
38. modes: Complex training. *Strength and Conditioning Journal*, 1998: p.5, p18-27.
39. Page, P., Ellenbecker, T. S. (2019). *Strength band training*. IL: Human Kinetics Publishers.
40. Radcliffe JC, Farentinos C. *High Powered Plyometrics*. USA: Hman Kinetics, 1999.
41. Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2012). The effects of isolated and integrated 'core stability'training on athletic performance measures: a systematic review. *Sports Medicine*, 42(8), 697-706.
42. Soydeporte, (2024).https://www.soydeporte.es/ejercicios-pliedometricos-para-corredores/depthjumps_g/

43. Sporsalbilgiler, (2017).<https://www.sporsalbilgiler.com/antrenman-programi-nasil-olusturulur.html>
44. Ssnsports, (2020).<https://blog.ssnsports.com.tr/plank-egzersizinin-mucizevi-faydalari/>
45. Sundstrup, E., Jakobsen, M. D., Andersen, C. H., Bandholm, T., Thorborg, K., Zebis, M. K., Andersen, L. L. (2014). Evaluation of elastic bands for lower extremity resistance training in adults with and without musculo- skeletal pain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), e353-e359.
46. Supplementler, (2024). <https://blog.supplementler.com/uzman-tavsiyeleri/antrenman/pliometri-antrenman-programi/>
47. Thewodlife, (2024). <https://blog.thewodlife.com.au/how-to-do-box-jumps/>
48. Verkhoshanskiı, I. V. (2006). *Special strength training: A practical manual for coaches*. Ultimate Athletic Concepts.
49. Willardson JM. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *J. Strength Cond. Res.* Aug; 21(3):979-85.
50. Xibo Sun, Qian Gao, Honglei Dou, Shujie Tang, (2016). ‘ Which is better in the rehabilitation of stroke patients, core stability exercises or conventional exercises? *J. Phys. Ther. Sci.* 28: 1131–1133,
51. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.
52. Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male basketball players—A review of observational and experimental studies. *Journal of science and medicine in sport*, 13(3), 332-339.

Bölüm 8

SON 50 YILLIK OLİMPİYAT SAHNESİNDE GÜREŞ SPORUNUN MADALYA DAĞILIMLARININ İNCELENMESİ

**Zeynep Hazal ATEŞ¹
Salih DEMİR²**

GİRİŞ

Güreş, insanlık tarihi kadar eski bir spor olup, hemen hemen her kültürde yer almıştır (Gül & ark., 2018). Göçebe Türk topluluklarında da yaygın olan güreş, cesaret, mertlik ve çeviklik gibi özellikleri barındırdığı için Türk kültüründe önemsenmiştir (Türk Güreş Vakfı, t.y.). Güreş, insanlık tarihi kadar eski bir spor olup, hemen hemen her kültürde yer almıştır. M.Ö. 13. yüzyılda Hiyung-Nu Türkleri'nde ve daha önce Koryak Türkleri'nde güreş yaygındı. Türk kültüründe büyük bir yere sahip olan güreş, çeşitli yörelerde farklı şekillerde yapılmıştır. Türkiye'de güreş, yılda yaklaşık 200 resmi ve onlarca gayri resmi müsabakayla diğer sporlardan ayrılmakta ve sembolik yoğunluğa sahip bir spor olarak öne çıkmaktadır (Gül ve ark., 2018). Geçmişte Türkler güreşi ibadet olarak görmüşlerdir. Güreş, düğün, bayram, şenlik ve festival gibi birçok sosyal etkinlikte yer almıştır (Fişne & ark., 2017). Bu etkinlikler, topluluk içindeki erkeklerin güç, zekâ ve dayanıklılıklarını göstermeleri için fırsatlar sunar. Türkler, köklü bir güreş geçmişine sahip olup, geçmişte yalnızca bu tür etkinliklerde değil, zafer şölenlerinde de güreşmişlerdir (Özdemir, 2018).

İlkel toplumlarda kendini koruma amaçlı mücadelelerden doğan güreş, yerleşik düzene geçildikten sonra bir gösteri biçimine dönüşmüştür. Kölelik döneminde, eğlence amaçlı güreş gösterileri düzenlenmiş ve eski Mısır,

¹ Arş. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, zeynep hazalulutas@gumushane.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-0734-2973

² Arş. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, salihdemir@gumushane.edu.tr; ORCID iD: 0009-0008-8249-4097

KAYNAKLAR

1. Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Özal, M., & Favre, M. (2014). Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers. *Journal of human kinetics, 41*(1), 245-251.
2. Erden, S. (2012). Olimpiyat Kentleri ve Fiziksel Altyapı İnşasının Tarihçesi. *Oda, 4*, 17-21.
3. Fişne, M., Bardakçı, S., & Karagöz, Y. (2017). Ata sporumuz güreşe yönelik günümüzdeki toplumsal bakışın değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(1), 28-42.
4. Gay, L. R. (1996). *Educational research: competencies for analysis and application* (5th ed.). New Jersey, Prentice-Hall.
5. Gül, M., Uzun, R. N., & Çebi, M. (2018). Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar Ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış. *Social Sciences, 13*(26), 655-671.
6. Hasbani, V., Cortiñas-Rovira, S., & Ramon, X. (2021). Manufacturing the image of a country through sport: Granma's press coverage of Cuba's performance from the 1976 Montreal Olympics to the 2016 Rio Olympics. *The International Journal of the History of Sport, 38*(4), 368-391.
7. Karadoğan, U. C. (2021). XX. Yüzyıla Giderken Osmanlı Pehlivanlarının Yabancı Organizatörler Vasıtasıyla Yurtdışında Yaptıkları Güreş Müsabakaları. *Tuba-Ked: Turkish Academy of Sciences, Journal of Cultural Inventory, (23)*.
8. Olympic (t.y). *What We Do*. Erişim Adresi <https://www.olympic.org/the-ioc/what-we-do> **Erişim Tarihi: 09.11.2024**
9. Özdemir, M. (2018). Türk Kültüründe Pehlivanlık Kavramı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5*(12), 558-564.
10. Özdiş, Ç., Şentürk, A., & Döşyılmaz, E. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarının Tarihi Gelişimi ve Olimpiyatların Gezici Olma İlkesinin Günümüze Kadar Düzenlenen Oyunlar Açısından Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(1), 3-5.
11. Türk Güreş Vakfı (t.y). *Güreşin Tarihçesi*. Erişim Adresi <https://www.turkguresvakfi.org.tr/Guresin-Tarihcesi> **Erişim Tarihi: 09.11.2024**
12. Yüksel, A. U., & Ekmekçi, Y. A. D. (2024). Olimpiyatlarda Yer Alan Mücadele Sporları ile İlgili Türkiye'de Yapılmış Bilimsel Çalışmaların Analizi: Bir Sistematik Derleme. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 69-84.
13. Ziyagil, M. (2021). Geçmişten Günümüze; Türkiye Cumhuriyetinin Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki Başarısı. *Spor Eğitim Dergisi, 5*(3), 36-52.