

SPOR BİLİMLERİNDE
GÜNCEL ÇALIŞMALAR
IV

EDİTÖRLER
Ahmet GÖNENER
Utku GÖNENER



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-298-9	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar IV	Yayıncı Sertifika No 47518
Editörler Ahmet GÖNENER ORCID iD: 0000-0003-3766-1016 Utku GÖNENER ORCID iD: 0000-0002-6152-3353	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code SPO000000
	DOI 10.37609/akya.3475

Kütüphane Kimlik Kartı
Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar IV / ed. Ahmet Gönener, Utku Gönener.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
123 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve indeks var.
ISBN 9786253752989

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

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

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

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

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Tenis Sporcularında Çeviklik ve Çabukluk 1 <i>Ozan Deniz GÜLMEZ</i> <i>Ahmet GÖNENER</i> <i>Aleyna UYAR</i> <i>Nart DEMİRKAN</i>
Bölüm 2	Antrenörlerde Meslek Etiği11 <i>Senem SEZGİN ÇAKIR</i>
Bölüm 3	Futbolda Göreceli Yaş Etkileri ve Çözüm Yöntemleri..... 23 <i>Abdullah KILCI</i>
Bölüm 4	Sporda Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz 37 <i>Emrah SEÇER</i>
Bölüm 5	Halk Oyunları ve Sosyal Gelişim..... 49 <i>Hatice GEZER</i>
Bölüm 6	Narsisizm ve Spor 61 <i>Hatice GEZER</i>
Bölüm 7	Başarılı Yaşlanmada Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi..... 81 <i>Ahmet KOYUNLU</i>
Bölüm 8	Futbolda Dar Alan Oyunlarının Fiziksel ve Fizyolojik Bileşenleri..... 101 <i>Canan Gülbin ESKİYECEK</i> <i>Abdurrahman KOYUN</i>

YAZARLAR

Nart DEMİRKAN

Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Enstitüsü

Doç. Dr. Canan Gülbin**ESKİYECEK**

Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Öğr. Gör. Dr. Hatice GEZER

Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO

Doç. Dr. Ahmet GÖNENER

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi

Ozan Deniz GÜLMEZ

Beden Eğitimi Öğrt., Kocaeli
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Arş. Gör. Dr. Abdullah KILCI

Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi

Abdurrahman KOYUN

Futbol Antrenörü, Tzs. Y.L. Öğrencisi,
Mardin Artuklu Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden
Eğitimi ve Spor AD.

Öğr. Gör. Ahmet KOYUNLU

Kahramanmaraş Sütçü İmam
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Emrah SEÇER

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Aleyna UYAR

Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli
Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü

Senem SEZGİN ÇAKIR

Lisansüstü öğrencisi, Ondokuz Mayıs
Üniversitesi

BÖLÜM 1

TENİS SPORCULARINDA ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUK

Ozan Deniz GÜLMEZ¹

Ahmet GÖNER²

Aleyna UYAR³

Nart DEMİRKAN⁴

GİRİŞ

Aerobik ve anaerobik yüklerin birleştirildiği, aynı zamanda kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotor becerilerin iyi düzeyde olması gereken tenis, modern dünyanın benimsediği, olimpik bir spordur. (Gelen & ark., 2010).

İyi bir tenis oyuncusu yüksek derecede çabukluk ve çevikliğe ihtiyaç duyar (Akşit, 2012). Bunun yanında tenis sporunda müsabaka esnasında topun hızının 210 km/saat gibi yüksek bir hıza ulaştığı göz önünde bulundurulduğunda sporculara uygulanacak antrenmanlarda çeviklik ve çabukluk çalışmalarına önem verilmesi gerektiği söylenebilir (Gençel, 2021).

Bu araştırmanın amacı; tenis oyuncularında çabukluk ve çeviklik özelliklerinin incelenmesidir.

¹ Beden Eğitimi Öğrt., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozandeniz62@outlook.com, ORCID iD: 0009-0008-4204-776X

² Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetgonener123@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3766-1016

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, a.uyar1999@gmail.com, ORCID iD: 0009-0009-8550-8703

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, nartdcan1907@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-9218-2517

sizleri, core, direnç bant ve pliometrik antrenmanlarının tenis sporcularında bazı çeviklik ve çabukluk özelliklerinde artış oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre tenisle uğraşan sporcularının çabukluk ve çeviklik özelliklerinin yapılan antrenman türlerine bağlı olarak iyileşmesi tenis performansına olumlu yönde katkı sağlayacağına işaret etmektedir.

KAYNAKLAR

- Adalı, H. (2019). *Erkek futbolcularda çabukluk antrenmanlarının pozitif ivmelenmeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Akdeniz, Y., & Ardahan, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (4), 188-207.
- Akkaya, C. C., Duran, B., Düzgün, M., ve ark (2022). 8-10 yaş tenisçilerde 8 haftalık dairesel antrenmanın sürat, çabukluk ve çeviklik parametreleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 306-316.
- Akşit T. (2012). Tenis fizyolojisi ve performans. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(2).
- Aktürk, S. (2020). 17-25 yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 4-20.
- Alemdaroğlu, U., Koz, M., & Köklü, Y. (2012). Germe egzersizlerinin performans üzerine akut etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 68-76.
- Arabacı, R., Görgülü, R., & Çatıktaş, F. (2010). Relationship between agility and reaction time, speed and body mass index in taekwondo athletes. *Sport Sciences*, 5(2), 71-77.
- Arslan, E. (2021). *10-14 yaş tenisçilerde 8 haftalık core antrenmanlarının çeviklik, kuvvet, denge performansına ve tenis becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın
- Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., & Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 131-136.
- Baştürk, D. (2013). *Vertimax antrenmanlarının çeviklik, çabukluk ve ivmelenme üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çağlayan, A., Kurt, A., & Çerçi, B. (2018). Ekzantrik ve ksantrik kas çalışmaları ile yapılan kuvvet çalışmalarının 15-18 yaş arası voleybolcuların sıçrama performansı üzerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 01-10
- Çelik N, (2016). *Futbolcularda dengenin çeviklik üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çimen, O., & Günay, M. (1996). Dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 yaş grubu genç erkek masa tenisçilerin bazı motorik özelliklerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 3-11.
- Çoşkun, M. (2019). *Tenis eğitimi alan 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis beceri öğretimine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Dişçeken, O. (2017). *Tenisçilere uygulanan çeviklik antrenmanlarının atletik performansları üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Duran H. (2019). *Geleneksel kuvvet antrenmanlarına karşı dirençli güç interval antrenman protokolünün ivmelenme, çeviklik ve hareket hızına etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Gelen, E., Mengütay, S., Karahan, M., ve ark. (2010). Elit erkek tenis oyuncularının fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2).

- Gençel, D. (2021). *Tenis oyuncularında core antrenmanlarının çabukluk ve çeviklik üzerine etkilerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar, F. (2005). *Badmintonda çevikliğin performansa etkisi ve geliştirilmesine yönelik antrenman uygulamaları*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, M., & Polat, M., (2018). Germe egzersizlerinin tenisçilerde yer vuruş performansına ve çevikliğe olan etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(2), 118-124.
- Keskin, B., Ateş, O., & Kiper, K. (2016). Tenis performans sporcularına uygulanan özel antrenman programının ITN derecelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 79-93.
- Kır, R. (2017). *11-15 yaş arası tenis sporcularında kor antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kızılet, A., Atılan, O., & Erdemir, İ. (2010). 12-14 yaş grubu basketbol oyuncularının çabukluk ve sıçrama yetilerine farklı kuvvet antrenmanlarının etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 44-57.
- Nalbant, Ö. (2018) 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 55-60.
- Ozmen, T. ve Aydogmus, M. (2016). Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players. *Journal of Bodyworkand Movement Therapies*, 20(3), 565-570.
- Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G. ve ark. (2011). 12-14 yaş kategorilerindeki bayan tenis oyuncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 15-24.
- Ölmez, C., Şar, H., & Yüksek, S. (2022). Biyomotor kazanımda tenis temalı fitness antrenmanlarının önemi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 1167-1175.
- Öner, S. (2021). *Tenisçilerde pliometrik ve direnç antrenmanlarının bazı motorik ve performans parametrelerine etkisi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Pektaş, N. A., & Taşkın, H. (2016). *Tenisçilerde teknik parametrelerin modellenen müsabaka süresince analizi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tan, H., Bingül, B.M., & Akkaya, C. C. (2020). Denge performansında fiziksel yapının etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırma Dergisi*, 4(4), 48-55.
- Tilki, A. (2018). *10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Turan, D. (2017). *Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Yılmaz, Y., & Can, İ., (2021). Tenisçilerde çeviklik yeteneğinin yaş faktörüne göre karşılaştırılması ve tenis performansı ile ilişkisinin araştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Yüksek, S., Şar, H., Ayan, V., ve ark. (2020). Tenis temalı fitness egzersizlerinin orta yaş sedanter bireylerin motor becerilerine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 1-12.

BÖLÜM 2

ANTRENÖRLERDE MESLEK ETİĞİ

Senem SEZGİN ÇAKIR¹

Etik, var olan ahlaki davranışların barındırdığı yargıları inceler (Nuttall, 1997). Etik, ahlaki hareketlerin teorik temellerinin araştırıldığı hem analitik hem de bilimsel bir çalışma türüdür (Lumpkin, Stoll & Beller, 2003). Etik, bireylerin ve toplumların doğru ve yanlış, iyi ve kötü gibi değerleri nasıl belirlediğini inceleyen felsefi bir disiplindir. Farklı kültürler ve dinler aracılığıyla şekillenen etik, insan davranışlarının moral temellerini sorgular ve bu davranışların sonuçlarını değerlendirir. Eğer etik davranış diye bir olgu olmasaydı tüm ahlaki kıyaslamalar amaçsız kalırdı. Etik ilkelerin ve ahlaki standartların bir yerde insan davranışlarını etkilemesi gerekir. İnsanlardan beklenen ve önerilen davranışlar sıklıkla doğru-yanlış, iyi-kötü, haklı-haksız gibi karşılaştırmalarla değerlendirilir (De-Sensi & Rosenberg, 1996). Etik çeşitleri, bireylerin, toplumların ve profesyonel grupların moral değerler ve sorumluluklar üzerine geliştirdiği çeşitli kuralları ve yaklaşımları ifade eder. İşte etik çeşitlerinden bazıları:

BİREYSEL ETİK (KİŞİSEL ETİK)

Bireysel etik, bir kişinin kendine, ailesine ve çevresine karşı taşıdığı moral sorumlulukları ve doğruyu yanlıştan ayırt etme yeteneğini kapsar. Bu tür etik, kişisel inançlar, değerler ve yaşam felsefesiyle şekillenir. Kişisel etik, bireyin dürüstlük, adalet, sorumluluk ve saygı gibi erdemlere dayalı kararlar almasına yardımcı olur.

TOPLUMSAL ETİK

Toplumsal etik, bir toplumun ortak değerleri ve moral ilkeleri üzerine kurulur. Bu etik türü, toplumsal düzeydeki haklar, eşitlik, adalet ve bireysel özgürlükler gibi konuları ele alır. Toplumdaki bireyler arasında nasıl bir etkileşimde bulunulması gerektiğini belirler ve toplumsal normların oluşturulmasında etkili olur.

¹ Lisansüstü öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, senemsez@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0004-6468-3856

KAYNAKLAR

- Behun, R. J. (2008). *An Analysis of beginning counselor education master's degree candidate's ability to make ethical decisions based on the american counseling association's ethical standards after having completed a course in professional ethics*. Pittsburgh: Duquesne University.
- Campbell, E. (2000). Professional ethics in teaching: Towards the development of a code of practice. *Cambridge Journal of Education*, 30(2), 203-222. <https://doi.org/10.1080/03057640050075198>
- Coakley, J. J. (2015). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill.
- Çabuk, A., & İşgüden, B. (2006). Meslek etiği ve meslek etiğinin meslek yaşamı üzerindeki etkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(16), 59-86.
- Çeviker, A. (2013). *Ankara amatör süper lig futbolcularının antrenörlerinde gözlemledikleri etik ve etik dışı davranışlar*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DeSensi, J. T. & Rosenberg, D. (1996). *Ethics in sport management*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Dolaşır, S. (2005). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri. *Ankara: Gazi Yayınevi*.
- Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük etiği ve ilkeleri*. Gazi Kitabevi. Ankara 43.
- Drewe, S. B. (2000). Coaches, ethics and autonomy. *Sport, Education and Society*, 5(2), 147-162. <https://doi.org/10.1080/713696030>.
- Eitzen, D. S. (2012). Fair and foul: Beyond the myths and paradoxes of sport. *Rowman & Littlefield*.
- Erdemli, A. (2002). *Spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Gezgez, Z. T. (2016). *Modern Antrenörlük*, İstanbul, Doğu Kitabevi.
- Hamilton, M. G. B. & LaVoi, N. M. (2017). Ethical professional identity and the development of moral examplar collegiate coaches. *Journal of* <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1313724> *Moral Education*, 46(2), 114-128.
- Haney, C. J., Long, B. C. & Howell-Jones, G. (1998). *Coaching as a profession: Ethical concerns*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 240-250. <https://doi.org/10.1080/10413209808406391>
- Hardman, A., Jones, C. & Jones, R. (2010). Sports coaching, virtue ethics and emulation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 345-359. <https://doi.org/10.1080/17408980903535784>
- Healey, J. (2015). Fair play and integrity in sport (*Issues in Society*, 383) *Thirroul: The Spinney Press*.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. & Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K. & Beller, J. M. (2003). *Sports ethics applications for fair play*. New York: McGraw Hill Education.
- Lyle, J. & Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. New York: Routledge.
- Martin, T.A. (2015). *Unsettling Professional Code: Relationship Boundaries and Ethical Possibilities*, Greensboro, The University of North Carolina.
- Naagarazan, R. S. (2006). *Textbook on professional ethics and human values*. New Delhi: New Age International.
- Nuttall, J. (1997). *Ahlak üzerine tartışmalar: Etiğe giriş*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Özbek, O. (1999). Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 38-50.
- Potrac, P., Jones, R. ve Armour, K. (2002). "It's All About Getting Respect": The Coaching Behaviours of AnExpert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society* 7: 2, 183-202.
- Rosa, B. A. (2015). *Ethics in sport-guidelines for teachers*. Mafra: Luso-Illyrian Institute for Human Development.
- Street, B.B. (2002). *A Comparative Analysis of Professional Codes of Ethics*,
- Taylor, B. (2006). Coaching. In Ferrero, F. (Ed.), *British Canoe Union, Coaching Handbook*. Wales: Pesda Press.
- Tatlıcı, M., Kırımoğlu, H. (2008). Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1).
- Tepe H. (1998), Bir Felsefe Dalı Olarak Etik, *Doğu Batı Düşünce Dergisi* 1(4).

BÖLÜM 3

Futbolda Göreceli Yaş Etkileri ve Çözüm Yöntemleri

Abdullah KILCI¹

Okul çağındaki çocuklarda bilişsel, motor ve duygusal becerilerin gelişimi üzerindeki göreceli yaş etkisinin (RAE) incelenmesi, herhangi bir eğitim sisteminin doğasında bulunan öğretme ve öğrenme süreçlerini iyileştirmeyi amaçlayan kamu politikalarının uygulanması ve değiştirilmesi ile son yıllarda dünya çapında ivme kazanmıştır (Urruticoechea et al., 2021). Göreceli yaş, bir tarih aralığında iki veya daha fazla kişi arasındaki yaş farkı olarak tanımlanır. Eğitim sisteminde, öğrenciler arasında aynı sınıf içindeki yaş farkıdır (Peña, 2017). Göreceli yaş hesaplamasının iki yolu vardır bunlar; takvim yılı ve gelişigüzel kesintiye göredir. Takvim yılı için her okul yılını belirli bir yılda doğanlara göre ayıran eğitim sistemi örneğini verebiliriz. Böylece, Ocak ayında doğan öğrenciler “nispeten daha yaşlı”, Aralık ayında doğanlar ise “nispeten daha genç” olacaktır. İkinci hesaplama yöntemi yani “gelişigüzel kesinti” ise ülke tarafından uygulanan son tarihle ilgilidir. Örneğin, Japonya 1 Nisan'dan önce doğan çocukların kayıt altına alınmasını önermektedir, böylece Nisan ayında doğan okul çocukları “nispeten daha yaşlı” ve Mart ayında doğanlar “nispeten daha genç” olacaktır. Her iki senaryoda da “nispeten daha genç” ve “nispeten daha yaşlı” arasında neredeyse 12 aylık bir fark olacaktır (Abelairas-Gómez et al., 2016). Literatürde, eğitim gelişiminde RAE'nin teorik bir çerçevesi bulunmamakla birlikte, spor perspektifinden bu etkilerin nasıl ortaya çıktığını ve sporcuların gelişiminde hangi faktörlerin rol oynadığını açıklayan teorik çerçeve yaklaşımları mevcuttur. Bu, “Newells modelindeki” temel etkileşimsel üçgen yapıyı takip eden kısıtlamalara dayalı bir model önermektedir (Urruticoechea et al., 2021). Bu modelde bireysel (individual), görevsel (task) ve çevresel (enviromental) sınırlamalar dikkate alınmaktadır (Şe-

¹ Arş. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, abduallahkilci89@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5242-1582

seçim süreçlerinde sadece fiziksel olgunluğa odaklanmanın yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. RAE'nin yarattığı eşitsizlik, bireysel potansiyelin tam anlamıyla değerlendirilememesine ve fırsat eşitsizliğine yol açmaktadır. Bu nedenle, RAE'nin etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

RAE'nin olumsuz etkilerini azaltmak için bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle, yaş gruplarının düzenlenmesi ve kesim tarihlerinin esnetilmesi, bireyler arasındaki olgunluk farklarını dengeleyebilir. Sporcuların biyolojik gelişim düzeylerine göre gruplandırılması, fiziksel avantajların seçim süreçlerine olan etkisini azaltabilir ve daha adil bir değerlendirme ortamı sağlayabilir. Antrenörlerin ve yöneticilerin RAE konusunda bilinçlendirilmesi, seçim süreçlerinde daha objektif kararlar alınmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, sadece erken gelişen sporculara odaklanmak yerine, geç gelişim gösteren sporculara da daha fazla fırsat tanınması, uzun vadeli başarıyı destekleyecektir. Doğum tarihine bağlı avantajları dengelemek için doğum ayı kalibrasyonu gibi yöntemlerin uygulanması da seçim süreçlerinde adaleti artırabilir. Bu öneriler, sporcuların sadece doğum tarihlerine değil, yetenek ve potansiyellerine göre değerlendirilmesini sağlayarak fırsat eşitliğini geliştirmeye katkıda bulunacaktır.

KAYNAKLAR

- Abelairas-Gómez, C., Silva-Piñero, R., Barcala-Furelos, R., Estraviz-Martínez, P., & Dosil-Díaz, J. (2016). Consecuencias de la diferencia de edad en el aula: Un estudio observacional en niños y niñas de cuatro años. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42(1), 7-16.
- Armstrong, H. (1966). A comparison of the performance of summer and autumn-born children at eleven and sixteen. *British Journal of Educational Psychology*, 36(1), 72-76.
- Augste, C., & Lames, M. (2011). The relative age effect and success in German elite U-17 soccer teams. *Journal of sports sciences*, 29(9), 983-987.
- Baker, J., Schorer, J., & Coble, S. (2010). Relative age effects. *Sportwissenschaft*, 40(1), 26-30.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, 51(1), 23-28.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International review for the sociology of sport*, 27(1), 77-87.
- Barrenetxea-García, J., Torres-Unda, J., Esain, I., & Gil, S. M. (2019). Relative age effect and left-handedness in world class water polo male and female players. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 24(3), 259-273.
- Brewer, J., Balsom, P., Davis, J., & Ekblom, B. (1992). The influence of birth date and physical development on the selection of a male junior international soccer squad. *Journal of sports sciences*, 10(6), 561-562.
- Brustio, P. R., Lupo, C., Ungureanu, A. N., Frati, R., Rainoldi, A., & Boccia, G. (2018). The relative age effect is larger in Italian soccer top-level youth categories and smaller in Serie A. *PLoS one*, 13(4), e0196253.
- Coble, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Medicine*, 39, 235-256.
- Coble, S. P., Schorer, J., & Baker, J. (2008). Relative age effects in professional German soccer: A historical analysis. *Journal of sports sciences*, 26(14), 1531-1538.

- Cobley, S. P., & Till, K. (2017). Participation trends according to relative age across youth UK Rugby League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(3), 339-343.
- de la Rubia, A., Lorenzo, A., Bjørndal, C. T., Kelly, A. L., García-Aliaga, A., & Lorenzo-Calvo, J. (2021). The relative age effect on competition performance of Spanish International Handball Players: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 12, 673434.
- de La Rubia Riaza, A., Lorenzo Calvo, J., Mon-López, D., & Lorenzo, A. (2020). Impact of the relative age effect on competition performance in basketball: A qualitative systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8596.
- De Larochelambert, Q., Difernand, A., Antero, J., Sedeaud, A., Toussaint, J.-F., Pierre Yves, L., & Coulmy, N. (2022). Relative age effect in French alpine skiing: Problem and solution. *Journal of sports sciences*, 40(10), 1137-1148.
- Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(2), 235-242.
- Doncaster, G., Medina, D., Drobnic, F., Gómez-Díaz, A. J., & Unnithan, V. (2020). Appreciating factors beyond the physical in talent identification and development: insights from the FC Barcelona sporting model. *Frontiers in sports and active living*, 2, 91.
- Dugdale, J. H., McRobert, A. P., & Unnithan, V. B. (2021). “He’s just a wee laddie”: the relative age effect in male Scottish soccer. *Frontiers in Psychology*, 12, 633469.
- FIFA. (2022). *Post Match Summary Reports*. FIFA Training Centre. Retrieved 26.07.2024 from <https://www.fifatrainingcentre.com/en/fwc2022/post-match-summaries/post-match-summary-reports.php>
- FIFA. (2023a). *Post Match Summary Reports U17*. FIFA Training Centre. Retrieved November 2024 from <https://www.fifatrainingcentre.com/en/game/tournaments/fu17wc/2023/post-match-summary-reports.php>
- FIFA. (2023b). *Post Match Summary Reports U20*. FIFA Training Centre. Retrieved November 2023 from <https://www.fifatrainingcentre.com/en/game/tournaments/2023-u20-fwc/post-match-summary-reports.php>
- Finnegan, L., Richardson, D., Littlewood, M., & McArdle, J. (2017). The influence of date and place of birth on youth player selection to a National Football Association elite development programme. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 30-39.
- Fumarco, L., & Baert, S. (2019). Relative age effect on European adolescents’ social network. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 168, 318-337.
- Fumarco, L., Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., & Rossi, G. (2017). The relative age effect reversal among the National Hockey League elite. *PloS one*, 12(8), e0182827.
- Gerdin, G., Hedberg, M., & Hageskog, C.-A. (2018). Relative age effect in Swedish male and female tennis players born in 1998–2001. *Sports*, 6(2), 38.
- Gibbs, B. G., Jarvis, J. A., & Dufur, M. J. (2012). The rise of the underdog? The relative age effect reversal among Canadian-born NHL hockey players: A reply to Nolan and Howell. *International review for the sociology of sport*, 47(5), 644-649.
- Gil, S. M., Badiola, A., Bidaurreazaga-Letona, I., Zabala-Lili, J., Gravina, L., Santos-Concejero, J., Lekue, J. A., & Granados, C. (2014). Relationship between the relative age effect and anthropometry, maturity and performance in young soccer players. *Journal of sports sciences*, 32(5), 479-486.
- Glazier, P. S., & Davids, K. (2009). Constraints on the complete optimization of human motion. *Sports Medicine*, 39, 15-28.
- Grondin, S., Deshaies, P., & Nault, L.-P. (1984). Trimestre de naissance et participation au hockey et au volleyball.
- Hancock, D. J., Adler, A. L., & Côté, J. (2013). A proposed theoretical model to explain relative age effects in sport. *European journal of sport science*, 13(6), 630-637.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 10(6), 791-798.
- Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1159-1166.

- Jackson, R. C., & Comber, G. (2023). Hill on a mountaintop: A longitudinal and cross-sectional analysis of the relative age effect in competitive youth football. In *Science and Football* (pp. 156-162). Routledge.
- Kelly, A. L., Barrell, D., Burke, K., & Till, K. (2021). Relative age effects in rugby union: a narrative review. *Birth Advantages and Relative Age Effects in Sport*, 57-73.
- Kelly, A. L., Finnegan, L., Till, K., & Smith, K. L. (2024). Relative age effects: looking Back and moving forward. In *Talent identification and development in youth soccer* (pp. 132-151). Routledge.
- Kelly, A. L., & Williams, C. A. (2020). Physical characteristics and the talent identification and development processes in male youth soccer: A narrative review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(6), 15-34.
- McCarthy, N., & Collins, D. (2014). Initial identification & selection bias versus the eventual confirmation of talent: evidence for the benefits of a rocky road? *Journal of sports sciences*, 32(17), 1604-1610.
- Metin, S. N., Başkaya, G., Öcal, T., Erdoğan, A., & Tunç, G. T. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Giyilebilir Teknolojik Ürün Kullanımlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-18.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review*, 21(2), 147-167.
- Patel, R., Nevill, A., Cloak, R., Smith, T., & Wyon, M. (2019). Relative age, maturation, anthropometry and physical performance characteristics of players within an Elite Youth Football Academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(6), 714-725.
- Peña, P. A. (2017). Creating winners and losers: Date of birth, relative age in school, and outcomes in childhood and adulthood. *Economics of Education Review*, 56, 152-176.
- Sæther, S. A. (2016). Presence of the relative age effect and its effect on playing time among under-20 players in the Norwegian premier league Tippeligaen-a four-year follow up.
- Skorski, S., Skorski, S., Faude, O., Hammes, D., & Meyer, T. (2016). The relative age effect in elite German youth soccer: Implications for a successful career. *International journal of sports physiology and performance*, 11(3), 370-376.
- Suggate, S. P. (2009). School entry age and reading achievement in the 2006 Programme for International Student Assessment (PISA). *International Journal of Educational Research*, 48(3), 151-161.
- Urruticochea, A., Oliveri, A., Vernazza, E., Giménez-Dasi, M., Martínez-Arias, R., & Martín-Babarro, J. (2021). The relative age effects in educational development: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 8966.
- Verbeek, J., Lawrence, S., van der Breggen, J., Kelly, A. L., & Jonker, L. (2021). The average team age method and its potential to reduce relative age effects. In *Birth Advantages and Relative Age Effects in Sport* (pp. 107-124). Routledge.
- Wattie, N., Cogley, S., Macpherson, A., Howard, A., Montelpare, W. J., & Baker, J. (2007). Injuries in Canadian youth ice hockey: the influence of relative age. *Pediatrics*, 120(1), 142-148.
- Webdale, K., Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2020). Solving sport's 'relative age' problem: A systematic review of proposed solutions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 187-204.
- Wrang, C. M., Rossing, N. N., Diernæs, R. M., Hansen, C. G., Dalgaard-Hansen, C., & Karbing, D. S. (2018). Relative age effect and the re-selection of Danish male handball players for national teams. *Journal of human kinetics*, 63, 33.
- Zhang BoLun, Z. B., Lemez, S., Wattie, N., & Baker, J. (2018). A historical examination of relative age effects in Major League Baseball.

BÖLÜM 4

Sporda Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmaların Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz

Emrah SEÇER¹

GİRİŞ

Psikolojik dayanıklılık kavramı, son yıllarda psikoloji ve danışmanlık literatüründe önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kavramsal temelleri varoluşsal kişilik teorisine dayanan psikolojik dayanıklılık, ilk olarak Kobasa (1979) tarafından geliştirilmiş olup, ilgili literatürde zaman zaman yılmazlık, sağlamlık ve güçlülük gibi terimlerle eşanlamlı olarak kullanılmaktadır (Simoni & Pater-son, 1997; Basım & Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklar ve stresli durumlarla karşılaştığında direncini gösterme ve bu durumları olumlu bir şekilde aşma yeteneğini ifade etmektedir (Fletcher & Sarkar, 2013; Sağ, Yağdı & Güçlü, 2024). Başka bir tanımda ise bireyin önemli değişimlere uyum sağlama ve karşılaştığı zorluklar, sıkıntılar veya riskler gibi olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder (Stewart, Reid & Mangham, 1997). Ayrıca, belirli risk ve olumsuz koşullar altında gösterilen pozitif uyum becerisi olarak da tanımlanabilir (Masten & Reed, 2002). Nitekim araştırmalar yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme ve verilen görevleri etkin bir şekilde yerine getirme konusunda başarılı olduklarını göstermektedir (Avey & ark., 2011). Ayrıca, bu bireyler karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlara karşı hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğine sahiptirler (Luthans & ark., 2006). Bir birey sevdiği birini kaybettiğinde veya ciddi bir hastalığa yakalandığında, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olması, bu tür zorlayıcı durumları kabullenerek olumlu baş etme yolları aramasını sağlar

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emrahsecer10@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6683-680X

listelenen yayınlardan oluştuğu araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir. TÜBİTAK ULAKBİM ve YÖK tez arşivi ile uluslararası alanda Scopus ve Pubmed veri tabanlarından elde edilecek verilerinde kullanıldığı araştırmaların yapılması konunun daha detaylı araştırılmasını ve sınırlılığının azaltılması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Dirik, D., Eryılmaz, İ., & Erhan, T. (2023). Post-truth kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOS-viewer ile bibliyometrik Analizi. *Sosyal Mucit Academic Review*, 4(2), 164-188. Doi: 10.54733/smar.1271369
- Ekinci, H. B. (2023). Sportif Başarı ve Forma Renkleri İlişkisi. Erdil Durukan (Ed.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler* içinde (s.85-99). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Filik, Y. S. G., & Baş, A. U. Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 57-88.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience*. European psychologist.
- Gaberli, Ü., & Yağmur, Y. (2021). A Review of global winter tourism research in the web of science (WoS) database between 1988-2020: A bibliometric and visualization analysis. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 248-265.
- Gatto, A., Drago, C., & Ruggeri, M. (2023). On the frontline—a bibliometric study on sustainability, development, coronaviruses and COVID-19. *Environmental Science and Pollution Research*, 30(15), 42983-42999.
- İşık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Kara, M., & Özşarı, A. (2024). Sporda uyarılmışlık kavramı üzerine yapılan çalışmaların vosviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 200-210.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(3), 387-393.
- Mallı, A. Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education*, 8(6), 107-115.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* In (pp. 74 —88). New York: Oxford University Press.
- Park, Y. M., Kim, H. B., Kim, H. G., Lim, H. S., & Ji, J. C. (2013). A case study of training for University Freshman Golfers through sport counselling. *Korean J. Sport*, 11, 85-99.
- Perianes-Rodriguez, A., Waltman, L., & Van Eck, N. J. (2016). Constructing bibliometric networks: A comparison between full and fractional counting. *Journal of Informetrics*, 10(4), 1178-1195.

- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4, 1-11.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Seçer, E., & Yıldızhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-12.
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178-185.
- Sinkovics, N. (2016). Enhancing the foundations for theorising through bibliometric mapping. *International Marketing Review*, 33(3), 327-350.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Šukys, S., Karanauskienė, D., & Šmigelskaitė, J. (2019). Qualitative investigation of athletes' perceptions of cheating in sport. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(114).
- Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Trager, R. J., & Dusek, J. A. (2021). Chiropractic case reports: a review and bibliometric analysis. *Chiropractic & Manual Therapies*, 29(1), 1-19.
- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2023). *VOSviewer manual: Manual for VOSviewer version 1.6.20*. Leiden: Centre for Science and Technology Studies (CWTS) of Leiden University.
- Wang, W., Laengle, S., Merigó, J. M., Yu, D., Herrera-Viedma, E., Cobo, M. J., & Bouchon Meunier, B. (2018). A bibliometric analysis of the first twenty-five years of the. *International Journal of Uncertainty, Fuzziness and Knowledge-Based Systems*, 26(02), 169-193. <https://doi.org/10.1142/S0218488518500095>
- Yıldızhan, Y. Ç., Mallı, A. Y., & Ekinci, H. B. Examination of the relationship between psychological well-being and Post-traumatic growth in university students who attend sports courses. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 263-277.

BÖLÜM 5

HALK OYUNLARI ve SOSYAL GELİŞİM

Hatice GEZER¹

GİRİŞ

Folklor, bir toplumun yaşam biçimini, maddi ve manevi kültürel değerlerini inceleyen, bunları sınıflandırarak analiz eden ve yorumlayan bir bilim dalıdır (Örnek, 1977). Folklorun önemli bir alt dalı olan halk oyunları, o toplumun tarihinden coğrafyasına, ikliminden müzik geleneğine kadar pek çok unsurdan beslenerek oluşur ve kültürel özelliklerini yansıtır (Ökten, 2002). Halk oyunları, bireylerin duygusal bağlarını güçlendirip milli bilinci pekiştirerek toplumsal birlik ve dayanışmayı sağlayan önemli bir sosyal öğrenme aracı olarak değerlendirilebilir (Öngel, 1996).

Halk oyunları, bireylere ve izleyicilere psikolojik rahatlama, ruhsal tatmin ve motor beceri gelişimi gibi katkılarda bulunur. Ayrıca zihinsel yetenekleri geliştirir, refleks ve koordinasyonu artırır, planlı hareket etme alışkanlığı kazandırır ve dikkat ile konsantrasyonu güçlendirir (Meydan, 1992). Tarihsel olarak halk oyunlarının kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanmaktadır. Binlerce yıldır varlığını sürdüren bu oyunlar, toplumların kültürel geçmişine dair önemli bilgiler sunar ve kuşaktan kuşağa aktararak günümüze ulaşır (Gülbeyaz, 2018).

Halk oyunları, belirli bir bölge ya da kültüre özgü dans ve müzik formlarını içeren geleneksel bir derlemedir. Bu oyunlar, toplumun geçmişini, yaşam tarzını ve değerlerini yansıtarak kültürel mirasın korunmasında ve topluluklar arasındaki iletişim ile dayanışmanın devamında önemli bir rol oynar. Aynı zamanda bireylere kültürel zenginliği tanıma ve paylaşma fırsatı sunar (Gezer, 2021). Ülkemizde halk oyunları her yaş grubundan bireyin ilgisini çeker ve sosyalleşme

¹ Öğr.Gör.Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, gezerhatice17@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0001-7291-4002

KAYNAKLAR

- ADTA (American Dance Therapy Association). (2022, Ekim 23). www.adta.com.tr
- Akgül Perçin, K. (2011). Ekinsel yaşamı dengeleyici eğlence olgusu ve duyumsal haz. *Halk Kültüründe Eğlence, Uluslararası Halk Kültür Sempozyumu*, 11-13 Aralık 2009, Kocaeli Üniversitesi, Motif Vakfı Yayınları:10, ss. 65-69, İstanbul.
- Armağan, S., & Armağan, İ. (1988). *Toplumbilim*. Ankara: Barış Yayınları.
- Aydın, C. (1992). *Halk oyunlarında toplumsal yapılanma*. İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Yayınları:7.
- Bacanlı, H. (2012). *Sosyal beceri eğitimi* (1. baskı). Ankara: Asal Yayınevi.
- Bişgin, Ş. (2001). *Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri (Yüksek lisans tezi)*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Değerli, F. (1988a). Türk halk oyunlarının sahnelenme problemleri ve çözüm yolları. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 26-28 Ekim 1987, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:102, ss. 111-114. Ankara: Özbek Matbaası.
- Değerli, F. (1988b). *Türk halk oyunlarının sahnelenme problemleri ve çözüm yolları*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı MİFAD Yayınları, ss. 111-115.
- Gezer, E. (2014). The examination of the correlation between social physique anxiety levels and narcissism levels of the students who studied at the SPES. *Educational Research and Reviews*, 9(19), 857-865.
- Gezer, E. (2021). *Halk oyunlarına yönelme nedenleri*. Akademisyen Kitabevi.
- Gilbert, A. G. (2005). Dance education in the 21st century. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(5), 26-35.
- Gülbeyaz, K. (2018). *Hareket bilimi ve kültürel açıdan Türk halk oyunlarının incelenmesi (Türkiye örneği)*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güz, N. (1996). Türk basınında gündem oluşturma. *Yeni Türkiye Medya Özel Sayısı*, 2(12), Ankara.
- İnce, S. (1988). Türk halk oyunları alanında biçimsel ve sanatsal temele dayanmadan yapılan çalışmalar. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 26-28 Ekim 1987, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, ss. 137-146. Ankara: Özbek Matbaası.
- Kocatürk, S. (2005). *Halk oyunlarına düzenli katılımın üniversite öğrencilerinin depresyon ve uyum düzeylerine etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi)*. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Koçkar, M. T. (1998). Dans ve halk dansları. Ankara: Bağrgan.
- Ökten, N. (2002). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi (Sanatta yeterlik tezi)*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öngel, H. B., & Hacibekiroğlu, E. (1996). *Türk halk oyunları yöre oyunları öğreticisi yetiştirme kursu, halk oyunları öğretim yöntemleri ders notları*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi.
- Örnek, S. V. (1977). *Türk halk bilimi*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları:15.
- Özçelik, E. (2007). Öğrencilerin sosyalleşmesinde beden eğitimi dersinin rolü. Beykent.
- Özkalp, E. (2005). *Sosyolojiye giriş*. Eskişehir: Ekin Kitabevi.
- Pehlevan, Ş. (2010). *Zihinsel engelli çocukların sosyalleşmelerinde Türk halk oyunlarının etkisinin araştırılması (Yüksek lisans tezi)*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sümbül, M. (1997). *Folklor ve edebiyat etnoloji halkbilim antropoloji üç aylık kültür dergisi*, 11. Ankara.
- Şenol, A. (1998). *Türk halk oyunları terimleri sözlüğü*.
- Terzioğlu, A. (1991). Halk oyunlarının eğitimdeki rolü. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, 6-8 Mart 1990, ss. 139-143. Ankara: Kültür Bakanlığı.

- Uslu, M. (2013). Halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişimlerine etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 39, 5.
- Ünal, Ş. (1995). Uluslararası halk oyunları faaliyetlerinde kitle iletişim araçlarının değerlendirilmesi. *Eyüboğlu Eğitim Kurumları 1. Halk Oyunları Sempozyumu Bildirileri*, 19.
- Yılan, Y. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sosyalleşmeleri ve iletişim becerilerini geliştirmelerinde Türk halk oyunlarının rolü (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BÖLÜM 6

NARSİSİZM ve SPOR

Hatice GEZER¹

GİRİŞ

Narsisizm, psikoloji disiplininin pek çok alt alanında dikkat çeken bir kavram olmuştur. Psikanaliz (Freud, 1914/1957), nesne ilişkileri (Kernberg, 2004) ve kendilik psikolojisi (Kohut, 1977) gibi teorilerde temel bir dinamik olarak yer alır.

Klinik psikolojide narsisizm, kişilik bozukluğu olarak (DSM-5, APA, 2013); kişilik psikolojisinde belirgin bir kişilik özelliği olarak (Gentile & ark., 2013); örgütsel psikolojide liderlik özellikleri (Grijalva & ark., 2015) ve kurum kültürünün bir unsuru olarak (Rousseau & Duchon, 2015); siber psikolojide çevrim içi davranışları etkileyen faktörlerden biri olarak (Davenport & ark., 2014) ele alınmıştır. Ayrıca narsisizm, romantik ilişkilerde doyumu etkileyen bir özellik olarak da incelenmiştir (Wurst & ark., 2017). Tüm bu çalışmalar narsisizmin, kapsamı ve karmaşıklığıyla dikkat çekici bir konu olduğunu göstermektedir.

Narsisizmin kökeni Yunan mitolojisindeki Narkissos efsanesine dayanmaktadır. Efsaneye göre, yakışıklı bir genç olan Narkissos, kendisine hayran olan herkesi reddetmiştir.

Tanrıça Nemesis, Narkissos'un kibirli davranışlarına karşılık olarak onu karşılıksız bir aşka mahkûm eder. Narkissos, bir göletin yüzeyinde kendi yansımalarını görüp ona aşık olur ve ömrünün sonuna kadar bu yansımaya hayranlıkla bakar (Levy & ark., 2011). Bir başka anlatıya göre ise, yansımaya ulaşma çabası sırasında suya düşerek boğulmuş ve bulunduğu yerde nergis çiçeği yetişmiştir.

¹ Öğr.Gör.Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, gezerhatice17@gmail.com,
ORCID iD: 0000-0001-7291-4002

KAYNAKLAR

- Akhtar, S. (1989). *Narcissistic personality disorder: Descriptive features and differential diagnosis. Psychiatric Clinics of North America*, 12, 12-20.
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). *Overview: Narcissistic personality disorder. The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Alanka, Ö., & Cezik, A. (2016). Dijital kibir: Sosyal medyadaki narsistik ritüellere ilişkin bir inceleme. *TRT Akademi*, 1(2), 548-569.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, beşinci baskı (DSM-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Bağırğan Yayın Evi.
- Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanterinin Türkçeye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.
- Balint, M. (1960). *Primary narcissism or primary love. The Psychoanalytic Quarterly*, 29, 6-43.
- Bilge, F. (1990). *Sporcuların psikolojik özellikleri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 10-17.
- Bolat, Y., Ülker, M., & Göloğlu Demir, C. (2016). Kavramsal açıdan narsisizm ve eğitimde narsistik kişilik. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 482-492.
- Bozkuş, O., & Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanıtın rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 29-54.
- Burgo, J. (2016). *Tanıdığımız narsist*. Haloma Yayınevi.
- Davenport, S. W., Bergman, S. M., Bergman, J. Z., & Fearington, M. E. (2014). Twitter versus Facebook: Exploring the role of narcissism in the motives and usage of different social media platforms. *Computers in Human Behavior*, 32, 212-220.
- Dickinson, K., & Pincus, A. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.
- Eldoğan, D. (2016). Hangi narsizm? Büyükleme ve kırılma narsizminin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(37), 1-10.
- Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerde yeme tutumları, sosyal ve fizik kaygıları ve narsistik yapıların arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Filiz Kitabevi.
- Fairbairn, W. R. D. (1954). *An object-relations theory of the personality*. Basic Books.
- Freud, S. (1914). *On narcissism: An introduction*. <https://www.sigmundfreud.net/on-narcissism-pdf-ebook.jsp>
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı* (S. Y. Salman & N. İçten, Çev.). Payel Yayınları.
- Gabbard, G. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53, 527-532.
- Gentile, B., Miller, J. D., Hoffman, B. J., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Campbell, W. K. (2013). A test of two brief measures of grandiose narcissism: The Narcissistic Personality Inventory-13 and the Narcissistic Personality Inventory-16. *Psychological Assessment*, 25(4), 1120.
- Gezer, E. (2014). The examination of the correlation between social physique anxiety levels and narcissism levels of the students who studied at the SPES. *Educational Research and Reviews*, 9(19), 857-865.
- Gezer, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin narsistik eğilimleri. *Journal of International Social Research*, 10(53).
- Grijalva, E., Harms, P. D., Newman, D. A., Gaddis, B. H., & Fraley, R. C. (2015). Narcissism and leadership: A meta-analytic review of linear and nonlinear relationships. *Personnel Psychology*, 68(1), 1-47.
- Güleç, C., & Köroğlu, E. (1998). *Psikiyatri temel kitabı* (Cilt 2, 1. baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Gülmez, N. (2009). *Narsistik liderlik* (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Güngör, İ. H., Ekşi, H., & Arıca, O. T. (2012). Genç yetişkinlerde değer tercihlerinin narsistik kişilik özellikleri yordaması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1271-1290.
- Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis* [e-kitap sürümü]. <http://www.verlaine.pro.br/txt/horney-new-ways.pdf>
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnal, A. N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Desen Ofset Matbaacılık.
- İnan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 1-12.
- Karaaziz, M., & Atak, İ. E. (2013). Narsisizm ve narsisizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne*, 1(2), 44-59.
- Kartopu, S. (2013). Narsisizmin dindarlık eğilimleriyle ilişkisi: Gümüşhane Üniversitesi örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 625-649.
- Kealy, D., & Rasmussen, B. (2012). Veiled and vulnerable: The other side of grandiose narcissism. *Clinical Social Work Journal*, 40, 356-365.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality disorders*. Yale University Press.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield.
- Kernis, M. H., & Sun, C. R. (1994). Narcissism and reactions to interpersonal feedback. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 4-13.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Köroğlu, E. (2000). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri* (2. baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2007). *Kişilik bozuklukları*. HYB Basım.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., & Neale, J. (2015). *Anormal psikoloji* (12. basım, M. Şahin & diğerleri, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Levy, K. N. (2012). Subtypes, dimensions, levels, and mental states in narcissism and narcissistic personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 886-897.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., & Reynoso, J. S. (2011). A historical review of narcissism and narcissistic personality. In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments* (ss. 3-13). John Wiley & Sons.
- Masterson, J. F. (1993). *The emerging self: A developmental, self, and object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self*. Brunner/Mazel.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi* (Cilt 2). Orhan Ofset.
- Miller, A. (2016). *Yetenekli çocuğun dramı* (6. basım, E. Avşar, Çev.). Profil Yayıncılık.
- Millon, T. (1969). *Modern psychopathology: A biosocial approach to maladaptive learning and functioning*. Saunders.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-III, axis II*. John Wiley.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (1993). Narcissism and self-evaluation maintenance: Explorations in object relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(6), 668-676.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- Otway, L. J., & Vignoles, V. L. (2006). Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(1), 104-116.
- Özmen, E. (2006). *Kendini tanıma rehberi*. Sistem Yayıncılık.
- Özsaydın, S. (1984). *Psikiyatri* (Cilt 7). Sanal Matbaacılık.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (9. baskı). Feryal Matbaası.

- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-426.
- Rathvon, N., & Holstrom, R. W. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment*, 66, 1-19. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_1
- Rhodewalt, F., & Morf, C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 672-685.
- Rhodewalt, F., & Eddings, S. (2001). Narcissus reflects: Memory distortion in response to ego-relevant feedback in high - and low-narcissistic men. *Journal of Research in Personality*, 36, 97-116.
- Rohmann, E., Neumann, E., Herner, M. J., & Bierhoff, H. W. (2012). Grandiose and vulnerable narcissism. *European Psychologist*, 17(4), 279-290.
- Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding the narcissistic personality*. Oxford University Press.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33, 379-391. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00162-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00162-3)
- Rousseau, B. M., & Duchon, D. (2015). Organizational narcissism: Scale development and firm outcomes. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 19(1), 159-175.
- Rozenblatt, S. (2002). *In defence of self: The relationship of self-esteem and narcissism to aggressive behavior* (Doktora tezi, Long Island University, ABD).
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2009). Kişilik bozuklukları. In A. Bozkurt (Çev. Ed.), *Klinik psikiyatri el kitabı* (4. baskı, ss. 269-288). Güneş Kitabevi.
- Sohrabi, F., Atashak, S., & Aliloo, M. M. (2011). Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638-644.
- Tazegül, Ü. (2013). Farklı branştaki sporcuların narsisizm düzeyleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 23-32.
- Tazegül, Ü., Soykan, A., & Sancaklı, H. (2013). Investigating the relationship between narcissism and motivation level of wrestlers. *Global Advanced Research Journal of Social Science*, 2(5), 27-33.
- Timuroğlu, K., & İşcan, Ö. F. (2008). İşyerinde narsisizm ve iş tatmini ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 239-264.
- Twenge, J. M., & Campbell, K. W. (2010). *Asrın vebası narsisizm illeti* (Ö. Korkmaz, Çev.). Kanküs Yayınları.
- Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 819.
- Watson, P. J., Little, T., Sawrie, S. M., & Biderman, M. D. (1992). Measures of the narcissistic personality: Complexity of relationships with self-esteem and empathy. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 434-449.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Wurst, S. N., Gerlach, T. M., Dufner, M., Rauthmann, J. F., Grosz, M. P., Kufner, A. P., & Back, M. D. (2017). Narcissism and romantic relationships: The differential impact of narcissistic admiration and rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 280-306.
- Yeniçeri Alemdar, M., İşbilen, D., Demirel, K., & Günel Telli, N. (2017). Özçekim davranışı narsisizm göstergesi olabilir mi? Özçekim ve narsisizm arasındaki ilişkiyi tanımlamaya yönelik nitel bir araştırma. *Global Media Journal TR Edition*, 8(15), 71-97.
- Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B., & Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 96-103.

BÖLÜM 7

BAŞARILI YAŞLANMADA FİZİKSEL AKTİVİTENİN YERİ VE ÖNEMİ

Ahmet KOYUNLU¹

GİRİŞ

Belirli bir plan ve program yapılarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar sağlıklı olarak gelebilmenin yanı sıra, sağlığımızı olumsuz olarak etkileyebilecek alışkanlıklardan uzak olma, farklı sosyal ilişkilerin kurulabileceği ortamlarda yer alma ve yaşın ilerlemesine paralel olarak ortaya çıkma ihtimalinin olduğu bazı kronik rahatsızlıkların engellenebilmesi için oldukça önemli bir reçete olarak görülmektedir. Diğer taraftan ortaya çıkan olası rahatsızlıkların tedavi edilebilmesinde ve bu tedavi sırasında uygulama basamaklarının desteklenmesinde, yaşın ilerlemesiyle birlikte kaliteli bir yaşama imkanının bulunmasında, en önemlisi ise insanların yaşamlarının tüm safhalarında yaşamsal kalitelerinin artırılması konusunda fiziksel aktivite oldukça önemli bir tutmaktadır (Türk Halk Sağlık Kurumu, 2017).

Yaşlanmanın zorlu bir süreç olduğu bilinen bir gerçektir. Bu zorlu sürecin ise kolay bir şekilde atlatılması tüm bireyler için oldukça önemli bir konudur. İnsanın yaşlanmasıyla birlikte yaşamında birçok kayıp ortaya çıkmaktadır. Bu kayıplar çevresinde bulunan insanların kaybı, sağlığın kaybı, gençlikte üst düzeyde olan fiziksel ve fizyolojik özelliklerin kaybı, çalışmış olduğu işten emekli olmasıyla ortaya çıkan iş kaybı ve bazı psikolojik kayıplar bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Ortaya çıkan bu kayıplarla baş etme yöntemleri bireysel olarak farklılık göstermektedir. Bazı insanlar ortaya çıkan bu süreçte daha sağlıklı, huzurlu, mutlu ve verimli olurken bazılarının ise iyi olabilmeye düzeylerinde daha fazla zorlandığı belirlenmiştir (Cheng, 2004; Kunzmann, Little & Smith, 2000).

¹ Öğr. Gör., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, koyunluahmet@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3758-2844

elde edilecektir.

Geçmişten günümüze kadar yaşlılar ve yaşlanma üzerine yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki; fiziksel olarak yapılan çalışmalarla yaşlılarda birçok gelişim ortaya çıkmaktadır. Bu gelişimler ise düzenli ve uygun çalışmalarla mümkündür. Gençlikten yaşlılığa kadar uygulanan bu çalışmalar bireysel, sosyal ve toplumsal olarak da kazanımlar sağlamaktadır. Yaşlılıkta ortaya çıkan ve bazen ilaçla tedavinin bile etkili olmadığı durumlarda fiziksel aktivitelerin etkin olduğu görülmektedir. Daha önce yapılmış olan bilimsel çalışmalardaki yaşlılarda ortaya çıkan olumlu kazanımlardan hareketle, başarılı yaşlanma hedefine ulaşmada fiziksel aktivitelerin etkili bir yöntem olabileceği ve uygun ve düzenli fiziksel aktivitelerin yaşlı bireylerde etkin olarak kullanılması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- King, A.C., Pruitt, L.A. (2001). Effects of Moderate Intensity Exercise in Polysomnographic and Subjective Sleep Quality in Older Adults with mild to Moderate Sleep Complaints. *Journal of Gerontology Medical Sciences*, 63A (9), 997-1004.
- Sherill, D.L. (1998). Association of Physical Activity and Human Sleep Disorders. *Archives of Internal Medicine*, 158, 1894-1898.
- Abe, T., Sakamaki, M., Fujita, S., Ozaki, H., Sugaya, M., Sato, Y., & Nakajima, T. (2010). Effects of low intensity walk training with restricted leg blood flow on muscle strength and aerobic capacity in older adults. *J Geriatr Phys Ther*, 33, 34-40. Doi: 10.1097/JPT.0b013e3181d07a73.
- Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, Fjeldstad C, Schank B, Nickel KJ, Montgomery PS, Gardner AW. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health Qual Life Outcomes*. 4:37.
- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., ... ve Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 37.
- Akçay, Ş. (2011). "Yaşlılarda Sık Görülen Pulmoner Hastalıklar ve Tedavi İlkeleri". Ankara Tabip Odası (Ed.). *Hekimler için Temel Geriatri*. Ankamaat Matbaacılık San.Ltd.Şti. Ankara, 67-69.
- American College of Sports Medicine Position Stand. (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Medical Science Sport Exercise*; 30(6):992-1008.
- American Psychological Association. (2011). The Road to Resilience. <https://www.apa.org/help-center/road-resilience>. Erişim Tarihi: 17.11.2024.
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). "Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması" *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, XX (1), 1-15.
- Aslan, M. & Hocaoğlu, Ç. (2017). "Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar". *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 53-62.
- Astrand. P.O. (1968). Physical Performance As a Function of Age. *J.A.M.A.* p:205, 275.
- Atchley RA. (1988). Continuity theory of normal aging. *The Gerontologist* 29:183-190.
- Audelin, M. C., Savage, P. D., & Ades, P. A. (2008). Exercise-based cardiac rehabilitation for very old patients (≥75 years): Focus on physical function. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 28(3), 163-173. Doi: 10.1097/01.HCR.0000320066.58599.e5.
- Aydın, Z. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 43-46.
- Bailis, D. S., & Chipperfield, J. G. (2002). Compensating for losses in perceived personal control

- over health: A role for collective self esteem in healthy aging. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(6), 531-539.
- Baker, L. D., Frank, L. L., Foster-Schubert, K., Green, P. S., Wilkinson, C. W., McTiernan, A., ... & Duncan, G. E. (2010). Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. *Archives of neurology*, 67(1), 71-79. Doi: 10.1001/archneurol.2009.307.
- Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikkan E, Çakır B. (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Baltes, P. B. Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. P.B. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (1-35). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barnett, A., Smith, B., Lord, S.R., Willams, M., & Baumand, A. (2003). Community based group exercise improves balance and reduce falls in at risk older people: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 32(4), 407-414. Doi: 10.1093/ageing/32.4.407.
- Beğler, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1 – 3.
- Bilgiç^b, FB, Bilgiç, M. & Öztürk, H. (2022). Çocukların Ebeveynlerini Voleybol Okuluna Göndermesinde Etkili Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Avrupa Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (6).
- Bilgiç, M. (2021). *Farklı Isınma Prosedürlerinin Pulmoner Fonksiyonlar ve Dolaşım Parametrelerine Etkisi*. Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara. ISBN:978-625-7793-063.
- Bilgiç^a, M., Bilgiç, F. B., & Koyunlu, A. (2022). *Yetenek Sınırı İle Alınan ve Alınmayan Besyo Öğrencilerinin Biyomotor Performans Parametrelerinin Karşılaştırılması*. Rekreatif Etkinlikler, Efe Akademi Yayınları: İstanbul. Dr. Öğr. Üyesi Samet AKTAŞ, 111. ISBN. 978-625-6954-20-5.
- Boonen, S., Reginster, J. Y., Kaufman, J. M., Lippuner, K., Zanchetta, J., Langdahl, B., ... & Eriksen, E. (2012). Fracture risk and zoledronic acid therapy in men with osteoporosis. *New England Journal of Medicine*, 367(18), 1714-1723. Doi: 10.1056/NEJMoa1204061.
- Bottaro, M., Machado, S. N., Nogueira, W., Scales, R., & Veloso, J. (2007). Effect of high versus low-velocity resistance training on muscular fitness and functional performance in older men. *European journal of applied physiology*, 99(3), 257-264. Doi: 10.1007/s00421-006-0343-1.
- Bowling, A. (2007). Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 64(3), 263-297.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ*, 331, 24 – 31.
- Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 13.
- Cadore, E.L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation Res*, 16(2),105-114. Doi: 10.1089/rej.2012.1397.
- Can S. (2010). Östrojenin Egzersize Bağlı Kas Hasarına Karşı Koruyucu Olup Olmadığının Araştırılması. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı, Erzurum.
- Cangöz, B. (2009). “Yaşlılıkta Bilişsel ve Psikolojik Değişim”. *Türk Geriatri Dergisi*, (19): 99-104.
- Cartee, G.D., Hepple, R.T., Bamman, M.M., & Zierath, J.R. (2016). Exercise promotes healthy aging of skeletal muscle. *Cell Met*, 23(6), 1034-1015. Doi: 10.1016/j.cmet.2016.05.007.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Chen WW, Sun WY. (1997). Tai Chi Chuan, an alternative form of exercise for health promotion and disease prevention for older adults in the community. *International Quarterly of Community Health Education* 16(4):333-339.
- Cheng, S. T. (2004). Age and subjective well-being revisited: a discrepancy perspective. *Psychology*

- and Aging*, 19(3), 409-415. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.19.3.409>.
- Chodzko-Zaiko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., & Salem, G.J. (2009). American college of sport medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sport Exerc*, 41, (17), 1510-1530. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Cındaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri, *Turkish Journal of Geriatrics*, 4 (2): 77-84.
- Çakmur, H., Erem, M. T., Koç, M., Ertekin, V., Karşoğlu, İ., & Kırığı, D. (2000). Ca Tanımlı Almış Geriatrik Olguların Demografik İncelemesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 3(1), 11-14.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20.
- El-Gabalawy, R., Mackenzie, C. S., Shoostari, S., & Sareen, J. (2011). Comorbid physical health conditions and anxiety disorders: a population-based exploration of prevalence and health outcomes among older adults. *General Hospital Psychiatry*, 33(6), 556-564.
- Elsawy, B., Higgins, KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. *Am Fam Physician*, 81(1):55-59.
- Erickson, K., Miller, D.L., & Roecklein, K.L. (2012). The aging hippocampus: interactions between exercise, depression and BDNF. *The Neuroscientist*, 18(1), 82-92. Doi: 10.1177/1073858410397054.
- Erickson, K., Prakash, P.R., Voss, M.W., Chaddock, L., & Hu, L. (2009). Aerobic fitness is associated with hippocampal volume in elderly humans. *Hippocampus*, 19(10), 1030-1039. Doi: 10.1002/hipo.20547.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of gerontology and geriatrics*, 48(1), 84-88. Doi: 10.1016/j.archger.2007.10.008.
- Eyüboğlu, C., Şişli, Z., & Kartal, M. (2012). "Yaşam döngüsünde yaşlılığın psikolojik boyutu". *Turkish Family Physician*, 3(1): 18-22.
- Fagerström, C., Borg, C., Balducci, C., Burholt, V., Wenger, C. G. Ferring, D., ... & Hallberg, I. R. (2007). Life satisfaction and associated factors among people aged 60 years and above in six European countries. *Applied Research in Quality of life*, 2(1), 33-50.
- Flatt, T. (2012). "A New Definition of Aging?". *Frontiers in Genetics*, 3(148): 1-2.
- Forte, R., Boreham, A.G., Leite, J.C., De Vito, G., Brennan, L., Gibnet, E.R., & Presce, C. (2013). Enhancing cognitive functioning in the elderly: multicomponent vs resistance training. *Clin Int in Ageing*, (8), 19-27.
- Fung, H. H. (2013). Aging in culture. *The Gerontologist*, 53(3), 369-377.
- Gezer^a, H. (2024). *Beden Eğitimi ve Sporda İnovasyon*. Serüven Yayınevi, Çankaya, Ankara. ISBN: 978-625-6172-14-2.
- Gezer^b, H. (2024). *Beden Eğitimi ve Sporda Motivasyon*. Yaz yayınları. İsehisar-Afyonkarahisar. ISBN: 978-625-6171-03-9.
- Gezer^c, H. (2024). *Engelli Bireylerde Sporun Faydaları*. Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN: 978-625-6183-41-4.
- Giles, H., Noels, K. A., Williams, A., Ota, H., Lim, T. S., Ng, S. H., ... & Somera, L. (2003). Intergenerational communication across cultures: Young people's perceptions of conversations with family elders, nonfamily elders and same-age peers. *Journal of cross-cultural gerontology*, 18(1), 1-32.
- Günay, M., Baltacı, A. K., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2018). *Egzersiz ve Solunum*. Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.
- Güneş, G.Y. (2015). Yaşlılarda egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk ve Uyku

- Kalitesine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Hallal, P.C., Bauman, A.E., Heath, G.W., Kohl, H.W., Lee, M., Pratt, M. (2012). Physical activity: more of the same is not enough. *The Lancet*, 380, 190-191.
- Hardy, S.E., Perera, S., Roumani, Y.F., Chandler, J.M., & Studenski, S.A. (2007). Improvement in usual gait speed predicts better survival in older adults. *J Am Geriatr Soc*, 55, 1727-1734. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01413.x.
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1235.
- Hazer O, Özşungur F. (2017). Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*. 4: 184-206.
- Henry, K.D., Rosemond, C., & Eckert, L.B. (1999). Effect of number of home exercises on compliance and performance in adults over 65 years of age. *Phys Ther*, 79, 270-277.
- Hollmann, W., Strüder, H.K., Tagarakis, C.V.M., & King, G. (2007). Physical activity and the elderly. *Eur Journal Cardio Prevention and Rehab*, 14, 730-739. Doi: 10.1097/HJR.0b013e32828622f9.
- Hsu HC. (2015). Trajectories of multimorbidity and impacts on successful aging. *Experimental Gerontology*. 66: 32–38.
- Hunter, G.R., Bickel, C.S., Fischer, G., Neumeier, W.H., & Macarthy, J.P. (2013). Combined aerobic/strength training and energy expenditure in older women. *Med Sci Sport Exerc*, 45(7), 123-128. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3182860099.
- Hunter, SK, Thompson, MW, Adams, RD. (2001). Reaction Time Strength, and Physical Activity in Women Aged 20-89 Years. *Journal of Aging and Physical activity*,9, 32-42.
- Iliff, S., Kendrick, D., Morris, R., Skelton, D., Gage, H., Dinan, S.... & Masut, T. (2010). Multi centre cluster randomised trial comparing a community group exercise programme with home based exercise with usual care for people aged 65 and over in primary care: protocol of the proact +65 trial. *Trials*, 11, 2-12. Doi: 10.1186/1745-6215-11-6.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. V. S., ... & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196.
- Kai, M.C., Anderson, M., & Lau, E.M. (2003). Exercises interventions: defusing the world's osteoporosis time bomb. *Bullet World Org*, 81(11), p.827-830.
- Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kalkınma Atölyesi. (2015). Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu. Kalkınma Atölyesi. Ankara.
- Kara^a, T. (2024). *Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri*. Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN. 978-625-6069-97-8.
- Kara^b, T. (2024). *Yaşlılık Döneminde Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam: Fiziksel, Zihinsel Ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkiler*. Duvar Yayınları. Kemeraltı-Konak-İzmir. ISBN. 978-625-6069-98-5.
- Keskinöglü, P., Pıçakçief, M., Giray, H., Bilgiç, N., Uçku, R., & Tunca, Z. (2006). Yaşlılarda depresif belirtiler ve risk etmenleri. *Genel Tıp Dergisi*, 16(1), 21-6.
- Kilpatrick D, Mcalhaney D, McCurdy L, Shaw D, Roitzsch J. (1982). Aging, alcoholism, anxiety and sensation seeking: an exploratory investigation. *Addictive Behaviours*, 7:97-100.
- Kotter-Grühn, D. & Hess, T. (2012). The impact of sge stereotypes on selfperceptions of aging across the adult lifespan. *The Journals of Gerontology: Series B*, 67,(5),563–571.
- Kunzmann, U., Little, T. D. & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511.
- Legrand, F.D. & Mille, C.R. (2009). The effects of 60 minutes of supervised weekly walking (in a single vs. 3–5 session format) on depressive symptoms among older women: Findings from a pilot randomized trial. *Ment Health Phys Act*, 2(2), 71-75. Doi:10.1016/j.mhpa.2009.09.002.

- Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 45(12), 1721-1738. Doi: 10.1007/s40279-015-0375-y.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261.
- Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine*, 39(3), 625-629.
- Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20(3), 296-298.
- Levy, B., & Langer, E. (1994). Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China among the American deaf. *Journal of personality and social psychology*, 66(6), 989.
- Li, F., Fisher, K.J., & Harmer, P. (2005). Improving physical function and blood pressure in older adults through cobblestone mat walking: a randomized trial. *J Am Geriatr Soc*, 53(8), 1305-1312. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2005.53407.x.
- Li, F., Harmer, P., Wilson, N., & Fisher, K.J. (2003). Health benefits of cobblestone-mat walking: preliminary findings. *J Aging Phys Activity*, 11(4), 488-502.
- Liu, C.J., & Latham, N.K. (2009). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database Syst Rev*, 8(3), 1-270. Doi: 10.1002/14651858.
- Liu, P.Y., Brummel-Smith, K., & Ilch, J.Z. (2011). Aerobic exercise and whole body vibration in offsetting bone loss in older adults. *J Aging Res*, 3, 1-9. Doi: 10.4061/2011/379674.
- Low, D.C., Walsh, G.S., & Arkesteijn, M. (2017). Effectiveness of exercise interventions to improve postural control in older adults: a systematic review and meta-analyses of centre of pressure measurements. *Sports Med*, 47(1), 101-112. Doi: 10.1007/s40279-016-0559-0.
- Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Bilişsel Durumları Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium*, 54, (2), 21-24.
- Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, A..... & Landi F. (2017). Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clin Exp Res*, 29(1), 35-42. Doi: 10.1007/s40520-016-0705-4.
- Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity – capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *Eur Rev Aging Phys Act*, 6, 89-97.
- Melzer, I., Benjuya, N. & Kaplanski, J. (2003). Effects of regular walking on postural stability in the elderly. *Gerontology*, 49(4), 240-245. Doi: 10.1159/000070404.
- Naruse K, Shoin JC. (2000). Effects of slow tempo exercise on respiration, heart rate and mood state. *Perceptual & Motor Skills*, 91(3):729-740.
- Nazlı, A. (2016). Yaşlanma, Birey ve Toplum: Yaşlanmaya Sosyolojik Bakış. *Ege Tıp Dergisi*, 55(Ek Sayı): 1-5.
- Nieman, DC, Pedersen, BK. (1999). Exercise and immune function: recent developments. *Sport Medicine*, 27:73-80.
- Nowalk, MP. (2001). A randomized trial of exercise programs among older individuals living in two long-term care facilities: The FallsFREE Program. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(7):859-865.
- Özer, D. & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Klasman Matbaacılık.
- Pachana, N. A., Laidlaw, K., (2014). *The Oxford Handbook of clinical Geropsychology*, Oxford University Press, United Kingdom.
- Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. (2001). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med*; 328(8): 538-45.
- Paterson DH, Jones GR, Rice CL. (2007). Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Appl Physiol Nutr Metab*. 32:S69-S108.
- Plante TG, Rodin J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psycho-*

- logy: *Research and Reviews*. 9:3-24.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Polat, Ü., Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki, *Fırat Tıp Gergisi*, 18(4): 213-218.
- Reynolds, C.F., Dew, M.A., Pollock, B.G., Mulsant, B.H., Frank, E., Miller, M.D..... & Kupfer D.J. (2006). Maintenance treatment of major depression in old age. *N Eng J Med*, 354(11), 1130-1138. Doi: 10.1056/NEJMoa052619.
- Rook, K. S., Charles, S. T., Heckhausen, J., & Friedman, H. S. (2007). Aging and health. *Handbook of health psychology*, 234-262.
- Rowe, J.W. Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York, NY: Pantheon Books.
- Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2024). <https://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.html>. Erişim Tarihi: 18.11.2024.
- Salman, U., Sarı, İ. Mirzeoğlu, A. D. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenleri Gözüyle Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 1-24.
- Schnelle, J.F., Buchowski, M.S., İkizler, T.A., Durkin, D.W., Beuscher, L. Ve Simmons, S.F. (2012). Evaluation of Two Fatigability Severity Measures in Elderly Adults. *Journal American Geriatric Society*, 60(8),1527-1533.
- Schultz-Larsen, K., Avlund, K. (2007). Tiredness in Daily Activities: A Subjective Measure for the Identification of Frailty among Non-Disabled Community-living Older Adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44, 83-93.
- Seals DR, Walker AE, Pierce GL, Lesniewski LA. (2009). Habitual exercise and vascular ageing. *J Physiol*. 587(23):5541-5549.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200.
- Soygüden, Aydoğan, Cerit, E. (2015). The Importance of Exercise Applications for Elderly, *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*, 8,1,pp. 197-224.
- Soyuer, F., Şenol,V. (2011). Fatigue and Physical Activity Levels of 65 and Over Older People Living in Rest Home. *International Journal of Gerontology*, 5, 13-16.
- Strawbridge, W.J., Deleger, S., Roberts, R.E., & Kaplan, G.A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol*, 156(4), 328-334. Doi: 10.1093/aje/kwf047.
- Sui, X., LaMonte, M.J., Laditka, J.N., Hardin, J.W., Chase, N., Hooker, S.P., & Blair S.N. (2007). Cardiorespiratory fitness and adiposity as mortality predictors in older adults. *JAMA*, 298(21), 2507-2516. Doi: 10.1001/jama.298.21.2507.
- Sun WY, Dosch M, Gilmore GD, Pemberton, W, Scarseth T, Sun WY. (1996). Effects of a Tai Chi Chuan program on Hmong American older adults. *Educational Gerontology*. 22(2):161-167.
- Suominen, H., et al. (1999). Effects of 8 weeks of endurance training on skeletal muscle metabolism in 56-70 yearold sedentary men. *European Journal of Applied Physiology*, 37, 173-80.
- Taylor CB, Sallis JF, Needle R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*. 100:195-202.
- Tekin A, Kaldırımçı M, (2008). Rekreatyoneel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1): 18-25.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim: <http://fizikselaktivite.gov.tr/> Erişim Tarihi: 13.10.2024.
- U.S. Preventive Services Task Force. (1996).Guide to Clinical Preventive Services, 2nd ed. Baltimore: Williams and Wilkins; 611-624.
- Vainionpaa, A., Korpelainen, R., Siavinen, H., Vihriala, E., Leppaluoto, J., & Jamsa, T. (2007). Effect

- of impact exercise and its intensity on bone geometry at weight bearing tibia and femur. *Bone*, 40(3), 604-611. Doi: 10.1016/j.bone.2006.10.005.
- Vermeulen A, Goemaere S, Kaufman (1999). JM. Testosterone, body composition and aging. *Endocrinol Invest*, 2:1, 8-15, DOI: 10.3109/13685539909003178.
- Vilhjalmsson R., Thorlindsson T. (1998). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *The Sociological Quarterly*; 33:637-647.
- Vogel, T., Brechat, P.H., Lebrete, P.M., Kaltenbach, G., Berthel, M., & Londsorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *Int J Clin Pract*, 62(2), 303-320. Doi: 10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x.
- Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- Wang, X., Youngstedt, S.D. (2014). Sleep quality improved following a single session of moderate-intensity aerobic exercise in older women: Results from a pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, 3, 338-342.
- Weyerer S. (1992). Physical inactivity and depression in the community. *International Journal of Sports Medicine*, 13:492 – 496.
- Williams, M.A., Fleg, J.L., Ades, P.A., Chaitman, B.R., Miller, M.H., Mohiuddin, S.M.... & Wenger, N.K. (2002). Secondary prevention of coronary heart disease in the elderly (with emphasis on patients 75 years of age) : an American heart association scientific statement from the council on clinical cardiology subcommittee on exercise, cardiac rehabilitation, and prevention. *Circulation*, 105(14), 1735-1743.
- Wurm, S., Tomasik, M. J., & Tesch-Römer, C. (2010). On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings. *Psychology and Health*, 25(1), 25-42.
- Wurm, S., Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Wolff, J. K., & Schüz, B. (2013). How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy?. *Psychology and Aging*, 28(4), 1088.

BÖLÜM 8

FUTBOLDA DAR ALAN OYUNLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK BİLEŞENLERİ

Canan Gülbın ESKİYECEK¹

Abdurrahman KOYUN²

GİRİŞ

Sporcu performansını artırma amacıyla yapılan düzenli çalışmalara “antrenman” olarak adlandırılan bu süreç, oyuncunun fiziksel gücünü, dengeyi ve anatomiye uygunluğunu artırmayı hedefler. Ayrıca, takımın işbirliğini güçlendirmek ve teknik yetenekleri geliştirmek, sakatlanmaların önlenmesinde de etkili bir faktördür (Günay & Yüce, 2008).

Futbol, dünya çapında oldukça geniş bir takipçi kitlesine sahip olan ve en fazla tercih edilen spor dallarının başında gelmektedir. Her ne kadar resmi tarihi kesin olarak belirlenmemiş olsa da, futbolun kökleri çok eski zamanlara dayanır. Başarı, diğer tüm spor dallarında olduğu gibi, futbolculardan yüksek bir fizyolojik, biyomekanik ve taktiksel performans ile mental ve psikolojik açıdan üst düzeyde olmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla futbol başarısının; fizyolojik talepler, teknik beceriler ve taktiksel davranışlar gibi çeşitli faktörlere bağlı olduğu bir spordur. Bu unsurların geliştirilmesi ve uzun süre sürdürülebilir olması son derece önemlidir. Günümüz futbolu yüksek tempoda gerçekleştiği için fiziksel kuvvet ve yapısal uyum, futbolcuların başarıları için belirleyici öğelerdir. Bu yüzden futbolcuların hız, çeviklik, patlayıcı güç, reaksiyon kabiliyeti, denge ve kassal performans gibi atletik becerilerini düzenli ve bilinçli bir şekilde geliştirmeleri maksimum performansı sürdürebilmeleri açısından gereklidir (Abrantes,

1 Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, cgulbineskiyecek@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-6987-3609

2 Futbol Antrenörü, Tzs. Y.L. Öğrencisi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD., rahmankoyun21@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-0254-8184

KAYNAKÇA

- Abrantes, C.I, Nunes, M.I, Macas, V.M, Leite, N.M. & Sampaio, J. (2012). Effects of the number of players and game type constraints on heartrate, rating of perceived exertion and technical actions of small sided soccer games. *J Strength Cond Res*, 26, 976-981.
- Acet, M. (2005). *Sporada Saldırganlık ve Şiddet*. (19-22, 16-17, S.15). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Açıkada, C., Özkara, A., Hazır, T., Aşçı, A., Turnagöl, H., Tınazcı, C. & Ergen, E. (1996). Bir futbol takımında sezon öncesi hazırlık antrenmanlarının bir kısım kuvvet ve dayanıklılık özellikleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, VII (1).
- Açıkada, C. (1999). Bir ikinci lig futbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel ve fizyolojik profili. *Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi*, 1, 14-20.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. & Sampaio, J.A. (2012). Review on the effects of soccer small sided games. *Journal of Human Kinetics*, 3: 103-113.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Gökçe. Ofset Matbaacılık.
- Aktuğ, Z.B., İri, R. & Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10 (1), 13-23.
- Andersson, H.A., Ekblom, B. & Krstrup, P. (2008). Elite football on artificial turf versus natural grass: movement patterns, technical standards, and players impressions. *Journal of Sports Sciences*, 26 (2), 113-122.
- Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences*, 12, 5-12.
- Başer, E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Ankara: Bağırğan Yayın Evi.
- Bishop, D. & Girard, O. (2013). Determinants of team-sport performance: implications for altitude training by team-sport athletes. *Br J Sports Med*, 1, 17- 21.
- Bizati, Ö. (2013). *Profesyonel futbolcuların fiziksel ve fizyolojik değerlendirmelerinde kullanılan farklı yöntemlerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bloomfield, J., Polman, R. & O-Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *J Sport Sci Med*, 6, 63.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports. *Human Kinetics*.
- Buğdaycı, S. (2000). *Profesyonel futbolcularla amatör futbolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L. & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports Med*, 38 (10), 839-862.
- Chamari, K., Hachana, Y., Kaouech, F., Jeddi, R., Moussa-Chamari, I. & Wisloff, U. (2005). Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *Br J Sports Med*, 39, 24-28.
- Clemente, F.M., Afonso, J. & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLoS ONE*, 16 (2), e0247067. Doi: 10.1371/journal.
- Clemente, F.M. (2016). *Small-sided and conditioned games in soccer training: The science and practical applications*. Singapore: Springer.
- Deliceoğlu, G. & Müniroğlu, S. (2005). The effects of the speed function on some technical elements in soccer. *The Sport Journal*, 1543-9518.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T. & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players; a Comparative study. *J Strength Cond Res*, 22, 1449-1457.
- Demeritt, K.M., Shultz, S.J., Docherty, C.L., Gansneder, B.M. & Perrin, D.H. (2002). Chronic ankle instability does not affect lower extremity functional performance. *Journal of Athletic Training*, 37 (4), 507.
- Eniseler, N. (2018). *Bilimin Işığında Sınırlı Alan Oyunları*. (1.Baskı., 111, 978-605). Manisa: Bas-saray Matbaası.

- Eniseler, N. (2010). *Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı*. (1.Baskı., 73-81). Manisa.
- Eskici, G. (2012). Takım sporlarında beslenme. *International Journal of Human Sciences*, 2, 244-265.
- Günay, Mehmet & Yüce, Atilla. (1996). *Futbolda Antrenmanın Bilimsel Temelleri*. Ankara: Seren Matbaacılık.
- Halouani, H., Hamdi-Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A. & Karim-Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (12), 3594-3618.
- Helgerud, J., Engen, L.C., Wisloff, U. & Hoff, J. (2021). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Med Sci Sports Exerc*, 33, 1925-1931.
- Helgerud, J., Engen, L.C., Wisloff, U. & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 1925-1931. Doi: 10.1097/00005768-200111000-00019.
- Hill-Haas, S.V., Dawson, B.T., Coutts, A.J. & Rowsell, G.J. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27 (1), 1-8.
- Hill-Haas, S.V., Rowsell, G., Dawson, B.T. & Coutts, A.J. (2009). Acute physiological responses and time-motion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *J Strength Cond Res*, 23, 111-115.
- Hoff, J. & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. *Physiological Considerations Sports Med*, 34, 165-180.
- Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L.C., Kemi, O.J. & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med*, 36, 218-221.
- Hoff, J., U-Wisloff, U., Engen, L.C., Kemi, O.J. & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med*, 36 (3), 218-21. Doi: 10.1136/bjism.36.3.218.
- Impellizzeri, F.M., Marcora, S.M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F.M. & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27 (6), 483-492.
- İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 22, 83-89.
- Kartal, A., Kartal, R. & Babayigit İrez, G. (2016). Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 55-62.
- Katis, A. & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *J Sports Sci Med*, 8 (3), 374-380.
- Kaya, K. & Gürol, B. (2021). Futbolda dar alan oyunları değişkenlerinin incelenmesi. *Sportive*, 4 (2), 117-131.
- Kesler, A., Kaya, B., Ateş, O. & Şahin, M. (2003). Farklı dayanıklılık antrenmanlarının profesyonel futbolcuların maksimal oksijen kapasiteleri üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 11.
- Köklü, Y., Özkan, A. & Ersöz, G. (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 142-150.
- Köklü, Y. (2012). Comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small-sided games in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 31, 89-96.
- Köklü, Y. (2013). Futbolda dar (küçük) alan oyunları fizyolojisi ve antrenmana çıkarımlar. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu 5. Antrenman Bilimi Kongresi*. Beytepe, Ankara.
- Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A. & Bangsbo, J. (2010). Executive summary: the health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (1), 132-135.

- Kumartaşlı, M., Topuz, R. & Dağdelen, S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 2), 101-113.
- Küçük, V. & Tarakcı, S. (2018). Yüksek şiddetli dar alan oyunlarının futbolcuların mevkilerine göre farklı fizyolojik ve motor becerileri üzerine etkisi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (1) 32-43.
- Lancaster, S. & Teodorescu, R. (2007). *Athletic Fitness for Kids*. (1nd ed.). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Little, T. & Williams, A.G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional footballers. *J Strength Cond Res*, 21, 367-371.
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 31 (3), 67-74.
- Mario, J., Goran, S., Darija, O. & Fredi, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (5), 1285-1292.
- Nas, K. (2010). *Futbolcularda sürat ve çabukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Owen, A., Twist, C. & Ford, P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and players numbers. *Insight*, 2 (7), 50-53.
- Özdemir, S. (2009). *14-16 Yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özer, S. (2022). *Futbolda dar alan oyunlarının bazı fizyolojik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Falces-Prieto, M., Casamichana D., Sáez-Sáez de Villareal, E., Requena-Sánchez, B., Carling, C. & Suárez-Arrones, L.J. (2015). The presence of the head coach during a small-sided game: effects on players' internal load and technical performance. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 41 (11), 245-257. Doi: 10.5232/ricyde2015.04104
- Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. & Marcora, S.M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *J Sports Sci*, 25, 659-666.
- Sarıkaya, F. (2022). *Genç erkek futbolcularda ayak başparmağı kuvvet gelişiminin anaerobik atletik performansa etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Serin, E.Y. (2019). Profesyonel, amatör ve sedanter futbol oynayanların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi – anaerobik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Dergisi*, 14 (2), 344-355.
- Sevim, Y. (2017). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman Bilgisi*. (8. Baskı). Ankara: Fil Yayınevi.
- Seyis, M. (2011). *Profesyonel futbolcuların aerobik kapasite ve toparlanma sürelerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Sezer, Y. & Çelikel, B.H. (2022) *Futbolda antrenman yöntemleri*. *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar* – 18 içinde, Duvar Yayınları.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med*, 35,501-536. Doi: 10.2165/00007256-200535060-00004.
- Taşkın, C., Karakoç, Ö., Nacaroğlu, E. & Budak, C. (2012). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 101-107.

- Taşkın, H. (2006). Profesyonel futbolcularda bazı fiziksel parametrelerin ve 30 metre sprint yeteneğinin mevkilere öre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 49-54.
- Weineck, J. (2011). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Yorulmaz, H. (2005). *Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Edirne.
- Zorba, E., Ziyagil, M.A. & Cihan, H. (1999). Profesyonel ligdeki futbol takımlarının anaerobik güç ve toparlanma sürelerinin karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 19-28.
- Zorba, E., Ziyagil M.A., Çolak, H., Kalkavan A., Kolukısa Ş., Torun, K. & Özdağ, S. (1995). 12-15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *H.Ü. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3 (1), 17-22.