

SPOR BİLİMLERİNE GENEL BAKIŞ 2

Editörler

Elif BOZYİĞİT

Mehmet Ali ÖZTÜRK



© Copyright 2024

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

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-225-5	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Spor Bilimlerine Genel Bakış 2	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Elif BOZYİĞİT ORCID iD: 0000-0001-9557-6106 Mehmet Ali ÖZTÜRK ORCID iD: 0000-0003-4863-9340	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	SPO000000
	DOI
	10.37609/akya.3503

Kütüphane Kimlik Kartı

Spor Bilimlerine Genel Bakış 2 / ed. Elif Bozyiğit, Mehmet Ali Öztürk.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
128 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253752255

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sınırlarını keşfetme yolculuğunda bir rehber, toplumların kültürel zenginliğinde ise bir ayna olmuştur. Gerek rekabetin zirveye taşındığı atletizm pistlerinden gerekse bireysel sağlık ve esenlik için yapılan pilates ve zumbadan, sporun her bir dalı insan hayatına ayrı bir değer katmaktadır. Ancak bu geniş yelpazeyi anlamak ve sporun farklı boyutlarını keşfetmek, ancak disiplinler arası bir bakış açısıyla mümkündür.

Spor Bilimleri alanının değerli araştırmacıları tarafından kaleme alınmış bu kitap, spor bilimlerine genel bir bakış sunarken, okuyucuları farklı spor dalları ve alanlarında derinlemesine bir yolculuğa çıkarıyor. Kitabımız, atletizm gibi bireysel performansın ön planda olduğu sporları; basketbol gibi takım oyunlarının stratejik boyutlarını; zumba ve pilates gibi fiziksel sağlığı destekleyen popüler aktiviteleri ele alıyor. Aynı zamanda liderlik ve menajerlik gibi spor dünyasının yönetsel ve organizasyonel unsurlarını da araştırmaya yönelik bir şekilde inceliyor. Yaşlılıkta fiziksel aktivite konusu ise, bu kitabın topluma bir mesaj taşıyan önemli bir parçası olduğunu gözler önüne sererken insan ömrünün uzaması ve yaş alan nüfusun artışı, sporun yaşam kalitesini artırmadaki rolünü her zamankinden daha değerli kılıyor.

Bu kitap, sadece spor bilimleri öğrencileri ve profesyonelleri için değil, sporun farklı yönlerini merak eden herkes için bir başvuru kaynağıdır. Her bir bölüm, okuyucunun ilgi duyduğu alanlarda derinleşmesini sağlarken, sporun bireysel ve toplumsal boyutlarına ışık tutmayı hedeflemektedir.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlar ve katkı sağlayan herkese teşekkürlerimi sunuyorum. Bu eserin, okuyucularımıza ilham verici ve bilgilendirici bir kaynak olmasını temenni ediyorum. Sporun büyüleyici dünyasında yeni kapılar açmanız ve...

Keyifli okumalar dileğiyle,

Elif BOZYİĞİT
Mehmet Ali ÖZTÜRK



İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite.....	1
	<i>Şehmus ASLAN</i>	
	<i>Bülent AĞBUĞA</i>	
Bölüm 2	Atletizmde Branşlara Özgü Besin Takviyeleri	11
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
Bölüm 3	Basketbolda Dar Alan Oyunları Kavramına Bakış.....	41
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
Bölüm 4	Sosyal Görünüş Kaygısı, Öznel Mutluluk ve İnternet Bağımlılığı	51
	<i>Ali AĞILÖNÜ</i>	
Bölüm 5	Türkiye Cumhuriyetinin Olimpik Başarısını Sağlayacak Politikalar	63
	<i>Mehmet Akif ZİYAGİL</i>	
Bölüm 6	T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Kadın Gençlik Liderlerinin Kariyer Engellerine İlişkin Nitel Bir Araştırma.....	83
	<i>Cihan ATABEY</i>	
	<i>Uğur SÖNMEZOĞLU</i>	
Bölüm 7	Türkiye’de Futbol Menajerliği Üzerine Nitel Bir Araştırma.....	103
	<i>Yusuf Can PAŞA</i>	
	<i>Uğur SÖNMEZOĞLU</i>	
Bölüm 8	Çocuklarda Abdominal Cerrahi Sonrası Egzersiz Zamanlaması.....	117
	<i>Cem KAYA</i>	
	<i>Gökhan ARKAN</i>	



YAZARLAR

Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA

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

Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
Rekreasyon AD

Dr. Gökhan ARKAN

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Cerrahi Tıp
Bilimleri Bölümü, Çocuk Cerrahisi AD

Doç. Dr. Şehmus ASLAN

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

Cihan ATABEY

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

Doç. Dr. Sibel TETİK DÜNDAR

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD

Doç. Dr. Cem KAYA

Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Cerrahi Tıp
Bilimleri Bölümü, Çocuk Cerrahisi AD

Yusuf Can PAŞA

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü

Doç. Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU

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

Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL

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

Bölüm 1

YAŞLILIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Şehmus ASLAN¹
Bülent AĞBUĞA²

GİRİŞ

Dünya nüfusu yaşlandıkça, fiziksel aktivite yoluyla sağlığın korunmasının önemi daha da artmıştır. Yaşlanma, kas kütlelerinde azalma, kemik yoğunluğunda azalma ve kardiyovasküler fonksiyonlarda azalma gibi çeşitli fiziksel değişikliklere neden olur. Bu değişiklikler insanların hareketliliğini ve genel yaşam kalitesini etkiler. Oysa düzenli fiziksel aktivite yaşa bağlı pek çok etkeni etkisiz hale getirebilir, yaşam süresini uzatabilir ve performansı artırabilir. Fiziksel aktivite sadece aktif bir yaşam tarzını değil, aynı zamanda ruhsal sağlığı da destekler ve yaşlanmayla ilişkili olan bilişsel gerileme ve ruhsal hastalık riskini azaltır. Bu nedenle aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi sadece kişisel bir tercih olmamakla birlikte, aynı zamanda yaşlıların sağlık sonuçlarını iyileştirmeyi amaçlayan kritik bir öneme sahiptir.

YAŞLILIK

Küresel dünya yaşlanan bir nüfusa doğru kaymakta ve demografik yapı değişmektedir. 65 yaş üstü yetişkinlerin sayısı son 50 yılda üç katına çıktı ve 2050 yılına kadar yaşlı insanlar dünya nüfusunun %25'ini oluşturacaktır (Bouaziz ve diğerleri, 2017; Lang ve diğerleri, 2013; Lutz ve diğerleri, 1997). Yaşlılık, bir insanın hayatının ileri yaş döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan değişimlerin yaşandığı, fiziksel ve zihinsel kapasitenin azalmasıyla başlayan bir dönemi ifade eder. Yaşlılık, genetik faktörler, yaşam tarzı, belirtileri gösterenler ve sağlık durumlarına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Yaşlanma, sadece karakteristik bir süreç değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumları, toplumsal ilişkiler ve çevreyle iletişimiyle de şekillenen karmaşık bir olgudur. Bu

¹ Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, sehmosa@pau.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-4685-2957

² Prof. Dr. Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, bakboga@pau.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4817-198X

Esneklik eğitimi

Haftada 3 gün (sıklık), her gün evde (ortam) yürüyüşten (aerobik aktivite) sonra 5 dakika boyunca baldır ve uyluk kaslarını (aktivite, kas grupları) esnetin.

Direnç eğitimi

Haftada 2 gün (sıklık), 5 kiloluk dambılları kaldırın, ön kol ve yan kol kaldırma hareketleri yapın ve her gün evde 10 tekrardan oluşan 2 set halinde duvar şınavı yapın (aktivite, kas grupları).

NOT: Glipizid (Glucotrol) ile tedavi edilen ve şu anda haftada 150 dakikadan az orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan diyabetli yaşlı bir yetişkin için örnek egzersiz reçetesi. Sıklık, aktivite, kas grubu ve ortam, bireysel hastaya göre uyarlanmalıdır.

*-Hastaya uyarı: Kan şekeriniz düşerse diye yanınızda biraz yiyecek bulundurun. Yemek yedikten sonraki iki saat içinde egzersiz yapmaya çalışın. Gerekirse aktiviteler sırasında mola verin. (Akt.Lee, ve diğerleri, 2017).

SONUÇ

Yaşlılık, hayatın doğal ve kaçınılmaz bir evresidir. Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir faktördür. Düzenli egzersiz, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekleyerek, yaşlı bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. 2050 yılına kadar 46 milyondan fazla kişi bunamaya yakalanacak ve bu nedenle ilerlemesini geciktirmek veya durdurmak için önleyici müdahaleler gerekecek. Toplum olarak, yaşlı bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve onlara destek olmak büyük önem taşır.

KAYNAKLAR

- Bechara, R.G., & Kelly, Á.M. (2013). Exercise improves object recognition memory and induces BDNF expression and cell proliferation in cognitively enriched rats. *Behavioural brain research*, 245, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2013.02.018>
- Bouaziz, W., Vogel, T., Schmitt, E., Kaltenbach, G., Geny, B., & Lang, P.O. (2017). Health benefits of aerobic training programs in adults aged 70 and over: a systematic review. *Arch Gerontol Geriatr*. 69:110–127. doi: 10.1016/j.archger.2016.10.012. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- 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. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Claeys, R., Embrechts, E., Firouzi, M., De Vlieger, D., Verstraten, T., Beckwée, D., & Swinnen, E. (2024). The potential of lower limb exoskeletons to enhance life-space mobility and to leverage green exercise in the rehabilitation of older adults: an expert perspective. *Disability and rehabilitation*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2436981>

- da Rocha, G.L., Ikeda, L.L., Salomonde, J.D., Egert, A., Mukhij, S., Warnck, P., Nishimura, R., de Freitas, M.C., Grajeda, J., Echavarría, V., Tam, L., Castillo, M.A., & Pizarro, A.B. (2024). Association Between Physical Activity Levels and Cognitive Function in Older Adults: A Replication Cohort Analysis Using the Brazilian Longitudinal Study of Aging. *Principle and Practice of Clinical Research Journal*. <https://doi.org/DOI:10.21801/ppcrj.2024.102.6>
- Gremeaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M., & Nigam, A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas*, 73(4), 312-317. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- Kaushal, N., Langlois, F., Desjardins-Crépeau, L., Hagger, M.S., & Bherer, L. (2019). Investigating dose–response effects of multimodal exercise programs on health-related quality of life in older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 209 – 217. <https://doi.org/DOI:10.2147/CIA.S187534>
- Kovačević, A., & Heisz, J.J. (2015). Investigating the relationship between aerobic activity and cognition in older adults. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 47(1), 190-190.
- Lang, P. O., Govind, S., & Aspinall, R. (2013). Reversing T cell immunosenescence: why, who, and how. *Age*, 35, 609-620. doi: 10.1007/s11357-012-9393-y. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Lee, P. G., Jackson, E. A., & Richardson, C. R. (2017). Exercise Prescriptions in Older Adults. *American family physician*, 95(7), 425–432. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28409595/>
- Lutz, W., Sanderson, W., & Scherbov, S. (1997). Doubling of world population unlikely. *Nature*, 387(6635), 803-805. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]
- St Sauver, J. L., Boyd, C. M., Grossardt, B. R., Bobo, W. V., Rutten, L. J. F., Roger, V. L., ... & Rocca, W. A. (2015). Risk of developing multimorbidity across all ages in an historical cohort study: differences by sex and ethnicity. *BMJ open*, 5(2), e006413. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*: Office of Disease and Prevention and Health Promotion, Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Zhang, S., Zhen, K., Su, Q., Chen, Y., Lv, Y., & Yu, L. (2022). The Effect of Aerobic Exercise on Cognitive Function in People with Alzheimer’s Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/DOI:10.3390/ijerph192315700>
<https://www.hhs.k-state.edu/kines/about/outreach/activity-guide/whatispa.html>
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercise-and-aging-can-you-walk-away-from-father-time>

Bölüm 2

ATLETİZMDE BRANŞLARA ÖZGÜ BESİN TAKVİYELERİ

Sibel TETİK DÜNDAR¹

Atletizm sporcuları yoğun fizyolojik yüklenmelere maruz kalırlar ve optimize edilmiş beslenmeye ihtiyaç duyarlar (Burke ve ark., 2019; Slater ve ark., 2018; Stellingwerff ve ark., 2018; Sygo ve ark., 2019).

Atletizm sporcuları, düzensiz yeme (DE) davranışı nedeniyle, iştahsızlık veya yetersiz beslenme bilgisi nedeniyle istemeden veya performansı optimize etmek için disipline özgü bir fiziğe ulaşmak için kasıtlı olarak düşük enerji alımında bulunabilirliği (LEA) yaşayabilirler (Burke ve ark., 2018b; Melin ve ark., 2015; Mooses ve Hackney, 2017; Sygo ve ark., 2018).

Beslenme planı yapılırken, antrenman planı yapılmışçasına dikkat etmek gerekir. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır.

Enerji değeri kaloridir. Her türlü fiziksel aktivitede vücut enerjiye ihtiyaç gösterir, ihtiyaç aktivitelerin cinsine göre de değişir, örneğin uyku'da bir maraton koşusundan daha az enerji harcanır. Bununla birlikte enerji ihtiyacı yaş, cinsiyet, antrenmanın bölümü, tipi, spor branşına, ısıya v.b. birçok değişkene göre değişir. Sporcularda enerji sınırı 2000 ile 6000 kalori arasında değişir. Beslenmedeki dengenin sağlanması gerekir. Aşağıdaki tabloda dengeli beslenmenin oranları verilmiştir.

¹ Doç. Dr. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, s_tetik55@hotmail.com ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

kaybedilen elektrolitlerin yenilenmesine katkıda bulunabilir (20 mmol/L sodyum; 4 mmol/L potasyum) ve genellikle tek başına sudan daha hızlı emilir (Baker ve Jeukendrup, 2014; Leiper, 2015).

Tüm atletizm sporcuları için, antrenman günleri arasında en iyi şekilde katı yiyecek ve suyun davranışsal olarak yönlendirilen yutulmasıyla optimal rehidrasyon sürdürülebilir (Maughan ve ark., 1996).

Ancak, antrenman seansları veya etkinlikler arasında, makro besinler veya elektrolitler içeren içecekler sudan daha iyi tutulur ve dikkate alınmalıdır (Maughan ve ark., 2016, 2018b; Shirreffs ve ark., 1996; Sollanek ve ark., 2018).

Sporcularda antrenman uygulamaları sırasında beslenmeye ek olarak yapmaları gereken destekler ve bunların performans sonuçları üzerindeki etkisi hala çok tartışılan bir konudur. Atletizm sporcuları genellikle sıcak çevre koşullarında antrenman yapar ve yarışır, burada sıvı dengesi ve hidrasyon ile mineral kayıpları günlük olarak dikkate alınması gereken temel hususlar haline gelir.

Antrenman ve yarışmada terleme tepkilerinin bireysel doğası göz önüne alındığında, her sporcu kendi bireysel sıvı gereksinimlerini değerlendirmeli ve bunların endişe kaynağı olup olmadığını belirlemelidir (örneğin, >%2 vücut kütlesi kaybı gözlemlenirse). %2'den az vücut kütlesi kaybı olan dehidratasyon seviyelerinde eğitimde veya performansta bozulma riski "düşüktür" ve birçok atletizm etkinliğine (özellikle sprintler, atlamalar ve atışlar) uygulanır.

Ancak, diğer atletizm etkinlikleri genellikle dayanıklılık etkinlikleri gibi daha uzun süreli ve sürekli aktivitelerde "yüksek" risk taşır. Bu etkinlikler için, eğitim ve performans sonuçlarını optimize etmek için bireyselleştirilmiş ve planlı hidrasyon ve ek desteklerin uygulamalarına oldukça dikkat edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Baguet, A., Bourgois, J., Vanhee, L., Achten, E., Derave, W. (2010). Important role of muscle carnosine in rowing performance. *J Appl Physiol* (1985), 109(4), 1096-1101.
- Bailey, S.J., Fulford, J., Vanhatalo, A., Winyard, P.G., Blackwell, J.R., DiMenna, F.J., et al. (2010). Dietary nitrate supplementation enhances muscle contractile efficiency during knee-extensor exercise in humans. *J Appl Physiol* (1985), 109(1), 135-148.
- Bailey, S.J., Varnham, R.L., DiMenna, F.J., Breese, B.C., Wylie, L J., Jones, A.M. (2015). Inorganic nitrate supplementation improves muscle oxygenation, O₂ uptake kinetics, and exercise tolerance at high but not low pedal rates. *J Appl Physiol* (1985), 118(11), 1396-1405.
- Baker, L.B., Jeukendrup, A.E. (2014). Optimal composition of fluidreplacement beverages. *Comprehensive Physiology*, 4(2), 575-620.

- Bellinger, P.M. (2014). Beta-alanine supplementation for athletic performance: An update. *J Strength Cond Res*, 28(6), 1751-1770.
- Bex, T., Chung, W., Baguet, A., Stegen, S., Stautemas, J., Achten, E., Derave, W. (2014). Muscle carnosine loading by beta-alanine supplementation is more pronounced in trained vs. Untrained muscles. *J Appl Physiol* (1985), 116(2), 204-209.
- Branch, J.D. (2003). Effect of creatine supplementation on body composition and performance: A meta-analysis. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 13(2), 198-226.
- British Amateur Athletic Board (1985). *Coaching Theory Manual*. London.
- Bruce, C.R., Anderson, M.E., Fraser, S.F., Stepto, N.K., Klein, R., Hopkins, W.G., Hawley, J.A. (2000). Enhancement of 2000-m rowing performance after caffeine ingestion. *Med Sci Sports Exerc*, 32(11), 1958-1963.
- Burford, T.W., Kreider, R.B., Stout, J.R., Greenwood, M., Campbell, B., Spano, M., et al. (2007). International society of sports nutrition position stand: Creatine supplementation and exercise. *J Int Soc Sports Nutr*, 4, 6.
- Burke, L. M., Cato, L. (2015). Dietary supplements and nutritional ergogenic aids. In *clinical sports nutrition*. (Burke LM & D. V Eds. 5th ed.): Sydney: McGraw-Hill.
- Burke, L., Jeukendrup, A., Jones, A., Bosch, A., Mooses, M. (2019). IAAF nutrition consensus: Nutrition for long distance events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2).
- Burke, L.M. (2008). Caffeine and sports performance. *Appl Physiol Nutr Metab*, 33(6), 1319-1334.
- Burke, L.M. (2010). Fueling strategies to optimize performance: Training high or training low? *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 2, 48-58.
- Burke, L.M. (2013). Practical considerations for bicarbonate loading and sports performance. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser*, 75, 15-26.
- Burke, L.M. (2017). Practical issues in evidence-based use of performance supplements: Supplement interactions, repeated use and individual responses. *Sports Med*, 47(Suppl 1), 79-100.
- Burke, L.M., Close, G.L., Lundy, B., Mooses, M., Morton, J.P., Tenforde, A.S. (2018a). Relative energy deficiency in sport in male athletes: A commentary on its presentation among selected groups of male athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 364-374.
- Burke, L.M., Lundy, B., Fahrenholtz, I.L., Melin, A.K. (2018b). Pitfalls of conducting and interpreting estimates of energy availability in freeliving athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 350-363.
- Carr, A.J., Hopkins, W.G., Gore, C.J. (2011a). Effects of acute alkalosis and acidosis on performance: A meta-analysis. *Sports Med*, 41.
- Carr, A.J., Slater, G.J., Gore, C.J., Dawson, B., Burke, L M. (2011b). Effect of sodium bicarbonate on [hco₃-], ph, and gastrointestinal symptoms. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 21(3), 189-194.
- Casa, J.D., Chevront, S.N., Galloway, D.S., Shirreffs, M.S. (2019). Fluid Needs for Training, Competition, and Recovery in Track-and-Field Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29, 175-180.
- Chevront, S.N., Sawka, M.N. (2005). Hydration assessment of athletes. *Gatorade Sports Science Institute*, 18(2), 1-5.
- Chung, W., Shaw, G., Anderson, M.E., Pyne, D.B., Saunders, P.U., Bishop, D J., Burke, L.

- M. (2012). Effect of 10 week beta-alanine supplementation on competition and training performance in elite swimmers. *Nutrients*, 4(10), 1441-1453.
- Cooper, R., Naclerio, F., Allgrove, J., Jimenez, A. (2012). Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: An update. *J Int Soc Sports Nutr*, 9(1), 33.
- De Souza, M.J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N.I., Mallinson, R.J., et al. (2014). 2014 female athlete triad coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad: 1st International conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 289.
- Decombaz, J., Beaumont, M., Vuichoud, J., Bouisset, F., Stellingwerff, T. (2012). Effect of slow-release beta-alanine tablets on absorption kinetics and paresthesia. *Amino Acids*, 43(1), 67-76.
- Deminice, R., Rosa, F.T., Franco, G.S., Jordao, A.A., de Freitas, E.C. (2013). Effects of creatine supplementation on oxidative stress and inflammatory markers after repeated-sprint exercise in humans. *Nutrition*, 29(9), 1127-1132.
- Fahrenholtz, I.L., Sjödin, A., Benardot, D., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Faber, J., et al. (2018). Within-day energy deficiency and reproductive function in female endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1139-1146.
- Ganio, M.S., Klau, J.F., Casa, D.J., Armstrong, L.E., Maresh, C.M. (2009). Effect of caffeine on sport-specific endurance performance: A systematic review. *J Strength Cond Res*, 23(1), 315-324.
- Goldstein, E.R., Ziegenfuss, T., Kalman, D., Kreider, R., Campbell, B., Wilborn, C., et al. (2010). International society of sports nutrition position stand: Caffeine and performance. *J Int Soc Sports Nutr*, 7(1), 5.
- Gonçalves, L.d.S., Painelli, V.d.S., Yamaguchi, G., de Oliveira, L.F., Saunders, B., da Silva, R. P., et al. (2017). Dispelling the myth that habitual caffeine consumption influences the performance response to acute caffeine supplementation. *Journal of Applied Physiology*.
- Guest, N., Corey, P., Vescovi, J., El-Sohemy, A. (2018). Caffeine, cyp1a2 genotype, and endurance performance in athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 50(8), 1570-1578.
- Harris, R.C., Soderlund, K., Hultman, E. (1992). Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. *Clin Sci (Lond)*, 83(3), 367-374.
- Heikura, I.A., Uusitalo, A.L.T., Stellingwerff, T., Bergland, D., Mero, A.A., Burke, L.M. (2018). Low energy availability is difficult to assess but outcomes have large impact on bone injury rates in elite distance athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 403-411.
- Hoffman, M.D., Stellingwerff, T., Costa, R. J. S. (2018). Considerations for ultra-endurance activities: Part 2 - hydration. *Res Sports Med*, 1-13.
- Hoon, M.W., Jones, A.M., Johnson, N.A., Blackwell, J.R., Broad, E.M., Lundy, B., et al. (2014). The effect of variable doses of inorganic nitrate-rich beetroot juice on simulated 2,000-m rowing performance in trained athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, 9(4), 615-620.
- Hultman, E., Soderlund, K., Timmons, J.A., Cederblad, G., Greenhaff, P.L. (1996). Muscle creatine loading in men. *J Appl Physiol* (1985), 81(1), 232-237.

- Ihle, R., Loucks, A.B. (2004). Dose-response relationships between energy availability and bone turnover in young exercising women. *Journal of Bone and Mineral Research*, 19(8), 1231–1240.
- Irwin, C., Desbrow, B., Ellis, A., O’Keeffe, B., Grant, G., Leveritt, M. (2011). Caffeine withdrawal and high-intensity endurance cycling performance. *J Sports Sci*, 29(5), 509-515.
- Jones, A.M. (2014). Dietary nitrate supplementation and exercise performance. *Sports Med*, 44 Suppl 1, S35-45.
- Jones, A.M., Ferguson, S.K., Bailey, S.J., Vanhatalo, A., Poole, D.C. (2016a). Fiber type-specific effects of dietary nitrate. *Exerc Sport Sci Rev*, 44(2), 53-60.
- Jones, R.L., Stellingwerff, T., Artioli, G.G., Saunders, B., Cooper, S., Sale, C. (2016b). Dose-response of sodium bicarbonate ingestion highlights individuality in time course of blood analyte responses. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 26(5), 445-453.
- Katz, A., Costill, D.L., King, D.S., Hargreaves, M., Fink, W.J. (1984). Maximal exercise tolerance after induced alkalosis. *Int J Sports Med*, 5(2), 107-110.
- Koehler, K., Achtzehn, S., Braun, H., Mester, J., Schaenzer, W. (2013). Comparison of self-reported energy availability and metabolic hormones to assess adequacy of dietary energy intake in young elite athletes. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(7), 725–733.
- Koehler, K., Hoerner, N.R., Gibbs, J.C., Zinner, C., Braun, H., De Souza, M.J., Schaenzer, W. (2016). Low energy availability in exercising men is associated with reduced leptin and insulin but not with changes in other metabolic hormones. *Journal of Sports Sciences*, 34(20), 1921–1929.
- Kreider, R.B., Kalman, D.S., Antonio, J., Ziegenfuss, T.N., Wildman, R., Collins, R., et al. (2017). International society of sports nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *J Int Soc Sports Nutr*, 14, 18.
- Krustrup, P., Ermidis, G., Mohr, M. (2015). Sodium bicarbonate intake improves high-intensity intermittent exercise performance in trained young men. *J Int Soc Sports Nutr*, 12, 25.
- Lancha Junior, A.H., Painelli Vde, S., Saunders, B., Artioli, G.G. (2015). Nutritional strategies to modulate intracellular and extracellular buffering capacity during high-intensity exercise. *Sports Med*, 45 Suppl 1, S71-81.
- Lane, S.C., Areta, J.L., Bird, S.R., Coffey, V.G., Burke, L.M., Desbrow, B., et al. (2013). Caffeine ingestion and cycling power output in a low or normal muscle glycogen state. *Med Sci Sports Exerc*, 45(8), 1577-1584.
- Lanhers, C., Pereira, B., Naughton, G., Trousselard, M., Lesage, F.X., Dutheil, F. (2017). Creatine supplementation and upper limb strength performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 47(1), 163-173.
- Leiper, J.B. (2015). Fate of ingested fluids: Factors affecting gastric emptying and intestinal absorption of beverages in humans. *Nutrition Reviews*, 73(Suppl. 2), 57–72.
- Loucks, A.B. (2014). Energy balance and energy availability. In R.J. Maughan (Ed.), *The encyclopaedia of sports medicine: An IOC medical commission publication* (1st ed., pp. 72–87). New York, NY; John Wiley & Sons.
- Loucks, A.B., Thuma, J.R. (2003). Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(1), 297–311.

- Mainwood, G.W., Worsley-Brown, P. (1975). The effects of extracellular pH and buffer concentration on the efflux of lactate from frog sartorius muscle. *J Physiol*, 250(1), 1-22.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., et al. (2018a). Ioc consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 28(2), 104-125.
- Maughan, R.J., Leiper, J.B., Shirreffs, S.M. (1996). Restoration of fluid balance after exercise-induced dehydration: effects of food and fluid intake. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 73(3-4), 317-325.
- Maughan, R.J., Watson, P., Cordery, P.A., Walsh, N.P., Oliver, S.J., Dolci, A., et al. (2016). A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: Development of a beverage hydration index. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(3), 717-723.
- Maughan, R.J., Watson, P., Cordery, P.A., Walsh, N.P., Oliver, S.J., Dolci, A., et al. (2018b). Sucrose and sodium but not caffeine content influence the retention of beverages in humans under euhydrated conditions. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(12), 51-60.
- McMahon, N.F., Leveritt, M.D., & Pavey, T.G. (2016). The effect of dietary nitrate supplementation on endurance exercise performance in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. Apr;47(4):735-756.
- Melin, A., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Møller, S.S., Faber, J., Sundgot-Borgen, J., Sjödén, A. (2016). Low-energy density and high fiber intake are dietary concerns in female endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(9), 1060-1071.
- Melin, A., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Møller, S.S., Sundgot-Borgen, J., Faber, J., et al. (2015). Energy availability and the female athlete triad in elite endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(5), 610-622.
- Mooses, M., Hackney, A.C. (2017). Anthropometrics and body composition in East African runners: Potential impact on performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(4), 422-430.
- Paton, C., Costa, V., Guglielmo, L. (2015). Effects of caffeine chewing gum on race performance and physiology in male and female cyclists. *J Sports Sci*, 33(10), 1076-1083.
- Peeling, P., Binnie, M.J., Goods, P.S.R., Sim, M., Burke, L.M. (2018). Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 28(2), 178-187.
- Peeling, P., Castell, L.M., Derave, W., de Hon, O., Burke, L.M. (2019). Sports foods and dietary supplements for optimal function and performance enhancement in track-and-field athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29.
- Peeling, P., Cox, G.R., Bullock, N., Burke, L.M. (2015). Beetroot juice improves on-water 500 m time-trial performance, and laboratory-based paddling economy in national and international-level kayak athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 25(3), 278-284.
- Rawson, E.S., Stec, M.J., Frederickson, S.J., Miles, M.P. (2011). Low-dose creatine supplementation enhances fatigue resistance in the absence of weight gain. *Nutrition*, 27(4), 451-455.
- Reidy, P.T., Rasmussen, B.B. (2016). Role of ingested amino acids and protein in the promotion of resistance exercise-induced muscle protein anabolism. *J Nutr*, 146(2), 155-183.

- Requena, B., Zabala, M., Padial, P., Feriche, B. (2005). Sodium bicarbonate and sodium citrate: Ergogenic aids? *J Strength Cond Res*, 19(1), 213-224.
- Reynolds, C., Halpenny, C., Hughes, C., Jordan, S., Quinn, A., Egan, B. (2016). Acute ingestion of beetroot juice does not improve repeated sprint performance in male team sport athletes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(OCE3), E97.
- Safdar, A., Yardley, N.J., Snow, R., Melov, S., Tarnopolsky, M.A. (2008). Global and targeted gene expression and protein content in skeletal muscle of young men following short-term creatine monohydrate supplementation. *Physiol Genomics*, 32(2), 219-228.
- Saunders, B., Elliott-Sale, K., Artioli, G.G., Swinton, P.A., Dolan, E., Roschel, H., et al. (2017). Beta-alanine supplementation to improve exercise capacity and performance: A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 51(8), 658-669.
- Schilling, B.K., Stone, M.H., Utter, A., Kearney, J.T., Johnson, M., Coglianese, R., et al. (2001). Creatine supplementation and health variables: A retrospective study. *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 183-188.
- Shirreffs, S.M., Taylor, A.J., Leiper, J.B., Maughan, R.J. (1996). Postexercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1260-1271.
- Slater, G., Sygo, J., Jorgensen, M. (2019). IAAF nutrition consensus: Nutrition for sprints. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2).
- Sollanek, K.J., Tsurumoto, M., Vidyasagar, S., Kenefick, R.W., Chevront, S.N. (2018). Neither bodymass nor sex influences beverage hydration index outcomes during randomized trial when comparing 3 commercial beverages. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(4), 544-549.
- Spriet, L.L. (2014). Exercise and sport performance with low doses of caffeine. *Sports Med*, 44 Suppl 2, S175-184.
- Stautemas, J., Lefevere, F., Everaert, I., Derave, W. (2018). Pharmacokinetics of β -alanine using different dosing strategies. *Front Nutr*, In Press. Aug 17:5:70.
- Steenge, G.R., Simpson, E.J., Greenhaff, P. L. (2000). Protein- and carbohydrate-induced augmentation of whole body creatine retention in humans. *J Appl Physiol* (1985), 89(3), 1165-1171.
- Stellingwerff, T. (2018). Case-study: Body composition periodization in an Olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 428-433.
- Stellingwerff, T., Morton, J.P., Burke, L.M. (2019). A framework for periodized nutrition for athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29.
- Sygo, J., Coates, A.M., Sesbreno, E., Mountjoy, M.L., Burr, J.F. (2018). Prevalence of indicators of low energy availability in elite female sprinters. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 1-22.
- Sygo, J., Kendig, A., Killer, S., Stellingwerff, T. (2019). IAAF nutrition consensus: Nutrition for jumps, throws, combined events. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2).
- Tabata, S., Yamasawa, F., Torii, S., Manabe, T., Kamada, H., Akira Namba, A., et al. (2020). Use of nutritional supplements by elite Japanese track and field athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17:38.

- Talanian, J.L., Spriet, L.L. (2016). Low and moderate doses of caffeine late in exercise improve performance in trained cyclists. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(8), 850-855.
- Thompson, C., Vanhatalo, A., Jell, H., Fulford, J., Carter, J., Nyman, L., et al. (2016). Dietary nitrate supplementation improves sprint and high-intensity intermittent running performance. *Nitric Oxide*, 61, 55-61.
- Thompson, C., Wylie, L.J., Fulford, J., Kelly, J., Black, M.I., McDonagh, S.T., et al. (2015). Dietary nitrate improves sprint performance and cognitive function during prolonged intermittent exercise. *Eur J Appl Physiol*, 115(9), 1825-1834.
- Torstveit, M.K., Rosenvinge, J.H., Sundgot-Borgen, J. (2008). Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: A controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), 108-118.
- Trexler, E.T., Smith-Ryan, A.E. (2015). Creatine and caffeine: Considerations for concurrent supplementation. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 25(6), 607-623.
- Twycross-Lewis, R., Kilduff, L.P., Wang, G., Pitsiladis, Y.P. (2016). The effects of creatine supplementation on thermoregulation and physical (cognitive) performance: A review and future prospects. *Amino Acids*, 48(8), 1843-1855.
- Wiles, J.D., Coleman, D., Tegerdine, M., Swaine, I. L. (2006). The effects of caffeine ingestion on performance time, speed and power during a laboratory-based 1 km cycling time-trial. *J Sports Sci*, 24(11), 1165-1171.
- Williams, N.I., Leidy, H.J., Hill, B.R., Lieberman, J.L., Legro, R.S., De Souza, M.J.D. (2015). Magnitude of daily energy deficit predicts frequency but not severity of menstrual disturbances associated with exercise and caloric restriction. *American Journal of Physiology—Endocrinology and Metabolism*, 308(1), E29-E39.
- Wylie, L.J., Bailey, S.J., Kelly, J., Blackwell, J.R., Vanhatalo, A., Jones, A.M. (2016). Influence of beetroot juice supplementation on intermittent exercise performance. *Eur J Appl Physiol*, 116(2), 415-425.
- Wylie, L.J., Kelly, J., Bailey, S.J., Blackwell, J.R., Skiba, P.F., Winyard, P.G., et al. (2013). Beetroot juice and exercise: Pharmacodynamic and dose-response relationships. *J Appl Physiol* (1985), 115(3), 325-336.

Bölüm 3

BASKETBOLDA DAR ALAN OYUNLARI KAVRAMINA BAKIŞ

Sibel TETİK DÜNDAR¹

GİRİŞ

Basketbol sağlam bir kalp ve dolaşım sistemine sahip olma, motor becerilerde temel denge ve atlama ve koşma gibi genel lokomotor hareketleri gerekli kılmaktadır. El-göz koordinasyonuna ek olarak omuz ve kolun gücü, şut atma ve topu fırlatma aktiviteleri tarafından artırılmaktadır. Koşma ve atlama yoluyla bacakların gücü artırılabilir. Top sürme ve pas atma durumlarında uzağı ve açık alanı görüşün kullanılması gereklidir ve desteklenmelerdir.

Bu sporda kondisyon oluşturma oyuna girmeden önce başlamalıdır. Eğer oyuncular futbol, amerikan futbolu ya da başka kondisyon sağlayan çalışmalar ve aktivitelerle ilgilenmişlerse, bu oyuna daha hazır olarak katılabileceklerdir. Aksi halde Kardiovasküler gelişme aktiviteleri oyun için gerekli ön şart olacaktır.

Dar alan oyunları, birçok spor dalında uygulanan ve branşın doğasından gelen uygulamaları, daha dar bir alanda ve daha hızlı bir şekilde uygulama biçimi olarak tanımlanmaktadır. Dar alan oyunları, branşın teknik, taktik ve fiziksel gereksinimlerine uygun olarak basketbol koçları tarafından da yaygın olarak kullanılmaktadır (Castagna vd., 2011, s. 1329; Delextrat ve Martinez, 2014, s. 385; Klusemann vd., 2012 s. 1463; McCormick vd., 2012, s. 689; Sampaio vd., 2009, s. 463; Vaquera vd., 2018, s. 2949; Dietrich, 1969).

Dar alan oyunları, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi pedagojik öğretim yöntemlerine göre temel oluşturarak, takımı oluşturan oyuncuların, karmaşık takım davranışlarına adapta olabilmesi ve sistematik gelişim gösterebilmeleri için kullanılmakta olan bir yapıya ulaşmıştır (Young vd., 2020, s. 2608; Marcelino vd., 2016, s. 37).

Basketbol branşında, fiziksel kondisyon çalışmaları için oyuncuların birbirinden farklı özelliklerine göre antrenman ve dar alan çalışmaları

¹ Doç. Dr. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, s_tetik55@hotmail.com ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

iken futbolda hücum anında tüm sporcuların hücumda olmamaları veya hepsinin aynı anda savunmada olamamaları iki spor arasındaki farklılığı tam olarak ortaya koymaktadır.

Dar alan oyunları gerçek maç içindeki stresi sağlamamakla birlikte antrenman verimliliğini arttırmakla birlikte basketbolun doğası gereği yapılan bir uygulamadır ve bu uygulamanın futbolda olduğu gibi 'Dar Alan Oyunları' olarak benzeştirilmesi tartışılması gereken bir antrenman uygulamasıdır.

SONUÇ

Spor bilimlerinde son yılların yeni tanımlaması olan 'Dar Alan Oyunları' birçok saha sporlarında kondisyonel özelliklerin geliştirilmesi amacı ile kullanılmaktadır. Bu uygulama biçiminin temel mantığı geniş saha ölçülerinde sporcuların işe katılım oranlarının düşmesi ve istenilen üst düzey verimliliğe ulaşılamaması dolayısı ile küçültülen saha ölçüleri içerisinde baskılı, çabuk karar verme ve uygulamalar ortaya koyarak daha yüksek bir iş yüküne maruz bırakılarak daha yüksek fizyolojik değerler elde etmeye yöneliktir. Basketbol sporu, ise sporun saha ölçülerine bakıldığında kısa ve dar bir yapıya sahiptir. Sahanın kısa olmasının yanı sıra diğer spor dallarından farklı olarak oyun kuralları gereği sınırlı sürede savunmadan hücumla çıkma ve hücumda top kullanma süresi mevcut olduğundan diğer spor dallarında olduğu gibi serbestlik mevcut değildir. Bu ise basketbolda hem dar alan hem dar süre tanımlaması ile birlikte çok yüksek bir iş yükü oluşturmaktadır. Antrenman uygulaması ve maç uygulamaları bu zor koşullar altında olduğundan basketbolda ekstra 'Dar Alan Oyunları' antrenman uygulamalarının tanımsal olarak tartışılması gerektiğini düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

- Aroso, J.; Rebelo, A.; Gomes-Pereira, J. (2004). Physiological impact of selected game-related exercises [abstract]. *J. Sports Sci.* 22, 522.
- Atlı, H, Köklü, Y, Alemdaroğlu, U, Ünver Koçak, F. (2013). A Comparison of heart rate response and frequencies of technical actions between half-court and full-court 3-a-side games in high school female basketball players. *J Strength Cond Res* 27(2): 352-356,
- Castagna, C, Impellizzeri, FM, Chaouachi, A, Ben Abdelkrim, N, and Manzi, V. (2011). Physiological Responses to Ball-Drills in Regional Level Male Basketball Players. *J Sports Sci* 29: 1329-1336,
- Clemente FM. (2016). Small-sided and conditioned games in basketball: areview. *Strength Cond J*; 38(3):49-58
- Clemente,M.F, Bredt, S,G.T. Praça, G., Andrade A,G,P,de., Sanches,R., Moleiro, C.F, Ricardo Lima,R.(2021). Basketball Small-Sided Games: Effects of Varying Formats and Using Successive Bouts, *Kinesiology* 53,1:28-36.

- Conte, D. Favero, TG. Niederhausen, M. Capranica, L. Tessitore, A. (2015). Physiological And Technical Demands of No Dribble Game Drill in Young Basketball Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(12) /3375–3379.
- Delextrat, A, Martinez, A. (2014). Small-Sided Game Training Improves Aerobic Capacity And Technical Skills in Basketball Players. *Int J Sports Med* 35: 385–391,
- Dietrich, K. (1969). Zur Methodik Der Sportspiele. In *Methodik der Leibesübungen*; Rec- la, J., Ed.; Institut für Leibeserziehung der Universität Graz: Graz, Austria,
- Foster, CD, Twist, C, Lamb, KL, and Nicholas, CW. (2010). Heart rate responses to small- sided games among elite junior rugby league players. *J Strength Cond Res* 24: 906–911.
- Hill-Haas S, Dawson B, Impellizzeri F et al. (2011). Physiology of small-sided games train- ing in football: A systematic review. *Sports Med*; 41(3):199–220
- James J. Hoffmann Jr, Jacob P. Reed, Keith Leiting, Chieh-Ying Chiang, Michael H. Stone. (2014). Repeated Sprints, High-Intensity Interval Training, Small-Sided Games: The- ory and Application to Field Sports, *International Journal of Sports Physiology and Performance*,9, 352 -357
- Kennett, DC, Kempton, T, and Coutts, JA. (2012). Factors affecting exercise intensity in rugby-specific small-sided games. *J Strength Cond Res* 26: 2037–2042.
- Klusemann, MJ, Pyne, DB, Foster, C, Drinkwater, EJ. (2012). Optimising Technical Skills And Physical Loading in Small-Sided Basketball Games. *J Sports Sci* 30: 1463–1471,
- Leite NM, Leser R, Baca A, Sampaio J. (2014). Effect of Defensive Pressure on Movement Behaviour During an Under-18 Basketball Game. *Int J Sports Med*. 35(9):743–8.
- Little T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Stren- gth Cond J* 31: 67–74,
- Little, T., Williams, AG (2006): Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20, 2, pp. 316-319.
- Mallo J, Navarro E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *J Sports Med Phys Fitness*. 48(2):166–171.
- Marcelino PR. Aoki MS. Arruda AFS. Freitas CG. Mendez-Villanueva A. Moreira. A. (2016). **Does small-sided-games’ court area influence metabolic, perceptual, and physical performance parameters of young elite basketball players?** *Biol. Sport*, 33:37-42
- McCormick, BT, Hannon, JC, Newton, M, Shultz, B, Miller, N, Young, W. (2012). Compa- rison of Physical Activity in Small-Sided Basketball Games Versus Full-Sided Games. *Int J Sports Sci Coach* 7: 689–697,
- Owen A, Twist C, Ford P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight: FA Coaches Assoc J* 7: 50–53.
- Owen, A.L; Wong, D.P; McKenna, M.; Dellal, A. (2011). Heart rate responses and tech- nical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. *J. Strength Cond. Res*. 2011, 25, 2104–2110.
- Owen, A.L.; Wong, D.P; Paul, D.; Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *Int. J. Sports Med*. 35, 286– 292
- Rampinini, E, Impellizzeri, FM, Castagna, C, et al (2007): Factors influencing physiologi- cal responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25, pp. 659-666.
- 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.

- Sampaio J, Leser R, Baca A, Calleja-gonzalez J, Coutinho D, Gonçaves B, et al. (2015). Defensive Pressure Affects Basketball Technical Actions But not The Time-Motion Variables. *J Sport Heal Sci [Internet]*. 5(3):375–80.
- Sampaio, J, Abrantes, C, Leite, N. (2009). Power, Heart Rate And Perceived Exertion Responses to 3 x 3 And 4 x 4 Basketball Small-Sided Games. *Rev Psicol Depor* 18: 463–467,
- Sansone,P. Tessitore,A. Lukonaitiene,I. Paulauskas,H. Tschan,H. Conte,D. (2020). Technical-tactical profile, perceived exertion, mental demands and enjoyment of different tactical tasks and training regimes in basketball small-sided games, *Biol Sport*.37(1):15–23.DOI: <https://doi.org/10.5114>
- Sansone,P. Tessitore,A. Paulauskas,H. Lukonaitiene,I. Tschan,H. Pliauga,V. Conte,D. (2019). Physical And Physiological Demands And Hormonal Responses in Basketball Small-Sided Games With Different Tactical Tasks And Training Regimes, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22, 602–606
- Torres-Ronda,L Ric,A. Labres-Torres,I. De Las Heras,B. Schelling,X. (2015). Position-Dependent Cardiovascular Response And Time-Motion Analysis During Traning drills And Frindly Matches in Elite Male Basketball Players, *Journal of Strength And Conditioning Research*, 30(1) /60–70
- Vaquera, A. Suárez-Iglesias, D. Guiu, X. Barroso, R. Thomas, G. Renfree, A. (2018). Physiological Responses To And Athlete And Coach Perceptions Of Exertion During Small-Sided Basketball Games. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 32(10) / 2949–2953
- Young D, Collins K, Mourot L, Coratella G (2019) The Matchplay Activity Cycles in Elite U17, U21 And Senior Hurling Competitive Games. *Sport Sci Health* 15:351–359
- Young D, Malone S, Beato M, Mourot L, Coratella G (2020) Identification of Maximal Running Intensities During Elite Hurling Match-Play. *J Strength Cond Res*. 34-9-2608-2617

Bölüm 4

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, ÖZNEL MUTLULUK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Ali AĞILÖNÜ¹

Günümüzde başlıca insanlık sorunları obezite, hareketsizlik, asosyal yaşam tarzı, işsizlik, davranış ve kişilik bozuklukları, boşanmalar, ekonomik krizler ve bölgelere mahsus daha birçok sorun sayılabilir. Ancak tüm bunlara rağmen insanoğlu üretmeye ve bir adım daha ileri gitmeye çalışmaktadır. Bunun en başında teknolojik gelişmeler yer almaktadır. Teknoloji insan hayatını kolaylaştırırsa da bazı yaptırımları insanları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bunların en başında internet bağımlılığı gelmektedir. Hastalık olarak kabul edilen durum beraberinde kişilerin sosyal görünüm kaygı ve öznel mutluluk durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnsanlar sosyal medya kullanımında neredeyse yaptıkları her şeyi paylaşmakta ve kendilerine sosyal medyada bir yer edinme çabası içerisinde. Bu durumdan mutlu olmaları ve haz almaları oldukça sık görülen bir gerçektir. Ancak tüm bunların yanında insanları internet bağımlılığı ilerlemesi ve hastalık haline gelmesi yani gündelik kullanım dışına çıkması durumunda bireyleri sosyal görünüş kaygısına itebilmektedir. Bu durumdan endişe duyan kişi öznel mutluluğuna olumsuz yönde etki edeceği düşünülmektedir.

İnternet, bilgiye ulaşımında, iletişim kurmada ve gündelik hayatta sağladığı kolaylıklar vesilesiyle çok sık kullanılan önemli bir teknoloji haline gelmiştir. İnternet bu açıdan sağladığı kolaylıklar ve imkânlardan dolayı özellikle günümüzde yaşamın her aşamasında ve her alanında herkes tarafından kullanılabilir hale gelmiştir. Türkiye'deki internet kullanım oranları da artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun 2011 yılı verilerine bakıldığında ülkemizde evlerin %43'e yakını internet erişimine sahip olduğunu görmekteyiz. Bu verileri bir önceki yıl olan 2010 yılı ile karşılaştırıldığında %2'ye yakın bir artış olduğu görülmektedir (Ayas ve Horzum, 2013).

İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young'a göre internet tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratmaktadır ve internet

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü Rekreasyon AD, aagilonu@mu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5552-3093

olarak çok saat geçirirler. Bununla birlikte, İnternet bağımlısı için, bilgisayar kullanımı zamanlarını ve düşüncelerini önemli ölçüde meşgul eder ve aşağı yönlü bir olumsuzluk sarmalına katkıda bulunabilir. Normal bilgisayar kullanımı, örneğin, kişinin yeni bir bilgisayar satın aldığı, önce internete bağlandığı veya internet hizmetini yükselttiği veya özel bir konuyla ilgili araştırma yaptığı gibi, bazen bağımlılık yapıcı durum haline gelebilir. Bu sebeple tanı konulmadan önce değerlendirme yapması ve tanı koymadan önce internet bağımlılıkların yaşadığı sıkıntı ya da bozulma kanıtına ihtiyacı vardır. Böylece kişiyi internet bağımlısı sınıfına dâhil edebilir (Shaw ve Black, 2008).

KAYNAKÇA

- Akkuş, Y., Türk, R., ve Akkuş Aydemir, A. (2019). Evaluating The Relationship Between Healthy Life Style Behaviours and Social Appearance Anxiety. *Journal of Health Science and Profession*, 6(1), 120-126.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches In Psychiatry*, 1: 55-67.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 46-57
- Babaroğlu, A. (2004). Lösemi Hastası Olan Çocukların ve Annelerinin Umutsuzluk Düzeyleri İle Annelerin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6, 1.
- Blickock, J. J. (2008). *Issues for DSM-V: Internet addiction*.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39), 151-159.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276.
- Ekici, S., Çolakoğlu, T., ve Bayraktar, A. (2011). Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2).
- Frederick, C. M., ve Morrison, C. S. (1996). Social Physique Anxiety: Personality Constructs, Motivations, Exercise Attitudes, and Behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82 (3), 963-972.
- Gökçearslan, Ş., ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2 (2), 10-24.
- Göksel, A. G. ve Zorba, E. (2017). The Examination of Sportsmanship Behaviors of Beach Handball Players in Turkey. *The Sport Journal*, 20.
- Griffiths M. D.(1996). Internet Addiction: An Issue For Psychopathology? *Clinical Psychology Forum*; 97:32-36.
- Griffiths, M.D.(1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *Psychologist*; 12: 246-51.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15 (1), 48-59.

- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1), 95-106.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2011). Social Appearance Anxiety and Bulimia Nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16 (2), e142-e145.
- Leung, H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Griffiths, M. D., & Chen, I. H. (2019). Measurement Invariance Across Young Adults From Hong Kong and Taiwan Among Three İnternet-Related Addiction Scales: Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), and İnternet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS-SF9) (Study Part A). *Addictive behaviors*.
- Lyubomirsky, S., ve Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability And Construct Validation. *Social İndicators Research*, 46 (2), 137-155.
- Öntürk, Y. (2018). Spor Ortamında Mobbing. *Gece Akademi* 1. Baskı Ankara.
- Özgülven, İ.E. (2000). Psikolojik Testler. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Rask, K., Astedt ve Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well Being and Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*, 38 (3), 254-263.
- Selya, H. (1998). Stress Without Distress. (ed. Barbara Woods) *Applying Psychology To Sport*. Hodder & Stoughton: 98-109.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., Casas, J. A., Ruiz, R. O., ve Costabile, A. (2019). İnternet Addiction, Self-Esteem and The Validation of The Italian Version of The İnternet Related Experiences Questionnaire. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). İnternet Addiction. Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs* May, Volume 22, Issue 5, pp 353-365.
- Tateno, M., Kim, D. J., Teo, A. R., Skokauskas, N., Guerrero, A. P., ve Kato, T. A. (2019). Smartphone Addiction in Japanese College Students: Usefulness of the Japanese Version of the Smartphone Addiction Scale as a Screening Tool for a New Form of İnternet Addiction. *Psychiatry investigation*, 16 (2), 115.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety of University Students According to Sosyo-Demographic Characteristics: A Field Study. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (15), 134-146.
- White, E. K. (2013). The Role of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety in The Body Checking Behaviors of Male and Female College Students.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2006). 'İnternet Addiction': A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4 (1), 31-51.
- Young, K., S. (2004). İnternet Addiction. *Am Behav Sci*; 48: 402-441.

Bölüm 5

TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN OLİMPİK BAŞARISINI SAĞLAYACAK POLİTİKALAR

Mehmet Akif ZİYAGİL¹

TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN MEVCUT BAŞARI DÜZEYİ

Son 6 Olimpiyatta Türkiye'nin toplam madalya sayısı 2004 Atina'da 11, 2008 Pekin'de 5 ve 2012 Londra'da 3 iken 2016 Rio'da 8, 2020 Tokyo'da 13 ve 2024 Paris'te 8 madalyadır. Seul'de başlayan altın kazanma başarımız 4 altın ile 1996'da Atlanta'da zirve yapmış ve bu tarihten itibaren sırasıyla; 2004 Atina'da 3 altın, 2008 Pekin, 2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında 1 altın seviyesinde kalarak 2020 Tokyo'da 2 altın düzeyine çıkmış ve nihayet 2024 Paris'te 1988 Seul Olimpiyat Oyunları öncesi altın madalyasız seviyeye geri dönmüştür. Diğer bir ifadeyle 36 yıldır sürdürülen her Olimpiyatta 1 altın madalya alma geleneği 2024 Paris Olimpiyatlarında sona ermiştir.

Son 6 Olimpiyat Oyunlarında en yüksek başarıya 2 altın, 3 gümüş ve 11 bronz madalya ile güreş branşı ulaşsa da, son iki Olimpiyatta altın ve gümüş madalya kazanılamaması çok belirgin şekilde Olimpiyatlarda minderlerden silinmeye başladığımızı göstermektedir. Halter branşı, 3 altın, 1 gümüş ve 2 bronz madalya ile Olimpik başarı sıralamasında ikinci sırada yer alsa, son 5 Olimpiyatta halter branşında da 2016 Rio'da kazanılan 1 gümüş hariç hiçbir varlık gösterilememiştir. Boks branşı 1 altın 4 gümüş ve 2 bronz ile üçüncü sırayı alırken son 2 Olimpiyatta boksta istikrarlı bir başarı sergilenmiştir. Tekvando 1 altın, 3 gümüş ve 5 bronz madalya ile dördüncü sırayı paylaşırken son 3 Olimpiyatta altın ve gümüş madalya kazanmayarak beklenen performansı sergileyememiştir. Okçuluk branşı ise, 1 altın ve 1 bronz madalya ile beşinci sırada yer almıştır. Judo ise son 6 Olimpiyat Oyunlarında bir madalya kazanamayan en başarısız spor branşı olmuştur.

Türkiye'nin, 1924 Paris Olimpiyatlarından beri farklı Olimpiyat Oyunlarında kazandığı altın, gümüş ve bronz madalyalar ile Paris 2024 Olimpiyat Oyunlarında kaçıncı sırada yer alabileceği düşünüldüğünde, Türkiye 1960 Roma'da kazandığı

¹ Prof. Dr., Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, mziyagil@gmail.com ORCID iD: 0000-0003-0984-0607

KAYNAKLAR

- Balyi, I. & Way, R. (2005). Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). Physical activity and health. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Côté, J. and Hancock, D.J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8 (1). pp. 51-65.
- Duffy, P. (2006) Sport Coaching. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (Ed.) (2006) Thematic Network Project AEHESIS - Report of the Third Year. Cologne: IESF.
- Ford, P. R., De Ste Croix, M. B., Lloyd, R. S., Meyers, R. W., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., & Best, T. M. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2893-2909.
- GRECO. (2024). *The Group of States against Corruption in the Council of Europe*. <https://www.transparency.org/en/cpi/2004> Erişim Tarihi: 17.11.2024.
- ICCE, ASOIF & LBU, (2013). International Sport Coaching Framework. Version 1.2. Published by Human Kinetics, Campaign, Illinois, United States, p.12.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221-230.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Gelişiminin Yönetim Süreci. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 1-9.
- Stambulova, N.B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: a post-Pe-restroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221237.
- T.C. Anayasası (1982) IX. Bölüm, Gençlik ve spor. Madde 59.
- Türkiye Güreş Federasyonu (2001). *Türk Güreşinde Stratejik Plan*. İstanbul: TGF.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20.
- Ziyagil, M. A., & Sevimli, D. (2013). Avrupa Birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-28.
- Ziyagil, M.A. (2019). *Spor Bilimlerinde Rekreasyon Bölümünün Fiziksel Uygunluk ve Sağlıklı Yaşam Bölümüne Dönüştürülmesi Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 2* (Ed. Erdal Zorba). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş. 59-76.
- Ziyagil, M.A. (2020). Antrenörlük Mesleki Etkililiğinin 30978 Sayılı Antrenör Eğitimi Yönetmeliği Kapsamında Değerlendirilmesi [Evaluation of Coaching Professional Effectiveness in The Scope of Training Regulation No. 30978], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 123-136.
- Ziyagil, M.A. (2022). *Fiziksel Uygunluk ve Wellness Bileşenlerinin Geliştirilmesi. Spor Bilimlerine Genel Bakış* (ed. Süleyman Gönülateş). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

Bölüm 6

T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞINA BAĞLI KADIN GENÇLİK LİDERLERİNİN KARIYER ENGELLERİNE İLİŞKİN NİTEL BİR ARAŞTIRMA *

Cihan ATABEY¹
Uğur SÖNMEZOĞLU²

GİRİŞ

Bireyler, kendi yetenek ve uzmanlıklarına göre seçtikleri bir meslek alanında kendilerini geliştirerek kariyer yapmak istemekte; örgüt yöneticileri de bireylerin bu isteklerini gerçekleştirecek olanaklar hazırlayarak nitelikli iş gücünü elde etmeye çalışmaktadır (İnandı vd,2009). Aile ve iş dünyasının demografik yapısındaki değişiklikler sebebiyle teknolojik ve yasal gelişmelerin kadın ve erkeklerin iş tanımlarında belirgin değişikliklere neden olduğu gözlemlenmektedir. Bu sosyal yapısal değişiklikler son yıllarda artmış ve kadınlar iş süreçleri ve yönetimlerinde daha aktif rol almaya başlamışlardır. Günümüzde hem organizasyonlar hem de bireyler için önemli bir unsur olan kariyer kavramı, kadınların edindiği eğitim, kişisel gelişim ve tecrübe ile kadınları da ilgilendiren bir kavram haline gelmiştir. Kadınların kariyer süreci hem iş yaşamındaki cinsiyetler arası ayrımcılıkların ortadan kaldırılması hem de kadınların daha mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri bakımından önemlidir (İnandı ve Tunç, 2012).

Gençlik dönemi, insanlar tarafından fiziksel anlamda sağlıklı, güçlü ve enerjik olarak değerlendirilen, genel olarak tüm insanlar tarafından hayatın en güzel ve verimli dönemi olarak kabul edilen dönemdir (Kul, 2011: 30). Dünyadaki birçok ülkeye göre genç nüfusun fazla olduğu ülkemizde Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Gençlik Merkezleri, gençlerin zamanlarını doğru şekilde değerlendirmesi, kişisel, kültürel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlaması için gerekli ortam ve koşulları sağlamakla görevlendirilmiştir (Polat vd., 2013: 27).

* Bu araştırma birinci yazarın Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

¹ T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

² Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, usonmezoglu@pau.edu.tr, ORCID iD: 0009-0000-5565-9644

Bu çalışmada 6 kadın gençlik lideri değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan kadın gençlik liderlerinin yaş dağılımları 28-39 arasındadır. Çalışmaya katılan tüm kadın gençlik liderleri lisans mezunudur. Kadın gençlik liderlerinin 4'ü (%66,6) evli, 2'si (%33,3) bekârdır. Kadın gençlik liderlerinin 3'ünün çocuğu bulunmamakta, 1'inin 1 çocuğu bulunmakta, 2'sinin 2 çocuğu bulunmaktadır. Kadın gençlik liderlerinin meslekteki çalışma yılları 2-14 arasındadır.

Kadın gençlik liderlerinin kariyerlerinde yaşadıkları duraklama dönemleri genellikle doğum ve doğum sonrasıdır. Kadın gençlik liderleri iş kaynaklı sorunlar sebebiyle özel yaşantılarına ve ailelerine çok fazla vakit ayıramadıkları ve karşılaşılan sorunlardan dolayı evdeki atmosferlerinin de olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir.

Kadın gençlik liderlerinin çoğu iş saatlerinin 7/24 olmasından dolayı eşlerine, çocuklarına ve özel hayatlarına yeterli ilgiyi gösteremediklerini belirtmişlerdir. Aynı şekilde kariyerlerindeki engellerin uzun süren iş seyahatleri ve mevki atlayamamak olduğunu dile getirmişlerdir.

Sonuç olarak tüm veriler değerlendirildiğinde araştırma sorularına ilişkin verilen yanıtlar doğrultusunda kadın gençlik liderlerinin kariyer engeli yaşadıkları ortaya konulmuştur.

KAYNAKÇA

- Acuner, Ş. A. (2019). Kadın Çalışanların Kariyer Geliştirme Sürecinde Karşılaştıkları Sorunlar. Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi, (23), 35-52.
- Akalan, H. (2013). Kadın Çalışanların Sorunları ve Çözüm Önerileri Sakarya'da Bir Uygulama. (Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E.. (2001). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya: Sakarya Kitabevi
- Babaoğlu, E. (2011). Birkaç kadın denetçiden biri olmanın zorlukları. Amme İdaresi Dergisi, 44(4), 121-144.
- Bozyigit, E. (2019). Sports manager training and leadership behaviors. Journal of Education and Learning, 8(2), 248-255. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n2p248> Retrieved from the ERIC database (EJ1210734).
- Bozyigit, E., & Sartık, Ş. (2018). Yöneticilik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik davranışlarının incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 47-59.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Süren, C., Pekşen, Y. (2005). Kadın sağlık çalışanlarının doğurganlık özellikleri, gebelik ve doğum sonu dönemdeki çalışma koşulları. Kocatepe Tıp Dergisi, 6(2), 39-44.
- Demirci, A. B. (2019). Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı gençlik merkezi hizmetlerinin algısı: Kocaeli ve Sakarya örneği (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erol-Korkmaz, H. T. (2014). Çalışanların günlük duygu durumu ve üretim karşıtı davranışları arasındaki ilişki: Genel örgütsel adalet algısının düzenleyici rolü. Türk Psikoloji Yazıları, 17(33), 77-87.

- Fettahlıoğlu, O. (2008). Örgütlerde Psikolojik Şiddet (Mobbing): Üniversitelerde Bir Uygulama. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gönen E., Hablemitoğlu Ş., Özmete E. (2004) Akademisyen kadınlar. İstanbul, Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- İnandı, Y., Özkan, S., Peker, S., Atik, Ü. (2009). Kadın öğretmenlerin kariyer geliştirme engelleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1).
- İnandı, Y., Tunç, B. (2012). Kadın Öğretmenlerin Kariyer Engelleri İle İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2 (2). 203-222.
- Karaca, A. (2007). Kadın Yöneticilerde Kariyer Engelleri: Cam Tavan Sendromu Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Köstek, H. (2007). Resmi ilköğretim okullarında çalışan yönetici ve öğretmen görüşlerine göre, kadın öğretmenlerin kariyer engelleri.
- Kul L. (2011). Gençlik Spor İl Müdürlüklerine Bağlı Gençlik Merkezlerindeki Görsel Sanat Eğitimi Çalışmalarının Tespiti (Trabzon İli Örneği), (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Orteş, G. (2010). Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine Bağlı Gençlik Merkezlerinin 15-26 Yaş Arasındaki Gençler Tarafından Bilinirlik Düzeyi (Kocaeli İli Uygulaması) (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, :46-52.
- Özdemir, T. Y., & Erol, A. G. Y. C. (2015). Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının Okul, Öğretmenlik Ve Öğrenci Kavramlarına İlişkin Algıları. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(4).
- Polat E., Aycan A., Üzümlü H. (2013). “Gençlik Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2013; 24(1): 25- 36.
- Sertkaya, O., Onay, M. ve Ekmekçi, R. (2013). SPOR ÖRGÜTLERİNDE KADIN YÖNETİCİLERE YÖNELİK TUTUMLARIN BELİRLENMESİ. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 4(4), 1-13.
- Sönmezoglu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2016). Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 1), 219-229.
- Uçar, M., Güven, S. (2021). Kariyer Engeli Olarak Cam Tavanın Okullarda Personel Güçlendirmeye Etkisi.
- Web_1. (2021). <https://Gsb.Gov.Tr/Anasayfa.Html>
- Yıldırım, A ve Şimşek, H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 7. Baskı. Ankara: Seçkin Yayınevi

Bölüm 7

TÜRKİYE’DE FUTBOL MENAJERLİĞİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Yusuf Can PAŞA¹
Uğur SÖNMEZOĞLU²

GİRİŞ

Futbol endüstrisinin arka planında önemli bir unsur olarak futbol menajerleri yer almaktadır. Futbol menajerleri, kulüpler ve futbolcular arasında bir köprü görevi görmektedir. Bu özellikleri ile menajerler futbol içinde önemli bir alanda sorumluluk üstlenmişlerdir. Futbol piyasasının varoluşundan beri scouting ve futbolcu temini konularında menajerler önemli rol oynamışlardır. Menajerlerden, ilk kez Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (Fédération Internationale de Football Associations) belgelerinde “aracı” adıyla 1936 yılında bahsedilmiştir. Belge, 23. FIFA kongresinde hazırlanmış ve aracılardan transferlerde yasadışı işlemler yapma ihtimalleri üzerinde durularak yasaklanmıştır (Semens, 2008). 1960 yıllarına doğru aracılardan transfer operasyonlarına devam etmeye başlamış ve bugün bildiğimiz menajerlik kavramı doğmuştur. Modern futbolun gelişiminde, menajerlerin etkisi yadsınmaz. Futbol menajerliği, 20. Yüzyıl başlarından itibaren var olsa da resmi olarak FIFA regülasyonlarında yer almaları 1994 yılında gerçekleşmiştir (KEA, CDES VE EOSE, 2009). O zamandan beri, federasyonlar, kamu kurum ve kuruluşları bu mesleği hem yasal hem de ekonomik açıdan belirlemeye ve kontrol etmeye çalışmışlardır ve bunun akabinde menajerlik mesleği günümüzdeki halini alarak hukuksal çerçevesi olan profesyonel bir meslek haline almıştır. Profesyonel futbolcular, futbol endüstrisinde yaşanan gelişmeler ve pazarın büyümesi sebebiyle spor kariyerlerindeki yoğunluktan dolayı kendilerini temsil etmeleri için futbol menajerlerine yönelmişlerdir. Menajerler, futbolcuların sahadaki performanslarına odaklanabilmeleri için saha dışındaki iş ilişkilerini yöneterek futbolcuların yaşamlarında kritik ve önemli bir rol oynamaktadırlar.

* Bu araştırma birinci yazarın Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

¹ İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü

² Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği AD, usonmezoglu@pau.edu.tr, ORCID iD: 0009-0000-5565-9644

kaliteyi düşürmekte ve tekelleşmenin de yolunu açmaktadır. Temsilci birliğinin olmayışı da menajerlerinin haklarını savunan bir örgütlenmenin olmadığını da göstermektedir. Futbol menajerlerinin kişisel gelişim ve dil öğrenme konusunda olumlu bir düşünceye sahip oldukları ve eğitime önem verdikleri görülmüştür. TFF'nin herhangi bir eğitim sunmamasına rağmen kendi imkanları ile kişisel gelişimlerini sürdürmektedirler. Başarılı bir menajer olmak için yabancı dile önem verilmesi, kişisel gelişime devam edilmesi ve uluslararasılaşmanın önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

Futbol menajerlerine yönelik mevcut kanun ve yönetmeliklerde güncellemeler gerçekleştirilebilir. Denetim ve yaptırımlar arttırılabilir. Menajerlik lisansı alımına yönelik kriterler arttırılabilir. Federasyonun menajere yönelik eğitimleri yoğunlaştırılabilir. Menajerlerin, federasyon tarafından resmi olarak tanınan bir menajer birliği kurulması için çalışmalar başlatılabilir.

KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E.. (2001). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya: Sakarya Kitabevi
- Bjälévik, (2008). *How To Be Successful Within The Sports Agent Industry*. Bachelor Thesis In Marketing. Mälardalen University; School Of Sustainable Development Of Society And Technology.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4.baskı). Thousand Oaks, CA: Sage Publishing.
- Dağlı Ekmekçi Y.A. ve İrmış A. (2015). Türk Spor Sektöründe Kurumsallaşma: Futbol Kulüpleri Örneği Institutionalization of Turkish Sport Sector: Example of Football Clubs. International Conference On Eurasian Economies. SESSION 7D: Sektörel Analizler
- Heitner, D. (2009) Duties of Sports Agents to Athletes and Statutory Regulation Thereof . Dartmouth Law Journal, Vol. 7, No. 3, p. 246, 2009,
- KEA, CDES, EOSE (2009), Study on Sports Agents in the European Union. A study commissioned by the European Commission, last accessed on 22/10/2019 at: <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/studies/study-sports-agents-in-eu.pdf>.
- Kocabıyık, O. (2015). Olgubilim ve gömülü kuram: Bazı özellikler açısından karşılaştırma. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(1), 55-66.
- Köse, A. (2008). Spor Acentelerinin Hizmetlei ve Profesyonel Türk Futbolcularının Bu Hizmetlere Yönelik Talep Yapıları (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Masteralaxis, L. P. (2005). Sports agency. In: Masteralaxis, L. P., Barr, C. and Hums, M. (eds) Principle and Practice.
- Patton, M. Q. (2018). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Ankara: A Pegem Akademi

- Pehlivanoglu, Ö. (2010). Spor Temsilciliği Uygulamalarında Problemler (Futbol Örneği) (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Roderick, M. (2006) The work of professional football: A labour of love? London: Routledge.
- Rossi, G. ve Tessari, A. (2014). The professionalization of the sport agents: cartels, networks and enterprises within the football industry in a comparative perspective, 1950s- 2010. World Business History Conference. Frankfurt.
- Semens, A. (2008). Player representation in the English football industry, (PhD Dissertation), University of Central Lancashire, United Kingdom.
- Sögüt, E., Pentol-Levy, J. ve Pentol-Levy, C. (2019). How to Become a Football Agent: The Guide: 2nd Edition. Liecestershire: Matador.
- Yıldırım, A ve Şimşek, H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 7. Baskı. Ankara: Seçkin Yayınevi

Bölüm 8

ÇOCUKLARDA ABDOMİNAL CERRAHİ SONRASI EGZERSİZ ZAMANLAMASI

Cem KAYA¹
Gökhan ARKAN²

Cerrahi sonrası egzersiz planlanması için sağlık profesyonelleri arasında açık bir fikir birliği mevcut değildir. Uygulanan cerrahinin abdomen, toraks, kranium, mediasten, ekstremiteler gibi oldukça farklı bölgelere yönelik olmasının yanı sıra bu cerrahilerin açık ya da minimal invazif uygulanması dahi hekimlerin post-operatif hareket kısıtlaması kararlarına yön vermektedir. Çocuk cerrahisi alanı da 0-18 yaşındaki hastaların baş-boyun, toraks, abdominal, anogenital, ürolojik ve jinekolojik cerrahilerinin açık ve minimal invazif yöntemlerle yönetmeyi gerektirdiğinden beyin ve sinir cerrahisi, kalp ve damar cerrahisi, ortopedik cerrahi dışında hemen her bölgeye ilişkin cerrahi prosedürleri uygulamakta ve post-operatif önerilerde bulunmaktadır. Bu bölümde, post-operatif önerilerden abdominal cerrahi sonrası hareket kısıtlaması önerilerinden bahsedilecektir.

YARA İYİLEŞMESİ

Konu hakkında fikir yürütmek için konunun bilimsel zeminini oluşturan yara iyileşmesinden bahsedilmesi elzemdir. Yara, normal anatomik yapının ve fonksiyonun hasar görmesi ya da bozulması olarak tanımlanmaktadır. Bu durum epitel bütünlüğünün bozulmasından, derin dokuların (cilt altı, kas, tendon, damar, sinir ve iç organların) yaralanmasına uzanan bir yelpazede gerçekleşebilir (1). Yara iyileşmesi inflamasyon, proliferasyon ve maktriks oluşumu, angiogenez, reepitelizasyon ve yara kontraksiyonu gibi komplike süreçlerin sonucunda sağlanabilmektedir.

Yara oluşumunu takiben ilk gerçekleşen hadise hemostazdır. Bütünlüğü bozulan kan damarlarından ekstravaze olan trombositler, çevre bağ doku ve kollajene temas ederek alfa granüllerini salıverir. Bu durum koagülasyon

¹ Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü, Çocuk Cerrahisi AD, drcemkaya61@gmail.com, ORCID iD: 0000 0003 4265 4013

² Dr. , Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Cerrahi Tıp Bilimleri Bölümü, Çocuk Cerrahisi AD, gokhanarkan.md@gmail.com, ORCID iD: 0000 0002 1429 4690

SONUÇ

Abdominal cerrahi sonrası aktivite kısıtlamaları konusunda kılavuz ve araştırmalara ihtiyaç vardır. Literatürde yer alan kısıtlı yayınlarda belirtilen 6 haftalık aktivite kısıtlamasının yeni yayınlar ile aksi belirtilene kadar uygulanmaya devam edilmesi güvenli bir seçenek olarak tercih edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Velnar T, Bailey T, Smrkolj V. The wound healing process: an overview of the cellular and molecular mechanisms. *J Int Med Res.* 2009 Sep-Oct;37(5):1528-42. doi: 10.1177/147323000903700531. PMID: 19930861.
2. Ergün O.(2006). “Yara İyileşmesi”. Başaklar AC. *Bebek ve Çocukların Cerrahi ve Ürolojik Hastalıkları.* içinde (129-136). Palme Yayıncılık. Ankara, Türkiye.
3. Wang PH, Huang BS, Horng HC, Yeh CC, Chen YJ. Wound healing. *J Chin Med Assoc.* 2018 Feb;81(2):94-101. doi: 10.1016/j.jcma.2017.11.002. Epub 2017 Nov 21. PMID: 29169897.
4. Gantwerker EA, Hom DB. Skin: histology and physiology of wound healing. *Facial Plast Surg Clin North Am.* 2011 Aug;19(3):441-53. doi: 10.1016/j.fsc.2011.06.009. PMID: 21856533.
5. Kössler-Ebs JB, Grummich K, Jensen K, Hüttner FJ, Müller-Stich B, Seiler CM, Knebel P, Büchler MW, Diener MK. Incisional Hernia Rates After Laparoscopic or Open Abdominal Surgery-A Systematic Review and Meta-Analysis. *World J Surg.* 2016 Oct;40(10):2319-30. doi: 10.1007/s00268-016-3520-3. PMID: 27146053.
6. Lau FH, Pomahac B. Wound healing in acutely injured fascia. *Wound Repair Regen.* 2014 May;22 Suppl 1:14-7. doi: 10.1111/wrr.12165. PMID: 24813359.
7. Guttormson R, Tschirhart J, Boysen D, Martinson K. Are postoperative activity restrictions evidence-based? *Am J Surg.* 2008 Mar;195(3):401-3; discussion 403-4. doi: 10.1016/j.amjsurg.2007.12.014. PMID: 18207126.
8. Loor MM, Dhanani NH, Trautner BW, Hughes TG, Schwartz J, Wei Q, Liang MK. Current surgeon practices for postoperative activity restrictions after abdominal surgery vary widely: A survey from the communities on the ACS website. *Surgery.* 2020 Nov;168(5):778-784. doi: 10.1016/j.surg.2020.05.035. Epub 2020 Jul 21. PMID: 32709486.
9. Pommegaard HC, Burcharth J, Danielsen A, Angenete E, Haglind E, Rosenberg J. No consensus on restrictions on physical activity to prevent incisional hernias after surgery. *Hernia.* 2014 Aug;18(4):495-500. doi: 10.1007/s10029-013-1113-8. Epub 2013 May 28. PMID: 23712287.
10. Loor MM, Shah P, Olavarria OA, Dhanani N, Franz MG, Trautner BW, Liang MK. Postoperative Work and Activity Restrictions After Abdominal Surgery: A Systematic Review. *Ann Surg.* 2021 Aug 1;274(2):290-297. doi: 10.1097/SLA.0000000000004725. PMID: 33351488.