

SPOR BİLİMLERİ

Editör

Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

© Copyright 2021

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

ISBN

978-625-7401-23-4

Kitap Adı

Spor Bilimleri

Editör

Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

ORCID iD: 0000-0002-9034-8144

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.82

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 30 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 1000 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 gerçekleştirilecek 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.

İçindekiler

Bölüm 1	Sağlıklı Erkeklerde Beyan Edilen Fiziksel Aktivite Düzeyi İle İzokinetik Kas Kuvveti (Quadriceps-Hamstring) İlişkisi.....	1
	<i>Tuncay ALPARSLAN</i>	
Bölüm 2	Antremanın Sporcularda Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi 11	
	<i>Alpay BÜLBÜL</i>	
Bölüm 3	Taekwondoculara Elastik Bant Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Parametreler ve Lokal Kuvvet Becerileri Üzerine Etkisi	17
	<i>Duygu SEVİNÇ YILMAZ</i>	
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
Bölüm 4	Dinamik Bilyeli Performans Ayakkabısı, Slideboard ve Valslide Kullanılarak Yapılan Egzersizler Arasındaki Alt Ekstremité Kas Aktivasyon Farklılıklarının Belirlenmesi	29
	<i>Özlem TÖRE</i>	
	<i>Bergün MERİÇ BİNGÜL</i>	
	<i>Hayri ERTAN</i>	
Bölüm 5	Öğrenci Sporcularda Antrenör Sporcu İlişkisi	47
	<i>Mustafa Barış SOMOĞLU</i>	
	<i>Hamit CİHAN</i>	
Bölüm 6	Türkiye Futbol Süper Liginde Covid-19 Öncesi ve Covid-19 Sonrası Oynanan Maçların Bazı Teknik Performans Parametreleri Açısından Karşılaştırmalı Analizi.....	59
	<i>Oğuz GÜRKAN</i>	
	<i>Mehmet YILDIRIM</i>	
	<i>Oktay ÇOBAN</i>	
	<i>Erol BAYKAN</i>	
Bölüm 7	Cimnastikçilerde Büyümeyi Etkileyen Hormonlar	73
	<i>Mergül GÜLER YILMAZ</i>	
	<i>Ümid KARLI</i>	
Bölüm 8	6 Haftalık Aralıklı Hipoksiye Maruz Kalmanın İzokinetik Diz Yorgunluğu Üzerine Etkisi	89
	<i>İzzet KIRKAYA</i>	
	<i>İlker YILMAZ</i>	

Bölüm 9	Antrenörlerin Müsabaka Öncesi Maç Konuşması ve Profesyonel Futbolcu Algıları: Motivasyonel Etkiler Üzerine Nitel Bir Araştırma <i>Eylem GENCER</i> <i>Mehmet Gökhan ÇOBANOĞLU</i>	
Bölüm 10	Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımın Önemi <i>Azime KOÇ</i> <i>Alırıza Han CİVAN</i> <i>Sedat ATEŞ</i>	125
Bölüm 11	Kadın Voleybolcuların Antrenör Davranışlarına İlişkin Algıları... <i>Mine KOÇ</i> <i>Hande İNAN</i>	141
Bölüm 12	Beden Eğitimi Dersi Voleybol Ünitesinin 6. Sınıflarda Karikatür Destekli Öğretimi <i>Hande İNAN</i> <i>Metin KAYA</i>	159
Bölüm 13	Tartışmalı Spor Dalları Üzerine Bir Değerlendirme <i>Mehmet Onur AK</i>	173
Bölüm 14	Obezite Farkındalık Eğitiminin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kilofobi Düzeyleri ve Kilolu Bireylere Yönelik Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi..... <i>Cem Yoksuler YILMAZ</i>	189
Bölüm 15	Spor Hukukunun Uluslarüstü Yapısı <i>Uğur ÖZER</i>	217
Bölüm 16	Covid-19 Süresince Obezite Problemleri ve Spor..... <i>Mustafa Barış SOMOĞLU</i>	231
Bölüm 17	Dün'den Bugün'e Kış Olimpiyat Madalyaları <i>Murat AYGÜN</i>	249

Yazarlar Listesi

Mehmet Onur AK

Dr., Bağımsız Araştırmacı,
ORDID iD: 0000-0003-1434-2207

Hamit CİHAN

Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi,
ORCID iD: 0000-0002-7704-1316

Tuncay ALPARSLAN

Dr., Uçucu Sağlığı Araştırma ve Eğitim
Merkezi,
ORCID iD: 0000-0003-2164-0085

Alırıza Han CİVAN

Araş. Gör., Karabük Üniversitesi
Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-0634-3392

Sedat ATEŞ

Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk
Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
ORCID iD: 0000-0003-3553-2413

Oktay ÇOBAN

Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0003-2863-8754

Murat AYGÜN

Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği
Bölümü,
ORCID iD: 0000-0002-7636-8325

Mehmet Gökhan ÇOBANOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar
Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0001-8989-5916

Erol BAYKAN

Öğr. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-7429-3446

Sibel TETİK DÜNDAR

Öğr., Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

Bergün MERİÇ BİNGÜL

Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi,
ORCID iD: 0000-0002-4001-9617

Hayri ERTAN

Prof. Dr., Eskişehir Teknik
Üniversitesi,
ORCID iD: 0000-0003-1298-8485

Alpay BÜLBÜL

Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-9636-4735

Eylem GENCER

Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran
Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
ORCID iD: 0000-0001-7666-9817

Oğuz GÜRKAN

Arş. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0001-5886-4758

Hande İNAN

Dr., Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi
BESYO,
ORCID iD: 0000-0002-3863-8021

Ümid KARLI

Prof.Dr., BAİBÜ Spor Bilimleri
Fakültesi BOLU,
ORCID iD: 0000-0001-5614-9021

Metin KAYA

Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-0159-466X

İzzet KIRKAYA

Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-0468-8434

Azime KOÇ

Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk
Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
ORCID iD: 0000-0003-3453-0985

Mine KOÇ

Dr., Adıyaman Gençlik Hizmetleri İl
Müdürlüğü,
ORCID iD: 0000-0002-3863-8021

Uğur ÖZER

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi,
ORCID iD: 0000-0002-3899-3429

Mustafa Barış SOMOĞLU

Dr., Millî Eğitim Bakanlığı,
ORCID iD: 0000-0001-5811-384X

Özlem TÖRE

Öğr. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi ,
ORCID iD: 0000-0001-7413-1255

Mehmet YILDIRIM

Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.
ORCID iD: 0000-0002-9707-6540

Cem Yoksuler YILMAZ

Öğr. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-0809-6516

Duygu SEVİNÇ YILMAZ

Arş., Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
ORCID iD: 0000-0002-7737-564X

İlker YILMAZ

Prof. Dr., Eskisehir Teknik
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0003-4101-7223

Mergül GÜLER YILMAZ

Dr., Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
BOLU,
ORCID iD: 0000-0002-9333-7176

Bölüm 1

SAĞLIKLI ERKEKLERDE BEYAN EDİLEN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE İZOKİNETİK KAS KUVVETİ (QUADRICEPS-HAMSTRING) İLİŞKİSİ

Tuncay ALPARSLAN¹

GİRİŞ

Fiziksel hareketsizlik; yüksek kolesterol, sigara, hipertansiyon ve tip II diyabet ⁽¹⁾ ile karşılaştırılabilir bir halk sağlığı sorunu olarak sınıflandırılmıştır ⁽²⁾. Dahası, yaşla birlikte azalan fiziksel aktivitenin (FA) bir sonucu olarak, yaşlı insanlar daha fazla vücut yağı alma ve kas kütlesi kaybetme eğilimindedir ⁽³⁾. Kas kaybıyla birlikte fazla yağın bu kombinasyonu, fiziksel ve fonksiyonel kapasitenin genel olarak azalmasıyla birlikte yaşlılarda sakatlık, morbidite ve çeşitli kronik hastalıkların gelişmesi riskinde artış ile ilişkilendirilmiştir ⁽⁴⁾.

Fiziksel hareketsizlik, fizyolojik sistemlerde ve sonuç olarak kas gücü, denge, esneklik ve aerobik kapasite gibi fiziksel yeteneklerde de düşüşe neden olan çeşitli değişikliklerle ilişkilendirilmiştir ⁽⁵⁾. Diğerlerinin yanı sıra, özellikle alt ekstremitelerde kas gücü kaybının hareketliliği büyük ölçüde etkileyebileceği ⁽⁶⁾ ve düşme ve yaralanma riskini artırabileceği belirtilmiştir ⁽⁷⁾.

Fiziksel aktivite anketleri, aktivite durumunun sağlık sonuçlarını araştıran büyük popülasyon çalışmalarında aktivite seviyelerini değerlendirmek için en pratik yaklaşım olmaya devam etmektedir. Hem kendi bildirdiği fiziksel aktivite hem de objektif olarak ölçülen kardiyorespiratuar uygunluk, kardiyovasküler hastalık riski ve tüm nedenlere bağlı mortalite ile ters orantılıdır ⁽⁸⁻¹⁰⁾. Fiziksel aktivite anketlerinden alınan bilgiler, objektif uygunluk testlerinden elde edilen bilgilerden daha fazla yanlış sınıflandırmaya neden olabilir, ancak anketlerin uygulanması daha kolay ve büyük çalışma popülasyonlarında daha ucuzdur⁽⁸⁾. Fiziksel aktivite düzeyi az ya da çok tüm bireylerde kas kuvvetleri arasındaki güç dengesizlikleri sakatlıklara olan yatkınlığı belirlemede kullanılan ve geçerliliği en yüksek olan tahmin edicilerdir ⁽¹¹⁾.

Günümüzde kasların kasılmasıyla oluşan kuvvet izokinetik makineler sayesinde de ölçülebilmektedir ^(12,13). Yapılan ölçümler hem objektif veriler sağlamakta

¹ Dr., Uçucu Sağlığı Araştırma ve Eğitim Merkezi, tuncayalparslan@hotmail.com

FAD, fitness ve vücut yağı arasındaki karşılıklı ilişki literatürde desteklenmektedir (29,30).

Emaus ve ark., 10624 katılımcı ile yapıları çalışmada ivme ölçere dayalı olarak değerlendirilen fiziksel aktivite ve beyan edilen fiziksel aktivite karşılaştırıldığında anket sonuçları ile objektif test sonuçlarının ilişki olduğunu tespit etmiştir (31). Biz de çalışmamızda anket sonuçlarının katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını yansıttığını varsaydık.

Sonuçlarımız, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve çeviklik / dinamik denge ile pozitif korelasyon gösterdiği önceki araştırmaları (32-35) desteklemektedir.

Günlük fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi, özellikle kas gücü üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmalarda yukarıda bahsedilen sonuçlarla çelişkili veriler de bulunmaktadır. Monteiro ve ark., fiziksel aktivitenin kas gücü üzerinde hiçbir değişiklik göstermediğini (36) ve Carvalho ve ark. ile Malliou ve ark., fiziksel aktivite ile günlük kas gücü arasında doğrudan bir nedensel ilişki bulunmadığını ifade etmiştir (37,38).

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardı. Katılımcıların tamamı erkeklerden oluşuyordu, cinsiyete göre farklılıklar değerlendirilmedi. Çalışmamızda kontrol grubu yoktu. Katılımcılar anket sonuçlarına göre oluşturulmuş ölçek üzerinden gruplandırıldı. İleride elit sporcularla sedanterler arasında ve farklı kondisyonel özellikler test edilerek yapılacak çalışmalar katkı sağlayabilir.

SONUÇ

Bu çalışma sonucuna göre beyan edilen fiziksel aktivite düzeyine göre oluşturulmuş gruplar arasında izokinetik kas kuvveti açısından ve yağ yüzdesi açısından farklılıklar vardır fakat bu farklılıklar relatif ekstansör kas kuvveti haricinde istatistiksel olarak anlamlı değildir.

KAYNAKÇA

1. Stewart KJ. Physical activity and aging. *Ann N Y Acad Sci.* 2005;1055(1):193-206.
2. Leitzmann MF, Park Y, Blair A, et al. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Arch Intern Med.* 2007;167(22):2453-2460. doi:10.1001/archinte.167.22.2453
3. Kyle UG, Genton L, Hans D, et al. Total body mass, fat mass, fat-free mass, and skeletal muscle in older people: cross-sectional differences in 60-year-old persons. *J Am Geriatr Soc.* 2001;49(12):1633-1640.
4. Zamboni M, Mazzali G, Zoico E, et al. Health consequences of obesity in the elderly: a review of four unresolved questions. *Int J Obes.* 2005;29(9):1011-1029.
5. Singh MAF. Exercise Comes of Age: Rationale and Recommendations for a Geriatric

- Exercise Prescription. *Journals Gerontol Ser A Biol Sci Med Sci*. 2002;57(5):M262-M282. doi:10.1093/gerona/57.5.M262
6. Daley MJ, Spinks WL. Exercise, mobility and aging. *Sport Med*. 2000;29(1):1-12.
 7. Portegijs E, Sipilä S, Pajala S, et al. Asymmetrical lower extremity power deficit as a risk factor for injurious falls in healthy older women. *J Am Geriatr Soc*. 2006;54(3):551-553.
 8. Aadahl M, Kjær M, Kristensen JH, Møllerup B, Jørgensen T. Self-reported physical activity compared with maximal oxygen uptake in adults. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2007;14(3):422-428.
 9. Hein Ho, Suadicani P, Gyntelberg F. Physical fitness or physical activity as a predictor of ischaemic heart disease? A 17-year follow-up in the Copenhagen Male Study. *J Intern Med*. 1992;232(6):471-479. doi:10.1111/j.1365-2796.1992.tb00619.x
 10. Lakka TA, Venalainen JM, Rauramaa R, Salonen R, Tuomilehto J, Salonen JT. Relation of Leisure-Time Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness to the Risk of Acute Myocardial Infarction in Men. *N Engl J Med*. 1994;330(22):1549-1554. doi:10.1056/NEJM199406023302201
 11. Yılmaz A. Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin İzokinetik Diz Kuvvetlerinin Değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilim Derg*. 2020;5(2):146-153. doi:10.31680/gaunjss.713473
 12. Agre JC, Baxter TL. Musculoskeletal profile of male collegiate soccer players. *Arch Phys Med Rehabil*. 1987;68(3):147-150. <https://experts.umn.edu/en/publications/musculoskeletal-profile-of-male-collegiate-soccer-players>. Accessed January 18, 2021.
 13. Malliou P, Ispirlidis I, Beneka A, Taxildaris K GG. Vertical jump and knee extensors isokinetic performance in Professional soccer players related to the phase of the training period. *Isokinet Exerc Sci*. 2003;11(3):165-169.
 14. Lehnert M, Xaverová Z, Croix MDS. Changes in muscle strength in U19 soccer players during an annual training cycle. *J Hum Kinet*. 2014;42(1):175-185. doi:10.2478/hukin-2014-0072
 15. Ness KK, Plana JC, Joshi VM, et al. Exercise intolerance, mortality, and organ system impairment in adult survivors of childhood cancer. *J Clin Oncol*. 2020;38(1):29-42. doi:10.1200/JCO.19.01661
 16. Oliveira AEP de, Ostolin TLVDP, Vieira W de O, et al. The association between physical activity, sedentary behavior and the occurrence of falls in asymptomatic adults over 40 years old. *Fisioter em Mov*. 2019;32(1):1-11. doi:10.1590/1980-5918.032.ao15
 17. de Castro LA, Felcar JM, de Carvalho DR, et al. Effects of land- and water-based exercise programmes on postural balance in individuals with COPD: additional results from a randomised clinical trial. *Physiother (United Kingdom)*. 2020;107:58-65. doi:10.1016/j.physio.2019.08.001
 18. Trethewey R, Esliger D, Petherick E, et al. Influence of muscle mass in the assessment of lower limb strength in COPD: validation of the prediction equation. *Thorax*. 2018;73(6):587-589. doi:10.1136/thoraxjnl-2016-209870
 19. dos Santos Andrade M, de Lira CAB, de Carvalho Koffes F, Mascarini NC, Benedito-Silva AA, da Silva AC. Isokinetic hamstrings-to-quadriceps peak torque ratio: The influence of sport modality, gender, and angular velocity. *J Sports Sci*. 2012; 30(6): 547-553. doi:10.1080/02640414.2011.644249
 20. Drisd R, Drapsin M, Trivic T, Bratic M OS. Thigh muscles flexion/ extension ratio in elite judo players. *J Combat Sport Martial Arts*. 2010;1(1):21-25.

21. Thomas K, French D, Hayes PR. The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *J Strength Cond Res.* 2009;23(1): 332-335. doi:10.1519/JSC.0b013e318183a01a
22. Brown LE. *Isokinetics in Human Performance.* USA: Human Kinetics Publishers; 2000.
23. Alangari AS, Al-Hazzaa HM. Normal isometric and isokinetic peak torques of hamstring and quadriceps muscles in young adult Saudi males. *Neurosciences.* 2004;9(3):165-170.
24. Şahin Ö. Rehabilitasyonda izokinetik değerlendirmeler. *Cumhur Med J.* 2010;32(4):386-396.
25. Saglam M, Arikan H, Savci S, et al. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills.* 2010;111(1):278-284. doi:10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284
26. Silva-Batista C, Urso RP, Silva AEL, Bertuzzi R. Associations between fitness tests and the International Physical Activity Questionnaire—Short form in healthy men. *J Strength Cond Res.* 2013;27(12):3481-3487. doi:10.1519/JSC.0b013e31828f1efa
27. Marek J, Thomas Bigger A., John Camm, Robert E., Kleiger Alberto Malliani Arthur J., Moss Peter, J. Schwartz M, Cardiology TF of the ES of. Heart rate variability, standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. *Circulation.* 1996;93(5):1043-1065. doi:10.1161/01.CIR.93.5.1043
28. Batterham AM, Hopkins WG. Making meaningful inferences about magnitudes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2006;1(1):50-57. doi:10.1123/ijsp.1.1.50
29. Martinez-Gomez D, Ruiz JR, Ortega FB, et al. Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: The Helena study. *Am J Prev Med.* 2010;39(3):203-211. doi:10.1016/j.amepre.2010.05.003
30. Martinez-Gomez D, Gomez-Martinez S, Ruiz JR, et al. Objectively-measured and self-reported physical activity and fitness in relation to inflammatory markers in European adolescents: the HELENA Study. *Atherosclerosis.* 2012;221(1):260-267.
31. Emaus A, Degerstrøm J, Wilsgaard T, et al. Does a variation in self-reported physical activity reflect variation in objectively measured physical activity, resting heart rate, and physical fitness? Results from the Tromsø study. *Scand J Public Health.* 2010;38(5_suppl):105-118.
32. Yasunaga A, Shibata A, Ishii K, et al. Associations of sedentary behavior and physical activity with older adults' physical function: an isotemporal substitution approach. *BMC Geriatr.* 2017;17(1):280. doi:10.1186/s12877-017-0675-1
33. Santos DA, Silva AM, Baptista F, et al. Sedentary behavior and physical activity are independently related to functional fitness in older adults. *Exp Gerontol.* 2012;47(12):908-912. doi:10.1016/j.exger.2012.07.011
34. Cooper AJM, Simmons RK, Kuh D, Brage S, Cooper R. Physical Activity, Sedentary Time and Physical Capability in Early Old Age: British Birth Cohort Study. López Lluch G, ed. *PLoS One.* 2015;10(5):e0126465. doi:10.1371/journal.pone.0126465
35. Silva FM, Petrica J, Serrano J, et al. The sedentary time and physical activity levels on physical fitness in the elderly: A comparative cross sectional study. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(19). doi:10.3390/ijerph16193697
36. Monteiro AM, Silva P, Forte P, Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *J Hum Sport Exerc.* 2019;14(2). doi:10.14198/jhse.2019.142.11
37. Carvalho J, Marques E, Soares JMC, Mota J. Isokinetic strength benefits after 24 weeks

- of multicomponent exercise training and combined exercise training in older adults. *Aging Clin Exp Res.* 2010;22(1):63-69.
38. Malliou P, Fatouros I, Beneka A, et al. Different training programs for improving muscular performance in healthy inactive elderly. *Isokinet Exerc Sci.* 2003;11(4):189-195.

Bölüm 2

ANTREMANIN SPORCULARDA HEMATOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

Alpay BÜLBÜL¹

GİRİŞ

Günümüz öncesi tarihlere baktığımızda gerek eğlence, gerek seyir ve gerekse yarışma amacıyla performans sergilemeye dayalı olan spor uğraşı hayatımızın hep ayrılmaz bir parçası olmuştur. Aslında üzerine değinmek gerekirse insanlığın ilk oluşumundan itibaren hareket halinde olma durumu, beslenme ihtiyaçlarını giderme arayışları ve sonraları oyunlar- yarışlar yoluyla bugün ki profesyonel haline ulaşmıştır. Spor herkes tarafından yapılabilir olduğu gibi meslek olarak da yapılabilmektedir ve meslek olarak sporla uğraşan bireylerin ilgilendikleri spor dalına özgü farklı şiddetlerde uygulamak zorunda oldukları antrenmanlar bulunmaktadır.

Spor antrenmanı, bir sporcunun yarış veya müsabakaya değişik egzersizler yoluyla fiziksel, teknik, zihinsel, psikolojik ve mental olarak hazırlanmasıdır. Bu antrenmanlar sayesinde fiziksel performansını artırabilir ve istedikleri başarıya daha kolay ulaşabilirler. Özellikle sporcuların performans antrenmanı üzerine olan çalışmalar günümüzde değer kazanmıştır. Bununla birlikte dolaşım, ventilasyon ve performansın iyileştirmesine yönelik antrenmanın etkisine ilişkin yayınlanmış çok sayıda makale vardır. Ancak antrenman süresinin hematolojik parametreler ve performans üzerindeki etkisine yönelik çalışmaların sayısı çok azdır ^(1,2,3). Bu çalışma, antrenmanın hematolojik parametreler üzerindeki etkisini açıklamak amacıyla yapılmıştır.

ANTRENMAN VE HEMATOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİ

Günümüzde düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik, psikolojik ve diğer sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen bir gerçektir. Bunların, düzenli egzersizin farklı vücut sistemleri üzerindeki akut ve kronik etkilerinden kaynaklanan olumlu etkiler olduğuna dair bilimsel kanıtlar da mevcuttur. Düzenli egzersiz kardiyovasküler sistem, kas, solunum ve sinir sistemlerinin etkinliğini artırarak

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, alpaybulbul60@hotmail.com

arasındaki ilişkileri analiz etmişlerdir. Seçilen ölçümler için önemli değişiklikler tespit edilmiş olsa da, meydana gelen değişikliklerin hematolojik parametrelerle ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Younesian ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 22 profesyonel futbolcunun maç öncesi ve sonrası testlerinde WBC, RBC, HGB, HCT ve PLT değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunurken ($p < 0,001$), MCV, MCH, MCHC değerlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kappel ve ark. akut antremanda egzersiz sonrası Beyaz Kan Hücresi (WBC) sayımlarında ve ortalama 25 yaşındaki hareketsiz bireylerde egzersiz sonrası gözlemlerde önemli bir artış olduğu bulmuşlardır. Patlar, 40 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada, akut egzersiz için seçilen bazı kan parametrelerinin; WBC, HGB, RBC, HCT ve PLT seviyeleri (artış yönünde); MCV, MCH ve MCHC anlamlı bir fark bulamamıştır.

SONUÇ

Özetle, egzersizin hematolojiyi nasıl etkilediği konusunda tartışmalar vardır^(9,10,11,12,13,14,15). Ve tüm bu etkiler karmaşık terimlerden arındırılarak şu şekilde açıklanabilir; egzersiz sırasında bazı sıvılar damarları terk ederek dokular arasına geçerler ve kanda eritrosit, hemoglobin ve plazma proteinlerinin yoğunluğu artırılır^(16,17). Kan akışının artmasıyla damar duvarlarına olan temasın artması doğru orantılıdır ve duvarlarda bulunan lökositler sayesinde kandaki lökosit miktarı artmış olur. Özellikle şiddetli egzersizlerde, kanın volümünün daha fazla olması ve kılcal damar sayının artması kan değerlerinde artış meydana gelmesi durumunu daha da belirginleştirir. Diğer yandan yoğun egzersiz yapan sporcularda hemoglobin ve hematokrik değerlerinde sporcu anemisi adı verilen düşüş de meydana gelebilmektedir. Egzersizle birlikte kan değerlerindeki değişimler literatür tarandığında görülmektedir fakat egzersizin kanı nasıl etkilediğine dair tam bir fikir birliği bulunamamıştır. Dolayısıyla bazı araştırmacılara göre egzersiz kan volümü ve değerlerini değiştirirken⁽¹⁸⁾, bazıları da değiştirmedini ileri sürmektedir^(19,20).

KAYNAKÇA

1. Gordon, C.R. Fitness testing of athletes. *Can Fam Physician*. 1970;16(8): 48–52.
2. Convertino, V.A. Blood volume: its adaptation to endurance training. *Med Sci Sports Exerc*. 1991;23(12): 831–43
3. Harre D. (1982). *Principles of Sports Training*. Berlin.
4. Toklu, A. Amatör futbolcularda maç sezonu süresince sezon içi antrenman programının kas hasarı biyokimyasal parametreler üzerine etkisi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir. 2018.
5. Trakada, K. Hematologic and biochemical laboratory parameters before and after a marathon race. *Lung*. 2003;181(2): 89–95.

6. Düzova, H. Karakoç, Y. Güllü, E. Güllü, A. Köksal, B. Esen, B. The acute effects of single football match on whole bloodviscosity and hematological variables in female soccerplayers. *Biomedical Research*. 2016: 27 (4): 1423–1425.
7. Kantyka, J. Herman, D. Roczniok, R.L. Effects of aquaerobics on body composition, body mass, lipidprofile, and blood count in middle-aged sedentarywomen. *Human Movement*. 2015: 16(1).
8. Martin, E.A. (2008). *Dictionary of Biology*. Oxford University Press. Oxford. 315–316.
9. Özbolat, G. (2020) *Oksijen Bağlayıcı Proteinler, Hemoglobin ve Miyoglobin*. Sağlık Bilimleri için Biyokimya.
10. Koç, H. Özen, G. Abanoz, H. Pulur, A. Comparative analysis of hematological parameters in well-trained athletes and untrained men. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2008: 22(5):260-4.
11. Cinar, V. Nizamlioglu, M. Mogulkoc, R. et al. Effects of magnesium supplementation on blood parameters of athletes at rest and after exercise. *Biol Trace Elem Res*.2007:115, 205–212 <https://doi.org/10.1007/BF02685995>
12. Bezci, S. Kaya, Y. The evaluation of some biochemical parameters before and after training in Taekwondocular. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*. 2010: 1: 1-16 14.
13. Saidi, K. Zouhal, H. Rhibi, F. Tijani, J.M. Boullosa, D. Chebbi, A. et al. Effects of a six-week period of congested match play on plasma volume variations, hematological parameters, training workload and physical fitness in elite soccer players. *PLoS ONE*. 2019: 14(7): e0219692.
14. Kappel, M. Poulsen, T. Galbo, H. Pedersen, B.K. Effect of elevated noradrenaline concentration on the immune system in humans. *EJAP*. 1998: 79; 93-8. 13.
15. Chan, D.W. Booth, R.A. Diomondis, E.P. Tumor markers. In: Burtis CA, Ashwood ER, Bruns DE, eds. *Tietz Textbook of Clinical Chemistry and Molecular Diagnostics*. 4th ed. Missouri: Elsevier Saunders. 2006: 745-95.
16. Karacabey, K. Peker, I. Paşaoğlu, A. Voleybolcularda farklı egzersiz uygulamalarının acth kortizol insilün ve glikoz metabolizması üzerine etkileri. *Spor ve Tıp Dergisi. Logos Yayınevi*. 2004: 12(1); 7-12.
17. Özdengül, F. Akut Submaksimal Egzersizin İmmun Sisteme Etkileri. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji. ABD. Doktora Tezi. 1998.
18. Günay, M. Tamer, K. Cicioğlu, İ. (2006). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Gazi Kitabevi, Baran Ofset, Ankara. 219; 225,227.
19. Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi. (1) 5; 69-255.
20. İbiş, S. Hazar, S. Gökdemir, K. Aerobik ve anaerobik egzersizlerin hematolojik parametrelere akut etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2010; 7(1): 71-81.

Bölüm 3

TAEKWONDOCULARDA ELASTİK BANT EGZERSİZLERİNİN BAZI FİZİKSEL PARAMETRELER VE LOKAL KUVVET BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Duygu SEVİNÇ YILMAZ¹

Sibel TETİK DÜNDAR²

GİRİŞ

Taekwondo ayak tekniklerinin oldukça yoğun olarak kullanıldığı bir branştır. ⁽¹⁾ Taekwondo müsabakalarında fiziksel olarak da fizyolojik olarak da birçok tamamlayıcı özelliği (temel motorik) üst düzeyde kullanabilmeye gereksinim vardır. ^(2,3,4) Aynı zamanda taekwondo branşı birçok kas grubu için oldukça zorlayıcı kabul edilmektedir. ⁽³⁾

Olimpik bir branş olan taekwondo, müsabaka formatı olarak; büyükler-ümitler-gençler kategorisinde 2 dakika, yıldızlar ve minikler kategorisinde 1,5 dk'dan 3 raunt ve rauntlar arasında ise 1 dakikalık dinlenmeler şeklinde düzenlenmektedir. ^(5,6) Gün içerisinde bir sporcu en az 5 müsabaka yapmaktadır. ⁽⁷⁾ Taekwondo müsabakaları yapısı gereği hareketli olmakla birlikte, atak ve kontratak tekniklerini bir arada bulundurmaktadır. Vuruş bölgesine ve tekniğin zorluğuna göre puan değerleri değişmektedir. Bu yüzden bir taekwondo sporcusunun yüksek düzeyde spora özgü bacak gücü, esneklik ve dayanıklılığa sahip olması anlamına gelmektedir. ^(4,2,8) Taekwondocuların fiziksel özelliklerini geliştirmek için birçok yardımcı malzeme ve antrenman programı uygulanmaktadır. Elastik bantlarla uygulanan direnç antrenmanları bunlardan bir tanesidir.

Sağlıklı çocuklarda uygun şekilde planlanmış direnç eğitimi, çocukların fiziksel performansını iyileştirmenin güvenli ve etkili bir yoludur. ^(9,10,11,12)

Düzenli direnç eğitimi, çocukların ve ergenlerin kas gücünü ⁽¹³⁾ sıçrama gibi motor becerilerini ⁽¹⁴⁾ ve kemik gelişimini artırmakta, aynı zamanda kilo kontrolünü kolaylaştırarak 11-15 vücut kompozisyonunu iyileştirmektedir. ^(6,13)

¹ Arş., Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, dsevinc@erzincan.edu.tr

² Öğr., Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, s_tetik55@hotmail.com

Sonuç olarak; 9 haftalık elastik bant çalışmalarının taekwondocuların bazı fiziksel ve psikomotor becerileri üzerinde olumlu farklar yarattığı tespit edilmiştir. Bu çalışma ve birçok farklı çalışma sonuçlarından hareketle elastik bandın sporda yardımcı materyal olarak kullanılması oldukça etkin, antrenmanları zenginleştirici ve faydalı olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 1 Jakubiak N, Saunders, DH. The feasibility and efficacy of elastic resistance training for improving the velocity of the olympic taekwondo turning kick. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008; 22 (4), 1194-1197. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31816d4f66
- 2 Marković G, Mišigoj-Duraković M, Trninić, S. Fitness profile of elite croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 2005; 29 (1), 93-99.
3. Pieter, W. Performance characteristics of elite taekwondo athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 1991; 3 (1), 94-117. Doi: 10.1007/s40279-014-0159-9
- 4 Heller J, Peric T, Dlouha, R. Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of Sports Sciences*, 1998; 16 (3), 243-249. Doi: 10.1080/026404198366768.
- 5 Birrer, RB. Trauma epidemiology in the martial arts, the result of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 1996; 24 (6), 72-79. Doi: <https://doi.org/10.1177/036354659602406S21>
- 6 Toskovic NN, Blessing D, Williford, HN. Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced taekwondo practitioners. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2004; 44 (2), 164-72.
- 7 Chiodo S, Tessitore A, Cortis, C. Effects of official taekwondo competitions on all-out performances of elite athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2011; 25 (2), 334-339. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3182027288
- 8 Shirley, ME. Sports performance series: the taekwondo side kicka kinesiological analysis with strength and conditioning principles. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 1992; 14 (5), 7-8. Doi: 10.1519/0744-0049(1992)014<0007:TTSKAK>2.3.CO;2
- 9 Behringer M, Vom Heede A, Matthews, M. Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 2011; 23 (2), 186-206. Doi: 10.1123/pes.23.2.186
- 10 Faigenbaum AD, Myer, GD. Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 2010; 9 (3), 161-168. Doi: 10.1249/JSR.0b013e3181de1214
- 11 Faigenbaum, AD. State of the art reviews: resistance training for children and adolescents: are there health outcomes? *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2007; 1 (3), 190-200. Doi: 10.1177/1559827606296814
- 12 Behm DG, Faigenbaum AD, Falk, B. Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 2008; 33 (3), 547-561. Doi: 10.1139/H08-020
13. Faigenbaum AD, Zaichkowsky LD, Westcott, WL. The effects of a twice-a-week strength training program on children. *Pediatric Exercise Science*, 1993; 5 (4), 339-

346. Doi: <https://doi.org/10.1123/pes.5.4.339>
14. Lesinski M, Prieske O, Granacher, U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2016; 50 (13), 781-795. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095497
15. Myer GD, Wall, EJ. Resistance training in the young athlete. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 2006; 14 (3), 218-230. Doi: 10.1053/j.otsm.2006.04.004
16. Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie, CJ. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2009; 23 (5), S60-S79. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31819df407
17. Caine D, DiFiori J, Maffulli, N. Physicall injuries in children's and youth sports: reasons for concern? *British Journal of Sports Medicine*, 2006; 40 (9), 749-760. Doi: 10.1136/bjsm.2005.017822
18. Reagan KM, Meister K, Horodyski, MB. Humeral retroversion and its relationship to glenohumeral rotation in the shoulder of college baseball players. *The American Journal of Sports Medicine*, 2002; 30 (3), 354-360. Doi: 10.1177/03635465020300030901
19. Theraband (2006). *Thera-band direnci sizi de saracak*. (19/10/2020 tarihinde www.clinicativmerkezi.com adresinden ulaşılmıştır).
20. Thomas M, Müller T, Busse, MW. Quantification of tension in thera-band and cando tubing at different strains and starting lengths. *J Sports Med Phys Fitness*, 2005; 45 (2), 188-198.
21. Özsu, İ. Effects of 6-week resistance elastic band exercise on functional performances of 8-9 year-old children. *Journal of Education and Training Studies*, 2018; 6 (12), 23-28. Doi: <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3887>
22. Page, P. Ellenbecker, T. (2011). *Strength Band Training* (Second edit). Champaign: Human Kinetics.
23. Yolcu, S. Ö. (2010). *Direnç makinelerine karşın lastik bant antrenmanlarının puberte öncesi çocuklarda kassal kuvvete etkileri*. Ege Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
24. Theraband (2006). *Thera-band egzersiz bantlarına uyumlu*. (20/10/2020 tarihinde <http://www.theraband.com/UserFiles/File/Egzersiz.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
25. Selçuk, M. S. (2014). *Bayan boksörlerde 6 haftalık direnç lastiğı uygulamasının maksimal kuvvet ve anaerobik güce etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
26. Baltacı, G. Tunay, V. B. Tüner, A. Ergun, N. (2003). *Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi*. Ankara: Alp Yayınevi.
27. Doğaner, S. Thera-band egzersizleri. *Gençlik ve Spor Dergisi*, 2012; 7, 140-42.
28. Kocaoğlu, Y. (2015). *Sedanter bayanlarda elastik direnç antrenmanlarının postüral kontrole etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
29. Kraemer WJ, Keuning M, Ratamess, NA. Resistance training combined with bench-step aerobics enhances women's health profile. *Med Sci Sports Exerc*, 2001; 33 (2), 259-69. Doi: 10.1097/00005768-200102000-00015.
30. Page, P. Ellenbecker, T. (2005). *Strength Band Training*. Champaign: Human Kinetics.
31. Holviala JHS, Sallinen JM, Kraemer, WJ. Effects of strength training on muscle strength characteristics, functional capabilities, and balance in middle-aged and older women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2006; 20 (2), 336-344.
32. Takarada Y, Ishii, N. Effects of low-intensity resistance exercise with short interest rest period on muscular function in middle-aged women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2002; 16 (1), 123-8.

33. Lubans DR, Sheaman C, Callister, R. Exercise adherence and intervention effects of two school-based resistance training programs for adolescents. *Prev Med*, 2010; 50 (1-2), 56-62. Doi: 10.1016/j.ypmed.2009.12.003
34. Topal, V. (2007). *Taekwondo sporunda farklı dirençlerde çekme lastiği ile yapılan antrenmanların, teknik kuvvet üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
35. Ghigiarelli J, Nagle EF, Gross, FL. The effects of a 7 week heavy elastic band and weight chain program on upper-body strength and upper-body power in a sample of division 1-aa football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2009; 23 (3), 756-764. Doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a2b8a2
36. Colado JC, Triplett, NT. Effects of a short-term resistance program using elasticbands versus weight machines for sedentary middle-aged. Women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2008; 22 (5), 1441-1448. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31817ae67a
37. Selçuk, H. (2013). *11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.

Bölüm 4

DİNAMİK BİLYELİ PERFORMANS AYAKKABISI, SLİDEBOARD VE VALSLİDE KULLANILARAK YAPILAN EGZERSİZLER ARASINDAKİ ALT EKSTREMİTE KAS AKTİVASYON FARKLILIKLARININ BELİRLENMESİ

Özlem TÖRE¹
Bergün MERİÇ BİNGÜL²
Hayri ERTAN³

GİRİŞ

Performans, bir davranışın kısa zamanlı ve sınırlı bir kısmı olarak söylenebilir. Genellikle belirtilebilen, soyut olmayan bir işi yapmaya yönelik hareket olarak tanımlanabilir ⁽¹⁾. Başka bir ifadeyle ise performans; fiziksel bir aktivitenin içinde olan fizyolojik, psikolojik, biyomekaniksel verim olarak da adlandırılabilir ⁽²⁾. Bu ifadelerden yola çıkarak performans, sporcunun fiziksel, fizyolojik, motorik ve psikolojik olarak ortaya çıkardığı verim seviyesi olarak özetlenebilir. Performansı etkileyen en önemli faktörlerden birisi genetik faktörlerdir ⁽³⁾. Ancak elit düzey sporcular için sportif performans antrenman, motivasyon, genetik, beslenme ve ekipman gibi faktörlerin bir sonucudur ⁽⁴⁾.

Bununla birlikte sporda başarı yani performans bileşkesi yetenek, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluğa bağlıdır ⁽⁵⁾. Sportif performansı etkileyen 4 boyut vardır. Kondisyon, beceri, Fiziksel özellikler ve davranışsal boyut. Bunlar önemli ölçüde sportif performansı etkilemektedir ⁽⁶⁾. Başka bir sınıflandırmayı, Astrand ve Rodalh, aerobik-anaerobik metabolizma, sinir-kas ileti ve psikolojik faktörler olarak belirtmiştir ⁽⁷⁾.

Nöro-musculer boyutta performansı etkileyen en önemli bileşenlerden biri ise Kuvvet'dir. Kuvvet, bir kas ya da kas grubunun maruz kaldığı herhangi bir dirence karşı koyabilme ya da dayanabilme yeteneğidir ve sporcunun başarısını önemli derecede etkiler ⁽⁸⁾. Bu kuvvetin artması antrenmanların iyi planlaması

¹ Öğr. Gör. Dr., Kocaeli Üniversitesi , agcaozlem@gmail.com

² Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi , bergunmeric@gmail.com

³ Prof. Dr., Eskişehir Teknik Üniversitesi, hayriertan@gmail.com

açısından gelişim sağlamaktadır. Yeni bir antrenman ekipmanı olan Bilyeli Dinamik Performans Ayakkabısının performans üzerindeki farklı etkilerinin tespit edilmesi için ilerleyen zamanlarda yapılacak bilimsel çalışmaların, spor bilimleri dünyasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Karakuş, S., & Kılıç, F. Postür Ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006, 14(1), 309-322.
2. Altıntaş, A., & Akalan, C. Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, 6(1), 39-43.
3. Eroğlu, O., & Zileli, R. Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. *Uluslararası Spor Egzersiz Ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2015, 1(1), 63-76.
4. Koku, F. E. Sportif Performansın Genetik İle İlişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2015, 50(1), 021-030.
5. Güvel, H., Kayatekin, M., Acarbay, Ş., & Özgönül, H. Genç Erkek Sporcularda Vücut Yağ Oranı İle Fiziksel İş Kapasite Arasındaki İlişki. *Performans Dergisi*, 1996, 2(3), 118.
6. Hazar, S., Emre, E., Gökdemir, K. (2006). Kuvvet Antrenmanı Sonrası Oluşan Kas Ağrısının Kas Hasarıyla İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 49-58.
7. Gayagay, G., Yu, B., Hambly, B., Boston, T., Hahn, A., Celermajer, D. S., & Trent, R. J. Elite Endurance Athletes And The ACE I Allele-The Role Of Genes In Athletic Performance. *Human Genetics*, 1998, 103(1), 48-50.
8. Türksoylu, A., & İşlegen, Ç. Kuvvet Ve Sportif Yaralanmaların Önlenmesindeki Önemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2013. 48(1), 009-016.
9. Günay, M. Artan Direnç Egzersizleri İle Genel Maksimal Kuvvet Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonuna Etkileri. *Spor Bilimleri*, 1994, (5) 1, Sf: 26 – 35
10. Silva, J. R., Nassis, G. P., Rebelo, A. Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports medicine-open*, 2015, 1(1), 1-27.
11. Konrad, P. (2005). The abc of emg. *A practical introduction to kinesiological electromyography*, 1(2005), 30-5.
12. Clarys, J. P. Electromyography In Sports And Occupational Settings: An Update Of Its Limits And Possibilities. *Ergonomics*, 2000 43(10), 1750-1762.
13. De Luca, C. J. The Use Of Surface Electromyography In Biomechanics. *Journal Of Applied Biomechanics*, 1997, 13(2), 135-163.
14. Royer, T. D. Electromyography And Muscle Force: Caution Ahead. *International Journal Of Athletic Therapy And Training*, 2005, 10(4), 43-45.
15. Dyer, B. The Controversy Of Sports Technology: A Systematic Review. *Springerplus*, 2015, 4(1), 524.
16. Williford, H. N., Scharff-Olson, M., Wang, N. A. I. Z. H. E. N., Blessing, D. L., & Kirkpatrick, J. The Metabolic Responses Of Slideboard Exercise In Females. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 1995, 35(1), 43-49.
17. Graham, V. L., Gehlsen, G. M., & Edwards, J. A. Electromyographic Evaluation Of Closed And Open Kinetic Chain Knee Rehabilitation Exercises. *Journal Of Athletic Training*, 1993, 28(1), 23.
18. Bruschke, L., Wathen, E., & Green, R. U.S. Patent No. 8,858,402. Washington, DC:

- U.S. Patent And Trademark Office, 2014.
19. Petersen, T. Effects Of Slide Board Training On The Lateral Movement Of College-Aged Football Players. *Doctoral Dissertation*, 2000.
 20. Gamboa, R. U.S. Patent Application No. 2011,12/728,789.
 21. Reese, S., & Lavery, K. Equipment Utilization: Slide Boards Conditioning And Rehabilitative Tool. *Strength & Conditioning Journal*, 1991, 13(5), 22-25.
 22. Lloyd, S. N. U.S. Patent No. 5,509,870. Washington, Dc: U.S. Patent And Trademark Office, 1996.
 23. Blanpied, P. R. Changes In Muscle Activation During Wall Slides And Squat-Machine Exercise. *Journal Of Sport Rehabilitation*, 1999,8(2), 123-134.
 24. Onarıcı Güngör, E. Voleybolcularda Farklı Sıçrama Ve Konma Tekniklerinde Alt Ekstremitre Kassal Aktivasyonunun Değerlendirilmesi. *Master Tezi, Anadolu Üniversitesi*, 2009.
 25. Costello, K. Effects Of Various Forms Of Unstable Load On Muscle Electromyography In The Stabilizing Musculature And Rating Of Perceived Exertion In The Bench Press. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 2020.
 26. Abou El Fotouh, A. H. Effect Of Slider Disc Workouts On Motion Compatibility Components And Skill Performance Level On Ground Movements. *Assiut Journal Of Sport Science And Arts*, 2018, 6(6), 135-150.
 27. Piucco, T., Bini, R., Sakaguchi, M., Diefenthaler, F., & Stefanyshyn, D. Motor Unit Firing Frequency Of Lower Limb Muscles During An Incremental Slide Board Skating Test. *Sports Biomechanics*, 2017, 16(4), 540-551.
 28. Hirose, N., & Tsuruike, M. Differences In The Electromyographic Activity Of The Hamstring, Gluteus Maximus, And Erector Spinae Muscles In A Variety Of Kinetic Changes. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 2018. 32(12), 3357-3363.
 29. Eser, C. Yüzey EMG Ölçümleri Sırasında Kaydedilen MVC (Maximum Voluntary Contraction) İle Kuvvet İlişkinin İncelenmesi. *Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 2018.
 30. Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2011, 25(5), 1285-1292.
 31. Alp, M., Farklı Pliometrik Antrenmanların Erkek Futbolcularda Çabukluk Ve Sprint Performansına Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 184-194.
 32. Mausehund, L., Skard, A. E., Krosshaug, T. Muscle activation in unilateral barbell exercises: Implications for strength training and rehabilitation. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2019, 33: S85-S94.
 33. Scott, L. A., Murley, G. S., & Wickham, J. B. The Influence Of Footwear On The Electromyographic Activity Of Selected Lower Limb Muscles During Walking. *Journal Of Electromyography And Kinesiology*, 2012, 22(6), 1010-1016.
 34. Alizadeh, S., Machel Rayner, M., & Behm, D. G. Push-Ups Vs. Bench Press Differences In Repetitions And Muscle Activation Between Sexes. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 2020, 19(2), 289.

Bölüm 5

ÖĞRENCİ SPORCULARDA ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİ¹

Mustafa Barış SOMOĞLU²
Hamit CİHAN³

GİRİŞ

Antrenörler, öğrenci sporcular için önemli rol modelleri olma eğilimindedir ⁽¹⁾ ve genellikle birlikte geçirdikleri uzun süreler boyunca kişisel, profesyonel ve atletik gelişimi şekillendirmede önemli bir rol oynarlar. Öğrenci-sporcuların kariyerlerindeki en etkili bireylerden biri de antrenörleridir⁽²⁾. Öğrenci sporcular düzenli olarak antrenörler ile etkileşime girerler ve çoğu zaman belirli bir okula devam etme kararı büyük ölçüde antrenörün izlenimlerine dayanır ⁽³⁾. Akademik başarıyı, sportif başarıyı ve sportif kimliği etkileyen birçok faktör olduğunu, olumlu okul iklimlerinin öğrenci sporcular için olumlu sonuçlanacağını belirtmiştir ⁽⁴⁾. Öğrenci sporcuların okul deneyimlerin anlamlı çabalar göstermeleri için sürekli programın değerlendirilme ihtiyacı olduğunu ⁽⁵⁾ ve bu deneyimleri tanıtma konusunda yadsınamaz bir role sahip olan kişi antrenörleridir⁽⁶⁾. Spor alanının vazgeçilmez unsurlarından antrenörlerin, diğer meslek gruplarında olduğu gibi mesleklerinin icra ederken doğru tutum ve davranışlar sergilemesi gerekir⁽⁷⁾. Sporcunun antrenörüyle ilişkisi psiko- sosyal ve fiziksel açısından değerlidir ⁽⁸⁾.

ANTRENÖR VE ANTRENÖRLÜK

Antrenörlük günümüzde çok önemli sorumlulukları olan sadece sporcuyu yarışmaya hazırlamak değil aynı zamanda sporcuya davranışları, ilişkileri, iletişim becerileri, motive etme yöntemiyle, kendini sporcunun yerine koyabilecek, sporcunun tüm yaşamına dokunabilecek etkiler yaratması gereken zor bir meslektir. Bu yüzden antrenörün çok çeşitli yönlerden tanımlanması literatürde bulunmaktadır. Antrenör, sportif deneyimlerini farklı kişisel özelliklere sahip sporculara yansıtabilen, sporcuya özerklik ve yeterlik kazandıran eğitici, öğretici, yöneti-

¹ Bu çalışma doktora tezinden yapılmıştır.

² Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, barissomoglu@gmail.com

³ Doç. Dr., Trabzon Üniversitesi, hamitcb@trabzon.edu.tr

Kısacası antrenör sporcu arasında kurulan ilişki bütün sportif deneyimlerini karakterize eder. Sporcunun sportif performanslarının yanı sıra psikolojik ve sosyal yönlerine de önemli katkıda bulunur. Bundan dolayı antrenör sporcu ilişkisi göz artı edilmemesi gereken bir konudur. Çoğu zamanını antrenörleri ile geçiren sporcu için değerlidir. Antrenörün ortaya koyacağı tutum sporcuların geleceği şekillenmesinde paha biçilmez önem arz etmektedir. Antrenörlük sahada bir ses olmadan daha fazlasıdır.

KAYNAKÇA

1. Simons HD, Rheenens DV, Covington MV. Academic motivation and the student athlete. *Journal of College Student Development*, 1999;40(2):151-161.
2. Ayer N. Interpersonal dynamics in sport. *Illuminare*, 2015;13(1):26-38.
3. Gabert T, Hale J, Montalvo G. Differences in college choice factors among freshmen student-athletes. *Journal of College Admission*, 1999;164:20-29.
4. Rankin S, Merson D, Sorgen CH, McHale I, Loya K, Oseguera L. Student-athlete climate study (SACS). (Final Report). Center for Study of Higher Education, The Pennsylvania State University, USA. 2011.
5. Weight E, Navarro K, Huffman L, Smith-Ryan A. Quantifying the psychological benefits of intercollegiate athletics participation, *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2014;7:390-409.
6. Paule-Koba AL, Farr NE. Examining the experiences of former DI and D-III nonrevenue athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2013;6:194-215.
7. Dolaşır-Tuncel S, Büyüköztürk Ş. Antrenörlerin mesleki etik ilkeleri nelerdir? Nasıl ölçülür? Ölçek geliştirme: Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009;7(4):159-168.
8. Jowett S, Cockerill I. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003;4(4):313-331.
9. Charman R, Drotter S, Noel J. The Leadership pipeline. San Francisco: Jossey-Bass Publishing. 2001.
10. Erdem K. Futbolda kenar yönetimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. 2005.
11. Anshel MH. Sport psychology: From theory to practice (4th edition). San Francisco, CA: Benjamin Cummings. 2003.
12. Terry P. The psychology of the coach-athlete relationship. London: The Crowood Press. 1991.
13. Başer E. Futbolda psikoloji ve başarı. İstanbul: Yayınevi Yayıncılık. 1994.
14. Konter E. Bir lider olarak antrenör (1.bs.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım. 1996.
15. Bush AJ, Silk, M. Towards an evolving critical consciousness in coaching research: The physical pedagogic bricolage. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 2010;5(4):51-565.
16. Christensen M. Exploring biographical learning in elite soccer coaching. *Sport Education and Society*, 2014;19:204-222.
17. Ortín FJ, Maestre M, García-de-Alcaraz A. Football coaches training and satisfaction of young athletes. *SPORT TK Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 2016;5(1):11-18.
18. Camiré M, Trudel P, Forneris T. Coaching and transferring life skills: Philosophies

- and strategies used by model high school coaches. *Sports Psychol*, 2012;26(2):243-260.
19. Güven Ö. 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1996;1(1):29-40.
 20. Duda, J. L., Balaguer, I. Coach-created motivational climate. In S. Jowette D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* 2007. (pp. 117–130). Human Kinetics.
 21. Appleton PR, Ntoumanis N, Quested E, Viladrich C, Duda JI. Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychol. Sport Exerc*, 2016;22:53–65.
 22. Horn TS, Bloom P, Berglund KM, Packard S. Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*, 2011;25(2):190-211.
 23. Nicolas M, Gaudreau P, Franche V. Perception of coaching behaviors, coping, and achievement in a sport competition. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 2011;33(3):460-468.
 24. Heydarinejad S, Adman O. Relationship between coaching leadership styles and team cohesion in football teams of the Iranian university league. *Studies In Physical Culture and Tourism*, 2010;17(4):367-372.
 25. Lipman-Blumen J. The allure of toxic leaders: Why followers rarely escape their clutches. *Ivey Business Journal*, 2005;69(3):1-40.
 26. Mastroleo NR, Marzell M, Turrisi R, Borsari B. Do coaches make a difference off the field? The examination of athletic coach influence on early college student drinking. *Addiction Research and Theory*, 2012;20(1):64-71.
 27. Short SE, Short MW. Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 2005;366(1):29-30.
 28. Norman L, French J. Understanding how high performance women athletes experience the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science*, 2013;7(1):3-24.
 29. Crane TG. *The heart of coaching*. San Diego, CA: FTA Press. 2012.
 30. Miller GA, Lutz R, Fredenburg K. Outstanding high school coaches: Philosophies, views, and practices. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 2012;83(2):24-29.
 31. Tamminen KA, Holt N. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012;13(1):69-79.
 32. Barnett NP, Smoll FL, Smith RE. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 1992;6:111-127.
 33. Brown B. *Teaching character through sport: Developing a positive coaching legacy*. Monterey, CA: Choices Choice. 2003.
 34. Sheridan MP. Coaching decision-making skills: Using a tactical games approach in coaching. *Future Focus (Ohio Association for Health, Physical Education, Recreation ve Dance)*, 2011;32(1):14-17.
 35. Onag Z, Tepeci M. Team effectiveness in sport teams: The effects of team cohesion, intra team communication and team norms on team member satisfaction and intent to remain. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 2014;150(2014):420-428.
 36. Tepper BJ, Moss SE, Duffy MK. Predictors of abusive supervision: Supervisor perceptions of deep-level dissimilarity, relationship conflict, and subordinate performance. *Academy of Management Journal*, 2011;54(2):279-294.

37. Butcher J, Linder KJ, Johns DP. Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 2002;25(2):145-163.
38. Carpentier J, Mageau GA. When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2013;14(3):423-435.
39. Rutkowska K, Gierczuk D. Emotional intelligence and the sense of efficiency of coaching and instructing in wrestling: Emotional intelligence in wrestling. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 2012;19(1):46-51.
40. Vikers B, Schoenstedt, L. Coaching development: Methods for youth sport introduction. *Strategies*, 2011;24(4):14-19.
41. Messner MA, Musto M. Where are the kids? *Sociology of Sport Journal*, 2014;31(1):102-122.
42. García-Calvo T, Miguel P, Marcos F, Oliva D, Alonso D. Incidencia de la teoría de autodeterminación sobre la persistencia deportiva. [Incidence of self-determination theory of sport persistence]. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2011;7(25):266-276.
43. Blom LC, Watson II JC, Spadaro N. The impact of a coaching intervention on the coach-athlete dyad and athlete sport experience. *Athletic Insight- The Online Journal of Sport Psychology*, 2010;12 (3): 193-208.
44. Jones R, Armour K, Potrac P. *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge: Taylor and Francis Group, London, 2004.
45. Abraham A, Collins D, Martindale R. The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sport Sciences*, 2006;24(6):549-564.
46. Chelladurai P. Leadership in sports. In G. Tenenbaum R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, (3rd ed., pp. 113-135). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc., 2007.
47. Côté J, Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 2009;4(3):307-232.
48. Horn TS. Coaching effectiveness in the sports domain. In T. S. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* (pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
49. Myers ND, Chase MA, Beauchamp MR, Jackson B. The coaching competency scale II – High School Teams. *Educational and Psychological Measurement*, 2010;70(3):477-494.
50. Myers ND, Feltz DL, Maier KS, Wolfe EW, Reckase MD. Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2006;77(1):111-121.
51. Myers ND, Wolfe EW, Maier KS, Feltz DL, Reckase MD. Extending validity evidence for multidimensional measures of coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2006;77(4):451-463.
52. Lambert MJ, Barley DE. Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2001;38(4):357-361.
53. Poczwadowski A, Barott JE, Peregoy JJ. The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Methodological concerns and research process. *International Journal of Sport Psychology*, 2002;33(1):98-115.
54. Moen F, Federici R. The coach-athlete relationship and self-determination: Assessing an athlete centered scale in sport. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 2014;7(1):105-118.

55. Stirling AE. Definition and constituents of maltreatment in sport: Establishing a conceptual framework for research practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 2009;43(14):1091-1099.
56. Jowett S, Poczwardowski A. Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport 2007*; (pp. 4-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
57. Rhind D, Jowett S. Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the compass model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2010;22(1):106-121.
58. Rhind D, Jowett S. Development of the coach-athlete relationship maintenance questionnaire (CARM-Q). *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2012;7(1):121-138.
59. Smoll FL, Cumming SP, Smith RE. Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *Int. J. Sports Sci. Coach*, 2011;6(1): 13-26.
60. Jowett S. The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 2005b; 18(7):412-415.
61. Jowett S. On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching*. (pp. 14-26). Leicester: The British Psychological Society, 2005a
62. Potrac P, Jones R, Armour K. It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert english soccer coach, *Sport. Educ Soc*, 2002;7(2):183-202.
63. Kelley HH, Berscheid E, Christensen A, Harvey JH, Huston TL, Levinger G, McClintock E, Peplau LA, Peterson DR. *Close relationships*. New York, NY: WH Freeman, 1983.
64. Poczwardowski A, Barrot J, Jowett S. Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 2006;7(2):125-142.
65. Jowett S. Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2008;2(1):1-20.
66. Felton L, Jowett S. "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2013;23(2): 130-139.
67. Jowett S, Nezelek J. Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2011;29(3):287- 301.
68. Lorimer R, Jowett S. Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2009;21(2):201-212.
69. Jowett S, Chaundy V. An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2004; 8(4):302-311.
70. Hampson R, Jowett S. Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2014;24(2):454-460.
71. Ulupinar S, Özbay S, Gençoğlu C, Özkara, A.B. Attitudes Towards Nutritional Sport Supplement of National and International Kickboxers. *Ambient Science*, 2020;7(1):33-38.
72. Jowett S, Don Carolis G. The coach-athlete relationship and perceived satisfaction in team sports. In R. Stelter (Eds.), *XIth European Congress of Sport Psychology Pro-*

- ceedings (pp. 83–84). Copenhagen, Denmark: Det Samfundsvidenskabelige Fakultets, 2003.
73. Özkara AB. Social Appearance Anxiety of University Students from Urban and Rural Backgrounds. *Ambient Science*, 2020;7:30–32.
74. Olympiou A, Jowett S, Duda J. The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 2008;22(4):423-438.
75. Sánchez JM, Borrás PJ, Leite N, Battaglia O, Lorenzo, A. The coach-athlete relationship in basketball: Analysis of the antecedents, components, and outcomes. *Revista de Psicología del Deporte*, 2009;18(3):349-352.
76. Fraser-Thomas J, Côté J, Deakin J. Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a develop mental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008;20(3):318–333.
77. Jackson B, Dimmock J, Gucciardi D, Grover JR. Personality traits and relationship perceptions in coach-athlete dyads: Do opposites really attract? *Psychology of Sport and Exercise*, 2011;12(3):222-230.
78. Stirling AE, Kerr GA. The perceived effects of elite athletes'experiencesof emotional abuse in the coach–athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013;11(1):87-100.
79. Davis L, Jowett S. Attachment styles within the coach-athlete dyad: Preliminary investigation and assessment development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2013;7(2):120-145.
80. Davis L, Jowett S, Lafreniere MK. An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013; 35(2):156-167.
81. Adie JW, Duda J, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction, and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012;13(1):51-59.
82. Isoard-Gauthier S, Guillet-Descas E, Lemyre P. A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist*, 2012;26(2):282-298.
83. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 2003;21(11):883-904.
84. Smoll FL, Smith RE, Curtis B, Hunt E. Toward a mediational model of coach-player relationships. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 1978;49(4):528-541.
85. Vealey RS, Armstrong L, Comar W, Greenleaf C. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1998; 10(2):297-318.
86. Lafrenière MAK, Jowett S, Vallerand RJ, Carbonneau N. Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011;12(2):144-152.
87. Pope JP, Wilson PM. Testing a sequence of relationships from interpersonal coaching styles to rugby performance, guided by the coach–athlete motivation model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2015;13(3):258-272.
88. Coe S. *Olympians: The Century of Gold*. London: Pavilion. 1996.

Bölüm 6

TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNDE COVID-19 ÖNCESİ VE COVID-19 SONRASI OYNANAN MAÇLARIN BAZI TEKNİK PERFORMANS PARAMETRELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Oğuz GÜRKAN¹

Mehmet YILDIRIM²

Oktay ÇOBAN³

Erol BAYKAN⁴

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde etiyolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarını bildirmiş ve ilerleyen günlerde de daha önce insanlarda tespit edilmemiş 2019-nCoV adında yeni bir koronavirüs'ün ortaya çıktığını duyurmuştur. Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı COVID-19 olarak tanımlanmış ve kabul edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19 salgınını 30 Ocak'ta "Uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" olarak sınıflandırmış, ilk salgının başladığı Çin dışında başka ülkelerde COVID-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeni ile de COVID-19 11 Mart'ta küresel bir salgın (pandemi) olarak tanımlamıştır ⁽¹⁾. COVID-19 virüsü insanları enfekte ettikten 2 ile 14 gün içerisinde ateş, öksürük, nefes darlığı ve solunum sıkıntısı gibi belirtilere yol açmakta ^(2, 3) ve daha ağır vakalarda COVID-19 zatürre, şiddetli akut solunum sendromuna, böbrek yetersizliği ve ölüme neden olmaktadır ⁽⁴⁾.

Dünya üzerinde COVID-19'dan etkilenen pek çok sektör vardır. Bunların başında sağlık sektörü gelirken, eğitim, sanayi, ulaşım, turizm ve spor gibi birçok sektörde COVID-19'dan etkilenmektedir ⁽⁵⁾. Bu salgından etkilenen spor branşları içerisinde şüphesiz futbol da bulunmaktadır.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de alınan tedbirler kapsamında futbol karşılaşmalarının oynanması ileri bir tarihe ertelenmiş ve Gençlik ve Spor Bakanı

¹ Arş. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, oguz.gurkan@bozok.edu.tr

² Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.yildirim@bozok.edu.tr

³ Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, oktay.coban@bozok.edu.tr

⁴ Öğr. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, erol.baykan@bozok.edu.tr

Öneri olarak da; COVID-19'un teknik performans parametreleri açısından diğer futbol liglerine nasıl bir etkisinin olduğunun araştırılması için daha fazla çalışma yapılması gerektiği, Futbolda teknik parametreler ile daha fazla ligin karşılaştırılması yapılarak, COVID-19'un farklı liglere olan etkilerinin daha detaylı bir şekilde ortaya konması gerektiği,

COVID-19'un futbolcular ve takımlar üzerinde oluşturdukları kondisyonel, taktiksel ve psikolojik durum ile ilgili daha fazla çalışmanın ortaya konması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid19rehberigenelbilgilerepidemi-yolojivetanipdf.pdf> (Erişim Tarihi: 20.12.2020)
2. Xu, Z., Shi, L., Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Zhang, C., Liu, S., Zhao, P., Liu, H., Zhu, L., Tai, Y., Bai, C., Gao, T., Song, J., Xia, P., Dong, J., Zhao, J., Wang, F.S. (2020). Pathological findings of COVID-19 associated with acute respiratory distress syndrome. *The Lancet respiratory medicine*, 8(4):420-422.
3. Çimke, S., Gurkan, D.Y. (2021). Determination of interest in vitamins use in covid-19 pandemic using google trends data: Infodemiology study. *Nutrition*
4. Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229):1054-1062
5. Aygün, M , Ünal, M . (2020). COVID-19 Pandemisinin Buz Hokeyi Sporuna Etkisi . *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences , Anatolian Clinic the Journal of Medical Science (Special Issue on COVID 19) , 195-203 .*
6. Afacan, E., Onağ, Z. (2020). Profesyonel Türk futbolcuların covid-19 nedeniyle ertelenen maçların başlaması hakkında görüşlerinin incelenmesi:Nitel bir araştırma. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1): 201-221.
7. https://www.ntv.com.tr/spor/tff-baskani-ozdemir-18-kulupanlasti-super-lige-12-haziranda-baslama-karari-aldik,YUKBUZL9EUyrwtcqUcNa_w (Erişim Tarihi: 20.12.2020)
8. Çakıroğlu, M., Işık, O., Kızılet, A., Şuta, C. (2002). *2002 FIFA dünya kupasının teknik analizi*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kongre Kitabı, s224.
9. Carling, C. (2016). *Match evaluation: systems and tools. Match performance and analysis. Soccer Science*. Ed.: Strudwick T. 545-559. Human Kinetics. ABD.
10. Balyan, M., Vural, F., Çatıkkaş, F., Yücel, T., Afacan, S., Atik, E. (2007). *Technical analysis of 2006 world cup soccer champion Italy*. VI World Congress on Science and Football, Book of Abstracts, January 15-20.
11. Carling, C., Williams, A.M., Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge Printing House. 1nd Ed. Usa and Canada.
12. Michailidis, Y., Michailidis, C., Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in european championship 2012. *Journal of Human Sport & Exercise*. 8(2):367-375.
13. Müniroğlu, S. (2009). *Futbolda Müsabaka Analizi ve Gözlemin Önemi*. 3. ulusal futbol bilim kongresi. s:17.
14. Franks, I.M., Hughes, M. (2016). *Successful Coaching through Match Analysis*. Meyer

and Meyer Sport. 1nd Ed.

15. Tiryaki, G. (1995). Maç Analizleri ve Gözlemleri Ders Notları, ÖDTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
16. Göral, K. (2015). Son şampiyon Alman milli takımının 2014 fifa dünya kupası performansının analizi. *Journal of Human Sciences*. 12(1):1107-1117
17. Hughes, M., Caudrelier, T., James, N., Brown, A.R., Donnelly, I., Kirkbride, A., Duschesne, C. (2012). Moneyball and soccer - an analysis of the key performance indicators of elite male soccer players by position. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 7(2): 402-412.
18. Partridge, D., Mosher, R.E., Franks, I.M. (1993). *A computer assisted analysis of technical performance-a comparison of the 1990 world cup and intercollegiate soccer*. In T. Reilly, J. Clarys, A. Stibbe (Eds.). Science and Football II. London: E&FN Spon; pp.221-231. [Back to text]
19. Katis, A., Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players . *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374-380
20. Gürkan, O., Müniroğlu, S.(2018). 2016 Avrupa futbol şampiyonasındaki müsabakaların teknik-taktik açıdan analizi. *Spormetre*, 16(3):101-108
21. Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Coutts, A.J., Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the italian serie a league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1):227-33.
22. Penas, L.C., Ballesteros, L. J., Rey, E.(2011). Differences in performance indicators between winning and losing teams in the uefa champions league. *Journal of Human Kinetics*, 27,135- 146.
23. Castellano, J.,Casamichana, D., Lago, C. (2012). The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 31,139-147.
24. Gürkan, O., Cihan, B.B., Yıldırım, M., Gümüşdağ, H. (2019). 2018 Dünya kupasında müsabakaları kazanan ve kaybeden takımların bazı performans parametrelerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4): 426-436
25. Araya, J., Larkin, P. (2014). Key performance variables between the top 10 and bottom 10 teams in the English premier league 2012/13 season. University of Sydney Papers in Hmhce. s:17-29.
26. Frame, J.R. (2013). Tactical and technical comparison of successful teams and unsuccessful teams in the 2012 european championships. Cardiff metropolitan university prifysgol fetropolitan caerdydd cardiff school of sport degree of bachelor of science sports.coaching.
27. Göral, K. (2015). Passing success percentages and ball possession rates of successful teams in 2014 fifa world cup. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(1):86-95.
28. Çoban, O., Baykan, E., Gürkan, O., Yıldırım, M. (2020). The analysis of football players'percentages of shot on target and levels of self-confidence in different leagues. *African Educational Research Journal*, 8(3): 586-596
29. Gürkan, O., Yüksel, Y., Ertetik, G. (2020). UEFA şampiyonlar liginde galibiyet, mağlubiyet ve beraberlikle sonuçlanan müsabakaların bazı parametreler açısından karşılaştırmalı analizi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2):669-680
30. <http://arsiv.mackolik.com/Match/Default.aspx?id=3272811> (Erişim Tarihi:

18.11.2020)

31. Türkmen, M., Özsarı, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2):55-67.
32. Gouveia, C., Pereira, R. (2021). Professional football in Portugal: preparing to resume after the COVID-19 pandemic. *Soccer & Society*, 22(1-2): 103-114.
33. Göksel, A.G. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgınının spor organizasyonlarına etkisi ve sporda normalleşme süreci. *Turkish Studies*, 15(4):451-562.
34. Waliaula, S., Okong'o, J. (2021) The Covid-19 pandemic and the social life of english premier league football fandom in eldoret Kenya. *Soccer & Society*, 22(1-2): 75-84,
35. Souza, D.B., González-García, J., López-Del Campo, R., Resta, R., Buldú, J.M., Wilk, M., Coso, J.D. (2021). Players'physical performance in LaLiga across the season: insights for competition continuation after COVID-19. *Biol Sport*, 38(1):3-7.
36. Konaka, E. (2021). Home advantage of European major football leagues under COVID-19 pandemic. Applications, arXiv:2101.00457.
37. Tütüncü, O., Yolgörmez, A.C. (2021). Futbolda ev avantajı mı, deplasman dezavantajı mı? covid-19 pandemi süreci örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1):137-149
38. Mohr, M., Nassis, G.P., Brito, J., Randers, M.B., Castagna, C., Parnell, D., Krstrup, P. (2020). Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1768635
39. Castagna, C., Bizzini, M., Leguizamon, A.P., Pizzi, A., Torquati, R., Póvoas, S. (2020). Considerations and best practices for elite football officials return to play after COVID-19 confinement. *Managing Sport and Leisure*. DOI: 10.1080/23750472.2020.1783841
40. Metelski, A., Kornakov, K. (2021). Effect of lockdown owing to COVID-19 on players' match statistics in Bundesliga. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1):110-114
41. Açıkada, C., Solkanat, A. (2020). Covid-19 vaka örneği: KKTC'de futbol süper liglere dönüş ve sorunları. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31(4): 185-198

Bölüm 7

CİMNASTİKÇİLERDE BÜYÜMEYİ ETKİLEYEN HORMONLAR

Mergül GÜLER YILMAZ¹

Ümid KARLI²

GİRİŞ

Büyüme, organlarımızın uzunluk ve ağırlık yönünden ölçülebilen artışı ifade eden kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Olgunlaşma, kalıtım ve çevre koşulları ile etkileşimin ardından kişinin belirli olgunluk seviyesine ulaşmasını sağlayan biyolojik değişimdir. Olgunlaşma sürecinde öğrenmenin etkisinden söz edilmemektedir.

Hazır bulunuşluk, bireyin bir işi yapabilmesi için gereken olgunlaşmaya erişmesinin yanında, bu iş için gerekli ön bilgi, beceri ve tutumu da kazanmış olması anlamına gelmektedir ⁽¹⁾.

Gelişme, organizmanın bedensel, zihinsel, duygusal, dil ve sosyal yönden, belirli şartları olan ve en son aşamasına varıncaya kadar ilerleme gösteren bir değişimdir. Gelişme, olgunlaşma ve öğrenme etkileşimlerinin bir ürünüdür, gelişim ise bir süreçtir ⁽²⁾.

Rogol ve ark. ⁽³⁾ göre büyüme ve gelişme molekül, hücre ve organizma değişikliklerini kapsayan dinamik bir süreçtir. Genellikle boy uzaması büyümenin ilk belirtisi olarak kullanılırken, vücut kompozisyonunda meydana gelen değişiklikler de büyümeyi, diğer bir deyişle gelişmeyi ifade etmektedir.

Johannes ve ark. ⁽⁴⁾ göre büyüme, bebeklik, çocukluk, puberte ve geç yetişkinlik dönemleri boyunca devam eden karmaşık bir süreci ifade etmektedir. Büyümeyi yaş, cinsiyet, genetik faktörler, çevre, sosyoekonomik düzey, beslenme, metabolik, biyomekanik ve hormonal faktörler farklı düzeylerde etkilemektedir.

Büyüme, hormonlar tarafından yönlendirilen, sosyal ve çevre koşulları, beslenme ve kalıtsal özelliklere bağlı olarak değişen bir süreçtir. Kalıtsal özellikler büyümede oldukça büyük bir paya sahiptir. Bu pay sadece büyümenin son hali değil, aynı zamanda büyüme hızını da kapsamaktadır. Örneğin hızlı ya da

¹ Dr., Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü BOLU, mergulguler@gmail.com

² Prof.Dr., BAİBÜ Spor Bilimleri Fakültesi BOLU, umidkarli@gmail.com

Adıyaman ve ark. ⁽⁴²⁾ tarafından yapılan çalışmanın birinci amacı ritmik cimnastikçilerde yüksek şiddetli antrenmanların GH komponentlerine olan etkisini incelemek ve normal fiziksel aktivite yapan yaşlıtlarının değerleri ile karşılaştırmaktır. İkinci bir amacı da bu egzersizin 4 yıl boyunca iskelet gelişimine ve pubertal gelişime etkisini incelemektir. Çalışmaya ortalama 11.4±0.9 yaş olan ve haftada en az 10 saat ritmik cimnastik antrenmanına katılan 17 bayan sporcu iştirak etmiştir. Antropometrik ölçümler, anne-baba boyu, tahmini erişilecek boy, kemik yaşı ve ağırlık ölçümleri her iki gruba uygulanmıştır. Cimnastikçiler büyüme hızını ve pubertal ilerlemeyi gözlemleyebilmek için 4 yıl boyunca takip edilmişlerdir. BH ve komponentlerin (IGF-I, IGFBP-3, ALS, IGF/IGFBP-3 molar ratio) değerlerini ölçebilmek için antrenmandan sonra ve 2 günlük dinlenme periyodundan sonra kan örnekleri alınmıştır. Büyüme hormonu ve bileşenlerinin seviyelerinde egzersizden hemen sonra artış bulunurken, 2 günlük dinlenme periyodundan sonra kontrol grubunun değerleri ile karşılaştırıldığında cimnastikçilerin bazal değerleri daha düşük bulunmuştur. Antropometrik ölçümlerde iki grup arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. 4 yıl boyunca cimnastikçiler ve kontrol grubunun iskelet gelişimleri ile tahmini erişilecek boy değerleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak cimnastikçilerde pubertal gelişimde bir gecikmeye rastlanmıştır. Sonuç olarak, egzersizin cimnastikçilerde BH düzeyinde akut bir artışı indüklediği ancak bu artışın 2 günlük dinlenme süresinden sonra normal değerlere ulaştığı görülmüştür. 4 yıllık süreçte BH ve bileşenlerinin iskelet gelişimine etki etmediği yalnızca pubertal gelişimi biraz geciktirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

1. Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve Spor*. 2.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. 8.Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
3. Rogol, D.A., Pamela A.C., James N.R. Growth and Pubertal Development in Children and Adolescents: affects of diet and physical activity. *Am J Clin Nutr*. 2000; 72(2 suppl): 521S-8S. doi: 10.1093/ajcn/72.2.521S.
4. Veldhuis, J.D., Roemmich, J.N., Richmond E.J. Endocrine Control of Body Composition in Infancy, Childhood and Puberty. *Endocrine Reviews*. 2005; 26(1):114-146. doi: 10.1210/er.2003-0038.
5. Gannon, G.A., Rhind S.G., Suzui, M. Circulating Levels of Peripheral Blood Leucocytes and Cytokines Following Competitive Cycling. *Can J Appl Physiol*. 1997; 22(2):133-47. doi: 10.1139/h97-011.
6. Çetinkaya, E. (2008). *Çocuklarda Spor ve Egzersizin Büyümeye Etkisi*. Sağlık ve Tıp Makaleleri Kütüphanesi.
7. Akgün, N. (1994). *Egzersiz Fizyolojisi*. 5. Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
8. Şenbakar, K. Çocuklar ve Fiziksel Aktivite. *Spor Eğitim Dergisi*. 2021; Cilt 5, Sayı 1, 22-28. e-ISSN 2602-4756.

9. Yakar, S. Clifford, J.R., Wessley, G.B. Circulating Levels of IGF-1 Directly Regulate Bone Growth and Density. *J Clin Invest.* 2002; 110(6):771-781. Doi: 10.1172/JCI15463
10. Ayuk, J., Sheppard, M.C. Growth Hormone and its disorders. *Postgrad Med J.* 2006; 82(963):24-30. Doi: 10.1136/pgmj.2005.036087.
11. Elimam, A., Norgren, S., Marcus, C. Effects of Growth Hormone Treatment on the Leptin System and Body Composition in Obese Prepubertal Boys. *Acta Paediatr.* 2001; 90(5):520-5. PMID: 11430711.
12. Claes, O., Bengt-Ake, B., Olle, G.P.I. Growth Hormone and Bone. *Endocrine Reviews.* 1998; 19(1):55-79.
13. Andrea, G., Johannes, D.V. Pathophysiology of the Neuroregulation of Growth Hormone Secretion in Experimental Animals and Human. *Endocrine Reviews.* 1998; 19(6): 717-797.
14. Lurie, W., Judy, Y.W., Niki, S. Effects of Gender on Exercise-Induced Growth Hormone Release. *J Appl Physiol.* 1999; 87:1154-1162.
15. John, J., Caronna M.D. (1981). Harrison's Principles of Internal Medicine. Isselbacher, K.J., Adams, E., & Braunwald (Eds.), *Annals of Neurology* (11th ed, pp, 284). New York.
16. Güler, M. *Farklı Antrenman Dönemlerinde Cimmastikçilerde Egzersize Bağlı Olarak Büyümeyi Etkileyen Hormonların İncelenmesi.* Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Doktora Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2015.
17. Argyropoulou, M., Perignon, F., Brauner, R. Magnetic Resonance in the Diagnosis of Growth Hormone Deficiency. *J Paediatr.* 1992; 120(6):886-91. Doi: 10.1016/s0022-3476(05)81955-9.
18. Hekimsoy, Z. Büyüme Hormonu ve Etkileri. *Türkiye Klinikleri J Int Med Sci.*2007;3(37):5-9.
19. Zaldivar, F., Wang-Rodriguez, J., Nemet, D. Constitutive Pro- and Anti- Inflammatory Cytokine and Growth Factor Response to Exercise in Leukocytes. *J Appl Physiol.* 2006; 100(4):1124-33. doi: 10.1152/japplphysiol.00562.
20. Derek Le R. The insülin-like growth factor system. Oct-Dec2003; 4(4):205-12. Doi: 10.1155/EDR.2003.205.
21. Tekcan, D. *İdiyopatik Boy Kısaldığında IGF-1, IGFBP-3 Düzeyleri ve IGF-1 Gen Polimorfizmi.* Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2011.
22. Ataman, E.T. *Bone Morfojenetik Protein-6 ve İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü-1'in Kontrollü ve Ardışık Salımının Sementoblast Hücreleri Üzerine Etkileri.* Periodontoloji Programı Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2014.
23. Şekuri, C., Arslan, Ö., Ütük, O. Akut Koroner Sendromlarda İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü-I ve İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü Bağlayıcı Protein-3 Düzeyleri ve Prognozla İlişkisi. Orijinal Araştırma. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kardiyoloji ve Biyokimya Anabilim Dalı. *Anadolu Kardiyol Derg.* 2004; 4:209-212.
24. Laron, Z. Insuline-Like Growth Factor 1 (IGF-1): a Growth Hormone. *Mol Pathol.* 2001; 54(5):311-316. DOI: 10.1136/mp.54.5.311.
25. Terzi, N.M. *Akkeçilerde İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü-1'in (IGF-1) Laktasyon Dönemindeki Değişimi.* Zootečni Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2018.
26. Sarıtaş, N. *Sporcularda Plazma Büyüme Hormonu ve Testesteron Düzeyleriyle Maksimal Ağırlık Antrenmanları Arasındaki İlişkiler.* Biyokimya (VET) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi, 2006.
27. Nieto-Estevez, V., Defterali, Ç., Vicario-Abejon, C. IGF-I A Key Growth Factor that

- Regulates Neurogenesis and Synaptogenesis from Embryonic to Adult Stages of the Brain. *Front Neurosci.* V 10; 2016; Doi: 10.3389/fnins.2016.00052
28. Güneş, Y. Sağlıklı Bireylerde Adipokin Düzeylerinin Belirlenmesi, Referans Aralıklarının Hesaplanması, Yağ Asidi, Fosfolipid, IGF-I Düzeyleri ve Antropometrik Düzeylere Korelasyonları. Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, 2012.
29. Kawai, M, Rosen, CJ. The Insulin-Like Growth Factor System in Bone. *Endocrinol Metab in Clin North Am.* 2012. 41(2):323-vi. doi: 10.1016/j.ecl.2012.04.013.
30. Harbili, S. İnsülin benzeri büyüme faktörleri (IGF): Egzersiz Metabolizması ve Kas Dokusu Üzerine Etkileri. *Genel Tıp Dergisi.*2008; 18(4).
31. Cappola A.R., Bandeen-Roche, K., Wand, G.S. Association of IGF-I Levels with Muscle Strength and Mobility in older Women. *J Clin Endoc Metab.* 2001; 86(9):4139-46. doi: 10.1210/jcem.86.9.7868.
32. Tawfeeq, M. Türkiye’de Yetiştirilen Bazı Koyun Irklarında İnsülin Benzeri Büyüme Faktörü-1 (IGF-1) Gen Bölgesinde Genetik Varyasyonun Belirlenmesi. Zootečni Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi, 2018.
33. Ulrica, B, Peter, B. Exercise and Circulating Insuline Like Groeth Factor-I. *Horm Re s*2004; 62 suppl 1:50-8. doi: 10.1159/000080759.
34. Stein, A.M., Silva, T.M.V., Coelho, F.G.M. Physical Exercise, IGF-1 and Cognition A systematic Review of Expiremental Studies in the Elderly. *Dement Neuropsychol.* 2018; 12(2): 114-122. doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-020003.
35. Manetta, J., Brun, J.F., Maimoun, L. Effects of Training on the GH-IGF-I Axis During Exercise in Middle-Aged Men: Relationship to Glucose Homeostasis. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2002; 283(5):E929-36. Doi: 10.1152/ajpendo.00539.2001.
36. Tsai, C.L., Wang, C.H., Pan, C.Y., Chen, F.C. The Effects of Long Term Resistance Exercise on the Relationship Between Neurocognitive Performance and GH, IGF-1 and Homocysteine Levels in the Elderly. *Front.Behav.Neurosci.* 2015; 10;9:23. doi: 10.3389/fnbeh.2015.00023.
37. Gruodyte, R., Jüriame, J., Saar, M. The Relationships Among Bone Health, Insulin-Like Growth Factor-1 and Sex Hormones in Adolescent Female Athletes. *J Bone Miner Metab.* 2010; 28(3):306-13. Doi 10.1007/s00774-009-0130-2.
38. Weimann, E. Gender-Related Differences in Elite Gymnasts: The Female Athlete Triad. *J Appl Physiol.* 2002; 92:2146-2152.
39. Guard, B., Klentrou, P. Physical and Pubertal Development in Young Male Gymnasts. *J Appl Physiol.* 2003; 95(3):1011-5. doi: 10.1152/japplphysiol.00483.2003.
40. Georgopoulos, N., Markou, K., Theodoropoulou, A. Growth and Pubertal Development in Elite Female Rhythmic Gymnasts. *Journal of Clinical Endocrinology&Metabolism.* 1999; 84(12):4525-30. Doi: 10.1210/jcem.84.12.6177.
41. Jahreis, G., Kauf, E., Fröhner, G. Influence of Intensive Exercise on Insulin-Like Growth Factor-I, Thyroid and Steroid Hormones in Female Gymnasts. *Growth Regul.* 1991; 1(3): 95-9. PMID: 1842568.
42. Adıyaman, P., Ocal, G., Berberoğlu, M. Alterations in Serum Growth Hormone (GH)/GH Dependent Ternary Complex Components (IGF-I, IGFBP-3, ALS, IGF-I/IGFBP-3 Molar Ratio) and the Influence of These Alterations on Growth Pattern in Female Rhythmic Gymnasts. *J Pediatr Endocrinol Metab.* 2004; 17(6):895-903. Doi: 10.1515/jpem.2004.17.6.895.

Bölüm 8

6 HAFTALIK ARALIKLI HIPOKSIYE MARUZ KALMANIN İZOKİNETİK DİZ YORGUNLUĞU ÜZERİNE ETKİSİ¹

İzzet KIRKAYA²
İlker YILMAZ³

GİRİŞ

Yükselti antrenmanları antrenörler ve sporcular tarafından geniş bir şekilde tercih edilmektedir. Farklı yükselti seviyelerinde antrenman yapıp o yükseltide yaşamaktan, deniz seviyesinde ve özel alanlarda hipoksik (düşük oksijen konsantrasyonu) ortamda antrenman yapıp, o özel alanda yaşamaya kadar değişik yöntemler yükselti antrenmanları için kullanılmaktadır⁽¹⁾.

Dünya nüfusunun %80'lik kısmı düşük yükselti olarak tabir edilen 500m ve daha aşağısındaki yükseltide yaşamaktadır ⁽²⁾. Bu yükselti değerlerinde atmosferik basınç ve oksijen konsantrasyonu, insan vücudunun fonksiyonları için optimal düzeydedir. Ancak yükselti artmaya başladıkça, atmosferik basıncın düşmesiyle hava hacmi genişler. Bunun sonucunda kasların oksijen kullanma yeteneklerinde düşüşler başlamaktadır. Oksijen konsantrasyonundaki bu düşüş solunan havanın (PIO₂) oksijen basıncının düşmesiyle sonuçlanır. Bunu izleyen süreçte arteriyel kandaki (PaO₂) oksijen miktarı azalır. Arteriyel kan dolaşımında görülen oksijen konsantrasyonunun azalması, çalışan kaslara oksijen sağlanmasını azaltır ve oksijen alımında azalma görülür. Oksijen alımındaki azalma yükseltiye maruz kalanlar için temel problemi oluşturmaktadır. Bunun sonucunda maksimal oksijen alım (MaxVo₂) değerlerinde ve dolayısıyla yükseltide sergilenecek performansta devamlı düşüşler ortaya çıkacaktır. Geleneksel yükselti antrenmanı, deniz seviyesinden yukarıya doğru çıkıldıkça azalan oksijen konsantrasyonuna gösterilen adaptasyon etkilerinin, deniz seviyesinde ya da deniz seviyesine yakın yükseltelerde faydalı etkilerini kullanmaya çalışır ^(3,4).

Uçuş fizyolojisi araştırmaları insan vücudunun hipoksik ortama nasıl adapte olduğunu ve ne gibi yanıtlar verdiğine dair önemli katkılarda bulunmuşlardır.

¹ Bu çalışma Prof. Dr. İlker YILMAZ'ın tez danışmanlığında İzzet KIRKAYA'nın doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, izzet.kirkaya@yobu.edu.tr

³ Prof. Dr., Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ilkery@eskisehir.edu.tr

açışal hızla 60 tekrarlı izokinetik diz ekstansiyonunda, deniz seviyesiyle hipoksi arasında fark bulamamışlardır. Alhammoud vd.⁽⁴⁷⁾'nin çalışmasında ise 180° açışal hızla 35 tekrarlı izokinetik diz ekstansiyon protokolü hem normoksik hem de hipoksik (yaklaşık 3000m) ortamda uygulanmıştır. Araştırma sonunda her iki ortam durumunda uygulanan egzersiz arasından istatistiksel açıdan bir fark bulunamamıştır. Ramos vd.⁽⁴⁸⁾'ne göre hipoksi ortamında yapılan maksimal kuvvet antrenmanların, kas boyutuna belirli oranda bir katkısı olmadığı gibi, bu egzersizlerin normoksik şartlarda yapılmasıyla da bir farkı olmadığını belirtmişlerdir. Kawahara vd.⁽⁴⁵⁾ ise her iki ortamda da fark görülmemesinin nedeninin düşük SpO2 ve kas oksijenizasyonu ile ilgili olmadığını söylemişlerdir. Her ne kadar bahsedilen çalışmalar akut hipoksi ile ilgili olsa da, araştırmamızla benzer sonuçlara rastlanmıştır. Araştırma protokolümüz hipoksi ortamında izokinetik diz ekstansiyon-fleksiyon antrenmanı içermediği için bu değerlerde gelişim görülmemiş olabilir. Ho vd.⁽⁴⁹⁾'de hipoksik koşullara maruz kalmanın dinamik kuvveti geliştirmediğini söylemişlerdir.

Çalışmanın sonucunda, toplam 8 haftalık aralıklı hipoksiye maruz kalma protokolünün izokinetik diz yorgunluğu üzerindeki kronik etkileri incelenmiş ve Gruplar arasında, izokinetik diz yorgunluk indeksinde istatistiksel olarak fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

KAYNAKÇA

1. Scott, B. R., Slaterry, K. M., & Dascombe, B. J. Intermittent hypoxic resistance training: Is metabolic stress the key moderator?. *Medical Hypotheses*, 2015; 84(2), 145-149.
2. Cohen, J. E., & Small, C. Hypsographic demography: the distribution of human population by altitude. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 1998; 95(24), 14009-14014.
3. de Paula, P., & Niebauer, J. Effects of high altitude training on exercise capacity: fact or myth. *Sleep and Breathing*, 2012; 16(1), 233-239.
4. Heinicke, K., Heinicke, I., Schmidt, W., & Wolfarth, B. A three-week traditional altitude training increases hemoglobin mass and red cell volume in elite biathlon athletes. *International journal of Sports Medicine*, 2005; 26(05), 350-355.
5. West, J. B. Oxygen enrichment of room air to improve well-being and productivity at high altitude. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 1999; 5(3), 187-193.
6. Wrynn, A. M. 'A debt was paid off in tears': Science, IOC politics and the debate about high altitude in the 1968 Mexico City Olympics. *The International Journal of The History of Sport*, 2006; 23(7), 1152-1172.
7. Askew, E. W. Work at high altitude and oxidative stress: antioxidant nutrients. *Toxicology*, 2002; 180(2), 107-119.
8. Levine, B. D., & Stray-Gundersen, J. Point: positive effects of intermittent hypoxia (live high: train low) on exercise performance are mediated primarily by augmented red cell volume. *Journal of Applied Physiology*, 2005

9. Gore, C. J., & Hopkins, W. G. Counterpoint: positive effects of intermittent hypoxia (live high: train low) on exercise performance are not mediated primarily by augmented red cell volume. *Journal of Applied Physiology*, 2005; 99(5), 2055-2057.
10. Levine, B. D., & Stray-Gundersen, J. "Living high-training low": effect of moderate-altitude acclimatization with low-altitude training on performance. *Journal of Applied Physiology*, 1997.
11. Ashenden, M. J., Gore, C. J., Dobson, G. P. Simulated moderate altitude elevates serum erythropoietin but does not increase reticulocyte production in well-trained runners. *European Journal of Applied Physiology*, 2000; 81(5), 428-435.
12. Ashenden, M. J., Gore, C. J., Dobson, G. P. "Live high, train low" does not change the total haemoglobin mass of male endurance athletes sleeping at a simulated altitude of 3000 m for 23 nights. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 1999; 80(5), 479-484.
13. Friedmann, B., Jost, J., Weller, E. Effects of iron supplementation on total body hemoglobin during endurance training at moderate altitude. *International Journal of Sports Medicine*, 1999; 20(02), 78-85.
14. Saunders, P. U., Telford, R. D., Pyne, D. B. Improved running economy in elite runners after 20 days of simulated moderate-altitude exposure. *Journal of Applied Physiology*, 2004; 96(3), 931-937.
15. Gore, C. J., Clark, S. A., & Saunders, P. U. Nonhematological mechanisms of improved sea-level performance after hypoxic exposure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007; 39(9), 1600-1609.
16. Saltin, B., Kim, C. K., Terrados, N. Morphology, enzyme activities and buffer capacity in leg muscles of Kenyan and Scandinavian runners. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1995; 5(4), 222-230.
17. Zhu, H., & Bunn, H. F. Oxygen sensing and signaling: impact on the regulation of physiologically important genes. *Respiration Physiology*, 1999; 115(2), 239-247.
18. Sasaki, R., Masuda, S., & Nagao, M. Erythropoietin: multiple physiological functions and regulation of biosynthesis. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 2000; 64(9), 1775-1793.
19. Hamlin, M. J., Draper, N., & Hellemans, J. (2013). *Real and simulated altitude training and performance*. In Hamlin, M. J., Draper, N., Kathiravel, Y (Eds.) *Current issues in sports and exercise medicine* (1st ed., pp. 238). Rijeka: IntechOpen.
20. Hellemans, J., Hamlin, M., Kwong, C. P., Intermittent hypoxic training. *Recent Advances in High Altitude*. Hong Kong: Hong Kong Sports Institute, 2009; 4-11.
21. Buguet, A. Sleep under extreme environments: effects of heat and cold exposure, altitude, hyperbaric pressure and microgravity in space. *Journal of The Neurological Sciences*, 2007; 262(1-2), 145-152.
22. Lankford, H. V. Extreme altitude: words from on high. *Wilderness & Environmental Medicine*, 2014; 25(3), 346-351.
23. Rowe, D. W., Sibert, J., & Irwin, D. (1998, January). Heart rate variability: Indicator of user state as an aid to human-computer interaction. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 480-487).
24. Burnik, S., L. Travnik. Some antropmetric changes on extreme altitude Višinska bolezen. *Šport*. 1998; 46(1):27-31.
25. Kechijan, D. Kechijan, D. Optimizing nutrition for performance at altitude: a literature review. *Journal of Special Operations Medicine: A Peer Reviewed Journal for SOF Medical Professionals*, 2011; 11(1), 12-17.

26. Edwards, J.S.A., Travis, S.P.L., Dinmore, A.L. Food and nutritional intake at high altitude. *Nutrition & Food Science*, 1998; 98(1) 5–10.
27. Wing-Gaia, S. L. Nutritional strategies for the preservation of fat free mass at high altitude. *Nutrients*, 2014; 6(2), 665-681.
28. Leonard, W. R. Nutritional determinants of high-altitude growth in Nuñoa, Peru. *American Journal of Physical Anthropology*, 1989; 80(3), 341-352.
29. Poos, M. I., Costello, R., & Carlson-Newberry, S. J. (2014). Committee on Military Nutrition Research: Activity Report: December 1, 1994 through May 31, 1999.
30. Wagner, P. D. Operation Everest II. *High Altitude Medicine & Biology*, 2010; 11(2), 111-119.
31. Richalet, J. P. Operation Everest III: COMEX'97. *High Altitude Medicine & Biology*, 2010; 11(2), 121-132.
32. Millet, G. P., Brocherie, F., Faiss, R., Girard, O. Hypoxic training and team sports: a challenge to traditional methods? *British Journal of Sport and Medicine*, 2013; 47(1), 6–7.
33. Beidleman, B.A., Muza, S. R., Fulco, C. S. Intermittent hypoxic exposure does not improve endurance performance at altitude. *Medicine And Science in Sports And Exercise*, 2009; 41(6), 1317-1325.
34. Navarrete-Opazo, A., & Mitchell, G.S. Therapeutic potential of intermittent hypoxia: a matter of dose. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 2014; 307(10), R1181-R1197.
35. Küpper, T., & Schoeffl, V. Pre-acclimatization for high altitude sojourns in hypoxic chambers. *Medicine and Sport Science*, 2012; 16(2), 81-86.
36. Burtcher, M., Brandstätter, E., Gatterer, H. Preacclimatization in simulated altitudes. *Sleep and Breathing*, 2008; 12(2), 109.
37. Simsek, D. Does EMG activation differ among fatigue-resistant leg muscles during dynamic whole-body vibration?. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2016; 38(1), 149-165.
38. Seo, M.W., Jung, H.C., Song, J.K. Effect of 8 weeks of pre-season training on body composition, physical fitness, anaerobic capacity, and isokinetic muscle strength in male and female collegiate taekwondo athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 2015; 11(2), 101.
39. Pincivero, D.M., Lephart, S. M., & Karunakara, R.A. Reliability and precision of isokinetic strength and muscular endurance for the quadriceps and hamstrings. *International Journal of Sports Medicine*, 1997; 18(02), 113-117.
40. Alpar, R. (2010) *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*, Ankara Nobel Yayın Dağıtım.
41. Özdamar, K. (1999). *SPSS ile biyoistatistik*, Eskişehir, Kaan Kitapevi.
42. Taylor, J. L., & Gandevia, S. C. Transcranial magnetic stimulation and human muscle fatigue. *Muscle & Nerve: Official Journal of the American Association of Electrodiagnostic Medicine*, 2001; 24(1), 18-29.
43. Ivamoto, R.K., Nakamoto, F.P., Vancini, R.L. The influence of acute hypoxic exposure on isokinetic muscle force production. *SpringerPlus*, 2014; 3(1), 604.
44. Fulco, C.S., Lewis, S.F., Frykman, P.N. Muscle fatigue and exhaustion during dynamic leg exercise in normoxia and hypobaric hypoxia. *Journal of Applied Physiology*, 1996; 81(5), 1891-1900.
45. Kawahara, Y., Saito, Y., Kashimura, K. Relationship between muscle oxygenation kinetics and the rate of decline in peak torque during isokinetic knee extension in acute hypoxia and normoxia. *International Journal of Sports Medicine*, 2008; 29(05), 379-383.

46. Young, A., Wright, J., Knapik, J. Skeletal muscle strength during exposure to hypobaric hypoxia. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1980; 12(5), 330-335.
47. Alhammoud, M., Morel, B., Girard, O. Hypoxia and fatigue impair rapid torque development of knee extensors in elite alpine skiers. *Frontiers in Physiology*, 2018; 9(1), 962.
48. Ramos-Campo, D. J., Scott, B. R., Alcaraz, P. E. The efficacy of resistance training in hypoxia to enhance strength and muscle growth: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 2018; 18(1), 92-103.
49. Ho, J. Y., Kuo, T.Y., Liu, K.L. Combining normobaric hypoxia with short-term resistance training has no additive beneficial effect on muscular performance and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2014; 28(4), 935-941.

Bölüm 9

ANTRENÖRLERİN MÜSABAKA ÖNCESİ MAÇ KONUŞMASI VE PROFESYONEL FUTBOLCU ALGILARI: MOTİVASYONEL ETKİLER ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA¹

Eylem GENCER²
Mehmet Gökhan ÇOBANOĞLU³

GİRİŞ

Spor ortamlarında antrenörlerin en önemli rollerinden birisi sporcularını müsabakaya hazırlamaktır. Müsabaka günü hazırlığı, optimum performans için hayati önem taşır; ancak antrenörlerin bu kritik dönemde sporcuları en iyi şekilde nasıl etkileyebilecekleri hakkında hala pek çok şey bilinmemektedir.⁽¹⁾ Antrenörler bu dönemde müsabaka öncesi konuşmalar dahil olmak üzere çeşitli iletişim temelli teknikler kullanırlar.⁽²⁾ Müsabaka öncesi konuşmalar önemli bir antrenörlük tekniğidir ve antrenörlerin müsabaka öncesi konuşmaları sporcuların performans ve motivasyonunu etkileyebilir.⁽³⁾ Müsabaka öncesi konuşmalar, sporcuları müsabakaya uygun bir duygusal durum kazanmaya teşvik eder⁽⁴⁾ ve müsabakadan önce onları etkileyebilir.⁽⁵⁾

Motivasyonu anlamak ve geliştirmek, psikolojinin yanı sıra egzersiz ve spor psikolojisindeki en önemli araştırma konularından birisidir. Motivasyon kavramı enerji, yönelim ve devamlılıkla ilgilidir.⁽⁶⁾ Hedeflerin nasıl ve neden ortaya çıktığını ve bu hedeflerin nasıl sürdürüldüğünü açıklamaya çalışır.⁽⁷⁾ Modern teorilere göre motivasyon bir varlık değil, bir süreçtir.⁽⁸⁾ Dolayısıyla, motivasyonu anlamak için motivasyon sürecini ve süreci yönlendiren yapıların anlaşılması gerekir.⁽⁹⁾ Motivasyon süreci, başarı davranışını harekete geçiren, yönlendiren ve düzenleyen psikolojik yapılarca açıklanır.⁽⁹⁾ Bu yapılar; bireysel ve sosyal olarak değerli hedefler, duygusal uyarılma ve kişisel irade inançlarıdır.⁽¹⁰⁾ Birey, herhangi

¹ Bu çalışma Eylem Gencer'in "Teknik Direktörlerin Müsabaka Öncesi ve Devre Arası Maç Konuşmalarının Profesyonel Futbolcuların Performanslarına Etkisi (Profesyonel Futbolcu Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma)" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
egencer@ahievran.edu.tr

³ Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
mgcobanoglu@hotmail.com

SONUÇ

Araştırmanın sonuçları, alandaki uygulayıcılara ve araştırmacılara bazı önemli çıkarımlar sunmaktadır. Antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmaları, profesyonel futbolcuların motivasyonunu etkileme potansiyeline sahip önemli bir olgudur. Ancak, müsabaka öncesi konuşmalar motivasyonu artırmada önemli olsa da bu etkiyi yaratmak için maç konuşmalarında kullanılan kelimeler tek başına yeterli olmayabilmektedir. Maç konuşmalarının “ne” içerdiği, antrenörlerin “kim” oldukları, sporcular tarafından “nasıl” algılandıkları, maç konuşmalarını “nasıl” yaptıkları ve sporcuların “kim” olduğu bu “kelimeleri” anlamlı ve motive edici kılan gizli faktörlerdir. Bu bağlamda bu çalışma, ortaya çıkan yeni temalar ile antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmalarının derinlemesine anlaşılmasını sağlamaktadır.

Son olarak, araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın bulguları nitel bir yöntem kullanılarak elde edilmiştir. Bu nedenle bulgular, futbolda antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmalarının motive edici etkileri üzerine kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Ayrıca araştırma grubu sadece erkek profesyonel futbolculardan oluşmaktadır. Bu nedenle, kadın futbolcuların antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmalarına yönelik algıları farklılık gösterebilir. Son olarak bu araştırma ile antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmaları profesyonel futbolcu algıları üzerinden ele alınmıştır. Sonraki çalışmalarda antrenörlerin müsabaka öncesi maç konuşmaları ile neyi amaçladıkları incelenerek, sporcu algılarıyla karşılaştırılabilir; böylece maç konuşmalarıyla istenen hedeflere ulaşıp ulaşılmadığı derinlemesine araştırılabilir.

KAYNAKÇA

1. Vargas TM, Short SE. Athletes'perceptions of the psychological, emotional, and performance effects of coaches'pre-game speeches. *International Journal of Coaching Science*. 2011; 5(1): 27-43.
2. Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ. *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics; 2008.
3. Botterill C, Brown M. Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2002; 33(1): 38-60.
4. Vargas-Tonsing TM, Bartholomew JB. An exploratory study of the effects of pregame speeches on team efficacy beliefs. *Journal of Applied Social Psychology*. 2006; 36(4): 918-933.
5. Vargas-Tonsing TM, Guan J. Athletes'preferences for informational and emotional pre-game speech content. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2007; 2(2): 171-180.
6. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000; 25(1): 54-67.
7. Frey BS, Jegen R. Motivation crowding theory. *Journal of Economic Surveys*.

- 2001; 15(5): 589-611.
8. Maehr ML, Braskamp LA. *The motivation factor: A theory of personal investment*. Lexington Books/DC Heath and Com; 1986.
 9. Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE. *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation*. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, Inc; 2007. p. 3-30.
 10. Ford ME. *Motivating humans: Goals, emotions, and personal agency beliefs*. Sage Publications; 1992.
 11. Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts GC, editor. *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1992. p. 161-176.
 12. Locke EA, Latham GP. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1990.
 13. Maehr ML, Nicholls JG. Culture and achievement motivation: A second look. In: Warren N, editor. *Studies in cross-cultural psychology*. New York: Academic Press; 1980. p. 221-267.
 14. Roberts GC. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In: Roberts GC, editor. *Advances in motivation in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2001. p. 1-50.
 15. Vargas-Tonsing TM. An exploratory examination of the effects of coaches'pre-game speeches on athletes'perceptions of self-efficacy and emotion. *Journal of Sport Behavior*. 2009; 32(1): 92-111.
 16. Breakey C, Jones M, Cunningham CT, Holt N. Female athletes'perceptions of a coach's speeches. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2009; 4(4): 489-504.
 17. Creswell JW. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Lincoln: Sage Publications; 2007.
 18. Yıldırım A, Şimşek H. *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
 19. Van Manen M. *Researching lived experience*. New York: State University of New York Press; 1990.
 20. Moustakas C. *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage; 1994.
 21. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications, Inc; 1994.
 22. Smith JA, Eatough V. Interpretative phenomenological analysis. In: Breakwell GM, Hammond S, Fife-Schaw C, Smith JA, editors. *Research methods in psychology*. London: Sage; 2006. p. 322-341)
 23. Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Sage; 1985.
 24. Creswell JW, Miller DL. Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*. 2000; 39(3): 124-130.
 25. Erlandson DA, Harris EL, Skipper BL, Allen SD. *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage; 1993.
 26. Gallmeier CP. Putting on the game face: The staging of emotions in professional hockey. *Sociology of Sport Journal*. 1987; 4(4): 347-362.
 27. Kuruç Z, Altay F, Yılmaz V. Comparison of pre-competition and post-competition anxiety levels in national female rhythmic gymnastics team. *10th. ICHPER. SD European Congress*. Antalya; 2004: 17-20.

28. Hanton S, Mellalieu S, Hall R. Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004; 5(4): 477-495.
29. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics; 1990.
30. Jones G, Swain A, Cale A. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1991; 13(1): 1-15.
31. Weinberg RS, Genuchi M. Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: A field study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1980; 2(2): 148-154.
32. Gould D, Horn T, Spreemann J. Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1983; 5(2): 159-171.
33. Taylor J. Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of Personality*. 1987; 55(1): 139-153.
34. Theodorakis Y, Weinberg R, Natsis P, Douma I, Kazakas P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*. 2000; 14(3): 253-271.
35. McCarty PA. Effects of feedback on the self-confidence of men and women. *Academy of Management Journal*. 1986; 29(4): 840-847.
36. Cerin E. Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003; 15(3): 223-238.
37. Kavussanu M, Boardley ID, Jutkiewicz N, Vincent S, Ring C. Coaching efficacy and coaching effectiveness: Examining their predictors and comparing coaches'and athletes'reports. *The Sport Psychologist*. 2008; 22(4): 383-404.
38. Côté J, Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2009; 4(3): 307-323.

Bölüm 10

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ VE MATERYAL TASARIMIN ÖNEMİ

Azime KOÇ¹

Alırıza Han CİVAN²

Sedat ATEŞ³

GİRİŞ

Günümüz toplumunun alt sistemini tamamen etkileyen bilim ve teknolojiye ki hızlı gelişim, teknolojiyi yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline getirmiş ve yeni teknolojilerin tüm sektörde kullanılmasına olanak sağlamıştır. Üniversiteler teknolojiyi öğretme/öğrenme süreçlerinde kullanmaları ile teknolojinin gelişmesine ve yaygınlaşmasına öncülük etmelerinden dolayı çok önemli bir yere sahiptir. Toplumun değişmesinde en fazla katkısı olduğu düşünülen kurumun hiç şüphesiz üniversiteler olduğudur. Teknoloji kullanımının artması ve yaygınlaşması şüphesiz eğitim alanını etkilemiş, bu sayede öğrenme kaynakları da zenginleşmiştir.⁽¹⁾ Fakat hızla artan gelişim bazı uyum problemlerini de beraberinde getirmiştir.⁽²⁾

Gelişmelere uyum sağlama ve ayak uydurma çabasına destek olacak en etkin temel araç yine eğitimidir. İnsanın çevresinde olan değişimleri karşılayabilecek yol gösterici nitelikte olan eğitim, insana yeni davranışlar kazandırmak ile yükümlüdür⁽³⁾ Tüm bunları sağlayan eğitimin destekçisi, teknoloji ve materyaller olduğu unutulmamalıdır. Çözümü zor görünen birçok eğitim probleminin bu materyallerle daha kolay çözülebilir olduğu bilinmektedir. Öyle ki kullanılan teknoloji ve materyallerle etkileşimli eğitimin sistemli hale gelmesi sağlanmıştır. Bu sayede öğretim teknolojileri ve materyalleri insanlara kolaylık sağlarken önemli kapasiteler sunmaktadır⁽⁴⁾

Eğitim toplumun her kesimini ilgilendiren bir konudur. İnsanlar eğitimle birlikte yenilikleri öğrenerek daha gelişmiş milletleri oluştururlar. Gelişmiş bir millette ekonomik ve sosyal alanda refah düzeye ulaşarak sağlıklı bir toplum oluşturur.⁽⁵⁾ Eğitimden beklenen insanların sahip olduğu yeteneğin ortaya çık-

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, azimekoc1996@gmail.com

² Araş. Gör., Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
alirizahancivan@karabuk.edu.tr

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, sedatates4266@gmail.com

mek yerinde görmenin maddi anlamda zor olduğu zamanlarda materyallerle benzer şeylerin canlandırması sağlanabilmektedir. Ayrıca amacına uygun oluşturulan materyallerin daha sonra istenildiği zaman kullanılma imkânı olduğundan tekrar alma ya da yapılmasına ihtiyaç duyulmayacaktır. ⁽⁶⁴⁾

ÖĞRETİM MATERYALLERİNİN TASARIMI

Materyallerin verimliliği ve etkililiği düşünüldüğünde üzerinde durulması gereken en önemli unsurlardan biride materyallerin tasarımıdır. Tasarım, çeşitli unsurların bir amaç doğrultusunda bir araya gelerek oluşturdukları bütünlük, ahenk, renk ve çizgiler gibi şekillerin olduğu kavramdır. Bir ögenin öğretilmesinde kullanılan materyallerin gelişigüzel biçimde sunulmaktansa belli bir ahenkle karşı tarafa gösterilmesi verimlilik açısından da fayda verir. Düzenli olan bir unsur, dikkat toplayıp ilgi çekilmesine aynı zamanda göz zevkine de hitap ederek öğrencinin derse olan merakının artmasına yardımcı olacaktır ⁽⁶⁵⁾

Görsel tasarımlar öğrencinin en fazla dikkatini çeken ve eğitimde sık kullanılan öğelerin tümünün adıdır. Çizgi, alan, şekil, boyut, doku ve renklerden oluşmuştur. Nitekim bunlar görsel tasarım öğelerini oluştururken, bu öğelerin daha dikkat çekici olmalarını sağlayan tasarım ilkeleri de mevcuttur. Bunlar ise bütünlük, denge, vurgu, hizalama ve yakınlıktır. ⁽⁶⁶⁾

KAYNAKÇA

1. Eryılmaz, S., Akbaba, S. Eğitim Teknolojisi Araştırmalarında Eğilimler: British Journal of Educational Technology (Bjet) Dergisinde Yayınlanan Makalelerin Değerlendirmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013; 32, 39-64.
2. Demirel, Ö., Altun, E. (2011). *Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı*. Ankara: Pegem Akademi.
3. Başaran, İ. (1975). *Eğitime Giriş*. Ankara: Bımaş Matbaacılık.
4. Kaya, Z. (2006). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
5. Ereş, F. Eğitimin Sosyal Faydaları: Türkiye-AB Karşılaştırması. *Milli Eğitim Üç Aylık Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005; 33(167),155-86
6. Güneş, A. (2003). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
7. Selçuk, M.H. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya
8. Orhan, R., Yoncalık, O. (. Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016; 6 (1), 353-376. (18/01/2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/19382/205708> adresinden ulaşılmıştır).

9. Sönmez, V. Türkiye’de eğitimin kalitesi ve geleceği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1986; 1 (1). (25/03/2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7836/103177> adresinden ulaşılmıştır).
10. Demirel, Ö., Kaya, Z. (2001). Öğretmenlik mesleğine GİRİŞ. Ö, Demirel ve Z, Kaya (Ed.), *Eğitim ile ilgili temel kavramlar içinde* (s. 1-18). Ankara: Pegem A Yayıncılık
11. Eroğlu, E. (1998). *XXI. Yüz yılda öğretmen bilgi çağında öğretmenimiz*. Ankara: Anadolu Çağdaş Eğitim Vakfı Yayını
12. Ertürk, S. (1997). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Meteksan
13. Kemertaş, G. (2001). *Genel öğretim yöntemleri*. (4.Baskı). İstanbul: Birsan Yayınevi
14. Varış, F. (1978) *Program geliştirme*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Ankara.
15. Celkan, H.Y. (1990). *Ziya Gökalp’in eğitim sosyolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: MEB Yayınları
16. Türkoğlu, A. (1996). *99 soruda eğitim bilimlerine giriş*. İzmir: Memleket Gazetecilik ve Yayıncılık
17. Okutan, M. (2014). Eğitimin bilimine GİRİŞ. Emin Karip (Ed.), *Eğitimin hukuksal temelleri içinde* (s.262-291). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi. (6. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları
18. Ergün, M. 20.yüzyıl başlarında türk milli eğitiminin amaçları tartışması. *Belgelerle Türk Tarihi Dergisi*, 1986; 20, 63-67
19. Marginson, S. Dynamics of national and global competition in higher education. *Higher Education*. 2006; 52,1-39. Doi; 10.1007/S10734-004-7649-X
20. MEB. (1983). *İlk ve orta öğretim kurumlarında beden eğitimi spor ve izcilik*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi
21. Şimşek, N. (2002). *Öğretmen ve öğretmen adayları için derste eğitim teknolojisi kullanımı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
22. Stadler, R. (1994). Beden eğitiminde motorsal ve bilişsel öğretimin bağlantısı. *Meb Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor, II. Ulusal Sempozyumu*, 16-18 Aralık 1993, Manisa.
23. Saraç, M. (2008). *Beden eğitimi derslerinde araç gereç ve öğretim materyallerinin kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ
24. İnal, A.N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
25. Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005; 7 (1), 91-99.
26. Özmen, Ö. (1976). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. İzmir: Yıldız Matbaası
27. Alpaslan, S. (2008). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenlerinin sergilediği öğretim davranışlarına ilişkin algıları ve öğrencilerin bu derse karşı geliştirdikleri tutumları*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu
28. Başoğlu, B. (1995). *Ankara ili devlet liselerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki sorunları üzerine bir araştırma*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
29. Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları
30. Açıak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
31. Gülüm, V. (2008). *Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerin değerlendirilmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana

- Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
32. Kaçak, K. (1993). *Türk milli eğitiminde öğretmen yetiştirme ve istihdamı*. Türk Yurdu, 13-73.
 33. MEB. (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi*. Milli Eğitim Bakanlığı, Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı. Ankara: Milli Eğitim Basımevi
 34. Yalçınkaya, M. (1994). *Okulöncesi dönemde hareket eğitiminin önemi ve buna ilişkin yönetici görüşleri*. MEB Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Manisa
 35. Bucher, C.A., Koenig, C.R. (1983). *Method and material for secondary school physical education*. Saint Louis: The C V. Mossey Company
 36. Boztepe, H. (1994). İlköğretim çağındaki çocukların bedensel ve sosyal gelişmelerinde beden eğitimi ve sporun yeri. *MEB Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu*, Manisa.
 37. Aracı, H. (2001). *Beden eğitimi ders programları 2. kademe*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
 38. MEB. (2018) *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Ankara.
 39. Özyiğit, C. (1991). *Hareket. I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi
 40. Alpman, C. (1991). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve sporun yeri ve önemi. *MEB I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*, İzmir.
 41. Ünver, D. (2003). *Beden eğitiminde oyun ve folklorik çocuk oyunlarımız*. Ankara: BRC Basım Matbaacılık
 42. McDermott, J. (1981). *Technology: theopiate of thein tell ectuals*. Teich, A.H.(Ed.). *Tehnology and Man's Future*, St. Martin's Press, New York
 43. Saettler, P. (1968). *A history of instructional technology*. New York: McGraw-Hill
 44. Simon, Y.R. (1983). Pursuit of happiness and lust for power in technological society. Mitcham, CR Mackey (Ed.) *Philosophy and Technology*, Free Press, New York
 45. Alkan, C. (1997). *Eğitim teknolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık
 46. Cleary, A. (1976). *Educational technology: implications for earlyans special education*. John Wiley Press, New York
 47. Gentry, C. G. (1987). Educational technology: a question of meaning. Miller, E. E. ve M.L. Mosley (Ed.), *Educational media and technology yearbook*. Libraries Unlimited. Littleton, CO..
 48. AECT Task Force. (1977). *Educational technology: definition and glossary of terms*. Washington, DC: Association for Educational Communications and Technology
 49. Yalın, H.İ. (2007). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
 50. Köymen, S.Ü. Öğretimde eğitim teknolojisinin önemi ve rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1987; 2, 19-22
 51. Jones, B.W. (1999). *A differentiating definition of instructional technology and educational technology*. West Texas University.
 52. Yalın, H.İ. (2000). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
 53. Knezewich, S.J., Eye, G.G. (1970). *Instructional technology and the school administrator*. DC: American Association of School Administrator, Washington
 54. Reiser, R.A. (1987). *Intructional technology: foundations*. Robert M. Gagne (Ed.).

Instructional technology: basics. (p.p. 11-40). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

55. Demirel, Ö., Seferoğlu, S.S., Yağcı, E. (2001). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Pegem A Yayınları
56. Şahin, T.Y., Yıldırım, S. (1999). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Anı Yayıncılık
57. Yanpar, T. (2005). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Anı Yayıncılık
58. Vural, B. (2004). *Eğitim öğretimde teknoloji ve materyal kullanımı*. İstanbul: Hayat Yayınları.
59. Turan, M. (2002). *İlköğretim okullarının eğitim öğretim ortamlarındaki materyal ihtiyacının belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ
60. Yaman, H. Türkçe öğretmeni adaylarının” öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme” dersi bağlamında türkçe öğretiminde teknoloji kullanımına ilişkin yeterlilik ve algıları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007; 4(1), 57-71
61. Hızal, A. (1983). *Uzaktan eğitim süreçleri ve yazılı gereçler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları
62. Schulze, T. (1978). *Methoden und medien der erziehung*. München: Juventa Verlag
63. Tandoğan, M. (2006). *Öğretmen ve teknoloji*. Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi.
- (15.02.2021 tarihinde <https://www.anadolu.edu.tr/acikogretim/ogrenme-ortamlari/kitap-hizmetleri> adresinden ulaşılmıştır)
64. Sarıtaş, M. (2007). *Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık
65. Yalın, H.İ. (2014). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. (26. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
66. Gezer, Ü. Çağdaş Sanat ve Tasarım Eğitiminde Görsel Tasarım Öğeleri ve İlkeleri. *Ulakbilge*, 2019; 40, 595-614. Doi: 10.7816/ulakbilge-07-40-02

Bölüm 11

KADIN VOLEYBOLCULARIN ANTRENÖR DAVRANIŞLARINA İLİŞKİN ALGILARI

Mine KOÇ¹
Hande İNAN²

GİRİŞ

Spor ortamında, sporcu ve antrenör arasındaki ilişki sporcuların gerek psiko-sosyal gerekse fiziksel gelişimleri açısından önemlidir. Antrenör sporcu ilişkisinde, sporcunun motivasyonu, spordan keyif alması ve becerilerini geliştirmesi, olumlu ilişkilerin kurulduğu, olumlu iletişim süreçlerinin geçtiği ortamlarda, sağlanabilmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların gelişimlerini ve performanslarını etkilediği yaygın olarak kabul edilen bir görüştür. Atletik performansla ulaşabilmek, madalya kazanacak başarılarla imza atabilmek, basit bir beceri gelişimi edinmek, spordan zevk almak ve motivasyonlarını sürdürmek için antrenörler ve sporcular birbirlerine ihtiyaç duyarlar⁽¹⁾.

Bu tür ilişkilerin başarılı olabilmesi için antrenörün oyuncularla arasında yüksek dereceli bir güven inşa etmesi gerekir; bu güven çoğu kez sosyal sermaye olarak adlandırılır. Sosyal sermaye antrenörün oyuncularla girdiği etkileşimlerin niteliği ve içtenliğine göre her gün kurulur ya da yok edilir⁽²⁾.

Antrenörlük karşılıklı etkileşim ve sporcuları etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatıdır⁽³⁾. Sporcuların başarılı olabilmesi için antrenörlerin verdikleri görevleri yerine getirmesi veya çok yetenekli olmaları yeterli sadece olmaz. Aynı zamanda, sahip oldukları özelliklerini ortaya çıkarmaları için antrenörlerin iyi bir liderlik vasfına da sahip olmaları gerekmektedir⁽⁴⁾.

Antrenör, sadece spor branşının tekniklerini ve sistemlerini değil, aynı zamanda oyuncu yaklaşımlarını da öğreten bir öğretmendir. Antrenörlük ve liderliğin getirdiği sorumluluğun bir kısmı da, her gün yüksek performans göstermek zorunda olan oyuncuların takip edecekleri bir örnek teşkil etmektir^(5,6).

Yüzyılı aşkın bir süredir oynanan voleybol, dinamik, sürekli değişen pozisyonlarla, karmaşık hareketler içeren, çok yönlü sportif beceriler gerektiren bir takım

¹ Dr., Adıyaman Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğü, minekoc0683@gmail.com

² Dr., Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi BESYO, hinan@adiyaman.edu.tr

da kadın voleybolcularının takım sporlarında görev yapan antrenörleri ile ilgili algılarının olumlu yönde olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak, takım sporları ile uğraşan antrenörler ile sporcular arasındaki etkili iletişimi arttırmak için kaliteli zaman geçirmeleri bu paylaşımların daha arttırılabileceği ortamların hazırlanması konusunda tavsiyeler verilebilir. Bu çalışmanın kadın voleybolcular ile yapıldığı düşünülürse, farklı cinsiyet, farklı yaş ve farklı branşlarındaki sporcular ile de farklı çalışmaların yapılması araştırmacılara önerilebilir.

KAYNAKÇA

1. Yang, S. X., Jowett, S. Psychometric properties of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) in seven countries. *The Sport and Exercise Scientist*, 2012; 13 (1), 36-43.
2. Jowett S., Ntoumanis, N. The coach-athlete relationship questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2004; 14, 245-257
3. Terry P. (1991). *The Psychology of the Coach-Athlete Relationship*, London, Bull. S.J. Sport Psychology, Self-Help Guide, The Crowood Press, 103-120.
4. Cengiz, R., Aytan, G. C. ve Abakay, U.. Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2012; 7 (4), ISSN:1306-3111.
5. Thompson, J. (1995). *Positive coaching: Building character and self-esteem through sports*. Portola Valley, CA: Warde.
6. Newman, M. (2007). *Emotional Capitalists: The New Leaders*. Monterey: Coaches Choice.
7. Wulf G (2007): *Attention and motor learning*. Champaign: Human Kinetics.
8. Scates A, Linn M, Kowalick V (2003): *Complete conditioning for volleyball*. 1.st. ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara. s.72-207.
10. Morgan, G. (1980). Paradigms, metaphors and puzzle solving in organization theory. *Administrative Science Quarterly*, 25, 605-622.
11. Dickmeyer, N. Metaphor, model and theory in education research. *Teachers College Record*, 1989; 91 (2), 151-160.
12. Tompkins, P., & Lawley, J. (2002). *The magic of metaphor*. The Caroline Newsletter, March.
13. Afacan, Ö. “Fen bilgisi öğretmen adaylarının “fen” ve “fen ve teknoloji öğretmeni” kavramlarına yönelik metafor durumları”, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2011; 6 (1), 1242-1254.
14. Saban, A. İlköğretim I. kademe öğretmen ve öğrencilerinin bilgi kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *İlköğretim Online*, 2008; 7 (2), 421-455.
15. Miles, M.B. and Huberman, A.M., (1994). *Qualitative data analysis*. London: SAGE Publication.
16. Sage, Gh. (1997). *Sociocultural Aspects of Human Movement: The Heritage of Modernism, the Need for a Postmodernism*. In: *Critical Postmodernism in Human Movement*,

- Physical Education, and Sport* (Ed.: JM Fernandez-Balboa). State University of New York Press, Albany.
17. Tiriyaki Ş, Toros (Kazak) Z (2001) Spor için liderlik ölçeği, koçun kendi lider davranışını algılaması formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *II Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 11-12 Ekim, İzmir.
 18. Alemdar, U. (2018) *Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi* (Sakarya İl Örneği), (Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
 19. Bebetos, E., Filippou, F., ve Bebetos, G. Athletes'criticism of coaching behavior: differences among gender, and type of sport. *Polish Psychological Bulletin*, 2017, 48 (1), 66-71.
 20. Sharma, R. Preferred leadership behaviours of male and female badminton players. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2015, 3(2), 73-83.
 21. Köksal, F., (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
 22. Yurt, O. (2009). *Tekvando antrenörlerinin liderlik tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
 23. Temel, V. (2010). *Konya iline ait bireysel ve takım sporu antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmet bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
 24. Siekanska, M., Blecharz, J., ve Wojtowicz, A. The Athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of human kinetics*, 2013; 39 (1), 231-242.
 25. Ateş, C., Yıldız, Y., ve Yıldız, K. Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2018; 5 (3), 40-52. DOI: 10.17680/erciyesakademia.331618
 26. Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 27. Mohammadzade, Y., Zardoshtian S. & Hossini, R.N.S. The relationship between leadership styles of coaches with motivational climate of Iranian elite male volleyball players. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2012; 2 (1), 91-96.
 28. Türksöy, A. (2008). *Futbolda sporcu tatmini ile antrenörlerden beklenen ve gerçekleşen liderlik davranışlarının tespiti*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, s.100-101, İstanbul.
 29. Sarı, İ., Soyer, F., Yiğiter, K. The relationship among sports coaches'perceived leadership behaviours, athletes'communication skills and satisfaction of the basic psychological needs. *International Journal of Academic Research*, 2012; 4(1):112-119.
 30. Sarıoğlu, H. (2020). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti yakın doğu üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü genç futbolcular ile antrenörlerinin lider davranış özelliklerine ait görüşlerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi) Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Lefkoşa.
 31. Bensiz,A. (2016) *Amatör futbolcuların algılarına göre antrenörlerin liderlik özelliklerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın.

Bölüm 12

BEDEN EĞİTİMİ DERSİ VOLEYBOL ÜNİTESİNİN 6. SINIFLARDA KARİKATÜR DESTEKLİ ÖĞRETİMİ¹

Hande İNAN²

Metin KAYA³

GİRİŞ

Öğrenenlerin bilgiyi nasıl öğrendiklerini araştıran bir kuram olan yapılandırmacılık, öğrenenlerin bilgiyi zihinlerinde nasıl yapılandırıdıkları ile ilgili bir kuramdır⁽¹⁾. Bu yaklaşım, bilginin bireyden ayrı olarak dış dünyada olmadığı ve edilgen olarak bireyin zihnine aktarılma durumu olmadığından, etkin biçimde bireyin zihninde yapılandırılmasıdır⁽²⁾. Yapılandırmacı yaklaşımda bilgi aktifdir hem de öğrencinin zihnindeki mevcut bilgiyle yeni bilgi anlamlandırılarak aktif olarak ortaya çıkar⁽³⁾.

Bu görüşe paralel olarak Keogh ve Naylor'a⁽⁴⁾, yapılandırmacı yaklaşıma göre öğrenmenin; öğrencilerin ön bilgileriyle yeni bilgileri arasında ilişkiler kurarak yeni anlamlar oluşturdıkları aktif bir süreç olduğunu ifade etmektedir⁽³⁾.

1990'lı yıllarda Keogh ve Naylor'ın bu alana kazandırdıkları kavram karikatürleri, üç veya daha fazla karakterin günlük yaşamda yaşanan olay hakkında tartışması, konuşması veya düşünmesinden oluşan görsel araçlardır. Kavram karikatürleri, öğrencilerin ön bilgilerini ortaya çıkarma, öğrenme sürecinde tartışma ortamı sağlama, kavram yanlışlarını belirleme ve değerlendirme yapma amaçlarıyla kullanılabilir^(1,5).

Kavram karikatürleri, sınıf ortamında kullanılan faydalı bir materyaldir. Bu materyaller öğrencilerin neler düşündüklerini ve tartışma ortamı yaratarak öğrencileri düşünmeye iter⁽⁶⁾.

Kavram karikatürleri, yapısal bakımdan benzer olan karikatürlerden değişik bir formatta ve içinde bulunduğu mizahı ve abartılı öğeleri barındırmayan karikatür özelliği içermektedir⁽³⁾. Karikatürler, yeni fikirlerin, kavramların ve

¹ Bu çalışma Eylem Gencer'in "Teknik Direktörlerin Müsabaka Öncesi ve Devre Arası Maç Konuşmalarının Profesyonel Futbolcuların Performanslarına Etkisi (Profesyonel Futbolcu Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma)" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi BESYO, hinan@adiyaman.edu.tr

³ Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mkaya@gazi.edu.tr

ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin kavram karikatürleri ile olan öğretimden keyif aldıkları söylenebilir. Beden eğitimi dersinin öğrencilerin gözünde zor, zaman kaybı gibi yönünde bir kanı olduğu bilinmektedir. Bu sebeple kavram karikatürleri ile dersi daha zevkli, eğlenceli dikkat çekici ve motive edici hale getirmek mümkün olduğundan, kavram karikatürleri beden eğitimi dersine, ders kitaplarına entegre edilebilir.

KAYNAKÇA

1. Tokiz, A. (2013). *İlköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kuvvet ve hareket konusundaki kavramsal anlama düzeylerinin kavram karikatürleri, kavram haritası, çözümler ve görüşmeler kullanılarak değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
2. Özerbaş, M. AYapılandırmacı öğrenme ortamının öğrencilerin akademik başarılarına ve kalıcılığına etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2007; 5 (4), 609-635.
3. Chin, C., & Teou, L. Formative assessment: Using concept cartoon, pupils'drawings, and group discussions to tackle children's ideas about biological inheritance. *Journal of Biological Education*, 2010; 44 (3), 108-115.
4. Keogh, B. & Naylor, S. Concept cartoons, teaching and learning in science: An evaluation. *International Journal of Science Education*, 1999; 21 (4), 431-446.
5. Üner, İ. (2009). *İlköğretim okullarında karikatürle öğrenmenin öğrencilerin başarı ve tutum düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
6. Evrekli, E., İnel, D. ve Balım, A. G. Fen öğretiminde kavram karikatürleri ve zihin haritalarının birlikte kullanımının etkileri üzerine bir araştırma. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 2011; 5 (2), 58-85.
7. Taş, M. Karikatür destekli fen öğretimine ilişkin bir araştırma: İlköğretim 6. sınıf yaşamımızdaki elektrik ünitesi örneği. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013; 26 (2), 473-500.
8. Audrey, C. Rule, A. C., & Schneider, C. S. (2009). *Creating, evaluating, and improving humorous cartoons related to design principles for gifted education programs 2009*. (12.03.2017 tarihinde <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED504253.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
9. Özalp, I. (2006). *Karikatür tekniğinin fen ve çevre eğitimde kullanılabilirliği üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
10. Havadar, T. & Taşdan, M. Beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim 4-5. sınıf öğretim programları hakkında görüşleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2015; 2 (1), 29-43.
11. Demirhan, G. ve Altay, F. "Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ölçeği II". *Spor Bilimleri Dergisi*, 2001; 10 (2), 9- 20.
12. Burhan, Y. (2008). *Asit ve baz kavramlarına yönelik karikatür destekli çalışma yapraklarının geliştirilmesi ve uygulanması*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
13. Kılınç, A. (2008). *Öğretimde Mizahi Kavramaya Dayalı Bir Materyal Geliştirme Çalış-*

ması: *Bilim Karikatürleri*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

14. Yıldız, İ. (2008). *Kavram karikatürlerinin kavram yanlışlarının tespitinde ve giderilmesinde kullanılması: Düzgün daire hareketi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
15. Sezek, E., Ozay, E. & Kaya, E. Effects of cartoons on students' achievement and attitudes in biology teaching. *Energy Education Science And Technology Part b*, 2013; 5 (1).
16. Oluk, S. & Özalp, I. Yapılandırmacı kurama göre küresel çevre sorunlarının öğretimi: problem odak noktası olarak karikatürlerin kullanılabilirliği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2007; 7 (2), 859-896.
17. Rule, A. C. & Auge, J. Using humorous cartoons to teach mineral and rock concepts in sixth grade science class. *Journal of Geoscience Education*, 2005; 53 (5), 548-558.
18. Webb, P., Williams, Y. & Meiring, L.. Concept cartoons and writing frames: Developing argumentation in South African science classrooms. *African Journal of Research in SMT Education*, 2008; 12 (1), 4-17.
19. Gül, Ş. & Köse, E.Ö & Konu, M. Genetik ünitesinin öğretiminde kavram karikatürü kullanımının biyoloji öğretmeni adayları üzerine etkisi. *Fen Eğitimi ve Araştırmaları Derneği Fen Bilimleri Öğretimi Dergisi*, 2014; 2 (1), 1-22.
20. Gökaya, K. (2006). *İlköğretimde sosyal bilgiler öğretiminde karikatür kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
21. Sidekli, S., Er, H., Yavaş, E. & Aydın, E. Sosyal bilgiler öğretiminde alternatif bir yöntem: karikatür. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014; 2 (2), 151-163.
22. Akkaya, A. (2011). *Karikatürlerle dil bilgisi öğretimi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
23. Özüredi, Ö. (2009). *Kavram karikatürlerinin ilköğretim 7. sınıf fen ve teknoloji dersi, insan ve çevre ünitesinde yer alan "besin zinciri" konusunda öğrenci başarısı üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
24. Baysarı, E. (2007). *İlköğretim düzeyinde 5. sınıf fen ve teknoloji dersi canlılar ve hayat ünitesi öğretiminde kavram karikatürü kullanımının öğrenci başarısına, fen tutumuna ve kavram yanlışlarının giderilmesine olan etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
25. Uğurel, I. & Morali, S.. Karikatürler ve matematik öğretiminde kullanımı, *Millî Eğitim Dergisi*, 2006; 35 (170), 32-46.
26. Tekin, M., Yıldız, M. & Lök, S. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğretmen adaylarının çeşitli değişkenlere göre demokratik tutum düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007; 21 (2), 561-574.
27. Keogh, B., Naylor, S. & Downing, B. (2003). Children's interactions in the classroom: argumentation in primary science. *Noordwijkerhout, Netherlands: 4th European Science Education Research Association Conference*.
28. Keogh, B., Naylor, S. & Wilson, C. Concept cartoons: A new perspective on physics education. *Physics Education*, 1998; 33 (4), 219-224.
29. Üstün, Ö. (2007). *Ortaöğretim üçüncü sınıfta türk dili ve edebiyatı dersinde karikatür kullanımının yazılı anlatım öğretimine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Bölüm 13

TARTIŞMALI SPOR DALLARI ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Mehmet Onur AK¹

GİRİŞ

Günümüzde çok büyük bir endüstri haline gelen spor, özellikle küreselleşme ve teknolojik gelişmeler sayesinde milyonlarca kişinin aktif veya pasif olarak iştirak ettiği etkinlikler olarak göze çarpmaktadır. Sporun içeriğinde yer alan branşlar düşünüldüğünde, kimi faaliyetlerin bu endüstri içerisinde yer alıp almaması konusunda çeşitli tereddütler yaşandığı görülmektedir. Konu hakkında uzmanlar tarafından yapılan açıklamalar değerlendirildiğinde, sporun kapsamı ve içeriği konusunda net bir uzlaşının olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmada, spor kavramı bünyesinde yer alan çeşitli branşların, bir spor faaliyeti olarak ele alınıp alınmaması konusunda yaşanan görüş ayrılıkları incelenmiştir. Son dönemde özellikle e-spor üzerinden yaşanan tartışmalar kapsamında, bir etkinliğin spor adı altında yer alıp almamasıyla ilgili karışık görüşler detaylandırılarak açıklanmıştır. Ulusal ve uluslararası kuruluşların konuya bakış açıları ve değerlendirmelerinin yanında spor, oyun ve serbest zaman kavramlarının geçmişten günümüze değişimi ele alınarak bu görüşler ışığında dünyanın özellikle teknoloji kaynaklı yaşadığı büyük gelişiminin konu üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Tartışmalı Spor Dalları

Bu çalışmanın amacı, dünyanın birçok yerinde spor olarak kabul edilen ve büyük organizasyonlar içinde yer alan çeşitli branşları, sporun genel tanımını üzerinden değerlendirerek, bu dalların spor olarak kabul edilip edilmemesi yönünde, konuyla ilgili yapılan çalışmalar ve ortaya koyulan görüşler doğrultusunda incelemektir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, henüz uzmanların bu branşların hangi kategoride yer alması konusunda uzlaştıkları bir ortak yapının bulunmadığı görülmektedir. Özellikle e-spor üzerinden yürütülen tartışmalarda, bu sektörün spor olup olmadığı ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Oysaki tartışmalar her ne kadar e-spor üzerinden gerçekleşse de sektörün birçok alanda

¹ Dr., Bağımsız Araştırmacı, monurak@gmail.com

Ulusal ve uluslararası alanda yukarıda belirtilen etkinliklerin bir spor branşı olması konusunda tartışmalar süredursun, sonuç itibarıyla bu faaliyetlerin bir serbest zaman değerlendirme aktivitesi olduğu konusunda mutabık kalınmalıdır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Spor Federasyonları Birliği, ulusal ve uluslararası ilgili kurumların; bu aktiviteleri profesyonel olarak uygulayanların haricinde dünya üzerindeki çok büyük kesimin birer rekreasyon aktivitesi olarak görmesi ve serbest zamanların etkili kullanımının önemine ağırlık vererek bu etkinliklerin yayılmasını sağlayıcı tedbirler alması konusunda çalışmalarda bulunması gerekmektedir.

Bunun yanında spor sektörünün bir statü göstergesi olarak ele alınması da, durumun başka bir açıdan ele alınmasına olanak sağlamaktadır. Yıllar boyunca yaşanan değişimlerinden birçok sektörün olduğu gibi sporun da etkilendiğinin unutulmaması gerekmektedir. Tarihsel süreç incelendiğinde önceleri sadece belirli bir kesimin, daha açık bir ifadeyle soyluların katıldığı eğlenceli rekreasyon aktiviteleri olarak görülen sporun, endüstri devrimiyle beraber çalışma saatlerinin daha makul şartlara inmesiyle alt kesimden insanların da katıldığı bir etkinliğe dönüştüğü bilinmektedir. Günümüzde üst tabakanın eğlence ve verimli serbest zaman geçirme maksadıyla iştirak ettiği bu faaliyetler, alt kesim insanları için statü sahibi olma ve yükselme amacındadır. Özellikle kitle iletişim araçlarındaki özendirici unsurlar bu statüdeki bireyler açısından birer motivasyon aracı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor günümüzde çok büyük bir endüstri haline gelmiştir. Dolayısıyla bu büyük endüstrinin içinde yer almak, pastadan pay almak, ticari gelirleri artırmak gibi birçok fayda, konunun başlı başına ayrı ele alınması gereken diğer yönünü ortaya çıkarmaktadır. Görüldüğü gibi yapılan faaliyetlerin spor olarak değerlendirilip değerlendirilmemesi yalnızca bir etiketleme arayışı değildir. Konunun sosyolojik, ekonomik ve küresel birçok belirleyicisi söz konusudur. Alanda yapılacak çalışmaların bu doğrultuda farklı görüşlerle desteklenerek, yeni gelişmeleri içinde barındıran akademik araştırmaların yapılmasının, konuyla ilgili karar verici konumda bulunan köklü kurumların hareket tarzlarında etki sağlayacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Ronald, H. (1992). *L'histoire en mouvements*. Paris: Armand Colin.
2. Türk Dil Kurumu (2021). (10 Mart 2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/adresinden> ulaşılmıştır)
3. Oxford Dictionary (2021). (10 Mart 2021 tarihinde https://oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/sport_1?q=sport/adresinden ulaşılmıştır)
4. Cambridge Dictionary (2021). (10 Mart 2021 tarihinde www.dictionary.cambridge.org/ adresinden ulaşılmıştır)

5. Keten, M. (1974). *Türkiye'de spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
6. Yıldırım, İ. (2011). Fair Play: Etimolojik, semantik ve tarihsel bir bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(4), 3-18.
7. Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
8. Fişek, K. (1985). *Yüz soruda Türkiye spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
9. Kuodelkova, A. ve Kosova, V. (2020). *Sport studies fundamental terminology in English*. (13 Mart 2021 tarihinde <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/jazyky/sportstudiesfundamentalterminologyinenglish/Texts/0a-Content.html>/ adresinden ulaşılmıştır)
10. Vasil, S. (2018). *General definition of the concept sports*. J Phy Fit Treatment & Sports. 4(4), 555-644.
11. Reyhan, Z. (2019). İmparatorların oyunu satranç. *Ayrıntı Dergisi*. 6(71), 1-5.
12. Türkiye Satranç Federasyonu (2021). (14 Mart 2021 tarihinde <https://www.tsf.org.tr/federasyon/tarihce/adresinden> ulaşılmıştır)
13. Baş, M.F. (2020). Savaş oyunlarının tarihi ve kullanımı üzerine bir inceleme. *Türk Savaş Çalışmaları Dergisi*. 1(2), 118-149.
14. Arabshah, A. (2013). *Tamerlane or Timur the great amir*. India: Isha Books.
15. International Chess Federation (2021). (14 Mart 2021 tarihinde <https://www.fide.com/fide/about-fide/> adresinden ulaşılmıştır)
16. Statista (2021). (14 Mart 2021 tarihinde www.statista.com/activities-considered-to-be-a-sport/ adresinden ulaşılmıştır)
17. Huizinga, J. (2006). *Homo ludens, oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme*, (Çev: Kılıçbay M.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
18. Erdemli, A. (1996). *İnsan, spor ve olimpizm*. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
19. Suits, B. (1973). "Elements of sport" içinde the philosophy of sport: a collection of original essays, Robert G. Osterhoudt (ed). Springfield/US: C.C.Thomas Publishers,.
20. Filiz, N., Erdemli, A. ve Yorulmazlar, M.M. (2017). Bernard Suits'in oyun ve spor anlayışı üstüne (Spor Felsefesine Dair Bir Çalışma). *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 22-31.
21. Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(2): 203-211.
22. Kobiela, F. (2018). Should chess and other mind sports be regarded as sports? *Journal of The Philosophy of Sport*. 45(3), 279-295.
23. Özsoy, S. ve Çat, A.K. (2018). Sanal ortamda sporun yeni formu: E-Spor. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. 5(31), 4776-4784.
24. www.espn.com (2021). *why-grandmasters-magnus-carlsen-fabiano-caruana-lose-weight-playing-chess*. (13 Mart 2021 tarihinde https://www.espn.com/espn/story/_/id/27593253/adresinden ulaşılmıştır)
25. World Bridge Federation (2021). (12 Mart 2021 tarihinde <http://www.worldbridge.org/the-wbf/wbf-history/adresinden> ulaşılmıştır)
26. Galatasaray Spor Kulübü Resmi İnternet Sitesi (2021). (12 Mart 2021 tarihinde <https://www.galatasaray.org/s/bric-tarihi/adresinden> ulaşılmıştır)
27. İngiltere Yüksek Mahkemesi Briç Kararı. (12 Mart 2021 tarihinde <https://www.bbc.com/news/uk-england-beds-bucks-herts-41762824/> adresinden ulaşılmıştır)
28. Briç Federasyonu. (10 Mart 2021 tarihinde <https://medyabey.com/bric-federasyonu-cnnturk-spikeri-ugur-onveri-neden-kinadimediyabey-ozel/adresinden> ulaşılmıştır)
29. IMSA-International Mind Sports Association (2021). (14 Mart 2021 tarihinde <http://www.imsaworld.com/wp/documents/prospectus/> adresinden

- ulaşılmıştır)
30. Dadelo, S. (2020). The analysis of sports and their communication in the context of creative industries. *Creativity Studies*. 13(2), 246-256.
 31. Şenses, M. (2020). Hobi, oyun, spor ve e-spor üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 21(39), 983-1007.
 32. Monnens, D. ve Goldberd, M. (2015). Space odyssey: The long journey of spacewar! from mit to computer labs around the world. *Kinephanos Cultural History of Video Games Special Issue*. 124-147.
 33. Netrek (2021). (19 Şubat 2021 tarihinde <https://www.wired.com/1993/06/netrek/> adresinden ulaşılmıştır)
 34. International E-Sports Federation (2021). (19 Şubat 2021 tarihinde <https://ie-sf.org/esports/> adresinden ulaşılmıştır)
 35. Reuters (2021). (24 Şubat 2021 tarihinde <https://www.reuters.com/article/us-olympics-ioc-idUSKBN1Z91M2/> adresinden ulaşılmıştır)
 36. Tümlü, Z. (2009). Eskrimin elektronik gelişimi: Derleme Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 7(4), 135-140.
 37. Mustafaoglu, R. (2018). E-Spor, spor ve fiziksel aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 84-96.
 38. Yükçü S.ve Kaplanoğlu E. (2018). E-Spor endüstrisi. *UIİİD-IJEAS*. (17), 533-550.
 39. Parry, J. (2018). E-Sports are not sports. *Sport, ethics and philosophy*. 13(1), 1-17.
 40. Parry, J. (2020). The concept of sport in olympism. *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies*. (4), 131-148.
 41. Punch, S., Russell, Z. ve Cairns, B. (2020). (Per)forming identity in the mind-sport bridge: Self, partnership and community. *International Review for the Sociology of Sport*, 1-19.
 42. Engin, S.G. ve Çelik V.O. (2019). VAR'lığın yeter! Hakemlerin gözünden video yardımcı hakem sistemi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 7(2), 53-68.

Bölüm 14

OBEZİTE FARKINDALIK EĞİTİMİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN KİLOFOBİ DÜZEYLERİ VE KİLOLU BİREYLERE YÖNELİK TUTUMLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ¹

Cem Yoksuler YILMAZ²

GİRİŞ

Fazla kilo ya da obezite günümüzün başlıca sağlık problemlerinden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır¹. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yapmış olduğu açıklamalara göre obezite; genellikle besin maddeleri ile alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumlarda vücutta fazla miktarda yağın birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan bir diğer tanımda obezite; "Sağlığı tehdit edecek ölçüde vücutta normalin dışında veya aşırı yağ birikmesi" olarak belirtilmektedir. Fazla kilo fiziksel problemler yaratması yanında, bireyleri psikolojik ve sosyolojik açıdan da olumsuz yönde etkilemektedir.

Günümüzde her ne kadar yaşam standartları giderek artıyor olsa da obezite sağlık anlamında tüm dünyayı tehdit eden bir sorun olarak görülmektedir. Obezite, bir çok dünya ülkelerinde yetişkinlerin yanında çocukların da sağlıklarını etkileyen kronikleşmiş bir sağlık sorunudur¹. DSÖ tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın farklı 6 ayrı bölgesinde yapılan ve 12 sene süren bir çalışmada 10 yılda obezite oranında %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir. DSÖ'nün 2005 verilerine göre dünyada 1.6 milyar bireyin obez olduğu ve bu rakamın 2015 yılında 2.3 milyara ulaşabileceği vurgulanmaktadır¹. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının ortalama %15-20'sini, kadınlarda ise %25-30'unu yağ dokusu oluşturmaktadır. Erkeklerde bu oranın %25, kadınlarda ise %30'un üzerine çıkması durumunda obezite söz konusudur².

Aşırı kilolu ve obez bireyler sağlık problemlerinin yanı sıra sosyal yönden de

¹ Bu kitap bölümü doktora tezinden üretilmiştir.

² Öğr. Gör. Dr., Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yoksuler2012@gmail.com

erle yaptığı araştırmaya 117'si (%35.50) kadın 213'ü (%64.50) erkek olmak üzere toplam 330 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların yaş ortalaması 22.23 ± 2.29 , erkek katılımcıların yaş ortalaması ise 22.39 ± 2.32 olarak belirlenirken; Katılımcıların Cinsiyetlerine, spor yapma durumlarına ve ailelerinde obez birey olup olmaması durumlarına göre obez bireylere karşı tutum puan ortalamalarının karşılaştırılması yapılmış ve sonuç olarak; obez bireylere karşı tutum puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur²⁹, $t(328)=1.642$, $p>0.05$.

Aynı çalışmada; katılımcıların okudukları Sınıf ile obez bireylere karşı tutum puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $F(3, 326)=6.51$, $p<0.05$. anlamlı farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 4. Sınıf T-ATOP puanlarının diğer sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yani; 1. sınıf (ort= 58.43 ± 14.18), 2. sınıf (ort= 62.58 ± 11.65) ve 3. Sınıf (ort= 62.84 ± 9.90) öğrencilerinin obez bireylere karşı tutum puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşılık 4. sınıf (ort= 69.81 ± 9.92) öğrencilerinin tutum ortalamaları diğer sınıflara göre anlamlı düzeyde yüksektir²⁹.

KAYNAKÇA

1. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (1999). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*, WHO publish.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı 2014-2017* (2013) (Turkey's Healthy Nutrition and Energetic Living Program 2014-2017). Sağlık Bakanlığı Yayın No : 773
3. Sağlık Bakanlığı Tem.Sağ.Hiz. Gen. Müd. (2009).*Türkiye Obezite ile Mücadele Programı* 16.03.2017 tarihinde [http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/home/Turkiye ObeziteileMucadeleleKontrolProg2009.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/home/Turkiye%20ObeziteileMucadeleleKontrolProg2009.pdf) adresinden ulaşılmıştır.
4. Çorakçı A.,Risk faktörü olarak obezite, Aktüel Tıp Dergisi. *Obezite Özel Sayısı* 2001;6(2), 33-38.
5. Yılmaz C. (2002).*Endokrinolojide Tanı Basamakları*. Ankara: Güven Kitabevi,
6. Dünya sağlık örgütü. 1997 *Prevention and management of the global epidemic of obesity. Report of the WHO Consultation on Obesity*.. Geneva, June, 3–5, Geneva: WHO.
7. *Candan bakım sağlık hizmetleri* 16.05.2017 tarihinde www.candanbakim.net/?p=741 adresinden ulaşılmıştır.
8. Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
9. Büyüköztürk, Ş. (2017).*Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi; 1-213
10. Balcı, A. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma, Yöntem, Teknik ve İlkeler*. 7. Baskı. Ankara: Pegem Yayınları
11. Yılmaz, C.Y, Dinç, Z.F. “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda Öğrenim Gören Genç Kadın ve Erkek Öğrencilerin Kilofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması” *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; VIII (1) 29-34
12. Gözün, Ö. & Yıkıms, A. Öğretmen Adaylarının Kaynaştırma Konusunda Bilgilendi-

- rikmelerinin Kaynaştırmaya Yönelik Tutumlarının Değişimindeki Etkiliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2004; 5(02).
13. Işıldar, G. Y. Meslek yüksek okulları boyutunda” çevre eğitimi” nin çevreci yaklaşımlar ve davranışlar üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 2008; 6(4)
 14. Aktaş, C. & Küçüker, S. Bilişsel-duyuşsal odaklı bir programın ilköğretim öğrencilerinin fiziksel engelli yaşlılarına yönelik sosyal kabul düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* .2002; 3(02).
 15. Usta, E. Acar, K. & Aygin, D. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin obeziteye ilişkin tutumları. *Colleges*, 2015; 46.
 16. Chambliss, H.O. Finley, C.E. Blair, S.N. Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *MedSci Sports Exerc*, 2004; 36(3):468-74.
 17. Harris, M.B, Sandoval, W.M, Cortese, S. Introductory nutrition students'attitudes towards obesity: ethnic and gender differences International Journal of Consumer Studies, 1998; 22(4),231 – 40.
 18. Altun, S. Ercan, A. Obezite Önyargısı. Türkiye Klinikleri. *NutrDiet-Special Topics*, 2016;2(1):17-22
 19. Sert, H. Seven, A. Çetinkaya, S. Pelin, M. Aygin, D. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Obezite Ön Yargı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016; 1(4): 9-17
 20. Sarıkaya, R. Öztürk, H. Afyon, Y.A. Turegün, E. Examining university students'attitudes towards fatphobia. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. Year: 2013 -Volume: 15 - Issue: 2 - Pages: 70-74
 21. Poon, M.Y. Tarrant, M. “Obesity: Attitudes Of Undergraduate Student Nurses And Registered Nurses”, *J Clin Nurs*, 2009; 18(16): 2355- 65,
 22. Kadioğlu, U. Uncu, F. Nazik, F. Sönmez, M. İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilo fobi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 77-86.
 23. Cotugna, N. & Mallick, A.J .(2010). *Community Health*,; 35: 321. <https://doi.org/10.1007/s10900-010-9226-9>
 24. Psychology Honors Papers (2014) *An Intervention to Reduce Fat Stigma in American College Students*. 13.04.2018 tarihinde <https://digitalcommons.conncoll.edu/psych-hp/44> adresinden ulaşılmıştır.
 25. Chambliss, H.O. Finley, C.E, Blair, S.N. Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *MedSci Sports Exerc*, 2004; 36(3):468-74.
 26. O'Brien, K.S. Latner, J.D. Halberstadt, J. Hunter, J.A. Anderson, J. Caputi, P. “Do Antifat Attitudes Predict Antifat Behaviours?”, *Obesity (Silver Spring)*, 2008;16 Suppl2:S87-92,.
 27. Altun, S. Üniversite Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Önyargılarının Belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Tezi*, Ankara, 2015.
 28. O'Brien, K.S. Puhl, R.M. Latner, J.D. Mir, A.S. and Hunter, J.A. Reducing Anti-Fat Prejudice in Preservice Health Students: A Randomized Trial. *Obesity*, 2010; 18: 2138–2144. doi:10.1038/oby.2010.79
 29. Uluöz, E. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin obez bireylere karşı tutum düzeylerinin sınıf değişkenine ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Science*, 2016; 2(4), 124-13

Bölüm 15

SPOR HUKUKUNUN ULUSLARÜSTÜ YAPISI

Uğur ÖZER¹

GİRİŞ

Sporun tüm dünyada yaygınlaşarak bir endüstri halini alması, ticarileşmesini de beraberinde getirmiştir. Sporun ticarileşmesi yaşanan uyuşmazlıkların hızla artmasına ve bunlara karşı genel hukuk sistemlerinin dışında, özel bir hukuk alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur ⁽¹⁾. Spor hukuku olarak adlandırılan bu sistemde gerek kamu hukukunda gerekse özel hukukta oluşturulmuş kurumlar ve kurallar bulunmaktadır. Sporun toplum üzerindeki olumlu-olumsuz etkileri, yarattığı ekonomik değerler, oluşturulan kurumlar, kurallar ve kişiler arası anlaşmazlıklar spor hukuku dalının ortaya çıkması sonucunu doğurmuştur⁽²⁾. Hukukun tüm sosyal ilişkilerde ortaya çıkan insan davranışlarını düzenlemesine benzer şekilde, spor hukuku da spor alanındaki insan davranışlarının belli kuralara göre yapılmasını ve belli bir düzen içinde olmasını sağlamaktadır⁽³⁾.

Çeşitli kaynaklarda spor hukukunun, spor bağlamıyla ilgili olan hukukun çeşitli temel alanlarının bir karışımından başka bir şey temsil etmediği belirtilerek, aslında spor hukuku diye bir hukuk dalının olmadığı belirtilmiştir. Bu bakış açısına göre, spor hukuku terimi, sporun bütünüyle hukuk sistemi tarafından yönetilen bir faaliyet ve eğlence biçimini temsil ettiği için yanlış bir isimdir. Ancak hukuk fakültelerinin spora her geçen gün daha fazla ilgi göstermesi ve spora ilişkin hukuki düzenlemelerin ilgili kişiler, kuruluşlar ve camia için artan önemi göz önünde bulundurulduğunda spor hukuku alanının gelecekte bağımsız maddi bir hukuk alanına dönüşeceğini de ifade eden görüşler bulunmaktadır⁽⁴⁾.

Bir akademik çalışma ve uygulama alanı olarak spor hukukunun sözleşme, vergilendirme, istihdam, rekabet ve ceza hukuku gibi alanları içeren birbiriyle ilişkili hukuk disiplinlerinin bir karışımı olduğu söylenebilir. Ancak spor alanına özgü düzenlemeler ve içtihatlar oluşturulmuş ve oluşturulmaya da devam etmektedir. Artık spor hukuku, spor ekonomisi ve iş hukuku sınırlarının ötesine geçerek spor temsili ve hukuk etiği, spor ve kurumsal yapı, spor ve engellilik, spor ve ırk, spor ve cinsiyet, spor hukukunda uluslararası sorunlar ve çok sayıda diğer konuyu ilgi alanına eklemiştir⁽⁵⁾.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, ugurozer84@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Özsoy, S. (2008). Spor Hukukunda Tahkim. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 15-29.
2. Gerçeker, H. (2016). *Spor Hukuku Spor Tahkim Kurulları – Spor Genel Müdürlüğü Tahkim Kurulu*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.17.
3. Çağlayan, R. (2007). *Spor Hukuku*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, s.15,17.
4. Davis, T. (2012). What is Sports Law? R.C.R. Siekmann, J. Soek (Ed.). *Lex Sportiva What is Sports Law*. Hague: Springer, s.3-4.
5. Mitten, M.J., Davis, T., Smith, D.R.K. & Duru, J. (2017). *Sports Law and Regulation Cases, Materials, and Problems* (Fourth Edition). NY: Wolters Kluwer, s.40.
6. Özelçi, A. (2010). *Türkiye Futbol Federasyonu'nun Türk Hukukundaki Yeri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.23.
7. Wong, G.M. (2010). *Essentials of Sports Law* (Fourth Edition). CA: Praeger, s.27-28.
8. Ildır, G. (2012). *Hukuka Giriş*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım, s.2.
9. Healey, D. (2009). *Sport and the Law* (Fourth Edition). Sydney: University of New South Wales, s.2.
10. Parrish, R. (2003). The Birth of European Union Sports. *Entertainment and Sports Law Journal* (UK), Issue 2, 20-39.
11. Bıçak, V. (2008, 27-30 Kasım). Spor Hukukuna Genel Bir Bakış. 1. *Dünya Adli Bilimler ve Spor Kongresi* Bildiriler Kitabı, Ankara, 216-222.
12. Ertaş, Ş. & Petek, H. (2017). *Spor Hukuku*. 3.Baskı. Ankara: Yetkin Yayınları, s.39-40,43-44.
13. Anayurt, Ö. (2020). *Hukuka Giriş ve Hukukun Temel Kavramları*. 20. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.37.
14. Gürten, K. & Erenel, E. (2012). Lex Sportiva: Spor Hukukunun Küreselliği. *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 3(1), 295-315.
15. Çiftçi, A. (2019). *Hukuka Giriş ve Vatandaşlık Bilgisi - Demokrasi ve İnsan Hakları*. 7. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi, s.24.
16. Vieweg, K. (2010). Spor Hukukunun Büyüsü. *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 1(1), 15-52.
17. Karaoğlu, E. (2017). *Spor Hukukunun Temel Kavramları ve Sportif Alanda Doğabilecek Hukuki İhtilaflar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.19.
18. Erkiner, K. (2008, 27-30 Kasım). Bir Hukuk Disiplini Olarak “Spor Hukuku” Kavramları ve Özellikleri. 1. *Dünya Adli Bilimler ve Spor Kongresi* Bildiriler Kitabı, Ankara, 189-215.
19. Erten, R. (2007). *Milletlerarası Özel Hukukta Spor*. Ankara: Adalet Yayınevi, s.20,32,35-36.
20. Fidanoglu, B.C. (2012) Sporun Küresel Yönetimi. T. Çağlar, H.G. Baykal, B. Çağatay, A. Aybers (Ed.). *Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Atilla Elmas Armağanı* içinde (s. 269-289). Ankara: Ankara Barosu Yayınları.
21. Donuk, B. (2017). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Geleceği. Y.E. Karakaya (Ed.). *Sporda Yeni Yaklaşımlar Güncel Konular ve Yeni Gelişmeler* içinde (s.31-55). Ankara: Gazi Kitabevi.
22. Olimpik Antlaşma (t.y.). (30/03/2021 tarihinde http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Upload/Menu/624923_ioc_antlasmasi.pdf adresinden ulaşılmıştır).
23. Olympic Charter (2020). (30/03/2021 tarihinde <https://stillmedab.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf> adresin-

den ulaşılmıştır).

24. National Olympic Committees (n.d.) (30/03/2021 tarihinde <http://www.olympic.org/ioc-governance-national-olympic-committees> adresinden ulaşılmıştır).
25. Özcan, C. (2012). Spor Tahkim Mahkemesinin Kuruluşu ve İşleyişi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 1(3), 151-170.
26. Uslu, F. (2017). *Sporun Yönetimi ve Örgütlenmesi*. Ankara: Adalet Yayınevi, s.201-202.
27. WADA (n.d). *Who We Are*. (28.03.2021 tarihinde <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are> adresinden ulaşılmıştır).
28. Özer, U. (2018). *Spor Hukukunun Küreselliği Perspektifinde Yabancı Sporcuların Hukuki Statü Sorunları*. Ankara: Gazi Kitabevi, s.14,113-114.
29. Bilici, N. (2010). *Avrupa Birliği ve Türkiye (Temel Bilgiler, İktisadî-Malî Konular)*, (4.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.36-37.
30. Erkiner, K. (2007). Dünyada ve Türkiye’de Sportif Yapılanma. K. Erkiner, A. Soysüren (Ed.). *Spor Hukuku Dersleri* içinde (s.203-212). İstanbul: Kadir Has Üniversitesi Yayınları.
31. Küçükgüngör, E. (2012). Sporun Uluslararası Yapılanması. T. Çağlar, H.G. Baykal, B. Çağatay, A. Aybers (Ed.). *Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Atilla Elmas Armağanı* içinde (s. 571-602). Ankara: Ankara Barosu Yayınları.
32. General Policy Documents (n.d.). (30/03/2021 tarihinde <http://ec.europa.eu/competition/sectors/sports/policy.html> adresinden ulaşılmıştır).
33. Özgöker, U. & Batı, G.F. (2017). *Uluslararası Siyasi Askeri Ekonomik ve Sosyo-Kültürel Örgütler*. İstanbul: Der Yayınları, s.31-32.
34. Akkurt, K. (2013). Yerel Yönetimler ve Spor. T. Çağlar (Ed.). *Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Ömer Remzi Arıkan Armağanı* içinde (s.43-58). Ankara: Ankara Barosu Yayınları.

Bölüm 16

COVID-19 SÜRESİNCE OBEZİTE PROBLEMLERİ ve SPOR

Mustafa Barış SOMOĞLU¹

GİRİŞ

Virüs birçok sektörü etkilemesinin yanı sıra öncelikli ve en önemlisi olan sağlığımız açısından oluşturduğu risk tartışılmazdır. Sağlık açısından en çok etkilenenlerin başında obez bireyler yer almaktadır. Araştırmada obez bireylerin mevcut hastalık risklerinin yanı sıra covid-19 salgını sonrası virüsün bu bireylere olan etkileri tartışılacaktır. Ayrıca covid-19 salgınıyla bireylerin aktif yaşam düzeylerinin azalması ile oluşan kilo artışı sonucu obezite sorunlarının belirlenmesi ve obez bireylerin covid-19'u daha ağır geçirmesi ile ilgili çalışmalara yer almaktadır. Bu çalışmada; yapılan bilimsel çalışmalar, ulusal ve uluslararası kuruluşların verileri ve internet kaynaklarından yararlanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri ve bilim insanlarının yönlendirmeleri ile ülkeler de kendi koşullarına uygun çeşitli önlemler alarak hastalığın yayılmasını azaltmaya çalışmaktadır. Bu kapsamda sosyal izolasyon başta olmak üzere birçok faaliyetin geçici olarak durdurulması veya kısıtlanması sağlanmıştır. Evde kalma süreci, hareketliliğin kısıtlanması, birçok spor organizasyonların iptali, uyku düzeninin bozulması, beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve benzeri birçok nedenden dolayı bireylerin obezite olma riskini arttırmaktadır. Araştırmada literatürden ulaşılan araştırma sonuçları ışığında önerilere yer verilecektir.

Covid- 19 sürecince bazı yerleşimlerde kısmen veya tamamen sokağa çıkma yasağı ilan edilirken, bazı yerleşim bölgelerinde de karantina ilan edilmiştir ⁽¹⁾. Virüsü alan birçok kişi iyileşirken, virüsten en çok etkilenen bireylerden biri de oboziteli bireylerdir.

Bireylerin fonksiyonel sağlık durumlarını sürdürebilmeleri; fiziksel egzersiz, yeterli, dengeli beslenme ve düzenli uykunun bir arada olması ile sağlanabilir ⁽²⁾.Salgın döneminde bireylerin uyku problemlerinde önemli sorunlar oluşması ^(3,4), evde geçirilen sürenin artması, gerekenden fazla beslenme, yetersiz hareket gibi sorunları obezite riskini beraberinde getirmektedir ⁽⁴⁾. Halk sağlığı merke-

¹ Dr. Milli Eğitim Bakanlığı, barissomoglu@gmail.com

ceği proje ve programlar ile insanlar fiziksel aktivite ve egzersizlere yönlendirilebilir. Fiziksel aktivitenin genel ve kardiyovasküler sağlık durumu üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, video ve çevrimiçi rehberlik protokolleri ile yapılan egzersizler çok faydalı olabilir.

Pandemi süreci aslında toplumun tamamında fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekip aktivite seviyelerini artırmak için fırsat sunmaktadır. Özellikle ev ortamında geçireceğimiz zamanlarda sistemlerimizi güçlendirmek ve sağlıklı bir alışkanlık kazanmak için fiziksel aktivite yapıp, aktif kalmanın önemi bu çalışmada bir kez daha gösterilmiştir.

Sonuç olarak, çalışmamızın literatüre yol göstereceğini, pandemi sürecinde bireylerin aktivite seviyelerinin daha da azalmasıyla birlikte yaşam kalitelerinin azaldığı ve depresif semptomlar oluşmaya başladığı, obezite oranının arttığını görülmektedir. Bundan dolayı bireylerin çeşitli fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi sağlık açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Toplumdaki tüm bireylere fiziksel aktivitenin önemini vurgulayıp, onların özgüvenlerini artırmak, depresif düşüncelerden arındırmak ve daha iyi vücut imajına sahip olmalarını sağlamak amacıyla fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin uygun olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, obeziteli bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin artması hem fiziksel aktivitenin fizyolojik faydaları hem de süreç içerisinde aktivite ile sağlanan motivasyonel katkı ile birlikte ruhsal bir rahatlama da sağlar.

İncelenen tüm çalışmaların sonuçları bizlere inaktif yaşamın, yanlış beslenmenin olumsuzluklarını göstermekte ve bireylerin sağlığı açısından fiziksel aktivitenin önemini göstermektedir. Pandemi sürecinde fiziksel aktivitelerinde meydana gelecek olan artış bireylerin sağlıklı, enerjik, güçlü, zinde hissetmelerini sağlayıp vücut kitle endeksinde de olumlu katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Atay L. COVID-19 Salgını ve Turizme Etkileri. SOİD Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 2000;17(1):168-172.
2. Cheung BM, Cheung TT. Nice new hypertension guidelines. World J Hypertens, 2012;2(5):45-49.
3. Demir Ü. The effect of COVID-19 pandemic on sleeping status. Journal of Surgery and Medicine, 2020;4(5):334-339.
4. Arslan G, Yelkuvan İ. Covid-19, hipertansiyon ve hemşirelik bakımında önemli üç başlık: Fiziksel egzersiz, yeterli-dengeli beslenme, uyku. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2021;12(2):531-536.
5. <https://www.amerikaninsesi.com/a/covid19-ve-obezite-arasinda-nasil-bir-iliski-var/5575816.html>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
6. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Available online at <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Accessed date: 11.01.2021.

7. OECD. (2015). Obesity Among Adults, Health At A Glance 2015. 74-75. Erişim Tarihi: 20.02.2021, <http://www.oecd-ilibrary.org/docserver/download/8115071ec019.pdf?expires=1472120686&id=idaccname=guestchecksum=D16A279BCB-391709B66A96FEC0205A1C>.
8. OECD. (2017). Obesity Update. Erişim Tarihi: 22.02.2021, <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>
9. Kalkavan A, Özkara AB, Alemdağ, C, Çavdar S. Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 2016;4(Special Issue 1):329-339.
10. Garg S, Kim L, Whitaker M, et al. Hospitalization rates and characteristics of patients hospitalized with laboratory-confirmed coronavirus disease 2019—COVID-NET, 14 states, March 1–30, 2020. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report. 2020;69(15):458-464.
11. Bayraktaroğlu T, Kutlutürk F, Tekin S. “COVID-19 pandemisi ve obezite” prognozu: İki pandemiden ne öğrendik? Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 2020;4(2):138-146.
12. Kassir R. Risk of COVID-19 for patients with obesity. Obes Rev. 2020;94(10):4846-4859.
13. Ryan DH, Ravussin E, Heymsfield S. COVID 19 and the patient with obesity- The editors speak out. Obesity (Silver Spring), 2020;28(5):847-847.
14. ICNARC, (20 March 2020). Report on 196 patients critically ill with COVID-19. BMI distribution of patients critically ill with confirmed COVID-19, page 10. Available at <https://www.icnarc.org/About/Latest-News/2020/03/22/Report-On-196Patients-Critically-Ill-With-COVID-19> or <https://www.icnarc.org/DataServices/Attachments/Download/96b455be059e-ea11-9126-05601089b>, Accessed Date:18.02.2021.
15. <https://www.saglik.org.tr/makale-haber/arastirma-sonucu-obezite-ve-covid-19-arasinda-carpici-iliski>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
16. <https://www.ntv.com.tr/saglik/obezite-corona-virusten-olum-riskini-yuzde-50-artiyor,uRBT0xw3QkSaneQcqVNv6w>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
17. Kass DA, Duggal P, Cingolani O. Obesity could shift severe COVID-19 disease to younger ages. The Lancet, 2020; 395(10236):1544-1545.
18. Baltacı G. Obezite ve egzersiz (1.bs). Ankara: Klasman Matbaacılık. 2008.
19. 12 States, 2009, CDC, March 4, 2011 / 60(08);233-238. Available at: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6008a2.htm>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
20. <https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/COVID-19-and-Obesity-The-2021-Atlas.pdf> adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
21. <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
22. Peng YD, Meng K, Guan HQ, et al., Clinical characteristics and outcomes of 112 cardiovascular disease patients infected by 2019-nCoV. [Article in Chinese] Zhonghua Xin Xue Guan Bing Za Zhi. 2020;48(6):450-455.
23. Cai Q, Chen F, Wang T, et al., Obesity and COVID-19 severity in a designated hospital in Shenzhen, China. Diabetes Care, 2020; 43(7):1392-1398.
24. Wu J, Li W, Shi X, et al. Early antiviral treatment contributes to alleviate the severity and improve the prognosis of patients with novel coronavirus disease (COVID-19). J Intern Med. 2020;288(1):128-138.

25. Bhatraju PK, Ghassemieh BJ, Nichols M, et al. COVID-19 in critically ill patients in the seattle region-case series. *N Engl J Med.*, 2020;382(21):2012-2022.
26. Kalligeros M, Shehadeh F, Mylona EK, et al. Association of obesity with disease severity among patients with COVID-19. *Obesity (Silver Spring)*, 2020;28(7):1200-1204.
27. Grasselli G, Zangrillo A, Zanella A, et al. Baseline characteristics and outcomes of 1591 patients infected with SARS-CoV-2 Admitted to ICUs of the lombardy region, Italy. *JAMA*, 2020; 323(16):1574-1581.
28. Richardson A, Chetboun M, Poissy J, et al., High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation. *Obesity (Silver Spring)*, 2020;28(7):1195-1199.
29. Petrilli CM, Jones SA, Yang J, et al. Factors associated with hospitalization and critical illness among 4,103 patients with COVID-19 diseasein New York. *MedRxiv*. 2020.04.08.20057794. <https://doi.org/10.1101/2020.04.08.20057794>. Posted April 11, 2020. Accessed March 15, 2021
30. Goyal P, Choi JJ, Pinheiro LC, et al. Clinical characteristics of Covid-19 in New York City. *N Engl J Med.*, 2020;382(24):2372-2374.
31. Lighter J, Phillips M, Hochman S, et al. Obesity in patients younger than 60 years is a risk factor for Covid-19 hospital admission. *Clin Infect Dis.*, 2020;71(15):896-897.
32. Mehra MR, Desai SS, Kuy S, Henry TD, Patel AN. Cardiovascular disease, drug therapy, and mortality in COVID. *N Engl J Med.*, 2020;382(25): e102. doi: 10.1056/NEJ-Moa2007621..
33. Docherty AB, Harrison EM, Green CA, et al. Features of 20 133 UK patients in hospital with covid-19 using the ISARIC WHO Clinical Characterisation Protocol: Prospective observational cohort study. *BMJ*. 2020;369:m1985.
34. Johnson CA, Xie B, Liu C, et al. Socio-demographic and cultural comparison of overweight and obesity risk and prevalence in adolescents in Southern California and Wuhan, China. *J Adolesc Health*, 2006;39(6):925 e1-e8.
35. TEMD, (Nisan 2019). Obezite, lipid metabolizması, hipertansiyon çalışma grubu. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu. Bölüm 1.OBEZİTENİN ÖNEMİ, EPİDEMİYOLOJİK VERİLER ve PATOGENEZ, ISBN: 978-605-4011-31-5 8. Baskı: Nisan 2019 (Tıpkı basım); sayfa 12-14 http://temd.org.tr/admin/uploads/tbl_kilavuz/20190506163904-2019tbl_kilavuz5ccdc9e5d.pdf Erişim Tarihi 25.01.2021.)
36. Hales CM, Carroll MD, Fryar CD, Ogden CL. Prevalence of obesity and severe obesity among adults: United States, 2017– 2018. NCHS Data Brief, no 360. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.2020. Available at https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db360.htm#Suggested_citation. Accessed 29.01.2021.
37. Uppot RN. Technical challenges of imaging image guided interventions in obese patients. *Br J Radiol.*, 2018;91(1089):20170931.
38. Coronavirus Disease [COVID-19]. Groups at higher risk for severe illness. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>. Last accessed: 2019; March, 23, 2021.
39. Simonnet A, Chetboun M, Poissy J, et al. High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) requiring invasive mechanical ventilation. *Obesity (Silver Spring)*, 2020;28(7):1195-1199.
40. WHO, (2020). Obesity and Overweight. Retrieved 01.02.2021, from WHO <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.

41. <https://www.haberturk.com/eskisehir-haberleri/84098503-obezite-korona-viruse-karsi-olum-riskini-arttiriyor>. Adresinden 15.01.2021 tarihinde erişilmiştir.
42. Leitzmann MF, Park Y, Blair A, Ballard-Barbash R, Mouw T, Hollenbeck AR, et al. Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Arch Intern Med.*, 2007;167(22):2453-2460.
43. Ercan, S, Başkurt Z, Başkurt F, Çetin C. Fiziksel İnaktivite ve Covid-19: İki Büyük Pandemi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2020;3(2):51-52.
44. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?" *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020; 64:108-110.
45. Öztürk O, Bayraktar D. Pandemilerin şafağında: COVID-19 ve fiziksel inaktivite. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2020;5(2):143-146.
46. Lippi G, Henry BM, Sanchis-Gomar, F. Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 2020;27(9):906-908.
47. de Oliveira Neto L, Elsangedy HM, de Oliveira Tavares VD, Teixeira CVLS, Behm DG, Da Silva-Grigoletto ME. Trainingin home-home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) Pandemic: Physical exercise and behavior-based approach. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 2020;19(2).
48. Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis.*, 2020;63(3):386-388.
49. Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020;63(4):531-532.
50. Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19-related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity (Silver Spring)*, 2020;28(6):1008-1009.
51. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Corona virus disease (covid-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 2020;9(2): 03-104.
52. Sabiston CM, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychol Sport Exerc.* 2019; 4:248-57.
53. Gençalp DK. Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2020;1(1):1-15.
54. Caner ZG, Ünal, M, Apaydın Z, Dağ A, Okur Ş, Kara, E, Bildik C. Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 2020; 1(3):25-33.
55. Hammami A, Harrabi B, Mohrr B, Krusturup P. Physical activity and corona virus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. (2020). DOI:10.1080/23750472.2020.175 7494
56. Sahu GS. Physical activity and covid-19. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, 2020;6(3):494-499.
57. Heyward VH. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (5th ed). USA: Human Kinetics. 2006
58. Kırkbir F. Investigating the effect of mental imagery on the success of athlete students at Trabzon University, Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2017;3(11):286-293.

59. Özbay S, Ulupınar S, Özkara AB. Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2018;2(2):97-112.
60. Özbay S, Ulupınar S. The effects of regular exercise on the body composition are different in trained athletes with and without fasting. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018;20(4):60-68.
61. Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, Keteyian SJ. *Clinical Exercise Physiology* (4th ed). USA: Human Kinetics. (2013).
62. American College of Sports Medicine, ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual (6.ed). Lippincott Williams Wilkins, (2013).
63. Kirkbir F, Zengin S. The relation between burnout in sport and life satisfaction. A research on university students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020;9(10):73-78.
64. Ulupınar S, Özbay S, Gençoğlu C, Özkara AB. Attitudes towards nutritional sport supplement of national and international kick boxers. *Ambient Science*, 2020;7(1):33-38.
65. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce İD, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi Dergisi*, 2020; 34(3):166-172.
66. Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 2005;105(5):798-801.
67. Ensrud KE, Blackwell TL, Cauley JA, Dam TLL, Cawthon PM, Schousboe JT, Mackey DC. Objective measures of activity level and mortality in older men. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2014;62(11):2079-2087.
68. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 2019;8(3):201-217.
69. Arslan E, Ercan S. Covid-19 pandemisi ve sosyal izolasyon sürecinde egzersizin önemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2020;55(2):188-191.
70. Rahmati-Ahmadabad S, Hosseini F. Exercise against SARSCoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). *Obesity Medicine*, 2020;19: 100245.
71. Ciddi PK, Yazgan E. Covid19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020;19(37):262-279.
72. Burtcher J, Burtcher M, Millet GP. (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by covid-19? *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 2020; 30(8):1544-1545.
73. Burtcher J, Burtcher M. Run for your life: tweaking the weekly physical activity volume for longevity. *British Journal of Sports Medicine*, 2020;54:759-760.
74. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas*, 2017;106:48-56.
75. Tural E. COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, (COVID-19 Özel Sayı), 2020;10-18. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/vansaglik/issue/56982/738909>
76. Akyol G, Başkan AH, Başkan AH. Yeni tip koronavirüs (covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 2020;7(5):190-203.
77. Bulguroğlu Hİ, Bulguroğlu M, Özasan A. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite

- öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniv. Sağlık Bilim. Derg.*,2021;12(2):306-311.<https://doi.org/10.31067/acusaglik.852175>.
78. Ünlü H, Öztürk B, Aktaş Ö, Büyüктаş B. Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2020;4(2):79-87.
 79. Erdoğan R. Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (Pandemi Özel Sayısı), 2021;1-1.
 80. Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020;87, 4-5. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.025>
 81. Barazzoni R, Bischoff SC, Krznaric Z, Pirlich M, Singer P. Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with Sars-Cov-2 infection. *Clinical Nutrition ESPEN*, 2020;39(6):1631-1638.
 82. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, et al. The impact of physical activity on psychological health during covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 2020;6(6):1-8.
 83. Lesser IA, Nienhuis CP. The impact of covid-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020;17(11):1-12.
 84. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, Vandelanotte C. Depression, anxiety and stress during covid-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020;17(11):40-65.
 85. Hemphill NM, Kuan MT, Harris KC. Reduced physical activity during covid-19 pandemic in children with congenital heart disease. *Canadian Journal of Cardiology*, 2020;36(5):1-5.
 86. Eskici G. Covid-19 Pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi (COVID 19 Özel Sayısı)*, 2020;124-129. DOI: 10.21673/anadoluklin.722546
 87. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of Exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*, 2012;2(2):1143-1211.
 88. Çağlayan TA, Zorba E, Çingöz Y. Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2020;6 (1):127-135.
 89. Boutelle KN, Murray DM, Jeffery RW, Hennrikus DJ, Lando H. A. Associations Between Exercise and Health Behaviors in A Community Sample of Working Adults. *Preventive Medicine*, 2000;30(3):217-224.
 90. Ayhan C. (2017). Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.
 91. Vuillemin A, Boini S, Bertrais S, et al. Leisure Time Physical Activity and Health Related Quality of Life. *Preventive Medicine*, 2005; 41(12):562-569.
 92. Brown DW, Balluz LS, Heath GW. Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med*, 2003;37(5):520-528.
 93. Koç M, Bayar K. COVID-19 pandemisinde fiziksel aktivite ve egzersizin önemi. *Karya Journal of Health Science*, 2020;1(2):19-21. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kjhs/issue/58885/827714>

94. Kartal A, Ergin E, Kanmış, H. COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite  nerileri. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, [COVID-19  zel Sayı], 2020;149-155. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/avrasyasbd/issue/56010/747805>

Bölüm 17

DÜN'DEN BUGÜN'E KIŞ OLİMPİYAT MADALYALARI

Murat AYGÜN¹

GİRİŞ

Hem arkeolojik hem de tarih bilginizi büyük ölçüde zenginleştirerek Antik Yunan sanatının eserlerini gün ışığına çıkaran Olympia'nın harika keşfi⁽¹⁾ ile günümüzde sporun gelişmesi ve Olimpiyat Oyunlarının tarihsel süreç içerisinde geçirdiği aşamaların bilinmesi açısından önemlidir.

Olimpiyat oyunlarının tam olarak ne zaman başladığı bilinmiyor olsa da bazı kaynaklar M.Ö. 776'lara dayandığını ifade etmektedir. Her şeyin 3000 yıl önce Yunanistan'da başlaması ve oyunların Olympiada düzenlenmiş olması nedeniyle "Olympic" oyunlar adını almıştır. Antik dönemde tanrı Zeus, Apollo ve Poseidon onuruna düzenlenen oyunlar, 4 yılda bir yapılmaktadır⁽²⁾. Olimpiyat Oyunlarının doğuşu Yunan mitoloji kahramanları Heracles, Pelops, Lykurgus ve Iphitos ile doğrudan ilişkilidir⁽³⁾. Olimpiyat Oyunları antik dönemden başlayarak günümüzdeki durumunu almıştır.

Günümüze kadar ulaşmasında, *"Hayatta önemli olan zafer değil mücadeledir, esas olan kazanmak değil mücadele etmektir"* sözünü söyleyen Modern Olimpiyat Oyunlarının kurucusu Baron Pierre de Coubertin'in etkisi vardır. M.S. 393'te sona eren Olimpiyat Oyunlarından esinlenen Coubertin, Olimpiyat Oyunlarını sürdürmeye karar vermiştir. Olimpiyat sembolünün, olimpik antlaşmanın, sporcu yemininin, açılış ve kapanış törenlerinin yaratılmasında etkili olan Coubertin, 1894 yılında gençleri spor yoluyla eğiterek barışçıl ve daha iyi bir dünya hedefi ile, Uluslararası Olimpiyat Komitesini (IOC) kurmuştur. Modern Olimpiyat Oyunlarının antik dönemdeki oyunlarının aksine farklı şehir ve ülkelerde gerçekleştirilmesine Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından karar verilmiştir⁽⁴⁾. Bu düşüncenin temelinde, ülkeleri ve sporcuları Dünya'nın en büyük spor organizasyonunda bir araya getirerek Dünya barışının sağlandığını göstermektedir⁽⁵⁾. 1992 yılına kadar aynı yıllarda yapılan Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları, 1992 yılından itibaren 2 yıl arayla yapılacağı belirlenmiştir. Kış sporları ilk kez 1908'de

¹ Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü
aygunmurat06@gmail.com

Sochi (2014): Sochi Olimpiyat oyunlarında madalyanın ön yüzünde olimpiyat halkaları, arka yüzünde oyunların resmi amblemi ve “*Olympic Winter Games Sochi 2014*” adı yer almıştır.



Madalyanın dış kısmında Fransızca ve Rusça “XXII OLYMPIC WINTER GAMES” yazısı yer almaktadır. Madalyalar Karadeniz kıyılarını

kumlu plajlarına güneş ışınlarını yansıtan karlı dağ tepeleri ile Sochi manzarasını temsil etmektedir. Madalyanın ön ve arka palıkarbon kısımlarında Rusya'nın etnik ve kültürel tasarımını ifade eden karışık desenlerin olduğu görülmektedir. Dereceye giren sporculara 100 mm çapında altın (altın, gümüş ve polikarbon), gümüş (gümüş ve polikarbon) ve bronz (bronz ve polikarbon) madalya verilmiştir⁽¹³⁾.

Pyeongchang (2018): Pyeongchang Olimpiyat Oyunlarında madalyanın ön



yüzünde olimpiyat halkaları, arka yüzünde Kore alfabesinde yer alan harfin pistogram tasarımı, oyunlarının amblemi ve spor branşının adı yer almaktadır. Madalyaların üzerinde geleneksel bir kore kumaşı olan gabsa'dan yapılmış, açık deniz mavisi ve açık kırmızı kurdele vardır.

Dereceye giren sporculara 92.5 mm çapında altın (%99.9 saflıkta 6 gram altın ile kaplanmış), gümüş (%99.9 saflıkta) ve bakır (%90 bakır ve %10 çinko) madalya verilmiştir⁽¹³⁾.

KAYNAKÇA

1. Lambros, SP. P., Polistes, N. G. (1986). *The Olympic Games*. London: Central Committee in Athens. 1-3.
2. IOC (2021). The Olympic Games in Antiquity. (05.02.2021 tarihinde https://stillmedab.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Document-Set-Teachers-The-Main-Olympic-Topics/The-Olympic-Games-in-Antiquity.pdf#_ga=2.262523209.456668790.1617037808-1143326898.1616443516 adresinden ulaşılmıştır).
3. Bulatova, M. (2017). *Your Olympic guidebook*. European Olympic Committess. 12-16.
4. IOC (2021). Who was Pierre de Coubertin. (05.02.2021 tarihinde <https://www.olympic.org/faq/history-and-origin-of-the-games/who-was-pierre-de-coubertin> adresinden ulaşılmıştır).

5. Özdilek, Ç., Şentürk, A., Döşyılmaz, E. Modern Olimpiyat Oyunlarının tarihsel gelişimi ve olimpiyatların gezici olma ilkesinin günümüze kadar düzenlenen oyunlar açısından değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2003; 9, 1-15.
6. IOC (2021). The Modern Olympic Games. (05.02.2021 tarihinde https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Document-Set-Teachers-The-Main-Olympic-Topics/The-Modern-Olympic-Games.pdf#_ga=2.56428910.456668790.1617037808-1143326898.1616443516 adresinden ulaşılmıştır).
7. Aygün, M., Murathan, T. Buz hokeyinin tarihsel süreç içerisindeki görünümü. *Journal of History School*, 2020; 44, 600-612.
8. Hogan, K., Norton, K. The 'price' of Olympic gold. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2000; 3 (2), 203-218.
9. IOC (2021). Olympic medals. (05.02.2021 tarihinde <https://www.olympic.org/olympic-medals> adresinden ulaşılmıştır).
10. Bergvall, E. (1913). *The official report of the Olympic Games of Stockholm 1912*. Stockholm: Libre-accès Rapports officiels; Magasins Rapports officiels. 160-161.
11. IOC (2021). Olympic medals. (05.02.2021 tarihinde <https://www.olympic.org/olympic-medals> adresinden ulaşılmıştır).
12. Lui, H-K. Men, money, and medals: An econometric analysis of the Olympic Games. *Pacific Economic Review*, 2008; 13 (1), 1-16.
13. IOC (2018). Olympic Winter Games medals from Chamonix 1924 to Pyeongchang 2018. (12.02.2021 tarihinde <https://www.olympic.org/olympic-medals> adresinden ulaşılmıştır).
14. TMOK (2018). Chamonix 1924 I. Kış Olimpiyat Oyunları. (12.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/53/1> adresinden ulaşılmıştır).
15. TMOK (2018). St. Moritz 1928 II. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/52/1> adresinden ulaşılmıştır).
16. TMOK (2018). St. Moritz 1948 V. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/49/1> adresinden ulaşılmıştır).
17. TMOK (2018). Oslo 1952 VI. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/48/1> adresinden ulaşılmıştır).
18. TMOK (2018). Cortina D'Ampezzo 1956 VII. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/47/1> adresinden ulaşılmıştır).
19. TMOK (2018). Grenoble 1968 X. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/44/1> adresinden ulaşılmıştır).
20. TMOK (2018). Sapporo 1972 XI. Kış Olimpiyat Oyunları. (15.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/43/1> adresinden ulaşılmıştır).
21. TMOK. (2018). Lake Placid 1980 XIII. Kış Olimpiyat Oyunları. (23.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/41/1> adresinden ulaşılmıştır).

22. TMOK (2018). Saraybosna 1984 XIV. Kış Olimpiyat Oyunları. (23.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/40/1> adresinden ulaşılmıştır).
23. TMOK (2018). Calgary 1988 XV. Kış Olimpiyat Oyunları. (23.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/39/1> adresinden ulaşılmıştır).
24. TMOK (2018). Albertville 1992 XVI. Kış Olimpiyat Oyunları. (23.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/38/1> adresinden ulaşılmıştır).
25. TMOK (2018). Lillehammer 1994 XVII. Kış Olimpiyat Oyunları. (26.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/37/1> adresinden ulaşılmıştır).
26. TMOK (2018). Salt Lake City 2002 XIX. Kış Olimpiyat Oyunları. (23.02.2021 tarihinde <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/35/1> adresinden ulaşılmıştır).