2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

2nd INTERNATIONAL CONGRESS ON MULTIDISCIPLINARY APPROACH TO SPORTS AND SOCIAL SCIENCES



09 NİSAN 2022

http://www.sosyalsporkongresi.org/

2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

KONGRE BAŞKANI
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

KONGRE DÜZENLEME KURULU BAŞKANI
Prof. Dr. Çetin YAMAN

Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 04/2022
20 NİSAN 2022

Yayıncı Sertifika No: 52866
E-ISBN: 978-625-7367-55-4
Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları

Bu kongre kitabının her türlü yayın hakkı GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI'na aittir. Yayınevinin yazılı izni olmadan, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayını, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz. ***Kitapta yer alan her bölüm ve makale/bildirilerin sorumluluğu, görseller, grafikler, direkt alıntılar ve etik kurul ve kurum iznine yönelik sorumluluk ilgili yazarlara aittir. Bu yönde Oluşabilecek Herhangi Hukuki bir olumsuzlukta Yayınevi başta olmak üzere kitabın hazırlanmasına destek sağlayan kurumlar, kitabın düzenlenmesi ve tasarımından sorumlular kurum(lar) ve kitap editörleri, hakemler, düzenleme kurulu, kongre kurulları, bilim kurulu ve diğer kurullar ile yayınevi hiçbir konuda "maddi ve manevi" bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez ve etmesi istenemez; hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk "maddi ve manevi" yönden ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir. Bu yöndeki haklarımızı maddi ve manevi yönden GÜVEN PULUS GRUP DANIŞMANLIK "YAYINCILIK"A.Ş. olarak ve kongre kurulları adına saklı tutarız. Herhangi bir hukuki sorunda/durumda İSTANBUL mahkemeleri yetkilidir.*** Güven Plus Grup Danışmanlık bünyesinde hazırlanan ve yayınlan bu eser ISO: 10002:2014-14001:2004-9001:2008-18001:2007 belgelerine sahiptir. Bu eser TPE "Türk Patent Enstitüsü" tarafından "Güven Plus Grup A.Ş.2016/73232" ve "2015/03940" nolu tescil numarası ile markalı bir eserdir. Bu bilimsel/akademik kongre kitabı ulusal ve uluslararası nitelikte olup, ***"2019 yılı akademik teşvik kriterleri kapsamında olup, 17/01/2020 tarihli ve 31011 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 16/1/2020 tarihli ve 2043 sayılı Cumhurbaşkanı Kararı Uyarınca ilgili yayınlanan yönetmelik kapsamında değerlendirilmekte"*** olup, akademik teşvik kriterlerini karşılamaktadır. Çok bölümlü ve yazarlı olan bu kongre kitabı E-ISBN'li olup Kültür Bakanlığı Milli Kütüphaneler tarafından ve 18 Farklı Dünya Ülkesiyle Anlaşmalı olan Milli Kütüphanenin E Erişim sistemi tarafından da taranmaktadır. Bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitap bölüm yazarlarından, destekleyenlerden, kitap emeği geçenlerden Güven Plus Grup A.Ş. Yayıncılık herhangi bir maddi bir gelir elde etmemiş ve talepte bulunmamıştır. Kitap yer alan bölüm, makalelerden alıntı yapmak ve ilgili bölüm ile makaleye atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir. ***Yayın evimiz ve kongre kurulları kişisel verilerin korunması ve özel hayatın gizliliği kanunlarına uygun hareket eder. Kongre katılımcılarının da bu yönde hareket etmesini zorunlu kılar. Kişisel verilerin korunmasına ilişkin olarak işbu kongre kitabına sahip olan bireylerin ilgili kanun, yönetmelik ve uygulamalara göre hareket etmesi bir zorunluluktur. Bunun aksi hareket edenler oluşan hukuki, maddi ve manevi sorun ile zorunlulukları peşinen kabul etmiş sayılır.***

Metin, Alan ve Dil Editörleri
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ
Prof. Dr. Abdulkadir GÜLLÜ
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU
Prof. Dr. Çetin YAMAN
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Prof. Dr. Gülsen DEMİR
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Prof. Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA
Prof. Dr. Ümran SEVİL
Prof. Dr. Yüksel SAVUCU
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Doç. Dr. Gökşen ARAS
Doç. Dr. Nazan ERENOĞLU SON
Doç. Dr. Saliha ÖZPINAR
Dr. Öğr. Üye. Ayça GÜRKAN
Dr. Öğr. Üye. L. Santhosh KUMAR
Dr. Öğr. Üye. Senai YALÇINKAYA
Dr. Öğr. Üye. Zeynep YAMAN
Uzm. Dr. Erdem GÜNAY
Uzm. Dr. Süleyman DERMAN
Uzm. Dr. Osman SON

Kapak ve Grafik Tasarım
Öğr. Gör. Ozan KARABAŞ
Ozan DÜZ

Sayfa Düzeni
Burhan MADEN

Baskı-Cilt
GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®
Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061- 62 Fax:+902128014063 Mobile:+9053331447861

KİTAP/DERGİ/KONGRE İMTİYAZ SAHİBİ
GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®
Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061-62-63 - +905331447861 info@guvenplus.com.tr, www.guvenplus.com.tr

KONGRE KİMLİĞİ VE BİLGİLERİ

Kongre Adı	**2. Uluslararası Spor ve Sosyal Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi**
Kongre Kitabı ISBN	**978-625-7367-55-4**
Kongre Web Sitesi	**http://www.sosyalsporkongresi.org/**
Kongre Tarih	**09 Nisan 2022**
Kongre Yeri ve Şekli	**İstanbul - Zoom Online / İnternet Üzerinden / Çevrimiçi**
Kongre Başkanı	**Prof. Dr. Gülten HERGÜNER herguner@sakarya.edu.tr**
Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı	**Prof. Dr. Çetin YAMAN cyaman@sakarya.edu.tr**

DAVETLİ KONUŞMACILAR ÜLKE DAĞILIMLARI

Prof. Dr. Özbay GÜVEN	Türkiye
Prof. Dr. Abdelmalik SERBOUT	Cezayir
Doç. Dr. Rafidah Aga MOHD JALADİN	Malezya
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL	Türkiye
Doç. Dr. Norlidah ALIAS	Malezya
Doç. Dr. Angela MAGNANİNİ	İtalya
Doç. Dr. Sibel ARSLAN	Türkiye
Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN	Türkiye
Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK	Türkiye
Dr. Öğr. Üye. L. Santhosh KUMAR	Hindistan
Dr. Öğr. Üye. Khalida NASEEM	Pakistan
Dr. Alexis VALERA ARIZABAL	Filipinler
Raisun MATHEW	Hindistan

Kongremize 13 davetli konuşmacı katılım sağlamıştır. Bu katılımcıların 8'i farklı dünya ülkelerinden olup, dağılımı ise 6 farklı ülkedir. Davetli konuşmacıların tamamı kongremize iştirak edip konuşmalarını kongre başkanının oturum başkanlığında sunmuşlardır.

BİLDİRİ SUNUM VE DAĞILIMLARI TÜRKİYE

SÖZEL SUNUM TÜRKİYE	55
POSTER SUNUM TÜRKİYE	Yok
TÜRKİYE TOPLAM BİLDİRİ SUNUMU	55

BİLDİRİ SUNUM VE DAĞILIMLARI ÜLKE DIŞI

SÖZEL SUNUM YURT DIŞI	65 Tamamı Sözel
YURT DIŞI ÜLKE DAĞILIMI	19 Farklı Ülke
TOPLAM YURT DIŞI BİLDİRİ SUNUMU	65 Toplam Sunumu Yapılan Bildiri

Kongremize toplam gelen bildiri sayısı 120 adettir. 65 adet bildiri ülke dışından olup tamamı sözel sunumdur. Bu sayı kongre toplam katılımın %54'ü yabancı katılımcıdan oluşmaktadır. Türkiye'den katılım ise 55 tamamı Sözel üzere toplam 55 adettir. Türkiye dışı katılımcıların ülke dağılımları kitabın ikinci bölümünde yer alan özetlere ait bilgilerin içerisinde yer almaktadır. Kongremizde poster bildiri sunumu olmayıp bildirilerin tamamı sözel olarak sunulmuştur. Kongremizde sunulmayan bildiri yoktur.

Kongremiz bir gün sürmüş olup, ülke içi ve ülke dışından toplam dinleyici dahil katılımcı sayısı ülke dışından 138 kişi Türkiye'den ise 105 kişidir.

Kongremizde kabul edilen bildirilerinin tamamı kongre başkanı, düzenleme kurulu başkanı ve oturum başkanlarının yönetimi ile idaresi doğrultusunda yukarıdaki tablolarda beyan edildiği şekilde sunumu yapılmıştır.

Kongremiz 2019 yılı akademik teşvik kriterleri kapsamında olup, 17/01/2020 tarihli ve 31011 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 16/01/2020 tarihli ve 2043 sayılı Cumhurbaşkanı Kararı Uyarınca ilgili yayınlanan yönetmelik kapsamında değerlendirilmektedir.

Yukarıdaki beyan edilen bilgilerin doğruluğunu denetleme kurulu ve kongre başkanı olarak kabul ve teyit eder saygılarımızı sunarız.

Prof. Dr. Çetin YAMAN
Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Kongre Başkanı

CONGRESS IDENTITY AND INFORMATION

Congress Name	**2nd International Congress on Multidisciplinary Approach to Sports and Social Sciences**
Congress Book ISBN	**978-625-7367-55-4**
Congress Website	**http://www.sosyalsporkongresi.org/eng/**
Congress Date	**09 April 2022**
Congress Place and Form	**Istanbul - Zoom Online**
Congress Chair	**Prof. Dr. Gülten HERGÜNER herguner@sakarya.edu.tr**
Congress Chair of the Organizing Board	**Prof. Dr. Çetin YAMAN cyaman@sakarya.edu.tr**

INVITED SPEAKERS

Prof. Dr. Özbay GÜVEN	Turkey
Prof. Dr. Abdelmalik SERBOUT	Algeria
Doç. Dr. Rafidah Aga MOHD JALADİN	Malaysia
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL	Turkey
Doç. Dr. Norlidah ALIAS	Malaysia
Doç. Dr. Angela MAGNANİNİ	Italy
Doç. Dr. Sibel ARSLAN	Turkey
Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN	Turkey
Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK	Turkey
Dr. Öğr. Üye. L. Santhosh KUMAR	India
Dr. Öğr. Üye. Khalida NASEEM	Pakistan
Dr. Alexis VALERA ARIZABAL	Philippines
Raisun MATHEW	India

13 invited speakers participated in our congress. 8 of these participants are from different countries of the world, and their distribution is 7 different countries. All of the invited speakers attended our congress and presented their speeches under the chairmanship of the congress president.

PRESENTATION AND DISTRIBUTIONS TURKEY

ORAL PRESENTATION TURKEY	55
POSTER PRESENTATION TURKEY	None
TURKEY TOTAL PRESENTATION	55

PRESENTATION AND DISTRIBUTIONS OVER THE COUNTRY

ORAL PRESENTATION OUTSIDE OF THE TURKEY	65 All Verbal
ABROAD COUNTRY DISTRIBUTION	19 Different Country
TOTAL ABROAD PRESENTATION	65 Total Papers Presented

The total number of papers submitted to our congress is 120. 65 papers are from abroad and all of them are oral presentations. This number consists of foreign participants, 54% of the total participation in the congress. Participation from Turkey is, 55 Verbal a total of 55 papers. Turkey distribution of non-country participants is included in the information on the summaries in the second part of the book. There was no poster presentation in our congress, all of the papers were presented orally. There is no paper that was not presented in our congress.

Our congress lasted for one day and the total number of participants, including the audience, from the country and abroad is 138 people from abroad and 105 people from Turkey.

All of the papers accepted at our congress were presented as stated in the tables above, in line with the management and administration of the congress president, the organizing committee president and the session chairmen.

Our congress is within the scope of the academic incentive criteria for 2019 and is evaluated within the scope of the relevant regulation in accordance with the Presidential Decision dated 16/01/2020 and numbered 2043 published in the Official Gazette dated 17/01/2020 and numbered 31011.

As the organizing committee and the congress president, we acknowledge and confirm the accuracy of the above-declared information and present our respects.

Prof. Dr. Çetin YAMAN
Congress Chair of the Organizing Board

Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Congress Chair

ORGANİZASYON FİRMASI

GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

www.guvenplus.com.tr

İçindekiler

DAVETLİ KONUŞMACI

SPORDA KALİTE YÖNETİMİ (SPORDA ALTI SİGMA UYGULAMA ALANLARI) 38

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL 38

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ (NİCEL BİR ARAŞTIRMA ÖRNEĞİ) 45

Murat ŞAKAR, Muhammed GÜLER 45

ÇOCUK DOSTU OTELLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERİN PLANLANMASI VE UYGULANMASI ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME 57

Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Sezer AKBABA, Bayram UYSAL, Mehmet Akif GÜRBÜZ 57

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DURUMLARININ İNCELENMESİ 66

Abdurrahman KIRTEPE, Muhammed GÜLER, Mehmet TEMİN 66

SÜRDÜRÜLEBİLİR EKOLOJİK REKREASYONDA YENİ BİR YAKLAŞIM: GLAMPİNG 76

Ferhat ÜSTÜN , Ekrem BOYALI , Fatih ÖNAL Yunus Emre DEMİRCİ 76

EGZERSİZ HORMONU OLAN İRİSİNİN ALZHEIMER HASTALIĞINDA MOLEKÜLER VE FONKSİYONEL ETKİLEŞİMİ 85

Serdar BÜYÜKİPEKCİ 85

TÜRKİYE NARENCİYE SEKTÖRÜNÜN REKABET GÜCÜ ANALİZİ 92

Alara GÜL DİLEK, Tolga TİPİ 92

YAŞLILARDA TERAPÖTİK REKREASYON 103

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, Özgür KARATAŞ 103

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ 109

Yunus Emre ÇİNGÖZ, Murat TURAN 109

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANTRENÖRLÜK KAVRAMI ALGILARI 120

Ahmet KURTOĞLU, Engin AYDIN, Nurettin KONAR,Bekir ÇAR 120

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ 128

Bekir ÇAR 128

KONAKLAMA İŞLETMELERİNİN E-TİCARET UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA: KARS ÖRNEĞİ 137

Kübra ÇELİK 137

ÖĞRENME NESNESİ OLARAK VOLEYBOL EĞİTİM VİDEOLARI 145

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU 145

İÇİNDEKİLER

VOLEYBOL BİLGİ DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 154

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU 154

SPORUN STRES ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ 165

Engin EFEK 165

SPORUN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ 174

Engin EFEK 174

SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ 183

Buket BALCI, Sibel ARSLAN 183

SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNDE CİNSİYET VE AKTİVİTE SEVİYESİNE GÖRE UYKU VERİMLİLİĞİ 194

Yaşar ARSLAN, Egemen ERMİŞ, Osman İMAMOĞLU 194

CONTENT ANALYSIS OF AUTISM WITH SPORTS ACTIVITY IN TURKEY 204

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL 204

SPORDA ARALIKLI AÇLIK, İSLAMİ ORUÇ VE KETOJENİK DİYET UYGULAMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ 212

Sibel TETİK DÜNDAR 212

TELEREHABİLİTASYON TEMELLİ TÜRK KALKIŞI EGZERSİZİ FARKLI HAMSTRİNG EGZERSİZLERİNE KIYASLA HAMSTRİNG KAS FONKSİYONU, ÇEVİKLİK VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR ÜZERİNE DAHA MI ETKİLİDİR? 224

Çağlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM 224

GENÇ ERİŞKİNLERDE STOMATOGNATİK SİSTEM İLE HAMSTRİNG KAS MİMARİSİ İLİŞKİLİ MİDİR? 235

Çağlar SOYLU, Abdullah Ruhi SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM 235

GREKOROMEN ve SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİN POSTÜR ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 242

Okan ÜZER, Necmiye ÜN YILDIRIM, Çağlar SOYLU, Mehmet ÖZAL 242

KAS DİSTROFİSİ (ATROFİ-DUCHENNE) VE MİYOSTATİN İLİŞKİSİ 249

Sibel TETİK DÜNDAR 249

YAŞAM PSİKOLOJİSİ VE BEDENSEL AKTİVİTELERİN OYUNCULUK PERFORMANSINA ETKİLERİ 260

Sibel ERDENK Kerim DÜNDAR 260

OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE KRONOTİP İLİŞKİSİ 267

Kerim DÜNDAR 267

SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM FEMİNİZASYONUNA İLİŞKİN BİR İNCELEME 276

Pero Duygu DUMANGÖZ, Cemal ÖZMAN 276

KİNANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERDE KULLANILAN BAZI ANTROPOMETRİK İNDEKSLER 285

İrfan MARANGOZ 285

İÇİNDEKİLER

REKLAMLARIN OBEZİTE VE ÇOCUKLARIN YEME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 294

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL 294

SÖZEL ÖZET SUNUMLAR

HALK DANSLARININ DOĞUŞU, DÜNYA'DA, TÜRKİYE'DE ÇAĞLAR BOYUNCA GELİŞİMİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMİ AÇISINDAN ÖNEMİ 303

Oktay İNALKAÇ, M. Sibel YAMAN, Gülten HERGÜNER 303

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DURUMLARININ İNCELENMESİ 304

Abdurrahman KIRTEPE, Muhammed GÜLER, Mehmet TEMİN 304

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANTRENÖRLÜK KAVRAMI ALGILARI 305

Ahmet KURTOĞLU, Engin AYDIN, Nurettin KONAR, Bekir ÇAR 305

TÜRKİYE NARENCİYE SEKTÖRÜNÜN REKABET GÜCÜ ANALİZİ 306

Alara GÜL DİLEK, Tolga TİPİ 306

ÖZEL YETENEKLİ VE TİPİK GELİŞİM GÖSTEREN ÇOCUKLARIN SPORA YÖNELİK TUTUM VE FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ 307

Atike YILMAZ, Gonca İNCE, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN 307

ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİ İLE ORTAÖĞRETİM KAYNAŞTIRMA ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 308

Atike YILMAZ, Mustafa HAN, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN 308

KOŞUYORUM ÇÜNKÜ: REKREASYONEL KOŞUCULAR AÇISINDAN 309

Aylin Özge PEKEL, Kamil UZGUR, Yekta ŞAHİN, Latif AYDOS 309

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ 310

Bekir ÇAR 310

ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENME SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRME DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ 311

Belgin GÖKYÜREK, Merve KARAMAN, Özge ARICAN BAYDAR, Mihriay MUSA 311

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI, İNSANİ DEĞERLERİ VE BEDENSEL ZEKALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ .. 312

Belgin GÖKYÜREK, Tebessüm AYYILDIZ DURHAN 312

SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ 313

Buket BALCI, Sibel ARSLAN 313

ADÖLESAN BASKETBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE FİZİKSEL PERFORMANSI VE PAS DOĞRULUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 314

Buse Nur SALTIK, Hakan AKKAN 314

İÇİNDEKİLER

GENÇ ERİŞKİNLERDE STOMATOGNATİK SİSTEM İLE HAMSTRİNG KAS MİMARİSİ İLİŞKİLİ MİDİR? 315

Çağlar SOYLU, Abdullah Ruhi SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM 315

TELEREHABİLİTASYON TEMELLİ TÜRK KALKIŞI EGZERSİZİ FARKLI HAMSTRİNG EGZERSİZLERİNE KIYASLA HAMSTRİNG KAS FONKSİYONU, ÇEVİKLİK VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR ÜZERİNE DAHA MI ETKİLİDİR? 316

Çağlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM 316

GENLER, FİZİKSEL AKTİVİTE VE METABOLİK HASTALIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ 317

Damla Selin YILDIRIM, Mesut CERİT, Metin DALİP 317

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF DIETARY SODIUM INTAKE ON SWEAT SODIUM CONCENTRATION DURING HIGH-INTENSITY AEROBIC EXERCISE 318

Ecem Naz GENÇ, Ali Kerim YILMAZ 318

YAŞLILARDA TERAPÖTİK REKREASYON 319

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, Özgür KARATAŞ 319

SPORUN STRES ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ 320

Engin EFEK 320

SPORUN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ 321

Engin EFEK 321

SPORDA 10.000 SAAT KURALI HURAFESİ 322

Ersin AFACAN 322

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN UZAKTAN MENTAL ANTRENMANA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ 323

Ersin AFACAN, Meral DEMİR 323

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SERBEST ZAMAN TATMİN VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 324

Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY 324

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNE YÖNELİK ENGEL İLE BAŞ ETME VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 325

Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY, Murat KUL 325

SÜRDÜRÜLEBİLİR EKOLOJİK REKREASYONDA YENİ BİR YAKLAŞIM: GLAMPİNG 326

Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Fatih ÖNAL, Yunus Emre DEMİRCİ 326

ÇOCUK DOSTU OTELLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERİN PLANLANMASI VE UYGULANMASI ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME 327

Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Sezer AKBABA, Bayram UYSAL, Mehmet Akif GÜRBÜZ 327

TÜRKİYE'DE E-SPORUN YERİ 328

Furkan ÇAMİÇİ 328

İÇİNDEKİLER

COVID-19 DÖNEMİNDE EGZERSİZ KATILIMCILARINDA MENTAL İYİ OLUŞ VE GÜDÜLENME DURUMLARI 329

Fırat ÖZTÜRK, Feridun Fikret ÖZER, Emrullah ÇELİK, Günay YILDIZER 329

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DOĞAYA BAĞLILIK VE ÇEVRE DOSTU DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ 330

Gizem AYDIN, Osman ÇİMEN 330

"FEDERASYONUN KADINLARA ERKEKLER KADAR DEĞER VERDİĞİNİ DÜŞÜNMÜYORUM": TÜRKİYE'DE RAGBİ SPORUNUN TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMI 331

Günay YILDIZER, Gonca EREN, Hülya TAŞÇI 331

OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE KRONOTİP İLİŞKİSİ 332

Kerim DÜNDAR 332

KONAKLAMA İŞLETMELERİNİN E-TİCARET UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA: KARS ÖRNEĞİ 333

Kübra ÇELİK 333

SPORCULARIN GELİŞİMİNDE YAZILIM DESTEĞİ VE YÖNETİM ANLAYIŞININ ÖNEMİ 334

Mahmud Zahid MUTLU 334

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ (NİCEL BİR ARAŞTIRMA ÖRNEĞİ) 335

Murat ŞAKAR, Muhammed GÜLER 335

GREKOROMEN VE SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİN POSTÜR ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 336

Okan ÜZER, Necmiye ÜN YILDIRIM, Çağlar SOYLU, Mehmet ÖZAL 336

SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM FEMİNİZASYONUNA İLİŞKİN BİR İNCELEME 337

Pero Duygu DUMANGÖZ, Cemal ÖZMAN 337

REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ 338

Seher Büşra ALTUNTAŞ, Zekiye BAŞARAN, Gökhan ÇAKMAK 338

BASKETBOL VE VOLEYBOL OYUNCULARINDA DELTOİD KAS KANTİTATİF EMG AKTİVASYONUNUN İZOKİNETİK KUVVETE ETKİSİ 339

Selma İŞLER, Seydi Ahmet AĞAOĞLU, Ercan TURAL, Yüksel ÖNER, Şeyda YETİK, Fulya Cengizhan ERTAN, Hacer Erdem TİLKİ 339

YAŞLANMA SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE EGZERSİZ VE SESTRİNLERİN ROLÜ 340

Serdar BÜYÜKİPEKCİ 340

EGZERSİZ HORMONU OLAN İRİSİNİN ALZHEIMER HASTALIĞINDA MOLEKÜLER VE FONKSİYONEL ETKİLEŞİMİ 341

Serdar BÜYÜKİPEKCİ 341

YAŞAM PSİKOLOJİSİ VE BEDENSEL AKTİVİTELERİN OYUNCULUK PERFORMANSINA ETKİLERİ 342

İÇİNDEKİLER

Sibel ERDENK, Kerim DÜNDAR 342

SPORDA ARALIKLI AÇLIK, İSLAMİ ORUÇ VE KETOJENİK DİYET UYGULAMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ 343

Sibel TETİK DÜNDAR 343

KAS DİSTROFİSİ VE MİYOSTATİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 344

Sibel TETİK DÜNDAR 344

AMATÖR BASKETBOLCULARDA GÖREV VE EGO YÖNELİMLERİ İLE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 345

Tamer ERMİSKET, Alparslan GAZİ AYKIN 345

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR, ÖZ DÜZENLEME VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ 346

Turgut YILDIRIM, Çalık Veli KOÇAK 346

SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNDE CİNSİYET VE AKTİVİTE SEVİYESİNE GÖRE UYKU VERİMLİLİĞİ 347

Yaşar ARSLAN, Egemen Ermiş, Osman İMAMOĞLU 347

SPORCU İÇECEKLERİNE DOĞAL ALTERNATİF: YEREL MADEN SUYU 348

İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Dursun Alper YILMAZ, Mehmet Emin ATAY 348

INVESTIGATION OF NUTRITION, ERGOGENIC AIDS USE AND PHYSICAL ACTIVITY STATUS OF STUDENTS IN SPORTS TEAMS 349

İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Duygu KAYABİLECENOĞLU 349

KİNANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERDE KULLANILAN BAZI ANTROPOMETRİK İNDEKSLER 350

İrfan MARANGOZ 350

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ 351

Yunus Emre ÇİNGÖZ, Murat TURAN 351

REKREASYONEL KOŞUYA KATILAN BİREYLERİN GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİ KULLANIMI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 352

Yusufcan KESKİN, Nusret RAMAZANOĞLU 352

GELENEKSEL SPORCULAR İLE ESPORCULARIN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 353

Zekiye BAŞARAN, Furkan ÇİL, Nergiz BULUT, Seher Büşra ALTUNTAŞ 353

ÖĞRENME NESNESİ OLARAK VOLEYBOL EĞİTİM VİDEOLARI 354

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU 354

VOLEYBOL BİLGİ DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 355

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU 355

UNWAVERING QUALITY AND LEGITIMACY OF THE EARLY YEARS ACTIVE WORK SURVEY 356

Zohreh BAGHERZADEH 356

İÇİNDEKİLER

THE CONNECTIONS AMONG HIP AND KNEE EXTENSOR CROSS-SECTIONAL REGION, STRENGTH, POWER, AND POTENTIATION ATTRIBUTES 357

Skyler THOMPSON, Aaren BURKE 357

EXPANSIONS IN VARIETY OF FREE WEIGHT KINEMATICS ARE SEEN WITH EXPANDING FORCE IN A REVIEWED BACK SQUAT TEST 358

Thomas MONTGOMERY 358

WEIGHT FILE IN THE EARLY YEARS COMPARABLE TO ENGINE COORDINATION AT THE AGE OF 5-7 YEARS 359

Kende ANNA 359

THE IMPACTS OF A MULTI-FIXING EXECUTION SUPPLEMENT ON HORMONAL PROFILES AND BODY ORGANIZATION IN MALE SCHOOL COMPETITORS 360

Juryj LASTOŬSK, Habrush JELIZARJEŬ 360

IMPACTS OF DISCONTINUOUS NECK COOLING DURING REHASHED EPISODES OF EXTREME FOCUS EXERCISE 361

Fabiano Nogueira MACHADO, José Bueno BOSCO, Gilberto Pinto BONFIM 361

IMPACT OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON EXECUTION DURING THE RUNNING BASED ANAEROBIC RUN TEST IN PREPARED YOUTH AND CASUALLY DYNAMIC MALE FOOTBALL PLAYERS 362

Chelsea HUNT, Roselyn CAMACHO 362

IMPACTS OF PULSE VERSUS SPEED-PUT TOGETHER EXTREME CARDIO EXERCISE WITH RESPECT TO HIGH-IMPACT AND ANAEROBIC LIMIT OF FEMALE SOCCER PLAYERS 363

Jarkko ASIKAINEN, Iiris VALTONEN, Elsi KORHONEN 363

PERSONAL SATISFACTION AND BOSOM MALIGNANT GROWTH: WHAT MIGHT MIND-BODY EXERCISE TREATMENTS DO? AN OUTLINE STUDY 364

Sophia DUE 364

CONNECTIONS BETWEEN ISOMETRIC POWER TIME ATTRIBUTES AND DYNAMIC EXECUTION 365

Kate BOOTH, Bianca GILBERT 365

IS IT TRUE OR NOT THAT WE ARE MAKING UP FOR THE ABSENCE OF ACTUAL WORK IN OUR DIABETIC PATIENTS WITH THERAPY HEIGHTENING? 366

Fanni RUOTSALAINEN, Saku LEINONEN, Alarik UKKONEN 366

THE AGE-RELATED RELATIONSHIP OF DEVELOPMENT IN IRISH JUVENILE YOUTH 367

Kaur KALJURAND, Silvi LAHT, ... 367

IDEAL PLANNING FOR POST-ACTUATION POTENTIATION IN LADIES UNIVERSITY VOLLEYBALL PLAYERS 368

Darja PRAŠKOVIČ, Laŭra BYKAVA 368

VALUABLE IMPACTS OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON MAXIMAL RUN SPEED DURING THE LOUGHBOROUGH DISCONTINUOUS TRANSPORT TEST 369

Şükür ABBASOVA 369

İÇİNDEKİLER

AMERICA'S CUP CRUISING: IMPACT OF STANDING ARM-TURNING ("CRUSHING") BEARING ON MUSCLE ACTION, KINEMATICS, AND FORCE APPLICATION..... 370

Renata Coelho DE ANDRADE, Estela Monteiro TAKEDA, Saulo Caetano CASTILHO..... 370

CONTRASTS IN VERTICAL LEAP POWER TIME ATTRIBUTES AMONG MORE GROUNDED AND MORE VULNERABLE JUVENILE BALL PLAYERS 371

Voitto PENTTI..... 371

IMPROVEMENT IN 100-M RUN EXECUTION AT A HEIGHT OF 2250 M..... 372

Devadas VIDYASAGAR..... 372

CHANGES IN SELF-ANNOUNCED BLACKOUT HISTORY AFTER ORGANIZATION OF A CLEVER BLACKOUT HISTORY SURVEY IN UNIVERSITY SPORTING UNDERSTUDY COMPETITORS..... 373

Sarah DANIEL, Clara ALLAN..... 373

MOMENTUM EXPLORATION AND FACTUAL PRACTICES IN GAME SCIENCE AND A REQUIREMENT FOR CHANGE 374

Neven BILONIĆ 374

BETALAIN-RICH CONCENTRATE SUPPLEMENTATION FURTHER DEVELOPS EXERCISE EXECUTION IN CUTTHROAT SPRINTERS..... 375

Poliane Araújo MEIRELES 375

LEADER CAPACITY AND THE P300 AFTER TREADMILL EXERCISE AND FUTSAL IN SCHOOL SOCCER PLAYERS..... 376

Nega Gedarm ABDELLAHI..... 376

EXAMINATION OF THE CONNECTION AMONG LYING AND STANDING ULTRASONOGRAPHY PROPORTIONS OF MUSCLE MORPHOLOGY WITH ISOMETRIC AND DYNAMIC POWER CREATION ABILITIES 377

Carolina MALLÉN 377

CHANGEABILITY OF BOUNCE ENERGY CONNECTED WITH PREPARING BURDEN IN WORLD CLASS FEMALE B-BALL..... 378

Đuro RADULOVIĆ 378

ESPRESSO AND CAFFEINE INGESTION SIGNIFICANTLY AFFECT REHASHED RUN CYCLING IN GENERALLY UNDEVELOPED GUYS..... 379

İnqlab KHALILOV 379

ADVANCEMENT OF A COMPUTERIZED BASED INSTRUMENT TO SURVEY APPARENT ENGINE SKILL IN KIDS: FACE LEGITIMACY, TEST-RETEST UNWAVERING QUALITY, AND INTERIOR CONSISTENCY 380

Jakab KÍRA..... 380

BETWEEN-LEG MECHANICAL CONTRASTS AS ESTIMATED BY THE BULGARIAN SPLIT-SQUAT: INVESTIGATING DEVIATIONS AND ASSOCIATIONS WITH RUN SPEED INCREASE 381

Camilo SHEPHERD 381

INVESTIGATING THE USE OF STAND UP OAR BOARDING IN AUSTRALIA 382

Nathanaël SOUCHON, Monique BRUNET, Marc-Antoine BONNOT 382

İÇİNDEKİLER

STAR TRIP EQUILIBRIUM TEST IN YOUTHFUL COMPETITORS WITH BACK TORMENT 383

Teymurçin MŸMMŸDLI 383

SELF-REVEALED USE AND REASONS AMONG EVERYONE FOR UTILIZING SPORTS NOURISHMENT ITEMS AND DIETARY ENHANCEMENTS 384

Madre ARCE 384

PROFILING OF JUNIOR SCHOOL FOOTBALL PLAYERS AND CONTRASTS BETWEEN POSITION GATHERINGS 385

Məhru XANKIŞILI 385

CONNECTIONS AND PRESCIENT CAPACITIES OF BOUNCE APPRAISALS TO SOCCER-EXPLICIT FIELD TEST EXECUTION IN DIVISION I UNIVERSITY PLAYERS 386

Arthur Cabral MACEDO, Isabela Linhares BASTOS 386

THE CONNECTION BETWEEN REAL ESSENTIAL ENGINE ABILITY CAPABILITY, SAW ENGINE EXPERTISE CERTAINTY AND SKILL, AND ACTUAL WORK IN 8-12-YEAR-OLD IRISH FEMALE YOUTH 387

Ehthun Tolla EJIGU 387

OBJECTIVE ARRANGEMENT IN LITTLE SIDED SOCCER MATCHES: SPECIALIZED ACTIVITIES AND HOSTILE SITUATIONS OF JUVENILE PLAYERS 388

Jordyn KING 388

MORE PROMINENT STRENGTH DRIVES CONTRAST IN POWER BETWEEN GENDERS IN THE REGULAR DEADLIFT EXERCISE 389

Zülfiiyyə KARLENLÜ 389

IMPACT OF STARCH ADMISSION ON MAXIMAL POWER RESULT AND MENTAL EXHIBITIONS 390

Sierra MERRITT 390

VEGGIE LOVER, SANS GLUTEN, AND ENERGY CONFINED DIETS IN FEMALE COMPETITORS 391

Markus BOYD 391

THE INTENSE IMPACTS OF WEIGHTY DEADLIFTS ON VERTICAL LEAP EXECUTION IN MEN 392

ßminÿ BAHLULOVA, İmam XANKIŞIOĞLU 392

IMPACTS OF A SIX-WEEK STRENGTH PREPARING SYSTEM ON COURSE ADJUSTMENT EXECUTION IN YOUTH GROUP ACTIVITY COMPETITORS 393

Vinko GRDIĆ 393

GROUP EXECUTION MARKERS MAKE SENSE OF RESULT DURING LADIES' B-BALL MATCHES AT THE OLYMPIC GAMES 394

Izabella HOLDER, Francis HOLDER, Kennedy WOODWARD 394

PHYSIOLOGICAL ATTRIBUTES OF APPROACHING ROOKIES FIELD PLAYERS IN A MEN'S DIVISION I UNIVERSITY SOCCER GROUP 395

Manuelo LACROZE 395

İÇİNDEKİLER

MEDICAL SERVICES AS A GROUP ACTIVITY?- CONCENTRATING ON SPORTS TO FURTHER DEVELOP INTERPROFESSIONAL COORDINATED EFFORT 396

Mikael HAAVISTO 396

INVESTIGATION OF PHYSIOLOGICAL, SPECIALIZED, AND STRATEGIC EXAMINATION DURING AN AGREEABLE FOOTBALL MATCH OF FIRST CLASS U19 397

Primavera PAZARELLA 397

THE GENERAL AGE IMPACT, TALLNESS AND WEIGHT QUALITIES AMONG LOWER AND UPPER OPTIONAL SCHOOL COMPETITORS IN NORWAY AND SWEDEN 398

Wu HE, Zheng SHU 398

RECOGNIZABLE PROOF OF CAUTIOUS EXECUTION ELEMENTS IN THE 2010 FIFA WORLD CUP SOUTH AFRICA 399

Joaquim Corrêa BELLUCI 399

WIND CURRENT LIMITING COVER LESSENS INTENSE EXECUTION IN OBSTRUCTION EXERCISE 400

Braxton PRESTON, Elijah BALDWIN, Serena BANKS 400

INTENSE AND ONGOING IMPACTS OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE ON CARDIOVASCULAR FACTORS IN HYPERTENSIVE PATIENTS: A METHODICAL SURVEY 401

Édith MOREAU, Quentin CUVILLIER 401

COMPETITOR SELF-REPORT MEASURE USE AND RELATED MENTAL ADJUSTMENTS 402

Aubin HÉMERY, Linda PERNET, Gaël BESNARD 402

MOST EXTREME STRENGTH, PACE OF POWER IMPROVEMENT, BOUNCE STATURE, AND PINNACLE POWER MODIFICATIONS IN WEIGHTLIFTERS ACROSS FIVE MONTHS OF PREPARING 403

Iisak KUKK, Ave EENPALU 403

COMBATIVE TECHNIQUES AND METABOLIC INFECTIONS 404

Bratsyslava MAŠERAVA 404

COORDINATED GAME COOPERATION AND ACTIVE WORK LEVELS AMONG YOUTHS WITH USEFUL LIMITS 405

Lene MICHAELSEN 405

THE IMPACT OF RECUPERATION TERM ON SPECIALIZED CAPABILITY DURING LITTLE SIDED ROUNDS OF FOOTBALL 406

Letícia Ávila FERNANDES 406

IMPACTS OF RULE CHANGES ON GAME-RELATED INSIGHTS IN MEN'S WATER POLO MATCHES 407

Jasmin REBIĆ 407

A CORRELATION OF DYNAMIC STRENGTH LIST BETWEEN GROUP ACTIVITY COMPETITORS 408

Samuel BYRNE 408

İÇİNDEKİLER

AN EXAMINATION OF THE MECHANICS AND STAYING DISTRICT OF A ONE-REITERATION MOST EXTREME CLOSE-GRASP SEAT PRESS VERSUS THE CUSTOMARY SEAT PRESS 409

Mélanie KOLTZ, Alain ZEIMET, Myriam KIRSCHT 409

DETERMINANTS AND PURPOSES BEHIND DROPOUT IN SWIMMING - ORDERLY AUDIT 410

Csonka ZALÁN 410

THE IMPACTS OF ACTIVITY ON NATRIURETIC PEPTIDES IN PEOPLE WITHOUT CARDIOVASCULAR BREAKDOWN 411

Felipe LOPEZ, Olinda LI FONTI 411

TO USE THE STAIRWELL OR NOT TO USE THE STAIRWELL? UTILIZING THE INTELLIGENT RASH MODEL TO FORESEE UNCONSTRAINED ACTIVE WORK 412

Worknesh Zemenfes MELECH 412

INVESTIGATING INSPIRATION AND BOUNDARIES TO ACTIVE WORK AMONG DYNAMIC AND DORMANT AUSTRALIAN GROWN-UPS 413

Styrbjörn KUSASON 413

THE IMPACTS OF MENTAL SYMBOLISM WITH VIDEO-DISPLAYING ON SELF-ADEQUACY AND MAXIMAL FRONT SQUAT CAPACITY 414

Zemfira FƏRMANLU, Zarəngiz ABBASQULULU 414

CONTENT ANALYSIS OF AUTISM WITH SPORTS ACTIVITY IN TURKEY 415

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL 415

REKLAMLARIN OBEZİTE VE ÇOCUKLARIN YEME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 416

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL 416

SUPPLEMENTATION TECHNIQUES TO LESSEN MUSCLE HARM AND FURTHER DEVELOP RECUPERATION FOLLOWING PRACTICE IN FEMALES: AN ORDERLY AUDIT 417

Jacob WILLIAMS 417

THE UTILITY OF THE RECUMBENT TO-STAND TEST AS A PROPORTION OF USEFUL ENGINE ABILITY IN KIDS MATURED 5-9 YEARS 418

Jay MACDONALD, Xander BROOKS 418

CONNECTION BETWEEN PROCEDURAL STRATEGIC INFORMATION AND EXPLICIT COORDINATED MOVEMENTS IN YOUTHFUL SOCCER PLAYERS 419

Nate MCCRAE 419

MUSCLE-AND MODE-EXPLICIT REACTIONS OF THE LOWER ARM FLEXORS TO EXHAUSTING, CONCENTRIC MUSCLE ACTIVITIES 420

Dawson CASTLE 420

BALANCE EXECUTION AS SEEN BY FOCUS OF-STRAIN BOUNDARY ATTRIBUTES IN MALE SOCCER COMPETITORS AND NON-COMPETITORS 421

Dorotea TOPALČIĆ 421

CONTRASTS IN SPATIAL ACTUAL WORK EXAMPLES AMONG NON-WEEKEND DAYS AND ENDS OF THE WEEK IN GRADE YOUNGER STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL

İÇİNDEKİLER

REVIEW UTILIZING ACCELEROMETRY AND WORLDWIDE SITUATING FRAMEWORK 422

Julia Farias MELO, Izabel Freitas TAVARES, Enrico Bezerra DE ASSIS 422

ÖNSÖZ



Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Kongre Başkanı

Değerli bilim insanları,

09 NİSAN 2022 tarihlerinde UZAKTAN ERİŞİM sistemi ile ikincisini İstanbul merkezli düzenlemiş olduğumuz ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ'ne gösterilen ilgi ve katkılardan dolayı yürekten teşekkür ediyoruz.

Kongremizde birbirinden değerli çok sayıda bilim insanı aktif olarak görev almış ve sizlerle bir arada olmamızı sağlamıştır. Kongremize Türkiye başta olmak üzere farklı dünya ülkelerinden davetli konuşmacı olarak katılan; Prof. Dr. Özbay GÜVEN (Türkiye), Prof. Dr. Abdelmalik SERBOUT (Cezayir), Doç. Dr. Rafidah Aga MOHD JALADIN (Malezya), Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL (Türkiye), Doç. Dr. Norlidah ALIAS (Malezya), Doç. Dr. Angela MAGNANINI (İtalya), Doç. Dr. Sibel ARSLAN (Türkiye), Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN (Türkiye), Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK (Türkiye), Dr. Öğr. Üye. L. Santhosh KUMAR (Hindistan), Dr. Öğr. Üye. Khalida NASEEM (Pakistan), Dr. Alexis VALERA ARIZABAL (Filipinler) ve Raisun MATHEW (Hindistan) olmak üzere tüm davetli konuşmacılarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Kongremizin başlangıç aşamasından kapanışına kadar bizleri yalnız bırakmayan ve her türlü teknik anlamda yanımızda olan ORP Danışmanlık'a, bilimsel anlamda desteğini esirgemeyen bilim kurulumuza ve düzenleme kurulu üyelerimize yürekten teşekkürlerimizi bir borç biliyoruz. Kendilerine gelecek hayatta da aynı başarılarının devamını temenni ediyoruz.

Kongremizde birbiriyle iç içe olan farklı disiplinlerin buluşması ve bu buluşma ile multidisipliner anlayış çerçevesinde bir birliktelik yaratılması planlanmıştır. Katılımcılarımızın organizasyona, davetli konuşmacılara ve genel anlamda sunulan bildirilerin niteliğine ve başarılı bir kongre düzenlediğimize ilişkin geri bildirimleri bizleri fazlasıyla mutlu etmiştir.

Farklı olsa da aynı düşünce ile birbirine bağlı olan disiplinlerin bir araya gelerek yeni yeni projeler üretmesine katkı sağlamış olmak da ayrıca bizleri gururlandırmıştır. Kongremize yaklaşık iki ay kala kamu ve özel sektör temsilcileri ile devlet yöneticilerimize yönelik davetlerimize de karşılık bulduk. Bu vesile ile devlet büyüklerimizin göndermiş olduğu mesajlar ve mesaj içerikleri, ilerleyen süreçlerde daha verimli çalışmalar yapmamız konusunda da teşvik edici olmuştur. Umut ediyoruz ki gelecek zaman içerisinde başta ülkemiz olmak üzere, birçok dünya ülkesinden bilim insanını bir araya toplamayı, ortak projeler ve ürünler ile birlikte çalışmayı başaracağız.

ÖNSÖZ

Değerli bilim insanları sevgili dostlar; kongremize göstermiş olduğunuz ilgi, destek ve katkılardan dolayı tüm organizasyon içerisinde yer alan çalışma arkadaşlarımızı yürekten tebrik ediyor teşekkürlerimizi sunuyoruz. Bir sonraki kongremizde görüşmek üzere hepinize sağlık, mutluluk, huzur ve güzel günler diliyoruz. ***Kongremiz 2019 yılı akademik teşvik kriterleri kapsamında olup, 17/01/2020 tarihli ve 31011 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 16/1/2020 tarihli ve 2043 sayılı Cumhurbaşkanı Kararı Uyarınca ilgili yayınlanan yönetmelik kapsamında değerlendirilmektedir.*** Katılımcı sayısının %54 ve üzeri yabancı katılımcılardan oluşup, ayrıca 13 farklı konuşmacı 6 farklı dünya ülkesinden 8 davetli konuşmacı olarak kongremize katılım sağlamıştır. Kongremize toplam 13 davetli konuşmacı iştirak etmiştir. Toplam bildirilerin %54'den fazlası yabancı ülke katılımcılarına aittir. Ülke içinden gelen toplam bildiri sayısı 55 farklı dünya ülkelerinden gelen bildiri sayısı ise 65 adettir.

Saygılarımızla…

PREFACE



Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Congress Chairman

Dear scientists,

We sincerely thank you for the interest and contributions shown to the INTERNATIONAL CONGRESS ON MULTIDISCIPLINARY APPROACH TO SPORTS AND SOCIAL SCIENCES, which we organized for the second time with the REMOTE ACCESS system on 09 APRIL 2022, based in Istanbul.

Many valuable scientists took active part in our congress and enabled us to be together with you. We would like to thank all of our invited speakers participating from different countries of the world, particularly Turkey including; Prof. Dr. Özbay GÜVEN (Turkey), Prof. Dr. Abdelmalik SERBOUT (Algeria), Assoc. Prof. Rafidah Aga MOHD JALADIN (Malaysia), Assoc. Prof. Ali Serdar YÜCEL (Turkey), Assoc. Prof. Norlidah ALIAS (Malaysia), Assoc. Prof. Angela MAGNANINI (Italy), Assoc. Prof. Sibel ARSLAN (Turkey), Assoc. Prof. Zekiye BAŞARAN (Turkey), Assoc. Prof. Belgin GÖKYÜREK (Turkey), Assist. Prof. L. Santhosh KUMAR (India), Assist. Prof. Khalida NASEEM (Pakistan), Dr. Alexis VALERA ARIZABAL (Philippines) and Raisun MATHEW (India).

We are grateful to ORP Consulting, who did not leave us alone from the beginning to the end of the congress and stood by us in all technical terms, our scientific establishment and our organizing board members for their scientific support. We wish them the same success in the future life.

In our congress, it is planned to meet different disciplines intertwined with each other and to create a union within the framework of a multidisciplinary understanding with this meeting. The feedback of our participants to the organization, to the invited speakers, to the quality of the presentations presented in general, and to the fact that we have organized a successful congress, made us very happy.

It has also made us proud to have contributed to the creation of new projects by bringing together disciplines that are different but connected with the same thought. About two months before our congress, we also received our invitations to public and private sector representatives and state administrators. On this occasion, the messages and message contents sent by our elders have encouraged us to work more efficiently in the future. We hope that in the future, we will be able to gather scientists from many countries of the world, especially our country, and to work with joint projects and products.

Dear scientists, dear friends; We wholeheartedly congratulate our colleagues in the entire organization for your interest, support and contribution to our congress, and we present our gratitude. We wish you all health, happiness, peace and good days to see you at our next congress. ***Our congress is within the scope of academic incentive criteria for 2019 and is evaluated within the scope of the relevant published regulation in accordance with the President's Decision No. 2043 dated 16/1/2020, published in the Official Gazette dated 17/01/2020 and numbered 31011.*** 54% and more of the participants consisted

of foreign participants, and 13 different speakers participated in our congress as invited speakers from 6 different world countries. A total of 13 invited speakers participated in our congress. More than 54% of the total papers belong to foreign participants. The total number of papers coming from within the country is 55 and the number of papers coming from different world countries is 65.

Regards…

KOMİTE VE KURULLAR

KONGRE BAŞKANI
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
(Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi)

DÜZENLEME KURULU BAŞKANI
Prof. Dr. Çetin YAMAN
(Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi "Dekan")

DÜZENLEME KURULU
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ
Prof. Dr. Ahmet AKIN
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU
Prof. Dr. Ashok JAMMI
Prof. Dr. Çetin YAMAN
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ
Prof. Dr. Gülsen DEMİR
Prof. Dr. Kaya YILDIZ
Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ
Prof. Dr. Mustafa TALAS
Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN
Prof. Dr. Ümran SEVİL
Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

BİLİMSEL SEKRETERYA
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Doç. Dr. Ahmet Semih UZUNDUMLU
Doç. Dr. Abdulkerim KARAASLAN
Doç. Dr. Alpaslan KARTAL
Doç. Dr. Emre PINARBAŞI
Doç. Dr. Gökşen ARAS
Doç. Dr. Michael KUYUCU
Doç. Dr. Nazan ERENOĞLU SON
Doç. Dr. Rab Nawaz LODHİ
Dr. Öğr. Üye. Khalida NASEEM
Dr. Öğr. Üye. Rommel TABULA
Dr. Öğr. Üye. Saime ÇAĞLAR SARI
Dr. Öğr. Üye. Santhosh KUMAR
Dr. Öğr. Üye. Sibel YAMAN
Dr. Öğr. Üye. Senai YALÇINKAYA
Uzm. Dr. Süleyman DERMAN
Uzm. Dr. Osman SON
Dr. Andi ASRİFAN

SEKRETERYA
Arş. Gör. Merve ÖZYILDIRIM

BİLİM KURULU

BİLİM KURULU

Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ - Trakya Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Ashok JAMMI - Principal Anurag College of Engineering India
Prof. Dr. Ahmet AKIN - İstanbul Medeniyet Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Fahri ÖZOK - Okan Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU - Aydın Adnan Menderes Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Carol FRIESEN – Ball State University - India
Prof. Dr. Christel LARSSON - University of Gothenburg - İsveç
Prof. Dr. Çetin YAMAN - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Eray YURTSEVEN - İstanbul Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Eric BOERWİNKLE – UT Health School of Public Health - A.B.D.
Prof. Dr. Erdal ZORBA - Gazi Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ - Manica Celal Bayar Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Fariba DEHGHANİ - The University of Sydney - A.B.D.
Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Gülsen DEMİR - Aydın Adnan Menderes Üniversitesi (Emekli) - Türkiye
Prof. Dr. Hakkı ULUCAN - Erciyes Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Jacquelynne SUE ECCLES - University of California - A.B.D.
Prof. Dr. Judith LUKASZUK – Northern Illinois University - A.B.D.
Prof. Dr. İshak AYDEMİR - Sivas Cumhuriyet Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ - Trakya Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ - Yozgat Bozok Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Kaya YILDIZ - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Kathleen J. MELANSON – The University or Rhode Island - A.B.D.
Prof. Dr. Katrien BEEECKMAN - University of Antwerpen - Belçika
Prof. Dr. Lale ORTA - Okan Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Luis B. AGELLON – McGill - Kanada
Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - Uşak Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Mustafa TALAS - Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Margaret TRESCH OWEN - University of Texas - A.B.D.
Prof. Dr. Martin O'NEILL – University of Ulster Kuzey - İrlanda
Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ - Gazi Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Metin YAMAN - Dokuz Eylül Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Michelle MİLLER – Flinders University Güney Avusturalya - Türkiye
Prof. Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Nezahat GÜÇLÜ - Gazi Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Patrick MAFORA - University of South - Africa
Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN – Lokman Hekim Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Serdar ORHAN - Fırat Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Sue CHERRINGTON - Victoria University of Wellington - Yeni Zellanda
Prof. Dr. Stephanie A. TAYLOR DAVIS – Indiana University of Pennsylvania - A.B.D.
Prof. Dr. Ümran SEVİL - Hasan Kalyoncu Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Veysel BOZKURT - İstanbul Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Yusuf GENÇ - Sakarya Üniversitesi - Türkiye

BİLİM KURULU

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU - Fırat Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Ziya BAHADIR - Erciyes Üniversitesi - Türkiye
Prof. Dr. Zalilah Mohd SHARİFF - University Putra - Malezya
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Abdulkerim KARAASLAN - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Aslı SİS ÇELİK - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Ahmet Semin UZUNDUMLU - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Alpaslan KARTAL - Yozgat Bozok Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Ayşe ÇEVİRME - Sakarya Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN - Yozgat Bozok Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK - Gazi Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Betül Bayazıt - Kocaeli Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Bora ÇAVUŞOĞLU - İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Elif Karagün - Kocaeli Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Gökşen ARAS - Atılım Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Haluk ŞENGÜN - İstanbul Aydın Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. June MATTHEWS – University of Brescia - İtalya
Doç. Dr. Latifeh AHMADİ – University of Brescia - İtalya
Doç. Dr. Mary J. LUDY – Bowling Green State University - A.B.D.
Doç. Dr. Melissa McHALE - Colorado State University - A.B.D.
Doç. Dr. Mehmet YILDIRIM - Yozgat Bozok Üniversitesi Türkiye
Doç. Dr. Mihalis KUYUCU - Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Murat KUL - Bayburt Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Nazan ERENOĞLU SON - Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Necati ÖZPINAR - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Özlem KIRANDI - İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Ömer ALKAN - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Rab Nawaz Lodhi - University of Central Punjab - Pakistan
Doç. Dr. Rıdvan KOÇYİĞİT - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Saliha ÖZPINAR - Alanya Alattin Keykubat Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Sevilay YILDIZ - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Sevinç NAMLI - Erzurum Teknik Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Serkan HACISEFEROĞLU - Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Sinan KOPUZLU - Atatürk Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA - Akdeniz Üniversitesi - Türkiye
Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN - Kocaeli Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Ayça GÜRKAN - Emekli Öğretim Üyesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Fatih CESUR - Avrasya Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. İzzet KIRKAYA - Yozgat Bozok Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Hakan YARAR - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Murat SARIKABAK - Bartın Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Rommel TABULA - Rajamangala University of Technology - Tayland
Dr. Öğr. Üye. Saime ÇAĞLAR SARI - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Santhosh KUMAR - Dr. N.G.P. Arts and Science College - India
Dr. Öğr. Üye. Sibel YAMAN - İstanbul Rumeli Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üye. Tuba Fatma KARADAĞ - Muş Alpaslan Üniversitesi - Türkiye

BİLİM KURULU

Dr. Öğr. Üye. Yeşim KARAÇ ÖCAL - Yozgat Bozok Üniversitesi - Türkiye

***Bilimsel kurul unvan ve alfabetik isim sıralamasına göre düzenlenmiştir.**

HUKUK DANIŞMANLARI
Av. Fevzi PAPAKÇI
Av. İbrahim DURSUN
Av. Hasan Basri KORUKLUOĞLU
Av. Mehmet AYDIN
Av. Nazmi ARİF
Av. Onur BAYKAN
Av. Rozerin Seda KİP
Av. Yusuf ÇİFCİ

2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

2nd INTERNATIONAL CONGRESS ON MULTIDISCIPLINARY APPROACH TO SPORTS AND SOCIAL SCIENCES

KONFERANS PROGRAMI / CONFERENCE PROGRAM
AÇILIŞ / OPENING

09 NİSAN 2022 / 09 APRIL 2022

Açılış Konuşması / Opening Speech
PROF. DR. GÜLTEN HERGÜNER

09 NİSAN / APRIL 2022 – SAAT: 09:00 TIME: 09:15 (GMT+3)
Konferans Başkanı (Chair of Conference)

DAVETLİ KONUŞMACILAR / KEYNOTE SPEAKERS
09:30 – 14:00 (GMT+3) (09 APRIL 2022)

OTURUM BAŞKANI / HEAD OF SESSION
PROF. DR. GÜLTEN HERGÜNER

KEYNOTE SPEAKERS
Prof. Dr. Özbay GÜVEN (Turkey)
Prof. Dr. Abdelmalik SERBOUT (Algeria)
Assoc. Prof. Rafidah Aga MOHD JALADİN (Malaysia)
Assoc. Prof. Ali Serdar YÜCEL (Turkey)
Assoc. Prof. Norlidah ALIAS (Malaysia)
Assoc. Prof. Angela MAGNANİNİ (Italy)
Assoc. Prof. Sibel ARSLAN (Turkey)
Assoc. Prof. Zekiye BAŞARAN (Turkey)
Assoc. Prof. Belgin GÖKYÜREK (Turkey)
Assist. Prof. L. Santhosh KUMAR (India)
Assist. Prof. Khalida NASEEM (Pakistan)
Dr. Alexis VALERA ARIZABAL (Philippines)
Mr. Raisun MATHEW (India)

BİLİMSEL PROGRAM

SÖZEL - POSTER OTURUMLAR / ORAL PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION : 1

Tarih ve Saat / Date and Time : 09 APRIL 2022 – 14:30 – 23:00 (GMT+3)

Oturum Başkanı (Head of Session) : Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Prof. Dr. Çetin YAMAN
Assoc. Prof. Belgin GÖKYÜREK
Assoc. Prof. Sibel ARSLAN
Assoc. Prof. Ali Serdar YÜCEL
Assoc. Prof. Zekiye BAŞARAN
Admin

14:00	Abdurrahman KIRTEPE, Muhammed GÜLER, Mehmet TEMİN	SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DURUMLARININ İNCELENMESİ
14:10	Ahmet KURTOĞLU, Engin AYDIN, Nurettin KONAR, Bekir ÇAR	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANTRENÖRLÜK KAVRAMI ALGILARI
14:20	Alara GÜL DİLEK, Tolga TİPİ	TÜRKİYE NARENCİYE SEKTÖRÜNÜN REKABET GÜCÜ ANALİZİ
14:30	Atike YILMAZ, Gonca İNCE, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN	ÖZEL YETENEKLİ VE TİPİK GELİŞİM GÖSTEREN ÇOCUKLARIN SPORA YÖNELİK TUTUM VE FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ
14:40	Atike YILMAZ, Mustafa HAN, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN	ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİ İLE ORTAÖĞRETİM KAYNAŞTIRMA ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
14:50	Aylin Özge PEKEL, Kamil UZGUR, Yekta ŞAHİN, Latif AYDOS	KOŞUYORUM ÇÜNKÜ: REKREASYONEL KOŞUCULAR AÇISINDAN
15:00	Bekir ÇAR	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ
15:10	Belgin GÖKYÜREK, Tebessüm AYYILDIZ DURHAN	LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI, İNSANİ DEĞERLERİ VE BEDENSEL ZEKALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ
15:20	Buket BALCI, Sibel ARSLAN	SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ
15:30	Buse Nur SALTIK, Hakan AKKAN	ADÖLESAN BASKETBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE FİZİKSEL PERFORMANSI VE PAS DOĞRULUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

15:40	Çağlar SOYLU, Abdullah Ruhi SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM	GENÇ ERİŞKİNLERDE STOMATOGNATİK SİSTEM İLE HAMSTRİNG KAS MİMARİSİ İLİŞKİLİ MİDİR?
15:50	Çağlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM	TELEREHABİLİTASYON TEMELLİ TÜRK KALKIŞI EGZERSİZİ FARKLI HAMSTRİNG EGZERSİZLERİNE KIYASLA HAMSTRİNG KAS FONKSİYONU, ÇEVİKLİK VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR ÜZERİNE DAHA MI ETKİLİDİR?
16:00	Damla Selin YILDIRIM, Mesut CERİT, Metin DALİP	GENLER, FİZİKSEL AKTİVİTE VE METABOLİK HASTALIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ
16:10	Ecem Naz GENÇ, Ali Kerim YILMAZ	INVESTIGATION OF THE EFFECT OF DIETARY SODIUM INTAKE ON SWEAT SODIUM CONCENTRATION DURING HIGH-INTENSITY AEROBIC EXERCISE
16:20	Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, Özgür KARATAŞ	YAŞLILARDA TERAPÖTİK REKREASYON
16:30	Engin EFEK	SPORUN STRES ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ
16:40	Engin EFEK	SPORUN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ
16:50	Ersin AFACAN	SPORDA 10.000 SAAT KURALI HURAFESİ
17:00	Ersin AFACAN, Meral DEMİR	FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN UZAKTAN MENTAL ANTRENMANA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ
17:10	Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SERBEST ZAMAN TATMİN VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
17:20	Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY, Murat KUL	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNE YÖNELİK ENGEL İLE BAŞ ETME VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
17:30	Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Fatih ÖNAL, Yunus Emre DEMİRCİ	SÜRDÜRÜLEBİLİR EKOLOJİK REKREASYONDA YENİ BİR YAKLAŞIM: GLAMPİNG
17:40	Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Sezer AKBABA, Bayram UYSAL, Mehmet Akif GÜRBÜZ	ÇOCUK DOSTU OTELLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERİN PLANLANMASI VE UYGULANMASI ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME
17:50	Furkan ÇAMİÇİ	TÜRKİYE'DE E-SPORUN YERİ

18:00	Fırat ÖZTÜRK, Feridun Fikret ÖZER, Emrullah ÇELİK, Günay YILDIZER	COVID-19 DÖNEMİNDE EGZERSİZ KATILIMCILARINDA MENTAL İYİ OLUŞ VE GÜDÜLENME DURUMLARI
18:10	Gizem AYDIN, Osman ÇİMEN	ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DOĞAYA BAĞLILIK VE ÇEVRE DOSTU DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ
18:20	Günay YILDIZER, Gonca EREN, Hülya TAŞÇI	"FEDERASYONUN KADINLARA ERKEKLER KADAR DEĞER VERDİĞİNİ DÜŞÜNMÜYORUM": TÜRKİYE'DE RAGBİ SPORUNUN TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMI
18:30	Kerim DÜNDAR	OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE KRONOTİP İLİŞKİSİ
18:40	Kübra ÇELİK	KONAKLAMA İŞLETMELERİNİN E-TİCARET UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA: KARS ÖRNEĞİ
18:50	Mahmud Zahid MUTLU	SPORCULARIN GELİŞİMİNDE YAZILIM DESTEĞİ VE YÖNETİM ANLAYIŞININ ÖNEMİ
19:10	Murat ŞAKAR, Muhammed GÜLER	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ (NİCEL BİR ARAŞTIRMA ÖRNEĞİ)
19:20	Okan ÜZER, Necmiye ÜN YILDIRIM, Çağlar SOYLU, Mehmet ÖZAL	GREKOROMEN VE SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİN POSTÜR ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI
19:30	Pero Duygu DUMANGÖZ, Cemal ÖZMAN	SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM FEMİNİZASYONUNA İLİŞKİN BİR İNCELEME
19:40	Seher Büşra ALTUNTAŞ, Zekiye BAŞARAN, Gökhan ÇAKMAK	REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ
19:50	Selma İŞLER, Seydi Ahmet AĞAOĞLU, Ercan TURAL, Yüksel ÖNER, Şeyda YETİK, Fulya Cengizhan ERTAN, Hacer Erdem TİLKİ	BASKETBOL VE VOLEYBOL OYUNCULARINDA DELTOİD KAS KANTİTATİF EMG AKTİVASYONUNUN İZOKİNETİK KUVVETE ETKİSİ
20:00	Serdar BÜYÜKİPEKCİ	YAŞLANMA SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE EGZERSİZ VE SESTRİNLERİN ROLÜ
20:10	Serdar BÜYÜKİPEKCİ	EGZERSİZ HORMONU OLAN İRİSİNİN ALZHEIMER HASTALIĞINDA MOLEKÜLER VE FONKSİYONEL ETKİLEŞİMİ
20:20	Sibel ERDENK, Kerim DÜNDAR	YAŞAM PSİKOLOJİSİ VE BEDENSEL AKTİVİTELERİN OYUNCULUK PERFORMANSINA ETKİLERİ

20:30	Sibel TETİK DÜNDAR	SPORDA ARALIKLI AÇLIK, İSLAMİ ORUÇ VE KETOJENİK DİYET UYGULAMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ
20:40	Sibel TETİK DÜNDAR	KAS DİSTROFİSİ VE MİYOSTATİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
20:50	Tamer ERMİSKET, Alparslan GAZİ AYKIN	AMATÖR BASKETBOLCULARDA GÖREV VE EGO YÖNELİMLERİ İLE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
21:00	Yaşar ARSLAN, Egemen Ermiş, Osman İMAMOĞLU	SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNDE CİNSİYET VE AKTİVİTE SEVİYESİNE GÖRE UYKU VERİMLİLİĞİ
21:10	İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Dursun Alper YILMAZ, Mehmet Emin ATAY	SPORCU İÇECEKLERİNE DOĞAL ALTERNATİF: YEREL MADEN SUYU
21:20	İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Duygu KAYABİLECENOĞLU	INVESTIGATION OF NUTRITION, ERGOGENIC AIDS USE AND PHYSICAL ACTIVITY STATUS OF STUDENTS IN SPORTS TEAMS
21:30	İrfan MARANGOZ	KİNANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERDE KULLANILAN BAZI ANTROPOMETRİK İNDEKSLER
21:40	Yunus Emre ÇİNGÖZ, Murat TURAN	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
21:50	Yusufcan KESKİN, Nusret RAMAZANOĞLU	REKREASYONEL KOŞUYA KATILAN BİREYLERİN GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİ KULLANIMI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
22:00	Zekiye BAŞARAN, Furkan ÇİL, Nergiz BULUT, Seher Büşra ALTUNTAŞ	GELENEKSEL SPORCULAR İLE ESPORCULARIN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
22:10	Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU	ÖĞRENME NESNESİ OLARAK VOLEYBOL EĞİTİM VİDEOLARI
22:20	Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU	VOLEYBOL BİLGİ DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
22:30	Turgut YILDIRIM, Çalık Veli KOÇAK	LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR, ÖZ DÜZENLEME VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ
22:40	Belgin GÖKYÜREK, Merve KARAMAN, Özge ARICAN BAYDAR, Mihriay MUSA	ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENME SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRME DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

22:50	Oktay İNALKAÇ, M. Sibel YAMAN, Gülten HERGÜNER	HALK DANSLARININ DOĞUŞU, DÜNYA'DA, TÜRKİYE'DE ÇAĞLAR BOYUNCA GELİŞİMİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMİ AÇISINDAN ÖNEMİ
23:00	Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL	REKLAMLARIN OBEZİTE VE ÇOCUKLARIN YEME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SÖZEL - POSTER OTURUMLAR / ORAL PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION : 2
Tarih ve Saat / Date and Time : 09 APRIL 2022 – 12:00 – 22:00 (GMT+3)
Oturum Başkanı (Head of Session) : Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Prof. Dr. Mohammad ISRAR
Prof. Dr. Harikrishnan GOPAKUMAR
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ
Prof. Dr. G. Saynur DERMAN
Assoc. Prof. Michael KUYUCU
Assoc. Prof. Gökşen ARAS
Assist. Prof. L. Santhosh KUMAR
Admin

12:00	Zohreh BAGHERZADEH	UNWAVERING QUALITY AND LEGITIMACY OF THE EARLY YEARS ACTIVE WORK SURVEY
12:10	Skyler THOMPSON, Aaren BURKE	THE CONNECTIONS AMONG HIP AND KNEE EXTENSOR CROSS-SECTIONAL REGION, STRENGTH, POWER, AND POTENTIATION ATTRIBUTES
12:20	Thomas MONTGOMERY	EXPANSIONS IN VARIETY OF FREE WEIGHT KINEMATICS ARE SEEN WITH EXPANDING FORCE IN A REVIEWED BACK SQUAT TEST
12:30	Kende ANNA	WEIGHT FILE IN THE EARLY YEARS COMPARABLE TO ENGINE COORDINATION AT THE AGE OF 5-7 YEARS
12:40	Juryj LASTOŬSK, Habrush JELIZARJEŬ	THE IMPACTS OF A MULTI-FIXING EXECUTION SUPPLEMENT ON HORMONAL PROFILES AND BODY ORGANIZATION IN MALE SCHOOL COMPETITORS
12:50	Fabiano Nogueira MACHADO, José Bueno BOSCO, Gilberto Pinto BONFIM	IMPACTS OF DISCONTINUOUS NECK COOLING DURING REHASHED EPISODES OF EXTREME FOCUS EXERCISE
13:00	Chelsea HUNT, Roselyn CAMACHO	IMPACT OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON EXECUTION DURING THE RUNNING BASED ANAEROBIC RUN TEST IN PREPARED YOUTH AND CASUALLY DYNAMIC MALE FOOTBALL PLAYERS

13:10	Jarkko ASIKAINEN, Iiris VALTONEN, Elsi KORHONEN	IMPACTS OF PULSE VERSUS SPEED-PUT TOGETHER EXTREME CARDIO EXERCISE WITH RESPECT TO HIGH-IMPACT AND ANAEROBIC LIMIT OF FEMALE SOCCER PLAYERS
13:20	Sophia DUE	PERSONAL SATISFACTION AND BOSOM MALIGNANT GROWTH: WHAT MIGHT MIND-BODY EXERCISE TREATMENTS DO? AN OUTLINE STUDY
13:30	Kate BOOTH, Bianca GILBERT	CONNECTIONS BETWEEN ISOMETRIC POWER TIME ATTRIBUTES AND DYNAMIC EXECUTION
13:40	Fanni RUOTSALAINEN, Saku LEINONEN, Alarik UKKONEN	IS IT TRUE OR NOT THAT WE ARE MAKING UP FOR THE ABSENCE OF ACTUAL WORK IN OUR DIABETIC PATIENTS WITH THERAPY HEIGHTENING?
13:50	Kaur KALJURAND, Silvi LAHT,	THE AGE-RELATED RELATIONSHIP OF DEVELOPMENT IN IRISH JUVENILE YOUTH
14:00	Darja PRAŠKOVIČ, Laŭra BYKAVA	IDEAL PLANNING FOR POST-ACTUATION POTENTIATION IN LADIES UNIVERSITY VOLLEYBALL PLAYERS
14:10	Şükür ABBASOVA	VALUABLE IMPACTS OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON MAXIMAL RUN SPEED DURING THE LOUGHBOROUGH DISCONTINUOUS TRANSPORT TEST
14:20	Renata Coelho DE ANDRADE, Estela Monteiro TAKEDA, Saulo Caetano CASTILHO	AMERICA'S CUP CRUISING: IMPACT OF STANDING ARM-TURNING ("CRUSHING") BEARING ON MUSCLE ACTION, KINEMATICS, AND FORCE APPLICATION
14:30	Voitto PENTTI	CONTRASTS IN VERTICAL LEAP POWER TIME ATTRIBUTES AMONG MORE GROUNDED AND MORE VULNERABLE JUVENILE BALL PLAYERS
14:40	Devadas VIDYASAGAR	IMPROVEMENT IN 100-M RUN EXECUTION AT A HEIGHT OF 2250 M
14:50	Sarah DANIEL, Clara ALLAN	CHANGES IN SELF-ANNOUNCED BLACKOUT HISTORY AFTER ORGANIZATION OF A CLEVER BLACKOUT HISTORY SURVEY IN UNIVERSITY SPORTING UNDERSTUDY COMPETITORS
15:00	Neven BILONIĆ	MOMENTUM EXPLORATION AND FACTUAL PRACTICES IN GAME SCIENCE AND A REQUIREMENT FOR CHANGE
15:10	Poliane Araújo MEIRELES	BETALAIN-RICH CONCENTRATE SUPPLEMENTATION FURTHER DEVELOPS EXERCISE EXECUTION IN CUTTHROAT SPRINTERS
15:20	Nega Gedarm ABDELLAHI	LEADER CAPACITY AND THE P300 AFTER TREADMILL EXERCISE AND FUTSAL IN SCHOOL SOCCER PLAYERS

15:30	Carolina MALLÉN	EXAMINATION OF THE CONNECTION AMONG LYING AND STANDING ULTRASONOGRAPHY PROPORTIONS OF MUSCLE MORPHOLOGY WITH ISOMETRIC AND DYNAMIC POWER CREATION ABILITIES
15:40	Đuro RADULOVIĆ	CHANGEABILITY OF BOUNCE ENERGY CONNECTED WITH PREPARING BURDEN IN WORLD CLASS FEMALE B-BALL
15:50	İnqlab KHALILOV	ESPRESSO AND CAFFEINE INGESTION SIGNIFICANTLY AFFECT REHASHED RUN CYCLING IN GENERALLY UNDEVELOPED GUYS
16:00	Jakab KÍRA	ADVANCEMENT OF A COMPUTERIZED BASED INSTRUMENT TO SURVEY APPARENT ENGINE SKILL IN KIDS: FACE LEGITIMACY, TEST-RETEST UNWAVERING QUALITY, AND INTERIOR CONSISTENCY
16:10	Camilo SHEPHERD	BETWEEN-LEG MECHANICAL CONTRASTS AS ESTIMATED BY THE BULGARIAN SPLIT-SQUAT: INVESTIGATING DEVIATIONS AND ASSOCIATIONS WITH RUN SPEED INCREASE
16:20	Nathanaël SOUCHON, Monique BRUNET, Marc-Antoine BONNOT	INVESTIGATING THE USE OF STAND UP OAR BOARDING IN AUSTRALIA
16:30	Teymurçin MŸMMŸDLI	STAR TRIP EQUILIBRIUM TEST IN YOUTHFUL COMPETITORS WITH BACK TORMENT
16:40	Madre ARCE	SELF-REVEALED USE AND REASONS AMONG EVERYONE FOR UTILIZING SPORTS NOURISHMENT ITEMS AND DIETARY ENHANCEMENTS
16:50	Məhru XANKIŞILI	PROFILING OF JUNIOR SCHOOL FOOTBALL PLAYERS AND CONTRASTS BETWEEN POSITION GATHERINGS
17:00	Arthur Cabral MACEDO, Isabela Linhares BASTOS	CONNECTIONS AND PRESCIENT CAPACITIES OF BOUNCE APPRAISALS TO SOCCER-EXPLICIT FIELD TEST EXECUTION IN DIVISION I UNIVERSITY PLAYERS
17:10	Ehthun Tolla EJIGU	THE CONNECTION BETWEEN REAL ESSENTIAL ENGINE ABILITY CAPABILITY, SAW ENGINE EXPERTISE CERTAINTY AND SKILL, AND ACTUAL WORK IN 8-12-YEAR-OLD IRISH FEMALE YOUTH
17:20	Jordyn KING	OBJECTIVE ARRANGEMENT IN LITTLE SIDED SOCCER MATCHES: SPECIALIZED ACTIVITIES AND HOSTILE SITUATIONS OF JUVENILE PLAYERS
17:30	Zülfiiyyə KARLENLÜ	MORE PROMINENT STRENGTH DRIVES CONTRAST IN POWER BETWEEN GENDERS IN THE REGULAR DEADLIFT EXERCISE

17:40	Sierra MERRITT	IMPACT OF STARCH ADMISSION ON MAXIMAL POWER RESULT AND MENTAL EXHIBITIONS
17:50	Markus BOYD	VEGGIE LOVER, SANS GLUTEN, AND ENERGY CONFINED DIETS IN FEMALE COMPETITORS
18:00	ßminÿ BAHLULOVA, İmam XANKIŞIOĞLU	THE INTENSE IMPACTS OF WEIGHTY DEADLIFTS ON VERTICAL LEAP EXECUTION IN MEN
18:10	Vinko GRDIĆ	IMPACTS OF A SIX-WEEK STRENGTH PREPARING SYSTEM ON COURSE ADJUSTMENT EXECUTION IN YOUTH GROUP ACTIVITY COMPETITORS
18:20	Izabella HOLDER, Francis HOLDER, Kennedy WOODWARD	GROUP EXECUTION MARKERS MAKE SENSE OF RESULT DURING LADIES' B-BALL MATCHES AT THE OLYMPIC GAMES
18:30	Manuelo LACROZE	PHYSIOLOGICAL ATTRIBUTES OF APPROACHING ROOKIES FIELD PLAYERS IN A MEN'S DIVISION I UNIVERSITY SOCCER GROUP
18:40	Mikael HAAVISTO	MEDICAL SERVICES AS A GROUP ACTIVITY?- CONCENTRATING ON SPORTS TO FURTHER DEVELOP INTERPROFESSIONAL COORDINATED EFFORT
18:50	Primavera PAZARELLA	INVESTIGATION OF PHYSIOLOGICAL, SPECIALIZED, AND STRATEGIC EXAMINATION DURING AN AGREEABLE FOOTBALL MATCH OF FIRST CLASS U19
19:00	Wu HE, Zheng SHU	THE GENERAL AGE IMPACT, TALLNESS AND WEIGHT QUALITIES AMONG LOWER AND UPPER OPTIONAL SCHOOL COMPETITORS IN NORWAY AND SWEDEN
19:10	Joaquim Corrêa BELLUCI	RECOGNIZABLE PROOF OF CAUTIOUS EXECUTION ELEMENTS IN THE 2010 FIFA WORLD CUP SOUTH AFRICA
19:20	Braxton PRESTON, Elijah BALDWIN, Serena BANKS	WIND CURRENT LIMITING COVER LESSENS INTENSE EXECUTION IN OBSTRUCTION EXERCISE
19:30	Édith MOREAU, Quentin CUVILLIER	INTENSE AND ONGOING IMPACTS OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE ON CARDIOVASCULAR FACTORS IN HYPERTENSIVE PATIENTS: A METHODICAL SURVEY
19:40	Aubin HÉMERY, Linda PERNET, Gaël BESNARD	COMPETITOR SELF-REPORT MEASURE USE AND RELATED MENTAL ADJUSTMENTS
19:50	Iisak KUKK, Ave EENPALU	MOST EXTREME STRENGTH, PACE OF POWER IMPROVEMENT, BOUNCE STATURE, AND PINNACLE POWER MODIFICATIONS IN WEIGHTLIFTERS ACROSS FIVE MONTHS OF PREPARING

20:00	Bratsyslava MAŠERAVA	COMBATIVE TECHNIQUES AND METABOLIC INFECTI-ONS
20:10	Lene MICHAELSEN	COORDINATED GAME COOPERATION AND ACTIVE WORK LEVELS AMONG YOUTHS WITH USEFUL LIMITS
20:20	Letícia Ávila FER-NANDES	THE IMPACT OF RECUPERATION TERM ON SPECIA-LIZED CAPABILITY DURING LITTLE SIDED ROUNDS OF FOOTBALL
20:30	Jasmin REBIĆ	IMPACTS OF RULE CHANGES ON GAME-RELATED IN-SIGHTS IN MEN'S WATER POLO MATCHES
20:40	Samuel BYRNE	A CORRELATION OF DYNAMIC STRENGTH LIST BETWEEN GROUP ACTIVITY COMPETITORS
20:50	Mélanie KOLTZ, Alain ZEIMET, Myriam KIRSCHT	AN EXAMINATION OF THE MECHANICS AND STAYING DISTRICT OF A ONE-REITERATION MOST EXTREME CLOSE-GRASP SEAT PRESS VERSUS THE CUSTOMARY SEAT PRESS
21:00	Csonka ZALÁN	DETERMINANTS AND PURPOSES BEHIND DROPOUT IN SWIMMING - ORDERLY AUDIT
21:10	Felipe LOPEZ, Olinda LI FONTI	THE IMPACTS OF ACTIVITY ON NATRIURETIC PEPTI-DES IN PEOPLE WITHOUT CARDIOVASCULAR BREAK-DOWN
21:20	Worknesh Zemenfes MELECH	TO USE THE STAIRWELL OR NOT TO USE THE STAIRWELL? UTILIZING THE INTELLIGENT RASH MO-DEL TO FORESEE UNCONSTRAINED ACTIVE WORK
21:30	Styrbjörn KUSASON	INVESTIGATING INSPIRATION AND BOUNDARIES TO ACTIVE WORK AMONG DYNAMIC AND DORMANT AUSTRALIAN GROWN-UPS
21:40	Zemfira FƏRMANLU, Zarəngiz AB-BASQULULU	THE IMPACTS OF MENTAL SYMBOLISM WITH VIDEO-DISPLAYING ON SELF-ADEQUACY AND MAXIMAL FRONT SQUAT CAPACITY
21:50	Jacob WILLIAMS	SUPPLEMENTATION TECHNIQUES TO LESSEN MUSCLE HARM AND FURTHER DEVELOP RECUPERATION FOL-LOWING PRACTICE IN FEMALES: AN ORDERLY AUDIT
22:00	Jay MACDONALD, Xander BROOKS	THE UTILITY OF THE RECUMBENT TO-STAND TEST AS A PROPORTION OF USEFUL ENGINE ABILITY IN KIDS MATURED 5-9 YEARS
22:10	Nate MCCRAE	CONNECTION BETWEEN PROCEDURAL STRATEGIC IN-FORMATION AND EXPLICIT COORDINATED MOVE-MENTS IN YOUTHFUL SOCCER PLAYERS
22:20	Dawson CASTLE	MUSCLE-AND MODE-EXPLICIT REACTIONS OF THE LOWER ARM FLEXORS TO EXHAUSTING, CONCENTRIC MUSCLE ACTIVITIES

22:30	Dorotea TOPALČIĆ	BALANCE EXECUTION AS SEEN BY FOCUS OF-STRAIN BOUNDARY ATTRIBUTES IN MALE SOCCER COMPETITORS AND NON-COMPETITORS
22:40	Julia Farias MELO, Izabel Freitas TAVARES, Enrico Bezerra DE ASSIS	CONTRASTS IN SPATIAL ACTUAL WORK EXAMPLES AMONG NON-WEEKEND DAYS AND ENDS OF THE WEEK IN GRADE YOUNGER STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL REVIEW UTILIZING ACCELEROMETRY AND WORLDWIDE SITUATING FRAMEWORK
22:50	Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL	CONTENT ANALYSIS OF AUTISM WITH SPORTS ACTIVITY IN TURKEY

2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

DAVETLİ KONUŞMACI

DAVETLİ KONUŞMACI

SPORDA KALİTE YÖNETİMİ (SPORDA ALTI SİGMA UYGULAMA ALANLARI)

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ / Türkiye

Öz: Günümüzde işletme sayısı ürün ve hizmet çeşitliliğinin artması, ticari sınırların ortadan kalkarak daha fazla ürün ve hizmete kolaylıkla ulaşım, yoğun rekabet ortamı vb. pek çok neden tüm işletmeleri pazar payını artırmak, satış marjını yükseltmek, daha fazla müşteri sadakati, pazarlama anlayışındaki değişim, müşteri memnuniyeti ve satış vb. gibi nedenlerden ötürü çağdaş yönetim yaklaşımlarını benimsemelerini ve uygulamalarını zorunlu kılmaya başlamıştır. Çağdaş kalite yönetim modellerinden biri olan Altı Sigma Yönetim Modeli de bunlardan biridir. Tüm Dünyada önde gelen önemli markalar (Bosch, Fiat, Whirlpool, Kodak, Sony, Honda, Boeing, Siemens, Nokia, Maxwell, Volvo vb.) bu yönetim modelini uygulamakta ve başarılı sonuçlar elde etmektedirler. Bu yönetim modelinin sadece imalat sektöründe değil hizmet sektöründe de uygulamaları mevcuttur. Kaliteli hizmet ve ürün anlayışının önemli olduğu alanlardan biride hiç kuşkusuz spordur. Spor sektörü mal ve hizmet alanlarında gittikçe büyüyen ve büyümeye devam büyük bir ekonomik unsur haline gelmiştir. Sporun ekonomik olarak büyümesi, milyarlarca kitleye ulaşım kolaylığı, popülaritesi, spora olan ilgi sporun farklı bir ticari içerik oluşturmasına, diğer sektörlerle (eğitim, sağlık vb.) olan ilişkisi ile beraber birçok farklı sorunu da (şike, doping, ekonomik rant vb.) gündeme getirmiştir. 21. yüzyılda bu sorunlarını ortadan kaldırılması ve sporda kaliteli ürün ve hizmet anlayışının yerleştirilmesi için bu alanda hizmet veren ve faaliyet gösteren tüm paydaşların kaliteyi bir yaşam felsefesi haline getirmesini zorunlu kılmıştır. Bu çalışmada Altı Sigma Yönetim modelinin spor sektöründe uygulanabilirliği ve bazı uygulama alanlarına değinilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kalite, Spor, Altı Sigma, Yönetim

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Sigma (σ) istatistikte ve istatistiksel süreç kontrolünde önemli bir ölçüt olan, standart sapmanın simgesidir (Tok, 2006). Sigma düzeyinin düşük olması süreçte değişkenliğin veya hataların fazlalığı, yüksek olması ise azlığı anlamına gelir (Gürsakal ve Oğuzlar, 2003). Sigma seviyesi göz önüne alınarak bir hizmet veya üretim sürecinin ne kadar iyi işleyip işlemediği saptanabilir (S.P.A.C., 2003). Altı Sigma müşteriler için önemli olan çıktılar üzerinde yoğunlaşarak süreçlerdeki yanlışlıkların, hataların veya başarısızlıkların nedenlerini ortaya koyma ve ortadan kaldırmayı hedefleyen bir işletme stratejisidir (Antony, 2004). Altı Sigma kanıtlanmış kalite ilkelerinin ve tekniklerinin titiz, yoğun ve son derece etkin bir şekilde uygulanmasıdır. Bu yaklaşım işletme performansının hatalardan arındırılmasını amaçlamaktadır. Milyonda 3–4 hatalık Altı Sigma standardı yükselen müşteri beklentilerine ve modern ürün ve süreçlerdeki artan karmaşıklığa bir cevaptır (Anonim, 2000'den akt: Yücel, 2012).

Son yıllarda dünyada birçok lider kuruluş tarafından uygulanmakta olan Altı Sigma modeli, üretimden personel yönetimine, finanstan pazarlamaya, şirketlerin her türlü sürecini daha verimli hale getirerek karlılıklarını arttırmalarına ve büyümelerine yardımcı olmuştur (Tok, 2006).

Spor işletmelerinin temelde hizmet üreten işletmeler olduğu kabul edilirse, bu işletmelerin sporda hizmet kalitesini artırmak ve müşteri beklentilerini optimum düzeyde karşılayabilmek ve hizmet pazarında, büyüyen rekabet ortamında yer alabilmek için sürekli değişen ve gelişen Dünya düzeninde geçerli bir kalite yönetim anlayışını benimsemeleri gerekecektir (Yücel, 2012).

Spor örgütleri de toplumda sosyal, siyasal, kültürel, ekonomik vb. alanlarda meydana gelen değişimlerden etkilenmektedirler. Bu nedenle de spor örgütlerinde değişimlerin yaşanması kaçınılmaz olmuştur. Değişen ve gelişen dünya düzeni ve bu düzen içinde varlığını sürdürmek zorunda olan spor örgütleri her türlü yenilik ve gelişmelere açık olmalı ve bu yenilik ve gelişmelere ayak uydurmalıdır (Dolaşır, 2005).

Sporun hizmet sektöründeki yeri önemlidir. Bu açıdan düşünüldüğünde; müsabakadaki hataların azaltılarak verimin arttırılması gerek antrenörlerin gerekse seyircilerin ortaya koyulan performanstan keyif almalarını sağlayacaktır. Spor pazarlaması açısından düşünüldüğünde Altı Sigma ile ürün ve hizmet geliştirme süreçlerinde sağlanan başarı müşteri memnuniyetini ve sürekliliğini artıracaktır (Çobanoğlu, 2015).

Altı Sigma, değişkenliği azaltarak hataları ortadan kaldırmaya odaklı bir süreç iyileştirme metodolojisidir. Kalite iyileştirmeye yönelik veriye dayalı yaklaşım, yıllar boyunca bir dizi sektöre ve sürece uygulanmıştır. Bununla birlikte, Altı Sigma, sağlık ve üretim gibi sektörlerde verimliliği artırmak ve gereksiz atıkları azaltmak için uygulanabileceği gibi, performansı en üst düzeye çıkarmak veya en uygun antrenman rejimini bulmak isteyen bir sporcu veya spor takımına da uygulanabilir[1] (www.villanovau.com, E.T. 10.04.2022.)

Çünkü herhangi bir sporda kişinin becerilerini geliştirme süreci, çoğunlukla sporcunun geçmiş kayıtlarına ve sonuçlarına gerçekçi bir genel bakış ve bazı iyileştirmeleri kullanabilecekleri alanların doğru belirlenmesine bağlıdır[2] (https://www.shmula.com, E.T. 10.04.2022.)

DMAIC'in Altı Sigma metodolojisi doğrudan spor takımlarıyla ilgili olabilir. Tipik bir spor takımı için şöyle görünebilir:[3] (https://www.sixsigmadaily.com, E.T. 10.04.2022.).

Tanımla – Bir takımın güçlü ve zayıf yönlerini tanımlayın

Ölç – Takım ile ilgili veri toplayın.

Analiz et – İyileştirmelerin nasıl yapılacağı hakkında bilgi için verilere bakın. Bu akıllı veri analizi gerektirir.

İyileştirin – Daha iyi sonuçlara götürecek iyileştirmeleri yapın.

Kontrol – Bu iyileştirmeleri sürdürecek sistemleri devreye sokun

Altı Sigma'nın harika bir yönü, ölçeklenebilirliği ve temel felsefeyi her ölçekteki bir projeye uyarlama yeteneğidir. Bu, spor bağlamında da geçerlidir. Tenis gibi bir sporda tek bir oyuncunun oyununu ve futbol gibi bir oyunda bütün bir takımın oyununu geliştirmek için kullanılabilir. Tek kısıtlama, oyuncunun/oyuncuların performansı için önemli veri noktalarını ne kadar iyi tanımlayabileceğinizdir ve gerisi bu verilerin doğru analizine bağlıdır. Sürekli iyileştirme çok önemlidir. Spor, sürekli iyileştirme kavramının gerçekten parlayabileceği alanlardan biridir, çünkü burada her zaman en iyisini yapmak için ça-

[1] Six Sigma in Sports, https://www.villanovau.com/resources/six-sigma/six-sigma-sports/, E.T. 10.04.2022.

[2] Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.

[3] https://www.sixsigmadaily.com/the-use-of-kaizen-in-professional-sports/, E.T. 10.04.2022.

balamak gerçekten önemlidir. Profesyonel oyuncular tarafından yapılan en yaygın hatalardan biri, gelişme için çabalamadıkları için herkesin onları geçip geçmeyi başardığını fark etmeden mevcut becerilerinden memnun olmaktır[4] (https://www.shmula.com, E.T. 10.04.2022.)

Altı Sigma felsefesi'nde temel kavramlardan biri her zaman iyileştirme fırsatları aramak ve bunları mümkün olduğunca sık gerçekleştirmektir. Bu kavramları takip eden bir sporcu, bu nedenle, oyununun belirli bir alanda ne zaman geliştirilebileceğini her zaman belirleyebilecek ve bu iyileştirmeleri takip edecektir. Doğru verileri takip etmek ve izlemek, her bir sporcuya, performanslarının yanlış yönde eğilim gösterdiği veya yaptıkları antrenmanın istenen etkiyi yaratmadığı konusunda geri bildirim sağlayacaktır[5] (https://www.shmula.com, E.T. 10.04.2022.)

Bu potansiyel ölçütlere süreç iyileştirmenin nerede uygulanabileceğini görmek için örnek olarak bir Amerikan futbolu takımı verilebilir[6] (https://www.shmula.com, E.T. 10.04.2022.)

Oyuncu yetenek değerlendirmesi:

Belirtilmemiş yaralanmaları daha iyi tespit etmek için oyuncunun sezon boyunca 40 yarda (36,57 m) koşu süresini takip etme, sezon boyunca izlenen bir hedefe ulaşmada QB (Quarterback) doğruluğu, hareketin başlamasından serbest bırakılmasına kadar QB serbest bırakma süresi, QB doğru karar % (doğru seçeneği ne sıklıkla seçtiler), RB (Running back) rota kararı % (engellemeye dayalı olarak doğru rotayı ne sıklıkla seçtiler), karma işareti ve mesafeye göre yer vuruşu doğruluğu, WR (Wide Receiver) yakalama yüzdesi (menzil içindeyken ne sıklıkla yakaladılar) ve snapper (tutucu) doğruluk derecesi (bir hedefe ne kadar yakın) olarak yapılabilir.

Bu futbol takımı için oyuncu performansının dışında iyileştirmeler yapmak için verilerin kullanılabileceği diğer alanlar;[7] (https://www.shmula.com, E.T. 10.04.2022.)

- Bilet satışları, pazarlama, müşteri duyarlılığı için çalışan performansının karşılaştırılması,
- Süreci iyileştirmek için müşteri (iç ve dış) şikayetlerinin doğru bir şekilde ele alınması,
- Hataların ve kusurların azaltılması,
- Geç teslim edilen biletler, yanıtların zamanında iyileştirilmesi, video arıza gecikmeleri, rehabilitasyon süreci hataları, oyuncu yaralanmaları ve hastalıkları, bekleyen reklam satışları, tedarikçilere gecikmiş faturalar, geç faturalandırma, yanlış faturalama, tutarsız teklifler, geç teklifler, kaçırılan olası satışlar/satışlar, düşük bilet satışlarının nedenlerini anlama vb

Sporda Altı Sigma kavramları, atletik performanstaki en zayıf halkayı izole etmek ve geliştirmek için kullanılabilir. Örneğin golf gibi bireysel bir sporda, bir golfçü, belirli kulüplerle performansı analiz etmek ve daha fazla pratik gerektiren oyun alanlarını belirlemek için DMAIC'i kullanabilir. Golfçü, sahanın çeşitli noktalarında niceliksel verileri kullanarak sorunlu alanları belirleyebilir ve ardından genel

[4] Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.
[5] Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.
[6] Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.
[7] Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.

performansı artırmak için özel olarak bunlara zaman ayırabilir. Tüm takımı DMAIC ile değerlendirmek daha zor olsa da, takımın genel takım performansına katkıda bulunan bireysel sporculardan oluşan bir topluluk olduğu anlaşılırsa bu yapılabilir[8] (www.villanovau.com, E.T. 10.04.2022)

Tenis yıldızı Steven Falk, koçların ve oyuncuların maksimum potansiyellerine nasıl ulaşabileceklerini açıkladığı "Altı Sigma Tenis" kitabını yazmıştır. Falk, DMAIC kullanılarak geliştirilebilecek alanları bulmak için bir tenisçiyi analiz etmektedir. İyileştirmelerden sonra, oyuncu zorunlu olmayan hatalarını en aza indirmekte; böylece en yüksek yeteneğine ulaşmaktadır. Falk, kazanılan veya kaybedilen puanlara dayalı olarak başarıyı ve başarısızlığı belirlemenin kolay olduğu tenis gibi bireysel sporlara odaklanmaktadır. En yüksek kalitede ama yine de servis atarken yaklaşık %40 puan kaybeden bir oyuncu için DMAIC kullanılarak eksikliğin tam olarak nerede olduğu belirlenebilir. Forehand vuruşunu kullanırken %80 puan kazanımı ve backhand kullanırken puanların sadece %40'ını kazanımı zayıflıktır ve bu nedenle en çok çalışma ve eğitim gerektiren atış olarak tanımlanabilir Hokey güç oyununu örnek alırsak; koçlar her oyunu ayrı bir süreç olarak alabilir ve ilk olarak, oyundaki zayıflığı tanımlayabilirler. Şut atılmaması gibi. Oyun sırasında şut miktarı ölçülebilir ve lig ortalamaları ve geçmiş sonuçlar karşılaştırılarak analiz edilebilir. Oyuncular, atılan şut miktarını artırarak süreci iyileştirir ve sezon boyunca bu şut seviyesini koruyarak kontrol edebilirler[9] (https://opsmgt.edublogs.org, E.T. 10.04.2022.)

Colibaba Evulet ve Evulet (2011)'in altı sigma kullanımının koçluğun optimizasyonu üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, Altı Sigmanın, verilerin nesnel değerlendirmesi ve eğitim sürecinin verimli optimizasyonu yoluyla koçluğa başarıyla uygulanabilen kalite iyileştirme yöntemi olduğunu, yöntemin başarısının büyük ölçüde koç ve eğitmenin verileri kaydetme, ölçme, yorumlama, analiz etme ve verileri doğru bir şekilde kontrol etme becerisine bağlı olduğunu değerlendirmişlerdir. Çalışmada kılçık diyagramı (başarısızlık analizi), toplam fırsat başına kayıp temelinde verimlilik endeksi, DPMO, risk analizi ve azaltma, sporcunun veya takımın puan kartı ve risk unsurları arasındaki karşılıklı ilişki gibi araçların koçluk sürecinin etkililiğinde verimliliği önemli ölçüde artırabileceğini, ayrıca bu yöntem ile sporcunun performansının, takım düzeyinde olduğu kadar bireysel düzeyde de tahmin edilebilir ve geliştirilebilir olduğunu belirtmişlerdir (Colibaba-Evulet ve Evulet, 2011).

Salzarulo ve arkadaşları (2012), bir spor pazarlaması ortamında etkinliklere katılımı iyileştirmenin bir yolu olarak Altı Sigma metodolojisinin kullanımına yönelik yaptıkları çalışmada (NCAA Basketboluna uygulama), Altı Sigma'nın DMAIC metodolojisinin bir spor pazarlama ortamına kolayca uygulanabileceğini ortaya koymuşlardır (Salzarulo vd., 2012).

Cheng ve Shih (2010), altı sigma ile spor merkezlerindeki servis hatalarının azaltılması üzerine çalışmalarında müşteri odaklılık ilkesi üzerinde durmuşlar ve müşteri istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasının müşterinin sesinin dinlenmesiyle çözümleneceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca müşteri ilişkileri yönetimi biriminin servis hatalarını önlemek için uzun dönem kontrol ve geliştirme planlarının spor işletmesi ve servis kalitesi açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır (Cheng ve Shih, 2010).

Çobanoğlu ve ark. (2018), Türkiye A Milli Futbol Takımı'nda yapmış oldukları çalışmada TÖAİK yöntemini kullanmış ve yapılan iyileştirmeler ile hataların azaldığını süreç sigma seviyesinin 0,47'den

[8] Six Sigma in Sports, https://www.villanovau.com/resources/six-sigma/six-sigma-sports/, E.T. 10.04.2022.

[9] Six Sigma vs. Sports, https://opsmgt.edublogs.org/2014/11/08/six-sigma-vs-sports/, E.T. 10.04.2022.

0,59'a yükseldiğini tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, araştırma sonucunda altı sigma yönetim modelinin futbolda antrenörlük veya antrenman için uygulanabilir olduğunu bildirmişlerdir.

SONUÇ

Dünyada her alanda olduğu gibi spor sektöründe de müşteriler kalite anlayışını benimsemişlerdir. Müşteri tatminini sağlamak, yoğun rekabet ortamında pazar payını ve satış oranlarını artırmak vb. pek çok nedenden dolayı spor işletmeleri, ürün (spor malzemeleri, spor teknolojik ürünler) ve hizmet sektöründe kaliteyi yakalamak için birçok farklı alanda uygulanmış ve başarılı olmuş 6 Sigma Yönetim Modelini uygulamak gerekliliğini fark etmişlerdir. İmalat sektöründeki uygulamaları yanında büyüyen hizmet sektöründe de farklı alanlarda (sağlık, eğitim gibi) örnekleri bulunan altı sigma yönetimi spor alanında da uygulama imkanı sunmaktadır. Bu çalışmada altı sigmanın spor alanında ortaya koyulan uygulamalardan bazıları ortaya koyulmaya çalışılmış ve ileride daha yaygın uygulama alanlarına yönelik farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır.

KAYNAKÇA

Anonim. (2000). The Six Sigma Revolution. Erişim: (http://www.6-sigma.cjb.net) Erişim tarihi: 12.05.2010.

Antony, J. (2004). Some Pros and Cons of Six Sigma: An Academic Perspective, The TQM Magazine. Vol: 16, No: 4:303-304.

Cheng, K., Shih, C. (2010). Minimizing Service Failure in Sports Centers with the Six Sigma Methodology, The Business Rewiev, 14 (2), 128-133.

Colibaba-Evulet, D., Evulet, A. (2011). Optimization of Coaching Using Six Sigma. Journal of Social Sciences, 7(3), 319-325. https://doi.org/10.3844/jssp.2011.319.325.

Çobanoğlu, H.O., Terekli, M.S., Gürsakal, N., Sever, N.S. (2018). Organizational change and applicability of Six Sigma Management Model in the Turkish National Soccer Team. Balt J Health Phys Act, 10(3):15–26.

Çobanoğlu, H.O. (2015). Örgütsel Değişim Ve Türkiye Futbol Federasyonu'nda Alti Sigma Yönetim Modeli'nin Uygulanabilirliği, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, s.17.

Dolaşır, S. (2005). Değişim Yönetimi Ve Spor Örgütleri, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (1) 11-15.

Gürsakal, N., Oğuzlar, A. (2003). Altı Sigma, Vipaş A.Ş., Bursa.

S.P.A.C. (2003). Altı Sigma Nedir?. 1. Baskı, S.P.A.C. Altı Sigma Danışmanlık Ltd. Sti. Yayınları. Ankara.

Salzarulo, P.A., Krehbiel, T.C., Mahar, S., Emerson, L.S. (2012). "Six Sigma sales and marketing: application to NCAA basketball", American Journal of Business, Vol. 27 No. 2, pp. 113-132. https://doi.org/10.1108/19355181211274433

Tok, Ç. (2006). Kalite Yönetim Sistemi Olarak Altı Sigma Metodu ve Soğutma Sektöründe Bir Altı Sigma Proje Uygulaması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Yücel, A. S. (2012). Türk Spor Federasyonlarında Altı Sigma Yönetim Modelinin Uygulanabilirliği, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Türkiye.

İNTERNET KAYNAKLARI

Does Lean Six Sigma Have a Place in Sports?, https://www.shmula.com/does-lean-six-sigma-have-a-place-in-sports/23506/, E.T. 10.04.2022.

https://www.sixsigmadaily.com/the-use-of-kaizen-in-professional-sports/, E.T. 10.04.2022.

Six Sigma in Sports, https://www.villanovau.com/resources/six-sigma/six-sigma-sports/, E.T. 10.04.2022.

Six Sigma vs. Sports, https://opsmgt.edublogs.org/2014/11/08/six-sigma-vs-sports/, E.T. 10.04.2022.

2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

TAM METİN
SÖZEL SUNUMLAR

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ (NİCEL BİR ARAŞTIRMA ÖRNEĞİ)

Murat ŞAKAR[1], Muhammed GÜLER[2]
[1]Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli / Türkiye
[2]Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli / Türkiye

Öz: Bu çalışma, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın bir diğer amacı ise, bazı demografik değişkenlerle bilişötesi farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmektir. Çalışmanın evrenini Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, çalışmanın örneklemini ise çalışmaya katılan 254 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada nicel çalışma yöntemlerinden olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verileri elde etmek için ilk olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan 4 maddelik kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf) ikinci olarak da Schraw ve Dennison (1994) tarafından geliştirilen Akın, Abacı, Çetin (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 52 madde, 8 faktörden (açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi, durumsal bilgi, planlama, izleme, değerlendirme, hata ayıklama, bilgiyi yönetme) oluşan Bilişötesi Farkındalık Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 istatistik programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik testi (skewness, kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla t testi ve çoklu gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (anova) yapılmıştır. Anova testi sonucunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Çalışmada hata payı $p<0.05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerinin Bilişötesi Farkındalık Envanterinden alınan toplam puan ortalaması 183 olarak ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bilişötesi Farkındalık, Düşünme

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Öğrencileri kendi güçlü ve zayıf yanlarını bilmeleri çok önem arz etmektedir. Son dönemlerde bilişötesi kavramı bilişsel psikolojide çok büyük ilgi görmektedir. Bilişötesi kavramına ilginin artmasının en büyük nedenlerinden birisi, duygu ve biliş arasında bir aracı olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmacılar bilişötesinin insan zihninde bulunan bir parça olmadığını ancak algı, dikkat gibi birçoğu işlevi kontrol eden bilişin bir parçası olduğunu belirtmişlerdir (Akın, 2006). Burning ve arkadaşları (1995)' nın belirttiklerine göre, bilişötesi kendi başına başarıyı getiremez fakat bir aracı gibi öğrenmeye hizmet eder. Bilişötesi beceriye yüksek oranda sahip olan kişiler, planlama, bilgi yönetme, izleme, hataları ayıklama ve değerlendirme konusunda oldukça başarılıdırlar (Schraw ve Dennison, 1994). Bilişötesi genelde çok faktörlü bir yapı olarak ele alınır ve bir tür yüksek bilişsel beceriler hakkında kullanılan bir kavramdır (Thorpe ve Satterly, 1990). Baird (1990) tarafından bilişötesi; birinin kendi öğrenmesinin bilgi, farkındalık ve kontrolü şeklinde tanımlanmıştır.

Bilişötesi farkındalık, kişinin öz yönetimli öğrenen olabilmek için onlara yarar sağladığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişötesi farkındalık kavramı üst bilişsel, bilişüstü, yürütücü biliş ya da metabilişsel farkındalık gibi sözcüklerle Türkçe' ye uyarlanmıştır. Bilişötesi farkındalık; bireyde mevcut bulunan bilgilerin farkında olması, en detaylı hali ile bilgilerin farkına varması, bilgiyi öğrenme hedefini, kişinin belirli problem durumlarına karşı nasıl stratejiler geliştirebileceği konularında doğru

çıkarımlarda bulunabilmesi ve bunları eksiksiz olarak gerçekleştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Aydar, 2021).

Bilişötesi farkındalığın başka bir bilişin düzenlenmesidir. Bilişin düzenlenmesi, problem çözme ya da öğrenme girişimi sırasında kişinin becerilerini düzenleme yeteneği olarak tanımlanabilir (Brown, 1987). Bilişötesi farkındalığın bireyin bilişötesi becerilerini en iyi şekilde yönetebilmek ve zayıf özelliklerinin giderilmesi için geliştirilebilecek yeni bilişsel becerilerin ortaya konması nedeniyle başarılı bir öğrenme yaşantısı gerekir (Schraw, 1998). Kısaca bilişötesi farkındalık bireyin öğrenme süreçlerinde kolaylık sağlayacak ve ömür boyu öğrenmelerinde onlara eşlik edecektir (Aydar, 2021).

AMAÇ

Bu çalışma spor bilimleri fakültesinde eğitim almakta olan öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeylerinin incelemek amacıyla yapılmıştır.

KAPSAM

Bu çalışma Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma modeli olarak; betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2022 yılı bahar döneminde Elazığ ili Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan 1. ve 4. Sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise çalışmaya katılan 254 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım 4 soruluk kişisel bilgi formundan (‘1. Cinsiyet’, ‘Yaş’, ‘3. Sınıf’, ‘4. Bölüm’) oluşmuştur. İkinci kısmı ise, Schraw ve Dennison (1994) tarafından geliştirilen ve Abacı, Çetin ve Akın (2006) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilişötesi Farkındalık Envanteri (BFE) kullanılmıştır. Bilişötesi Farkındalık envanteri 52 madde, 5 likert, 2 ana boyut (bilişin bilgisi, bilişin düzenlenmesi) ve 8 alt boyut (açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi, durumsal bilgi, planlama, izleme, değerlendirme, hata ayıklama, bilgi yönetme) şeklindedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz etmek için SPSS 22 analiz programından yararlanılmıştır. Ölçeklerin basıklık (kurtosis), çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak çalışma verilerin normal şekilde dağılım sağladığı görülmüştür. Araştırmada ikili grupların karşılaştırılması için ındependent sample t testi, çoklu grupların karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Yapılan anova testi sonuçlarına göre farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek içinse tukey testi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,961	52

Tablo 2. KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,905
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	7459,755
	df	1326
	Sig.	,000

KMO Örneklem uygunluk katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Demografik Değişkenler			
Değişkenler	**Grup**	**N**	**%**
Yaş	18-20 yaş	88	34,6
	21-23 Yaş	128	50,4
	24 ve Üzeri Yaş	38	15,0
Cinsiyet	Erkek	156	61,4
	Kadın	98	38,6
Sınıf	1. Sınıf	147	57,87
	4. Sınıf	107	42,13
Bölüm	Öğretmenlik	65	25,6
	Antrenörlük	73	28,7
	Yöneticilik	62	24,4
	Rekreasyon	54	21,3
	1.Sınıf	147	57,9
	4.Sınıf	107	42,1

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi

Alt boyut	Cinsiyet	N	Mean	S.s.	t	p
Bilişötesi Farkındalık	Erkek	156	182,14	33,45	-,791	,429
	Kadın	98	185,54	33,17		
Açıklayıcı Bilgi	Erkek	156	28,59	5,63	-,681	,491
	Kadın	98	29,08	5,34		
Prosedürel Bilgi	Erkek	156	13,82	3,23	-,623	,525
	Kadın	98	14,07	2,93		
Durumsal Bilgi	Erkek	156	17,42	3,79	-2,082	,038
	Kadın	98	18,37	3,35		
Planlama	Erkek	156	24,00	4,98	-1,331	,189
	Kadın	98	24,87	5,21		
İzleme	Erkek	156	27,35	5,87	-,638	,526
	Kadın	98	27,84	6,01		
Değerlendirme	Erkek	156	20,76	3,93	-1,190	,242
	Kadın	98	21,38	4,18		
Hata Ayıklama	Erkek	156	18,01	3,71	,909	,380
	Kadın	98	17,55	4,28		
Bilgi Yönetme	Erkek	156	31,46	6,45	-1,071	,282
	Kadın	98	32,34	6,22		

Tablo 4 de görüldüğü gibi kadın ve erkek öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyleri toplam puanları arasındaki fark bilişötesi farkındalık ölçeği (t=-,791), ölçek alt boyutlarından olan açıklayıcı bilgi (t=,681), prosedürel bilgi (t= -,623), planlama (t=-1,331), izleme (t=-,638), değerlendirme (t=-1,190), hata ayıklama (t=,909), bilgi yönetme (t=-1,071) istatistiksel olarak anlamlı değildir [p>.05]. Durumsal bilgi alt boyutu ise (t=-2,082) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [p<.05]. Bu anlamlı farklılık erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre t testi						
Alt Boyut	**Sınıf**	**N**	**Mean**	**S.s.**	**t**	**p**
Bilişötesi Farkındalık	1.Sınıf	147	187,68	29,93	2,320	,021
	4.Sınıf	107	177,63	36,83		
Açıklayıcı Bilgi	1.Sınıf	147	29,13	4,97	1,194	,250
	4.Sınıf	107	28,29	6,19		
Prosedürel Bilgi	1.Sınıf	147	14,11	2,85	1,188	,250
	4.Sınıf	107	13,64	3,44		
Durumsal Bilgi	1.Sınıf	147	18,00	3,43	1,081	,291
	4.Sınıf	107	17,50	3,93		
Planlama	1.Sınıf	147	24,89	4,53	2,028	,052
	4.Sınıf	107	23,58	5,69		
İzleme	1.Sınıf	147	28,27	5,43	2,267	,010
	4.Sınıf	107	26,54	6,43		
Değerlendirme	1.Sınıf	147	21,56	3,88	2,581	,024
	4.Sınıf	107	20,24	4,13		
Hata Ayıklama	1.Sınıf	147	18,41	3,58	2,711	,007
	4.Sınıf	107	17,03	4,27		
Bilgi Yönetme	1.Sınıf	147	32,55	5,89	2,165	,027
	4.Sınıf	107	30,77	6,87		

Tablo 5 de görüldüğü gibi 1.sınıf ve 4.sınıf bilişötesi farkındalık düzeyleri toplam puanları arasındaki fark bilişötesi farkındalık ölçeği (t=2,320), ölçek alt boyutlarından izleme (t=2,267), değerlendirme (t=2,581), hata ayıklama (t=2,711), bilgi yönetme (t=2,165) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [p<.05]. Diğer taraftan ölçek alt boyutlarından olan açıklayıcı bilgi (t=1,194), prosedürel bilgi (t= 1,188), durumsal bilgi (t= 1,081), planlama (t= 2,028) istatistiksel olarak anlamlı değildir [p>.05].

Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre Anova Testi							
Alt Boyut	**Yaş**	**N**	**Mean**	**S.s.**	**F**	**p**	**Tukey**
Bilişötesi Farkındalık	18-20[1]	88	191,11	30,40	7,443	,001	1>3
	21-23[2]	128	183,13	30,01			2>3
	24 ve üstü[3]	38	166,79	43,61			
	Total	254	183,45	33,32			
Açıklayıcı Bilgi	18-20[1]	88	29,44	4,99	3,199	,042	1>3
	21-23[2]	128	28,92	4,93			
	24 ve üstü[3]	38	26,79	7,81			
	Total	254	28,78	5,52			
Prosedürel Bilgi	18-20[1]	88	14,22	2,94	4,943	,008	1>3
	21-23[2]	128	14,14	2,81			2>3
	24 ve üstü[3]	38	12,47	4,07			
	Total	254	13,92	3,12			
Durumsal Bilgi	18-20[1]	88	18,23	3,50	6,173	,002	1>3
	21-23[2]	128	18,05	3,16			2>3
	24 ve üstü[3]	38	15,92	4,87			
	Total	254	17,80	3,65			
Planlama	18-20[1]	88	25,32	4,56	6,387	,002	1>3
	21-23[2]	128	24,41	4,91			2>3
	24 ve üstü[3]	38	21,87	6,03			
	Total	254	24,34	5,08			
İzleme	18-20[1]	88	29,05	5,66	8,714	,000	1>3
	21-23[2]	128	27,45	5,25			2>3
	24 ve üstü[3]	38	24,39	7,36			
	Total	254	27,55	5,92			
Değerlendirme	18-20[1]	88	21,97	3,87	8,425	,000	1>3
	21-23[2]	128	20,99	3,82			2>3

	24 ve üstü[3]	38	18,84	4,32			
	Total	254	21,01	4,03			
Hata Ayıklama	18-20[1]	88	18,42	3,49	1,742	,177	
	21-23[2]	128	17,64	4,19			
	24 ve üstü[3]	38	17,13	3,96			
	Total	254	17,83	3,94			
Bilgi Yönetme	18-20[1]	88	33,27	5,70	5,423	,005	1>3
	21-23[2]	128	31,52	5,60			
	24 ve üstü[3]	38	29,37	9,03			
	Total	254	31,81	6,37			

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelediğimizde, yapılan anova testi sonuçlarına göre; bilişötesi farkındalık ölçeği toplam puan ortalaması (p= 001, p<0.05), açıklayıcı bilgi (p= 042, p<0.05), prosedürel bilgi (p= 008, p<0.05), durumsal bilgi (p= 002, p<0.05), planlama (p= 002, p<0.05), izleme (p= 000, p<0.05), değerlendirme (p= 000, p<0.05), bilgi yönetme (p= 005, p<0.05), alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür (p>0.05). Ancak hata ayıklama alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark görülmemiştir (p= 177, p<0.05).

Tablo 7. Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi

Alt Boyut	**Bölüm**	**N**	**Mean**	**S.s.**	**F**	**p**
Bilişötesi Farkındalık	Öğretmenlik	65	185,91	27,01	,566	,638
	Antrenörlük	73	185,99	38,22		
	Yöneticilik	62	180,19	31,72		
	Rekreasyon	54	180,81	35,22		
	Total	254	183,45	33,32		
Açıklayıcı Bilgi	Öğretmenlik	65	29,06	4,23	,537	,657
	Antrenörlük	73	29,26	6,33		
	Yöneticilik	62	28,16	5,44		
	Rekreasyon	54	28,52	5,85		
	Total	254	28,78	5,52		
Prosedürel Bilgi	Öğretmenlik	65	13,86	2,95	,681	,564

	Antrenörlük	73	14,14	3,37		
	Yöneticilik	62	14,15	2,86		
	Rekreasyon	54	13,43	3,27		
	Total	254	13,92	3,12		
Durumsal Bilgi	Öğretmenlik	65	18,09	3,23	,956	,414
	Antrenörlük	73	18,19	3,87		
	Yöneticilik	62	17,29	3,65		
	Rekreasyon	54	17,48	3,82		
	Total	254	17,80	3,65		
Planlama	Öğretmenlik	65	24,32	4,30	,099	,960
	Antrenörlük	73	24,60	5,66		
	Yöneticilik	62	24,16	5,22		
	Rekreasyon	54	24,22	5,08		
	Total	254	24,34	5,08		
İzleme	Öğretmenlik	65	27,77	4,88	,701	,552
	Antrenörlük	73	28,23	6,67		
	Yöneticilik	62	27,06	5,89		
	Rekreasyon	54	26,91	6,05		
	Total	254	27,55	5,92		
Değerlendirme	Öğretmenlik	65	21,35	3,22	,237	,870
	Antrenörlük	73	20,99	4,54		
	Yöneticilik	62	20,85	4,01		
	Rekreasyon	54	20,80	4,27		
	Total	254	21,01	4,03		
Hata Ayıklama	Öğretmenlik	65	17,82	3,07	,132	,941
	Antrenörlük	73	18,07	4,61		
	Yöneticilik	62	17,68	3,98		
	Rekreasyon	54	17,72	3,92		

	Total	254	17,83	3,94		
Bilgi Yönetme	Öğretmenlik	65	32,00	5,19	,791	,500
	Antrenörlük	73	32,51	6,96		
	Yöneticilik	62	30,84	5,87		
	Rekreasyon	54	31,74	7,32		
	Total	254	31,81	6,37		

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerinin bölümler arası değişkene göre incelediğimizde, yapılan anova testi sonuçlarına göre; bilişötesi farkındalık ölçeği toplam puan ortalaması (p= 638, p>0.05), açıklayıcı bilgi (p= 657, p>0.05), prosedürel bilgi (p= 564, p>0.05), durumsal bilgi (p= 414, p>0.05), planlama (p= 960, p>0.05), izleme (p= 701, p>0.05), değerlendirme (p= 000, p<0.05), bilgi yönetme (p= 500, p>0.05), hata ayıklama (p= 941, p>0.05) anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerini belirlemenin yanı sıra demografik değişkenlerle anlamlı ilişkinin varlığı incelenmiştir. Araştırmanın yukarıda belirtilen amacı doğrultusunda, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sonuçlar özetlenmekte ve bu sonuçlardan yola çıkarak öneriler sunulmaktadır.

Araştırmamızda öncelikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ortalamanın üzerinde bir bilişötesi farkındalık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra bilişötesi farkındalığın cinsiyet değişkenine göre bir değişkenlik göstermediği görülmektedir. Sonucumuzu destekleyen bazı çalışmalar alan yazın incelendiğinde karşımıza çıkmaktadır (Balcı, 2007; Yıldırım, 2010; Özsoy vd., 2010; Aydın ve Çoşkun, 2011; Bakiroğlu vd., 2015; Saracaloğlu ve Cengel, 2013). Cinsiyetin, bilişüstü farkındalıkla ilişkili olduğu sonuçlar mevcuttur (Rozendal, Minnaert & Boekaert, 2001; Aktürk ve Şahin, 2010). Fakat bilişötesi farkındalığın alt boyutu olan durumsal bilgi de cinsiyet değişkeninde anlamlı düzeyde bir farklılık karşımıza çıkmaktadır. Bu farklılık kadın öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgudan ve alan yazından hareketle, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran kaynak ve stratejileri daha etkili ve verimli kullandığını söyleyebiliriz (Campbell, 1999).

Sınıf değişkeni bilişötesi farkındalık, izleme, değerlendirme, hata ayıklama, bilgi yönetme boyutlarında birinci sınıf öğrencilerinin son sınıf öğrencilerine göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Yaş değişkenine göre sonuçlara bakıldığında bilişötesi farkındalık, açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi, durumsal bilgi, planlama, izleme, değerlendirme, bilgi yönetme boyutlarında yaş ilerledikçe bu boyutlarda bir düşüşün olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle; yaşı genç olan öğrencilerin dış dünyayı olayları iyi analiz edebildiğini (Derry, 1989), sorumluluk aldığı görevin hangi stratejilerle, nasıl yapılırsa başarıyla sonuçlandırılacağını bildiği (Schraw ve Moshman, 1995), kendine uygun düşünme ve öğrenme biçimlerinin farkında olduğunu (Senemoğlu, 2009) söyleyebiliriz. Bu bulgumuzun aksine yaş gruplarının bilişötesi farkındalığı etkilemediğine dair araştırmalarda mevcuttur (Özsoy vd., 2010; Saracoğlu ve Cengel, 2013; Pressley ve Ghalata, 1989)

Öğrencilerin okuduğu bölüm olarak bilişötesi farkındalık düzeyleri arasında bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Benzer çalışmalarda fen bilgisi ve sınıf öğretmenliği okuyan öğrencilerde farkın bulunmadığı (Bakıroğlu vd., 2015), fakat farklı üniversitelerde aynı bölümü okuyan öğrenciler arasında bilişötesi farkındalık seviyesinde bir farklılığın olduğu (Tunca ve Alkın-Şahin) çalışmalar karşımıza çıkmaktadır.

Öneriler

Özellikle bilişötesi farkındalıkla ilgili çalışmaların spor bilimleri disiplininde fazla çalışılmadığı görülmektedir. Oysa öğrencilerde bilişötesi farkındalık arttıkça derslere karşı olumlu tutum sergileyecekleri (Küçük-Özcan, 2000), problem çözme becerilerinin gelişeceği (Howard vd., 2000) konularla ilgili öğrenmelerde daha stratejik ve planlı (Victor, 2004) olacaklarına dair bilgiler verilerek bu konuda bir farkındalık oluşturulması öngörülmektedir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak benzer çalışma yürütmeyi planlayanlara şu öneriler sunulmuştur: Bu araştırmada edilen bulgular, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrenci sayıları ile sınırlıdır. Bilişötesi farkındalık kavramı ile ilgili çalışma, daha büyük gruplarda uygulanıp bilişötesi farkındalık seviyelerinin ve alt boyutlarının başka bölgelerin fakültelerinde okuyan öğrenciler arasında bir karşılaştırma yapılabilir. Bunun yanı sıra araştırmamızdaki en dikkat çeken bulgu olarak karşımıza çıkan yaşı genç olan öğrencilerin bilişötesi farkındalık seviyelerinin bu denli yüksek oluşunun nedenleri derinlemesine araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Abacı, R., Çetin, B., & Akın, A. (2006, Baskıda), "Bilişötesi Farkındalık Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Educational Sciences: Theory & Practice.

Akın, A. (2006). Başarı Amaç Oryantasyonları İle Bilişötesi Farkındalık, Ebeveyn Tutumları Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktürk, A.O. & Şahin, İ. (2010). Analysis Of Community College Students' Educational İnternet Use And Metacognitive Learning Strategies. Procedia Social And Behavioral Sciences, 2, 5581-5585.

Aydar, G. (2021). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz Yönetimli Öğrenme Becerilerinin Yordanmasında Bilişötesi Farkındalık Ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin Rolü. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Aydın, F. & Coşkun, M. (2011). Geography Teacher Candidates' Metacognitive Awareness Levels: A Case Study From Turkey, Archives Of Applied Science Research, 3(2), 551-557.

Bakioğlu, B., Alkış, K. M., & Karamustafaoğlu, O. (2015). Investigation Of Prospectıve Teachers' Metacognitive Awareness Levels, Problem Solving Skills And Attitudes Towards Technology. Trakya University Journal Of Education, 1(1), 22-33.

Balcı, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sözel Matematik Problemlerini Çözme Düzeylerine Göre Bilişsel Farkındalık Becerinin İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Brown, A. L. (1987). Metacognition, Executive Control, Self-Regulation, And Other More Mysterious Mechanisms. F. E., Weinert Ve R. H., Kluwe (Ed.), Metacognition, Motivation And Understanding (S. 65-116) İçinde. Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum.

Brunıng, R., Schraw, G., & Ronning, R. R. (1995), Cognitive Psychology And İnstruction, Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.

Campbell, B. D. (1999), An Evaluation Between Confidence Judgements And Differences In Monitoring Ability, Unpublished Master Thesis, University Of Nevada, Las Vegas.

Howard, B.C., Mc Gee, S., Shia, R. & Namsoo, H. (2000). Metacognitive Self-Regulation And Problem-Solving: Expanding The Theory Base Through Factor Analysis, American Educational Research Association, 24-28 April, New Orleans.

Küçük-Özcan, Z.Ç. (2000). Teaching Metacognitive Strategies To 6th Grade Students. Unpublished B.S. Thesis, Bosporus University, The Institute Of Science And Engineering, İstanbul.

Özsoy, G., Çakıroğlu, A. Kuruyer, H.G. Ve Özsoy, S. (2010). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Üstbilişsel Farkındalık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. 9. Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, Bildiriler Kitabı Cilt 1, 489-492. Elazığ.

Pressley, M. & Ghalata, E.S. (1989). Metacognitive Benefits Of Taking A Test For Children And Young Adolescents. Journal Of Experimental Child Psychology, 47, 430-450.

Rozendaal, J.S.,Minnaert, A. & Boakerts, M. (2001). Motivation And Self Regulated Learning İn Secondary Vocational Education: İnformation Processing Type And Gender Differences. Learning And Individual Differences, 13(4), 273-289

Saracaloğlu, A. S., & Çengel, M. (2013). Predictiveness Of Gender, Age And Need For Cognition On Metacognitive Awareness. Inonu University Journal Of The Faculty Of Education, 14(1), 1-13.

Schraw, G. (1998). Promoting General Metacognitive Awareness. Instructional Science, 26, 113-125.

Schraw, G., & Sperling-Dennison, R. (1994), "Assessing Metacognitive Awareness", Contemporary Educational Psychology, 19, 460-470.

Senemoğlu, N. (2009). Gelişim Öğrenme Ve Öğretim. Ankara: Pegem Akademi

Thorpe, K., & Satterly, D. (1990), "The Development And İnter-Relationship Of Metacognitive Components Among Primary School Children", Educational Psychology, 10-21.

Tunca, N. Ve Alkın-Şahin N. (2014). Öğretmen Adaylarinin Bilişötesi (Üst Biliş) Öğrenme Stratejileri İle Akademik Öz Yeterlik İnançları Arasındakı İlişki. Anadolu Journal Of Educational Sciences International, 4(1), 47-56.

Victor, A.M. (2004). The Effects Of Metacognitive İnstruction On The Planning And Academic Achievement Of First And Second Grade Children, Unpublished Doctoral Dissertation, Iı Graduate College Of The Illinois Istitute Of Technology, Chicago.

Yıldırım, S. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bilişötesi Farkındalıkları İle Benzer Matematiksel Problem Türlerini Çözmeleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÇOCUK DOSTU OTELLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERİN PLANLANMASI VE UYGULANMASI ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME

Ferhat ÜSTÜN[1], Ekrem BOYALI[2], Sezer AKBABA[3], Bayram UYSAL[4], Mehmet Akif GÜRBÜZ[5]
[1-2-3-4-5] Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya / Türkiye

Öz: Otel işletmelerinin geçmişte de günümüzde de ziyaretçilerinin istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutmak ve artan rekabet koşullarına uyum sağlayarak tüketiciyi memnun etmeyi sağlamak zorundadır. Aileler tatil planlarını yaparken, çocukları içinde uygun otel seçimlerini yapmaktadırlar. Özellikle çocuklar için oluşturulan 'çocuk dostu otel' konsepti çocukları olan ailelerin ilgisini çekmektedir. Bu tür otellerde öncelik çocukların rahat etmesi, çocuklara yönelik çeşitli imkân ve faaliyetlerin bulunması, sağlıklı yeme-içme olanakları gibi temel özelliklerin sunulmasıdır. Hem yerli ziyaretçiler hem de yabancı ziyaretçilerde çocuklarıyla rahat ve güvenilir tatil yapabilecekleri otel arayışına girmekte ve bu tür otel işletmelerini tercih etmektedirler. Çocuk dostu otel olma gereksinimini sunmak işletmeler için bu nedenle önem kazanmaktadır. Bu işletmelerde boş zamanı değerlendirmek için yapılan aktiviteleri içine alan rekreasyon alanının turizm ile iç içe olduğu düşünülmektedir. Rekreatif etkinlikler, turizm sektöründe ve otel işletmelerinde keyif verici ve sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanması bakımından oldukça önemlidir. Rekreasyon uzmanlarının bu sektörde, sektörün gelişimi ve çocuk dostu otel konseptinin işlevinin artması bakımından büyük bir role sahip olduğu görülmektedir. Rekreasyon uzmanlarının çocuklar üzerine ve çocukluk gelişim dönemleri ile ilgili yeterli eğitim ve tecrübeye sahip olması oldukça önem arz etmektedir. Hangi dönemlerde hangi aktivitelerin yapılmasının belirlenmesi ve oluşabilecek olumlu ya da olumsuz durumlarda personelin göstereceği tavır ve davranış öncelikle çocuklar olmak üzere aileler ve işletmeler için de kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk Dostu Otel, Turizm, Aile, Rekreatif Etkinlikler

GİRİŞ

Turizm, günümüze bakıldığında toplumun her kesimini bünyesinde barındıran bir sektör rolündedir. Oteller rekabetin fazlalaştığı dönemlerde tüketicinin arzu ve ihtiyaçlarını gidermek için hizmetler deneyimleterek sektöre değişiklikler kazandırmayı ve ön plana çıkmayı amaçlamaktadır. Oteller sadece yetişkin bireylere değil aynı zamanda çocuklar için de hizmet olanakları barındırmaktadır. Bu tarz işletmeler çocuk dostu oteller olarak isimlendirilmektedir. Bu bağlamda aile yapısının ve satın alma faaliyetlerinin değişmesiyle, ailelerin satın alma düşüncelerinde çocukların büyük ölçüde ön planda olduğu görülmektedir (Aymankuy ve Ceylan, 2013). Ülkemizde toplam hane halkı içerisinde eş ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yüzdesinin %42 (İnternet Erişimi [30]:TUİK, 2020) olduğu göz önünde bulundurulduğunda çocuklu ailelerin turizm alanında hizmet satın alma istemlerinin katkısının oldukça önemli bir seviyede olduğu görülmektedir. Ailesi ile tatil yapmak isteyen ebeveynler çocukları ve kendisi için evindeki rahatlığının tercih ettiği otelde de bulunmasını isteyecektir. Bu beklentileri karşılamak oteller için oldukça güçtür. Çocuk dostu otel işletmeleri çocuk kulübü niteliğinde ziyaretçilerine hizmet sağlamaktadır. Bu hizmetler çocukların kendisini güvende hissettikleri ev ortamındaki rahatlığı aratmayacak bir ortam özelliği taşımaktadır. Pazarlama stratejilerinde büyük ölçüde rolü olan bu işletmeler, ebeveynlere ve çocuklara önemli düzeyde hizmet sunmaktadır.

YÖNTEM

[30] https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2020-37251

Bu çalışmanın amacı nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması metoduyla çocuk dostu oteller ve bu otellerde çocuklara uygun olarak düzenlenen rekreatif etkinliklere dair belge analizini sunmaktır. Dokümanlar, uzun süredir nitel araştırmalarda önemli bir etken olmuştur. Belge çeşitleri olarak kitaplar, mektuplar, dergiler, günlükler, haritalar, çizelgeler, istatistikler, anayasa ve yönetmelikler, yasal metinler, gazeteler, fotoğraflar, anılar, röportajlar, okul kayıtları, sağlık ve kamu kayıtları, resimler, videolar, mesajlar vb. sayılabilir. Özellikle son dönemlerde, yöntem bilimin (methodology) bir ögesi olarak belge analizini konu alan araştırma raporlarının ve dergi makalelerinin sayısında önemli artış olduğu görülmektedir. Burada dikkati çeken en önemli unsur alan yazında bulunan, araştırmaların, makalelerin genelinde, takip edilen prosedür ve belge analizine dair ayrıntılı bir kısım olmamasıdır. Alan yazında sıkça kullanılan belge analizi yöntemi dokümana ulaşma, orijinalliğini belirleme, dokümanı anlama, analizini yapma ve veriyi kullanmasıdır. Araştırma yöntemi ve deseni seçiminden sonra, veri toplama ve toplanan verilerin analiz bölümleri görülmektedir. Nitel araştırmada verilerin izlenimi, görüşme ve dokümanlar aracılığıyla toparlanır. (Berg & Lune, 2015; Merriam, 2009). Bunu veri analiz süreci izler. Miles ve Huberman'a (1994) göre nitel veri analizi; verilerin toplanması, verilerin azaltılması, verilerin gösterilmesi, sonuç çıkarma ve doğrulama olarak üç aşamalıdır. Elde edilen verilerin analizini yaparken betimsel ve içerik analizinden başka söylem analizi, belge analizi gibi yöntemler uygulanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırma kapsamında kullanılan araştırma yöntemi belge analizidir. Çalışma kapsamında bilgilendirme ve ticari amaçlı turizm firmalarının internet site içerikleri ve alanda yapılmış akademik çalışmalardan yararlanılmıştır. Tüm dokümanlar içerik analizi yöntemiyle incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

ÇOCUK DOSTU OTEL

Çocuk kelimesinin tanımı Çocuk Hakları Sözleşmesinde "Bu sözleşme uyarınca çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır." şeklinde tanımlanmıştır. (İnternet Erişimi[31]: UNICEF). Çocuklar 'da yetişkinlerle aynı statüye sahiptirler. Toplumların ve insanlığın gelişimi ve ilerlemesi için çocuklar çok önemli bir değerdir. Bu bağlamda çocuğu olan ailelerin arzu ve ihtiyaçlarını gidermek adına "Çocuk Dostu Otel" olarak isimlendirilen seçeneği tercih etme şansı bulunmaktadır. Literatürde çocuk dostu otel teriminin karşılığını bulmak oldukça zordur. Khoo-Lattimore ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada çocukların, anne ve babalarının konaklama ve seyahat seçimlerinde etken bir rolde olduklarını belirtmişlerdir.



Şekil 1. Çocukların Yetişkin Planlarına Katılımı (Tuna ve ark. 2019; Horelli, 1998:227)

Tuna vd. (2019) göre; geçmişte tüketim sürecinde karar mercii anne-babadan oluşurken, günümüzde tüketim alışkanlıklarımızın değişmesi ile sürece çocuklar büyük ölçüde etki etmektedir. Bu etki otellerin bakış açılarını çocuk odaklı, çocuk dostu hizmet ve ürünlerin sunumuna çevirmiştir. Bu bağlamda günümüzde çocuk dostu kavramının sık kullanıldığı alanlardan biri turizme bağlı otel işletmeleri olmasına

[31]https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme
[3]*https://www.etstur.com/Cocuklu-Misafirlere-Uygun-Tesisler?gclid=Cj0KCQjwz7uRBhDRARIsAFqjulm4Gr7d6AtUUmdDrqXZTCWwW9DeBCBYYFPhCW9W4AzGyfCuQX_X42IaAoSeEALw_wcB&gclsrc=aw.ds*

rağmen alan taramasında çocuk dostu oteller ile ilgili fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda çocuk dostu otellerin net bir tanımı olmayıp ailelerin, çocukları için istek ve ihtiyaçlarına göre şekillenmiştir.

Ülkemizin en büyük tur operatörlerinden biri tarafından çocuklu ailelere uygulanan anketlerin değerlendirilmesine göre çocuk dostu otellerden beklenen ölçütler; yatak odasından çocuk odasına hızlı geçilmesini sağlayan aile odaları, çocuklar için tasarlanmış minimal havuz ve aquapark, özel yemek seçenekleri, özel ikramlar (mısır, dondurma), çocuklara özel geliştirilmiş animasyon gösterileri, boyama ve mini voleybol gibi gün boyu devam eden rekreatif etkinlikleri içermektedir (İnternet Erişimi [3] : Ets tur).

Güven vd. (2017) göre çocuk dostu otel; bünyesinde çocuklara özgü oyun alanı, mini kulüp, çocuk aquaparkı, eğitimli bakıcı ve gözetmen gibi özellikleri barındıran ebeveynlerin çocuklarıyla beraber tatil yapabilmesi için tüm yönden önlemlerini almış oteller olarak ifade edilir. Özetle çocuk dostu tesisler, çocuklara özel çeşitli rekreasyonel aktiviteler, ebeveynler için elverişli oda ve yeme içme gibi imkanları sergileyebilen otellerdir (Aslan ve ark.,2019).

Çocuk Dostu Otellerin Sahip Olması Gereken Özellikler

Çocuk dostu otelleri diğer otellerden ayıran en temel etmen ek olarak ortaya koydukları hizmetlerdir. Bu otellerin çocuklara yönelik rekreatif etkinliklerin ve hizmetlerin birçoğu benzer olmakla birlikte bazı alternatifler değişiklik göstermektedir.

Bu kapsamda aşağıda Yılmaz (2007) ve Öztürk ve arkadaşları (2018) tarafından çocuk dostu otellerde bulunması gerekli kriterler aşağıda belirtilmiştir.

1. Çocuklar ve anne-babalar için ayrı uyku odalarının olması
2. Alt bezi değişimine özgü ayrı bölümlerin bulunması
3. Odaların sesten uzak ve geniş olması
4. Restoranlarda aile ve çocuk için ayrı bölümlerin bulunması
5. Odaların çocukların kullanılabileceği şekilde düzenlemesi
6. Banyolarda çocukların kullanımına elverişli şampuan ve sabun bulunması, boylarına elverişli klozet/tuvalet olması
7. Odalarda bebe fon ve çocuk koltuğunun olması
8. Çocuklara özgü havlu ve askılık bulundurmak
9. Ücretsiz kablosuz genel ağ hizmetinin sunulması
10. Balkonları çocukların aşamayacağı ölçüde korkuluklar ile dekore etmek
11. Prizlerde emniyet kilidinin olması
12. Çocukların boylarına uygun yüzme havuzu ve can kurtaran olması.
13. Kayma olasılığı yüksek olan yerlerin halı ile tasarlanması.
14. Oyun alanlarının bulunması ve bu alanların çevrelerinin çit ile çevrilmesi

15. Mama sandalyesi ve çocuklar için elverişli yemek takımı ve menü bulunması

16. Çocuk bakım hizmeti sunmak, onların dilinden anlayan eğitimli personel çalıştırmak

17. Çocuklar için taze sıkılmış portakal, elma suyu, limonata vb. içecekler ile kuru-yaş pasta çeşitlerinin sunulması.

18. Asansör düğmelerinin çocukların erişebileceği yere göre tasarımı

19. Odaların çocukların yutabileceği süsemeye yarayan eşyaların kullanılmaması (Öztürk ve ark., 2018; Yılmaz, 2015).

Çocuk Dostu Otellerde Mevcut Rekreatif Etkinlikler

Turistler otelleri yalnızca konaklama alanı olarak değil, aynı zamanda rekreatif alanlar ve eğlence alanlarının yanı sıra zamanın güzel geçtiği işletmeler olarak tanımlamaktadırlar (Turan, 2010, s14). Bunun yanı sıra ebeveynler geçirilen bu güzel zamanın içeresinde, çocukların da eğlence alanlarından faydalandığı, bol bol sportif faaliyet ve rekreartif etkinliklerde aktif olarak yer aldığı, sağlıklı beslenme ve rahat bir dinlenme olanaklarının olduğu, deneyimli ve profesyonel personel eşliğinde güvenilir bir ortamda deneyim kazanmalarını sağlayacak oteller istemektedirler. Bu sebeple otellerin lüks olması tek başına yeterli olacak bir kriter değildir. Ayrıca dinlenme, dışarıda yemek yeme, tarihi müzeleri gezme, güneşleme benzeri rekreatif etkinlikler de turistler açısından yeterli olmaktan çıkmaktadır. Birçok turist alışılmışın dışında rekreasyon faaliyetinin içerisinde yer almak istemektedir (Zorba vd., 2002, s.1).

Bu sebeple işletmeler, konaklama, gıda tüketiminin yanı sıra eğlence, rekreatif etkinlikler, spor gibi olanlarda sağlamaktadır. Böylece otel işletmeleri işletmesine gelen ailelerin gereksinimlerini gidererek ziyaretçilerini mutlu olmasını sağlamayı hedeflemektedir (Turan, 2010, s. 1).

Gelişimsel Dönemlere Göre Çocuk Dostu Otellerde Uygulanabilecek Rekreatif Etkinlikler

1)Bebeklik/Süt Dönemi 0-2 Yaş

Bebeğin anneden bu dönemde beklentileri: yeme-içme, ilgi, sevgi ve bebeği olumsuz etkileyen durumların kaldırılmasıdır. Bebek bu dönemde dünyanın güvenilir olup olmadığını idrak etmeye çalışır (Emır ve Pekyaman, 2010, s. 17). Bu dönemi iyi geçiren bebekler temel güven duygusu kazanırlar, iyi geçiremeyenler ise güvensizlik duygusu edinirler. Ebeveynler ya da bebeğe bakan kişiler bebeğin bu dünyada güvende olacağını hissettirmelidirler. Bebek eğer kendini güvende hissederse kolay beslenir, bağırsakları gevşer ve uyku derinliği sağlanır. Bu doğrultuda bebeğin güven duygusunu geliştirecek, anne ile sosyalleşmesini sağlayacak ve rahatsızlıklarını ortadan kaldıracak etkinlikler yaptırılmalıdır.

Bu Dönemde Otellerde Ne Gibi Rekreasyon Faaliyetleri Yapılabilir ve Nelere Dikkat Edilmelidir?

Bebek ve anne arasındaki sosyalleşmenin artmasını sağlar, bununla doğru orantılı olarak bebeğin bu dönemde bizden beklediği ilgi sevgi gibi beklentiler karşılanmış olur. Anne ve bebeğin birlikte katılabileceği etkinlikler düzenlenmeli bebeğin yüksek ses ve ışık toleransının düşük olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Bilgiç ve Küçük, 2022 s. 3). Anne ve aile bireylerinin bebekten ayrı bir ortamdayken haberdar olabilmesi için odalarda teknolojik aletler bulundurulmasına dikkat edilmelidir. Çocukların beslenme programlarına uygun yiyeceklerin veya imkanların ulaşılabilir olması önemlidir (Aşık ,2019,

s.150-168). Bu dönemde çocuk çevresini ağız yolu ile tanıdığından rekreatif etkinlik alanlarının temizlik ve hijyenine özen gösterilmelidir. Bu dönem çocuklarında boğulma vakaları fazlaca görüldüğünden tüm personelin bu konuda eğitim alması, küçük parçalı oyuncaklar veya nesnelerin ortamdan uzaklaştırılması gereklidir. Özellikle havuzların hijyen ve kimyasal temizlik ürünlerinin kullanımına özen gösterilmelidir.

2) İlk Çocukluk /Okul Öncesi 2-6 Yaş

Bu dönemde çocuktan beklenen özelliklerin başında çocuğun yapacağı tercihlerinde kendi iradesini kullanabilmesi gelmektedir. Eğer bu dönemde çocuğa özgürce tercih yapmasına izin verilmez ve deneyimleyerek öğrenmesi kısıtlanır ise kişilik gelişimi olumsuz etkilenir. Yaşı ilerledikçe kendini yetersiz görme, iyi bir insan olarak görmeme ve utanç duyma, zihinsel ve fiziksel yönlerini iyi görmeme gibi durumlarla karşılaşılabilir. Tüm bunlar, kuralcı ve katı bir kişiliğin oluşmasına yol açar.

Bu Dönemde Otellerde Ne Gibi Rekreasyon Faaliyetleri Yapılabilir ve Nelere Dikkat Edilmelidir?

Bireysel, eşli, küçük veya büyük grup hâlinde oynanan oyunlar sırasında çocuklar tamamen kişisel ilgi ve tercihleri doğrultusunda oynarlar ve kendi iradeleri ile seçimler yapmalarına olanak veren etkinlikler seçilmelidir. Oyunlar kazanmaya yönelik değil, eğlenmeye yönelik olmalıdır. Benmerkezci oldukları için grup halinde oyunlar bu yaş grubunda uygulanması zor etkinliklerdir. Etkinlikler grup halinde başlar fakat bireysele dönüşebilir. Bu çocuğun zihinsel gelişiminin bir ürünüdür. Rekreatif etkinliklerde personel sayısının yüksek tutulması tavsiye edilir. Özerklik duygusu oluşmaya başladığından çocuklar kendi başlarına bir şeyler yapmaya istekli olurlar. Engellemeden yönlendirmelerde bulunarak etkinlik planlanması yapılmalıdır. Büyük kas becerilerini kullandıklarından ince motor kaslarına yönelik rekreatif etkinler tercih edilmemelidir. Havuz oyunları, açık alan etkinlikleri bu dönem çocukların en fazla ilgisini çeken etkinliklerdir (İçöz, 2018, s. 34).

3) Son Çocukluk/Okul Dönemi 6-12 Yaş

Çocuğun sosyal ilişkilerini geliştirdiği ve öğrenme sürecine üretme sürecini de kattığı dönemdir. Çocuklar bu dönemde, kendilerine rol model seçme düşüncesi içindedirler. Bir işi kendi başlarına yapabildiklerini, gerektiği noktada nasıl yardım alabileceklerini ve başkalarına nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenirler. En çok haz duydukları konu başarma duygusudur. Erikson (1984) bu dönemi çalışkanlık duygusunun edinildiği dönem olarak tanımlamıştı.

Bu Dönemde Otellerde Ne Gibi Rekreasyon Faaliyetleri Yapılabilir ve Nelere Dikkat Edilmelidir?

Benmerkezci düşünce yapısından uzaklaştıkları için grup halinde etkinliklere katılabilirler. Sosyal ilişkilerini geliştirebileceği sporlar yaptırılmalıdır. Arkadaşlarına yardım edebildiklerinin farkına varmaları ve bu durumdan haz ve mutluluk aldıkları dönem olmasından kaynaklı; takım sporlarına yönlendirilmeleri ve toplu etkinliklerde aktif rol almaları sağlanmalıdır. Öğrenme sürecine üretme sürecinin de eklenmesi ile çocukların hayal güçlerini zorlayacak, yaratıcılıklarını sınırlamadan kullanabilecekleri etkinlikler düzenlenmelidir. Ancak çocuklar hala somut düşünce yapısına bağımlı olduklarından soyut olmayan sonuçlar elde edebilecekleri etkinlikler planlanmalıdır.

4) Ergenlik Dönemi 12-18 Yaş

Ön ergenlik ve ergenliğin tamamındaki süreçtir. Duygusal ve fiziksel olarak hızlı bir değişimin yaşandığı 12-18 yaş aralığı adolesan dönemi olarak isimlendirilmektedir. Bu süreçte kişiler bir kimliğe bürünme amacıyla hareket eder. Kendilerine kimlik arayan bireyler birtakım gruplara katılarak ait olma ve grubun bir parçası olma duygusunu hissetmek isteyebilirler (İçöz, 2018, s. 34). Bu gruplar, sosyal sorumluluk amacı taşıyan gruplar olabileceği gibi tamamen zararlı gruplarda olabilir. Gruplardan beslenmeyenler ise popüler isimlere benzemeye çalışabilirler.

Bu Dönemde Otellerde Ne Gibi Rekreasyon Faaliyetleri Yapılabilir ve Nelere Dikkat Edilmelidir?

Çocuk ve gençlik için özellikle sportif rekreasyonun daha suç işlemeden önce bireyleri suçtan korumada bir tampon görevi gördüğünü ortaya koyabilmektir. Çeşitli zararlı alışkanlıklardan korumak ve başlanmasını engellemek için son derece etkili olan sportif rekreasyon kişinin bulunduğu çevreyi de etkileyerek zarar gelecek etmenleri en aza indirger. Bu dönemde ergenler aşırı risk alma eğiliminde olduklarından baskılı olmayan bir denetim altında tutulmalıdırlar. Yaşam kalitelerini arttırabilecek rekreatif faaliyetlere yönlendirilse daha sağlıklı bireyler olarak gelişeceklerdir. Otellerin çocukluktan sıyrılmış bu bireylere özel etkinlikler ve imkanlar sunması kendilerini daha kolay ifade etmelerine yardımcı olacaktır. Beden algısı değiştiği için *g*ençlerin dış görünüşlerine çok takılması ve eleştiri almaları onları etkilediği için eleştirileri yönlendirebilecekleri tiyatro ve drama etkinliklerine katılmaları sağlanabilir.

Çocuk dostu otellerdeki mevcut rekreatif etkinlikler

1. **Mini kulüp etkinlikleri:** Çocuklar için otellerdeki mini kulüp etkinliklerinde sanat etkinlikleri, oyun ve hareketli etkinlikler, drama etkinlikleri, doğa ve deney etkinlikleri, fen ve matematik etkinlikleri, müzik etkinlikleri, tiyatro etkinlikleri, spor ve jimnastik etkinlikleri.

2. **Çocuk havuz etkinlikleri:** Çocuklar için otellerdeki havuz etkinliklerine baktığımızda yüzme bilmeyenler için demo eğitimler, havuz voleybolu, ping pong topu yakalama gibi etkinlikler.

3. **Pastane ürünleri:** Çocuklar için otellerdeki pastane etkinliğimize baktığımızda küçük kurabiyeler, yapımı kolay pastaları gibi etkinliklerle çocukların rekreatif etkinlik yapması amaçlanmaktadır.

Çocukların tatiller gibi aile etkinliklerin seçimlerine katıldığı gibi hane halkına ilişkin kararlara minimum düzeyde dahil oldukları söylenebilir. (Swinyard & Sim, 1987, akt: Akkan, Bozyiğit: 2020). Ceylan (2019) da tatil yeri tercihlerinde en etkili aile bireyi olarak aktarılmıştır. Aileler bu bağlamda hem kendine hem çocuklarına hitap eden otelleri tercih etmektedir. Bu oteller ebeveynlerin yanı sıra çocukların temel ihtiyaçlarının karşılanması, çocuklar için güvenli olması ve bu otel imkanlarıyla çocukları eğlendirebilmesi beklenmektedir. Dalkılıç ve Mil (2017,65)'in yaptığı araştırmada otel işletmelerinde gerçekleşen rekreasyon amaçlı alanların dağılımı incelendiğinde, sportif rekreasyon amaçlı alanları sırasıyla %87,5'ini yüzme havuzu, %61,6 fitness merkezi, %36,1 plaj voleybol alanı, %31,0 tenis kortu, %22,2 mini golf alanı, %20,8 voleybol sahası, %14,8 mini futbol ve basketbol sahası, %11,1 squash kortu takip etmektedir.

Bu dağılımlar göz önünde bulunduğunda sportif rekreasyon amaçlı alanların büyük bir çoğunluğunun yüzme havuzları olduğu görünmektedir. Bu doğrultuda otellerde çocuklara yaptırılan rekreatif etkinliklerin büyük bir bölümü yüzme havuzları ve su sporları çerçevesinde gerçekleşmektedir. Dağılımları yüzme havuzundan sonra açık alanda yapılan spor faaliyetleri takip etmektedir.

SONUÇ

Turizm tanımına genel olarak baktığımızda tanımda bahsedilen faaliyetlerin birçoğunun rekreasyon kavramı içerisinde yer aldığı görülmektedir. Turizmin sosyal bir hadise olması, insanların karşılıklı iletişim halinde olmaları ve turizmin özelliklerine baktığımızda sosyal etkileşimin, eğlencenin, deneyim kazanımının ve kaliteli vakit geçirmenin, ön planda olduğu görülmektedir. Rekreasyonun amaçları içerisinde bu kavramlarında bulunması bize turizmde rekreasyonun çok önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. İnsanlar bulundukları yerden ayrılıp konaklayacak bir yer arayışına girdiklerinde akıllarına ilk gelen yerlerin oteller olduğu görülmektedir. Bununla beraber eskiden karar mercii ebeveynler iken günümüzde tüketim alışkanlıklarının değişmesi ve sürece çocukların büyük ölçüde etki etmesinden dolayı oteller bakış açılarını çocuk odaklı ve çocuk dostu otel konseptine yönelttiği görülmektedir (Silik ve ark. 2022, s. 21). Bu doğrultuda ebeveynler kendileri ile çocuklarının da eğlence alanlarından faydalandığı, bol bol sportif faaliyet ve rekreatif etkinliklerde çocuklarının aktif olarak yer aldığı, sağlıklı beslenme ve rahat bir dinlenme olanaklarının olduğu, deneyimli ve profesyonel personel eşliğinde güvenilir bir ortamda deneyim kazanmalarını sağlayacak otelleri istemektedirler. Ebeveynlerin bu isteklerini tam anlamıyla karşılayan ve çocuklara bu imkanları sunan tesislere baktığımızda karşımıza çocuk dostu oteller çıkmaktadır (Arıkan ve Öztürk, 2018, s 12-25). Çocuk dostu otellerin çocuklara sunmuş olduğu sportif faaliyetleri ve rekreatif etkinlikleri ana başlıklar altında incelediğimizde; mini kulüp etkinlikleri, havuz etkinlikleri ve sportif etkinlikler karşımıza çıkmaktadır. Bu etkinlikler çocukların öğrenmelerini ve gelişimlerini desteklemekle birlikte kendilerini özgürce ifade etmelerine yardımcı olur ve sosyalleşebilecekleri ortamlar yaratır. Müşteri memnuniyeti baz alındığında çocuklar için beklentileri karşılayacak alanların oluşturulması ve gerekli ekipmanların temin edilmesi gerekmektedir. Personel seçiminde titiz davranılıp profesyonel kişilerle çalışılmalı süreç içerisinde çalışanlara sürekli eğitimler verilmelidir. Yemek seçimlerinde çocukların sağlığını olumsuz etkileyecek fastfood vb. yiyeceklerden mümkün olduğunca kaçınmalı ve daha sağlıklı menüler tercih edilmelidir (Keskin ve ark. 2021, s. 2). Çocukların zamanlarının çoğunu geçirdiği havuz ve rekreatif alanlarının hijyenine önem verilmeli, sık sık kontrol edilmelidir (Kahvecioğlu ve Topaloğlu, 2018, s 1). Odalarda çocukların dinlenme sırasında rahatça uyumaları için geliştirilmiş ortopedik çocuk yatakları bulundurulmalıdır. Yaptırılacak rekreatif faaliyetler çocukların ilgi ve istekleri doğrultusunda programlanmalıdır. Ailelerin keyifli zamanlar geçirirken çocuklarının güvenliğinden endişe etmemeleri için güvenlik önlemleri ne son derece dikkat edilmeli ve ailelere güven duygusu hissettirilmelidir (Aymankuy ve Ceylan, 2013). Büyük ve küçük kas gruplarının birlikte çalışmasına olanak sağlayan sportif faaliyet ve rekreatif etkinlikler tercih edilmelidir. Çocukların hayal güçlerini özgürce kullanabilecekleri entelektüel ve sanatsal etkinliklere de yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

Akkan, E., & Bozyiğit, S. (2020). A Content Analysis on Child-Friendly Hotels as an Emerging Concept in Tourism Marketing. In Handbook of Research on Resident and Tourist Perspectives on Travel Destinations (pp. 419-439). IGI Global.

Arıkan, V., & Öztürk, İ. (2018). Otel Olanaklarının Çocuklu Aileler Üzerindeki Tercih Edilme Nedenlerine Yönelik Değerlendirme. Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, (2), 15-25.

Aslan, S., Tosun, N., & Kurtuluş, S. A. (2019). Çocuk dostu oteller ile ilgili şikâyetlere yönelik bir içerik analizi. İşletme Bilimi Dergisi, 7(2), 451-475.

Aşık, N. A. (2019). Çocuklu ailelerin restoran seçimlerini etkileyen faktörler: İzmir'de bir araştırma. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(1), 150-168.

Aymankuy, Y.ve Ceylan, U. (2013). Ailelerin turistik ürün satın alma karar surecinde çocukla- rın rolü (Yerli turistler üzerinde bir araştırma). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(45), 105- 122.

Berg, B. L. & Lune, H. (2015). Sosyal bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. H. Aydın (Çev.Edt). Konya: Eğitim Kitabevi.

Bilgiç, D. E., & Küçük, E. (2022). 0-6 Yaş Grubu Çocuk Kullanıcılar İçin Otel Odası Tasarımı. Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 7(1), 35-52.

Dalkılıç, G., & Burak, M. İ. L. Rekreasyon-Animasyon Hizmetlerinin Sınıflandırılması Ve Otel İşletmelerindeki Öneminin Değerlendirilmesi. Beykoz Akademi Dergisi, 5(2), 40-72.

Emır, O., & Pekyaman, A. (2010). Çocuklu Ailelerin Otel İşletmesi Seçiminde Etkili Olan Faktörler: Afyonkarahisar'da Bir Uygulama. Journal of Management & Economics, 17(2).

Erikson, Erik, H., İnsanın Sekiz Çağı, (çev. Bedirhan Üstün-Vedat Şar), Ankara, 1984, s. 39 vd.

Güven, Ö. Z., Beydilli, E. T., Ceylan, U., & Bütün, S. (2017). Çocuk Dostu Otel Kavramı Üzerine Bir Araştırma, 3. Turizm Şurası, 3, 631-641.

Horelli, L. (1998). Creating child friendly environments: Case studies on children's participa- tion in three European countries. Childhood, 5(2), 225-239.

Kahvecioğlu, J., & Topaloğlu, C. (2018). Su Parkı ve Su Kaydırakları Üreticilerinin Otel İşletmeleri İçin

Çocuklara Yönelik Ürettiği Ürünler: Polgün Örneği. Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, (2), 67-81.

Keskin, E., Sezen, N., & Yorgancı, B. (2021). Gastronomide çocuk dostu menü uygulamaları.

Khoo-Lattimore, C. G. P. ve Ben, L. C. (2015). Kids on board: Exploring the choice process and vacation needs of Asian parents with young children in resort hotels. Journal of Hospitality Marketing & Management, 24(5): 511-531.

Merriam, S. B. (2009). Qualitative Research: A guide to design and implementation. San Francisco, CA: John Wiley ve Sons.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. sage.

Orhan, İ. Ç. Ö. Z. (2018). Turizmin Çocukları: Turizmin Arz ve Talep Taraflarındaki

Çocuklar. Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, (1), 33-46.

Öztürk, İ., Atasoy, F., & Arıkan, V. (2018). Antalya'daki çocuk dostu niteliğindeki otellerin çocuklu ailelere sunduğu rekreasyon faaliyetleri ve imkânlarına yönelik bir değerlendirme. Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, (2), 7-13.

Silik, D. D., Silik, C. E., & Ayşe, A. T. A. R. Turizm Sektöründe Çalışanların "Çocuk" Kavramına İlişkin Algılarının Metaforlar Yoluyla İncelenmesi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 21(1), 459-476.

Swinyard, W. R., & Sim, C. P. (1987). Perception of children's influence on family decision processes. Journal of Consumer Marketing.

Tuna, M., Özyurt, B., & Kurt, A. (2019). Çocuk dostu oteller: Kavramsal bir inceleme. Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi, 3, 63-76.

Turan,Fettah. Dört ve beş yıldızlı otel işletelerinde animasyon hizmetlerinin yeterliliği üzerine bir alan çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2010.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Baskı). Ankara:SeçkinYayıncılık.

Yılmaz, A. (2015). Aile turizmine yönelik hizmet veren otel işletmelerinde hizmet kalitesi: Antalya bölgesinde Türk ve Alman turistlere yönelik bir araştırma (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).

Zorba, E., Mollaogullari, H., Akcakoyun, F., Konukman, F., & Teki, A. (2002). The examination of sports, recreation and animation activities of selected lodging types on service sales in Turkey. Journal of Sport Tourism, 7(1), 35-51.

İNTERNET KAYNAKLARI

İnternet Erişimi[1]: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2020-37251 , 14.03.2022 tarihinde erişilmiştir.

İnternet Erişimi[2]: https://www.unicef.org/turkey/%C3%A7ocuk-haklar%C4%B1na-dair-s%C3%B6zle%C5%9Fme, 11.03.2022 tarihinde erişilmiştir.

İnternet Erişimi[3]:https://www.etstur.com/Cocuklu-Misafirlere-Uygun-Tesisler?gclid=Cj0KCQjwz7uRBhDRARIsAFqjulm4Gr7d6AtUUmdDrqXZTCWwW9DeBCBYYFPhCW9W4AzGyfCuQX_X42IaAoSeEALw_wcB&gclsrc=aw.ds , 22.03.2022 tarihinde erişilmiştir.

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DURUMLARININ İNCELENMESİ

Abdurrahman KIRTEPE[1], Muhammed GÜLER[2], Mehmet TEMİN[3]
[1]Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ / Türkiye
[2]Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli / Türkiye
[3]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir / Türkiye

Öz: Serbest zaman motivasyonu, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılıp katılmamasını etkileyen motivlerden oluşmaktadır. Kişinin serbest zamana katılım eyleminde bulunması için ihtiyaçları, amaçları, davranışları ve bekleyişleri vardır. Gelişen teknolojilerle beraber ergenlerin serbest zaman motivasyonlarını azaltan ve arttıran faktörler ortaya çıkmıştır. Bu faktörler bazen olumlu sonuçlar meydana getirirken bazen de olumsuz sonuçlar meydana getirebilmektedirler. Bu çalışma, spor lisesinde eğitim almakta olan öğrencilerin serbest zaman motivasyon durumlarının bazı değişkenlere göre farklılaşabileceği hipotezinden yola çıkılarak yapılmıştır. Çalışmanın evrenini Malatya Spor Lisesi oluştururken, çalışmanın örneklemini ise çalışmaya katılan 98 kişi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (cinsiyet, spor yapma sıklığı, kitle iletişim aracı kullanma sıklığı, ilgilenilen spor türü) ve 5 faktörden (motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon, içselleştirilen motivasyon, kişiselleştirilen motivasyon, içsel motivasyon) oluşan Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 24 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi (skewness, kurtosis) değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda verilerin parametrik dağılım gösterdiği belirlenmiştir. İkili değikenlerin analizi için ındependent sample t testi, çoklu değişkenlerin analizi için tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak; spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon düzeylerinin Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması 53.58 ortalama ile iyi düzeyde olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Serbest Zaman, Motivasyon

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Güdülenme kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılan motivasyon kelimesi; hareket ettirme, harekete geçirme anlamlarına gelmektedir. Tam ve kesin olarak bir tanıma sahip olmayan motivasyon; insan davranışlarına yön veren içsellik olarak tanımlanabilir (Köknel, 1997). Mutlu ve arkadaşları (2011)' na göre motivasyon; kişinin uğraşları ve başkalarına nasıl davrandığı ile ilgili bir dürtü olarak tanımlanmıştır.

Serbest zamanlarını rekreatif faaliyetlerle değerlendirmek isteyen bireyler, katılmak istedikleri faaliyetlerle ilgili farklı tercihleri bulunmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1989). Motivasyon; kişinin bir şeyi gerçekleştirmesi için harekete geçiren ve hareketlerin yönünü belirleyen, kişinin düşüncelerini, umutlarını, inançlarını kısaca ihtiyaçları ve korkularının tamamıdır (Öztürk ve Dündar, 2003). Bu tanımlara bakacak olursak serbest zaman motivasyonu, kişiyi serbest zaman motivasyonuna katılmak veya katılmamak için motive eden faktörlerdir (Yıldız ve Dinçer, 2017).

İnsanların serbest zaman motivasyonlarını ölçmek için kullanılan envanterlere baktığımızda bazı alt faktörler vardır. Bunlardan kısaca bahsedecek olursak;

İçsel Motivasyon: 20 yüzyılın son çeyreğinden bu yana içsel motivasyon konusu araştırmacılar tarafından oldukça ilgi görmüştür. Kişinin keyif alma durumu ve başarma durumunda içsel motivasyonun çok

büyük roller oynadığı görülmüştür (Üstün, 2016). Vallerand ve Losier (1999) içsel motivasyonu; bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik olarak üç alt boyutta değerlendirmişlerdir. Kişi serbest zaman faaliyetine katılımda keyif aldığı düşünülürse, serbest zamana katılımda yoğun şekilde motivasyondan bahsetmek mümkündür.

Motivasyonsuzluk: Kişi davranışlarının içsel veya dışsal motivasyon ile tam olarak açıklanamamasından dolayı, araştırmacılar motivasyonsuzluk adını verdikleri bir türden bahsetmişlerdir. Motivasyonsuzlukta bireylerin eylemleri sonucu meydana gelen durumlarda bağlantı kuramazlarsa motivasyondan söz edilemez Deci ve Ryan, 1985). Vallerand (2007) bu olayı ilgi eksikliğinden kaynaklı olarak motive olamama olarak açıklamıştır.

Dışsal Motivasyon: Türkmen (2005) tarafından yapılan tanıma baktığımızda, dışsal motivasyon diğer insanlardan gelen, etki olarak olumlu veya olumsuz durumlar oluşturabilen, eylemin tekrarlanma olasılığını arttırıp azaltabilen, maddi, manevi değerleri bulunduran pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller (kupa, madalya, övme, takdir etme vb.).

AMAÇ

Bu çalışma spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon durumlarının bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılmıştır.

KAPSAM

Bu çalışma Malatya ilindeki Malatya Spor Lisesi öğrencilerini kapsamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma modeli olarak; betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenin 2022 yılı bahar döneminde Malatya Spor Lisesinde eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise çalışmaya katılan 98 öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket veri ölçeği kullanılmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından sınıf ortamında öğrencilere sunulmuştur. Anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. Anketin ilk kısmı araştırmacılar tarafından hazırlanan 4 soruluk (cinsiyet, haftalık spor günü, spor türü, günlük kitle iletişim aracı kullanma saati) kişisel bilgi formundan meydana gelmiştir. Anketin ikinci kısmında ise Baldwin ve Caldwell (2003) tarafından geliştirilen 20 soru 5 likert ve 5 alt boyuttan (motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon, içselleştirilen motivasyon kişiselleştirilen motivasyon, içsel motivasyon) oluşan Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (Free Time Motivation Scale for Adolescents) kullanılmıştır. Ölçek Üstün (2016) tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz etmek için SPSS 22 analiz programından yararlanılmıştır. Ölçeklerin basıklık (kurtosis), çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak çalışma verilerin normal şekilde dağılım sağladığı görülmüştür. Araştırmada ikili grupların karşılaştırılması için ındependent sample t testi, çoklu grupların karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (anova) testi yapılmıştır. Yapılan anova testi sonuçlarına göre farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek içinse tukey testi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenler Tablosu

Demografik Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	73	74.5
	Kadın	25	25.5
Haftalık Spor Günü	1-2 Gün	21	21.4
	3-4 Gün	40	40.8
	5 Gün ve Üzeri	37	37.8
Spor Türü	Takım	63	64.3
	Bireysel	35	35.7
Günlük kitle iletişim Aracı Kullanma Saati	1-3 Saat	42	42.9
	4 ve üzeri Saat	56	56.1

Bu çalışmaya 73 erkek, 25 kadın öğrenci katılmıştır. Haftalık spor yapma gününe göre; 1-2 gün spor yapanlar 21 kişi, 3-4 gün spor yapanlar 40 kişi, 5 gün ve üzeri spor yapanlar 37 kişiden oluşmaktadır. Spor türü değişkenine baktığımız zaman; 63 kişi takım sporlarıyla ilgilenirken 35 kişi bireysel sporlarla ilgilenmektedir. Günlük kitle iletişim aracı kullanma saati değişkenine baktığımızda 1-3 saat kullananlar 42 kişi 4 ve üzeri saat kullananlar 56 kişiden meydana gelmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre t testi

	Cinsiyet	N	Mean	S.s.	t	p
Ölçek Toplam	Erkek	73	54.24	12.23	.988	.326
	Kadın	25	51.64	8.35		
Motivasyonsuzluk	Erkek	73	9.01	3.23	-.525	.601
	Kadın	25	9.40	3.00		
Dışsal Motivasyon	Erkek	73	13.46	4.01	.572	.589
	Kadın	25	12.96	3.12		
İçselleştirilen Motivasyon	Erkek	73	8.00	2.41	.521	.604
	Kadın	25	7.72	2.01		
Kişiselleştirilen Motivasyon	Erkek	73	11.63	4.23	.958	.341
	Kadın	25	10.72	3.65		
İçsel Motivasyon	Erkek	73	12.13	4.72	1.216	.227
	Kadın	25	10.84	4.20		

Spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon durumlarının cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde, yapılan t testi sonuçlarına göre; ergenler için serbest zaman motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ve alt boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Haftalık Spor Yapma Gününe Göre Anova Testi Sonuçları

	Haftalık Spor Günü	N	Mean	S.s.	F	p	Tukey
Ölçek Toplam	1-2 Gün	21	52.09	12.67	.227	.798	
	3-4 Gün	40	54.07	11.37			
	5 Gün ve Üzeri	37	53.89	10.87			
	Toplam	98	53.58	11.38			
Motivasyonsuzluk	1-2 Gün	21	9.23	3.80	.087	.916	
	3-4 Gün	40	8.95	2.81			
	5 Gün ve Üzeri	37	9.21	3.20			
	Toplam	98	9.11	3.16			
Dışsal Motivasyon	1-2 Gün	21	14.28	4.58	.845	.433	
	3-4 Gün	40	13.15	3.62			
	5 Gün ve Üzeri	37	13.00	3.51			
	Toplam	98	13.33	3.80			
İçselleştirilen Motivasyon	1-2 Gün	21	8.57	2.89	1.075	.345	
	3-4 Gün	40	7.82	2.29			
	5 Gün ve Üzeri	37	7.67	1.93			
	Toplam	98	7.92	2.31			
Kişiselleştirilen Motivasyon	1-2 Gün	21	10.71	3.91	.400	.671	
	3-4 Gün	40	11.70	4.36			
	5 Gün ve Üzeri	37	11.45	3.96			
	Toplam	98	11.39	4.09			
İçsel Motivasyon	1-2 Gün[A]	21	9.28	4.48	4.25	.017*	A-B
	3-4 Gün[B]	40	12.45	4.94			A-C
	5 Gün ve Üzeri[C]	37	12.54	3.87			
	Toplam	98	11.80	4.61			

Spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon durumlarının haftalık spor yapma günü değişkenine göre incelediğimizde, yapılan anova testi sonuçlarına göre; ergenler için serbest zaman motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ile motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon, içselleştirilen motivasyon, kişiselleştirilen motivasyon alt boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Ancak içsel motivasyon alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan tukey testi sonuçlarına baktığımızda 1-2 gün ile 3-4 gün ve 1-2 gün ile 5 ve üzeri gün arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Spor Türü Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Spor Türü	**N**	**Mean**	**S.s.**	**t**	**p**
Ölçek Toplam	Takım	63	53.79	11.98	.246	.806
	Bireysel	35	53.20	10.38		
Motivasyonsuzluk	Takım	63	8.93	3.02	-.736	.464
	Bireysel	35	9.42	3.42		
Dışsal Motivasyon	Takım	63	13.03	3.93	-1.066	.289
	Bireysel	35	13.88	3.52		
İçselleştirilen Motivasyon	Takım	63	7.93	2.32	.045	.964
	Bireysel	35	7.91	2.33		
Kişiselleştirilen Motivasyon	Takım	63	11.76	4.18	1.182	.240
	Bireysel	35	10.74	3.92		
İçsel Motivasyon	Takım	63	12.12	4.63	.650	.358
	Bireysel	35	11.22	4.58		

Spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon durumlarının spor türü değişkenine göre incelediğimizde, yapılan t testi sonuçlarına göre; ergenler için serbest zaman motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ve alt boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Günlük Kitle iletişim Aracı Kullanma Saati Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Günlük kitle iletişim Aracı Kullanma Saati	N	Mean	S.s.	t	p
Ölçek Toplam	1-3 Saat	42	52.02	12.32	-1.175	.243
	4 ve üzeri Saat	56	54.75	10.58		
Motivasyonsuzluk	1-3 Saat	42	9.73	3.48	1.712	.090
	4 ve üzeri Saat	56	8.64	2.84		
Dışsal Motivasyon	1-3 Saat	42	13.40	4.03	.153	.879
	4 ve üzeri Saat	56	13.28	3.65		
İçselleştirilen Motivasyon	1-3 Saat	42	7.92	2.25	.000	1.000
	4 ve üzeri Saat	56	7.90	2.37		
Kişiselleştirilen Motivasyon	1-3 Saat	42	10.61	3.96	-1.643	.102
	4 ve üzeri Saat	56	11.98	4.13		
İçsel Motivasyon	1-3 Saat	42	10.33	4.29	-2.834	.006*
	4 ve üzeri Saat	56	12.91	4.57		

Spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon durumlarının günlük kitle iletişim aracı kullanma değişkenine göre incelediğimizde, yapılan t testi sonuçlarına göre; ergenler için serbest zaman motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ve motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon, içselleştirilen motivasyon, kişiselleştirilen motivasyon alt boyutlarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Ancak içsel motivasyon alt boyutunda anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$).

SONUÇ

Ergenler için serbest zaman motivasyon ölçeğinden aldığımız puan ortalamalarına baktığımız zaman gruplar arasında istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Bu sonuca göre spor lisesinde eğitim almakta olan öğrencilerin cinsiyet fark etmeksizin serbest zaman motivasyon düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Gürer (2021) covid-19 sürecinde spor yapan bireyler üzerinde yaptığı araştırmaya baktığımızda cinsiyet değişkeninde herhangi bir fark bulunmamıştır. Türker ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Demiral ve Chaushev (2019) tarafından kuşak güreşçileri ve yöneticilerine yapılan çalışma incelendiğinde serbest zaman motivasyonu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Kaya (2011) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde serbest zaman motivasyonu puan ortalamasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oryantring sporu yapan gençler üzerine yapılan bir çalışmada da yine verilerimizle paralellik gösteren bir şekilde serbest zaman motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir Gürer, 2020). Üniversitelerdeki

spor tesislerinde sportif rekreatif faaliyetlere katılan bireylere yapılan yapılan çalışmaya baktığımızda yine bizim çalışmamızla benzer bir şekilde cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Telci, 2020). Genel anlamda literatürü incelediğimizde serbest zaman motivasyon düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürdeki bazı çalışmalarda ise ölçek toplam puan ortalaması cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamasına rağmen ölçek alt boyutlarında manidar düzeyde de olsa anlamlı farklılıklar görülmüştür. Örneğin; Çalık (2014) ortaokul ve lise öğrencilerinin serbest zaman motivasyonlarını incelediği çalışmada erkek katılımcıların dışsal düzenleme faktörünün kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Binbaşı ve Tuna (2014) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların serbest zaman motivasyon düzeylerinin erkeklere göre farklılaştığından bahsedilmiştir. Genel olarak alan yazınında incelenen çalışmalardan alınan veriler ışığında kadınların ve erkeklerin aynı düzeyde serbest zaman motivasyon düzeyine sahip olmalarının nedeninin günümüzde kadınların ve erkeklerin benzer şekilde serbest zaman faaliyetlerine katılmalarından kaynaklandığı söylenilebilir. Modern toplum yaşamında insanlar cinsiyet fark etmeksizin genel anlamda aynı mesleklerde çalışabilmekte ve aynı boş zaman faaliyetlerinde bulunabilmektedir. Bu durumda serbest zaman motivasyon düzeyinde kadınlar ve erkekler arasındaki farkı azaltmaktadır.

Ergenler için serbest zaman motivasyon ölçeğinden aldığımız toplam puan ortalamasına göre haftalık spor yapma günü değişkenine göre gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Ölçek alt boyutlarına baktığımızda ise içsel motivasyon alt boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yaptığımız tukey testi sonuçlarına göre 1-2 gün spor yapan öğrencilerin içsel motivasyon düzeylerinin 3-4 gün ile 5 gün ve üzeri spor yapanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak diyebiliriz ki sportif aktiviteye katıldıkça kişinin içsel motivasyon düzeyi artmaktadır. Gürer ve Caymaz (2019) serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılmanın serbest zamanda motivasyon düzeyini arttırmasının yanı sıra sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmakta çok büyük rol oynadığını belirtmiştir. Başka bir çalışmada Reich ve Zayrtra (1981) sportif serbest zaman faaliyetlerine katılma süresinin arttıkça bireylerin motivasyon düzeyleri, başarma içgüdüsü ve mutluluk düzeylerinin de doğrudan arttığını belirtmişlerdir. Tsaur ve arkadaşları (2013) serbest zaman faaliyetlerinin çok önemli olduğunu ve serbest zaman faaliyet süresinin arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Gürer (2020)' nin çalışmasında serbest zamanda oryantring sporunda daha uzun süre zaman geçirmiş bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu konusuna değinmiştir. Genel anlamda diyebiliriz ki fiziksel aktiviteye ve serbest zaman etkinliklerine katılım süresi arttıkça kişinin motivasyon düzeyi de artmaktadır. Yerlisu (2012) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre sportif faaliyetlere katılan bireylerin katılmayanlara oranla serbest zaman motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Etkinliklere daha pasif katılan bireylerin motivasyonsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Telci (2020) sportif etkinliklere katılan bireylerin katılmayanlara oranla çok daha motive olduklarını belirtmiştir.

Günlük kitle iletişim aracı kullanma süresine göre spor lisesi öğrencilerinin Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinden aldığı toplam puan ortalamalarına baktığımızda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Ancak İçsel motivasyon alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür. Kitle iletişim araçlarıyla uzun süre geçiren bireylerin içsel motivasyon puan ortalamalarının daha az süre geçirenlere göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum kitle iletişim araçlarını kullanmanın içsel motivasyonu arttırdığını göstermektedir. Himmetoğlu ve Ayhan (2021) kitle iletişim araçlarıyla

sosyal medya kullanımı ile boş zaman değerlendirme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Yaptıkları çalışmaya göre kişiler sosyal medyada vakit geçirdikçe boş zamana daha çok motive olmaktadırlar. Ayrıca çalışmada sosyal medya kullanım motivasyonu ile boş zaman değerlendirme arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Çalışmamıza baktığımızda gruplar arasında anlamlı fark olmamasına rağmen kitle iletişim aracı kullanan öğrencilerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin daha yüksek eğilim sergilediği görülmüştür.

Sonuç olarak spor lisesinde eğitim almakta olan öğrencilerin serbest zaman motivasyon düzeylerini incelediğimiz çalışmada Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinden alınan toplam puan ortalamasına göre spor lisesinde eğitim alan öğrencilerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin 53.58 puan ile ortalamanın altında düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Baldwin C.K, Caldwell L.L. (2003). Development of the Free Time Motivation Scale for Adolescents. Journal of Leisure Research, 35, 120-151.

Binbaşıoğlu, H. ve Tuna, H. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma, Akademik Yaklaşımlar Dergisi, 5 (2), 74-93.

Çalık F. (2014). Examination of Leisure Motivation and Students to Participate in Leisure Activities in Terms of Various Variables, International Online Journal of Educational Sciences, 6 (2), 361-372.

Deci E.L, Ryan R.M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour, Plenum, New York, Ed: Howey S.C. (1999). The Relationship between Motivation and Academic Success of Community College Freshmen Orientation Students (Report No. Jc 020 419). Eric Document Reproduction Service No: Ed 465 39.

Demiral, Ş. ve Chaushev, O. R. (2019). Geleneksel Sporlarımızdan Kuşak Güreşi Sporcu ve Yöneticilerinin Boş Zaman motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:21, Sayı:3.

Gürer, B. & Caymaz, E. (2019). Investigation of leisure perceptions of individuals in outdoor sports. International Journal of the Sociology of Leisure, 2(3), 255-265. https://doi.org/10.1007/s41978-018-0021-y

Gürer, B. (2020). Oryantiring sporu yapan gençlerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi. Journal of Social and Humanities Sciences Research, 7(62), 3373-3379. http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2200

Gürer, B. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Spor Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırma Dergisi. Cilt: 6, Sayı: 1.

Himmetoğlu, A., & Ayhan, A. (2021). Sosyal Medya Kullanım Motivasyonu, Boş Zaman Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 8(2), 1141-1174.

Kaya, A.M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Köknel Ö. (1997). İnsanı Anlamak, 7. Baskı, Altın Kitaplar, İstanbul

Öztürk, Z. ve Dündar, H. (2003). Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi.

Telci, İ. (2020). Üniversitedeki Spor Tesislerinde Sportif Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan ve Katılmayan Akademik ve İdari Personellerin Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Rize. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(1), 49-62.

Üstün, Ü. D. (2016). Ergenlerin Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların Ciddi Serbest Zaman Perspektifi Açısından Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Kütahya. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü.

Vallerand R.J. (2007). A Hierarchical Model of Instrinsic and Extrinsic Motivation for Sport and Physical Activity, Ed: Hagger M, Chatzisarantis N. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport, Human Kinetics.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. Journal of Applied Sport Psychology, 11(1), 142–169. https://doi.org/10.1080/10413209908402956

Yıldız, S., & Dinçer, M. Z. (2017). Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. Journal of Recreation and Tourism Research.

SÜRDÜRÜLEBİLİR EKOLOJİK REKREASYONDA YENİ BİR YAKLAŞIM: GLAMPİNG

Ferhat ÜSTÜN [1], Ekrem BOYALI [2], Fatih ÖNAL [3], Yunus Emre DEMİRCİ [4]
[1-2-3-4] Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması metoduyla sürdürülebilir eko-rekreasyon olanağı glamping dönüşümüne dair doküman analizini sunmaktır. Günümüz dinamiklerinin hızla değiştiği dünyamızda bu değişimlerden etkilenen sektörlerin biri de şüphesiz turizm sektörüdür. İnsanların değişen tüketim alışkanlıklarına karşın destinasyon ve farklı deneyim arayışlarına girmiş olmaları karşımıza yeni uygulamaların çıkmasına olanak sağlamıştır. Değişen bu dinamiklere ayak uyduran insanlar eğitim seviyelerinin de artması gibi sebeplerle bilinçlenmiş, sürdürülebilirlik kavramını önemsemeye başlamışlardır. Tüketim alışkanlıklarını sürdürülebilirlik çerçevesi içerisinde yeniden planlamışlardır. Gelişen anlayışın farkında olan turizm sektörü ise sürdürülebilirlik kavramına yönelmiştir. Rekreasyon bilimi çatısında serbest zaman değerlendirme çeşitlerinden biri olan turizm ile insanların yoğun ve stresli olan şehir hayatından sıkılmaları, sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaları ve boş zamanlarında yeni deneyimler edinmek istemeleri gibi faydaların yanında çevre bilinci ile gerçekleşecek rekreatif etkinlik tasarımlarına ihtiyaç doğmuştur. Bu talebin doğrultusunda rekreasyon bilimin içerisinde doğal olarak eko-rekreasyon akımı oluşmuştur. Eko rekreasyon insanlara kaliteli deneyimler yaşatırken aynı zamanda doğanın olumsuz etkilenmesini önlemektedir. İnsanların doğaya ve doğallığını koruyan ortamlara özlem duyması ve bu ortamda vakit geçirmek istemeleriyle bir rekreatif etkinlik olan kampçılığın popüler hale gelmesini sağlamıştır. Fakat kampçılığın şehir hayatının sunmuş olduğu kolaylık ve lüksten uzak olmasını yanı sıra hazırlık sürecinin insanlara cazip gelmemesi ile daha konforlu ve lüks olan aynı zamanda da doğa ile iç içe gerçekleştirilen uygulamalar aramışlardır. Bu arayışa baktığımda karşımıza glamping gelmektedir. Glamping insanlara kampçılığın lüks ve konforlu halini sürdürülebilirlik çerçevesinde sunmaktadır. Doküman analizi sonucunda sürdürülebilirlik kavramının öneminin her geçen değer kazandığı, bilinçli tüketicinin ekolojik sürdürülebilirliği olan rekreatif etkinliklere taleplerinin artması neticesinde ekolojik ve konforlu kamp olanağı sunan glamping tesislerine taleplerin artacağı ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Eko Rekreasyon, Glamping

GİRİŞ

Çevre, içerisinde canlı ve cansız olguların tamamını kapsayan bir alandır ve kaynakları sınırlı olmakla birlikte insanlar yaşamına devam edebilmek için çevresinde bulunan kaynakları korumak zorundadır. Çevreyi bilinçsizce kullanan insanlar doğaya geri dönüşümü olmayan zararlar vermektedirler (Konyalılar, 2018). Bu zararı en aza indirmek için sürdürülebilirlik kavramı ortaya çıkmıştır. Kitlesel sirkülasyonların en çok yaşandığı alanların turizm bölgeleri olduğu aşikardır. Bu bakımdan turizm sektörünün sürdürülebilirlikle harmanlanması kaçınılmaz olmuştur. Böylece ortaya eko turizm kavramı çıkmıştır. İnsanlar eko turizmin içerisinde rekreatif faaliyetlerde bulunurken söz konusu kavramlara önem verirler ve doğanın olumsuz etkilenmesini önlemek isterler. Rekreatif faaliyet alanlarını seçerken sürdürülebilir ve çevre dostu olmalarına ve doğası bozulmamış olmasını istemektedirler. Eko rekreasyonel gösterilere ilginin artmasına paralel olarak bundan olumlu etkilenen rekreatif etkinlik şüphesiz kampçılık olmuştur. Bununla beraber Son dönemde karşımıza çıkan covid-19 pandemisinin getirmiş olduğu olumsuz şartlar ve zorluklar insanların doğada vakit geçirme isteklerini oldukça artırmıştır. Kampçılık insanlara şehir

hayatından uzaklaştırırken onlara yenilenme ve dinlenme fırsatı sunar. Doğa ile iç içe olduklarında dolayı insanlar dinginleşir ve sakinleşirler. Fakat bunlarla beraber kampçılığın zahmetli oluşu ve şehir hayatındaki konfordan uzak olması bazı insanlara cazip gelmemektedir. Hem doğada vakit geçirmek hem de lüks ve konforlu ortamlarda konaklamak isteyen insanların karşısına kampçılığın zahmetsiz hali olan glamping çıkmaktadır. Glamping, büyüleyici, göz alıcı ve lüks kavramlarına karşılık gelen "glamorous" ile kamp yapma anlamındaki "camping" sözcüklerinin bir araya getirilmesiyle oluşmuştur (Brooker ve Joppe, 2013:1). İlk olarak 1980 yılında Afrika da safari yapan insanların lüks ve konfordan ödün vermeme istekleri doğrultusunda çıktığı düşünülmektedir. Afrika'dan sonra Asya, Orta Doğu, Amerika kıtası ve en son Avrupa'ya yayıldığı tahmin edilmektedir. Glamping insanlara 5 yıldızlı otellerdeki gibi rahatlık ve lüksü sunarken onların doğanın muhteşemliğine tanık olmalarını sağlar. Glamping misafirlerine birden fazla deneyim fırsatları sunarken bu deneyimler sırasında çevrenin olumsuz etkilenmemesi için önlemler almaktadır. Misafirlere sunulan yiyecek ve içeklerin el yapımı ve doğal olmasına, kullanılan ürünlerin geri dönüşümlü olmasına özen gösterilmektedir. Ülkemizde de glampingi tercih eden insanların sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu artışın farkında olan kamp işletmeleri glampinge yönelmeye başlamışlardır. Tüm bu açıklamaların ışığında bu çalışmanın amacı; sürdürülebilir ekolojik rekreasyonda yeni bir yaklaşım olan glampingi incelemek ve uygulamaları değerlendirmektir.

SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM KAVRAMI

Kızılderililerin bir atasözü der ki "Yeryüzü bize atalarımızdan miras kalmadı, çocuklarımızdan ödünç aldık." Bu söz aslında insanoğlunun çevreye karşı benimsemesi gereken tutumu en güzel şekilde ifade etmektedir. Ne yazık ki insanlık bu anlayıştan uzak bir noktada konumlanmıştır. Sanayi devriminde yaşanılan hızlı ilerlemeler sonucunda insanların yoğun çevre tahribatı ve doğal ham maddelerin kapasitesinin çok üstünde tüketim yaptığı bilinmektedir. Bu tahribat ve kapasite üstü tüketimin çözümü noktasında sürdürülebilirlik kavramı ortaya çıkmıştır (Balcı,2016). Sürdürülebilirlik kavramı, Dünya Çevre Kalkınma Komisyonu tarafından 1987 tarihinde yayımlanmış olan Ortak Geleceğimiz (Our Common Future) olarak isimlendirilen Bruntland Raporunda, "bugünün gereksinim ve beklentilerini gelecek nesillerin kendi gereksinimlerini karşılama imkanlarını tehlikeye atmaksızın karşılanması" şeklinde ifade edilmiştir (Emrealp,2005). Balcı (2016)'nın Çakılcıoğlu (2002)'dan aktardığına göre sürdürülebilirlik; bir toplumun, ekosistemi ya da sürekliliği olan herhangi bir sistemi, işlerini düzgün bir şekilde, bozulmadan, aşırı bir kullanımla tüketilmeden ya da ana kaynaklara aşırı yüklenilmeden sürdürebilmesi yeteneğidir.

Sürdürülebilirlik içerisinde çok farklı disiplinleri barındıran bir terimdir. Günümüzde kitlesel turizmin hızla gelişmesi ile oluşan tahribatı engellemek için oluşturulmuş "sürdürülebilir turizm" kavramı da buna örnektir. Gerek ülkemizde gerekse dünyada toplam enerji tüketiminin içinde turizm yapıların havalandırılması, aydınlatılması, ısıtılması, soğutulması ve sıcak su için gerekli olan enerjinin %30 olduğu varsayılmaktadır. Diğer yandan binaların yapımında kullanılan beton, ahşap, cam, elektrik malzemeleri, tesisat malzemelerinin imalatı endüstride üretimi ve inşaat için kullanılan iş makineleri için harcanan enerji miktarı %40'ı geçmektedir. Bu bağlamda turizm sektöründe de sürdürülebilirliğin kullanılması elzem perspektiflerdendir (Şimşek, 2012).

Dünya Turizm Örgütü (2009)'nün tanımlamasına göre sürdürülebilir turizm; içinde bulundurduğu destinasyonun kültürel bütünlüğünü ve ekolojik süreçleri ile biyolojik çeşitliliğini korurken bununla birlikte parasal, sosyal ve estetik ihtiyaçlarını da karşılayabilecek tüm kaynakların yönetimidir[32]

Özgüç (2007) ve Güneşe göre sürdürülebilir turizm; misafirlere nitelikli deneyimler sunarken, turizm olanaklarını tüketmeden, kirletmeden, kendinden sonraki misafirlerin ve gelecek nesillerin de yararlanabileceği ölçüde, tabii ve kültürel olanaklarını yerleşik halka ve misafirlere özgü olarak korunarak idare edildiği bir ekonomik gelişim metodudur. Tabiatın korunmasına karşı bir üstlenme ve destinasyonda yaşayan halk ile kaynaşmış bir sosyal sorumluluk gerektiren sürdürülebilir turizm, bugünün turistini ve yerel halkın ihtiyaçlarını giderme ilkesini benimserken, gelecek günlerdeki fırsatları gözeterek gelişmeye olanak tanır.

Sürdürülebilir turizmin özellikleri Akşit (2007)'e göre;

1. Tabiatın içerisinde gerçekleşmesi
2. Her türlü canlının korunmasına olanak sağlaması
3. Bölgede yaşayanlara ekonomik katkıda bulunması
4. Çevresel zararı ve sosyokültürel yansımaları en aza indirebilmek için etkinliklerin turistler ve yerleşik halkın sorumluluğunda organize edilmesi
5. Biyoenerjiden maksimum yarar sağlanması
6. Yerleşik halka dönük çalışma olanaklarının artırılması şeklinde sıralanmıştır.

EKOLOJİK REKREASYON

Monotonluktan sıkılan insanların farklı bir arayışa girmesi ve stresli şehir yaşantılarından uzaklaşmak istemeleri, rekreatif faaliyetleri bir kurtarıcı olarak görmelerine neden olmuştur. İnsanların sosyalleşebileceği, eğlenebileceği kendini yenileyebileceği ilgi ve alakalı oldukları konuları keşfedebileceği ve gönüllü olarak katılabilecekleri rekreatif faaliyetlerin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bu rekreatif faaliyetler sırasında çevreyi olumsuz etkileyen durumlarla karşılaşmak da mümkün olabilmektedir. Bu duruma örnek olarak açık havada yapılan bir etkinlikten sonra, alana bırakılan yiyecek-içecek atıkları ve sigara izmaritleri gibi unsurlar verilebilir. İnsanların öz bilinç ve eğitim seviyelerinin artması, çevreye olan duyarlılıklarını da olumlu yönde etkilemiştir. Bu duyarlılığa sahip olan kişiler rekreatif etkinlik sırasında veya sonrasında çevrenin olumsuz yönde etkilenmesinden büyük rahatsızlık duymuşlardır. Bu rahatsızların önüne geçmek ve çevrenin her anlamda olumsuz etkilenmesini önlemek amacıyla çevre dostu olan bir rekreasyon arayışına girmişlerdir. Bu arayışın sonucunda karşımıza "ekolojik rekreasyon" terimi çıkmaktadır.

Ekolojik rekreasyon terimi tabii ortamda gerçekleştirilen her türlü rekreatif etkinliği kapsamaktadır. Bu rekreatif etkinlikler gerçekleştirilirken dikkat edilmesi gereken en elzem konu, ekolojik dengenin korunarak çevrenin değiştirilmesinin ve yok olmasının önüne geçilmesidir. Bir başka değişle "açık alan rekreasyonu, yeşil rekreasyon ve doğa dostu rekreasyon" olarak da ifade edilen eko rekreasyonun, rekreatif

[32] http://sdt.unwto.org/

faaliyetlerin ekosistem çerçevesi içerisinde uygulanması için gerekli tedbirlerin alınmasını kapsamaktadır. Alınan tedbirler doğrultusunda yapılan rekreatif faaliyetlerin ekolojik dengeyi tahrip etmeden ve bu dengenin zarar görmesini engelleyen, sürdürülebilir bir tüketim farkındalığı ile katılımcıların bilinçlenmesini sağlamaktadır. Eko rekreasyonun içerisindeki rekreatif aktivitelerden bahsedecek olursak; *"dağcılık, trekking, rafting, mağaracılık, dağ bisikleti, kürek, windsorf, yamaç paraşütü, tandem, dalgıçlık, kayak, yaban yaşamı fotoğrafçılığı, izcilik, oryantiring, kuş gözlemciliği ve kamp"* gibi doğayla bütünleşerek yapılan bu etkinlikler örnek verilebilir. Örneklerden de anlaşılacağı üzere yapılan aktivitelerin ana teması doğadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Son dönemlerde oldukça popüler olan kampçılığın, eko rekreasyon kültürü içerisinde önemli bir yer tutması ve bu kültürün içeresinde kampçılığın kapsamlı ve lüks hali olarak tanınan, glampinginde popülaritesinin artmasına sebep olmuştur.

GLAMPİNG

Turizm Ülkelerin ekonomik gelişmelerine ciddi katkılar yapan ve hızlı büyüme oranları gösteren sektörlerin başında gelmektedir. Son yıllarda insanların hızlı değişen tüketim alışkanlıklarına karşın, farklı deneyim arayışlarına girmeleri ve klasik turizmden sıkılmaları turizmde farklı seçeneklerin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Bu sektörün içinde diğerlerine nazaran daha büyük bir ivme yakalayan segmentlerden biri eko turizmdir. Karşımıza ilk olarak 1980 yılında doğanın korunması ve sürdürülebilirlik kavramlarına dikkat çekmek amacıyla çıkmıştır. Farklı konseptleri ile geleneksek turizmden ayrılmış ve geleneksel turist kitlesinin dışındaki insanların dikkatini çeken bir kavram olmuştur.

Eko turizmle beraber özellikle doğa konseptinde yapılan etkinlikler oldukça büyük bir ilgi kazanarak çok fazla talep görmektedir (O'Neill, Riscinto Kozub ve Hyfte, 2010).

Turistler doğadaki bu deneyimlerini tanımlarken; şehrin yorucu kalabalığından soyutlanmalarına yardımcı olan ve aileleri ile rahatlatıcı ve keyif verici aktiviteler yapmalarına olanak sağlayan bir deneyim olarak tanımlamaktadırlar. Bu deneyimleri yaşarken aynı anda konaklama imkânı veren ve doğayla iç içe bir yaşam deneyimi sunan kampçılık bu turizm içerisinde oldukça popüler hale gelmeye başlamıştır (O'Neil ve diğerleri, 2010).

Ülkemizin iklim ve coğrafi koşulları kamp yapmaya çok müsait ve elverişli olmasından dolayı kamp yapılan alanların sayısında günden güne artış görülmektedir ve bu sayı 500 civarındadır.[33] Geçtiğimiz 2021 yazında ise diğer yazlara oranla kampçılık faaliyetlerine katılımda yüzde 80'lik bir büyüme kaydettiği görülmüştür. Kampçılık faaliyetlerine ilk kez katılım gösterenlerin oranı %45 ile ekipman alışverişlerinde ise %50 artış görülmüştür. Bu ekipmanları en çok erkeklerin tercih ettiği görülmektedir. Genel olarak bakıldığında kamp aktivitelerine en çok katılım gösterenlerin 28-38 yaşındaki bireyler olduğu görülmüştür.[34] Aynı zamanda bir açık hava rekreasyonu olan kampçılık, yaşam kalitesini arttırma ve insanın yenilenmesine de olanak sağlamaktadır. Yeni insanlarla tanışma ve sosyalleşme fırsatı sunarken kişisel ilgi ve zevklerin fark edilmesine olanak sağlamaktadır. Açık hava konaklamasında insanlar sadece çadır değil bunun yanı sıra karavan, bungalov, bungii gibi birden fazla ortamda kalabilmektedir. Ancak doğa ile iç içe geçirilen bu ortamların şehirdeki yaşama göre bazı olumsuzlukları bulunmaktadır. Rahatsız edici çadırlar, stresli ve uzun hazırlık aşaması ve dışarıdan birçok malzemenin getirilmesi, hava şartları, böcekler, çamur, tuvalet, duş imkânı, ekipman kurulumu, ateş yakmak ve yemek yapmak gibi

[33] https://www.kampyerleri.org/turkiye-kamp-alanlari-haritasi/
[34] https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/turkiye-kamp-yapiyor/1253052

zorunluluklar insanlara cazip gelmemektedir. Güvenlik sorunu ve sağlık problemleri de bu örnekler arasına girmektedir. Doğa da vakit geçirirken bu problemlerle karşılaşmak istemeyen kişiler belirli bir kalitede bu taleplerin karşılanabileceği yeni bir turizm arayışına girmişlerdir. Bu arayışın sonucunda karşımıza glamping çıkmaktadır.

Glamping, büyüleyici, göz alıcı ve lüks kavramlarına karşılık gelen "glamorous" ile kamp yapma anlamındaki "camping" sözcüklerinin bir araya getirilmesiyle oluşmuştur (Brooker ve Joppe, 2013:1). Glamping, insanların şehirdeki kalabalık ve stresli yaşamlarından biraz da olsa uzaklaşarak, şehir yaşantılarındaki lüks yaşamdan vazgeçmeden, doğayla iç içe kalmalarına olanak sağlar. Glamping beş yıldızlı otellerdeki hizmet kalitesini, yiyecek içecek kalitesini ve rahat otel konaklamasının sürdürülebilirlik içeresinde tasarlandığı ayrıca insanların konaklarken kendilerini iyi hissedeceği ve kaliteli vakit geçirebileceği birden fazla rekreatif faaliyetlere de katılabilecekleri turistik bir ürün çeşididir (Birdir vd., 2015: 172; Urdal ve Uğurlu, 2016: 1217). Aynı zamanda oldukça rahat bir konaklama fırsatı sunarken çevreye de duyarlı olan glamping, çevre dostu turistlerin ilgi odağına girmiştir (Ergüven vd., 2015, 256-257).

Glamping terimi çoğu kimseler tarafından tam olarak bilinmese de son yılların popüler bir turizm türüdür. Boscoboinik ve Bouraquard (2011) yaptıkları çalışmada glampingin ilk olarak Afrika da ortaya çıktığını daha sonra Asya, Amerika, Orta Doğu ve Avrupa'ya yayıldığını ifade etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise glamping ilk çıkış yeri 1990'lı yıllarda yine Afrika'da ekonomik durumu iyi olan ziyaretçilerin safari turları yaparken lüx yaşamlarından ödün vermemek isteği ile başladığını belirtmiştir (Sakacova, 2013:1). Glampingi yeni bir kavram olarak tanımak yerine, eskiden var olan bir tarzın günümüze uyarlanması veya güncellenmesi şeklinde ifade edilebilir. Glampingde doğa ile iç içe olmayı seven insanlara bir 'açık hava otel' konsepti sunulmuştur ve bu konsept doğası bozulmamış yerlerde hizmet vermektedir (Newsome, Moore ve Dowling, 2002).

GLAMPİNG ÖZELLİKLERİ

1. Doğaya uygun yapı
2. Özgünlük
3. Ulaşım kolaylığı
4. Verimli enerji ve su kullanımı
5. Erişilebilirlik
6. Kaynakların korunması
7. Konforlu ve lüks dinlenme alanları
8. Kaliteli ve doğal yiyecekler
9. Doğa ve çevre dostu ürünler
10. Gece aydınlatma ürünleri
11. Geri dönüşeme her alanda önem verme
12. Geniş ürün yelpazesi
13. Şık Tekstil ürünleri
14. Modern duş/wc imkânı
15. Kullanışlı mutfaklar
16. Teknolojik ürünler
17. İnternet hizmeti
18. Kaliteli personel davranışları
19. Oda servis

Turizminin alt sektörlerine baktığımızda çeşitli bakış açıları karşımıza çıkmaktadır. Bunlar benlik arayışı, bir eğlence biçimi, sosyal ilişki biçimi ve bir varlık durumudur (Coghlan, 2007). Bu bakış açılarını doğada yaşamak isteyenler bazı konforlardan vazgeçmeden çadırlarda, villalarda, kulübelerde, tepelerde, ağaç evlerde ve safari karavanlarda yaşayabilirler.

Bu sebeple dış dünyanın muhteşemliğini deneyimlemenin ve doğa ile etkileşimde olmanın en konforlu yollarından biri glamping olarak görülebilir. Glamping insanlara balık tutma, fotoğrafçılık, kuş gözlemleme, doğa yürüyüşü, rafting gibi rekreatif etkinliklerde sunarak insanlara unutamayacakları deneyimler yaşatmayı hedeflemektedir. Bu bilinçle kaliteli hizmet sunan işletmeler ellerinden geldiğince el yapımı ve çevre dostu doğal ürünler kullanırlar. Geri dönüşüme dikkat ettikleri ve önemsedikleri de görülmektedir. (Sakacova, 2013; Çelik vd., 2015: 1284; Önem, 2019: 29).

Glamping' in içerisindeki kavramlardan bir tanesi ise Glamper'dir. Glamperin Kelime anlamına baktığımızda glamping yapan ve tatil anlayışlarını bu yönde seçen kişileri tanımlamaktadır. Glamper diye tanımladığımız ziyaretçilerin klasik turistlerden ayıran belirli özellikleri bulunmaktadır. Bu turizme ilgi duyan kesimin en temel özelliklerine bakacak olursak;

1. Sağlıklı yaşama ve sürdürülebilir yaşam biçimini benimsemeleri
2. Şehrin yoğunluğundan ve stresinden uzaklaşmak istemeleri
3. Doğada vakit geçirmeyi ve kamp yapmayı sevmelerinin yanında zahmetli ekipmanları taşımak istememeleri
4. Vahşi doğayla iç içe olma istekleri
5. Lüks yaşantılarından ödün vermemek istemeleri
6. Maceraya atılmayı ve özgür olmayı çok sevmeleri
7. Maddi durumlarının oldukça iyi olmaları.

Bunlar göz önünde bulundurulduğunda turistik bir çerçeve de konforlarından ödün vermeden doğa ile lüks tesislerle birliktelik kuran glamperlerin özellikleri bu şekildedir (Walter and Comino, 2014: 1; Göktaş ve Kızılırmak, 2017: 44).

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması metoduyla sürdürülebilir eko-rekreasyon olanağı glamping dönüşümüne dair doküman analizini sunmaktır. Dokümanlar, uzun yıllardır nitel araştırmalarda önemli bir unsur olmuştur. Doküman çeşitleri olarak kitaplar, mektuplar, dergiler, günlükler, haritalar, çizelgeler, istatistikler, anayasa ve yönetmelikler, yasal metinler, gazeteler, fotoğraflar, anılar, röportajlar, okul kayıtları, sağlık ve kamu kayıtları, resimler, videolar, mesajlar vb. sayılabilir. Özellikle son yıllarda, yöntem bilimin (methodology) bir parçası olarak doküman analizinden bahseden araştırma raporlarının ve dergi makalelerinin sayısında bir artış gözlenmektedir. Burada dikkati çeken en önemli şey alan yazında yer alan, araştırmaların, makalelerin çoğunda, takip edilen prosedür ve doküman analizi hakkında detaylı ve yeterli ayrıntı bulunmamasıdır. Alan yazında en çok kullanılan doküman analizi yöntemi dokümana ulaşma, orijinal olup olmadığını teyit etme, dokumanı anlama, analiz etme, veriyi kullanmadır. Araştırma yöntemi ve deseni seçimi sonrasında ise veri toplama

ve toplanan verilerin analizi kısımları gelmektedir. Nitel araştırmada veriler gözlem, görüşme ve dokümanlar yoluyla toplanır (Berg & Lune, 2015; Merriam, 2009). Bunu veri analizi takip eder. Miles ve Huberman'a (1994) göre nitel veri analizi; verilerin toplanması, verilerin azaltılması, verilerin gösterilmesi, sonuç çıkarma ve doğrulama olarak üç aşamalıdır. Toplanan verileri analiz ederken betimsel ve içerik analizi dışında söylem analizi, doküman analizi gibi teknikler de kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırma kapsamında kullanılan araştırma yöntemi doküman analizidir.

Çalışma kapsamında bilgilendirme ve ticari amaçlı turizm firmalarının internet site içerikleri ve alanda yapılmış akademik çalışmalardan yararlanılmıştır. Tüm dokümanlar içerik analizi yöntemiyle incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

SONUÇ

Günümüz dünyasında kontrolsüz tüketimin olumsuz sonuçları ile her geçen gün daha sık karşılaşmaktayız. Bu olumsuz sonuçlardan şüphesiz en fazla etkilenen içerisinde yaşamış olduğumuz doğamızdır. Bu olumsuz sonuçların doğaya etkisini en aza indirmek ve dikkat çekmek için karşımıza sürdürülebilirlik kavramı çıkmıştır. Bu kavram günümüzde tükettiğimiz Ürünlerin gelecek nesillere de ulaşa bilmesini ve rahat bir şekilde onların da tüketebilmesini kapsamaktadır. Çoğu endüstri bu kavramı benimsemiş ve geri dönüşüme yönelmiştir. Bu endüstrinin başında ise turizm sektörü gelmektedir. İnsanlar eğitim seviyelerinin artması ile çok daha bilinçlenmiş ve tüketim alışkanlıklarını sürdürülebilirlik çerçevesinde yeniden dizayn etmişlerdir. Bu değişimin farkına varan turizm endüstrisi de çevre dostu ve sürdürülebilir otel konseptine geçmiştir. Değişen tüketim alışkanlıklara baktığımızda doğa ortamında yapılan turistlik faaliyetlere önem artmıştır. Bu faaliyetler yapılırken doğaya zarar verilmemesi ve tahribatın önlenmesi için ise eko rekreasyona ihtiyaç duyulmuştur. Eko rekreasyon insanlara doğada birden fazla etkinlik yapma fırsatı sunarken doğanında zarar görmesini engellemektedir. Bu etkinlikleri yaparken aynı zamanda doğada İnsanlara lüks içinde barınabilme fırsatını ise glamping sunmuştur. Glamping insanlara doğanın muhteşemliğine tanık olmalarını sağlarken, doğayla iç içe geçirilen bu zamanda çevreye zarar vermemeyi ve onun doğallığını korumayı amaç edinmiştir. Bu imkanlar içerisinde yapılan çevre dostu rekreatif etkinlikler insanların doyum hazalarını oldukça tatmin etmiş ve unutamayacakları deneyim fırsatlarına olanak sağlamıştır.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda ilerleyen zamanlarda sürdürülebilirlik ve ekolojik rekreasyon kavramının daha sık gündeme geleceği öngörülmektedir. Birçok turizm sektörünün sürdürülebilirlik kavramını benimsemesi ve kendini bu kavram içerisinde yeniden yapılandırması bize sürüdürülebilir ve ekolojik turizmin ihmal edilemeyeceğini göstermektedir. Bu konsepte geçmeyen işletmeler, bir an önce bu değişime ayak uydurmalı ve sürdürülebilirlik çerçevesinde kendilerini yeniden yapılandırmalıdırlar. İnsanların stresli ve yoğun şehir yaşantısından uzaklaşmak istemeleri ile doğaya olan ilgilerinde artış görülmektedir. Doğada vakit geçirmek isteyen insanlar tahrip edilmemiş ve özünü koruyan alanları tercih etmektedirler. Bu alanlarda yapılan rekreatif faaliyetler sırasında doğaya zarar vermekten kaçınmış ve onu korumayı hedefleyen eko rekreasyona yönelmişlerdir. Bu bağlamda eko rekreasyona olan talep ve önem her geçen gün artmaktadır. Rekreasyon liderleri ve organizatörler bunları göz önünde bulundurarak insanların doğa ile iç içe geçebilecekleri etkinliklere daha çok yer vermelidir. Bu etkinliklerin içerisinde yer alan kampçılık oldukça fazla tercih edilmektedir. Fakat kampçılığın ve doğada yaşamanın getirmiş olduğu olumsuz durumlar şehir yaşantısına alışmış olan insanları fazlasıyla zorlamaktadır. Bu olumsuz durumlarla karşılaşmak istemeyen insanlar kampçılığın konforlu ve lüks hali olan

glampingi tercih etmektedirler. Kamping işletmeleri bu alana olan talebi ciddiye alıp insanlara konforlu ve lüks bir konaklama imkânı sunmalıdırlar. Gelişim ve restorasyonlarını glamping temasına uygun olarak gerçekleştirmelidirler.

KAYNAKÇA

Akşit, S. (2007). Doğal Ortam Duyarlılığı Açısından Sürdürülebilir Turizm. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(23), 441-460.

Balcı, A. (2016). Sürdürülebilir Tasarımın Otel Odalarının Niteliklerine Etkisinin İncelenmesi–Türkiye'deki Oteller Örneği (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Brochado, A., & Pereira, C. (2017). Comfortable experiences in nature accommodation: perceived service quality in glamping. Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 17, 77-83.

Çelik, N., Bahar, O., & Tatar, S. (2017). Kırsal kalkınmada glamping turizmin rolü: club amazon bördübet örneği. Journal of ınternational social research, 10(51).

Düzgün, E. (2021). Pandemi Sonrası Yeni Turist Tercihi: Glamping Turizmi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 11(1), 145-158.

Emrealp, S. (2005). Yerel Gündem 21 Uygulamalarına Yönelik Kolaylaştırıcı Bilgiler El Kitabı, Iula-Emme Yayını, Şubat.

Ergüven, M. H., Yılmaz, Ö. G. A., & Kutlu, Ö. G. D. (2015). Turistik Ürün Çeşitlendirme Bağlamında Hibrit Turizm: Glamping Örneği.

Güneş, G. (2008). Turizmin Sürdürülebilirliği İçin Ekoturizm. Popüler Bilim, 15(177), 28-32.

Karaküçük, S., & Akgül, B. (2016). Ekorekreasyon.

Konyalılar, N. (2018). Sürdürülebilir Otel Paradigmasının, Turizm İşletmelerinde Uygulanabilirliği Üzerine Bir Araştırma. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(2), 91-107.

Özgüç, N. (2007). Turizm Coğrafyası, Çantay Kitabevi, 5. Baskı, İstanbul.

Pereira, C. M. M. (2013). Gamplinexp: Glamping Experience (Doctoral Dissertation).

Şimşek, E. P. (2012). Sürdürülebilirlik Bağlamında Yeşil Bina Olma Kriterleri "Kağıthane Ofispark Projesi Örneği" (Doctoral dissertation, Fen Bilimleri Enstitüsü).

İNTERNET KAYNAKLARI

unwto 2009. wto-unep concept paper. ınternational year of ecotourism 2002, http://sdt.unwto.org/ (E.T. 24.03.2022)

https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/turkiye-kamp-yapiyor/1253052 (E.T. 30.03.2022)

https://www.kampyerleri.org/turkiye-kamp-alanlari-haritasi/ (E.T. 30.03.2022)

EGZERSİZ HORMONU OLAN İRİSİNİN ALZHEIMER HASTALIĞINDA MOLEKÜLER VE FONKSİYONEL ETKİLEŞİMİ

Serdar BÜYÜKİPEKCİ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Meslek Yüksekokulu, Konya / Türkiye

Öz: Geçtiğimiz yüzyıllarda bilimsel ve tıbbi ilerlemeler nedeniyle yaşlı nüfusun hızla artması, kanser, obezite/diyabet, kardiyovasküler bozukluklar ve nörodejeneratif hastalıklar gibi yaşa bağlı kronik hastalıklarda da katlanarak artışa neden olduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından ifade edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzları ayrıca Alzheimer hastalığının gelişimi ile bağlantılıdır. Egzersiz, nöroinflamasyonu daha da azaltır, nörojenezi, sinaptogenezi ve mitokondriyal biyojenezi destekler ve nörolojik ve nöropsikiyatrik bozukluk riskini azaltır. İlginç bir şekilde, egzersiz serebral kan akışını arttırır ve beyin üzerinde çok sayıda olumlu etki uygular, hafıza ve dikkat gibi bilişsel işlevleri ve genel nöronal plastisiteyi geliştirir. Daha da önemlisi, egzersiz, insanlarda kelime listesi hatırlama, hikâye hatırlama gibi hipokampal hafıza görevlerinde performansı artırdığı, aerobik egzersiz bilişsel durumu daha da geliştirdiği ve yaşlı insanlarda beyin hacminde yaşa bağlı azalmaları önlediği yapılan araştırmalarla ifade edilmektedir. İrisin, ilk olarak 2012'de Boström ve arkadaşları tarafından tanımlanan egzersizle indüklenen yeni miyokinlerden biridir. İrisin, ilk olarak iskelet kasında bulunmasına karşın son yapılan çalışmalarda ELISA testleri ve kantitatif kütle spektrometrisi analizleri aracılığıyla, insan beyin omurilik sıvısında irisin de bulunmuştur. Egzersizin nöroinflamasyon üzerindeki rolü, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerini yukarı regüle etme yeteneğidir. İlginç bir şekilde, BDNF, özellikle üretimi FNDC5/irisin ekspresyonu ile bağlantılı olduğu için, beyin sağlığı ve egzersiz arasındaki bağlantı molekülü olabilir. İnsanlarda akut ve kronik egzersiz protokollerinin farklı yaş ve koşullarda plazma irisin konsantrasyonunu artırmasına rağmen, seviyelerini sürekli olarak yükseltmek için ideal bir protokol henüz netlik kazanmamıştır. Bu nedenle, egzersizin periferik dokular ve beyindeki faydalı etkilerinin altında yatan fizyolojik mekanizmaları araştırmak önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer, Egzersiz, İrisin

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Alzheimer hastalığı (AH) en yaygın demans türüdür ve yaşlılarda en sık görülen nörodejeneratif patolojilerden biridir ve bu popülasyondaki demans vakalarının yaklaşık %90'ını oluşturur. AH, geri döndürülemezliği ve ilerleyici işlevsel, bilişsel ve davranışsal kaybı ile karakterizedir. Genellikle amnezi, agnozi, apraksi ve afazi gibi çeşitli beyin bozuklukları eşlik eder (Yesavage, 1993). Dünyada yirmi dört milyon insan AH'den muzdarip ve 2050 yılına kadar bu sayının 4 kat daha fazla olması bekleniyor (Dos Santos Picanco, 2018). AH için en büyük risk faktörü yaştır. Diğer risk faktörleri aile öyküsü, önceki hafif bilişsel bozukluk (HBB), kardiyovasküler hastalık risk faktörleri, eğitim düzeyi, sosyal ve bilişsel katılım ve travmatik beyin hasarıdır (Alzheimer's Association 2015). Alzheimer hastalığının tanı ve tedavisinde birçok zorluk vardır. Çalışmalar, ilaçların karışık etkililiğini göstermektedir ve klinik öncesi Alzheimer hastalığı veya Hafif Bilişsel Bozukluk teşhisi konanlarda Alzheimer hastalığını tedavi etmek için birkaç iyi çözüm vardır. HBB, günlük yaşam aktivitelerini önemli ölçüde etkilemeden bireyin yaşı ve eğitim düzeyi için beklenenden daha fazla bilişsel gerileme sendromu olarak tanımlanır. HBB'si olanların yarısından fazlasının 5 yıl içinde AH'ye ilerleyeceği dikkate değerdir (Gauthier, 2006). Demans hiçbir şekilde emeklilik yaşına ulaşmanın kaçınılmaz bir sonucu değildir. Bireyin bunama geliştirme

riskini azaltabilecek veya artırabilecek yaşam tarzı faktörleri vardır (Livingston, 2017). Demansın yaklaşık %35'i 9 risk faktörünün bir kombinasyonuna atfedilebilir: düşük eğitim düzeyi, orta yaş hipertansiyonu, orta yaş obezitesi, işitme kaybı, ileri yaş depresyonu, diyabet, sigara, sosyal izolasyon ve tabii ki düşük fiziksel aktivite (Ortega, 2019).

Egzersizin bağışıklık fonksiyonu üzerinde önemli modülatör etkileri vardır (Gomez ve ark 2016). Sistemik olarak, fiziksel egzersizin inflamasyon belirteçleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir ve son zamanlarda bu etkiler merkezi sinir sistemine kadar genişletilmiştir (Jensen, 2019).

Fiziksel olarak aktif bir yaşam ile bilişsel gerilemeye maruz kalma riski arasındaki ters ilişki geniş bir şekilde belgelenmiştir (Laurin, 2001), ve aerobik egzersiz eğitimi, yaşlanmanın bilişsel olarak olumsuz etkisini hafifletmede fiziksel aktivitenin etkisinin incelenmesi için en yaygın kullanılan seçenek olmuştur.

Uzun süreli egzersiz eğitiminin fizyolojik hafıza kaybının başlamasını geciktirerek olumlu etkisi, egzersizin yaşa bağlı hafıza kaybı ve nörodejenerasyona karşı önleyici bir strateji olarak etkinliğini göstermektedir. Ancak geç başlangıçlı egzersiz müdahalelerinin de beyin yaşlanmasının geciktirilmesinde olumlu sonuçlar gösterdiğini belirtmekte fayda var. Örneğin, 2011'de yayınlanan çığır açan bir makalede, yazarlar, yaşlı bireylerde 1 yıllık orta yoğunlukta egzersizin (40 dakika süre, 3 gün/hafta) sağlıklı yaşamda hipokampusun boyutunu ve uzamsal hafızayı artırdığını buldular (Erickson, 2011). Aerobik egzersizin neden olduğu anatomik değişiklikler diğer araştırma grupları tarafından da doğrulanmıştır. Örneğin, manyetik rezonans görüntüleme ile ölçüldüğü üzere, daha yaşlı, bilişsel olarak sağlıklı kişilerde 6 aylık egzersizin (60 dakika süre, 3 gün/hafta) anterior singulat kortekseki hem gri hem de beyaz cevheri artırmak için yeterli olduğu bulunmuştur (Colcombe, 2006). Egzersiz, yaşlanan beyindeki bilişsel gerilemeyi önlemek veya geciktirmek için bir strateji olabilir. Bu nedenle, yaşlanan beynin fizyolojisini ve egzersizin onunla nasıl savaşabileceğini veya onu nasıl yumuşatabileceğini anlamak için büyük çaba ve araştırma yapılmıştır. Beynin egzersizin etkili olabileceği üç alanı vasküler fizyoloji, hipokampal hacimler ve nörojenezdir (Barnes 2015).

İlerleyen yaşla birlikte beyin kan akımı olumsuz etkilenir ve biliş ile ilişkilidir. Orta yoğunlukta egzersizin beyne giden kan akışının akut artışına neden olduğu gösterilmiştir (Barnes 2015). Çalışmalar, egzersiz eğitimi almış erkeklerde sedanterlere kıyasla daha yüksek serebral kan akışını göstermiştir (Bailey, 2013). 12 haftalık bir süre boyunca randomize bir egzersiz eğitimi denemesi, egzersiz grubunda ön singulat bölgede daha yüksek dinlenme serebral kan akışını gösterdi (Chapman, 2013). Yapılan araştırmalar, fiziksel egzersizin HBB ve Alzheimer hastası olanlarda yapısal ve işlevsel beyin değişikliklerini indükleyebileceğini düşündürmektedir, ancak sonuçlar hala yetersizdir (Haeger, 2019).

Oksidatif hasar, hastalığın erken evrelerinden itibaren düşük antioksidan kapasite ve yüksek seviyelerde oksidatif stres biyobelirteçleri gösteren hastalarla birlikte , AH patogenezinin bir özelliğidir (Rottkamp, 2000; Schrag, 2013; Sultana, 2011). Optimal hücre fonksiyonu için ılımlı miktarlarda reaktif oksijen türlerinin (ROS) üretilmesi gerekli olmasına rağmen, anormal derecede yüksek seviyeler DNA hasarı ve nörodejenerasyon ile bağlantılıdır, Aβ üretimini ve birikimini arttırır ve hiperfosforile ve kümelenmiş Tau proteinlerinin aşırı ekspresyonunu indükler, bu da mitokondriyal disfonksiyona ve kısır döngüde daha fazla ROS üretimine yol açar (Chen, 2014; Tönnies, 2017). Oksidatif stres, AH patogenezinde yer aldığı öne sürülen mikroRNA'ların seviyelerini yukarı veya aşağı regüle eden sinyallerden biri olarak da tanımlanmıştır (Prasad, 2017). Ayrıca, yakın tarihli bir çalışma, beyin Aβ seviyelerinin, klinik öncesi

aşamalardan itibaren daha yüksek bir bilişsel düşüş olasılığı ile ilişkili olduğunu doğruladı (Donohue, 2017). Buna göre, Aβ birikimine katkıda bulunan mitokondriyal disfonksiyon ve müteakip ROS üretimi, AH'nin başlangıcında önemli roller oynar (Cheng, 2018).

Beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF), nöronal hayatta kalmayı ve sinaptik bütünlüğü destekleyen bir nörotrofindir ve beyin plastisitesi ve hafıza fonksiyonunun düzenlenmesi için çok önemlidir (Loprinzi, 2019). Alzheimer hastası olanlarda, hastalığın erken evrelerinden itibaren düşük kan ve beyin BDNF seviyeleri vardır ve BDNF seviyeleri, bilişsel işlev ile pozitif olarak ilişkilidir (Peng, 2005; Qin, 2017). Bu bağlamda, tek bir akut fiziksel egzersiz bile hem sağlıklı yetişkinlerde (Dinoff, 2017) hem de Alzheimer hastası yaşlı bireylerde (Coelho, 2014; Kwak, 2015) BDNF üretimi için güçlü bir uyarıcıdır. Yakın tarihli bir rapor, altı aylık aerobik egzersizin AH'li hastalarda hipokampal hacmi arttırdığını göstermiştir (De Ligo Teixeira, 2017).

Egzersizin beyinde BDNF üretimini nasıl uyardığı bilinmiyor. Rasmussen ve meslektaşları, aerobik egzersiz yapan deneklerin radyal arterinden ve iç juguler damarından kan örnekleri topladılar ve BDNF düzeylerinin dinlenme koşullarına kıyasla önemli ölçüde arttığını, dolaşımdaki BDNF'nin yaklaşık %70-80'ine katkıda bulunduğunu gözlemlediler. seviyeleri (Rasmussen, 2009). Aynı yazarlar, aerobik egzersizin, koşu bandı egzersizine tabi tutulan farelerde beyin hipokampusunda ve kortekste BDNF mRNA seviyelerini arttırdığını doğruladı (Rasmussen, 2009). Öte yandan, artan kanıtlar, kas dokusu ve diğer birkaç organ arasında, kasılan kasların sayısız miyokin ürettiği çapraz konuşmanın varlığını desteklemektedir.– kan dolaşımına salınan, beyin de dahil olmak üzere birçok dokuya ulaşabilen ve multisistemik düzeyde faydalı etkiler oluşturan sitokinler veya diğer küçük peptitler olarak tanımlanır (Delezie, 2018).

EGZERSİZ ve İRİSİN

İrisin, ilk olarak 2012'de Boström ve arkadaşları tarafından tanımlanan egzersizle indüklenen yeni miyokinlerden biridir (Boström 2012). İrisin, ilk olarak iskelet kasında bulunmasına karşın son yapılan çalışmalarda ELISA testleri ve kantitatif kütle spektrometrisi analizleri aracılığıyla, insan beyin omurilik sıvısında irisin de bulunmuştur. Egzersizin nöroinflamasyon üzerindeki rolü, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerini yukarı regüle etme yeteneğidir. İlginç bir şekilde, BDNF, özellikle üretimi FNDC5/irisin ekspresyonu ile bağlantılı olduğu için, beyin sağlığı ve egzersiz arasındaki bağlantı molekülü olabilir. İrisin, BBB'yi geçtiği ve artan BDNF ekspresyonu yoluyla hipokampal nörojenezi uyardığı gösterilen bir miyokindir. Egzersiz, mitokondriyal biyogenezin önemli bir düzenleyicisi olan peroksizom proliferatörü ile aktive olan reseptör gama koaktivatörü 1-a'nın (PGC-1a) kas ekspresyonunu uyarır (Irrcher, 2003). Wrann ve arkadaşları, farelerin 30 günlük tekerlek egzersizinin, farelerin hipokampüsünde irisinin zara bağlı bir öncüsü olan PGC-1α ve FNDC5 ekspresyonunda artışlara neden olduğu ifade edilmektedir. (Wrann, 2013). Araştırmacılar, PGC-la-eksik farelerin hipokampusta Fndc5 ekspresyonunu azalttığını ve FNDC5'in periferal verilmesinin bu beyin bölgesinde beyin kaynaklı nörotrofik faktör ekspresyonunu arttırdığını gözlemlediler (Wrann, 2013). Egzersizin neden olduğu bilişsel yararlara aracılık etmede irisinin potansiyel rolüne daha fazla destek, Alzheimer hastalarının hipokampüsünde bu miyokin seviyelerinin azaldığı ve beyin irisinin yıkımının ve aşırı ekspresyonunun sırasıyla bozduğu ve geliştirdiği bulgusundan gelir (Lourenco, 2019).

Direnç egzersizinin, insanlarda dayanıklılık egzersizine göre irisin konsantrasyonunda daha fazla akut ve uzun süreli (yani , 8 haftalık eğitimden sonra) artışlarla sonuçlandığı bildirilmiştir (Kim,

2016; Tsuchiya, 2015). İrisinin beyin sağlığı üzerindeki rolü, AH'nin önlenmesi ve halihazırda etkilenmiş hastalarda bilişin iyileştirilmesi için direnç egzersizi eğitiminin potansiyel etkinliğini önerir. Ayrıca, direnç eğitiminin bilişsel olarak sağlıklı yaşlı erişkinlerde NLRP3 inflamatuar aktivasyonunu önlediği bildirilmiştir (Mejías-Peña, 2017), ikincisi AH patogenezinde önemli bir rol oynar. Başlangıçta bunaması olmayan bireylerde yapılan prospektif bir çalışma, kas gücünün, takip sırasında bilişsel gerileme ve AH riski ile ters orantılı olduğunu gözlemlemiştir (Boyle, 2009). Bu veriler doğrultusunda, daha düşük bir kas kütlesi beyin atrofisi ve artan AH riski ile ilişkilendirilmiştir (Burns, 2010; Kim, 2019). Meta-analitik kanıtlar, sarkopeninin (yani , yaşlanmayla birlikte aşırı kas kütlesi ve fonksiyon kaybı) daha büyük bir bilişsel bozulma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Chang, 2016). Ayrıca, sarkopeni insidansının AH'nin erken evrelerinden itibaren arttığı ve hastalığın evresi arttıkça daha yaygın hale geldiği bildirilmiştir (Ogawa, 2018).

SONUÇ

Alzheimer hastalığı, önümüzdeki dekat boyunca tıp ve ülkeler açısından büyük bir sorun olabilir. Yapılan birçok araştırmaya rağmen, konu hakkında öğrenilecek birçok durum SÖZ konusudur. Hastalığın nöropatolojik ve fizyolojik nedenleri bilim insanları tarafından araştırılmaktadır. Egzersiz, genel olarak bunamanın önlenmesi kadar, Alzheimer hastalığının erken evreleri için de yararlı bir tedavi ve önleme yöntemi gibi görünmektedir. Büyük ölçekli prospektif denemelerin yanı sıra sistematik incelemeler ve meta-analiz, aktivitenin faydalarını göstermektedir. Yaşlı bireyler için aktif bir yaşam tarzının benimsenmesini içeren multimodal müdahaleler önerilebilir. Mevcut kanıtlara dayanarak, fiziksel egzersize dayalı müdahalelerin, alzheimer hastalığını önlemek veya etkilenen bireylerde ilerlemesini hafifletmek için yardımcı olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, klinik öncesi araştırmalarda Alzheimer hastalığı üzerinde egzersiz faydalarının potansiyel aracıları olarak önerilen sayısız mekanizmaya rağmen, insan deneklerle yürütülen araştırmalardan elde edilen kanıtlar hala eksiktir. Gelecekteki yapılacak çalışmalar bakımından değerlendirildiğinde, iskelet kası kütlesi/fonksiyonu ve alzheimer hastalığı riski arasındaki bağlantıyı araştırılmalı ve ayrıca girişimsel egzersiz stratejileri yoluyla sarkopeninin önlenmesinin alzheimer hastalığı insidansını veya ilerlemesini azaltıp azaltamayacağı merak konusudur. Bu nedenle, egzersiz faydalarını destekleyen kesin biyolojik temelleri aydınlatmak ve bu faydaların tüm popülasyonlar için geçerli olup olmadığını doğrulamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

Alzheimer's Association., (2015). 2015 Alzheimer’s disease facts and figures. Alzheimers Dement. 11:332–84.

Bailey, DM., Marley, CJ., Brugniaux, JV., et al., (2013). Elevated aerobic fitness sustained throughout the adult lifespan is associated with improved cerebral hemodynamics. Stroke. 44:3235–8.

Barnes, JN,. (2015). Exercise, cognitive function, and aging. Adv. Physiol. Educ. ; 39:55–62.

Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., Korde, A., Ye, L., Lo, J. C., ... & Spiegelman, B. M. (2012). A PGC1-α-dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. Nature, 481(7382), 463-468.

Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Leurgans, S. E., & Bennett, D. A. (2009). Association of muscle strength with the risk of Alzheimer disease and the rate of cognitive decline in community-dwelling older persons. Archives of neurology, 66(11), 1339-1344.

Burns, J. M., Johnson, D. K., Watts, A., Swerdlow, R. H., & Brooks, W. M. (2010). Lean mass is reduced in early Alzheimer's disease and associated with brain atrophy. Archives of neurology, 67(4), 428.

Chang, K. V., Hsu, T. H., Wu, W. T., Huang, K. C., & Han, D. S. (2016). Association between sarcopenia and cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. Journal of the American Medical Directors Association, 17(12), 1164-e7.

Chapman, SB., Aslan, S., Spence, JS., et al. (2013). Shorter term aerobic exercise improves brain, cognition, and cardiovascular fitness in aging. Front Aging Neurosci. 5:75.

Chen, Z., Zhong, C., (2014).Oxidative stress in Alzheimer's disease Neurosci. Bull., 30, pp. 271-281.

Cheng, Y., & Bai, F. (2018). The association of tau with mitochondrial dysfunction in Alzheimer's disease. Frontiers in neuroscience, 12, 163.

Coelho, F. G. D. M., Vital, T. M., Stein, A. M., Arantes, F. J., Rueda, A. V., Camarini, R.,.. & Santos-Galduroz, R. F., (2014). Acute aerobic exercise increases brain-derived neurotrophic factor levels in elderly with Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's Disease, 39(2), 401-408.

Colcombe, S.J., Erickson, K.I., Scalf, P.E., Kim, J.S., Prakash, R., McAuley, E. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 61:1166–1170.

De Ligo Teixeira, C. V., Rezende, T. J. R., Magalhães, T. N., Weiler, M., Cassani, A. F. M., de Almeida, D. Q., ... & Balthazar, M. L. F., (2017). Effects Of Aerobıc Exercıse On Progressıon Of Hıppocampal Volume And Cognıtıon In Amnestıc Mıld Cognıtıve Impaırment Due To Ad. P1-346.

Delezie, J., & Handschin, C., (2018). Endocrine crosstalk between skeletal muscle and the brain. Frontiers in neurology, 698.

Dinoff, A., Herrmann, N., Swardfager, W., & Lanctot, K. L. (2017). The effect of acute exercise on blood concentrations of brain-derived neurotrophic factor in healthy adults: a meta-analysis. European Journal of Neuroscience, 46(1), 1635-1646.

Donohue, M. C., Sperling, R. A., Petersen, R., Sun, C. K., Weiner, M. W., Aisen, P. S., & Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. (2017). Association between elevated brain amyloid and subsequent cognitive decline among cognitively normal persons. Jama, 317(22), 2305-2316.

Dos Santos Picanco, L.C., Ozela, P.F., de Fatima de Brito Brito M., Pinheiro, A.A., Padilha, E.C., Braga, F.S., (2018). Alzheimer's disease: a review from the pathophysiology to diagnosis, new perspectives for pharmacological treatment. Curr Med Chem. 25:3141–3159.

Erickson K.I., Voss M.W., Prakash R.S., Basak C., Szabo A., Chaddock L. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci U S A. 108:3017–3022.

Gauthier, S., Reisberg, B., Zaudig, M., et al., (2006). Mild cognitive impairment. Lancet. 367:1262–70.

Gomez-Cabrera, M.C., Viña, J., Ji, L.L. (2016). Role of redox signaling and inflammation in skeletal muscle adaptations to training. Antioxidants(Basel) 5:E48.

Haeger, A., Costa, A.S., Schulz, J.B., Reetz, K., (2019), Cerebral changes improved by physical activity during cognitive decline: a systematic review on MRI studies. Neuroimage Clin., 23.

Irrcher, I., Adhihetty, P. J., Joseph, A. M., Ljubicic, V., & Hood, D. A., (2003). Regulation of mitochondrial biogenesis in muscle by endurance exercise. Sports medicine, 33(11), 783-793.

Jensen, C.S., Bahl, J.M., Østergaard, L.B., Høgh, P., Wermuth, L., Heslegrave, A. (2019). Exercise as a potential modulator of inflammation in patients with Alzheimer's disease measured in cerebrospinal fluid and plasma. Exp Gerontol. 121:91–98.

Kim, H. J., Lee, H. J., So, B., Son, J. S., Yoon, D., & Song, W. (2016). Effect of aerobic training and resistance training on circulating irisin level and their association with change of body composition in overweight/obese adults: a pilot study. Physiological research, 65(2), 271-279.

Kim, J., Choi, K. H., Cho, S. G., Kang, S. R., Yoo, S. W., Kwon, S. Y., ... & Song, H. C. (2019). Association of muscle and visceral adipose tissues with the probability of Alzheimer's disease in healthy subjects. Scientific Reports, 9(1), 1-8.

Kwak, K. P., (2015). Exercise training in very older adults with mild cognitive impairment improvements on BDNF peripheral levels and cognition. In INTERNATIONAL PSYCHOGERIATRICS (Vol. 27, pp. S150-S150). 32 AVENUE OF THE AMERICAS, NEW YORK, NY 10013-2473 USA: CAMBRIDGE UNIV PRESS.

Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K., Rockwood, K. (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. Arch Neurol. 58:127–144.

Livingston, G., Sommerlad, A., Orgeta, V., Costafreda, S.G., Huntley, J., Ames, D. (2017). Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet. 390:2673–2734.

Loprinzi, P. D., & Frith, E. (2019). A brief primer on the mediational role of BDNF in the exercise-memory link. Clinical physiology and functional imaging, 39(1), 9-14.

Lourenco, M. V., Frozza, R. L., de Freitas, G. B., Zhang, H., Kincheski, G. C., Ribeiro, F. C., ... & De Felice, F. G. (2019). Exercise-linked FNDC5/irisin rescues synaptic plasticity and memory defects in Alzheimer's models. Nature medicine, 25(1), 165-175.

Mejías-Peña, Y., Estébanez, B., Rodriguez-Miguelez, P., Fernandez-Gonzalo, R., Almar, M., de Paz, J. A., ... & Cuevas, M. J. (2017). Impact of resistance training on the autophagy-inflammation-apoptosis crosstalk in elderly subjects. Aging (Albany NY), 9(2), 408-418.

Ogawa, Y., Kaneko, Y., Sato, T., Shimizu, S., Kanetaka, H., & Hanyu, H. (2018). Sarcopenia and muscle functions at various stages of Alzheimer disease. Frontiers in neurology, 710.

Orgeta, V., Mukadam N., Sommerlad A., Livingston G. (2019). The Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care: a call for action. Ir J Psychol Med. 36:85–88.

Peng, S., Wuu, J., Mufson, E. J., & Fahnestock, M. (2005). Precursor form of brain-derived neurotrophic factor and mature brain-derived neurotrophic factor are decreased in the pre-clinical stages of Alzheimer's disease. Journal of neurochemistry, 93(6), 1412-1421.

Prasad, K. N., (2017). Oxidative stress and pro-inflammatory cytokines may act as one of the signals for regulating microRNAs expression in Alzheimer's disease. Mechanisms of ageing and development, 162, 63-71.

Qin, X. Y., Cao, C., Cawley, N. X., Liu, T. T., Yuan, J., Loh, Y. P., & Cheng, Y., (2017). Decreased peripheral brain-derived neurotrophic factor levels in Alzheimer's disease: a meta-analysis study (N= 7277). Molecular psychiatry, 22(2), 312-320.

Rasmussen, P., Brassard, P., Adser, H., Pedersen, M. V., Leick, L., Hart, E., ... & Pilegaard, H., (2009). Evidence for a release of brain-derived neurotrophic factor from the brain during exercise. Experimental physiology, 94(10), 1062-1069.

Rottkamp, C.A., Nunomura, A. , Raina, .K., Sayre,L.M. Perry, G., Smith, M.A., (2000). Oxidative stress, antioxidants, and Alzheimer disease Alzheimer Dis. Assoc. Disord., 14, pp. 62-66.

Schrag, M., Mueller, C., Zabel, M., Crofton, A., Kirsch, W.M., Ghribi, O., Squitti, R., Perry, G., (2013) Oxidative stress in blood in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: a meta-analysis Neurobiol. Dis., 59, pp. 100-110.

Sultana, R., Mecocci, P., Mangialasche, F., Cecchetti, R., Baglioni, M., & Butterfield, D. A. (2011). Increased protein and lipid oxidative damage in mitochondria isolated from lymphocytes from patients with Alzheimer's disease: insights into the role of oxidative stress in Alzheimer's disease and initial investigations into a potential biomarker for this dementing disorder. Journal of Alzheimer's Disease, 24(1), 77-84.

Tönnies, E., & Trushina, E. (2017). Oxidative stress, synaptic dysfunction, and Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's Disease, 57(4), 1105-1121.

Tsuchiya, Y., Ando, D., Takamatsu, K., & Goto, K. (2015). Resistance exercise induces a greater irisin response than endurance exercise. Metabolism, 64(9), 1042-1050.

Wrann, C. D., White, J. P., Salogiannnis, J., Laznik-Bogoslavski, D., Wu, J., Ma, D., ... & Spiegelman, B. M. (2013). Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1α/FNDC5 pathway. Cell metabolism, 18(5), 649-659.

Yesavage, J.A., Brooks J.O., Taylor J., Tinklenberg J. (1993). Development of aphasia, apraxia, and agnosia and decline in Alzheimer's disease. Am J Psychiatry. 1993;150:742–747.

TÜRKİYE NARENCİYE SEKTÖRÜNÜN REKABET GÜCÜ ANALİZİ

Alara GÜL DİLEK[1], Tolga TİPİ[1]

[1]Bursa Uludağ Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Ekonomisi Bölümü, Bursa / Türkiye

Öz: Narenciye, Türkiye'nin toplam yaş meyve sebze üretimi içerisinde önemli bir ürün grubu olup, toplam üretimin yaklaşık %39'u ihraç edilmektedir. Bu çalışmada 2000-2020 döneminde, Türkiye narenciye sektörünün rekabet gücü, diğer önemli ihracatçı ülkeler ile karşılaştırmalı olarak analizi amaçlanmıştır. Rekabet gücü analizini yapmak amacıyla, İhracat Piyasa Payı (İPP) ve Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksleri kullanılmıştır. 2000-2020 döneminde İhracat Piyasa Payı (İPP) endeksine göre Türkiye portakal, limon ve greyfurt ihracatında sahip olduğu pazar payında gerileme görülürken, mandalina ihracatında ise pazar payında bir artış sözkonusudur. Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksine göre, Türkiye'nin portakal ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğü azalmış, İspanya'nın yanında Mısır ve G.Afrika ön plana çıkmıştır. Limon ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğünde azalma olmasına karşın, Türkiye, İspanya ve Arjantin'den sonra en yüksek karşılaştırmalı üstünlüğe sahip ülke konumundadır. Mandalina ihracatında en yüksek karşılaştırmalı üstünlüğe sahip ülke Fas olarak belirlenmiş, Türkiye ise İspanya'nın arkasından karşılaştırmalı üstünlüğe sahip üçüncü ülkedir. Greyfurt ihracatında Türkiye, G.Afrika ve İsrail'in ardından yüksek bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir. Bu sonuçlara göre, Türkiye narenciye ürünlerinin ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğe sahip olmasına karşın sadece birkaç ülkeye ihracat yapabilmekte, gelişmiş ülke pazarlarına girememiştir. Türkiye'nin narenciye ihracatında uzmanlaşma düzeyinin arttırılması için pazar çeşitlendirilmesine gidilmelidir. İthalatçı ülkelerin belirlemiş olduğu kalite standartlarına uygun üretim yapmak amacıyla üreticilerin bilinçlendirilmesi sektörün ihracattaki rekabet gücünü daha da artıracaktır.

Anahtar Kelimeler: Narenciye, Türkiye, Rekabet Gücü, Karşılaştırmalı Üstünlük

GİRİŞ

Tarım sektörü, her ülke için stratejik bir öneme sahiptir. Tarım sektörünün istihdama, üretime, toplum beslenmesine, milli gelire ve sanayi sektörüne katkısı yanında dışsatıma sağladığı katkı da gelişmekte olan ülkelerin ekonomik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Türkiye, tarım ürünlerinin üretim ve dış ticaretinde dünyada önemli bir yere sahiptir. Ancak dış ticarette, gerek rakip ülkelerin uyguladığı politikalar, gerekse hedef ülkelerin koyduğu sınırlamalar çeşitli aksaklıklara neden olmaktadır.

Türkiye'de meyve ve sebze yetiştiriciliği, entansite ve karlılığın yüksek olduğu önemli tarımsal faaliyetler arasında yer almaktadır. Türkiye yaş meyve sebze üretim ve ihracatında en önemli grubu ise narenciye oluşturmaktadır. Türkiye dünya narenciye üretiminde önemli bir konumdadır. Türkiye, narenciye ürünlerinden portakal, limon, mandalina ve greyfurt üretiminde dünyada ön sıralarda yer almaktadır. Dünyada, narenciye ürünlerinin alternatif kullanım olanaklarının artmasına bağlı olarak tüketimi de sürekli artış göstermektedir. Buna bağlı olarak, Türkiye narenciye sektörünün ihracat potansiyeli de yükselmektedir.

Türkiye narenciye sektörünün ihracatını artırabilmek için uluslararası piyasada önemli üretici ülkelerle rekabet etmek zorundadır. Rekabet küreselleşen dünyada rakiplerine karşı üstünlük sağlama amacıyla kullanılan önemli bir olgudur. Sürekli gelişmekte ve değişmekte olan dünyada ülkeler mevcut piyasasını korumak, güçlendirmek ve mallarını pazarlayabilmek için rekabet halinde olmak zorundadırlar. Rekabet

gücü, bir ülkenin ekonomik performansını arttırmasına, yeniliklerin ortaya çıkmasına, üretim kapasitesinin artmasına neden olmaktadır. Böylece ülkelerin ekonomik kalkınmalarına fayda sağlanmaktadır (Şahinli 2011).

Dış ticarette rekabet gücü analizinin, tüm sektörler için olduğu gibi tarım sektörünün farklı dalları için de potansiyelin ve sorunların belirlenmesine yardımcı olacağı ve çözüm önerileri ile politikalar geliştirilmesine katkı sağlayacağı bilinmektedir. Bu amaçla bu çalışmada, Türkiye yaş meyve ve sebze ihracatında önemli bir yere sahip olan narenciye sektörünün her bir ürün çeşidi (portakal, limon, mandalina ve greyfurt) için rakipleri ile karşılaştırmalı olarak rekabet gücünün zaman içindeki değişimi ve mevcut durumu analiz edilmeye çalışılmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırmanın ana materyalini daha önce konu ile ilgili yapılmış çalışmalar ile narenciye üretimi ve ihracatı istatistikleri gibi ikincil veriler oluşturmaktadır. 2000-2020 yılları arasında Türkiye ve diğer önde gelen ülkelerin ihracat ve üretim verileri FAO ve TÜİK veri tabanlarından derlenerek rekabet gücü analizi için gerekli hesaplamalar yapılmıştır.

Türkiye'nin narenciye ürünleri ihracatının rekabet gücü analizinde İhracat Piyasa Payı (İPP) endeksi ve Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksi kullanılmıştır. İhracat Piyasa Payı (İPP) endeksi, herhangi bir sektörde uluslararası piyasada ülkenin rekabet gücünü ölçmektedir. İhracat piyasa payı endeksi, belli bir sektörde (malda) dünyanın ihracatına göre ülkenin ihracat payı yüzdesini ifade eder (Bashimov 2017). İhracat piyasa payı endeksi aşağıdaki şekilde hesaplanmaktadır.

$$\text{İPP}=\frac{X_{ik}}{X_{wk}}x100$$

Eşitlik'te, Xik 'i' ülkesinin 'k' ürününün ihracatını ve Xwk 'k' ürünü dünya ihracatını ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle İPP, herhangi bir ülkenin herhangi bir ürün veya sektörünün, ilgili ürün veya sektörün dünya toplam ihracatındaki payını göstermektedir.

Çalışmada kullanılan diğer endeks Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksidir. Balassa'nın ilk kez 1965 yıllında formüle ettiği AKÜ kavramı yapılan dış ticarette belirli bir malın veya belirli bir sektörün dünyadaki toplam ihracatındaki payı arasındaki farkın karşılaştırmalı üstünlüğünü hesaplayabilmek için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu endeks, belli bir malın ihracatında, bir ülkenin gösterdiği performansın, bu malın dünya ihracatındaki performansıyla karşılaştırılmasına dayanır (Balassa 1965). Balassa'nın AKÜ endeksi formülasyonu aşağıdaki gibidir;

$$AK\ddot{U}_{ij} = (X_{ij}/X_j)/\ (X_{iw}/X_w)$$

$AK\ddot{U}_{ij}$ j bir ülkenin ilgili i sektörü için Balassa'nin Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler endeksini ifade etmektedir (Celep 2020). Eşitlik'te; X_{ij}, j ülkesinin i sektörü ihracat rakamını; X_j, j ülkesinin toplam ihracat rakamını; X_{iw}, i malının dünya ihracat rakamını; X_w, dünyanın toplam ihracat rakamını gösterir. Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler endeksi 1'den büyük olması (AKÜ>1), j ülkesinin ilgili i sektöründe karşılaştırmalı üstünlüğü sahip olduğu yani o sektörde avantajlı olduğu sonucunu göstermektedir. Ayrıca ilgili o sektörün ülkedeki toplam ihracatındaki yeri, dünyadaki ticaret payından daha fazladır. Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler endeksi 1'den küçük ise (AKÜ<1), ilgili sektörde dezavantajlı olduğunu sonucuna varılmaktadır (Şahinli 2011, Kadanalı 2019).

Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler endeksi 1'den büyük olması (AKÜ>) durumunda daha kapsamlı ve belirgin yorumlar yapılabilmesi için farklı sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu sınıflandırmalara göre; $0<AKÜ_{ij}<1$ ise karşılaştırmalı üstünlük yoktur; $1<AKÜ_{ij}\leq 2$ ise zayıf karşılaştırmalı üstünlük vardır; $2<AKÜ_{ij}\leq 4$ ise orta karşılaştırmalı üstünlük vardır; $4<AKÜ_{ij}$ ise güçlü karşılaştırmalı üstünlük vardır (Hinloopen ve Marrewijk 2001).

BULGULAR

Türkiye'de Narenciye Üretimi

Türkiye, dünya narenciye üretiminde önemli bir paya sahiptir. Türkiye, 1,74 milyon tonluk üretim miktarı ile dünya portakal üretiminde sekizinci, 1,8 milyon tonluk üretim ile dünya mandalina üretiminde üçüncü, 1,55 milyon ton limon üretimi ile dördüncü, 249 bin ton greyfurt üretimi ile dünya greyfurt üretiminde beşinci sırada yer almaktadır (Çizelge 1).

Çizelge 1. Türkiye Turunçgil Üretim Miktarı (Ton)

Ürün	2000	2005	2010	2015	2020	2021	Artış Oranı (%)
Portakal	1070000	1445000	1710500	1816798	1333975	1742000	62,80
Mandalina	560000	715000	858699	1156365	1585629	1819000	224,82
Limon	460000	600000	787063	750550	1188517	1550000	236,96
Greyfurt	130000	150000	213768	250025	238012	249000	91,54
Toplam	2220000	2190000	3570030	3973738	4346133	5360000	141,44

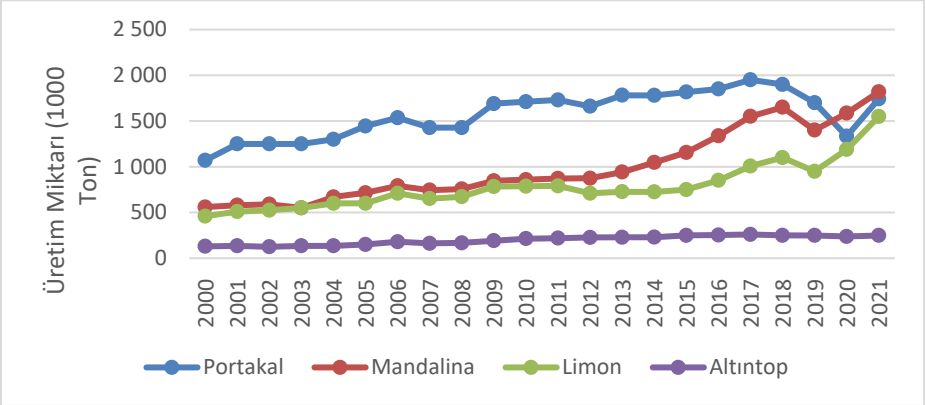
Kaynak: TÜİK, 2022.

Türkiye'de son 20 yıllık dönemde narenciye üretiminde önemli artışlar görülmüştür. 2000 yılına göre portakal üretimi %62,80, mandalina üretimi %224,82, limon üretimi %236,96 ve greyfurt üretimi ise %91,54 artış göstermiştir (Çizelge 1). Ayrıca, son 10 yıllık dönemde mandalina ve limon üretimindeki artış daha dikkat çekicidir. 2019 ve 2020 yıllarında üretim miktarında sert bir düşüş yaşandıktan sonra üretim miktarında bir toparlanma görülmektedir (Şekil 1). 2021 yılında Türkiye toplam narenciye üretimi 5,36 milyon ton olarak gerçekleşmiş, bunun %32,50'si portakal, %33,92'si mandalina, % 28,92'si ise limon üretiminden oluşmaktadır.

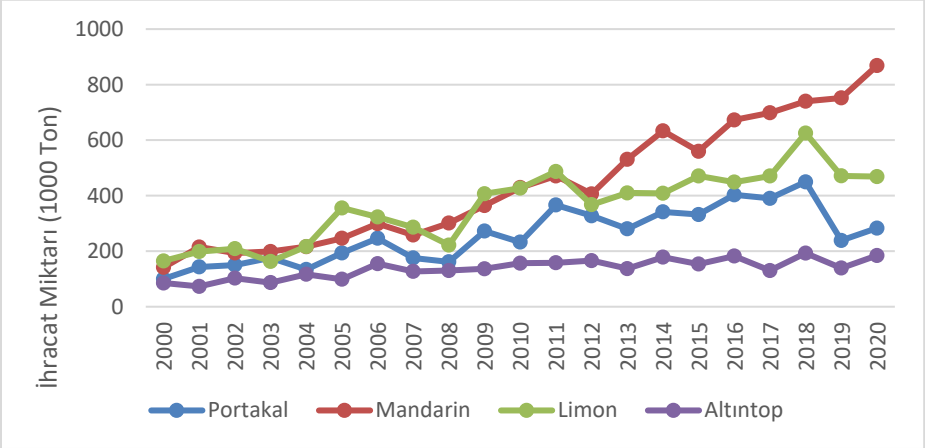
Türkiye Narenciye İhracatı

Türkiye'de üretilen narenciye ürünlerinin yaklaşık %39'u ihraç edilmektedir. 2020 yılında 1,8 milyon ton narenciye ihraç edilirken, 2021 yılında toplam narenciye ihracatının 1,96 milyon olduğu tahmin edilmektedir. Narenciye ihracatında miktar olarak %48 ile mandalina ilk sırada yer alırken, %26 ile limon, %16 ile portakal ve %10 ile greyfurt mandalinayı izlemektedir. 2019 yılında hem portakal hem de limon ihracat miktarında önemli bir azalma görülmüştür (Şekil 2).

Şekil 1. 2000-2021 Yılları Arası Türkiye Narenciye Üretim Miktarları



Şekil 2. 2000-2020 Yılları Arası Türkiye Narenciye İhracat Miktarları



Narenciye ihracatının döviz olarak karşılığı Çizelge 2'de verilmiştir. 2000 yılında 173 milyon dolar olan narenciye ihracat değeri, 5,4 kat artarak 2021 yılında 933 milyon dolara ulaşmıştır. Narenciye ihracatından sağlana gelirin en büyük kaynağı %48,7 ile mandalina ihracatından sağlanmaktadır. Toplam narenciye ihracat değerinin %31,3'ünü limon, %11,22'sini portakal, %8,75'ini ise greyfurt sağlamaktadır.

Çizelge 2. Türkiye Narenciye İhracat Değerleri (1000 Dolar)

Yıllar	Portakal İhracat Değeri	Limon İhracat Değeri	Mandalina İhracat Değeri	Greyfurt İhracat Değeri	Toplam İhracat Değeri
2000	32982	67704	49634	22745	173065
2005	75918	169395	109312	50217	404842
2010	156726	312955	290589	101909	862179
2015	166850	293804	294636	74551	829841
2016	179614	304405	321871	87498	893388
2017	156938	292113	334432	68008	851491
2018	161405	328521	311170	87455	888551
2019	92010	242711	344365	71447	750533
2020	132509	270318	443044	91951	937822
2021*	104728	292095	454718	81674	933215

Kaynak : FAOSTAT, 2022. *TÜİK, 2022.

2021 yılında Türkiye'nin en çok narenciye ihraç ettiği ülkeler; portakal ihracatında Rusya, Irak ve Ukrayna, mandalina ihracatında Rusya, Ukrayna ve Irak, limon ihracatında Rusya, Irak ve Ukrayna, greyfurt ihracatında ise Rusya, Polonya, Romanya ve Ukrayna'nın önde gelen ülkeler olduğu görülmektedir (Çizelge 3). Türkiye narenciye ihracatının en önemli pazarı Rusya olarak ön plana çıkmaktadır.

Çizelge 3. 2021 Yılında Türkiye'nin En Çok Narenciye İhraç Ettiği Ülkeler (1000 Dolar)

Ülke	Portakal		Ülke	Limon		Ülke	Mandalina		Ülke	Greyfurt	
	Değer	%		Değer	%		Değer	%		Değer	%
Rusya	47848	45,7	Rusya	84718	29,0	Rusya	268405	59,0	Rusya	25576	31,3
Ukrayna	8660	8,3	Romanya	24383	8,4	Ukrayna	57432	12,6	Ukrayna	6747	8,3
Irak	31089	29,7	Irak	57612	19,7	Irak	32131	7,1	Romanya	7143	8,8
Suriye	1884	1,8	Ukrayna	19434	6,6	Sırbis-tan	13097	2,9	Polonya	10975	13,4
Romanya	1870	1,8	Polonya	10150	3,5	Ro-manya	10939	2,4	Bulgaris-tan	4175	5,1
Moldova	1666	1,6	Bulgaris-tan	14256	4,9	Polonya	13472	3,0	Hollanda	2747	3,4
Özbekis-tan	1434	1,4	Sırbistan	13231	4,5	Mol-dova	6731	1,5	Almanya	2215	2,7
Toplam	94451	90,3	Toplam	223784	76,6	Toplam	402207	88,5	Toplam	59578	73,0

Kaynak : TÜİK, 2022.

Türkiye'nin söz konusu pazarlarda rekabet sağlayabilmesi oldukça önemlidir. Türkiye'nin rekabetçiliğini sürdürmesi için söz konusu pazarlarda varlığını sürdürmesi gerekmektedir. Çünkü, Çin, Güney Afrika, Mısır, Fas ve Hollanda gibi önemli narenciye ihracatçısı ülkelerinde hedefine Rusya pazarı yer almaktadır. Türkiye'nin yeni pazarlara girmesi ve rekabet edebilirliğini artırması germektedir. Az sayıda pazara sahip olmak beraberinde birçok pazarlama riskini de getirmektedir. Avrupa Birliği (AB) pazarına hakim olan ihracatçı ülkelerin en önemlisi İspanya'dır. Türkiye'nin AB pazarında kendine yer bulması önemlidir, ancak narenciye ürünlerinin AB pazarının istediği kalite ve standartların sağlanması gerekir. Özellikle, yaş meyve ve sebze üretiminde ve ihracatında en önemli sorunlardan biri olan Akdeniz Meyve Sineği ile mücadele edilmesi ve üreticilere iyi tarım uygulamaları konusunda eğitimler verilmesi AB pazarına girebilmek için önemlidir. Gelişmiş ülke pazarlarına girmek aynı zamanda birim ürün satış fiyatının da artmasına neden olacağından, daha fazla ihracat geliri elde edilmesi söz konusu olacaktır.

Türkiye'nin Narenciye Sektöründeki Rekabet Gücü Analizi

Türkiye'nin narenciye sektöründeki rekabet gücünü rakipleriyle karşılaştırmalı analiz etmek için İPP ve AKÜ endeksleri kullanılmıştır. Bu iki endeks narenciye ürünleri olan portakal, limon, mandalina ve greyfurt için ayrı olarak hesaplanmıştır.

İspanya dünyada en önemli narenciye ihracatçısı ülke konumundadır. İspanya'nın narenciye ihracatındaki payı, üretimdeki payından iki kat daha fazladır. Bunun temel nedeni ise AB üyeliğinin sağladığı ticaret ayrıcalığı ve büyük ölçekli bir lojistik ağına sahip olmasıdır. İspanya dünya portakal ihracat değerinde, 2020 yılında %26,24'lük bir paya sahipken, son 21 yıllık dönemde ortalama %31'lik pay ile ilk sırada yer almaktadır (Çizelge 4). Diğer önemli portakal ihracatçısı ülkeler ise ABD, G.Afrika, Mısır ve Hollanda'dır. Türkiye ise dünya portakal ihracatında %3,11'lik bir pay almaktadır. Türkiye'nin portakal ihracatında rekabet gücünü belirlemek amacıyla Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksi hem Türkiye hem de rakip ihracatçı ülkeler için hesaplanmıştır (Çizelge 4). Türkiye'nin portakal ihracatında AKÜ endeksi 2020 yılı için 2,44, son 21 yıllık dönem ortalaması olarak 4,13 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre, 2020 yılında Türkiye portakal ihracatında orta dereceli bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir. Ortalama AKÜ endeksinin daha yüksek olması karşılaştırmalı üstünlüğün son yıllarda azaldığının bir kanıtıdır. İspanya rekabet gücü açısından güçlü karşılaştırmalı üstünlüğünü korurken, son yıllarda G.Afrika ve Mısır'ın AKÜ endeksi önemli yükselişler göstermiş ve güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahip olmuşlardır.

Çizelge 4. Portakal İPP ve AKÜ Endeks Değerleri

Yıllar	Türkiye		İspanya		Güney Afrika		ABD		Mısır		Hollanda	
	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ
2000	1,92	4,43	33,94	18,84	7,79	16,63	17,73	1,45	0,96	9,67	3,86	1,06
2005	2,94	4,15	33,47	18,98	10,57	21,22	14,88	1,71	2,90	21,76	4,50	1,15
2010	3,47	4,65	27,16	16,30	13,26	25,02	12,07	1,44	8,80	50,84	5,53	1,47
2015	3,75	4,32	28,75	16,85	13,81	28,25	12,55	1,38	10,79	83,57	4,46	1,29
2016	3,86	4,35	26,20	14,49	12,94	27,18	13,91	1,54	10,84	68,27	4,92	1,38
2017	3,07	3,47	25,56	14,19	14,71	29,40	12,63	1,45	10,69	74,09	6,41	1,74
2018	2,96	3,44	24,30	13,70	14,91	30,88	11,48	1,34	12,24	86,24	6,05	1,63
2019	1,90	1,99	26,56	15,07	13,73	28,88	10,86	1,25	13,55	88,49	6,09	1,62
2020	2,35	2,44	26,24	15,08	14,18	29,13	10,17	1,25	11,49	76,12	7,58	1,98
ORT.	3,11	4,13	30,99	17,30	11,57	23,33	13,06	1,44	7,40	49,47	5,22	1,39

Kaynak: Yazarlar tarafından hesaplanmıştır.

Çizelge 5'te Türkiye'nin limon ihracatında rekabet gücü ve ihracat piyasa payı incelenmiştir. Türkiye limon ihracatında dalgalanmalar görülmekle birlikte, 2020 yılında İPP endeksinde bir düşüş yaşanmış ancak dünya ihracat değerinden ortalama olarak %10,55'lik bir pay almıştır. Diğer önemli ihracatçı ülkeler ise İspanya, Meksika, Arjantin ve Hollanda'dır. AKÜ endeksleri incelendiğinde, Türkiye limon ihracatında güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir. Ancak son yıllarda AKÜ endeksi düşme eğilimdedir, buna karşın rakip ülkelerden Arjantin en yüksek AKÜ endeksine sahip ülke konumundadır.

Çizelge 5. Limon İPP ve AKÜ Endeks Değerleri

Yıllar	Türkiye		İspanya		Meksika		Hollanda		Arjantin	
	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ
2000	9,33	21,50	32,87	18,25	10,13	7,45	5,89	1,62	12,96	31,49
2005	13,88	19,59	23,04	13,06	13,75	12,20	7,84	2,00	12,44	32,16
2010	15,11	20,26	20,21	12,13	11,23	5,75	9,69	2,58	9,85	22,08
2015	10,25	11,79	25,19	14,76	12,56	5,46	8,55	2,48	6,56	19,10
2016	8,65	9,73	23,29	12,88	12,83	5,50	11,08	3,11	8,23	22,78
2017	8,42	9,51	24,32	13,50	14,77	6,40	10,03	2,73	7,18	21,72
2018	8,79	10,19	22,84	12,88	14,77	6,38	11,02	2,96	6,92	21,85
2019	7,06	7,39	23,88	13,56	16,50	6,78	9,39	2,51	5,26	15,30
2020	6,81	7,08	25,71	14,77	13,83	5,84	10,08	2,63	4,63	14,87
ORT.	10,55	14,41	25,76	14,37	12,80	7,55	8,33	2,24	9,84	24,86

Kaynak: Yazarlar tarafından hesaplanmıştır.

Türkiye ve mandalina ihracatında önemli paya sahip rakip ülkelerin İPP ve AKÜ endeksleri Çizelge 6'da verilmiştir. Mandalina ihracatında İspanya ortalama %46,26'lık paya sahipken, son yıllarda azalma eğilimindedir. Özellikle Çin, Peru ve G.Afrika mandlina ihracatı pazar paylarında önemli artışlar sağlamışlardır. Türkiye dünya mandalina ihracatında 2020 yılında %7,55'lik pay alırken, 21 yıllık ortalamada %6,09'lük pay almaktadır (Çizelge 6). Türkiye mandalina ihracatındaki artış dünya pazarındaki payında da bir artışa neden olmuştur. Türkiye ve diğer rakip ülkelerin tamamı AKÜ endeksi dikkate alındığında güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir.

Çizelge 6. Mandalina İPP ve AKÜ Endeks Değerleri

Yıllar	Türkiye		İspanya		G.Afrika		Çin		Peru		Fas	
	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ
2000	3,53	8,15	62,20	34,54	1,29	2,75	3,65	0,39	0,07	0,65	6,54	56,35
2005	4,35	6,14	58,75	33,31	2,17	4,37	4,55	0,38	0,71	4,30	8,84	81,74
2010	7,65	10,25	44,71	26,83	2,38	4,49	11,86	0,80	1,34	5,75	6,67	57,32
2015	6,78	7,79	34,87	20,43	2,72	5,56	23,00	1,24	2,61	12,53	6,74	49,93
2016	7,20	8,10	32,20	17,81	4,23	8,90	21,02	1,16	3,03	13,10	6,70	47,07
2017	7,45	8,42	32,29	17,93	4,80	9,59	16,90	0,96	3,93	15,39	6,50	45,54
2018	6,48	7,51	30,75	17,34	5,61	11,61	18,79	1,08	3,84	15,22	7,41	50,40
2019	7,06	7,40	30,20	17,14	5,66	11,90	18,41	1,04	3,77	14,98	8,11	52,72
2020	7,55	7,85	28,14	16,17	6,81	13,98	20,41	1,03	4,27	17,74	7,23	46,94
ORT.	6,09	8,00	46,26	25,75	2,98	6,05	12,27	0,78	1,77	7,99	6,81	55,37

Kaynak: Yazarlar tarafından hesaplanmıştır.

Greyfurt ihracatında önemli rakip ülkeler ABD, İspanya, G.Afrika, Hollanda ve İsrail olarak belirlenmiştir. Türkiye dünya greyfurt ihracatında ortalama %8,83'lük bir pay almaktadır. Türkiye'nin greyfurt ihracatındaki payı dalgalanmalar göstermekle birlikte 2020 yılında %9,65'lik bir almıştır. Hollanda, G.Afrika ve İsrail dünya greyfurt ihracatında önemli paya sahip ülkelerdir. ABD greyfurt pazarındaki hakimiyetini büyük ölçüde kaybetmiş görünmektedir (Çizelge 7). AKÜ endeks değerlerine göre, ABD, İspanya ve Hollanda greyfurt ihracatında orta dereceli karşılaştırmalı üstünlüğe sahipken, G.Afrika, İsrail ve Türkiye güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir.

Çizelge 7. Greyfurt İPP ve AKÜ Endeks Değerleri

Yıllar	Türkiye		ABD		İspanya		G.Afrika		Hollanda		İsrail	
	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ	İPP	AKÜ
2000	4,97	11,46	46,66	3,82	2,57	1,42	7,46	15,93	7,98	2,19	10,91	22,24
2005	8,14	11,48	25,11	2,88	4,44	2,52	15,98	32,09	14,56	3,71	7,77	18,91
2010	11,45	15,34	22,53	2,69	4,82	2,89	10,60	20,01	15,88	4,22	7,59	19,84
2015	9,50	10,92	15,59	1,72	6,64	3,89	9,42	19,27	16,07	4,66	6,85	17,77
2016	10,35	11,64	12,35	1,36	5,60	3,10	12,59	26,46	15,18	4,27	6,94	18,43
2017	7,37	8,32	8,60	0,99	6,52	3,62	14,30	28,59	18,20	4,95	8,05	23,37
2018	9,00	10,44	6,86	0,80	5,14	2,90	18,39	38,09	16,80	4,52	6,21	19,52
2019	7,64	8,00	7,65	0,88	7,40	4,20	14,91	31,37	18,68	4,99	6,13	19,84
2020	9,65	10,03	7,37	0,91	7,43	4,27	13,89	28,55	19,27	5,04	7,87	27,88
ORT.	8,83	11,57	24,07	2,59	5,01	2,83	11,74	23,69	13,88	3,72	7,21	19,09

Kaynak: Yazarlar tarafından hesaplanmıştır.

SONUÇ

Narenciye, sadece Türkiye için değil tüm dünya ülkelerinin dış ticaret hacminde önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmada 2000-2020 dönemini kapsayan istatistiki verileri kullanarak, Türkiye'nin narenciye üretiminde ve ihracatındaki mevcut durumunu ortaya koymak, rakip ihracatçı ülkeler ile karşılaştırmalı olarak İhracat Piyasa Payı (İPP) ve Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksleri kullanılarak rekabet gücünün analizi amaçlanmıştır.

Yapılan değerlendirmelere göre, Türkiye narenciye ihracatında birkaç ülkeye bağımlıdır. Başta Rusya, Irak, Ukrayna olmak üzere Romanya, Polonya, Bulgaristan en önemli pazarlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Son dönemde Çin, Mısır, Fas gibi ülkelerinde hedef pazarları arasında bu ülkeler yer almakta, bu nedenle rekabet edilebilirliğin sağlanması için önlemler alınmalıdır. AB gibi gelişmiş ülke pazarları yanı sıra uzak doğu pazarlarına da açılmak, pazar çeşitlendirmesi yapmak bir strateji olarak değerlendirilmelidir. AB pazarının istediği kalite ve standartta ürün üretimi için üreticilerin iyi tarım uygulamalarını benimsemesi sağlanmalıdır. Özellikle Akdeniz Meyve Sineği ile mücadele ihracat açısından önemli bir sorun olup, çözümü için gerekli adımlar atılmalıdır.

İPP ve AKÜ endekslerine göre Türkiye portakal ihracatında pazar payını ve karşılaştırmalı üstünlüğünü kaybetmektedir. Güçlü bir karşılaştırmalı üstünlükten orta dereceli bir karşılaştırmalı üstünlüğe gerilemiştir. Mısır ve G.Afrika rekabet gücü açısından ön plana çıkmışlardır. Limon açısından bakıldığında, Türkiye güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir. Ancak İspanya limon ihracatında hem pazar payı

olarak hem de AKÜ endeksine göre hakim ülkedir. Greyfurt ihracatında Türkiye güçlü bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahip olmakla birlikte, G.Afrika ve İsrail hem Pazar payı hem de AKÜ endeksi açısından önemli bir gelişim göstermiş ve Türkiye'nin önemli rakipleri olarak belirmiştir.

Türkiye'nin, uluslararası pazarlarda konumunu korumak amacıyla narenciye ürünlerini daha ucuza satması ülkenin rekabet gücünü olumsuz etkilemektedir. Yaş meyve ve sebze olarak yapılan ihracatın, işlenmiş ürün olarak daha fazla katma değer yaratacak şekilde işlenerek ihraç edilmesi sektörün ülke ekonomisine katkısını artıracaktır. Narenciye üretim sezonunun yeni çeşitler ile uzatılması, pazar talebini sürekli karşılayabilmek ve konumunu koruyabilmek adına önemli olacaktır. Son olarak, narenciye ihracatında Türkiye'nin, devletin desteği ile, "markalaşma" yoluna gitmesi rekabet gücü açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

Bashimov, G. (2017). Buğday İhracatında Kazakistan'ın Rekabet Gücü. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 31 (2), 11-21.

Balassa, B. (1965). Trade liberalisation and "revealed" comparative advantage. *The Manchester School of Economic and Social Studies*, 33(2): 99-123.

Celep, E. (2020). Türkiye'nin Tarımsal İhracatına Yönelik Bir Çalışma: Rusya Örneği. Gebze Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Sayfa 6-7.

Hinloopen, J.& Van Marrewijk, C. (2001). On the empirical distribution of the Balassa index. *Weltwirtschaftliches archiv*, 137(1), 1-35.

Şahinli, M.A. (2011). Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler Endeksi: Türkiye Pamuk Endüstrisi Üzerine Bir Uygulama. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. Cilt 11, Sayı 21, Sayfa 228.

Kadanalı E (2019) Analysis of the competitiveness of citrus export in Turkey. *Turkish Journal of Agricultural Economics* 25(1): 15-25.

FAOSTAT (2022). http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC. Erişim Tarihi: 25 Mart 2022.

TÜİK (2022). https://biruni.tuik.gov.tr/disticaretapp/menu.zul. Erişim Tarihi: 25 Mart 2022.

YAŞLILARDA TERAPÖTİK REKREASYON

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ[1], Özgür KARATAŞ[2]
[1]İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Malatya / Türkiye
[2]İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya / Türkiye

Öz: Terapötik rekreasyon, sosyal faaliyetler ve sportif etkinlikler yoluyla genellikle yaşlı bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal davranışlarına olumlu yönde katkı sağlamak, rahatsızlıklarının tedavisinde ve sağlıklı kalmalarına katkıda bulunmak, motor becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmak için rekreasyonel faaliyetlerle yapılan terapidir. Bu araştırmada, terapötik rekreasyon aktivitelerinin fiziksel**,** sosyal ve psikolojik etkilerinin belirlenmesi amaçlamaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada terapötik rekreasyon ile ilgili dokümanlara ulaşıldı ve orijinallikleri kontrol edildikten sonra detaylı bir inceleme yapılarak terapötik rekreasyon ile alakalı yayınlar belirlendi. Terapötik rekreasyon ile ilgili uygun olan kitaplar, dergiler ve dokümanlar okunarak yorumlanmıştır. Terapötik rekreasyon faaliyetleri yaşlıları eğlenceli egzersizler ve oyunlar ile esneklik, koordinasyon ve çevikliklerini geliştirip dayanıklılıklarını ve enerji seviyesini arttırarak fiziksel olarak formda kalmaya yardımcı olduğu, grup halinde yapılan doğa yürüyüşleri, çeşitli spor aktiviteleri, kültürel faaliyetler, açık hava etkinlikleri ile yeni insanlarla tanışarak sosyal bağ ve kaynaşmayı sağladığı, oyunlar oynamak, müzik dinlemek, zeka oyunları oynamak gibi etkinlikler problem çözme becerilerini geliştirdiği, stresi azalttığı, odaklanmaya yardımcı olduğu, sakinleştirdiği ve yaşlıların psikolojik rahatlamasına katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır. Terapötik rekreasyon ile yapılan birçok spor aktivitesinin yaşlı kişiler üzerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terapötik rekreasyon etkinlikleri yaşlıların kendilerini daha canlı hissettirmeleri için en iyi ortamı sağlar. Tüm yaşlı bireylerin terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşlı, Terapötik Rekreasyon

GİRİŞ

Rekreasyon faaliyetleri ağırlıklı olarak boş zamanlarda gerçekleştirilir ve hayatımıza zevk, neşe, eğlence ve anlam katmak amacıyla spor ve egzersiz faaliyetleri, kültürel faaliyetler, açık hava etkinlikleri, sosyal faaliyetler ve benzeri faaliyetleri kapsar (Pressman ve ark., 2009: 727).

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal davranışlarını daha arzu edilen bir yöne doğru değiştirmek için rekreasyonel aktiviteleri kullanma sürecini ifade eder (Peterson ve Stumbo, 2000: 56). Yaşlı bireylerin genel sağlığına ve mutluluğuna katkıda bulunan, yaşlıların ciddi hastalıkları yönetmesine yardımcı olmak için rekreasyonel etkinliklerinin kullanılmasını içerir. Yaşlıların motor becerilerini ve beyin fonksiyonlarını geri kazanmaya yardımcı olmak için genellikle yaşlıları el sanatları, müzik, drama, dans, spor, tiyatro, oyunlar ve topluluk gezileri ile meşgul eder. Bu aktivitelerin ve gezilerin amacı, bireylerin sosyalleşme yeteneklerini geliştirmelerine, toplumda aktif katılımcılar olmalarına ve hayattan genel olarak aldıkları zevki artıran eğlenceli aktivitelere katılmalarına yardımcı olmaktır.[35]

[35] https://www.homecareassistancewaterloo.ca/benefits-of-therapeutic-recreation-for-the-elderly/

Terapötik rekreasyon kronik rahatsızlıkları veya hastalıkları olan kişilerin tatmin edici bir yaşam kalitesine ulaşmalarını engelleyen engelleri aşmalarına yardımcı olmak için rekreasyon deneyimlerini kullanmaya odaklanır.[36] Terapötik rekreasyon özellikle yaşlılarda ve bir sakatlık durumundan etkilenen bireylerin işlevini, bağımsızlığını ve esenliğini geliştirmek için rekreasyonel faaliyetlere (örneğin spor veya müzik) katılmaya dayanan terapidir.[37]

Terapötik rekreasyon uygulamalarının temel amacı boş zaman fonksiyonları olan dinlenme, eğlenme ve gelişim olmakla birlikte, bireyin sağlık fonksiyonlarını iyileştirmek ve hayatlarını daha bağımsız yaşamalarına katkı sağlamaktır. Bu amaçla hem bireyin tedavi ve eğitimlerini destekleyici hem olağan boş zamanlarını doğru ve verimli değerlendirmelerini esas almaktadır. Rekreasyonel kaynaklardan faydalanılarak uygulanan terapötik rekreasyon etkinlikleri bireye oyun ve eğlence yoluyla ulaşılabilir rekreasyon kaynaklarının da farkına varmasını sağlamaktadır (Çetiner, 2019: 410).

Terapötik Rekreasyonun Kapsamı ve Amacı

Terapötik rekreasyon faaliyetleri arasında sportif aktiviteler, sanatsal aktiviteler, tiyatro, drama ve dans gibi etkinlikler, turistik geziler, oyun ve eğlence aktiviteleri, sosyal aktiviteler, açık alan aktiviteleri gibi çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır. Terapötik rekreasyonun amaçları aşağıda yer almaktadır;

1. Depresyon ve kaygıyı azaltmak,
2. Toplumla uyum sağlayarak kendilerine güvenlerini artırmak,
3. Yeteneklerini ortaya çıkarmak,
4. Sorunlardan ve monotonluktan uzaklaştırmak,
5. Olumlu duyguları artırarak, yıkıcı, yanlış, kötü davranışların azaltılmasını sağlamak,
6. Sorumluluk alma ve liderlik yapabilme yeteneğini ortaya çıkarmak,
7. Yaşam kalitelerini artırmak,
8. Engelli bireylerin yaşamını zenginleştirmek,
9. Fiziksel, zihinsel, duyusal ve sosyal gelişimlerini sağlamak,
10. Etkinlikler aracılığıyla başarı duygusunu tattırmak,
11. Farkındalık yaratmak,
12. Duygu ve düşüncelerini sözle ifade etmekte zorlananlara hareket ve kültürel etkinliklerle ifade etmesine ortam yaratmaktır (Başaran, 2016; akt., Başarangil ve Öztürk, 2017: 58).

Yaşlılarda Rekreasyon Aktivitelerinin Önemi

Rekreasyonel aktiviteler, bir birey için uyarıcı ve gençleştirici olan her şeydir. Yaşlı insanların bazıları doğa yürüyüşlerinden hoşlanabilir, bazıları ise gitar çalmaktan keyif alabilir. Bu faaliyetlerin amacı zihni

[36] https://www.academycanada.com/faculty-of-health-and-personal-care/therapeutic-recreation/
[37] https://www.rightathome.net/blog/recreational-therapist-faqs

ve bedeni sağlıklı bir şekilde geliştirmektir (Kamioka ve ark., 2013: 36), ayrıca yaşlıların rekreasyonel faaliyetlerde bulunması her gün biraz tatil yapması anlamına gelmektedir.[38]

Rekreasyon aktiviteleri, fazla hareket etmeye gerek kalmadan da eğlenmeye, ruh halinin yükseltilmesine ve daha ileri yaşlarda bile çevre ile meşgul olmaya olanak tanır. Sağlıklı bir yaşamla birlikte zihinsel sağlığı da iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Yaşlılar için rekreasyon faaliyetleri yaşam kalitelerini iyileştirmelerine, yeni insanlarla tanışmalarına ve genel refahlarını iyileştirmeye devam etmelerine yardımcı olur.[39]

AMAÇ

Bu araştırmada, terapötik rekreasyon aktivitelerinin yaşlılar üzerindeki fiziksel**,** sosyal ve psikolojik etkilerinin belirlenmesi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada terapötik rekreasyon ile ilgili dokümanlara ulaşıldı ve orijinallikleri kontrol edildikten sonra detaylı bir inceleme yapılarak terapötik rekreasyon ile alakalı yayınlar belirlendi. Terapötik rekreasyon ile ilgili uygun olan kitaplar, dergiler ve dokümanlar okunarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Terapötik rekreasyona düzenli katılım sağlayan yaşlılar için önemli etkiler sağlar. Bu etkileri fiziksel sağlığa etkileri, sosyalleşmeye etkileri ve psikolojik etkileri olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır.

Fiziksel Sağlığa Etkileri

Yaşlılar eğlence terapisi ile fiziksel olarak formda kalmaya çalışırlar. Bazı yaşlılar için bisiklete binmek veya yürümek uygun olabilirken, bazıları içinde otururak egzersiz yapmak veya yüzme sporunu yapmak uygun olabilmektedir. Bir yaşlının yapmaktan hoşlandığı fiziksel aktiviteyi bulmak ve bunu yeteneklerine, ihtiyaçlarına ve sağlık seviyelerine göre uyarlamakla onlara faydalı olacaktır. Bu fiziksel aktivite egzersizleri, uykusuzluğun giderilmesi, kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve yüksek tansiyon gibi çeşitli hastalık ve durumların riskinin azaltılması önemli faydalar sağlar. Yaşlıları hareket ettiren terapötik rekreasyon faaliyetleri aynı zamanda onların hareketliliğini, dengesini, esnekliğini, gücünü, koordinasyonunu ve çevikliğini geliştirerek sağlık sorunlarından kurtulmaya yardımcı olmaktadır.[40]

Fiziksel eğlence etkinlikleri, eğlenceli egzersizler ve oyunlar yoluyla yaşlılara fiziksel olarak aktif ve formda olma şansı verir. Bir tür fiziksel aktiviteye sahip olmak onları çeşitli sağlık rahatsızlıklarına karşı korur, motor becerilerin, esnekliğin ve gücün azalması sürecini yavaşlatır. Fiziksel veya açık hava rekreasyonu her zaman zorlu aktiviteleri içermez, vücutta olumlu hareketler meydana getirmek daha basit ve ilgi çekici anlar içerir. Bir aktiviteyi seçerken, yaşlıların kendi hobi ve ilgi alanlarına göre seçim yapmanın yanı sıra, yeteneklerini ve fiziksel koşullarını da gerçekleştirmeleri, faaliyetlerin fiziksel taleplerini net bir şekilde anlamaları gerekir. Örneğin, fiziksel uygunluk ile ilgili olarak, farklı aktivitelerin üst uzuvlar ve alt uzuvların işlevi için farklı gereksinimleri vardır. Yürüyüş diz ağrısı çeken biri için iyi

[38] https://beaconpace.com/the-importance-of-daily-recreational-activities-for-the-elderly/
[39] https://emoha.com/blogs/play/recreational-activities-for-the-elderly
[40] https://www.nursenextdoor.com/blog/6-ways-recreational-therapy-helps-seniors/

olmayabilir, ancak yine de parkta dolaşarak sabah egzersizleri ile eğlenceli bir durum söz konusu olabilir.[41] Terapötik rekreasyon, yaşlanan bireylerin mevcut fiziksel yeteneklerini korumalarına da yardımcı olabilir.[42]

Rekreasyonel fiziksel egzersizler sonucunda vücutta kardiyovasküler, solunum, endokrin, sinir ve kan sistemleri gibi vücudun hemen hemen tüm fonksiyonel sistemler rekreasyonel aktivitenin türüne bağlı olarak önemli ölçüde değişiklikler meydana getirir (Boyadjiev ve ark., 2020: 14). Rekreasyon faaliyetleri, özellikle açık hava etkinlikleri, vücut yağ yüzdelerini düşük tutmak, kan ve kolesterol seviyelerini düşürmek, kas gücünü, esnekliği, kas dayanıklılığını, vücut kompozisyonunu ve kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak gibi kişinin sağlığını iyileştirir. Genel olarak, kişinin dayanıklılığını ve enerji seviyesini arttırır.[43]

Sosyalleşmeye Etkileri

Rekreasyon, bireyin sosyal davranışının önemli bir parçasıdır, daha iyi bir yaşam kalitesine katkıda bulunarak yaşlıların yaşamlarında kritik bir rol oynar. Yaşlı bireyler olarak eğlence faaliyetlerine katılanlar, katılmayanlara göre önemli ölçüde daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları bildirilmektedir.[44] Bu faaliyetler yaşlıların sadece fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bireysel ihtiyaçlarını karşılamalarına ve kendi topluluklarına entegre olmalarına ve yakın ilişkiler kurmalarına izin vererek bir bütün olarak günlük yaşamlarının kalitesini artırmalarına yardımcı olur (Kim ve Oh, 2008: 15). Terapötik rekreasyon aktiviteleri yaşlıların mutlu olmalarını sağlayarak toplumla bağlantıda kalmalarına yardımcı olmaktadır.[45] Grup halinde yapılan doğa yürüyüşleri, çeşitli spor aktiviteleri, kültürel faaliyetler, açık hava etkinlikleri ile yeni insanlarla tanışmak sosyal bağ ve kaynaşmayı sağlamaktadır.

Psikolojik Etkileri

Gazete, dergi okumak, bilgisayar kullanmak, kart oyunları oynamak, yazı yazmak, çizim yapmak, müzik aletleri çalmak, sanat ve zanaat yapmak, gibi daha bilişsel faaliyetlerde bulunmak, beynimizi harekete geçirir, bilişsel işlevleri geliştirir.[7]

Yaşın artmasıyla, yaşlıların fizyolojik ve zihinsel işlevleri yavaş yavaş azalır, bu da yalnızlığa, kaygıya neden olabilir (Chen ve ark., 2014:114), olumsuz duygular, yaşlıların ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve daha sonraki yıllarda yaşlıların yaşam kalitesini etkiler (Moak ve Agrawal, 2010: 198). Bu nedenle, yaşlıların rekreasyonel etkinliklere aktif katılımı, manevi ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayabilir, yaşlılar arasındaki sosyal ilişkilerin uyumunu teşvik edebilir, yaşlıların günlük yaşamının stresini azaltabilir ve zihinsel gelişimi daha fazla teşvik edebilir (Salvatore ve Grundy, 2021).

Terapötik rekreasyon, bir dizi etkinlik, problem çözme, organizasyon becerileri ve genel zihinsel çevikliği geliştirmeye veya güçlendirmeye yardımcı olur. Yaratıcı düşünce süreçlerini harekete geçirmek ve aynı zamanda ince motor becerileri harekete geçirmek için resim, heykel, çizim, tahta oyunları gibi te-

[41] www.elderly.gov.hk/english/healthy_ageing/exe_leisure_travel/activity_and_elder.htm
[42] https://westhartfordhealth.com/news/senior-health/benefit-therapeutic-recreation/
[43] https://theknowledgereview.com/the-importance-and-impact-of-recreational-activities-in-the-educational-curriculum/
[44] https://seniorlivingnepa.com/the-critical-importance-of-recreation-for-senior-citizens/
[45] https://www.langleyadvancetimes.com/marketplace/improving-lives-through-therapeutic-recreation-2/

rapötik rekreasyon etkinlikleri planlanabilir. Müzik terapisi ve aromaterapi gibi belirli aktivitelerin demanslı yaşlıları sakinleştirdiği bilinmektedir. Bu aktiviteler duyuları harekete geçirir ve yaşlıların rahatlamasını veya belirli anıları yeniden yaşamasını sağlayabilmektedir.[8]

SONUÇ

Terapötik rekreasyon, kişinin yaşam kalitesi üzerinde etkin bir rol oynamaktadır. Terapötik rekreasyon faaliyetleri yaşlıları eğlenceli egzersizler ve oyunlar ile esneklik, koordinasyon ve çevikliklerini geliştirip dayanıklılıklarını ve enerji seviyesini arttırarak fiziksel olarak formda kalmaya yardımcı olduğu, grup halinde yapılan doğa yürüyüşleri, çeşitli spor aktiviteleri, kültürel faaliyetler, açık hava etkinlikleri ile yeni insanlarla tanışarak sosyal bağ ve kaynaşmayı sağladığı, oyunlar oynamak, müzik dinlemek, zeka oyunları oynamak gibi etkinlikler problem çözme becerilerini geliştirdiği, stresi azalttığı, odaklanmaya yardımcı olduğu, sakinleştirdiği ve yaşlıların psikolojik rahatlamasına katkı sağladığı, terapötik rekreasyon ile yapılan birçok spor aktivitesinin yaşlı kişiler üzerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terapötik rekreasyon etkinlikleri yaşlıların kendilerini daha canlı hissettirmeleri için en iyi ortamı sağlar. Tüm yaşlı bireylerin terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Başarangil, İ., Öztürk, H. (2017). Terapatik rekreasyon amaçlı aktiviteler ve turistik gezilerin değerlendirilmesi: Kırklareli ili örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research,* 4(4): 53-65.

Boyadjiev, N., Georgieva, K.N., Angelova-Hristova, P.A. (2020). Outdoor Recreation: Physiological Effects and Prevention of Socially Important Diseases. intechopen.1-20. DOI: http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.93331

Chen, Y., Hicks, A., While, A. E. (2014). "Loneliness and social support of older people in China: a systematic literature review," *Health and Social Care in the Community,* 22 (2): 113–123.

Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapatik rekreasyon uygulamaları. *Journal Of Recreation And Tourism Research,* 6(4): 405-411.

Kamioka, H., Tsutani, K., Takahashi, M., Honda, T., Moriyama, S., Mutoh, Y., Yamada, Y., Makishi, M., Shimojima, H. A. (2008). Systematic review of randomized controlled trials concerning leisure activity and recreation. *J Leisure Recreation Studies*. 60: 29-37.

Kim, Y. M., Oh, S. Y. (2008). Problems of the aged in aging society and edu-work-fare policy. *Korean Journal of Welfare Counseling,* 3(1): 1-23.

Moak, Z. B., Agrawal, A. (2010). "The association between perceived interpersonal social support and physical and mental health: results from the national epidemiological survey on alcohol and related conditions," *Journal of Public Health,* 32, (2): 191–201.

Pressman, S.D., Matthews, K,A., Cohen, S., Martire, L,M., Scheier,M., Baum, A., Schulz, R. (2009). *Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosomatic Med.* 71(7): 725-732.

Peterson, C.A., Stumbo, N.J. (2000). Therapeutic Recreation Program Design Principles and Procedures. 3rd ed. Ally & Bacon; Boston, MA, USA:56

Salvatore, M. A., Grundy, E. (2021). "Area deprivation, perceived neighbourhood cohesion and mental health at older ages: a cross lagged analysis of UK longitudinal data," *Health & Place*, 67(10), p. 102470

İNTERNET KAYNAKLARI

https://www.homecareassistancewaterloo.ca/benefits-of-therapeutic-recreation-for-the-elderly/ (E.T.11.12.2021)

https://www.academycanada.com/faculty-of-health-and-personal-care/therapeutic-recreation/ (E.T.15.12.2021)

https://www.rightathome.net/blog/recreational-therapist-faqs (E.T.18.01.2022)

https://beaconpace.com/the-importance-of-daily-recreational-activities-for-the-elderly/

(E.T. 18.12.2021)

https://emoha.com/blogs/play/recreational-activities-for-the-elderly (E.T.18.12.2021)

https://www.nursenextdoor.com/blog/6-ways-recreational-therapy-helps-seniors/ (E.T.09.12.2021)

www.elderly.gov.hk/english/healthy_ageing/exe_leisure_travel/activity_and_elder.htm (E.T.26.12.2021)

https://westhartfordhealth.com/news/senior-health/benefit-therapeutic-recreation/

(E.T 05.12.2021)

https://theknowledgereview.com/the-importance-and-impact-of-recreational-activities-in-the-educational-curriculum/ (E.T. 25.01.2022)

https://seniorlivingnepa.com/the-critical-importance-of-recreation-for-senior-citizens/

(E.T. 24.12.2021)

https://www.langleyadvancetimes.com/marketplace/improving-lives-through-therapeutic-recreation-2/ (E.T. 25.12.2021)

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Yunus Emre ÇİNGÖZ[1], Murat TURAN[2]
[1]Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt / Türkiye
[2]Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler anketler yardımı ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden toplanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerinin belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmış olup, ölçeklerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için ise basıklık ve çarpıklık testi yapılmıştır. Araştırmada iki bölümden oluşan anket tekniği kullanarak veriler toplanmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İkinci bölümde, Mok ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının ölçmeye yarayan "FAYTÖ" toplam 38 maddeden, 6 alt boyuttan (Eğlenme, Öğrenme, Fayda, Formda Olma, Öz Yeterlilik, Kişisel En İyi) ve 5'li Likert biçiminde oluşan ölçek kullanılmıştır. Türkçeye uyarlanması ise Dinç ve arkadaşları tarafından (2019) yapılmıştır. Türkçeye çevrilen ölçeğin Cronbach Alpha Değeri (α) değeri α = 0,90 olarak bulunmş olup, çalışmamızda elde edilen toplam Cronbach alpha değeri ise (α)=.98 olarak bulunmuştur. Veri toplama evreni; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır; örneklem grubu ise 165'i erkek, 119'u kadın olmak üzere toplam 284 öğrenci oluşturmaktadır. Toplanan verilere parametrik analizler yapılmış olup, yapılan bu analizler sonucunda, Fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının, cinsiyet değişkeninde (p=,009*) farklılaşdığı tespit edilmiş iken, yaş değişkeninde ise (p=,431) fiziksel aktiviteye katılma tutumlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenci

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Spor, insanların ferdi veya toplu olarak fiziki, ruhi ve düşünme kabiliyetini kendine ve bir rakibine karşı, önceden belirlenmiş bir düzen içinde başarı kazanmaya yönelik ve mücadele heyecanım yaşamak için yaptığı beden hareketlerinin bütünü (Çınar, 2015), bir başka tanımda ise, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve geliştirmek, sosyal ilişkiler kurmak, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek veya yarışmalarda mücadele ederek kazanmak amacıyla organize ya da plansız olarak yapılan fiziksel aktiviteler (Karahüseyinoğlu, 2015) olarak tanımlanmıştır.

İnsanoğlu doğumundan sonra kendisi ve çevresi ile sürekli etkileşim ve iletişim içindedir. Bu etkileşim ve iletişim sonucunda nesnelere, olaylara, fikir akımlarına veya gruplara karşı tutum oluşturabilir(Güllü ve ark, 2016).

Toplumlar; potansiyelleri, performansları ya da yetenekleri itibariyle birbirlerinden farklı bireylerden oluşmaktadırlar. Gelişim boyutlarının olumsuz etkilendiği durumlarda çeşitli yetersizlikler ile bireyin toplumun kendisinden beklentilerini karşılamada problemler yaşaması ya da bu beklentileri karşılayamaması gibi sonuçları doğurabilir. Bu bağlamda bireyler farklı sınıflandırmalarla tanımlanır ve bunlardan bir tanesi de zihinsel yetersizliktir (İlhan ve Esentürk, 2015a).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2022 yılı içerisinde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 800 öğrenciden oluşturmaktadır. Örneklemini ise; rast gele seçilmiş olan Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 165'i erkek, 119'u kadın olmak üzere toplam 284 öğrenciden oluşturmaktadır.

KAPSAM

Araştırmanın evrenini, 2022 yılı içerisinde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 800 öğrenciden oluşturmaktadır. Örneklemini ise; rast gele seçilmiş olan Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 165'i erkek, 119'u kadın olmak üzere toplam 284 öğrenciden oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmacı, ölçeklerin uygulanacağı fakültedeki yetkili kişiler ile görüşüp, gerekli izinleri aldıktan sonra öğrencilere anketin açıklamasını yapmış olup, katılımcıların anket sorularını sağlıklı bir şekilde cevaplamalarına yardımcı olmuştur. Kullanılan anket soruları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgiler: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, cinsiyet, bölümünüz gibi değişkenleri araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği: Mok ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, katılımcıların fiziksel aktiviteyi yönelik tutumları ölçmeye yarayan ölçek, "FAYTÖ" toplam 38 maddeden 6 alt boyuttan (Eğlenme, Öğrenme, Fayda, Formda Olma, Öz Yeterlilik, Kişisel En İyi) ve 5'li Likert biçiminde oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanması ise Dinç ve arkadaşları tarafından (2019) yapılmıştır. Türkçeye çevrilen ölçeğin Cronbach Alpha Değeri (α) değeri α = 0,90 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda elde edilen toplam Cronbach alpha değeri ise (α)=.98 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan kişilerden toplanan veriler, "SPSS v22.0" programı ile elektronik ortama işlenerek çeşitli istatistiki analizler yapılmıştır. Toplanan verilerin normalliğini belirlemek amacıyla normallik testi yapılmış olup, bu doğrultuda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi, cinsiyet, değişkenine göre fiziksel aktivite tutumlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmış olup; yaş ve bölüm, değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi; farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(*N*)	(%)
Cinsiyet	Erkek	165	58,1
	Kadın	119	41,9
Yaş	18-20 yaş	71	25,0
	21-33 yaş	126	44,4
	24-26 yaş	63	22,2
	27 yaş ve üzeri	24	8,5
Bölümünüz	Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	89	32,0
	Antrenörlük Eğitimi	91	31,3
	Spor Yöneticiliği	104	36,6
	Toplam	284	100

Tablo 1 incelendiğinde; çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcı 165 (%58,1) kişi iken kadın katılımcılar 119 (%41,9) kişidir, katılımcıların yaş durumlarına göre en yüksek katılım 21-33 yaş Aralığında 126 (%44,4) kişi olup, en düşük katılım ise 27 yaş ve üzeri olup 24 (%8,5) kişidir, katılımcıların bölümünüz değişkenine bakıldığında ise en yüksek katılım 104 (%36,6) kişi ile spor yöneticiliği olurken, en düşük katılım ise 89 (%32,0) kişi ile Beden eğitimi ve spor öğretmneliği bölümü olmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut		Skewness		Kurtosis	
		N	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum	**Eğlenme**	284	-,752	,145	,486	,288
	Öğrenme	284	,131	,145	1,497	,288
	Fayda	284	-,762	,145	,533	,288
	Formda Olma	284	-,791	,145	,595	,288
	Öz Yeterlilik	284	-,832	,145	,691	,288
	Kişisel En İyi	284	-,759	,145	,414	,288
	Toplam	284	-,734	,145	,660	,288

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının alt boyutlarının normallik dağılım durumlarına göre, Tabaschnick ve Fidell (2013) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5, +1,5 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum	**Eğlenme**	Erkek	165	2,99	,791	-2,359	**,019***
		Kadın	119	3,20	,738		
	Öğrenme	Erkek	165	2,97	,883	-2,378	**,018***
		Kadın	119	3,21	,698		
	Fayda	Erkek	165	2,93	,808	-3,055	**,002***
		Kadın	119	3,20	,716		
	Formda Olma	Erkek	165	2,95	,815	-2,689	**,008***
		Kadın	119	3,22	,712		
	Öz Yeterlilik	Erkek	165	2,93	,816	-2,922	**,004***
		Kadın	119	3,19	,719		
	Kişisel En İyi	Erkek	165	2,94	,787	-2,947	**,003***
		Kadın	119	3,23	,730		
	Toplam	Erkek	165	2,96	,785	-2,646	**,009***
		Kadın	119	3,20	,703		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum	Eğlenme	(a) 18-20 yaş	71	3,13	,671	,785	,503	_
		(b) 21-23 yaş	126		,885			
		(c) 24-26 yaş	63	3,01	,685			
		(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,09	,669			
				3,24		,431	,731	_
	Öğrenme	(a) 18-20 yaş	71	3,10	,661	1,495	,216	_
		(b) 21-23 yaş	126		,986			
		(c) 24-26 yaş	63	3,01	,667			
		(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,10	,615			
				3,17		1,288	,279	_
	Fayda	(a) 18-20 yaş	71	3,07	,674	1,148	,330	_
		(b) 21-23 yaş	126		,904			
		(c) 24-26 yaş	63	2,95	,671			
		(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,14	,608			
				3,25				

Formda Olma	(a) 18-20 yaş	71	3,11	,668	1,095	,352	_
	(b) 21-23 yaş	126		,902			
	(c) 24-26 yaş	63	2,96	,675			
	(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,13	,638			
			3,23		,921	,431	_
Öz Yeterlilik	(a) 18-20 yaş	71	3,10	,677			
	(b) 21-23 yaş	126		,896			
	(c) 24-26 yaş	63	2,94	,671			
	(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,14	,746			
			3,11				
Kişisel En İyi	(a) 18-20 yaş	71	3,13	,684			
	(b) 21-23 yaş	126		,878			
	(c) 24-26 yaş	63	2,96	,668			
	(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,11	,683			
			3,15				
Toplam	(a) 18-20 yaş	71	3,11	,638			
	(b) 21-23 yaş	126		,880			
	(c) 24-26 yaş	63	2,98	,651			
	(d) 27 yaş ve üzeri	24	3,11	,666			
			3,19				

($p<0.05$)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş durumlarına ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında herhangibir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarının Bölüm Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyutlar	Bölüm	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark	
Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum	Eğlenme	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,03	,792	,292	,747	_	
		(b) Antrenörlük Eğit.	89		,791				
		(c) Spor Yöneticiliği	104	3,08	,752				
				3,11		,495	,610	_	
	Öğrenme	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,03	,931				
		(b) Antrenörlük Eğit.	89		,787	,818			
		(c) Spor Yöneticiliği	104	3,02	,737		,442	_	
				3,13					
	Fayda	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	2,98	,807	,281	,755	_	_
		(b) Antrenörlük Eğit.	89		,806				
		(c) Spor Yöneticiliği	104	3,04	,740				
				3,12		,186	,830		_

	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,03	,808			
Formda Olma	(b) Antrenörlük Eğit.	89		,814	,304		
	(c) Spor Yöneticiliği	104	3,03	,734		,738	_
			3,11				
	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,02	,800	,443		
Öz Yeterlilik	(b) Antrenörlük Eğit.	89		,839		,643	_
	(c) Spor Yöneticiliği	104	3,02	,735			
			3,08				
	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,06	,785			
Kişisel En İyi	(b) Antrenörlük Eğit.	89		,803			
	(c) Spor Yöneticiliği	104	3,00	,744			
			3,09				
	(a) Beden Eğitimi ve Spor Öğr.	91	3,02	,782			
Toplam	(b) Antrenörlük Eğit.	89		,780			
	(c) Spor Yöneticiliği	104	3,04	,726			
			3,11				

($p<0.05$)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların okudukları bölüm değişkenine ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında herhangibir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

SONUÇ

Sonuç olarak çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcı 165 (%58,1) kişi iken kadın katılımcılar 119 (%41,9) kişidir, katılımcıların yaş durumlarına göre en yüksek katılım 21-33 yaş Aralığında 126 (%44,4) kişi olup, en düşük katılım ise 27 yaş ve üzeri olup 24 (%8,5) kişidir, katılımcıların bölümünüz değişkenine bakıldığında ise en yüksek katılım 104 (%36,6) kişi ile spor yöneticiliği olurken, en düşük katılım ise 89 (%32,0) kişi ile Beden eğitimi ve spor öğretmneliği bölümü olmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır.

Katılımcıların yaş durumlarına ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında herhangibir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında herhangibir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Katılımcıların okudukları bölüm değişkenine ilişkin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları incelendiği zaman, toplam puanda ve alt boyutların tamamında herhangibir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

KAYNAKÇA

Çınar, V. (2015). Spor ve beslenme. İçinde Demir, E. (Ed.), Spor bilimlerine giriş (ss. 109-149). Ankara: Nobel.

Dinç, S.C., Uzunoz, F.S., Mok, M.M.C., Chin, M.K., (2019). Adaptation of the "Attitudes Toward Physical Activity Scale" for Higher Education Students in Turkey, Journal of Education and Learning; Vol. 8, No. 3; 2019. ISSN 1927-5250 E-ISSN 1927-5269.

Güllü, M., Cengiz, Ş. Ş., Öztaşyonar, Y., & Kaplan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 49-61.

İlhan, L. (2008a). Zihinsel Engelli Çocuklar için Beden Eğitimi ve Sporun Genel Gelişim Süreçleri Açısından Önemi, Çağdaş Eğitim Dergisi, Tek Işık Eğitim Araştırma Geliştirme Vakfı Yayını, 33 (350):17-24

İlhan, L., Esentürk, O. (2015a). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(1), 19-36.

Karahüseyinoğlu, M. F. (2015). Spor sosyolojisi. İçinde Demir, E. (Ed.), Spor bilimlerine giriş (ss. 209-252). Ankara: Nobel.

Mok, M. M. C., Chin, M. K., Chen, S., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Bronikowski, M., & Phua, K. W. (2015). Psychometric properties of the attitudes toward physical activity scale: A Rasch analysis based on data from five locations. Journal of Applied Measurement, 16(4), 379–400. PMid: 26771567.

Murphy, N.A., Carbone, P.S. (2008) Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. Pediatrics, 121 (5), 1057- 1061.

Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 9(2), 86-101.

Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D., & Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. European journal of sport science, 14(5), 492-499.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANTRENÖRLÜK KAVRAMI ALGILARI

Ahmet KURTOĞLU[1], Engin AYDIN[2] , Nurettin KONAR[1] , Bekir ÇAR[1]
[1]Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bandırma / Türkiye
[2]Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Bandırma / Türkiye

Öz: Antrenör sporcuların performanslarını üst düzeye çıkaran, etkili iletişim becerisine sahip, sporcusuna örnek olan ve branşında uzman kişidir. Bu çalışmada; spor bilimleri fakültesi antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin "antrenörlük…gibidir. Çünkü…" sorusuna yanıtlarının metaforlar vasıtasıyla ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, antrenörlük eğitimi bölümünde eğitim-öğretim gören 25 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada antrenörlük eğitimi bölümü 1. Sınıf 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde öğrenim gören öğrencilerin "antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının" ile ilgili metaforik algıları 1. Hafta ön test, 14 hafta son test nitel veri toplama yöntemi ile incelenmiştir. Çalışmada katılımcıların "antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının" hayal ettikleri düşünceler vasıtasıyla veriler toplanmıştır. Çalışmada olgu bilim deseni ile nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Metaforların çözümü ve açıklanması için; metaforların tablolarda birleştirilmesi, kategorilere ayrılması, geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesiyle çalışma ortaya koyulmuştur. Toplanan bilgiler neticesinde katılımcıların ön test ve son testte 5 (beş) kategori içerisinde; rehber (9), ebeveyn (7), örnek (3), meslek (2), büyümek (2) ve aydınlatıcı (1) olarak parçalara ayrılmış, 24 metafordan 17 metafor frekansı; son test rehber (7), büyümek (5), meslek(4), örnek (3), ebeveyn (3) ve aydınlatıcı (2) olarak parçalara ayrılmış, 24 metafordan 18 metafor frekansı yazdıkları ortaya çıkarılmıştır. Çalışma grubu; antrenörlük kavramı ile ilgili 14 haftalık algısal değişiklikleri incelendiğinde antrenörlüğü ilk haftalarda rehberlik ve ebeveynlikle özdeşleştirdikleri, son haftalarda ise rehber ve büyümek gibi kategorileştirmede bulundukları görülmüştür. Kullanılan metaforlar incelendiğinde ön testte; aile, rol model ve yol gösterici metaforları ile tanımladıkları; son testte ağaç, rehber, kılavuz ve heykeltıraş gibi metaforları kullandıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmada yetenek sınavı olmadan antrenörlük eğitimi bölümüne giren antrenör adaylarının algılamalarının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Antrenörlük Eğitimi Adayları, Metafor, Antrenör

GİRİŞ

Antrenör, sporcuların gelişimlerini kontrol altında tutan, müsabakalarda rakip analizlerini yaparak sporcularına teknik ve taktik yardımda bulunan kişilerdir (Genç, 1998). Sporculara vermiş olduğu teknik bilgiler doğrultusunda takımını olumlu olarak etkilediği gibi olumsuz olarak da etkileyebilir (Stirling ve Kerr, 2009). Sporda kişisel gelişimlerin önemli olduğu, yalnızca sporcunun hedefe odaklanmasının yeterli olmadığı antrenörleri ile iyi bir uyum sağlayarak başarıya ulaşacakları doru bir düşünce tarzı olarak ortaya çıkmış durumdadır (Giambatista, 2004).

Antrenörler sporcuları ile ne kadar verimli, olumlu iletişim kurarsa başarıda bununla doğru orantılı olrak karşımıza çıkar (Mageau ve Vallerand, 2003). Her antrenörün kendine özgü stili, taktiği, çalışma prensibi ve kuralları bulunmaktadır (Knight, 2011). Antrenörler sporcuların bireysel özelliklerine göre farklı davranışlarda bulunur, bu bireysel farklılıklar sayesinde antrenör hem kendi gelişimini hem de sporcusunun gelişimine katkıda bulunabilir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Metafor, bilinen bir kavramın farklı hayal dünyası ile birlikte tasvir edilip farklı mecazi yöntemlerle yeniden inşa edilmesidir (Bakırcıoğlu, 2012). Metafor, birbiriyle herhangi bir bağlantısı olmayan iki kavram arasında hayali ve örtük bir karşılaştırma yaparak yeni bir sonuca ulaşmaktır. Duyusal ayrıntıları geliştirmeye yarar ve kişinin hayal dünyasıını kullanmaya yönlendirir. Soyut ve karışık fikirler yoluyla kolayca anlaşılabilir bir tema ya da kategori oluşturur (Bezuidenhout, 2001).

Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesine özel yetenek sınavı olmadan alınan antrenörlük eğitimi öğrencilerinin antrenörlük kavramına yönelik algılarının metaforlar yoluyla incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin antrenörlük kavramına yönelik geliştirdikleri metaforlar nelerdir ve hangi temalar altında sınıflandırılmaktadır? sorularına cevap aranacaktır.

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nitel veri toplama tekniklerinden fenomonolojik desen kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2021 – 2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 4 kadın ve 21 erkek toplam 25 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubu

	Değişken	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	21	84
	Kadın	4	16
	Toplam	61	100

Veri Toplama Araçları

Çalışmada nitel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Çalışma grubuna spor yaparken oluşan etkilere ilişkin metaforları açığa çıkarmak için "antrenörlük…gibidir. Çünkü…" sorusunun cevaplanması istenmiştir. Katılımcılara bir form verilmiştir. Katılımcılardan antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının canlı veya cansız bir nesne olarak görmeleri ve bunu da yorumlamaları istenmiştir.

Verilerin Analizi

Metaforların çözümlenmesinde metaforların çözümü, kategorilerin oluşması, geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesi ve veri analizi çalışmaları yapılmıştır. Metaforların çözümlenmesi ve yorumu için içerik analizi metodu kullanılmıştır. Çalışmada her bir katılımcı için (KÖ1)' den başlanarak numara verilmiştir. Numaralar verilme aşamasının ardından belirli kümeler oluşturulmuştur. Formlar incelenmiş ve ye-

terli veri bulunmayan formlar çıkarılmış, formlara numara verilmiş, metaforlar kayıt altına alınmış, metaforlara yönelik açıklamalara bakılarak kategoriler oluşturulmuş, geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılmış ve yorumlamalar ile birlikte çeşitli aşamalar uygulanmıştır (Saban, 2008).

Metaforların Ortaya Çıkarılması

Metaforların oluşturulması amacıyla kolay anlaşılabilir, kavram kargaşası yaratmayacak ve karışık ifadelerden kaçınılarak kodlar oluşturulmuştur.

Kategorileştirme

Ortak amaçlar doğrultusunda olan metaforlar belirli ortak şemalar altında toplanmıştır.

Geçerlik ve Güvenirliğin Belirlenmesi

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliğinin belirlenmesinde ortak fikirler sınıflandırılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği bakımından alanında uzman kişiler tarafından kategoriler belirlenmiştir. İçerik analizinin güvenirliliğine bakıldığında [Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş ayrılığı) X 100] formülüyle [24/(24+1)X100]=%96 belirlenmiştir (Miles ve Huberman, 1994). Çalışmada toplamda 36 metafora ulaşılmıştır. Huberman (1994) çalışmasına bakıldığında %70 ve üzeri oranında güvenirlik oranı ve üzeri çalışmaların güvenilir olduğu kabul görmüştür. Bu araştırmanın güvenilirliğine bakıldığında oranın %96 çıktığı görülmektedir.

BULGULAR

Bu bölümde antrenörlük eğitimi 1. Sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrencilerin antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının ilişkin yazmış oldukları metaforlar, metaforlar sonucunda ortaya çıkan kategoriler ve kategorilerin ortaya çıkardığı kavramlar tablolar ile ifade edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin "Antrenörlük Kavramı ile İlgili Algılarının" Kavramına Yönelik Oluşturdukları Ön Test Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı Ön Test

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor gerekçeleri (Antrenör…)
Aydınlatıcı	Ay (1)	1	…ay gibidir. Çünkü en karanlık geceleri aydınlatır ve en sonunda sabaha kavuşturur (KÖ17).
Büyümek	Ağaç (1) Çınar Ağacı (1)	2	….ağaç gibidir. Çünkü o barındırmış olan bilgileri başkalarını aktararak büyür ve gelişir (KÖ3).
Ebeveyn	Aile (2) Anne-Baba (2) Baba (1) Ebeveyn (2)	7	…aile gibidir. Çünkü ailede gördüğü eğitim sürecini kulüplerde antrenörüyle devam ettirir. Doğru bilgi ve uygulamalarla öğrencinin yetişmesinde pay sahibidir (KÖ2).

			…ebeveyn gibidir. Çünkü ailemiz gibi sürekli beraber olduğumuz ve vakit geçirdiğimiz, hiçbir zaman bizim kötülüğümüz istemeyen kimsedir (KÖ14).
Meslek	Eğitmen (1) Usta (1)	2	…usta gibidir. Çünkü bizi eğitir, geliştirir ve karakterimizi tamamlar tıpkı bozulan bir aracı yapmak, yıkılan bir yeri tamir etmek gibi (KÖ1).
Örnek	Rol Model (2) Kitap (1)	3	…rol model gibidir. Çünkü hangi tür davranışları ya da neyi görürsek onları uygulamaya koyarız (KÖ12).
Rehber	Direksiyon (1) Kılavuz (1) Pusula (1) Rehber (2) Yaşam Koçu (1) Yol Gösterici (3)	9	…rehber gibidir. Çünkü antrenör belirli plan ve program vasıtasıyla eğitmen olarak sporcularının gelişimleri için daima yol göstericidir (KÖ4). …yaşam koçu gibidir. Çünkü hayatımızdaki bir çok şeyin önüne geçirir, bilgilendirir ve nasıl gelişmemiz hakkında sürekli geri bildirimlerde bulunur (KÖ19).
	Metafor Sayısı: 17	Toplam Metafor Sayısı: 24	

Rehber kategorisinde 9 metafor frekansı ve 6 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör rehber gibidir. Çünkü yol gösterici, bize destek olur, gelişimimizi kontrol eder (KÖ5).

Antrenör direksiyon gibidir. Çünkü yol göstericidir (KÖ13).

Antrenör pusula gibidir. Çünkü yolumuzu bulmada ve hedefe ulaşmada yardımcı olur (KÖ15).

Antrenör kılavuz gibidir. Çünkü bizimle birlikte bu yolu yürür, zorlukların nerede olacağı ve nasıl atlatılacağı ile ilgili bilgi verir ve her daim bize yol gösterir (KÖ22).

Ebeveynlik kategorisinde 7 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör aile gibidir. Çünkü çocuk ilk defa ailesinden sonra antrenörünün yanına gider, anne ve babası gibi ona güvenir ve saygı gösterir (KÖ6).

Antrenör ebeveyn gibidir. Çünkü bize ahlak, rekabet içinde dostluk öğretir, kişilik kazandırır ve hayata hazırlar (KÖ8).

Antrenör anne-baba gibidir. Çünkü her anımızda bize destekçi olur (KÖ11).

Örnek kategorisinde 3 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör rol model gibidir. Çünkü hareketleri, davranışları ve karakteri ile her zaman örnek olan kişidir (KÖ16).

Meslek kategorisinde 2 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör eğitmen gibidir. Çünkü her zaman bize teknik, taktik bilgiler verir ve mesleki gelişimimize katkıda bulunur (KÖ20).

Büyümek kategorisinde 2 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör çınar ağacı gibidir. Çünkü çınar gibi büyük olur ve her zaman bize faydalı olur (KÖ7).

Tablo 3. Öğrencilerin "Antrenörlük Kavramı ile İlgili Algılarının" Kavramına Yönelik Oluşturdukları Son Test Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı

Temalar	**Metafor Adı**	**Frekans**	**Metafor gerekçeleri (Antrenör…)**
Aydınlatıcı	Işık (1) Güneş (1)	2	…ışık gibidir. Çünkü karanlıklarımızı aydınlatır ve önümüzü görmemizi sağlar (KÖ22).
Büyümek	Ağaç (2) Çınar Ağacı (1) Kaktüs (1) Yaşlı İnsan (1)	5	…yaşlı insana benzer. Çünkü hayatı dolu dolu geçirmiş, tecrübe sahibi olmuş ve olgunluk düzeyini tamamlamış kimsedir (KÖ4).
Ebeveyn	Aile (2) Anne (1)	3	…aile gibidir. Çünkü her zaman hatalarımızı ailemiz gibi kabul eder ve düzeltmemize yardımcı olur (KÖ3).
Meslek	Heykeltıraş (2) Marangoz (1) Tamirci (1)	4	…tamirciye benzer. Çünkü hata, kusur ya da arızaları tespit eder ve düzeltilmesini sağlar (KÖ1).

Örnek	Antrenörüm (1) Çeşme (1) Pil (1)	3	…antrenörüm gibidir. Çünkü o bir kahraman ve örnek aldığım idolümdür (KÖ6).
Rehber	GPS (1) Kılavuz (2) Rehber (2) Yol Gösterici (2)	7	…yol gösterici gibidir. Çünkü bildikleri, öğrendikleri ve tecrübe edindikleri değerli bilgileri başkalarının yardımı için ve onları hedeflerine ulaştırmak için paylaşırlar (KÖ8). …kılavuz gibidir. Çünkü tanımadığımız yerleri bize anlatan, istediğimiz noktaya ulaşmakta yardımcı olan kişidir (KÖ14).
	Metafor Sayısı: 18	Toplam Metafor Sayısı: 24	

Rehber kategorisinde 7 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör GPS gibidir. Çünkü yol gösteren cihaz gibidir (KÖ10).

Antrenör yol gösterici gibidir. Çünkü bize sağlık veren, bizi güçlendiren sporu öğreten kişidir (KÖ11).

Antrenör rehber gibidir. Çünkü yol göstericidir, başımız sıkıştığında ve ihtiyacımız olduğunda yardım eden en önemli destekçimizdir (KÖ13).

Büyümek kategorisinde 5 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör çınar ağacı gibidir. Çünkü gerçekten sporcusuna öğreteceği çok şey vardır, faydalı olması, onun büyümesinde, desteklerinde ve başarıya giden yolda en yakın destekçimizdir (KÖ5).

Antrenör kaktüs gibidir. Çünkü kaktüs gibi bizi büyütür, başarı elde edersek çiçek açtırır, başarısızlık durumunda dikenlerini batırır (KÖ17).

Meslek kategorisinde 4 metafor frekansı ve 3 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör heykeltıraş gibidir. Çünkü heykeltıraş nasıl yontarak şekil veriyorsa antrenörde sporcularını aynı yöntemlerle yetiştirir (KÖ2).

Antrenör marangoz gibidir. Çünkü marangozun tahtaları işlediği gibi, antrenörde sporcularını işler ve şekillendirir (KÖ7).

Örnek kategorisinde 3 metafor frekansı ve 3 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör pil gibidir. Çünkü pi nasıl enerji verirse antrenörümüzde enerjisiyle bize rol model olur (KÖ12).

Ebeveynlik kategorisinde 3 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör aile gibidir. Çünkü anne ve evlat ilişkisine benzer, sarsılmaz bir bağ vardır sporcusuyla (KÖ16).

Aydınlatıcı kategorisinde 2 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Antrenör güneş gibidir. Çünkü güneşin dünyamızı aydınlattığı gibi yolumuzu aydınlatır (KÖ23).

SONUÇ

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin "antrenör…gibidir. Çünkü…" sorusu ile ilgili algılarının belirlenmesi için yürütülen bu çalışma da öğrencilerin bu kavramlara yönelik metaforlar türettikleri belirlenmiştir. Antrenörlük kavramıyla ilişkili ortaya çıkan metaforların kategorileri incelendiğinde ön testte 24 metafor frekansı ve 17 metafor, son testte 24 metafor frekansı ve 18 metafor kullanıldığı belirlenmiştir. Ön testte ve son testte en fazla kullanılan "rehber" kategorisinin olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun genel olarak antrenörlük kavramıyla özdeşleştirdiği anlamların ebeveyn ve yol gösterici ile ilgili olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin antrenörlük kavramı ile ilgili ön testte ve son testte "aydınlatıcı", "büyümek", "ebeveyn", "meslek", "örnek" ve "rehber" olarak algıladıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerle ilgili fiziksel etkinlik, spor, spor yöneticisi kavramlarına yönelik metafor çalışmaları olduğu görülmüştür (Baydar-Arıcan, 2021; Koç, 2020; Kurtipek ve Güngör, 2019; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Yetim ve Kalfa, 2019).

"Antrenörlük…gibidir. Çünkü…" sorusu ile ilişkili olarak, öğrencilerin antrenörleri aile, anne-baba, ışık, güneş, çınar ağacı, rol model, heykeltıraş, marangoz, usta, gps cihazı, pusula, rehber ve yol gösterici metaforları ile tasvir ettikleri; kategorilere bakıldığında en fazla "ebeveyn" ve "rehber" kategorilerinde metaforların toplandığı tespit edilmiştir. Çalışmanın spor bilimleri fakültesinde uygulandığı gibi fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilere de uygulanması önerilmektedir. Ayrıca farklı bölgelerdeki fakültelerden veri toplanarak bölgesel olarak öğrencilerin fikirlerinin ortaya çıkarılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Baydar-Arıcan, H.Ö. (2021) Üniversite öğrencilerinin oyun ve fiziksel aktivite kavramlarına yönelik metaforik algılarının incelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(4), 170-183.

Bezuidenhout, A. (2001). "Metaphor and What is Said: A Defence of a Defence of a Direct Expression of Metaphor", *Midwest Studies in Philosophy , 25*(1): 156-86.

Erdemli A (2002). *Spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.

Genç, D. A. (1998). *Spor hukuku (Birinci Baskı).* Alfa Yayınları: İstanbul.

Giambatista, R. C. (2004). "A longtudinial study ol leader life cycles in the NBA." *Leadership Quarterly, 15*(5), 611.

Kelly, B., L. Baur, A. Bauman, L. King. (2010). "Examining Opportunities for Promotion of Healthy Eating at Children's Sports Clubs." *Australian and New Zealand Journal of Public Health 34* (6): 583–588.

Knight, J. (2011). "What good coaches do." *Educational Leadership. 69*(2). 18-22.

Koç, U. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Kavramına İlişkinin Metaforik Algıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 11-20

Kurtipek, S., Güngör, N.B. (2019). Determination of the Perceptions of Sport Managers on the Concept of Organization: A Metaphor Analysis Study, *Journal of Education and Training Studies, 7*(2), 57-63.

Kurtipek, S., Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study, *International Journal of Higher Education, 7*(4), 17-25.

Mageau, G. A. and Vallerand, R. J. (2003). "The coach-athlete relationship: A motivational model." *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.

Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 55*, 459-496.

Stirling, A. E. and Kerr, G. A. (2009). "Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship." *Sport in Society, 12*, 227–239.

Yetim, A., Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(1), 41-54.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ

Bekir ÇAR

Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bandırma / Türkiye

Öz: Öğretmen öğrencisinin kişisel, sosyal, zihinsel ve duyuşsal açından geliştiren, rehberlik eden, geleceğe hazırlayan ve ailesinin ardından bireyle en fazla iletişim halinde olan kişidir. Bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin "öğretmenlik kavramı ile ilgili algılarının" metaforlar vasıtasıyla ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim-öğretim gören 35 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü 1. Sınıf 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde öğrenim gören öğrencilerin "öğretmenlik…gibidir. Çünkü…" sorusu vasıtasıyla öğrencilerin metaforik algılarını 1. Hafta ön test, 14 hafta son test nitel veri toplama yöntemi ile incelenmiştir. Çalışmada katılımcıların "öğretmenlik kavramı ile ilgili algılarının" hayal ettikleri düşünceler vasıtasıyla veriler toplanmıştır. Çalışmada olgu bilim deseni ile nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Metaforların çözümü ve açıklanması için; metaforların tablolarda birleştirilmesi, kategorilere ayrılması, geçerlik ve güvenirliğinin analizi ortaya konulmuştur. Toplanan bilgiler neticesinde katılımcıların ön test ve son testte 5 (beş) kategori içerisinde; ön test ebeveyn (10), diğer/nesne/model (7), meslek (6), rehber (5) ve aydınlatıcı (4) olarak parçalara ayrılmış, 32 metafordan 18 metafor frekansı; son test diğer/nesne/model (10), meslek (9), aydınlatıcı (6), rehber (4) ve ebeveyn (3) ayrılmış, 32 metafordan 22 metafor frekansı yazdıkları ortaya çıkarılmıştır. Çalışma grubu; öğretmenlik kavramı ile ilgili 14 haftalık algısal değişiklikleri incelendiğinde öğretmenliği ilk haftalarda ebeveynlikle özdeşleştirdikleri, son haftalarda ise örnek model alınacak kişi kategorisinde bulundukları görülmüştür. Kullanılan metaforlar incelendiğinde ön testte; aile, güneş, lider ve rehber metaforları ile tanımladıkları; son testte güneş, aile, model, rehber ve heykeltıraş gibi metaforları kullandıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmada yetenek sınavı olmadan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümüne giren öğretmen adaylarının algılamalarının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adayları, Metafor, Öğretmen

GİRİŞ

Eğitim kalitesini artıran, eğitimin en önemli parçası olan kişi öğretmendir (Tanel ve ark., 2007). Okul çevresindeki kültürel değerlerin korunması, toplumun ahlak kurallarının okullarda yaşatılması ve öğrencilerin toplum hayatına kazandırılmasında temel faktör öğretmenlerimizdir. Öğretmenler işlerini ne kadar çok severse, mesleklerine yönelik algılamalarında farkındalıkları artar ve görevlerini en iyi şekilde yerine getirirler (Erdem ve Anılan, 2000).

Metafor, düşünce ve fikirlerin farklılaştığı ve yeni anlamlar yüklenen terimdir. Herkes tarafından aynı şekilde ifade edilen kelimelerin ya da fikirlerin farklı kavramlarla bağ kurmasını sağlar (Eaglestone, 2009). Metaforlar, somutlaştırılmış kavramlardan soyutlaştırılmış kavramlar arasında bilgi alış verişi yapmaktadır (Saban, 2004). Metaforlar edebiyatla bağlantısı incelendiğinde kelime sanatı olduğu, düşüncelerin değişik stillerde ifade edildiği bilinmektedir (TDK, 2017).

Saban ve ark. (2006) öğretmen adaylarının, öğretmenlik algılarına yönelik, Karateke (2019) imam-hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ana derslerdeki öğretmenlere yönelik algılarını, Küçüktepe ve Gürültü (2014) farklı yöntemleri kullanan öğretmenlere yönelik algılarını, Schreglmann ve Kazancı (2016) öğretmen adaylarının nasıl farklılık yarattıkları algılamalarına yönelik çalışmalar yaptıklarını incelemişlerdir.

Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesine özel yetenek sınavı olmadan alınan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik kavramına yönelik algılarının metaforlar yoluyla incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin "öğretmenlik…gibidir. Çünkü…" sorusu ile öğretmenlik ile ilgili metaforlar nelerdir ve hangi temalar altında sınıflandırılmaktadır? sorularına cevap aranacaktır.

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nitel veri toplama tekniklerinden fenomonolojik desen yöntemi kullanılmıştır. Bu desen kişinin kavramlara yönelik kafasında tasarlamış olduğu fikirleri diğer kavramlarla bağlantı kurarak aktarmasıdır (Büyüköztürk, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2021 – 2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 17 kadın ve 18 erkek toplam 35 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubu

	Değişken	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	18	51,43
	Kadın	17	48,57
	Toplam	35	100

Veri Toplama Araçları

Çalışmada nitel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Çalışma grubuna öğretmenlik kavramına yönelik ilişkin metaforları açığa çıkarmak için "öğretmenlik…gibidir. Çünkü…" sorusunun cevaplanması için form dağıtılmış ve hayal dünyalarında öğretmenlik kavramının başka kavramlarla betimlenmesi istenmiştir.

Verilerin Analizi

Metaforların çözümlenmesinde metaforların tablolara kayıt edilmesi, kategorilere ayrılması, geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesi çalışmaları yapılmıştır. Metaforların çözümlenmesi ve yorumu için içerik

analizi kullanılmıştır. Çalışmada ilk olarak her bir katılımcı için (KÖ1) numara verilmiştir. Numaralar verildikten sonda verilerin belirli kategorilerde toplanması amacıyla içerik analizi uygulanması yapılmıştır. Formlar incelenmiş ve yeterli bilgi içermeyen, konuyla ilgili olmayan formlar kayıt dışı bırakılmıştır (Saban, 2008).

Metaforların Ortaya Çıkarılması

Metaforların oluşturulması maksadıyla kategoriler muğlak olmayacak şekilde sınıflandırılmıştır.

Kategorileştirme

Ortak amaçlar doğrultusunda olan metaforlar kategorik bir şekilde ayrılmış ve yakın ifadeler ortak paydada birleştirilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirliğin Belirlenmesi

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliğinin belirlenmesinde ortak metaforların ortak kategorilere ulaşıp ulaşmadığı ve kavram bakımından bu kategoriye ait olma düzeyine bakılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği bakımından alanında uzman kişiler tarafından kategoriler düzenlenmiş ve verilmiş olan kodların temsil gücüne bakılmıştır. İçerik analizinin güvenirliliğine bakıldığında [Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş ayrılığı) X 100] formülüyle [32/(32+3)x100]= %91 belirlenmiştir (Miles ve Huberman, 1994). Çalışmada toplamda 35 metafordan 32 metafor kayıt altına alınmıştır. Huberman (1994) çalışmasına bakıldığında %70 ve üzeri oranında güvenirlik oranı ve üzeri çalışmaların güvenilir olduğu kabul görmüştür. Bu araştırmanın güvenilirliğine bakıldığında oranın %91 çıktığı görülmektedir.

BULGULAR

Bu bölümde beden eğitimi ve spor öğretmenliği 1. Sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrencilerin öğretmenlik kavramı ile ilgili algılarının ilişkin yazmış oldukları metaforlar, metaforlar sonucunda ortaya çıkan kategoriler ve kategorilerin ortaya çıkardığı kavramlar tablolar ile ifade edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin "Öğretmenlik Kavramı ile İlgili Algılarının" Kavramına Yönelik Oluşturdukları Ön Test Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı Ön Test

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor gerekçeleri (Öğretmen…)
Aydınlatıcı	Güneş (2) Işık (2)	4	…ışık gibidir. Çünkü gerek tecrübeleri ile gerek bilgi hazinesi ile öğrencilerini aydınlatır, öğrencilerine iyi şeyler katarak bir adım ileriye götürmeyi çabalar (KÖ7).
Diğer/Nesne/Model	Ağaç (1) Hayat (1) İskelet (1) Kitap (1)	7	….hayat gibidir. Çünkü güzel duygular aşıladığında bir çocuğun/yetişkinin hayatına olumlu yönde etki gösterirken olumsuz düşüncelerle hayatını olumsuz etkiler (KÖ2).

	Kütüphane (1) Merdiven (1) Rüzgar (1)		…merdiven gibidir. Çünkü gitmek istediğiniz yola bir araçtır. Adımları birer ya da ikişer çıkmaksa size kalır (KÖ10). …kütüphane gibidir. Çünkü işine yarayacağını düşündüğü, merak ettiği bir bilgiyi ondan öğrenebilir (KÖ29).
Ebeveyn	Aile (10)	10	…aile gibidir. Çünkü ailede gördüğü eğitim sürecini okulda öğretmeniyle devam ettirir. Doğru bilgi ve uygulamalarla öğrencinin yetişmesinde pay sahibidir (KÖ1). …aile gibidir. Çünkü anne, baba, abi, abla ve kardeşe benzer. Öğrencisinin geleceğini belirler (KÖ4). …aile gibidir. Çünkü aile dışında eğitim aldığı en önemli kurum olan okullarda görev alır ve burada öğrencilerine yeni bir şeyleri doğru ve düzgün bir şekilde öğretip aile gibi onu topluma hazırlar (KÖ9).
Meslek	Çilingir (1) Lider (3) Usta (1) Heykeltıraş (1)	6	…heykeltıraş gibidir. Çünkü önünde şekillendirebileceği bir malzeme vardır (KÖ25). …lider gibidir. Çünkü liderlik ruhunu aşılar ve liderliğin gerektirdiği gibi davranılmasını sağlayarak onu bir yaşam tarzı olarak sergilemelerini izah eder (KÖ8).
Rehber	Kılavuz (1) Kitap (1) Rehber (2) Yaydan Çıkan Ok(1)	5	…rehber gibidir. Çünkü hangi yolda gideceğimizi, yolda bizi nelerin beklediğini, hangi planları yaparsak hedefe varabileceğimizi anlatır (KÖ12).

Metafor Sayısı: 18	Toplam Metafor Sayısı: 32

Tablo 2'ye bakıldığı zaman metaforlara ait kategoriler oluşturulmuş, metafor adedi ve frekansı değerleri hakkında bilgi verilmiştir. Tablo 2'de "öğretmenlik…gibidir. Çünkü …" kavramının temsil edildiği kategoriler; "ebeveyn", "diğer/nesne/model", "meslek", "rehber" ve "aydınlatıcı" olmak üzere 5 kategoriyi, 32 metafor frekansı ve 18 metafor adedinden oluştuğu görülmüştür.

Ebeveynlik kategorisinde 10 metafor frekansı ve 10 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen aile gibidir. Çünkü baba ve anne gibi sürekli iyiliğimizi ister ve davranışlarımızın her zaman doğru ve ahlaklı olmasına yardım eder(KÖ5).

Öğretmen aile gibidir. Çünkü öğrencinin annesine veya babasına benzer, en az bir anne ve baba kadar öğrenciye hayatın her alanında yardım eder, her daim yanında olur (KÖ15).

Öğretmen aile gibidir. Çünkü her zaman ikinci bir ebeveyn gibi yanımızdadır (KÖ16).

Diğer/nesne/model kategorisinde 7 metafor frekansı ve 7 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen merdiven gibidir. Çünkü gitmek istediğimiz yolda araçtır, merdivenleri sürekli tırmanmak ve sonuca ulaşmamızda yardımcı olur (KÖ10).

Öğretmen rüzgar gibidir. Çünkü rüzgar gibi nasıl eserse bizde öğretmenden etkileniriz ve biraz olsun rahatlamamıza yardımcı olur (KÖ14).

Meslek kategorisinde 6 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen lider gibidir. Çünkü liderlikte tıpkı meslek gibidir, lider özellikler sergilediğimizde mesleki olarak kendimize güvenimiz de artar (KÖ8).

Öğretmen çilingir gibidir. Çünkü kapalı kapılar ardındaki asıl bizi ortaya çıkartır, herkesten önce öğretmenim kalbimize girer, iyi niyetiyle iç dünyamızı açar, genişletir ve düşünce ufkumuzda büyük bir dünya oluşturur, bizler kilitli bir kapıyız öğretmenler her türlü kapıyı açan birer çilingirdir (KÖ6).

Rehber kategorisinde 5 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen kılavuz gibidir. Çünkü bizimle birlikte bu yolu yürür, zorlukların nerede olacağı ve nasıl atlatılacağı ile ilgili bilgi verir ve her daim bize yol gösterir (KÖ22).

Aydınlatıcı kategorisinde 4 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen güneş gibidir. Çünkü en karanlık gecelerimizde sabaha ulaştığımızda havamızı aydınlatır, ışık gibi parlatır ve önümüzü görmemize yardımcı olur (KÖ13).

Tablo 3. Öğrencilerin "Öğretmenlik Kavramı ile İlgili Algılarının" Kavramına Yönelik Oluşturdukları Son Test Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor gerekçeleri (Öğretmen…)
Aydınlatıcı	Ay (1) Güneş (3) Işık (1) Mum (1)	6	…ışık gibidir. Çünkü öğrenciyi yeni bilgilerle aydınlatmayı sağlar, ışıklarının hiçbir zaman kapanmamasını telkin eder (KÖ4). …güneş gibidir. Çünkü vakti geldiğinde her zaman aydınlatır (KÖ6).
Diğer/Nesne/Model	Ağaç (2) Beyin (1) Çatı (1) Deniz (1) Hedef Tahtası (1) Model (2) Nar (1) Teknoloji (1)	10	….ağaç gibidir. Çünkü meyvelerini başkalarına yani öğrencilerine yedirmek için uğraş verir (KÖ5). …nar gibidir. Çünkü tek bir kişi gibi görünür fakat ardında binlerce kişi vardır (KÖ7). …hedef tahtası gibidir. Çünkü hedef tahtasının sayıları gibi hedefleri olması gerekliliğini aşılar (KÖ26).
Ebeveyn	Aile (2) Anne-Baba (1)	3	…aile gibidir. Çünkü ailemizdeki ne olursa olsun hep evde kalır, okulda da ne olursa olsun okulda kalır (KÖ3).
Meslek	Bahçıvan (2) Berber (1) Heykeltıraş (4) Ressam (1) Sanatçı (1)	9	…berber gibidir. Çünkü çırağına her şeyi öğretir meslek sahibi yapar (KÖ10). …heykeltıraş gibidir. Çünkü heykeli kırmadan ince ince detaylı işler. Öğretmende öğrencileri ince ince işler ve şekillendirir (KÖ14). …sanatçı gibidir. Çünkü davranışları ile öğrencilerinin belli durumlarda rol yapmalarını sağlar (KÖ18).

Rehber	Pusula (1) Rehber (2) Yol Gösterici(1)	4	…pusula gibidir. Çünkü bireyleri hedefleri doğrultusunda belirli bir noktaya doğru götürür (KÖ1).
	Metafor Sayısı: 22	Toplam Metafor Sayısı: 32	

Diğer/nesne/model kategorisinde 10 metafor frekansı ve 8 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen beyin gibidir. Çünkü her şeyi yönetir ve ana merkezimizde her daim öğretmen vardır (KÖ11).

Öğretmen çatı gibidir. Çünkü hepimizin bildiği gibi evi ayakta tutan evin çatısıdır. Çatı olmadan o ev ayakta durmaz. Öğretmen yalnızca öğrencilerini ayakta tutmaz onun üzerinde güneş açtığında gölge olur, yağmur yağdığında ıslandırmaz ve rüzgarda korur (KÖ22).

Meslek kategorisinde 9 metafor frekansı ve 5 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen bahçıvan gibidir. Çünkü bahçesi aynı sınıfa benzer o da öğrencilerine bakar ve bir çiçek gibi açmalarını sağlar (KÖ12).

Öğretmen heykeltıraş gibidir. Çünkü öğrenciye şekil verir (KÖ15).

Aydınlatıcı kategorisinde 6 metafor frekansı ve 4 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen güneş gibidir. Çünkü öğretmen, öğrencilerine güneş gibi doğar ve dünyalarını aydınlatır (KÖ2).

Öğretmen ay gibidir. Çünkü etraf karanlıkken ve önümüzde ne olduğunu bilmediğimiz zaman bize ışık olur (KÖ13).

Rehber kategorisinde 4 metafor frekansı ve 3 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen rehber gibidir. Çünkü her zaman bilmediğimiz yollarda bize yol gösterir (KÖ8).

Ebeveynlik kategorisinde 3 metafor frekansı ve 2 metafor adedinden oluşmuştur. Buna göre;

Öğretmen anne-baba gibidir. Çünkü çocukların aileden sonraki aldıkları eğitimi veren kişiler öğretmenleridir. Onlar aynı anne ve baba gibi çocuklara eğitim verir (KÖ16).

SONUÇ

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin "öğretmen…gibidir. Çünkü…" sorusu ile ilgili algılarının belirlenmesi için yürütülen bu çalışma da öğrencilerin bu kavrama yönelik farklı metaforlar ortaya çıkardıkları görülmüştür. Öğretmenlik kavramıyla ilişkili ortaya çıkan metaforların kategorileri incelendiğinde ön testte 32 metafor frekansı ve 18 metafor, son testte 32 metafor frekansı ve 22 metafor kullanıldığı belirlenmiştir. Ön testte en fazla kullanılan "ebeveyn" kategorisinin olduğu, son testte en

fazla kullanılan "diğer/nesne/model" kategorisinin belirlendiği görülmüştür. Araştırma grubunun genel olarak öğretmenlik kavramıyla özdeşleştirdiği anlamların ebeveyn, diğer/nesne/model, yol gösterici ve mesleki anlamları ifade ettiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğretmenlik kavramı ile ilgili ön testte ve son testte "aydınlatıcı", "diğer/nesne/model", "ebeveyn", "meslek" ve "rehber" kategorileri altında birleştiği görülmektedir. En fazla kullanılan metaforlar incelendiğinde; aile, güneş, ışık, rehber, heykeltıraş ve yol gösterici ifadelerine yer verildiği görülmektedir.

Literatüre bakıldığında öğretmenlere yönelik ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerine yönelik ve farklı branşlarda öğretmenlik yapan kişilerin beden eğitimi öğretmenine karşı metaforik algılarının araştırıldığı görülmektedir. Yapılan analizler sonucu algılamaların pozitif yönde olduğu ve sevilen kişiler oldukları görülmektedir (Görücü, Köksal ve Uslu, 2016; Koç ve ark., 2015; Ryan, Fleming ve Maina, 2013; Sözen ve Korur, 2019, Ulaş,2021).

"Öğretmenlik…gibidir. Çünkü…" kavramıyla ilişkili olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ön test uygulamasında; aile bireyi, anne ve baba gibi gördükleri, son test incelendiğinde ise; öğretmenlerini kendileri için rehber olarak yol gösterici ve pusula gibi anlamlar yükledikleri belirlenmiştir. Çalışmanın spor bilimleri fakültesinde uygulandığı gibi diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere de uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem

Eaglestone, R. (2009). *Metaphors and Figures Of Speech*. Canada: Taylor&Francis.

Erdem, A. R., Anılan, H. (2000). PAÜ Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*, 144- 148.

Görücü, A., Köksal, O., Uslu, M. (2016). Related Metaphor Perceptions Of Secondary School Students. *Turkish Journal Of Sport and Exercise. 18*(2), 128-139.

Karateke, T. (2019). İmam-hatip lisesi öğrencilerinin imam-hatip lisesi, meslek dersi öğretmeni ve idarecilerini ilişkin metaforik algıları. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 23*(3), 1235-1256.

Koç, M., Murathan, F., Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *The Journal of Academic Social Science, 3*(9), 294-303.

Küçüktepe, S. E. ve Gürültü, E. (2014). Öğretmenlerin "yapılandırmacı öğretmen" kavramına ilişkin algılarına yönelik metafor çalışması örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 282-305.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.

Ryan, S., Fleming, D., Maina, M. (2003) Attitudes of secondary school student toward their physical education teachers and class. *Physical Educator, 60*(2), 28-42.

Saban, A, Koçbeker, B. N., Saban A. (2006). Öğretmen adaylarının öğretmen kavramına ilişkin algılarının metafor analizi yoluyla incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 6*(2), 461-522.

Saban, A. (2004). Giriş düzeyindeki sınıf öğretmeni adaylarının "öğretmen" kavramına ilişkin ileri sürdükleri metaforlar. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 131-155.

Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 55*, 459-496.

Schreglmann, S., Kazancı, Z. (2016). Öğretmen adaylarının "yaratıcı öğretmen" kavramına yönelik metaforik algıları. *Üstün Zekâlılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi, 3*(3), 21-34.

Tanel, R., Şengören, S.R., Tanel, Z. (2007). Fizik öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 1-9.

TDK (2017). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.

Sözen, H., Korur, E. (2019). "A physical education teacher is like…" Examining Turkish students' perceptions of physical education teachers through metaphor analysis. *International Electronic Journal of Elementary Education, 12*(2), 183-188.

Ulaş, M. (2021). Metaphorical perceptions of other branch teachers towards physical education teachers and lessons. *International Journal of Progressive Education, 17*(3), 31-48.

KONAKLAMA İŞLETMELERİNİN E-TİCARET UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA: KARS ÖRNEĞİ

Kübra ÇELİK
Bağımsız Araştırmacı, Kars / Türkiye

Öz: Bilgi teknolojilerinin hızla gelişmesi, işletmeler arasındaki rekabeti artırdığı gibi yeni işletme kavramlarının da üretilmesine neden olmaktadır. Hizmet ve ürünlerin online araçlar vasıtasıyla tüketicilerle bir araya getirildiği e-ticaret, bu kavramlardan bir tanesidir. İnternet ve bilgi teknolojilerinin pazarlama faaliyetlerindeki önemi her geçen gün önem kazanmaktadır. Bu durum, işletmelerin rekabet kapasitelerinin artırılması için e-ticaret uygulamalarını kullanmalarını zorunluluk haline getirmektedir. Turizm sektörü de diğer birçok sektör gibi e-ticareti kullanarak mevcut rekabet ortamına uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu çalışmanın amacı Kars'taki turizm işletme belgesine sahip konaklama işletmelerinin e-ticaret uygulamalarının incelenmesidir. Çalışma kapsamında Kars'ta yer alan turizm işletme belgeli konaklama işletmelerinin web sitesi kriter değerlendirme tablosu ile e-ticaret uygulamaları içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi ile Kars'taki 3 (10 adet), 4 (5 adet) ve 5 (3 adet) yıldızlı turizm işletme belgesine sahip konaklama işletmelerinin e-ticaret uygulamalarının karşılaştırmaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bir adet 3 yıldızlı otel hariç tüm otellerin kendilerine ait URL isimleri bulunmaktadır. Araştırma kapsamındaki 3 yıldızlı otellerin %40'ının, 4 yıldızlı otellerin %60'ının web sitelerinde tanıtım videosu mevcutken, 5 yıldızlı otellerin sitelerinde tanıtım videosuna rastlanmamıştır. Ayrıca 3 yıldızlı ve 5 yıldızlı otellerin web sitelerinde online satış yapılmazken, 4 yıldızlı otellerin %60'ında online satış yapılmaktadır. Tüm 3, 4 ve 5 yıldızlı otellerin sosyal medya bağlantıları bulunmaktadır. İçerik analizi sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: E-Ticaret Uygulamaları, Web Sitesi Kriter Değerlendirme Tablosu, Konaklama İşletmeleri, Kars

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, insanların mal veya hizmetlere erişim şekillerinde değişikliği de beraberinde getirmiştir. Bir ürün veya hizmeti satın almak veya bunlarla ilgili bilgilere ulaşmak tüketicilerin interneti kullanmalarının temel gerekçelerindedir. Bu bağlamda işletmelerin ürün/hizmetleri hakkındaki bilgilerinin web sitelerindeki sunumu önemlidir. (Bayram ve Yaylı, 2009, s.348). Elektronik ticaret ile ortaya çıkan yeni ekonomik sistemin parçası olmak ve küresel çapta iş yapmak isteyen turizm işletmeleri, ilk olarak çok kapsamlı, güncel ve detaylı bilgilerle donatılmış, efektif ve zengin içeriğe sahip, görsel olarak da tatmin edici bir web sitesi hazırlaması gerekmektedir. Hazırlanan web sitesinin uluslararası tanıtımının yapılması ve dünya turizm pazarı içerisindeki yerini alması işletmeler açısından özellikle rekabet edebilmeleri bakımından önemlidir (Çavuşoğlu, 2010, s.112).

Yaşanan bu gelişmeler doğrultusunda, son yıllarda Türkiye turizminde önemli yer edinen Kars destinasyonunda varlık gösteren konaklama işletmelerinin elektronik ticaret uygulamalarından olan web sitesi kriter değerlendirme tablosundan faydalanılarak elektronik ticaret uygulamalarını ne düzeyde kullandıklarının tespitinin yapılması amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde Kars'taki turizm işletme belgesine sahip 3, 4 ve 5 yıldızlı toplam 19 konaklama işletmesinin web sayfaları incelenmiştir.

Elektronik Ticaret Kavramı

Elektronik ticaret, mal veya hizmet satın alma ve satma faaliyetlerinin, bilgisayar ağları kanalıyla gerçekleştirilmesinin dışında; sunulan mal veya hizmet için talep yaratmak (pazarlama), müşteri desteği sunmak (satışın tüm evrelerinde) ve ticari kurumlar ile müşteriler arasındaki ticari ve lojistik iletişimi küresel bilgisayar ağları kanalıyla sağlamasıdır (Taşlıyan, 2006: 46).

Heizer ve Render (2005)'e göre elektronik ticaret (E-ticaret), mal veya hizmetin satın alınması ve satılması işlemlerinin elektronik ortamda, yani internet üzerinden yapılmasıdır. E-ticaret, hızlı ve düşük maliyetli elektronik hizmetlerin büyümesinin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Elektronik ticaret 21. yüzyılın ilk yıllarından itibaren dijital ve küresel ekonominin en önemli unsurlarından biri olarak gündeme gelmiştir. Temel olarak tüm e-ticaret faaliyetleri açık (internet) ya da kapalı (intranet) ağları üzerinden yapılmaktadır. Taraflar; müşteriler, üreticiler, kamu kuruluşları ve özel sektör kuruluşlarından oluşmakta ve internet, telefon, TV gibi araçlarla faaliyetlerini sürdürmektedirler (Karacan ve Çiftçioğlu, 2018:246).

Elektronik ticaretin gerçekleşmesi için çeşitli araçlara ihtiyaç duyulmuştur. Bu araçlar radyo, televizyon, telefon, fax gibi geleneksel araçlar olabileceği gibi internet, e posta, FTP (file transfer protocol), kısa mesaj servisi (SMS) gibi çağdaş araçlardan oluşmaktadır. Bu araçlar içerisinde internet, elektronik ticaret açısından en etkin araç olarak kabul edilmektedir. İnternet ve World Wide Web'in (www.) olmaması durumunda, elektronik ticaretin günümüzde anladığımız şekli ile gerçekleştirilmesi oldukça güç olacaktır (Pırnar, 2005: 31).

Elektronik ticaret yapısı ve özellikleri açısından, uygulama bakımından bazı sektörlere uygulanması daha mümkündür ve uygulanabilen sektörlerde elde edilen başarı oranı daha yüksektir. Soh, Fong, Daniel ve Edna (1997) e-ticaretin, iletişim tekniklerinin ve teknolojinin geliştiği ülkelerden biri olan Singapur'da yaptıkları araştırmada, internet ve e-ticaretin en yaygın olarak kullanıldığı yedi sektör; bilgisayar ve bilgi teknolojisi, konaklama sektörü üretimi, seyahat, bankacılık ve finans, yayıncılık ve perakende olarak belirlemişlerdir.

Turizm Sektöründe Elektronik Ticaret

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte elektronik ticaret araçları diğer sektörlere oranla turizm sektöründe daha yoğun şekilde kullanılmıştır. Küresel ekonomide önemli bir paya sahip olan turizm sektörü, elektronik ticaret uygulamalarını yoğun bir şekilde kullanan sektörlerden biridir. İnternetin yaygın bir şekilde kullanılması sonucunda turizm sektöründe faaliyet gösteren aracıların etkisinin azalması sonucunda katılımcıların düşen maliyetlerin de etkisiyle dünya çapındaki pazarlara ulaşması daha kolay olmuştur (Karacan ve Çiftçioğlu, 2018:247).

Turizm sektöründe e-ticaret işlemleri, doğrudan rezervasyondan, tüketiciye kolay ödeme koşulları sunulmasına ve seyahat acentaları ile tur operatörleri ve diğer turizm ürün ve hizmet sunucuları arasında işletmeden işletmeye kadar değişik alanlarda uygulanmaktadır. Kısacası turizm sektöründe e- ticaret, ulaştırmadaki bilet satışları, otel rezervasyonu ve oda satışları, araba kiralama ve seyahat ile ilgili WEB sayfalarındaki reklamlarla ilişkilidir (Pırnar, 2005:36).

Turizm sektöründe elektronik ticaret uygulamalarının kullanılması birçok açıdan fayda sağladığını söylemek mümkündür. Bunlar (Poon, 2002: 164-167); hızlılık, kişisellik, sonuçların ölçülebilme kolaylığı,

insan kaynaklarının etkinliği, ihtiyaçlara uygunluk ve esneklik, maliyetin az olması, pazar/pazarlama araştırması ve veri toplamada kolaylık, doğrudan iletişim, turizm işletmelerinin hizmet kalitesinin artması, otomatik bilet makinaları gibi yeni ürünler, bilgisayarlar sayesinde devre mülk gibi iletişim sorunları yaşanan ürünlerin satışındaki artıştır.

Elektronik ticaretin turizm işletmelerine sağladığı birçok avantaj vardır. Bu avantajları şöyle özetlenmek mümkündür (Shama, 2001:14):

- Sanal ortamda yapılabilen turizm faaliyetleri, fiziki dünyada yapılan klasik turizm faaliyetlerinin eksiklerini tamamlayarak küçük çaplı bölgesel işletmelerin de uluslararası boyutta iş yapmalarına olanak sağlamıştır.
- İnternet ve telekomünikasyon teknolojileri kullanılarak oluşturulacak web sitesi sayesinde, 7 gün 24 saat müşterilerin hizmet satın alabilmesine imkan tanınmıştır.
- E-ticaret yapan turizm işletmelerinin, reklam, kira, kırtasiye, elektrik, su, personel gibi giderlerinin düşürülmesine olanak sağlaması, işletmelere düşük maliyet avantajı sağlamıştır.
- Pazar stratejileri, ürün ve hizmet promosyonu, hedef kitleye göre hızlı bir şekilde ayarlanır hale gelmiştir.
- Satış ve rezervasyonlarda, konaklama işletmesi ile müşteri arasında aracılar devre dışı bırakıldığından, konaklama işletmelerinin karlılığını artırmıştır.
- İşletmelere daha uygun şartlarda üretim faktörü, bulma şansı sağlamıştır.
- İşletmeler, satış ve rezervasyon yaparken ileri teknoloji kullanmaktadırlar. Bu durum rakipler ve müşterilerin gözünde işletmenin prestijini artırmıştır.
- E-ticaret sayesinde turistik işletmelerin müşterileriyle olan ilişkileri gelişmiştir.
- Web sitesine eklenecek istatistik programları sayesinde, sitenin ziyaretçi sayısı ve bunların satın alma davranışları hakkında kolaylıkla istatistiki bilgi toplanır hale gelmiştir.
- E-ticaretin sunduğu tanıtım imkânları (sesli ve animasyonlu görsel tanıtım gibi) sayesinde turistik işletmelerin, potansiyel müşterilere sunumu daha kolay yapılır hale gelmiştir.

Turizm sektöründe elektronik ticaret uygulamalarının kullanılması, bu sektör bileşenlerinin doğru dağıtım kanallarını kullanması ile bilginin müşterilere başarılı bir şekilde aktarılmasıyla bileşenlerin verimliliğinin artmasına katkı sunmaktadır. Seyahat acenteleri ve tur operatörleri, konaklama işletmeleri ve ulaştırma işletmeleri elektronik ticaret uygulamalarını kullanan turizm sektörü bileşenleridir (Karacan ve Çiftçioğlu, 2018:248-249).

Hizmet işletmeleri olmaları bakımından konaklama işletmelerinde internet üzerinden yapılan e-iş ve e-ticaret uygulamaları son derece önemlidir. Bu noktada, internetin en hızlı büyüyen ve grafikleri ve resimleri gösteren alanı olan World Wide Web (www) sayfaları konaklama işletmeleri için önemlidir (Karamustafa, Biçkes ve Ulama, 2002: 51). Konaklama işletmeleri internet sayesinde web sitesi açarak (Lituchy ve Rail, 2000; İçöz, Tavmergen ve Özdemir 1999; Birkan, 1998; Hsieh ve Lin);

- Mevcut ve potansiyel müşterileri ile küresel bazda etkin pazarlama iletişimi kurabilirler ve bu yolla sundukları ürünü etkin ve sürekli olarak tanıtma olanağına sahip olabilirler;
- Pazarlama ve satış faaliyetlerinde oldukça önemli tasarruflar sağlayabilirler (örneğin, broşürlerle ve reklamlarla yapılabilecek tanıtımı daha az maliyetle yapma olanağını yakalayabilirler);
- İşletme içi bilgi gereksinmelerini internetten sağlayarak bilgiye hızlı ve ucuz yoldan erişme olanağına kavuşabilirler;
- E-mail yoluyla mevcut ve potansiyel müşterileri ile daha hızlı ve maliyeti düşük iletişim kurma şansını yakalayabilirler;
- Kısa dönem yerine uzun vadeye yayılmış bir beklenti ile tüketiciyi sundukları ürün ve gelişimlere yönelik olarak bilgilendirme, hatırlatma ve ikna etme olanağını elde edebilirler;
- Pazarlama araştırması yapabilirler;
- Online satış, reklam gelirleri gibi yeni gelir olanaklarını elde ederek e-ticaret yapabilme şansını yakalayabilirler.

Turizm işletmeleri arasında önemli yeri olan konaklama işletmelerinde, internetin doğrudan dağıtım aracı olarak kullanılmasından dolayı etkili web sitelerinin oluşturulması, geliştirilmesi ve korunması işletme başarısı açısından önemlidir (Sarı ve Öztürk, 2014: 830). Konaklama işletmelerinin web sitelerinde olması gereken bazı temel özellik ve bilgiler şu şekilde sıralanabilir (Karamustafa vd. 2002: 54-55): Elektronik posta özelliği, seyahat ile ilgili bilgiler, kendi web adresinin (URL) bulunması özelliği, rezervasyon yapmaya yönelik bilgiler, online rezervasyon özelliği, promosyon uygulamaları ve indirimlerle ilgili bilgiler, Diğer konaklama işletmeleri ile bağlantı kurabilme özelliği, geri bildirim formu özelliği, online ödeme yapabilme özelliği, birden fazla yabancı dilde bilgilendirme yapabilme özelliği, görsel ve işitsel özellikler, işletme sahipliği ile ilgili bilgiler, sıkça sorulan sorulara cevap verme özelliği, iş görenlere yönelik bilgiler.

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı Türkiye turizminde önemli bir destinasyon olan Kars'taki konaklama işletmelerinin elektronik ticaret uygulamalarını incelemektir. Bu bağlamda Kars'ta bulunan ve turizm işletme belgesine sahip 3, 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmelerinin web siteleri, web sitesi kriter değerlendirme tablosuna göre incelenerek önerilerde bulunulmuştur.

KAPSAM

Bu araştırma Kars'ta faaliyet gösteren ve turizm işletme belgesine sahip 3, 4 ve 5 yıldızlı toplam 18 adet konaklama işletmesini kapsamaktadır. Bu işletmelere Kars İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü web sitesi aracılığı ile ulaşılmıştır[46].

[46] https://kars.ktb.gov.tr/TR-288055/turizm-isletme-belgeli--tesisler.html

YÖNTEM

Araştırmada yöntem olarak Murphy vd. (1996), Karamustafa vd. (2002) , Sarı ve Öztürk(2014), İlban vd. (2015)'nin çalışmalarında geliştirilen ve kullanılan web sitesi kriterleri değerlendirme tablosu yardımıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada Kars'ta bulunan ve turizm işletme belgesine sahip 18 otel 3, 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmeleri olarak gruplandırılıp tablolaştırılmıştır. Tablo 1'de görüldüğü gibi web sitesi değerlendirme kriterleri arasında yer alan 23 kriter 10 adet 3 yıldızlı, 5 adet 4 yıldızlı ve 3 adet 5 yıldızlı otellerin web siteleri incelenerek içerik analizine tabi tutulmuştur.

Tablo 1. Yıldızlı Otellere Göre Web Sitesi Kriterleri Değerlendirme Tablosu

Kriterler	**3 Yıldız (10)**				**4 Yıldız (5)**				**5 Yıldız(3)**			
	Var	**%**	**Yok**	**%**	**Var**	**%**	**Yok**	**%**	**Var**	**%**	**Yok**	**%**
Kendine ait URL ismi	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
E-Broşür/Dergi	**0**	**0**	**10**	**100**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
Tanıtım Videoları	**4**	**40**	**6**	**60**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Harita ve ulaşım bilgisi	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Sanal tur	**0**	**0**	**10**	**100**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
E-posta bülteni	**1**	**10**	**9**	**90**	**4**	**80**	**1**	**20**	**1**	**33,3**	**2**	**66,6**
Sıkça sorulan sorular (SSS)	**2**	**20**	**8**	**80**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
E-ticaret türleri	**0**	**0**	**10**	**100**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Mobil uygulamalar	**0**	**0**	**10**	**100**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
Sosyal medya bağlantısı	**10**	**100**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Görünür yerde iletişim bilgisi	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Geri bildirim	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Canlı bağlantı	**2**	**20**	**8**	**80**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Video/Resim	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**

Farklı dil seçenekleri	**3**	**30**	**7**	**70**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Fiyat listesi	**3**	**30**	**7**	**70**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Kampanya/Promosyonlar	**2**	**20**	**8**	**80**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
Online satış	**0**	**0**	**10**	**100**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Online rezervasyon	**9**	**90**	**1**	**10**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Ödeme bilgisi/seçenekleri	**0**	**0**	**10**	**100**	**3**	**60**	**2**	**40**	**0**	**0**	**3**	**100**
Koruma/Güvenlik	**0**	**0**	**10**	**100**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**	**0**	**0**
Hızlı satış	**0**	**0**	**10**	**100**	**0**	**0**	**5**	**100**	**0**	**0**	**3**	**100**
Tarih bazında doluluk	**0**	**0**	**10**	**100**	**2**	**40**	**3**	**60**	**0**	**0**	**3**	**100**

Yapılan içerik analizi sonucunda araştırmaya söz konusu olan konaklama işletmelerinin 1 adet 3 yıldızlı hariç tüm otellerin kendilerine ait URL isimleri bulunmaktadır ve bu konaklama işletmelerin web sitelerinin hiçbirinde e-broşür/dergiye rastlanmamıştır. 3 yıldızlı işletmelerin % 40'ında, 4 yıldızlı işletmelerin %60'ında tanıtım videosu bulunurken 5 yıldızlı konaklama işletmelerinde bulunmamaktadır. Konaklama işletmelerine ait web sitelerinin neredeyse tamamında otellere ait harita ve ulaşım bilgileri yer almak alırken, bu işletmelerin tamamının web sitelerinde sanal tur bulunmamaktadır. Yine web sitesi değerlendirme kriterleri arasında yer alan e-posta bülteni 3 yıldızlı konaklama işletmelerinin yalnızca birinde, 4 yıldızlı işletmelerin 4'ünde ve 5 yıldızlı işletmelerin ise birinde yer almaktadır. SSS ise sadece 3 yıldızlı 2 konaklama işletmesinin web sitesinde mevcuttur. Farklı e-ticaret türleri 4 yıldızlı işletmelerin 3'ünün web sitelerinde yer almaktadır. Araştırmaya konu olan konaklama işletmelerinin hiçbirinin web sitelerinde mobil uygulamalarına yönelik bir bilgiye rastlanılmamışken, yine bu işletmelerin tamamının web sitelerinde sosyal medya bağlantısı mevcuttur. Yalnızca 1 adet 3 yıldızlı işletme hariç diğer tüm işletmelerin web sitelerinin görünür yerlerinde iletişim bilgisi ve geri bildirim mevcuttur. Web sitelerinde yer alan canlı bağlantı kriteri bakımından incelendiğinde, 3 yıldızlı işletmelerin 2'sinde ve 4 yıldızlı işletmelerin 3'ünde bu kriter varken 5 yıldızlı işletmelerde bu kritere yer verilmemiştir. Yine bu konaklama işletmelerinin neredeyse tamamının web sitelerinde video/resim ile online rezervasyon kriterleri yer almaktadır. 3 adet 3 yıldızlı ve 3 adet 4 yıldızlı olmak üzere toplam 6 adet konaklama işletmesinin web sitelerinde fiyat bilgisine erişilmiştir. 3 yıldızlı işletmelerin 2'sinde kampanya/promosyon kriteri yer almaktadır. 4 yıldızlı işletmelerin 3'ünde online satış mevcutken diğer işletmelerde bu önemli faaliyet yoktur. Ödeme bilgisi/seçenekleri kriteri ise yalnızca 4 yıldızlı işletmelerin 3'ünün web sitesinde yer almaktadır. 3 yıldızlı işletmelerin tamamında koruma/güvenliğe ait bir bilgi yer almazken 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmelerin tamamında bu bilgi yer almaktadır. Toplamda 18 adet konaklama işletmesinin hiçbirinin web sitesinde hızlı satış bulunmamaktadır. Son olarak tarih bazında doluluk bilgisine sadece 4 yıldızlı işletmelerin 2'sinde rastlanılmıştır.

SONUÇ

Gelişen teknoloji ve internet kullanımının her geçen gün yaygınlaşması sayesinde işletmeler alternatif pazarlama yöntemlerini daha sık kullanmaya başlamışlardır. E-ticaret uygulamaları sayesinde hem işletmeler hem de tüketiciler online ortamda bir araya gelerek üretilen mal veya hizmetleri sanal ortam alarak yine online ortamda ödemelerini gerçekleştirmektedirler. Bu durum her iki taraf içinde maliyetleri düşüren, hızlı, efektif ve her geçen gün tercih edilen bir duruma dönüşmektedir. Bu bağlamda konaklama işletmeleri için web siteleri hem etkili tanıtımlarını yapabileceği hem de mal veya hizmetlerini tüketiciye ulaştırabilecekleri, maliyeti düşük etkili pazarlama araçlarından biridir. Konaklama işletmeleri web siteleri sayesinde tüketicilerle görsel, işitsel, etkileşimli ve prestijli bir iletişim imkanı bulabilir ve tüketicilerin zihnindeki işletme ile ilgili bilinmeyenleri ve belirsizlikleri minimuma indirebilir ve işletme ile tüketici arasındaki etkili iletişime yardımcı olabilir. Tüm bunlar konaklama işletmelerinin satış ve pazarlanmasına yardımcı olmaktadırlar.

Bu araştırmada Kars'ta faaliyet gösteren ve turizm işletme belgesine sahip konaklama işletmelerinde kullanılan e-ticaret uygulamaları web sitesi kriter değerlendirme tablosuna göre içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırma kapsamındaki 3, 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmelerinin web sitelerinin içerikleri yıldızlara göre aralarındaki farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. 23 kriter sahip olunan yıldız sayısına göre incelendiğinde 3 yıldızlı işletmelerde bu kriterlerden 14 tanesi, 4 yıldızlı işletmelerde 17 tanesi ve 5 yıldızlı işletmelerde ise 10 tanesi mevuttur. Bu bağlamda 4 yıldızlı işletmelerin web sitelerinin diğer işletmelerden daha fazla bilgi içerdiğini söylemek mümkündür. Ayrıca her yıldız türündeki hemen her işletmenin kendine ait URL ismi mevcuttur ve bunların neredeyse hepsinde harita/ulaşım bilgisi, görünür yerde iletişim numarası, video/fotoğraflar ve online rezervasyon gibi temel kriterler yer almaktadır. Ancak araştırma kapsamındaki 18 işletmenin sadece 3'ü online satış yapmaktadır. Online satış, işletmeler açısından düşük maliyetli ve tüketiciyle direkt aracısız satış işlemi gerçekleştirebilmeleri olanağı sağlamasına rağmen bundan yeterli sayıda işletmenin faydalanmadığı söylenebilir. Yine araştırma bulgularında işletmelerin tanıtım maliyetlerini azaltacak ve zamanı efektif kullanmalarına yardımcı olacak e-broşür/dergi, SSS, e-posta bülteni, sanal tur, fiyat listesi, tarih bazında doluluk gibi kriterlere web sitelerinde çok büyük oranda yer vermedikleri görülmektedir. İşletmelerin büyük çoğunluğunda işletmelere ait sosyal medya bağlantıları ve geri bildirim sağlayacak bir işlem butonu bulunmaktadır.

Elde edilen bulgular sonucunda Kars'taki konaklama işletmelerinin web sitelerinde yeterli düzeyde kriterlerin yer almadığı söylenebilir. Son dönemde önemli bir destinasyon olan Kars'ta bulunan konaklama işletmelerinin bu gibi e-ticaret uygulamalarını daha aktif bir şekilde kullanmalarının işletmelere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Konaklama işletmeleri sahip oldukları web sitelerini geliştirerek değişen tüketici taleplerini karşılaması önerilmektedir. Ayrıca günümüzün vazgeçilmez bir parçası olan akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar yardımıyla tüketicilerin kolayca ulaşılabildikleri internet sayesinde konakla işletmeleri, ürün/hizmetlerini daha az maliyetle ve kolay bir şekilde hedef kitlelerine tanıtabilirler. Bu bağlamda konaklama işletmelerinin web sitelerinin yanında mobil uygulamalara da önem vermesi önerilmektedir. Ayrıca konaklama işletmelerine farklı bağlantılar kullanarak e-ticaret uygulamalarını zenginleştirmeleri tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

Bayram M. ve Yaylı A. (2009). Otel Web Sitelerinin İçerik Analizi Yöntemiyle Değerlendirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 8(27): 348.

Birkan, İ. (1998). Bilgisayar Teknolojisindeki Gelişmelerin Turizm Pazarlaması Üzerindeki Etkileri. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 9: 26-32.

Çavuşoğlu, M. (2010). Konaklama İşletmelerinde Elektronik Ticaret Kullanımı: Gökçeada Ve Bozcaada'da Bir Araştırma. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 5(2): 113.

Heizer, J. and Render, B., (2005). *Operations Management*: Seventh Edition, Pearson Education Inc., USA.

Hsieh, C. ve Lın, B. (1998). Internet Commerce For Small Businesses. *Industrial Management & Data Systems*, 98(3): 113-119.

İçöz, O., Tavmergen, İ. ve Özdemir, P. (1999). Hizmet Pazarlamasında İnternet Kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3): 27-40.

İlban, M. O., Bezirgan, M., Çolakoğlu, F. ve Dinç, Y. (2015). Konaklama İşletmelerinde E-Ticaret Uygulamaları. *16. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı* (Ed. Abdullah Kelkit), 1305-1315.

Karacan S. ve Çiftçioğlu, S. (2018). Turizm İşletmelerinde Elektronik Ticaretin Etkisi. *Uluslararası Turizm İşletme, Ekonomi Dergisi.* 2(2): 245-252.

Karamustafa, K., Biçkes, D. M. ve Ulama, Ş. (2002). Türkiye'deki Konaklama İşletmelerinin İnternet Web Sitelerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Çalışma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19:51-92.

Lituchy, T.R. ve Rail. A. (2000). Bed And Breakfasts, Small Inns, And The Internet : The Impact Of Technology En The Globalization Of Small Businesses. *Journal Of International Marketing*, 8(2): 86-97.

Murphy, J., Forrest., E.J., Wotring, C.E. ve Brymer, R.A. (1996). Hotel Management and Marketing on The Internet. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, 37(3): 70-82.

Pırnar, İ. (2005). Turizm Endüstrisinde E-Ticaret. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 1: 28-55.

Poon, A.(2002), *Tourism, Technology and Competitive Strategies*, CAB International.

Sarı, Y. ve Öztürk, F. (2014). Konaklama İşletmelerinde E-Turizm Uygulamalarının Stratejik Önemi Üzerine Bir Araştırma. *9th International Conference: New Perspectives in Tourısm and Hospitality*. 9: 830

Shama, A. (2001). E-Coms And Their Marketting Strategies, *Business Horizions*, 14.

Taşlıyan, Mustafa. (2006). *Elektronik Ticaret*, Sakarya Kitabevi: Adapazarı.

İNTERNET KAYNAKLARI

https://kars.ktb.gov.tr/TR-288055/turizm-isletme-belgeli--tesisler.html (E.T. 01.04.2022)

ÖĞRENME NESNESİ OLARAK VOLEYBOL EĞİTİM VİDEOLARI[47]

Zeynep TABAN[1], Mehmet İMAMOĞLU[1]
[1] Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Sinop / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı öğrenme nesnesi olarak voleybol eğitiminde kullanılan videoları incelemektir. Araştırmaya 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler ortaokul beşinci ve altıncı sınıf düzeyindedir. Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve Kontrol Grubudur (KG). EVG'deki öğrenciler etkileşimli videoları, VG'de yer alan öğrenciler ise etkileşim içermeyen videoları izlemiştir. Videolarda etkileşim türü olarak H5P programı içerisinde bulunan Tek Seçimli Soru, Çok Seçimli Soru, Doğru / Yanlış Sorusu, Kelimeleri Sürükle ve Sürükle Bırak etkileşim türleri kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrenme nesnelerine yönelik değerlendirmeleri tespit etmek için "Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği (ÖNDÖ)" kullanılmıştır. Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21.0 yazılımı kullanılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır, değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarının gruplar arası karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır. EVG ile VG arasında öğrenme nesnesi değerlendirme ölçeği algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım alt boyut puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (p>,05). Etkileşimli ve etkileşim özellikleri içermeyen videolar algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım boyutları açısından birbirlerine benzer özellikler göstermektedir. Öğrenciler her iki video türünü de kullanılabilir, algılanan öğrenme seviyelerinin yüksek ve katılımı artırıcı bulmaktadır. Etkileşimli veya etkileşim özellikleri içermeyen videoların spor eğitiminde kullanılması teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Etkileşimli Video, Öğretim Teknolojileri, Spor Eğitimi, Voleybol

GİRİŞ

İçerisinde bulunduğumuz çağda yetişen gençler Dijital doğanlar, Z kuşağı, Dijital yerli olarak adlandırılmaktadır. Bu çocukların ve gençlerin eğitim-öğretim süreçlerinde de teknoloji ve dijitalleşme görülmektedir. Yirmi birinci yüzyıl "dijital çağ" olarak kabul edilmektedir (Parlak, 2017). Dijital çağın içerisinde doğanlar için teknoloji kullanarak bilgiye erişmek günlük yaşamda olağan durum haline gelmiştir. Günümüzde yaşanılan hızlı teknolojik gelişimlerin eğitim alanındaki yansımaları her geçen gün artmaktadır. Eğitimde güncelliği korumak adına yenilikleri yakından takip etmek ve mevcut sisteme uyarlamak gerekmektedir. Mevcut eğitim sisteminde teknoloji destekli yöntem olarak kullanılan bilgisayar destekli öğretim; kişilerin öğrenme hızı, hazırbulunuşluk gibi bireysel özelliklerine ve görsel, işitsel gibi öğrenme stillerine uygun, birçok araçla etkileşimli ve anlık dönüt elde edilebilen bir öğretim yöntemidir (İmamoğlu ve Ziyagil, 2017). Gelişen teknoloji ile birlikte eğitimden beklentilerde değişmiştir.

Eğitim kavramı; zaman ve mekân yönünden sınırlanmadan, kişinin istediği her yerde, her an kullanıma açık ortamlar ile gelişime katkı sağlamak olarak düşünülmektedir (Yaman, 2007). Son yıllarda taşıması kolay, her an yanımızda bulunabilecek ve oluşturulan uygulamalar aracılığıyla bilgisayarlar ile yakın işlevlere sahip olan akıllı telefonlar ve tabletlerin kullanımı artmıştır. Bu cihazların bireysel öğrenmeler ve eğitsel olarak kullanımları da her geçen gün artmaktadır (Seferoğlu, 2014).

[47] Bu çalışma sorumlu yazar Zeynep TABAN'ın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Yaşanılan teknolojik gelişimlerden etkilenen alanlardan biri de spor bilimleridir. Spor eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde teknoloji destekli eğitime yönelik araştırmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Eğitim teknolojisinin en temel özelliklerinden birisi çoklu ortam ilkesidir. Çoklu ortam ilkesine göre görüntü ve sözlerin birlikte sunulduğu ortamlarda öğrenme, sadece sözlerden oluşan öğrenme ortamlarına göre daha iyi olmaktadır. Bilindiği gibi video, hareketli görüntüler ile sözlerin (seslendirmenin) ve müziğin birlikte kullanıldığı bir çoklu ortam aracıdır. Etkileşimli video ise video ve bilgisayarın birleştirilmesi ile oluşturulmuş, kullanıcıların aktif yanıtlar vererek konunun anlatımını etkileyebildiği bir çoklu ortam sistemidir. Eğitim teknolojilerinde ve eğitim materyallerinde yaşanılan gelişmelerden sonra çoklu ortam destekli araçların spor alanında da kullanılabilmesi mümkün olmuştur. Spor eğitiminde öğretmenlerin ve antrenörlerin öğretim sırasında video materyali kullanması gelişen teknolojiyle birlikte videolara etkileşim ekleme imkanı vermiş ve zengin bir çoklu ortam ile öğrenim görülmesine olanak sağlamıştır. Kullanılacak olan video ve etkileşimli video materyallerinin belirlenen hedeflere uygunluğu önemli olduğu kadar uygulanan grubun materyale ilişkin tutumları da çok önemlidir. Bu çalışmanın amacı voleybol eğitimi için hazırlanan etkileşimli ve etkileşimsiz videoların algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım alt boyutları açısından öğrenme nesnesi olarak incelemektir.

MATERYAL METOT

Araştırmanın Modeli

Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve Kontrol Grubudur (KG). Öğrenciler gruplarına göre voleybol eğitim videolarını izlemişlerdir. Burada öğrenme nesnesi olarak kullanılan voleybol eğitim videoları incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı okulların beşinci ve altıncı sınıf öğrencileridir, örneklemi ise Sinop ili Merkez ilçesi Şehit Halil Özdoğru Ortaokulu beşinci ve altıncı sınıf öğrencileridir. Çalışmaya 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrenme nesnelerine yönelik değerlendirmelerini tespit etmek için "Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği (ÖNDÖ)" kullanılmıştır.

Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği

Araştırmada Gürer ve Yıldırım (2014) tarafından geliştirilen 'Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği' kullanılmıştır. Bu ölçek, 30 sorudan oluşan beşli likert tipi derecelendirme ölçeği şeklindedir. Ölçek üç alt boyuta sahiptir; algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım faktörlerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,88; 0,91 ve 0,90'dır ve kabul edilebilir seviyelerdedir (Gürer ve Yıldırım, 2014). Ölçek maddelerinin dereceleri, Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) seçenekleri ile ifade edilmiştir. Öğrenme Nesneleri Değerlendirme Ölçeği gruplar video materyallerini izledikten sonra son test aşamasında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21.0 yazılımı kullanılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov

testi. Değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarının gruplar arası karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır.

Etik Kurul

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 09.07.2021 tarihli ve 2021-87 sayılı kararı ile Etik Kurul onayı alınmıştır (Ek-5).

Etkileşimli – Etkileşimsiz Videolar

Video temelli öğrenme; tanımlanan bilginin, yeterliliklerin ve becerilerin video kaynaklarının sistematik bir şekilde kullanılmasıyla edinildiği öğrenme süreci olarak tanımlanmaktadır (Giannakos vd., 2016). EVG'deki öğrenciler etkileşimli videoları, VG'de yer alan öğrenciler ise etkileşim içermeyen videoları izlemiştir. Bu çalışmada etkisi incelenen videoların orijinal hali sikana.tv adresinden alınmıştır. Sikana 2014 yılında kurulan, herkesin ücretsiz bilgiler edinerek günlük yaşamlarının iyileştirilmesine yardımcı olmak amacıyla oluşturulmuş bir sivil toplum kuruluşudur (Sikana, 2021). H5P; herkesin zengin ve etkileşimli web deneyimlerini daha verimli bir şekilde oluşturmasını sağlar, HTML5 içeriği ve uygulamaları oluşturmayı, paylaşmayı ve yeniden kullanmayı kolaylaştırır, üretilen içerikler duyarlı ve mobil uyumludur, kullanıcılar aynı zengin, etkileşimli içeriği bilgisayarlarda, akıllı telefonlarda ve tabletlerde benzer şekilde deneyimleyebilir, etkileşimli videolar, sunumlar, oyunlar, reklamlar ve daha fazlası oluşturabilir ve düzenleyebilir, MIT lisansı ile lisanslanmış tamamen ücretsiz ve açık kaynak bir teknolojidir (H5P, 2021). Bu çalışmada H5P.com sitesi üzerinden sikana.tv tarafından hazırlanan videolara etkileşim eklenmiştir. Videoların içerisinde yer alan etkileşimler;

Tek Seçimli Soru (Single Choice Set): Etkileşimde oluşturulan soruların tek bir doğru yanıtı vardır. Öğrenciler sadece bir seçeneği işaretleyebilir.

Çok Seçimli Soru (Multiple Choice): Etkileşimde oluşturulan soruların birden fazla doğru yanıtı olabilir. Öğrenciler birden fazla seçenek işaretleyebilir.

Doğru / Yanlış Sorusu (True/False Question): Etkileşimde oluşturulan sorulara doğru ya da yanlış yanıtı işaretlenir.

Kelimeleri Sürükle (Drag the Words): Etkileşim içerisinde, metinde boş bırakılan alanlara metnin yanında bulunan kelimelerin doğru yerlere sürüklenmesine yönelik bir etkinliktir.

Sürükle Bırak (Drag and Drop): Etkileşim içerisinde öğrencinin iki veya daha fazla öğeyi ilişkilendirmesini ve görsel bir şekilde mantıksal bağlantılar kurmasını sağlar. Hem metinler hem de resimler sürüklenebilir şekilde düzenlenebilir.

BULGULAR

Araştırmada yer alan öğrencilerin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Algılanan Öğrenme puanlarının EVG ve VG'ye göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Algılanan Öğrenme Puanlarının EVG ve VG'ye Göre Karşılaştırılması

	EVG (N=44)		VG(N=34)				
	M	**SD**	**M**	**SD**	**t**	**df**	***p***
1. Video materyali ile çalışmak konuyu öğrenmeme yardımcı oldu.	4,18	,72	4,24	,74	-,320	76	,750
2. Video materyali kullanarak konuyu daha iyi öğrendim.	4,16	,71	4,24	,82	-,439	76	,662
3. Video materyalindeki görseller (resim buton vb) konuyu öğrenmeme yardımcı oldu.	4,20	,55	4,03	,87	1,083	76	,282
4. Video materyali kullanarak konu ile ilgili soruları kolaylıkla cevaplayabilirim.	3,98	,66	3,71	,76	1,680	76	,097
5. Video materyali kullanmak konu ile ilgili etkinlikleri daha çabuk yapmamı sağladı.	4,27	,62	4,50	,62	-1,605	76	,113
6. Bu video materyali sayesinde yeni bilgiler öğrendim	4,36	,78	4,62	,60	-1,569	76	,121
7. Video materyali yardımı ile bu konuyu video kullanılmayan konulardan daha iyi öğrendim.	4,16	,57	4,15	,99	,063	76	,950
Algılanan Öğrenme	4,19	,45	4,21	,50	-,201	76	,841

EVG ile VG'nin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Algılanan Öğrenme puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Kullanılabilirlik puanlarının EVG ve VG'ye göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Kullanılabilirlik Puanlarının EVG ve VG'ye Göre Karşılaştırılması

	EVG(N=44)		VG(N=34)				
	M	**SD**	**M**	**SD**	**t**	**df**	***p***
8. Bu video materyalini kullanabilecek düzeyde bilgisayar becerisine sahibim.	4,45	,63	4,21	1,04	1,234	51,116	,223
9. Video materyali kolayca kullanabildim.	4,18	,84	4,32	,64	-,816	76	,417
10. Video materyalin kullanımı basitti.	4,07	1,07	4,32	,64	-1,236	76	,220
11. Video materyali içindeki konular açık bir şekilde sunulmuştu.	4,45	,76	4,53	,61	-,468	76	,641
12. Video materyalinin kullanımını öğrenmek kolaydı.	4,20	,67	4,15	,78	,350	76	,728
13. Görsel açıdan video materyali beğendim.	4,27	,73	4,09	,75	1,094	76	,277
14. Video materyalinin ekran tasarımı karmaşıktı.*	3,66	1,10	3,97	,97	-1,307	76	,195
15. Video materyalindeki konular mantıklı bir sıraya göre hazırlanmıştı.	4,11	,54	4,15	,70	-,230	76	,819
16. Video materyalindeki butonlar (düğmeler) kolay anlaşılabiliyordu.	4,07	,59	3,97	,90	,547	53,609	,587
17. Video materyalindeki görsellerin (resim, grafik, video vb.) kalitesi çok düşüktü.*	3,91	1,05	4,00	,82	-,416	76	,679
18. Video materyalindeki yazılar rahatlıkla okunabiliyordu.	4,25	,58	4,18	,90	,437	76	,663
19. Video materyaldeki bölümler arası geçiş kolaydı.	4,09	,64	4,12	,69	-,177	76	,860
Kullanılabilirlik	4,14	,48	4,17	,44	-,216	76	,830

* Olumsuz maddeler ters çevrilmiştir.

EVG ile VG'nin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Kullanılabilirlik puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Katılım puanlarının EVG ve VG'ye göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Katılım Puanlarının EVG ve VG'ye Göre Karşılaştırılması

	EVG (N=44)		VG(N=34)				
	M	**SD**	**M**	**SD**	**t**	**df**	***p***
20. Genel olarak video materyalinde anlatılan konuyu sevdim.	4,23	,57	4,15	,82	,510	76	,611
21. Video materyali yeniden kullanmak isterim.	3,80	,90	3,68	,98	,557	76	,579
22. Video materyali eğlenceliydi.	4,16	,64	4,12	1,04	,204	52,083	,839
23. Video materyali dikkati konu üzerinde toplamamı sağladı.	4,05	,57	4,09	,57	-,329	76	,743
24. Video materyali konuya merakımı artırdı.	3,93	,73	3,97	1,00	-,198	76	,843
25. Video materyali konuyu öğrenme isteğimi artırdı.	3,84	,81	3,91	,97	-,353	76	,725
26. Dersteki etkinlikleri yapmak için video materyali dikkatlice inceledim.	4,14	,55	4,12	,91	,105	51,232	,916
27. Video materyali dersteki etkinliklerin tamamını yapmama yardımcı oldu.	4,02	,73	3,71	,94	1,624	60,924	,109
28. Video materyali kullanarak ders islemek eğlenceliydi.	4,14	,63	4,15	,70	-,071	76	,944
29. Video materyali dersteki etkinliklere ilgimi artırdı.	3,80	,70	4,00	,89	-1,137	76	,259
30. Video materyali anlatılan konu üzerinde derinlemesine düşünmemi sağladı.	3,77	,96	3,62	,99	,699	76	,487
Katılım	3,99	,52	3,95	,57	,268	76	,789

EVG ile VG'nin Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği Katılım puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

TARTIŞMA

EVG ile VG arasında öğrenme nesnesi değerlendirme ölçeği algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım alt boyut puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı (p>,05) Tablo 1, 2 ve 3'teki verilerden anlaşılmaktadır. Öğrenciler etkileşimli ve etkileşimsiz videoları; algılanan öğrenme seviyelerini yüksek, kullanılabilir ve katılımı artırıcı olarak görmektedir. Taşlıbeyaz'ın

(2015) çalışmasında sonuçlarımıza benzer bir şekilde videoların öğrenciler tarafından kullanılabilir olduklarını, öğrenme seviyelerini yükselttiğini ve katılımı artırdığı tespit edilmiştir. Bizim çalışmamız ile benzer çalışmalara ulaşan başka bir çalışmada ise öğrencilerin, etkileşimli tahta ve çoklu ortam nesnelerinin kullanıldığı sınıflarda oluşturulan zengin içerikler ile öğretime karşı tutumlarının, kullanışlılığının ve ilgi-motivasyon alt boyutlarında olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tekinarslan vd., 2015).

Gürer ve Yıldırım (2014) altıncı sınıfta bulunan 388 öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında Sosyal Bilgiler dersinde yer alan bir ünite için hazırlanan öğrenme nesneleri ile dört hafta boyunca öğretim yapmıştır, öğrenme nesneleri işlenen ünite bittiğinde öğrencilere Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır, öğrencilerinin algılanan öğrenmelerinin yüksek olduğunu (M=4,30, SD=,52), öğrencilerin öğrenme nesnelerinin kullanılabilirliğinden yüksek seviyede tatmin olduklarını (M=4,51, SD=,36) ve öğrenme nesneleri ile derse katılımlarının yüksek olduğunu (M=4,38, SD=,49) tespit etmiştir.

Koçdar vd., (2017)'nın uzaktan öğrenenlere yönelik geliştirilen sorularla zenginleştirilmiş etkileşimli videoların kullanımına ilişkin öğrenenlerin görüşlerinin alınması ve bu görüşlere bağlı olarak kullanılabilirlik, öğrenen memnuniyeti ve gereklilik düzeylerinin incelendiği araştırmaya Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesinde öğrenim gören 2393 öğrenci katılım sağlamıştır, araştırmada öğrencilerin etkileşimli videoları kolay kullanılabilir bulduğunu, etkili ve verimli bir öğrenme gerçekleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Taşlıbeyaz (2018)'ın ingilizce eğitiminde kullanılan senaryo temelli etkileşimli videolara yönelik öğrenci görüşlerini incelediği yedinci sınıfta öğrenim gören 42 öğrenci ile üç hafta süre ile yürüttüğü çalışmada öğrenme nesnesi değerlendirme ölçeğinden uyarlanan Etkileşimli video değerlendirme ölçeği kullanılmıştır, çalışma sonucunda öğrencilerin etkileşimli videoları kullanılabilirliğinin yüksek olduğu, algılanan öğrenme ve katılım ile ilgili olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Ermiş (2020)'in eğitsel videolar ile desteklenmiş harmanlanmış öğretim tasarımının öğretmen adaylarının derse yönelik güdülenmelerine etkisini incelediği çalışmasında dört hafta boyunca 52 öğretmen adayı ile yaptığı çalışmada eğitsel videoların derse yönelik güdülenmeyi olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Demirkan (2006)'ın fen ve teknoloji dersinde etkileşimli videolar ile hazırlanan ünitenin öğrencilere dört farklı yöntem ile öğretilmesi incelenen araştırmada etkileşimli videolar öğrencilere şu şekilde verilmiştir; Öğrencilerin etkileşimli videoları sınıfça kullanması, öğretmenin yardımcı materyal olarak etkileşimli videoyu kullanarak dersi işlemesi, öğrencinin bilgisayar başında bireysel olarak etkileşimli videolar ile öğrenmesi ve öğrencinin küçük gruplar halinde etkileşimli videolar ile öğrenmesi. Altıncı sınıfta öğrenim gören 103 öğrenci ile iki hafta yürütülen çalışmada dört farklı grup arasında başarılarını değerlendiren sınav sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, genel olarak dört grupta geleneksel yönteme göre etkileşimli videolar ile hazırlanmış bu yöntemi daha çok eğlenceli ve zevkli bulduklarını belirtmişlerdir.

İpek vd., (2021) çalışmalarında harmanlanmış öğrenmede sorular ile zenginleştirilmiş etkileşimli video kullanımını öğretmen adaylarının çoğu olumlu karşılamıştır ayrıca araştırmacı bireysel öğrenme hızında

öğrenmenin ve video izleyerek öğrenmenin sıkıcı olmadığını ve başarı düzeyini olumlu etkilediğini söylemişlerdir.

SONUÇ

Etkileşimli ve etkileşim özellikleri içermeyen videolar algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım boyutları açısından birbirlerine benzer özellikler göstermektedir. Öğrenciler her iki video türünü de kullanılabilir, algılanan öğrenme seviyelerinin yüksek ve katılımı artırıcı bulmaktadır. Voleybol eğitiminde ve diğer branş eğitimlerinde kullanılacak olan etkileşimli video ve video eğitim yöntemleri öğrenciler dijital ortamda geçirdikleri süreyi verimli bir şekilde kullanmasına katkı sağlayacak ve öğrencilerin öğrenmelerinin destekleyecektir.

KAYNAKÇA

Demirkan, N. S. (2006). *İlköğretim 6. sınıf uzayı keşfediyoruz ünitesinin etkileşimli video destekli öğretimi.* (Yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri anabilim Dalı, Trabzon.

Ermiş, K. (2020). *Eğitsel videolarla desteklenen harmanlanmış öğretim tasarımının öğretmen adaylarının derse yönelik güdülenmelerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir.

Giannakos, M. N., Jaccheri, L., & Krogstie, J. (2016). Exploring the relationship between video lecture usage patterns and students' attitudes. *British Journal of Educational Technology, 47(6),* 1259–1275. https://doi.org/10.1111/bjet.12313

Gürer, D. M. & Yıldırım, Z. (2014). Öğrenme nesnesi değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenirlilik çalışması, *Eğitim ve Bilim Dergisi, 39(179),* 121-130, https://doi.org/10.15390/EB.2014.3713

H5P. (2021). MIT Licensed, Erişim: 30 Ekim 2021, from: https://h5p.org/MIT-licensed.

İmamoğlu, M. & Ziyagil, M.A. (2017). Comparison of computer assisted and traditional education programs on fundamental movement skills in children. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 4(5), 76–83. https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i5.2679

İpek, J., Kalay, A., & Ertas, S. (2021). Examination of teacher candidates' views on peer learning performed with ınteractive videos in the blended learning process, Education Quarterly Reviews, Vol.4 No.2. https://ssrn.com/abstract=3842373.

Koçdar, S., Karadeniz, A., Bozkurt, A., & Büyük, K. (2017). Açık ve uzaktan öğrenmede sorularla zenginleştirilmiş etkileşimli video kullanımı, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 18(2),* 93-113.

Parlak, B. (2017). Dijital çağda eğitim: olanaklar ve uygulamalar üzerine bir analiz. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Kayfor 15 Özel Sayısı, 1741-1759. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduiibfd/issue/53208/708302

Seferoğlu, S. S. (2014). *Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı,* Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Sikana (2021). Sikana Organizations. Erişim: 15 Nisan 2021, https://www.sikana.tv/en

Taşlıbeyaz, E. (2015). *Tıp eğitiminde etkileşimli videoların öğrencilerin başarı ve karar verme süreçlerine etkisi.* (Doktora tezi), Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Ana Bilim Dalı, Erzurum.

Taşlıbeyaz, E. (2018). İngilizce eğitiminde kullanılan senaryo temelli etkileşimli videolara yönelik öğrenci görüşleri, *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi,* 26(1).

Tekinarslan, E., Top, E., Gürer, D. M., Yıkmış, A., Ayyıldız, M., Karabulut, A., & Savaş, Ö. (2015). Etkileşimli tahtada çoklu-ortam nesneleriyle yapılan öğretimin öğretmen adaylarının zenginleştirilmiş içerikle öğretime yönelik tutumlarına etkisi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 5(2),* 20-38.

Yaman, Ç. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim teknolojileri ve multimedya kullanım becerileri, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi.* 2(2), 291-313

VOLEYBOL BİLGİ DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ[48]

Zeynep TABAN[1], Mehmet İMAMOĞLU[1]
[1] Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Sinop / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarının voleybol bilgi düzeyine etkisine incelemektir. Çalışmaya ortaokul beşinci ve altıncı sınıf düzeyinde 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır. Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve Kontrol Grubudur (KG). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerine yönelik soruların yer aldığı "Kişisel Bilgi Formu", voleybol bilgi düzeyleri belirlemek için "Voleybol Bilişsel Alan Testi (VBAT)" kullanılmıştır. Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Grupların ön ve son testlerdeki voleybol bilgi düzeyi puan ortalamalarının voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma, dijital oyun oynama durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>,05) voleybol oynama durumuna göre karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Araştırmaya katılanlarda; voleybol kursuna gitme, voleybol harici başka bir spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumları voleybol bilgi düzeyini etkilememektedir. Voleybol oynama durumunun voleybol bilgi düzeyine etkisi vardır.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Spor Eğitimi, Dijital Oyun

GİRİŞ

Eğitim kavramı; zaman ve mekan yönünden sınırlanmadan, kişinin istediği her yerde, her an kullanıma açık ortamlar ile gelişime katkı sağlamak olarak düşünülmektedir (Yaman, 2007). Eğitimin amaç işlevlerini şu şekilde açıklanabilir; sağlıklı bir toplum düzeninin oluşturulması, problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi, fiziksel ve zihinsel gelişimin sağlanması, farklı yön ve bakış açılarından olayları değerlendirebilme, iyi bir vatandaş yetiştirme, yaratıcı düşünebilme, kendini gerçekleştirme ve kendine saygıdır (Kale, 2009). Eğitimin temel ilkelerinden biri zihinsel ve bedensel olarak bir bütün, topluma uyum sağlayabilen sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Spor ile eğitim bu payda altında birleşmektedir. Bireylerin küçük yaştan itibaren spor aktivitelerine katılmasının, zararlı alışkanlıkların önüne geçilmesine, sağlıklı karar verebilen ve topluma uyum sağlayabilen bireyler yetişmesine katkısı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle spor, eğitimin bir aracıdır (Aksoy, 1999).

Bilgisayar destekli eğitim; kişilerin öğrenme hızı, hazırbulunuşluk gibi bireysel özelliklerine ve görsel, işitsel gibi öğrenme stillerine uygun, birçok araçla etkileşimli ve anlık dönüt elde edilebilen bir öğretim yöntemidir (İmamoğlu ve Ziyagil, 2017). Spor eğitiminde çağın gerisinde kalmayarak bir sonraki nesillerin eğitiminde teknolojiyi kullanmak gerekmektedir. Özellikle bireylerin spor eğitimi devam ettiği sürece öğretim etkinlikleri ile birlikte web tabanlı asenkron ya da eşzamanlı eğitim olarak desteklenerek spor eğitiminde gelişen teknolojinin kullanılması bireylerin gelişimi için önem arz etmektedir (Yücel ve Devecioğlu, 2012). Spor eğitimi esnasında kullanılan teknolojinin bireyin öğrenmesini kolaylaştıracağı

[48] Bu çalışma sorumlu yazar Zeynep TABAN'ın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

gibi öğretmenin de bilgiyi aktarımını kolaylaştıracağı göz önünde bulundurulmalıdır. Aktarılan bilginin öğrenen tarafından doğru anlaşılması, psikomotor becerilerin doğru yapılmasını sağlayacak ve bunun sonucunda da zihinsel-bedensel bir bütünlük ortaya çıkaracaktır. Bu yüzden beden eğitimi ve sporda teknoloji kullanımı bilginin öğrenilmesinde, öğrenmelerin kalıcı hale gelmesinde ve öğrenenin motivasyonunun artmasında yardımcı bir araçtır (Sivrikaya ve Biricik, 2019).

Bu çalışmanın amacı voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarının voleybol bilgi düzeyine etkisine incelemektir.

MATERYAL METOT

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi ve etik kurul başlıkları hakkında bilgi verilecektir.

Araştırmanın Modeli

Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve kontrol esaslı olarak eğitim-öğretim yaşantılarına olağan şekilde devam eden Kontrol Grubudur (KG). Her öğrenci kendi sınıfında çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin ilk aşamada voleybol bilgi düzeyleri ölçülmüştür, ikinci aşamada gruplara göre voleybol eğitim programı uygulanmıştır üçüncü aşamada ise voleybol bilgi düzeyleri tekrar ölçülmüştür. Burada sadece öğrencilerin voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarının voleybol bilgi düzeylerine etkisi ilk ve son test açısından incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı okulların beşinci ve altıncı sınıf öğrencileridir, örneklemi ise Sinop ili Merkez ilçesi Şehit Halil Özdoğru Ortaokulu beşinci ve altıncı sınıf öğrencileridir. Çalışmaya 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerine yönelik soruların yer aldığı "Kişisel Bilgi Formu" ve "Voleybol bilişsel alan testi" kullanılmıştır. Ölçek Google formlar aracılığıyla oluşturulmuştur ve internet ortamında öğrencilere sunulmuştur. Ölçek paylaşımları da Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden yapılmıştır, böylece öğrenciler herhangi bir yabancı siteye yönlendirilmemiştir. Salgın sürecinde temasın en aza indirilmesi esasına dayalı ve alınan önlemlere uygun olarak, bütün işlemler uzaktan eğitim şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Kişisel bilgiler formu

"Bugüne kadar hiç voleybol oynadınız mı?", "Beden eğitimi ve spor dersi saatleri dışında voleybol kursuna gittiniz mi?", "Voleybol hariç herhangi bir spor kursuna gittiniz mi?", "Kendinize ait ve internete girebildiğiniz akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarınız var mı?", "Akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya oyun konsolu kullanarak "her gün, en az yarım saat" oyun oynuyor musunuz?", ve "Uzaktan eğitim derslerinize hangi elektronik araçları kullanarak katılıyorsunuz?" soruları kişisel bilgi formunda yer almaktadır.

Voleybol bilişsel alan testi

Araştırmada Özgül (2015) tarafından geliştirilen 'Voleybol Bilişsel Alan Testi' (VBAT) kullanılmıştır. Voleybol Bilişsel Alan Testinde yer alan 30 soru seçilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21.0 yazılımı kullanılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin tanımlayıcı bilgileri frekans ve yüzde (%) değerleri ile ifade edilmiştir. Voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici kursa gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarının Voleybol Bilgi Düzeyi puanları üzerindeki etkisi Independent Sample T testi ile incelenmiştir. Cohen's d değerleri 0,20 ve altındaysa küçük (düşük), 0,20-0,80 arasındaysa orta, 0,80 ve bu değerin daha üstündeyse büyük (geniş) düzeyde bir etki olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988).

Etik Kurul

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 09.07.2021 tarihli ve 2021-87 sayılı kararı ile Etik Kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarını gösteren tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Bilgileri

	Yanıtlar	**n (%)**
Bugüne kadar hiç voleybol oynadınız mı?*	Evet	63 (60,0)
	Hayır	42 (40,0)
Beden eğitimi ve spor dersi saatleri dışında voleybol kursuna gittiniz mi?*	Evet	26 (24,8)
	Hayır	79 (75,2)
Voleybol hariç herhangi bir spor kursuna gittiniz mi?*	Evet	72 (68,6)
	Hayır	33 (31,4)
Kendinize ait ve internete girebildiğiniz akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarınız var mı?*	Evet	92 (87,6)
	Hayır	13 (12,4)
Akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya oyun konsolu kullanarak "her gün, en az yarım saat" oyun oynuyor musunuz?	Evet	80 (76,2)
	Hayır	25 (23,8)
Uzaktan eğitim derslerinize hangi elektronik araçları kullanarak katılıyorsunuz?**	Akıllı telefon	41 (27,2)
	Tablet	27 (17,9)
	Dizüstü bilgisayar	56 (37,1)
	Masaüstü bilgisayar	27 (17,9)

*Yanıtlanması zorunlu, **Birden fazla yanıt işaretlenebilir

Öğrencilerden “Bugüne kadar hiç voleybol oynadınız mı?” sorusuna 63’ü (%60) evet, “Beden eğitimi ve spor dersi saatleri dışında voleybol kursuna gittiniz mi?” sorusuna 79’u (%75,2) hayır, “Voleybol hariç herhangi bir spor kursuna gittiniz mi?” sorusuna 72’si (%68,6) evet, “Kendinize ait ve internete

girebildiğiniz akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarınız var mı?" sorusuna 92'si (%87,6) evet, "Akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya oyun konsolu kullanarak her gün en az yarım saat oyun oynuyor musunuz?" sorusuna 80'i (%76,2) evet, yanıtlarını vermiştir. "Uzaktan eğitim derslerinize hangi elektronik araçları kullanarak katılıyorsunuz?" sorusuna 41 (%27,2) katılımcı akıllı telefon, 27 (%17,9) katılımcı tablet, 56 (%37,1) katılımcı dizüstü bilgisayar, 27 (%17,9) katılımcı masaüstü bilgisayar yanıtını vermiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin ön ve son testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi puan ortalamalarının voleybol oynama durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Grupların Ön ve Son Testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi Puan Ortalamalarının Voleybol Oynama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Bugüne kadar hiç voleybol oynadınız mı?											
		Evet			**Hayır**						
		n	**M**	**SD**	**n**	**M**	**SD**	***t***	**df**	***p***	***d***
Ön test	**EVG**	30	16,13	5,00	14	12,64	5,09	2,142	42	,038*	0.69
	VG	21	18,04	4,28	13	17,07	6,58	,522	32	,605	-
	KG	12	16,83	3,78	15	14,73	5,31	1,153	25	,260	-
	Toplam	63	16,90	4,57	42	14,76	5,81	2,010	73,548	,048*	0.40
Son test	**EVG**	30	26,10	4,37	14	23,50	5,19	1,729	42	,091	-
	VG	21	21,66	4,44	13	23,38	3,68	-1,166	32	,252	-
	KG	12	16,91	4,96	15	13,73	6,21	1,442	25	,162	-
	Toplam	63	22,87	5,66	42	19,97	6,92	2,347	103	,021*	0.45

* p<.05

Ön test etkileşimli ve toplam ile son test toplam grubundakilerin voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol oynama durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<,05). Ön test etkileşimsiz ve kontrol grubu ile son test etkileşimli, etkileşimsiz ve kontrol grubundakilerin voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol oynama durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ön ve son testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi puan ortalamalarının voleybol kursuna gitme durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Grupların Ön ve Son Testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi Puan Ortalamalarının Voleybol Kursuna Gitme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Beden eğitimi ve spor dersi saatleri dışında voleybol kursuna gittiniz mi?										
		Evet			**Hayır**					
		N	**M**	**SD**	**n**	**M**	**SD**	***t***	**df**	***p***
Ön test	**EVG**	16	16,81	4,72	28	14,00	5,32	1,753	42	,087
	VG	5	17,40	5,89	29	17,72	5,19	-,127	32	,900
	KG	5	15,60	3,64	22	15,68	5,01	-,034	25	,973
	Toplam	26	16,69	4,62	79	15,83	5,36	,729	103	,468
Son test	**EVG**	16	26,43	4,47	28	24,60	4,85	1,237	42	,223
	VG	5	23,80	3,42	29	22,06	4,31	,848	32	,403
	KG	5	14,80	3,03	22	15,22	6,33	-,145	25	,886
	Toplam	26	23,69	5,99	79	21,06	6,33	1,859	103	,066

Grupların ön test ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol kursuna gitme durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ön ve son testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi puan ortalamalarının voleybol harici spor kursuna gitme durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Grupların Ön ve Son Testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi Puan Ortalamalarının Voleybol Harici Spor Kursuna Gitme Durumuna Göre Karşılaştırılması

Voleybol hariç herhangi bir spor kursuna gittiniz mi?										
		Evet			**Hayır**					
		N	**M**	**SD**	**n**	**M**	**SD**	***t***	**df**	***p***
Ön test	**EVG**	29	15,48	5,69	15	14,13	4,25	,806	42	,425
	VG	26	18,11	4,24	8	16,25	7,77	,883	32	,384
	KG	17	15,76	4,54	10	15,50	5,27	,138	25	,892
	Toplam	72	16,50	5,03	33	15,06	5,45	1,325	103	,188
Son test	**EVG**	29	26,10	4,67	15	23,66	4,63	1,644	42	,108
	VG	26	22,50	4,13	8	21,75	4,65	,436	32	,665
	KG	17	15,29	5,73	10	14,90	6,26	,167	25	,869
	Toplam	72	22,25	6,29	33	20,54	6,32	1,285	103	,202

Grupların ön test ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol harici spor kursuna gitme durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ön ve son testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi puan ortalamalarının akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Grupların Ön ve Son Testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi Puan Ortalamalarının Akıllı Telefon, Tablet Ya Da Bilgisayara Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Kendinize ait ve internete girebildiğiniz akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarınız var mı?										
		Evet			**Hayır**					
		N	**M**	**SD**	**n**	**M**	**SD**	***t***	**df**	***p***
Ön test	**EVG**	41	15,14	5,29	3	13,33	4,93	,574	42	,569
	VG	31	17,58	5,40	3	18,66	2,88	-,340	32	,736
	KG	20	15,55	4,45	7	16,00	5,83	-,213	25	,833
	Toplam	92	16,05	5,22	13	16,00	5,09	,035	103	,972
Son test	**EVG**	41	25,41	4,52	3	23,33	8,32	,728	42	,470
	VG	31	22,25	4,20	3	23,00	5,00	-,288	32	,775
	KG	20	15,20	5,14	7	15,00	7,91	,077	25	,939
	Toplam	92	22,13	5,98	13	18,76	8,06	1,812	103	,073

Grupların ön test ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ön ve son testlerdeki Voleybol Bilgi Düzeyi puan ortalamalarının dijital oyun oynama durumuna göre karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır ve Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Grupların İlk-Son Test Voleybol Bilgi Düzeyi Puan Ortalamalarının Dijital Oyun Oynama Durumuna Göre Karşılaştırılması

Akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya oyun konsolu kullanarak "her gün, en az yarım saat" oyun oynuyor musunuz?										
		Evet			**Hayır**					
		N	**M**	**SD**	**n**	**M**	**SD**	***T***	**df**	***p***
Ön test	**EVG**	36	14,75	5,18	8	16,25	5,65	-,728	42	,470
	VG	23	17,26	4,11	11	18,54	7,14	-,667	32	,510
	KG	21	15,47	4,52	6	16,33	5,81	-,385	25	,704
	Toplam	80	15,66	4,79	25	17,28	6,24	-1,366	103	,175
Son test	**EVG**	36	24,97	4,77	8	26,62	4,68	-,888	42	,380
	VG	23	22,30	4,38	11	22,36	3,98	-,038	32	,970
	KG	21	14,42	5,48	6	17,66	6,77	-1,214	25	,236
	Toplam	80	21,43	6,48	25	22,60	5,83	-,800	103	,425

Grupların ön test ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları dijital oyun oynama durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>,05).

TARTIŞMA

Bugüne kadar hiç voleybol oynadınız mı? sorusuna çoğunlukta evet (%60) yanıtı verilmiş olmasına rağmen hayır (%42) yanıtları da göz ardı edilecek düzeyde değildir. Beşinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin voleybol oynamamış olma ihtimalleri hayır yanıtında etkili olabilir. Beden eğitimi ve spor dersi saatleri dışında voleybol kursuna gittiniz mi? sorusuna verilen evet (%26) yanıtları düşük düzeydedir. Öğrencilerin bulundukları çevre itibariyle voleybol kursuna gitmedikleri düşünülmektedir. Voleybol hariç herhangi bir spor kursuna gittiniz mi? sorusuna verilen evet (%68,6) yanıtlarının sayısının ciddi oranda yüksek olması öğrencilerin spor kurslarına ve diğer branşlara ilgi gösterdiklerini ifade etmektedir. Kendinize ait ve internete girebildiğiniz akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarınız var mı? sorusuna verilen yanıtların çok yüksek bir oranda evet (%87,6) olması öğrencilerin internet ve elektronik cihazlar açısından herhangi bir eksiklik yaşamadığının göstergesidir. Soruya verilen hayır yanıtlarında elektronik cihazların kendilerine ait olmama durumunun etkisi görülmektedir. Akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya oyun konsolu kullanarak "her gün, en az yarım saat" oyun oynuyor musunuz? sorusuna verilen yanıtların yüksek düzeyde evet (%76,2) olması öğrencilerin her gün oyun oynadıklarının göstergesidir fakat bu durumun bağımlılık düzeyi hakkında yorum yapmak mümkün değildir. Uzaktan eğitim derslerinize hangi elektronik araçları kullanarak katılıyorsunuz? sorusuna en fazla diz üstü bilgisayar (56), takiben

akıllı telefon (41) ve eşit düzeyde ise tablet (27) ve masa üstü bilgisayar (27) yanıtları verilmiştir. Kullanım açısından diz üstü bilgisayarların uzak eğitim derslerinde video boyutları ve kesintisiz veri iletişimi gibi avantajları olması tercih edilmesine neden olduğu söylenebilir.

Voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol oynama durumuna göre karşılaştırıldığında; ön test etkileşimli ve toplam ile son test toplam grubundakilerin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği (p<,05), ön test etkileşimsiz ve kontrol grubu ile son test etkileşimli, etkileşimsiz ve kontrol grubundakilerin istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği (p>,05) Tablo 2'deki verilerden anlaşılmaktadır. Voleybol oynayan öğrencilerin voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları son test VG hariç oynamayanlardan daha yüksektir. Öğrencilerin daha önce voleybol oynamaları az bir farkla daha yüksek puan almalarıyla sonuçlanmaktadır fakat çok yüksek puan farkları görülmemektedir bunun nedenleri arasında voleybol oynamayanların konu hakkında bilgi sahibi olmaları söylenebilir.

Grupların ön ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol kursuna gitme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>,05) Tablo 3'teki verilerden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin voleybol kursuna gitmelerinin bilgi düzeylerine etkisi yoktur. Voleybol kursuna gidenlerin gitmeyenlerle yakın bilgi düzeylerine sahip olmalarının nedenleri arasında kursa gitmeyen öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi kapsamında ya da bir başka yolla voleybol hakkında kursa giden öğrenciler kadar bilgi sahibi olmaları gösterilebilir.

Grupların ön ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol harici spor kursuna gitme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>,05) Tablo 4'teki verilerden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin voleybol harici herhangi bir başka spor kursuna gitmelerinin voleybol bilgi düzeylerine etkisi yoktur. Voleybol harici herhangi bir başka spor kursuna giden öğrencilerin bilgi düzeyleri gitmeyenlerden az da olsa yüksektir bu durumun nedenleri arasında spor branşları arasındaki bilgi transferine bağlı olumlu etki söylenebilir.

Grupların ön ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>,05) Tablo 5'deki verilerden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahiplik durumlarının voleybol bilgi düzeylerine etkisi yoktur.

Grupların ön ve son test voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları dijital oyun oynama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>,05) Tablo 6'daki verilerden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin dijital oyun oynama durumlarının voleybol bilgi düzeylerine etkisi yoktur. Her gün en az yarım saat dijital oyun oynamayan öğrencilerin voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları dijital oyun oynayanlara göre az da olsa yüksektir.

SONUÇ

Araştırmaya katılanlarda; voleybol kursuna gitme, voleybol harici başka bir spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumları voleybol bilgi düzeyini etkilememektedir.

Voleybol oynama durumunun voleybol bilgi düzeyine etkisi vardır. Çalışmaya katılan bütün öğrencilerin (toplam - gruplardan bağımsız olarak) voleybol bilgi düzeyi puanları hem ön testte hem de son testte

voleybol oynama durumundan etkilenmektedir. Voleybol oynayanların voleybol bilgi düzeyi puan ortalamaları voleybol oynamayanlardan yüksektir. Voleybol oynayan öğrencilerin daha yüksek bilgi düzeyine sahip olmaları oynarken öğrenmelerinin bir sonucudur.

KAYNAKÇA

Aksoy, C. (1999). *Beden eğitimi ve sporun eğitime etkisi.* (Yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. New York, NY: Routledge Academic.

İmamoğlu, M. & Ziyagil, M.A. (2017). Comparison of computer assisted and traditional education programs on fundamental movement skills in children. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 4(5), 76–83. https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i5.2679

Kale, M. (2009). Eğitimin temel kavramları, (Ed. Emin Karip), *Eğitim bilimine giriş* (ss. 4). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Sivrikaya, M. H. & Biricik, Y. S. (2019). Dijital çağda bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı: spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21 (3)*, 148-156.

Yaman, Ç. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim teknolojileri ve multimedya kullanım becerileri, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi.* 2(2), 291-313

Yücel, A. S. & Devecioğlu, S. (2012). Spor eğitiminde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı, *Sport Sciences, 7(2), 1-17*.

SPORUN STRES ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Engin EFEK
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur / Türkiye

Öz: Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 255 lise öğrencisi oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "*Kişisel Bilgi Formu*" kullanılmıştır. Öğrencilerin algılanan stres düzeylerini belirlemek için ise "*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri aktif spor yapma değişkenine göre ise anlamlı bir fark göstermemiştir. Araştırmanın sonucu ise erkek öğrencilerin ve spor yapmayanların daha düşük stres seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Lise, Öğrenci, Spor, Stres

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Spor olgusu içerisinde sporcuların performanslarına ve dolayısıyla başarılarına etki eden birçok psikolojik parametre bulunmaktadır. Stres de bu psikolojik parametrelerin en önemlilerinden biri olarak bilinir (Güler, 2019; Tazegül, 2012). Sportif başarının elde edilebilmesi için sporcuların düzenli ve programlı bir hayat tarzına, sıkı bir beslenme ve yoğun bir antrenman programına ayak uydurması gerekmektedir. Tüm bunların yanında gerek içsel gerek dışsal kaynaklı tüm stres kaynaklarına da direnç gösterip fiziksel ve duygusal motivasyonlarını da korumalıdırlar (Güler, 2019; Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Çünkü stres durumu sporcuların sportif başarılarına, elde ettikleri kazanımlara, istek ve zevklerine ve fiziksel becerilerine olumsuz etki edebilmektedir. Nitekim sporcuların yaşadığı stres durumu haftalarını, aylarını, belki de yıllarını vererek elde ettikleri becerilerin ortaya konulmasına engel teşkil edebilir ve iyi bir performans ortaya koymaya tamponlayıcı bir etki yapabilir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Stres durumu sporcuların sakatlanmasına da yol açtığı için spor hayatının sonlanmasına ya da sporun erken bırakılmasına da sebep olabilir. Önceki çalışmalarda elde edilen bulgular sportif performansta ve dolayısıyla sportif başarıda sadece fiziksel yeteneklerin yeterli olmadığını, psikolojik faktörlerin de performans üzerinde belirleyici bir etken olduğu bildirilmektedir (Koç, 2004).

Gerekli alanyazın incelendiğinde, önceki çalışmalar belirli seviyelerdeki stres durumunun yaşam ve büyüme için önemli ve faydalı olduğunu ortaya koymuştur. Stres denilince kötü bir durum algılansa da, büyümek ve ayakta kalmak açısından belli seviyedeki stres insan performansı açısından gerekli görülmektedir. Stres düzeyinin fazla olması vücudu aşındırıcı bir etki gösterirken stresin düşük olması ise

sporcuda güdülenme problemlerine neden olabilir. Dolayısıyla stresin düşük ya da fazla olması sporcunun yeterliliğini ve performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Aydın, 2017; Ceylan, 2005). Stresin performans üzerindeki etkisi önemli bir konudur ve yapılan çalışmalar, stresin performans açısından ortalama bir düzeyde bulunması gerektiğini ortaya koymuştur. Diğer taraftan, sporun ve fiziksel aktivitelerin stres üzerindeki etkilerini inceleyen yine birçok çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda egzersiz yoğunluğunun, düzenli egzersiz programlarının, antrenmanların ve cinsiyetin ve benzeri parametrelerin stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmalara öğrenciler, hakemler ve diğer meslek çalışanları gibi toplumun birçok kesiminden katılımcılar dahil edilmişlerdir. Örneğin; Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz (2018) tarafından yapılan derleme çalışmasında egzersiz yoğunluklarının stres üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu düzenli şekilde ve düşük yoğunlukta yapılan egzersizlerin strese karşı hormonal faaliyetlere giren organizmanın dayanıklılığının artış gösterdiği, stresi yenmede önem arz ettiği ve stresin yönetilmesinde önemli bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Doğaner (2017)'in yaptığı çalışmada düzenli egzersiz programına katılanlar ile katılmayanlar arasındaki ilişki incelenmiş, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. Çalışmasının sonucuna göre düzenli egzersiz programına katılanların stres düzeyleri anlamlı şekilde düşüş göstermiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'un yaptıkları çalışmanın sonucu, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İmamoğlu Kaya (2019)'nın kadın futbolcularla yaptığı ve antrenmanların kadın futbolcuların algılanan stres, güdü ve öfke düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; yaşanılan kişi sayısının, eğitim durumunun, yaşın, spor yaşının ve gelir durumunun stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ifade edilmiştir. Özdevecioğlu ve Yalçın (2010)'ın çalışmasında spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı açıklayan anlamlı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Şirin (2021)'in çalışmasında medeni durum, yaş ve klasman gibi değişkenlerin stres üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Eriksen ve ark. (2002)'nın Norveç'te bir posta ofisinde çalışanlara yönelik yapmış oldukları çalışmada deneklere 12 haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve bu programın çalışanların iş yaşamları ve stresleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Alanyazını özetlemek gerekirse, stres faktörü birçok değişken açısından irdelenmiş fakat stres üzerinde birçok değişkenin etkili olabileceği çıkarımına varılmıştır. Örneğin fiziksel aktivitelerin ya da egzersizlerin yoğunluğu, cinsiyet, medeni durum gibi birçok değişken stres durumunu üzerinde etkili olabilmektedir. Ayrıca stres ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğu yetişkinler üzerinedir. Ergenlik dönemi ise, algılanan stresin ve daha birçok sağlık probleminin arttığı bir dönemdir (Brand ve Kirov, 2011; Frick, Meyer ve Isaksson, 2022; Sawyer ve ark., 2012; Seiffke-Krenke, Aunola ve Nurmi, 2009). Ergenlikteki bu yüksek stres prevalansı düşünüldüğünde, daha çok yetişkinlere odaklanılması şaşırtıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Achterberg ve ark., 2021; Sadler ve ark., 2018). Dolayısıyla bu çalışmanın önemi ve alanyazına katkısı, ergenlerin spora katılımının stres düzeylerine olan etkisini ortaya koymak olacaktır.

AMAÇ

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. İlgili alanyazın ışığında (Vella ve ark., 2017; Yardımcı ve Kulunkoğlu, 2022); spora katılımın öğrencilerin stres düzeyini azaltacağı düşünülerek araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H_1: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır."(H_1)

H_2: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_2)

H_3: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_3)

KAPSAM

Araştırmanın örneklemini rastgele örneklem seçim tekniği kullanılarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 255 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama süreci 2018 yılı Ekim ve Kasım ayları arasında yüz yüze gerçekleşmiştir. Araştırma, doktora çalışmam için bir ön araştırma olarak düşünülmüştür.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır.

Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk "*Kişisel Bilgi Formu*" kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*" kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) algılanan stres ölçeğini yetersiz özyeterlilik algısı faktörü, rahatsızlık algısı faktörü ve toplam stres algısı faktörü olmak üzere üç boyutlu belirlemişlerdir. Mevcut çalışmada ise stres puanları toplam stres algısı olmak üzere tek faktörde toplanmıştır. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmakta ve ölçeğe verilecek cevaplar "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li likert tipindedir. İfadelerden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin puanları ise 0 ile 56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar kişilerin stres algılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Puan aralığı 0 ile 35 arasında olan deneklerin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının da işlevsel olduğu söylenebilir. Puan aralığı 36 ile 56 arasında olan katılımcıların stresle baş etmede kullandıkları metotların işe yarar olmadığı, dolayısıyla stres durumu ile etkili bir şekilde baş edemedikleri söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin algılanan stres düzeyinin normallik testi, betimsel istatistik testi, T-testi ve Anova Testi sonuçlarına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n=255)

Özellikler		**Sayı**	**%**
Cinsiyet	Kadın	130	51,0
	Erkek	125	49,0
Aktif Spor Yapma	Evet	174	68,2
	Hayır	81	31,8
Spor Yaşı	Yapmıyorum	63	24,7
	0-2 yıl arası	107	42,0
	3-5 yıl arası	57	22,4
	6-8 yıl arası	12	4,7
	9 yıl ve üzeri	16	6,3

Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Bilgiler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
ASÖ	255	8,00	42,00	25,00	6,92

Tablo 2'ye göre, algılanan stres ölçeğinden alınan en düşük puan 8, en yüksek puan 42 ve ortalama puan 25'tir.

Tablo 3. Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara Ait Normallik Testi

Test	**Skewness**		**Kurtosis**	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
ASÖ	-,038	,153	-,419	,304

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği'nden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmış ve çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür ki çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Katılımcıların Algılanan Stres Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Kadın	130	27,36	6,81	253	5,927	**,000***
	Erkek	125	22,54	6,15			

Tablo 4'e göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur (p<0,05). Anlamlı farklılık kadın öğrenciler lehinedir.

Tablo 5. Katılımcıların algılanan stres puanlarının aktif spor yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

Puan	Spor Yapma	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Yapıyor	174	24,79	6,95	253	-,712	,477
	Yapmıyor	81	25,45	6,87			

Tablo 5'e göre, öğrencilerin aktif spor yapma değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 6. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeylerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Spor Yaşı	N	Ort	Ss	f	p	Bonferroni
	Yapmıyorum[1]	63	20,85	6,91			
	0-2 yıl arası[2]	107	27,06	6,13			**2>1**
ASÖ	3-5 yıl arası[3]	57	25,74	7,00	9,099	**,000***	**3>1**
	6-8 yıl arası[4]	12	25,33	8,12			
	9 yıl ve üzeri[5]	16	22,81	3,48			

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasında anlamlı bir fark mevcuttur (p<0,05). Elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testinin sonuçları, anlamlı farkın 0-2 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında ve 3-5 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili alanyazın ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H_1: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_1)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), lise öğrencilerinin cinsiyeti algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür. Örneğin: Göksu ve Kumcağız (2020)'ın, Şahin ve ark. (2020)'nın ve Savcı ve Aysan (2014)'ın yapmış olduğu çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek stres seviyesine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bahsedilen ilk çalışmada yaş ortalaması 35 olan 303 kişi; ikinci çalışmada sağlık çalışanları ve üçüncü çalışmada da üniversite öğrencileri örnekleme dahil edilmiştir. Elde edilen tüm bulgularda kadınların stres düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Dolayısıyla yaş, meslek ve öğrenim durumu gibi değişkenlerden ziyade algılanan stres üzerinde kültür etkili olabilir. Fakat Lavoie ve Douglas (2012)'ın çalışmasında, yani Türk toplumundan farklı bir toplumda yapılan araştırmada da yine kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha stresli oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise akla cinsiyet rolleri gelmektedir ve elde edilen bulguların sebebinin cinsiyet rolleri olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın 2. hipotezi (H_2: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_2)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), lise öğrencilerinin aktif olarak spora katılma değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, aktif spor yapma faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklememektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu desteklemeyen fakat hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Biddle ve ark. (2019)'nın, Gianfredi ve ark. (2020)'nın ve Jedel ve ark. (2021)'nın yapmış olduğu çalışmalarda sporun stres düzeyini azalttığı ifade edilmiştir. Mevcut çalışmada da yine aktif spor yapmayanların aktif spor yapanlara göre stres düzeyleri daha yüksektir fakat anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bunun sebebi örnekleme dahil edilen katılımcıların farklı gelişimsel özellikler göstermesi ve farklı gelişim dönemlerinde bulunması olabilir. Salari ve ark. (2020) ve Schiff ve ark. (2020) da ortaya çıkan stres durumlarının ergenlik gibi dönemlerde daha fazla artabileceğini ifade etmişlerdir. Nitekim mevcut çalışmaya katılan öğrencilerin de ergenlik çağında bulunduğu göz önüne alınırsa, elde edilen sonucun kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 3. hipotezi (H_3: "Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_3)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), lise öğrencilerinin spor yaşı değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, spor yaşı faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: İlhan (2021)'ın ve Üstün Aktaş ve Üstün (2020)'ün çalışmalarında spor yaşının stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Aynı şekilde, Karadağlı (2019)'nın araştırmasında da spor yaşı ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sonucu spor yaşı küçük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres sevi-

yelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada ise spor yapmayanların stres düzeyi en düşük, daha sonra da spor yaşı en büyük olanların stres düzeyi en düşük olarak bulunmuştur. Aslında beklenen durum spor yaşının arttıkça stresin azalmasıydı fakat hiç spor yapmayanların stres düzeyi en düşük bulunmuştur. Bunun sebebi de sporcuların spordan beklentileri olabilir. Örneğin bazı sporcular sporda sadece kazanmayı hedeflerken bazıları da güzel vakit geçirmeyi ya da sağlıklı olmayı hedeflemektedir. Sadece kazanmayı hedefleyen sporcuların hedefe ulaşmak için stres altına girdikleri düşünülebilir. Gelecek çalışmalar, spor yaşının stres üzerine etkisini incelerken çalışmaya katılan örneklem grubunun sporu hangi amaçla yaptığını sorgulayabilir.

SONUÇ

Araştırmanın sonucu erkek öğrencilerin ve spor yapmayanların daha düşük stres seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D. et al. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Sci Rep;* 11, 2971. Doi: https://doi.org/10.1038/s41598-021-81720-8.

Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.* 42, 146–155. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011.

Brand, S., Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *Int J Gen Med.* 7(4):425–442. Doi: 10.2147/IJGM.S11557.

Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkenlerinin etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*; 2(1), 1-14.

Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, S. A (1983). Global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav;* 24: 385-96.

Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi;* 19(1): 31-37.

Eriksen, H. R., Ihlebaek, C., Mikkelsen, A., Grønningsæter, H., Sandal, G. M., ve Ursin, H. (2002). Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training. *Physical Exercise and an İntegrated Health Programme. Occupational Medicine;* 52: 383-391.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*; 51(3), 132-140.

Frick, M. A., Meyer, J., ve Isaksson, J. (2022). The role of comorbid symptoms in perceived stress and sleep problems in adolescent ADHD. *Child Psychiatry Hum Dev.* Doi: https://doi.org/10.1007/s10578-022-01320-z.

Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., ve ark. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health;* 17:3738. Doi: 10.3390/ijerph17103738.

Göksu, Ö., ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies,* 15(4), 463-479. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397.

Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

İlhan, A. (2021). Tenis sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 23 (3), 49-56. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/65179/987680.

İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Jedel, E., Elfström, M., ve Hägglin, C. (2021). Differences in personality, perceived stress and physical activity in women with burning mouth syndrome compared to controls. *Scandinavian Journal of Pain,* 21(1), 183-190. https://doi.org/10.1515/sjpain-2020-0110.

Karadağlı, E. (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Lavoie, J. A. A., ve Douglas, K. S. (2012). Perceived stress scale: evaluating configural, metric and scalar ınvariance across mental health status and gender. *J Psychopathol Behav Assess;* 34, 48–57.

Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 4 (1), 63-76. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53575/713926.

Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Marchesell, F., Pearce, N., Mandalia, D., et al. (2018). Mental health of children and young people in England, 2017. *Trends and characteristics.* Leeds, UK: NHS Digital.

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., ve Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health,* 16, 1–11. Doi: https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w.

Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014 (3), 44-56. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/33496/380060.

Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezeh, A. C. et al (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet* 379(9826):1630–1640. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.

Schiff, M., Zasiekina, L., Pat-Horenczyk, R., ve Benbenishty, R. (2020). COVID-related functional difficulties and concerns among university students during COVID-19 pandemic: a binational perspective. *J. Community Health,* 1–9. Doi: 10.1007/s10900-020-00930-9.

Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., ve Nurmi, J.-E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Dev* 80(1):259–279. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x.

Şahin, T., Aslaner, H., Eker, O. O., Gökçek, M. B., ve Doğan, M. (2020). Effect of COVID-19 pandemic on anxiety and burnout levels in emergency healthcare workers: a questionnaire study. *Research Square,* 1-22. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-32073/v1.

Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 4 (2), 294-307. Doi: 10.38021/asbid.976880.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics.* Boston, Pearson.

Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi;* 3(2), 13-22. https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20454/217801.

Üstün Aktaş, N., ve Üstün, Ü. D. (2020). Voleybolcularda s-stres yönteminin başa çıkma yaklaşımları acısından incelenmesi. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 18(3): 128-135.

Üzüm, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E., ve Akpınar, S. (2013). Development of organizational stress scale for athletes. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*; 7(2): 137-150.

Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. ve Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687–94. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001142.

Yardımcı, F. B., ve Kulunkoglu, B. (2022). The effect of gender on anxiety, depression and stress levels of athletes preparing for the Tokyo 2020 Paralympic Games. Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences. 27 (1), 89-100. Doi: 10.53434/gbesbd.987452.

SPORUN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Engin EFEK
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur / Türkiye

Öz: Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 312 lise öğrencisi oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "*Kişisel Bilgi Formu*" kullanılmıştır. Öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için ise "*Rathus Atılganlık Envanteri*" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin orta derecede çekingen oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Araştırmanın sonucu ise, erkek öğrencilerin ve aktif spor yapanların daha atılgan olduğunu ve öğrencilerin spor yaşının arttıkça genel olarak atılganlık düzeyinin de arttığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Branş, Cinsiyet, Lise, Öğrenci, Spor

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Gerekli alanyazın tarandığında, atılganlık kavramının iletişim için gerekli ve önemli bir konumda bulunduğu ifade edilmektedir. Örneğin Voltan (1980) atılganlığın bireyin başkalarıyla iletişime geçmesini engelleyen utangaçlık ve saldırganlık özelliği arasında bir pozisyonda bulunduğunu ifade etmiştir. Atılgan özelliğe sahip kişilerin ise karşısındaki bireyleri aktif olarak dinleme özelliği gösterdiği, gerekli durumlarda karşısındakilerle tartışabilen ve onlarla işbirliği yapabilen özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir (Dervişoğlu, 2018; Horozoğlu, 2019). Dolayısıyla, atılganlık kavramını bireyin psiko-sosyal gelişimini sürdürebilmesi ve tamamlaması bakımından önemli bir etken olarak görmek doğru olacaktır (Dervişoğlu, 2018). Nitekim atılganlık düzeyi düşük olan kişiler diğerleriyle pasif tarzda bir iletişim kurar ya da saldırganlık eğilimi içerisinde girebilir. Bu sebeple atılganlık yeteneği kişinin kendisini toplum içinde iyi ifade edebilmesi açısından gerekli görülmektedir. Atılganlık davranışının geliştirilebilir bir davranış olduğu bilinmekte ve özellikle gençlerin atılganlık davranışlarının geliştirilmesinde beden eğitiminin ve sporun faydalı olduğu daha önceki çalışmalarda ifade edilmektedir (Eraslan, 2015; Polat ve Üzüm, 2018).

Beden eğitiminin ve sporun atılganlık üzerindeki etkilerini incelemek ve atılganlığın beden eğitimi ve spor yoluyla geliştirilmesi alanyazın açısından önem ifade etmektedir. Bu öneme binaen spora katılımın (Efe, Öztürk, Koparan ve Şenışık, 2008; Yıldırım, 2004), hentbol ve güreş, bireysel ve takım sporları gibi çeşitli branş türlerinin (Gacar ve Coşkuner, 2010; Öztürk, Efe ve Koparan, 2007), antrenman yoğunluğunun (De la Torre-Gallardo, Suarez-Manzano, López-Serrano, Ruiz-Ariza, 2021; Yıldırım, 2018) ve ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017; Kaya ve Karaca, 2018) atılganlık üzerine etkilerini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Fiziksel aktivitenin ve sporun atılganlık üzerine

olumlu etki ettiğini bildiren daha güncel araştırmalar da alanyazında mevcut olmakla birlikte, bu çalışmaların bazı sınırlılıkları ve bu çalışmalar arasında bazı tutarsızlıklar bulunmuştur. Örneğin Alex (2021)'in yapmış olduğu çalışmada atılganlık kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi incelenirken farklı toplumlardan ve üniversite öğrencileri gibi farklı düzeylerden öğrencilerin çalışmalara dahil edilmesinin alanyazına katkı sağlayacağından bahsedilmiştir. Ros Morente ve ark. (2022)'nın çalışmasında elde edilen sonuçlar; atılganlık seviyesinin cinsiyet değişkeninden etkilediği, fakat çalışmaya dahil edilen örneklemde kadın ve erkek katılımcılar arasında çok fazla fark olduğu, bu durumun da bir sınırlılık olduğu kabul edilmiştir. Dolayısıyla gelecekteki çalışmalar için kadın ve erkek katılımcı dağılımının daha yakın tutulması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca cinsiyetin atılganlık üzerinde anlamlı bir fark oluşturması alanyazın açısından tartışmalı bir konudur ve daha net sonuçların elde edilebilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır. Bu çalışmada da Türk toplumundan seçilen bir örneklem kullanarak, spor yaşının atılganlık üzerine etkisini inceleyerek ve cinsiyetin atılganlık üzerindeki etkisinin netleştirilmesi adına ergenlik döneminde bulunan kadın katılımcıların çalışmaya dahil ederek alanyazına katkı sağlamayı düşünüyorum.

AMAÇ

Çalışmanın amacı sporun lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. İlgili literatür ışığında (Göçer, 2018; Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016; Sabiston ve ark., 2016) aktif spor yapmanın; cinsiyet ve spor yaşı değişkenlerinin öğrencilerin atılganlık düzeyini anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülerek araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H1: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır."

H2: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır."

H3: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır."

KAPSAM

Araştırmanın örneklemini rastgele örneklem seçim tekniği kullanılarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 312 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama süreci 2018 yılı Kasım ve Aralık ayları arasında yüz yüze gerçekleşmiştir. Araştırma, doktora çalışmam için bir ön araştırma olarak düşünülmüştür.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır.

Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk "*Kişisel Bilgi Formu*" kullanılmıştır. Katılımcıların atılganlık düzeyini belirlemek için ise Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan Acar (1980) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "*Rathus Atılganlık Envanteri*" kullanılmıştır.

Rathus Atılganlık Envanteri: Envanter iki şekilde puanlanmaktadır. İlki, -3'ten +3'e doğru sıralanmış şekilde 6 likertli olarak kullanılmaktadır. Alınacak toplam puan -90 ile +90 arasında değişmektedir. -90 en yüksek çekingenliği, +90 ise en yüksek atılganlığı belirtmektedir. İkinci puanlama sisteminde ise her maddeye 1-6 arasında puan verilmektedir. 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29. maddeler (13 madde) olumlu ifadeleri; 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddeler (17

madde) ise olumsuz ifadeleri belirtmektedir. İfadeler sırası ile 1-6 arasında puanlanır ve olumlu ifadeler ters çevrilir. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamından elde edilen puan envanterin toplam puanını vermektedir. Mevcut çalışmada ikinci puanlama sistemi kullanılmıştır. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa doğru uzanan uç puan ise 180'dir. Puanlama yapılırken atılganlık düzeyi; 30-80 puan arası çekingen, 80-130 puan arası orta derecede çekingen ve 130-180 puan arası ise atılgan özellik olarak ifade edilmiştir. Voltan Acar (1980), envanterin alfa tutarlılık katsayısını 0.70, test-tekrar test güvenilirliğini ise 0.92 olarak bulmuştur.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin atılganlık düzeyinin normallik testi, betimsel istatistik testi, T-testi ve Anova Testi sonuçlarına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n=312)

Özellikler		**Sayı**	**%**
Cinsiyet	Kadın	168	53,8
	Erkek	144	46,2
	Evet	192	61,5
Aktif Spor Yapma	Hayır	120	38,5
	Yapmıyorum	94	30,1
	0-2 yıl arası	124	39,7
Spor Yaşı	3-5 yıl arası	62	19,9
	6-8 yıl arası	14	4,5
	9 yıl ve üzeri	18	5,8

Tablo 2. Katılımcıların Atılganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Bilgiler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
Atılganlık	312	68,00	169,00	121,97	24,51

Tablo 2'ye göre, atılganlık envanterinden alınan en düşük puan 68, en yüksek puan 169 ve ortalama puan 121,97'dir.

Tablo 3. Atılganlık ölçeğinden elde edilen puanlara ait normallik testi

Test	**Skewness**		**Kurtosis**	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Atılganlık	,213	,138	-,757	,275

Katılımcıların Rathus Atılganlık Envanteri'nden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmış ve çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür ki çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. Katılımcıların Atılganlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Puan	**Cinsiyet**	**N**	**Ort**	**Ss**	**Sd**	**t**	**p**
RAE	Kadın	168	119,19	24,98	310	-2,175	**,030***
	Erkek	144	125,21	23,63			

Tablo 4'e göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile atılganlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur (p<0,05). Anlamlı farklılık erkek öğrenciler lehinedir.

Tablo 5. Katılımcıların Atılganlık Puanlarının Aktif Spor Yapma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Puan	**Spor Yapma**	**N**	**Ort**	**Ss**	**Sd**	**t**	**p**
RAE	Yapıyor	192	125,78	25,50	310	3,533	**,000***
	Yapmıyor	120	115,88	21,58			

Tablo 5'e göre, öğrencilerin aktif spor yapma değişkeni ile atılganlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark mevcuttur (p<0,05). Anlamlı farklılık aktif olarak spor yapanlar lehinedir.

Tablo 6. Katılımcıların Atılganlık Seviyelerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Branş	N	Ort	Ss	f	p	Bonferroni
	Yapmıyorum[1]	94	113,02	20,81			**3>1**
	0-2 yıl arası[2]	124	119,55	21,72			**3>2**
RAE	3-5 yıl arası[3]	62	135,93	28,22	17,138	**,000***	**3>5**
	6-8 yıl arası[4]	14	152,00	15,31			**4>1**
	9 yıl ve üzeri[5]	18	113,94	12,99			**4>2**
							4>3

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı bir fark mevcuttur ($p<0,05$). Elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testinin sonuçları, anlamlı farkın 3-5 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında; 3-5 yıl spor yapanlar lehine 0-2 yıl spor yapanlar arasında; 3-5 yıl spor yapanlar lehine 9 yıldan daha fazla spor yapanlar arasında; 6-8 yıl spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında; 6-8 yıl spor yapanlar lehine 0-2 yıl arası spor yapanlar arasında ve 6-8 yıl spor yapanlar lehine 3-5 yıl arası spor yapanlar arasında olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili alanyazın ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H_1: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_1)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), lise öğrencilerinin cinsiyeti erkekler lehine atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün atılganlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür. Örneğin: Şahin (2020)'in ve Karataş ve Tabak (2009)'ın yapmış olduğu çalışmalarda cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Öztürk ve Bayazıt (2016)'ın yapmış olduğu çalışmada da erkeklerin atılganlık düzeyinin kadınların atılganlık düzeyine göre daha yüksek olduğunu belirtilmiştir. Araştırma bulgularına benzerlik göstermeyen farklı araştırma bulguları da yine alanyazında mevcuttur. Örneğin Parray ve Kumar (2016)'ın ve Qadir ve Sugumar (2013)'ın yapmış olduğu çalışmada atılganlık ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Araştırmalar arasındaki bu tutarsızlıkların sebebi farklı kültürlerde cinsiyet rollerine yüklenen farklı rollerle ifade edilebilir. Şahin (2020)'in çalışmasında bu durum toplumun cinsiyete yüklediği rol ve sorumluluklarla ilişkilendirilmiştir. Furnham (1979)'ın Avrupalılar, Afrikalılar ve Hintliler üzerinde yürüttüğü çalışmada ve Yiğit, Dalbudak ve Musa (2019)'nın Türkler üzerinde yürüttüğü çalışmada, kültürler arasında çok yönlü anlayışların olabildiği belirtilmiş ve bazı davranışların erkeklerde atılgan olarak nitelendirilirken

aynı davranışın kadınlarda hoş karşılanmadığı ifade edilmiştir. Mevcut çalışma da Türkiye'de yapıldığından, edinilen bulguların normal olduğu kabul edilebilir bir durumdur.

Araştırmanın 2. hipotezi (H_2: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_2)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), lise öğrencilerinin spora katılım durumu aktif olarak spor yapanlar lehine atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, aktif olarak spor yapma faktörünün atılganlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür. Örneğin: Etzel ve Mears (2004)'ın ve Newman (2003)'ın yapmış olduğu çalışmalarda, sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Fakat Efek (2021)'in doktora çalışmasında spora aktif olarak katılmanın atılganlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular genel olarak değerlendirilirse, aktif olarak spor yapmanın atılganlığı geliştirdiği söylenebilir. Alanyazındaki tutarsız bulguların sebebi katılımcıların farklı yaş özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Örneğin mevcut çalışmada ve mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen diğer araştırmalarda katılımcılar lise gibi belirli bir yaş kategorisindedir. Mevcut çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermeyen Efek (2021)'in çalışmasında ise katılımcıların yaş kategorisi 17-34 yaş arasını kapsamakta ve oldukça geniş bir örnekleme sahiptir. Dolayısıyla aktif spor yapmanın atılganlık üzerindeki etkisini yaş değişkeni farklılaştırabilir. Gelecekteki çalışmaların bu hususa dikkat etmelerinde fayda vardır.

Araştırmanın 3. hipotezi (H_3: "Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır." (H_3)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), lise öğrencilerinin spor yaşı atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, spor yaşı faktörünün atılganlık düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür. Örneğin:

Belir (2019)'in yapmış olduğu çalışmada spor yaşı fazla olan katılımcıların atılganlık düzeyi spor yaşı az olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada, Erzurum ve Kocaeli illerinden 108 kısa mesafe sürat pateni sporcusu incelenmiştir. Mevcut çalışmada ise örneklem sayısı daha fazla olmakla birlikte belirli bir spor branşı seçilmemiştir. Mevcut çalışma, belirli bir spor branşına mensup olmasa da sporu daha uzun süre yapmanın genel olarak atılganlık düzeyini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin (2010)'in yapmış olduğu çalışmada, spor yaşı arttıkça atılganlık düzeyi de anlamlı düzeyde artmaktadır. Aynı şekilde Gönen (2015)'in yapmış olduğu çalışmada da spor yapma sıklığı ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, spor yapma süresi arttıkça atılganlık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Çam ve ark. (2010)'nın ve Gönen (2015)'in yaptığı araştırmaların örneklemine üniversiteli öğrenciler seçilmiştir ve spor yapma sıklığının ve süresinin atılganlığı geliştirdiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları daha uzun süre spor yapmanın atılganlığı lise öğrencilerinde de geliştirdiği sonucunu ortaya koymuştur.

SONUÇ

Araştırmanın sonucu, erkek öğrencilerin ve aktif spor yapanların daha atılgan olduğunu ve öğrencilerin spor yaşının arttıkça genel olarak atılganlık düzeyinin de arttığını ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

Abakay, U., Alıncak, F., ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* 2017(9), 12-18. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/34356/379543.

Alex, V. (2021). Family encouragement and assertiveness of learning high school students ın the situation of Covid – 19. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI); 12*(8). 6240-6246.

Belir, D. (2019). *Short track sporcularının atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Çam, İ. Ö., İlknur, Y., Çetin, B., Salman, M., ve Çekin, R. (2010). Spor yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 46-51.

De la Torre-Gallardo, S., Suarez-Manzano, S., López-Serrano, S., Ruiz-Ariza, A. (2021). The effect of an 8-week program of high intensity cooperative physical activity on assertiveness. *ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity*.5(1):41-51.

Dervişoğlu, K. (2018). *Erken ergenlik döneminde algılanan anne-baba tutumunun benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., ve Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 21 (1), 69-77. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16687/173405.

Efek, E. (2021). *Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi.* Doktora Tezi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Erarslan, M. (2015). Üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 4(1): 214 – 223.

Etzel-Wise, D., ve Mears, B. (2004). Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. *Journal Article by Intervention in School & Clinic*, Vol. 39.

Furnham, A. (1979). Assertiveness in three cultures: Multidimensionality and cultural differences. *Journal of Clinical Psychology;* 35, 522-527.

Gacar, A., ve Coşkuner, Z. (2010). Güreşçilerin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sport Sciences,* 5 (3), 195-203. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20140/213815.

Göçer, S. (2018). Farklı branşlardaki erkek ve bayan sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Gönen, M. (2015). *Akdeniz üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Horozoğlu, M. A. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin atılganlık ve özyeterlilik düzeylerinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Karataş, S., ve Tabak, N. (2009). Okul öncesi öğretmen adaylarının atılganlık düzeylerinin bazı sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 2(2), 143-159.

Kaya, Z., ve Karaca, R. (2018). Ergenlerin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 1490-1516. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/40566/499135.

Newman, R. (2003*). It pays to be personal: baseball and product endorsements*. Nine, Vol. 12.

Nixdorf, I., Frank, R. ve Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology,* 7, 893.

Öztürk, A., ve Bayazıt, B. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi (Kocaeli Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (25), 332-340.

Öztürk, F., Efe, M., ve Koparan, Ş. (2007). 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi,* 18 (4), 147-155. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16399/171448.

Parray, W. M., ve Kumar, S. (2016). Assertiveness among Undergraduate Students of the University. *The International Journal of Indian Psychology;* 4(1), 283-291.

Polat, E., ve Üzüm, H. (2018). Takım sporcularında atılganlık düzeyinin çatışma eğilimine etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 45-52. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/37884/424331.

Qadir, A. S., ve Sugumar, V. R. (2013). A study on assertiveness among adolescents. *Golden Research Thoughts,* 3, (4), 1, 4.

Rathus, S. A. A (1973). 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*; 4(3), 398-406.

Ros-Morente, A., Miriam F., Quesada-Pallarès, C., ve Filella, G. (2022). Evaluation of happy sport, an emotional education program for assertive conflict resolution in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 5: 2596.

Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E. ve O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence

and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105–10. Doi: 10.1123/jsep.2015-0175.

Şahin, G. (2020). *Öğretmenlerin kişilik özellikleri ile atılganlıkları arasındaki ilişkide pozitif psikolojik sermayelerinin aracı rolü.* Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics.* Boston, Pearson.

Voltan Acar, N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi;* 10: 23-25.

Yıldırım, A. (2018). Aerobik antrenman programının 12-14 yaş erkek hokeycilerin atılganlık düzeyine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 20 (3), 155-162. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/39710/453642.

Yıldırım, C. (2004). *Spor kulüplerinde spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yiğit, S., Dalbudak, İ., ve Musa, M. (2019). Türkiye' de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 190-198.

SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Buket BALCI[1], Sibel ARSLAN[2]
[1]Osmangazi Fen Lisesi, Kırıkkale / Türkiye
[2]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale / Türkiye

Öz: Bu araştırmanın amacı serbest zaman davranışlarının kuşaklar arası farklılıklar açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi Kırıkkale ilinde yaşayan ve X, Y ve Z kuşaklarında yer alan toplam 523 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen; kişisel bilgiler ve serbest zaman tercihlerine ilişkin iki bölümden oluşan anket kullanılmış; verilerin çözümlenmesinde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama ($\bar{X}$) değerlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları genel olarak tüm kuşaklarda pasif ve amaçsız (internette gezinmek, sosyal medya takibi yapmak, müzik dinlemek vb.) etkinlik türlerinin daha fazla tercih edildiğini ve bu tür etkinliklere katılım sıklığının genç nesillerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Z kuşağı serbest zamanlarında "internette gezinmek, sosyal medyada vakit geçirmek etkinliklerini X ve Y kuşağına göre daha sık yaparken; Y kuşağı, "arkadaşlarla vakit geçirmek, kültürel etkinlere katılmak" etkinliklerini X ve Z kuşağına göre daha fazla tercih etmektedir. X kuşağının ise serbest zamanlarında "televizyon izlemek" etkinliğini Y ve Z kuşağına göre daha sık yaptığı belirlenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım amacının genel olarak sırasıyla en fazla "eğlenmek, stres atmak, yenilenmek/rahatlamak" olduğu görülürken; X ve Y kuşaklarında "mutlu olmak", Z kuşağında ise "eğlenmek" amacı ilk sırada gelmektedir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman etkinlikleri için en fazla tercih ettikleri mekânlar sırasıyla "ev, açık alan/doğa, kafe vb. özel alanlar" olurken; X ve Y kuşağı için ilk tercih "açık alan/doğa", Z kuşağı için ise "kafe vb. özel alanlar" olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Serbest Zaman Tercihleri, Kuşak, X Y Z Kuşakları

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Zaman yaşamın her alanını etkileyen, insanoğlu için olmazsa olmaz bir kavramdır. Zamanın nasıl kullanıldığı, hem kişilerin toplum içerisindeki konumlarına doğrudan etki eder hem kaliteli bir yaşam sürmenin anahtarıdır. Modern çağda gerek iş yaşamında gerekse gündelik hayatta her şeyin büyük bir hızla değişip gelişiyor olması nedeniyle zamanı doğru kullanabilmenin önemi artmakta ve zaman kullanımındaki dengeyi kurabilmek sadece kişiler için değil toplumlar içinde son derece önemli hale gelmektedir (Doğan, 2007).

Makineleşme, dijitalleşme ve teknolojinin her geçen gün ilerlemesi ile birlikte iş gücüne duyulan ihtiyacın azalması çalışma saatlerini kısaltırken, kişinin özgürce ve kendi tercihlerine göre değerlendirebileceği zamanı ifade eden serbest zamanı da artırmaktadır. Ancak bu artış çokça olumlu yönleri olmakla birlikte, bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Doğru değerlendirilemeyen serbest zaman vandalizm, uyuşturucu kullanımı, internet/dijital oyun bağımlılığı gibi sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca TV izlemek, bilgisayar oyunları gibi pasif etkinliklerle çok fazla zaman geçirmek hareketsiz yaşam tarzını tetiklemekte, bağlamında obezite, kalp damar hastalıkları gibi sağlık risklerini artırmaktadır. Oysa serbest zaman; doğru kullanıldığında fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel yönden katkı sağlama potansiyeli bulunan, hem bireysel hem toplumsal bazda son derece kıymetli bir hazinedir (Arslan, 2013).

Zaman anlayışı, zamanın nasıl kullanıldığı ve serbest zamanların nasıl değerlendirildiği kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte; bu farklılığın temelinde insanların hayata bakış açıları, kültürel altyapıları, sosyo-ekonomik farklılıklar ve yaşadıkları çağın gereklilikleri yer almaktadır. Her insanın yaşadığı zaman dilimindeki koşullar önceki dönemlerden farklıdır ve birey kendi çağının koşullarına ayak uydurmak durumundadır. İşte bu noktada belirleyici bir unsur olarak "kuşak" kavramı ön plana çıkmaktadır.

Kuşak; hemen hemen aynı zaman aralığında dünyaya gelmiş, aynı dönemin koşullarında yaşayan, dolayısıyla da birbirleriyle neredeyse aynı sorumluluklarla yükümlü olmuş kişilerin oluşturduğu kitle olarak tanımlanmakta (Fındık, 2013); farklı bakış açılarını ve yaşam tarzlarını anlamlandırabilmek için beş kuşak ayrımı yapılmaktadır. Bunlar; Sessiz Kuşak (1928-1945), Bebek Patlaması (1946-1964), X (1965-1979), Y (1980-2000) ve Z (2000 sonrası) kuşaklarıdır (Göksel ve Güneş, 2017). Her kuşağın hayata bakış açısı, iletişim tarzı, değer yargıları, çalışma alışkanlıkları, tutum ve davranışları birbirinden farklı özellikler gösterirken (Lower, 2008), bu farklılıkların serbest zaman davranışlarına da yansıması olağandır.

Modern çağda serbest zamanın artması, kentleşme, genç nüfusun sayısal artışı, teknolojideki hızlı değişiklikler, genç nesillerde eğitim düzeyinin artması, manevi değerlerin ve bu değerlere olan bakış açısının değişmesi gibi nedenler, serbest zaman kullanımının kuşaklar arasında farklılaşmasına sebep olurken; sosyalleşmenin azalması, sanal dünyanın kişileri gerçeklikten uzaklaştırması, bilinçsiz ve yanlış teknoloji kullanımı, dijital oyun bağımlıkları, hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi gibi nedenler, özellikle genç kuşakların serbest zamanlarını olumsuz değerlendirmelerine yol açabilmektedir (Durmaz, 2020).

AMAÇ

Serbest zaman tercihlerinde kuşaklara göre meydana gelen değişimler, bu değişimlerin olumlu veya olumsuz etkilerinin tespiti; hem kuşakların ilgi ve tercihlerine uygun, aynı zamanda bireysel ve toplumsal olarak kazanımlar elde edilebilecek serbest zaman olanaklarının planlanması hem serbest zamanın yanlış kullanımından kaynaklı oluşabilecek zararların en aza indirgenmesi noktasında planlanacak eğitimler ve alınacak tedbirler için önemlidir. Çalışmanın amacını; serbest zaman davranışlarının kuşaklar arası farklılıklar açısından incelenmesi oluşturmaktadır.

KAPSAM

Araştırmanın çalışma evrenini 2021 yılında Kırıkkale ilinde yaşayan X, Y ve Z kuşağına dâhil 188.184 birey oluşturmaktadır.[49] Örneklemde gönüllü katılım esas alınmak suretiyle tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen ve X, Y, Z kuşağından 523 kişi yer almıştır. Araştırma izni Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulundan alınmış; anket, 04.01.2021-29.01.2021 tarihleri arasında yüz yüze ve online olarak uygulanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan ve ilk bölümü kişisel bilgilere yönelik dokuz sorudan, ikinci bölümü ise serbest zaman tercihlerine yönelik beşli likert tipinde maddelerden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin Cronbach Alfa değeri .883 olarak bulunmuştur.

[49] www.nufusu.com

Verilerin analizinde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama ($\bar{X}$) değerlerinden yararlanılırken; katılımcıların seçeneğe katılma düzeyinin aritmetik ortalaması 1.00-1.79 olduğunda "hiç", 1.80-2.59 olduğunda "az/yılda bir kaç kez", 2.60-3.39 olduğunda "orta/ayda bir kaç kez", 3.40-4.19 olduğunda "çok/haftada bir kaç kez", 4.20-5.00 olduğunda "pek çok/ her gün" olarak yorumlanması kabul edilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmaya katılanların %19'u X kuşağı, %40'ı Y kuşağı ve %41'i Z kuşağı bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %59'u kadın, %41'i erkek; çoğunluğu bekâr (%60), ilkokul/ortaokul ve lise mezunu (%52) ve öğrencidir (%51).

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklere ilişkin bilgiler tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Serbest Zamanda Yapılan Etkinlikler

Etkinlik Türü	Kuşaklar						Toplam	
	X		Y		Z			
	x̄	ss	x̄	ss	x̄	ss	x̄	ss
İnternette gezinmek	4.09	1.84	4.52	.93	4.87	.50	4.58	.90
Sosyal medyada vakit geçirmek	3.56	1.37	4.39	1.00	4.72	.80	4.37	1.09
Müzik dinlemek	3.56	1.30	4.26	1.09	4.64	.72	4.28	1.08
Arkadaşlarla vakit geçirmek	3.54	1.04	3.92	.90	3.88	1.01	3.83	.99
Televizyon izlemek	3.93	1.35	3.59	1.34	3.92	1.18	3.79	1.29
Kitap okumak	2.86	1.38	3.37	1.20	3.88	1.10	3.48	1.26
İnternette film/dizi izlemek	2.33	1.34	3.33	1.33	3.92	.98	3.38	1.34
Kafe vb yerlere gitmek	2.47	1.18	3.25	1.09	3.35	.86	3.14	1.07
AVM de gezinmek	2.74	1.01	2.98	.98	3.21	.74	3.03	.91
Spor yapmak	2.50	1.23	2.76	1.20	3.25	1.18	2.91	1.23
Bilgisayar/internet oyunları oynamak	1.70	1.03	2.03	1.41	3.37	1.42	2.52	1.53
Sinema, tiyatroya gitmek	1.97	.75	2.21	.68	2.37	.70	2.23	.72
Kültürel etkinliklere katılmak	1.91	.79	2.20	.95	2.07	.77	2.09	.86
Doğa aktivitelerine katılmak	1.77	.93	2.20	1.17	2.07	1.05	2.07	1.89
El işi/El sanatları ile uğraşmak	1.78	1.09	1.98	1.28	1.82	1.06	1.87	1.16
Sportif yarışmaları yerinde izlemek	1.63	.97	1.68	.96	1.85	1.12	1.74	.95
Müzik aleti çalmak	1.27	.72	1.63	1.12	1.89	1.32	1.67	1.17
Hobi kurslarına gitmek	1.25	.53	1.60	1.04	1.71	1.08	1.57	.99

Katılımcıların verdiği cevaplar birlikte değerlendirildiğinde serbest zamanlarında "internette gezinme, sosyal medyada vakit geçirme, müzik dinleme" etkinliklerini "her gün"; "arkadaşlarla vakit geçirme, televizyon izleme, kitap okuma" etkinliklerini "haftada birkaç kez"; "internette film dizi izleme, kafe vb. yerlere gitme, AVM'de gezme, spor yapma" etkinliklerini "ayda birkaç kez"; "bilgisayar/dijital/internet oyunları oynama, sinemaya/ tiyatroya gitme, kültürel etkinliklere katılma (müze ziyareti, turistlik geziler vb), doğa aktivitelerine katılma, el işi/el sanatları ile uğraşma" etkinliklerini "yılda birkaç kez"

yaptıklarını; "sportif yarışmaları yerinde izleme, müzik aleti çalma, hobi kurslarına gitme" etkinliklerini "hiç" yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Serbest zamanda yapılan etkinlikler kuşaklara göre incelendiğinde ise; X kuşağının diğer kuşaklara oranla "TV izlemek" dışındaki serbest zaman etkinliklerine ilgisinin daha az olduğu görülmektedir. En fazla yapılan etkinlikler Y ve Z kuşağında "internette gezinme, sosyal medya takibi yapma, müzik dinleme" olarak sıralanmakta ve her gün yapılmakta iken; X kuşağında sıralama "arkadaşlarla vakit geçirme, televizyon izleme, sosyal medya takibi yapma" olmakta ve etkinlikler haftada birkaç kez yapılmaktadır. En az yapılan etkinlikler X ve Y kuşaklarında "hobi kurslarına gitme, müzik aleti çalma, sportif yarışmaları yerinde izleme"dir ve hiç yapılmamaktadır. Z kuşağı ise "hobi kurslarına gitme" etkinliğini hiç; "el işi/sanatlarıyla uğraşma ve sportif yarışmaları yerinde izleme" etkinliklerini ise yılda birkaç kez yapmaktadırlar. "Kitap okuma" etkinliğinin sıklığı ise Z kuşağında "haftada bir kaç kez", X ve Y kuşağında "ayda bir kaç kez"dir.

Genel olarak katılımcıların serbest zamanlarında aktif katılım gerektiren etkinlikleri (spor yapma, kültürel etkinliklere gitme, doğa aktivitelerine katılma, el işi/el sanatları ile uğraşma, hobi kurslarına gitme, müzik aleti çalma) "hiç ve yılda bir kaç kez" yaptıkları; "her gün ve haftada bir kaç kez" katıldıkları etkinliklerin ise (internette film dizi izlemek, sosyal medya takibi yapmak, müzik dinlemek, televizyon izlemek, internette gezinmek) çoğunlukla pasif katılım gerektiren ve amaçsız etkinliklerden oluştuğunu görülmektedir.

Z kuşağının diğer kuşaklardan daha genç, dinamik, enerjik olmaları sebebiyle serbest zamanda yaptıkları etkinliklerin aktif katılım gerektiren etkinlikler olması beklenirken; tam tersi olarak "her gün" yaptıkları etkinlikler genellikle pasif katılım gerektirmektedir. Bu durum; Z kuşağının öğrencilerden oluşuyor olması sebebiyle ders yüklerinin fazla olması, serbest zamanlarının kısıtlı olması, çeşitli nedenlerle uzaktan eğitim ve evde çalışma gibi durumların yaygınlaşması, pandemi nedeniyle zorunlu olarak evde geçirilen sürelerin artmasından kaynaklanması muhtemel iken; genç kuşaklarda hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, sanal dünyaya, teknolojik aletlere, dijital oyun dünyasına olan ilginin diğer kuşaklardan daha fazla olması şeklinde de yorumlanabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Z kuşağının serbest zaman etkinliklerinde ilk tercihlerinin "internette vakit geçirmek" olduğunu (Karakoç ve Taydaş, 2013; Ölçer, 2019) ve Y ve Z kuşaklarının bu tür pasif etkinlikleri X kuşağından daha fazla tercih ettiklerini gösteren başka çalışmalar da mevcuttur (Türken, 2018). Yapılan birçok araştırma bu araştırmanın sonuçlarına paralel şekilde genel olarak tüm kuşaklarda pasif ve amaçsız (internette gezinmek, sosyal medya takibi, AVM gezmek vb.) etkinlik türlerinin tercih edildiğini ve bu tür etkinliklere katılım sıklığının genç nesillerde daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çavlı, 2017; Atik, 2018; Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019; Fettahoğlu. 2020).

Araştırmada yer alan katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarına ilişkin bilgiler tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Amacı

Amaç	Kuşaklar						Toplam	
	X		Y		Z			
	x̄	s	x̄	s	x̄	s	x̄	s
Eğlenmek	3.58	1.01	4.12	.88	4.41	.79	4.14	.92
Stres atmak	3.68	.99	4.26	.86	4.21	1.09	4.13	1.01
Yenilenmek /rahatlamak	3.64	1.05	4.17	.80	4.03	.94	4.01	.93
Mutlu olmak	3.79	.99	4.32	.85	4.25	.98	3.94	.97
Farklı deneyimler yaşamak	3.40	.99	4.10	.91	4.06	1.08	3.94	1.31
İş/okul ortamından uzaklaşmak	3.37	1.13	4.06	1.15	4.04	1.15	3.93	1.17
Yeni şeyler öğrenmek	3.50	.98	4.02	.87	3.85	1.07	3.85	.99
Sıkıntılardan kurtulmak	3.37	1.10	3.85	1.04	4.05	1.14	3.84	1.11
Dinlenmek	3.54	1.04	3.92	.90	3.88	1.01	3.83	.99
Sosyalleşmek /Arkadaş edinmek	3.40	1.05	3.84	1.06	3.81	1.02	3.74	1.05
Sağlığı korumak	3.44	1.02	3.78	.98	3.63	.98	3.65	1.04
Aile ortamından uzaklaşmak	2.51	.99	3.03	1.10	2.82	1.28	2.85	1.17

Katılımcıların verdiği cevaplar tüm kuşaklar için birlikte değerlendirildiğinde serbest zaman etkinliklerine sırasıyla "eğlenmek, stres atmak, yenilenmek/rahatlamak, mutlu olmak, farklı deneyimler yaşamak, iş/okul ortamından uzaklaşmak, yeni şeyler öğrenmek, sıkıntılarından kurtulmak, dinlenmek, sosyalleşmek/arkadaş edinmek, sağlığını korumak" amacıyla "çok"; "aile ortamından uzaklaşmak" amacıyla "orta" düzeyde katıldıkları görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılma amacı kuşaklara göre değerlendirildiğinde ilk üç sıra X ve Y kuşağında "mutlu olmak, stres atmak ve yenilenmek/rahatlamak" olurken; Z kuşağında "eğlenmek, mutlu olmak ve stres atmak" olarak sıralanmıştır.

Z kuşağı serbest zaman etkinliklerine "eğlenmek" amacıyla "pek çok", Y ve X kuşağı "çok" katıldıklarını görülmektedir. Her üç kuşakta serbest zaman etkinliklerine katılımda "yenilenmek/rahatlamak, farklı deneyimler yaşamak, yeni şeyler öğrenmek, dinlenmek, sosyalleşmek/ arkadaş edinmek, sağlığını korumak" amaçlarının "çok" düzeyinde olduğu görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine "stres atmak, mutlu olmak" amacıyla katılım Y ve Z kuşağında "pek çok", X kuşağında "çok" görülürken; "iş/okul ortamından uzaklaşmak, sıkıntılarından kurtulmak" amacıyla serbest zaman etkinliklerine katılım Y ve Z kuşağı "çok", X kuşağı ise "orta" düzeydedir. "Aile ortamından uzaklaşmak" amacı ise Y ve Z kuşağında "orta", X kuşağında "az" görülmektedir.

Kaya (2020) Y ve X kuşağında olan öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerini tercih etme nedenlerinin en fazla rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak olduğunu; Öçalan, Öcal ve Yörübulut (2013) da Y

kuşağına denk gelen öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerine arkadaşlarıyla beraber olmak, rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşabilmek, sağlıklarını korumak olduğunu belirlemiştir.

Kuşakların serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları bütün olarak incelendiğinde özellikle Y kuşağının katılım amaçlarının daha kendine dönük ve bilinçli olduğu görülmektedir. Bunda araştırmada yer alan katılımcılar içinde Y kuşağının eğitim düzeyinin, diğer kuşaklardan daha yüksek olmasının ve bu kuşağın aktif olarak çalışma yaşamında en fazla yer alan yaş grubunda olmasının; Y kuşağında olup da henüz evli olmayan kesimin ailevi sorumluluklarının bulunmamasının etkili olduğu düşünülmektedir. X kuşağında; aile içi sorumlulukların artması, iş yaşamının yoğunluğu, fizyolojik olarak enerjinin düşmesi, artan sağlık sorunları, yaş arttıkça serbest zaman etkinliklerine katılımın azalması gibi nedenler katılım amaçlarının diğer kuşaklardan daha düşük düzeyde olmasının nedeni olabilir.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde mekân tercihlerine ilişkin bilgiler tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Serbest Zaman Etkinlikleri İçin Mekân Tercihleri

Mekân	**Kuşaklar**						**Toplam**	
	X		**Y**		**Z**			
	x̄	ss	x̄	ss	x̄	ss	x̄	ss
Ev	3.58	1.05	3.78	.98	3.72	1.12	3.72	1.05
Açık alanlar/Doğa	3.59	1.02	3.94	.90	3.48	1.11	3.68	1.03
Kafe vb. Özel alanlar	2.92	1.07	3.58	1.09	3.98	.93	3.61	1.07
AVM	2.83	.88	3.07	.95	3.27	1.17	3.11	1.05
Özel spor merkezleri	2.58	.85	2.71	.99	2.61	1.04	2.64	1.11
MEB'e bağlı okullar	2.37	.86	2.44	.91	2.65	1.34	2.51	1.10
Gençlik Spor Bakanlığına ait tesisler	2.35	.85	2.58	.94	2.38	1.19	2.45	1.04
Belediyelere ait spor merkezleri	2.14	.65	2.45	.86	2.17	1.09	2.28	.93
Belediyelere ait lokaller	2.11	.66	2.41	.84	2.00	1.01	2.18	.90

Katılımcıların verdiği cevaplar birlikte değerlendirildiğinde; serbest zaman etkinlikleri için en fazla tercih edilen mekânların sırasıyla ev, açık alan/doğa, kafe vb özel alanlar olduğu ve "çok" tercih edildiği; AVM ve özel spor merkezlerinin "orta"; MEB'e bağlı okullar, Gençlik Spor Bakanlığına bağlı tesisler, belediyelere ait spor merkezleri ve belediyelere ait lokalerin ise "az" tercih edildiği görülmektedir.

Serbest zaman etkinlikleri için mekân tercihleri kuşaklara göre incelendiğinde ise "ev ve açık alanları" her üç kuşak da "çok" tercih ederken; "kafe vb özel alanları" Y ve Z kuşağı "çok", X kuşağı "orta"; "AVM'leri" ise her üç kuşağın "orta" tercih ettiği görülmektedir. "Özel spor merkezlerini" Y ve Z kuşağı "orta"; X kuşağı "az"; "MEB'e bağlı okulları" Z kuşağı "orta", Y ve X kuşağı "az"; "Gençlik Spor Bakanlığına ait tesisleri, belediyelere ait spor merkezlerini, belediyelere ait lokalleri" her üç kuşağın "az" tercih ettiği görülmektedir.

Çakı ve Kızıltepe (2017) de Z kuşağında olan lise öğrencilerinin Y kuşağında olan üniversite öğrencilerine oranla çok daha fazla kafelerde vakit geçirdiklerini belirlemişlerdir. Daha önceki verilerde tespit edildiği üzere pasif ve amaçsız etkinlikleri daha fazla tercih eden gençlerin kafe vb. özel alanları arkadaşlarıyla vakit geçirebildikleri bir sosyalleşme ortamı olarak görmeleri ve ücretsiz internet kullanabildikleri mekânlar olması, onlar için bir tercih sebebi olabilir.

Alan yazında bir çok araştırma bu çalışmanın sonuçlarını desteklemekte, serbest zaman etkinlikleri için genellikle en fazla ev ve açık-kırsal alanlar ile kafe vb (Özdağ ve ark., 2009; Türker ve ark., 2016; Kaya, 2020); en az ise lokal vb alanların (Kaya, 2020) tercih edildiği görülmektedir. Ülkemizde son yıllarda kentleşme oranının yüksek değerlere ulaşmasıyla birlikte insanların açık alan/doğa ihtiyaçları artırmakla birlikte; her üç kuşağın da pasif etkinlikleri tercih ediyor oluşunun ev, kafe vb mekânları tercih etmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Spor yapmak, kültürel etkinliklere katılmak vb aktif katılım gerektiren etkinlik oranının az olması, bu hizmetlerin sunulduğu MEB, GSB ve belediyelere ait tesislerin kullanımını azaltmaktadır. Bir başka neden ise araştırmanın yapıldığı Kırıkkale ilinde bu kurumlara ait ve halkın kullanımına açık tesis olanaklarının sınırlılığı olabilir.

Akıncı (2013) Z kuşağı bireylerinin en çok tercih ettiği serbest zaman mekânlarının AVM ve kafe vb. alanlar olduğunu belirlemiştir. Gençler AVM'leri serbest zamanlarında sosyalleşmek ve eğlenmek için uygun ve çekici mekânlar olarak tercih ettikleri yerler olarak algılamaktadırlar (Ertuğral, 2018; www.ielts-practice.org, 2017). [50]AVM'lerde çeşitliliğin fazla olması (eğlence, yemek, alışveriş vb); her mevsim, gün ve saatte konforlu olması, ebeveynler tarafından güvenilir bir mekân olarak görülmesi, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurulabilen ve kolay ulaşılabilir mekânlar olması, belli bir ücret ödemeden giriş yapılabilmesi gibi özellikleri sayesinde gençler için daha fazla tercih edilen mekânlar olmaktadır.

Ev ve açık alan/doğa tercihinin ilk sıralarda yer almasında, araştırmanın yapıldığı zaman diliminde korona virüsün yol açtığı Covid-19 salgını nedeniyle 20 yaş altı ve yaşlıların uzun süre sokağa çıkma yasağı getirilmesi; sportif, sosyal, kültürel organizasyonların iptal edilmesi, sinema ve AVM'lerin kapatılması, okulların tatil edilmesi, karantina uygulamaları ve salgından korunmak için sosyal ortamlar yerine ev ve açık alanları tercih etme zorunluluğunun etkili olduğu düşünülmektedir.

[50] www.ielts-practice.org

SONUÇ

Araştırma sonuçları genel olarak tüm kuşaklarda pasif ve amaçsız etkinlik türlerinin (internette gezinmek, sosyal medyada vakit geçirmek vb) daha fazla tercih edildiğini ve bu tür etkinliklere katılım sıklığının genç nesillerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kuşaklar serbest zaman etkinliklerine en fazla eğlenmek, stres atmak, yenilenmek/rahatlamak amacıyla katılırken; en az aile ortamından uzaklaşmak, sağlığı korumak, sosyalleşmek/arkadaş edinmek amacıyla katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. X ve Y kuşaklarında "mutlu olmak", Z kuşağında ise "eğlenmek" amacı ilk sırada gelmektedir.

Kuşakların serbest zaman etkinlikleri için en fazla tercih ettikleri mekânların sırasıyla ev, açık alan/doğa, kafe vb. özel alanlar; en az tercih ettiği alanların belediyelere ait lokaller, belediyelere ait spor merkezleri, Gençlik ve Spor Bakanlığına ait tesislerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. X ve Y kuşağı için ilk tercih "açık alan/doğa", Z kuşağı için ise "kafe vb. özel alanlar" olmuştur.

Araştırma bulguları ışığında; kuşak ayırımı gözetmeksizin tüm halkın serbest zaman konusunda eğitim ihtiyacı olduğu ve bu konuda MEB, GSB ve Sağlık Bakanlığı ve yerel yönetimlerin işbirliği ile en kısa zamanda harekete geçmesi gerektiği ortadadır. Yaşam boyu öğrenme bağlamında örgün ve yaygın olarak formal serbest zaman eğitiminin mutlaka verilmesi; tüm paydaş kurumların, farklı kuşakların değişkenlik gösteren ihtiyaçlarına uygun ve mümkün olduğunca her kuşağın aktif katılım sağlayabileceği aktiviteler ve sosyal sorumluluk projeleriyle serbest zamanın doğru kullanımına destek olması gerekmektedir. Politika yapıcılar, halkın serbest zaman konusunda eğitilmesinde, faydalı serbest zaman alışkanlıkları kazandırılmasında ve aktif yaşam tarzının benimsenmesinde daha etkin önlemler almalıdırlar.

KAYNAKÇA

Akıncı, M. (2013). Gençler ve alışveriş merkezleri (avm'ler): avm kullanım tercihleri hakkında bir alan çalışması. *Megaron,* 8(2), 87-96.

Arslan, S. (2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi:(yetişkin eğitimi bakış açısıyla).* Nobel Yayıncılık, Ankara.

Atik, F. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kırıkkale.

Çakı, F., ve Kızıltepe, B. (2017). Üçüncü yerler olarak kafeler ve gençlik: Balıkesir örnek olay incelemesi. *Akademik İncelemeler Dergisi,* 12(1), 173-202.

Çavlı, S., ve Koç, M. (2017). Yükseköğretimde kalite uygulamaları ile iş tatmini arasındaki ilişki: Mersin-Sakarya Üniversitesi Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 5(53), 650-667.

Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 17(4), 173-188.

Doğan, İ. (2007). Sosyoloji: Kavramlar ve sorunlar. Pegem A Yayıncılık. Ankara, 2007.

Durmaz, H. (2020). Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa gençlik merkezleri örneği *(Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).*

Ertuğral, S. M. Alışveriş merkezleri ve genç nüfusun alışveriş merkezleri algıları üzerine bir alan çalışması. *International Journal Of Entrepreneurship And Management Inquiries,* 2(3), 106-125.

Fettahoğlu, B. (2020). İzleyicilerin demografik özelliklerine göre medyaokur yazarlığının dijital ortamda paylaşılan haberler bağlamında incelenmesi *(Master's thesis, İstanbul Kültür Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).*

Fındık, E. (2013). Y kuşağında mobbing algısı üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, TC Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul.

Göksel, A., & Güneş, G. (2017). Kuşaklar arasi farklılaşma: X ve Y kuşaklarının örgütsel sessizlik davranışı bağlamında analizi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *19*(3), 807-828.

Karakoç, E., ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim,* 7(4), 33-45.

Kaya, M. (2020). Öğretmenlerin boş zaman değerlendirme davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Kocaman-Karoğlu, A., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 14(2), 826-839.

Lower, J., Brace yourself here comes generation y, *Critical Care Nurse,* 28(5), 2008, ss.80-85.

Öcalan, M., Öcal, Z. A., ve Yörübulut, S. (2013). Kırıkkale il merkezindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 5(8), 58-68.

Ölçer. N. (2019). Kuşakların tüketim davranışını etkilemede serbest zaman etkinlikleri ve alışveriş merkesi ilişkisi. Doktora Tezi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Kocaeli.

Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., ve Kürkçü, R. (2009). Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 307-323.

Türker, N., Ölçer, H., ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 6(1).

Türken, H. (2018). Kırıkkale'de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yeri. Yüksek Lisans Tezi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.* Kırıkkale.

İNTERNET KAYNAKLARI

https://www.ielts-practice.org /2017, (E.T: 02.12.2021)

https://www.nufusu.com/il/2021/kirikkale-nufusu, (E.T: 18.04.2021)

SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNDE CİNSİYET VE AKTİVİTE SEVİYESİNE GÖRE UYKU VERİMLİLİĞİ

Yaşar ARSLAN[1], Egemen ERMİŞ[2], Osman İMAMOĞLU[3]

[1-2-3]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinde cinsiyet ve aktivite seviyesinin uyku verimliliği üzerine etkilerinin araştırılmasıdır. Değişik fakültelerde okuyan toplam 311 öğrencinin doldurmuş olduğu "Fiziksel aktivite ve Uyku kalitesi ölçeği" değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde Student t- testi, tek yönlü Anaova ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre öznel uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, Uyku latensi/gecikmesi, uyku süresi, uyku bozukluğu, ilaç kullanımı alt bileşenlerinde ve toplam uyku skoru puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$ ve $p<0,001$), sadece gündüz işlevsel bozukluğu alt bileşeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlarda fiziksel aktivite seviyesine göre uykuya geçme süresi ve Uyku bozukluğu alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Yine bu çalışmada erkeklerde fiziksel aktivite seviyesine göre alışılmış uyku etkinliği alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Sonuç: Sedanter Üniversite öğrencilerinde kötü olarak belirlenen uyku kalitesinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bedensel aktiflik seviyesine göre uyku kalitesinde önemli bir değişiklik bulunmamıştır. Sedanter üniversite öğrencilerinin uyku sorunları konusunda desteklenmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Öğrenci, Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Uyku; belirli bir zamana ait, düzenli ve kişinin duyusal etkenlerle uyandırılabildiği kalıcı olmayan bilinçsizlik hali olarak bilinmektedir (Aktaş ve ark, 2015). Öğrencilerin uyku problemlerine bağlı olarak belli bir noktaya odaklanmada, can sıkıntısı, bitkinlik, agresiflik veya saldırganlık, kaygı ve depresyon gibi problemleri olduğu bilinir. Uyku kaybı ve uyku bozuklukları hipertansiyon, diyabet, obezite, depresyon, kalp krizi ve felç riskinde artış dahil olmak üzere çok çeşitli zararlı sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Uyku tutarsızlığı, geç saatlere kadar ayakta kalan ancak katı sabah programlarıyla kısıtlanan ergenlerde ve genç yetişkinlerde en fazla olma eğilimindedir. Daha fazla uyku tutarsızlığı yaşayan ergenler okulda daha kötü performans gösterir (Díaz-Morales ve Escribano,2015; Lee ve ark., 2015; Raley ve ark., 2016; Saygılı ve ark, 2011).

Fiziksel aktivite günlük yaşamda kas- iskelet sistemi aracılığıyla enerji harcanması ile gerçekleştirilen, solunum ve kalp hızının artmasını sağlayan ve farklı seviyelerde yorgunlukla sonuçlanan faaliyetler olarak tanımlanabilir (Vural ve ark., 2010). Fiziksel aktivite, bazal seviyenin üzerinde enerji harcatan büyük kasların kasılması ile meydana gelen vücut hareketidir, kabaca bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır (Tümer,2007). Düzenli fiziksel aktivitenin dolaşım, solunum, endokrin ve kas-iskelet sistemleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, şişmanlık, kanser, tip 2 şeker hastalığı, kemik erimesi gibi hastalıkların oluşum riskini azalttığını belirtmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyeteyi engellemede konusunda da olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite erken ölüm riskini de azaltmaktadır. Fiziksel aktivite harcanan enerji miktarına göre düşük, orta ya da yüksek şiddetli

olarak sınıflandırılabilir (Addy ve ark., 2004). Düşük şiddetli fiziksel aktivitelere; yazı yazma, kişisel hijyen, hafif ev işleri, düşük tempoda yürüyüş, televizyon izleme, uyku örnek verilebilir. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler; sabit bisiklet, normal tempoda yürüyüş, ev egzersizleri, eşli danslar gibi aktivitelerdir. Yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere bakıldığında; 6-7 km/sa hızda yürüyüş, joging, koşu, ağırlık kaldırma, tenis, yüzme gibi aktiviteler olarak sayılabilir (PAGAC, 2018).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinde cinsiyet ve aktivite seviyesinin uyku verimliliği üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Katılımcılar: Ondokuz Mayıs Üniversitesinde değişik fakültelerde okuyan sedanter 171 kadın ve 179 erkek olmak üzere toplam 311 kişinin verileri değerlendirilmiştir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (İPAQ): Craig ve arkadaşları (2003) tarafından fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için oluşturulan anketin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Öztürk tarafından (2005) yapılmıştır. Anket, değerlendirmenin yapılabilmesi için son 7 günü içermektedir. Değerlendirilen fiziksel aktivitelerin bir defada en az 10 dk yapılması gerekmektedir. Toplam skor; aktivitelerin dakika, gün ve MET değerleri çarpılarak hesaplanmakta, "MET-dakika/hafta" olarak elde edilmektedir. Şiddetli fiziksel aktiviteler 8 MET, orta şiddetli fiziksel aktiviteler 4 MET, yürüme ise 3.3 MET ile çarpılmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skorunun (MET-dk/hafta) 600'ün altında olması düşük şiddette fiziksel aktiviteyi, 600-3000 arasında olması orta şiddette fiziksel aktiviteyi, 3000'in üzerinde olması şiddetli fiziksel aktiviteyi göstermektedir. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Bu skorlar dikkate alınarak kişiler inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak sınıflandırılmaktadır (Öztürk,2005).

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ); Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirliği ise Ağargün ve ark. (1996) tarafından yapılmıştır. PUKİ**,** son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda bilgi sağlayan bir ölçektir. PUKİ, 1 toplam skor ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır (öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğu). Ölçekteki her bir madde 0 (hiç sıkıntı olmaması)-3 (ciddi sıkıntı) puan arasında bir değer almaktadır. Yedi alt boyuta ilişkin puanların toplamı ise toplam PUKİ puanını vermektedir. Her bir alt boyutun puanı 0 ile 3 arasında değişmektedir. Toplam PUKİ puanı ise 0-21 arasında değişmektedir. Toplam puanı ≤5 ve altında olanların uyku kalitesi "iyi" olarak değerlendirilirken, >5 ise kötü uyku kalitesini ifade etmektedir (Ağargün ve ark., 1996).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel işlemlerde SPSS 25 Paket programı kullanılmıştır. Karşılaştırmalarda Student t- testi, tek yönlü Anova ve LSD testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Yaş, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı Karşılaştırılması

		n	Ortalama	St.sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Kadın	171	21,12	2,13	0,16
	Erkek	179	21,51	2,12	
Boy uzunluğu (cm)	Kadın	171	166,21	14,90	5,98**
	Erkek	179	174,06	13,91	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	171	63,17	8,36	13,32**
	Erkek	179	72,45	7,90	
Beden Kütle İndeksi (kg/m2)	Kadın	171	22,92	2,41	5,29**
	Erkek	179	23,93	2,30	

**p<0,001

Tablo 2. Sedanter Öğrencilerde Cinsiyete Göre Uyku Bileşenleri ve Toplam Ölçek Puanı Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t	p
Öznel (Subjektif) uyku kalitesi	Kadın	171	1,63	0,74	2,51	0,012*
	Erkek	179	1,43	0,72		
Uyku latensi/Uykuya geçme süresi	Kadın	171	1,80	0,92	3,27	0,001**
	Erkek	179	1,47	0,94		
Uyku süresi	Kadın	171	0,82	0,94	3,78	0,000**
	Erkek	179	0,46	0,85		
Alışılmış uyku etkinliği	Kadın	171	0,83	1,13	3,01	0,003*
	Erkek	179	0,50	0,90		
Uyku bozukluğu	Kadın	171	1,32	0,60	3,74	0,000**
	Erkek	179	1,08	0,56		
Uykuda ilaç/Uyku verici madde kullanımı	Kadın	171	0,10	0,40	3,07	0,002*
	Erkek	179	0,01	0,07		
	Kadın	171	1,38	1,02	1,68	0,096

Gündüz işlev bozukluğu	Erkek	179	1,19	1,11		
PUKİ Toplam Puan	Kadın	171	7,86	3,53	4,72	0,000**
	Erkek	179	6,15	3,25		

**p<0,001

Tablo 2. Sedanter Öğrencilerde Cinsiyete Göre Uyku Bileşenleri ve Toplam Ölçek Puanı Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St.sapma	t	p
Öznel (Subjektif) uyku kalitesi	Kadın	171	1,63	0,74	2,51	0,012*
	Erkek	179	1,43	0,72		
Uyku latensi/Uykuya geçme süresi	Kadın	171	1,80	0,92	3,27	0,001**
	Erkek	179	1,47	0,94		
Uyku süresi	Kadın	171	0,82	0,94	3,78	0,000**
	Erkek	179	0,46	0,85		
Alışılmış uyku etkinliği	Kadın	171	0,83	1,13	3,01	0,003*
	Erkek	179	0,50	0,90		
Uyku bozukluğu	Kadın	171	1,32	0,60	3,74	0,000**
	Erkek	179	1,08	0,56		
Uykuda ilaç/Uyku verici madde kullanımı	Kadın	171	0,10	0,40	3,07	0,002*
	Erkek	179	0,01	0,07		
Gündüz işlev bozukluğu	Kadın	171	1,38	1,02	1,68	0,096
	Erkek	179	1,19	1,11		
PUKİ Toplam Puan	Kadın	171	7,86	3,53	4,72	0,000**
	Erkek	179	6,15	3,25		

*p<0,05

Tablo 3. Sedanter Kadın Öğrencilerde İPAQ'ya Göre Uyku Bileşenleri ve Toplam Ölçek Puanı Karşılaştırılması

	Aktivite seviyesi	N	Ortalama	St.sapma	F/LSD	p
Öznel uyku kalitesi/Subjektif uyku kalitesi	Düşük	85	1,53	0,83	0,31	0,734
	Orta	60	1,47	0,70		
	Şiddetli	26	1,62	1,02		
	Toplam	171	1,52	0,81		
Uyku latensi/Uykuya geçme süresi	Düşük	85	1,84	0,97	4,40	0,014*
	Orta	60	1,32	1,07		
	Şiddetli	26	1,73	1,25		
	Toplam	171	1,64	1,07		
Uyku süresi	Düşük	85	0,75	0,96	0,90	0,408
	Orta	60	0,60	0,94		
	Şiddetli	26	0,88	0,99		
	Toplam	171	0,72	0,96		
Alışılmış uyku etkinliği/Uyku efektivitesi	Düşük	85	0,72	1,06	1,83	0,165
	Orta	60	0,77	1,24		
	Şiddetli	26	1,19	1,06		
	Toplam	171	0,81	1,13		
Uyku bozukluğu/Uykuyu etkileyen durumlar	Düşük	85	1,32	0,58	4,09	0,018*
	Orta	60	1,43	0,59		
	Şiddetli	26	1,04	0,60		
	Toplam	171	1,32	0,60		
Uykuda ilaç/Uyku verici madde kullanımı	Düşük	85	0,08	0,47	0,55	0,577
	Orta	60	0,08	0,28		
	Şiddetli	26	0,00	0,00		
	Toplam	171	0,07	0,37		
	Düşük	85	1,32	0,99	1,82	0,165

Gündüz işlev bozukluğu/Gün içinde uyuklama	Orta	60	1,55	1,00		
	Şiddetli	26	1,12	1,21		
	Toplam	171	1,37	1,03		
PUKİ Toplam Puan	Düşük	85	7,55	3,38	0,171	0,843
	Orta	60	7,22	3,63		
	Şiddetli	26	7,58	4,49		
	Toplam	171	7,44	3,63		

*p<0,05

Tablo 4. Sedanter Erkek Öğrencilerde İPAQ'ya Göre Uyku Bileşenleri ve Toplam Ölçek Puanı Karşılaştırılması

	Aktivite seviyesi	N	Ortalama	St.sapma	F/LSD	p
Öznel uyku kalitesi/Subjektif uyku kalitesi	Düşük	56	1,57	0,71	1,58	0,207
	Orta	69	1,36	0,73		
	Şiddetli	54	1,37	0,71		
	Toplam	179	1,43	0,72		
Uyku latensi/Uykuya geçme süresi	Düşük	56	1,41	0,85	0,37	0,686
	Orta	69	1,55	1,01		
	Şiddetli	54	1,44	0,96		
	Toplam	179	1,47	0,94		
Uyku süresi	Düşük	56	0,66	1,01	2,90	0,133
	Orta	69	0,35	0,64		
	Şiddetli	54	0,41	0,88		
	Toplam	179	0,46	0,85		
Alışılmış uyku etkinliği/Uyku efektivitesi	Düşük	56	0,77	1,10	5,35	0,006*
	Orta	69	0,51	0,93		
	Şiddetli	54	0,22	0,42		
	Toplam	179	0,50	0,90		
	Düşük	56	0,96	0,50	2,20	0,113

Uyku bozukluğu/Uykuyu etkileyen durumlar	Orta	69	1,17	0,64		
	Şiddetli	54	1,09	0,49		
	Toplam	179	1,08	0,56		
Uykuda ilaç/Uyku verici madde kullanımı	Düşük	56	0,00	0,00	1,60	0,316
	Orta	69	0,00	0,00		
	Şiddetli	54	0,02	0,14		
	Toplam	179	0,01	0,07		
Gündüz işlev bozukluğu/Gün içinde uyuklama	Düşük	56	1,39	1,32	1,45	0,237
	Orta	69	1,13	1,10		
	Şiddetli	54	1,06	0,83		
	Toplam	179	1,19	1,11		
PUKİ Toplam Puan	Düşük	56	6,77	3,61	1,79	0,170
	Orta	69	6,07	3,23		
	Şiddetli	54	5,61	2,80		
	Toplam	179	6,15	3,25		

*p<0,05

SONUÇ

Bu çalışmada cinsiyete göre yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı arasında farklılık bulunmazken,

Beden Kitle indeks değerleri istatistiksel olarak farklı bulunmuştur (p<0,001). Beden Kitle indeksi 21-25 kg/m^2 ise normal kabul edilebilir (Hsu, 2018). Bu nedenle katılımcıların Beden Kitle indeks değerleri normal sınırlar içerisindedir.

Adın (2020) çalışmasında kadınlarda toplam PUKİ skorunu erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulmuştur. Aysan ve ark.(2014) değişik fakültelerde okuyan öğrencilerin kötü uyku kalitesine sahip oldukları belirtmiştir. Aşılar ve ark. (2020,) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %60,4'ünün 5'in üzerinde kötü uyku kalitesine sahip olduğunu belirtmiştir. Arslan ve ark. (2020)'nın üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada öğrencilerin %69,2'sinin kötü uyku kalitesine sahip olduğu belirlenirken, cinsiyet ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Betül (2019) çalışmasında üniversitesi öğrencilerinin %52,4'ünün PUKİ toplam puanının 5'ten büyük olduğunu ve kötü uyku kalitesine sahip olduklarını bulmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre öznel uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, Uyku latensi/gecikmesi, uyku süresi, uyku bozukluğu, ilaç kullanımı alt bileşenlerinde ve toplam uyku skoru puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken (p<0,05 ve p<0,001), sadece gündüz işlevsel bozukluğu alt bileşeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Ortalama PUKI puanı erkeklerde 6,15 ve kadınlarda 7,86 olarak bulunmuştur. Bu puanlamaya

göre öğrencilerin kötü uyku kalitesine sahip oldukları söylenebilir. Kadınların erkeklerden daha fazla uyumalarına rağmen daha çok uyku sorunu ile karşılaştıkları, erkeklere göre daha fazla uyku sorunlarını dile getirdikleri ve uyku kalitelerinin erkeklere nazaran daha kötü olduğunu bildiren çalışmalar vardır (Işık ve ark.,2015). Çakır ve Erbaş (2021) çalışmasında spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerde sporcu uyku davranışlarını erkeklerde bayanlara göre anlamlı düzeyde daha iyi bulunmuştur. Kadınların uyku kalitesinin erkeklere göre biraz daha yüksek olmasında adet dönemlerinde daha stresli olmaları ve güzellik konularına daha düşkün olmalarına benzer değişik faktörler de etkili olabilir.

Özkan ve ark. (2015) çalışmalarında kötü uyku kalitesine sahip olmada orta derecede aktif olmanın etkisi olduğunu belirtmiştir. Uyku kalitesi iyi olanlarla kötü olanlar karşılaştırıldığında; kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık problemlerini anlamlı şekilde daha fazla deneyimledikleri (Lund ve ark. 2010), uykusuzluk sonucunda konsantre olmakta zorlanma, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir (Fernandez ve ark, 2009). Uzun ve ark. (2021)'nın çalışmasında kadınlarda fiziksel aktivite seviyesine göre uykuya geçme süresi, uyku efektivitesi ve uykuyu etkileyen durumlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, PUKİ ortalamaları arasında farklılık bulunmamıştır. Güney ve ark. (2021) çalışmalarında erkeklerde fiziksel aktivite seviyesine göre PUKİ tüm alt bileşenleri ve toplam puan ortalamaları arasında önemli farklılık bulmuşlardır. Bu çalışmada kadınlarda fiziksel aktivite seviyesine göre uykuya geçme süresi ve Uyku bozukluğu alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Yine bu çalışmada erkeklerde fiziksel aktivite seviyesine göre alışılmış uyku etkinliği alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Sonuç: Sedanter üniversite öğrencilerinde kötü olarak belirlenen uyku kalitesinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bedensel aktiflik seviyesine göre uyku kalitesinde önemli bir değişiklik bulunmamıştır. Sedanter üniversite öğrencilerinin uyku sorunları konusunda desteklenmesi önerilir.

KAYNAKÇA

Addy LC, Wilson DK, Kirtland AK, Ainsworth BE, Sharpe P, Kimsey D. Associations of perceived social and physical environmental supports with physical activity and

walking behavior. American Journal of Public Health 2004;94(3):440-443.

Aktaş, H., Şaşmaz, C., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz, E. ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması, *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi, 8(2), 60-70.*

Ağargün, M.Y., Kara, H., Anlar, Ö. (1996). ''Pittsburgh uyku kalitesi indeksi'nin geçerliliği ve güvenirliliği'', Türk Psikiyatri Dergisi, 7(2), 107-115.

Craig, C.L, Marshall, A.L, Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Medicine and Science In Sports and Exercise, 35, 1381-1395.

Çakır Z.,Erbaş Ü. (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), December, 7(2): 593-604

Díaz-Morales, J. F. & Escribano, C. (2015).Social jetlag, academic achievement and cognitive performance: Understanding gender/sex differences. Chronobiol. Int.32, 822–831

Fernández-Mendoza, J., Vela-Bueno, A., Vgontzas, A. N., Olavarrieta-Bernardino, S., Ramos-Platón, M. J., Bixler, E. O., (2009). Nighttime sleep and daytime functioning correlates of the insomnia complaint in young adults. *Journal of Adolescence, 32 (5), 1059-74*

Güney G.,Uzun M.,İmamoğlu O. (2021). Investigation of the Effect of Sports Education on Sleep Quality in Male Students, AL-FARABI 10th International Conference on Social Sciences Proceedings Book, pp.31-39, Malatya, ISBN: 978-625-7898-55-3, https://www.kongreuzmani.com/site.html?https://www.farabicongress.org

Işık Ö, Özarslan A, Bekler F. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2015;9(Özel Sayı):65-73.

İslamoğlu İ., Çebi M., İmamoğlu O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Spor Ve Alana Göre Uyku Kalitesinin Araştırılması, Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu, Kahramanmaraş,373-380

Lee, Y. J., Park, J., Soohyun, K., Seong-jin, C. & Seog Ju, K. (2015).Academic performance among adolescents with behaviorally. J. Clin. Sleep. Med. 11, 61–68

Lund, H.G., Reider, B., Whiting, A., Prichard B.J. (2010). ‘‘Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students’’, Journal of Adolescent Health, 46, 124–132.

Öztürk M. (2005).Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. PAGAC (Physical Activity Guidelines Advisory Committee), Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Raley, H., Naber, J., Cross, S. & Perlow, M. (2016).The impact of duration of sleep on academic performance in University students. Madr. J. Nurs. 1, 11–18

Saygılı, S., Çil Akıncı, A., Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk, *Electronic Journal of Vocational Colleges, 88-94.*

Tümer A. (2007). Sağlık Açısından Fiziksel Aktivite Yetersizliğinin Önemi. Sağlık ve Toplum Dergisi, 17 (4): 20-22

Uzun M., Güney G., İmamoğlu O. (2021). Investigation of The Effect of Sports on Sleep Quality in University Student Women, International Paris Conference On Social Sciences-VI Proceedings Book, pp. 630-636, Paris/ France, www.libertyacademicbooks.com,

Vural Ö, Eler S, Güzel Atalay N. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010;8(2):69-75.

CONTENT ANALYSIS OF AUTISM WITH SPORTS ACTIVITY IN TURKEY

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ[1], Canan BASTIK[2], Alpaslan KARTAL[1]
[1]Yozgat Bozok University, Sport Sciences Faculty, Yozgat / Turkey
[2]Bursa Technical University, Bursa / Turkey

Abstract: Objective: This research was carried out with the aim of examining the thesis studies prepared after undergraduate education in the field of Sports Science for individuals diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Turkey between 2010-2020 in terms of different variables. 7 doctoral and 22 master's thesis studies were included in the research. **Methods:** The research method is qualitative and the document analysis technique is used. The studies were examined in terms of subject distribution, Year, Level, University, Department, title of faculty members, sample type, sample size and data collection tools variables. **Results:** As a result of the research, when examined according to the distribution of the subject, it was observed that the most were done in the field of social competencies and that the master's and doctoral thesis on sports activity and autism was not found before 2013, but the most dissertations were prepared in 2019. It was determined that children diagnosed with ASD in the sample type of graduate theses prepared, studies prepared with 100 or fewer participants in the sample size, and motor performance and physical fitness tests were more preferred than data collection tools. **Conclusion:** This study, which was prepared in the field of autism and sports activity, content analysis for postgraduate studies published in this area, for example, previously prepared for work in the field of autism, and it also sports activity of the findings from this study and the lack of sports activity in the field of autism and it is important to provide information for theses. In addition, the compilation of 10-year master's and doctoral thesis studies can provide important information to guide researchers who are familiar with concepts specific to scientific research methods for the first time.

Keywords: Sports, Autism, Graduate, Content Analysis

INTRODUCTION and THEORETICAL FRAMEWORK

"Showing the first signs autism spectrum disorder in early childhood, individuals with a negative influence on social interaction and communication skills, obsessive, repetitive behaviors and interests with the limitations in a developmental disorder that manifests itself"[1]. According to another definition, autism is a brain injury that causes a perception problem. Different perception, different interpretation of perceptions in the brain causes some different behaviors in an individual's actions, and this is interpreted as autism[2].

As can be seen from the definitions, autism affects people's development throughout their lives[3]. Autism is known as a problem associated with communication, socialization, mental lateness that continues throughout their lives, starting from the early stages of an individual's life. Although it is not very common, it affects the life of a person and their family[4]. Autism is a developmental problem manifested by limited attention, repetitive and obsessive actions, as well as social skills and inability to communicate in the early years of childhood due to a wide range of reasons. Experienced difficulty in learning the language of individuals who are diagnosed with autism, self-conscious, the same behavior is persistent in being closed to changes, being in favor of uniformity, abstract schemas my time to learn to understand it, the inability to recognize the spoken words, individuals with social communication problems and lack of eye contact are the most evident features[5]. People with autism experience various problems in communicating with other people. Although individuals with autism appear to be quite healthy in terms of

their external images, their motor development varies compared to their peers. Although many abilities are thought to be able to do so at the specified time, they are physically incapable of revealing these abilities. It seems that individuals with autism are not good at making a move compared to their non-autism peers[6].

A sedentary life, lack of sports and physical activity can also lead to very important problems in a person's life. In a Normal way, children spend the growth process by playing games and various activities, while children who want special attention cannot do these activities at the desired level. This can cause the growth and development of people with disabilities to lag behind[7]. These children, who grow up in a limited environment, are also negatively affected psychologically. Along with physical problems, hormonal disorders, behavioral problems, lack of self-confidence, failure to participate in activities, anxiety, sadness, inability to communicate healthily, overreaction or not reacting at all cause extremely important problems. This situation is negatively reflected in the quality of life of people with disabilities. In addition, side effects and inactivity of the drugs used can cause children with autism to experience a number of problems, such as weakness, too much weight, various vascular diseases, due to novelization of the musculoskeletal system in later times. Even in children with autism who are extremely mobile, there is no endurance and continuity of movement due to the fact that their aerobic capacity does not fully develop[8]. Children with autism have a negative impact on their social-sensory development[9], even their lack of response to the emotional behavior of the mother, who meets their basic needs to live their lives, is bored with social communication, or even their resistance to not communicating. Power, self-control, endurance, speed, balance, agility, flexibility, and motor competencies in terms of physical abilities such as autism, with non-back for the kids from their peers, initially only over time while the understanding of physical rehabilitation rehabilitation of you might think that enough has changed, however, have been differentiated in the desired goal. At the point reached today, it is no longer aimed to achieve freedom of movement by improving a disabled person, but to reach a state of an individual who is free from being dependent in his life and can continue his life without needing other people. In order to achieve this result, a new motivation and a new excitement were given to the disabled person, unlike routine ongoing treatment methods[10]. At this point, Sport takes on a very important task by allowing individuals who need special attention to spend time with other individuals[11].

PROBLEM STATE

In this study, an overview of the field of sports activity and autism was provided in terms of different variables of post-undergraduate theses published in the Higher Education Board (HEB) thesis center between 2010-2020. In accordance with the purpose of the prepared conflict, answers to the following questions were sought.

1-How is the distribution of sports activity and autism post-undergraduate thesis studies according to their subjects?

2-How is the distribution of post-undergraduate thesis studies on sports activity and autism by year?

3-How is the distribution of post-undergraduate thesis studies on sports activity and autism according to their level?

LIMITATIONS

This study was prepared with 29 post-undergraduate theses on sports and autism shared by the HEB thesis center between 2010-2020.

METHODS

Model Of Research

In this study, document analysis technique, which is one of the qualitative research methods, was applied when analyzing the post-undergraduate theses prepared on sports and autism.

UNIVERSE and SAMPLE

The universe of research is the master's and doctoral theses prepared in the field of sports and autism. In the sample, criteria sampling from objective sampling was used. In this study, the preparation of theses in the range of 2010-2020 and registration in the YÖK thesis Center are criteria. For this research, department of disability studies, physical education and Sport Science Department of Psychology Department of Management Department of Sport Sciences, Department of Psychosocial Domains in Sport, Coaching Education, Department of recreation management postgraduate thesis has been examined by the department created 29.

COLLECTION and ANALYSIS of DATA

A total of 29 graduate theses, including 22 master's 7 doctoral theses published in 2010-2020, were reached and analyzed in the dissertation Screening Center with the words autism, Sports, Sports Activity. A dissertation analysis form was created for the purpose of the study to analyze the master's and doctoral theses obtained. In accordance with this form, theses have been studied and carefully scanned. In the prepared form, the type, subject, year, university where the study was conducted, working group, type of research, sample, sample size, data collection tools and statistics used in data analysis are available.

RESULTS

In this study, which analyzed master's and doctoral theses on sports activity and autism according to some variables, the following findings were determined.

Findings On The First Problem Of The Research

The results of the distribution of the master's and doctoral thesis studies analyzed by subject are shown in Table 1.

Table 1. Distribution by Topic

Topic distribution	N	%
Factors affecting the participation of children diagnosed with ASD in sports activities	2	7
Effect of participation of children diagnosed with ASD in sports activities on fine and coarse motor skills	6	21
Effect of participation of children diagnosed with ASD in sports activities on social competencies	13	44
The effect of participation of children diagnosed with ASD in sports activities on parents	3	11
Impact of participation of children diagnosed with ASD in sports activities on quality of life	5	17
Total	29	100

Table 1 is examined, 'the sporting activities of children who had been diagnosed ASD of the factors that affect their participation in 2 (7%), with children who had been diagnosed ASD participation in sporting activities of its impact on the field of fine and gross motor skills in 6 (22%) for children who had been diagnosed ASD effect on participation in sports activities in the field of social competencies, 13 (44%), and parents of children who had been diagnosed ASD participation in sporting activities in the area of Effect 3 (%11), 5 (17%) in the field of the impact of participation in sports activities on quality of life of children diagnosed with ASD, a total of 29 theses were reached. Master's and doctoral theses prepared in the field of sports activity and autism are also studied, and it seems that the dissertation is also prepared in the field of social competencies. As a reason for this, children diagnosed with ASD can be shown weakness in social interaction.

Findings On The Second Problem Of The Research

The distribution of Master's and doctoral thesis studies on sports activity and autism by year is shown in Table 2.

Table 2. Distribution by Year

Dissertations by year	N	%
2013	1	3
2014	3	10
2015	2	7
2016	7	24
2017	4	14
2018	3	11
2019	9	31
Total	29	100

In Table 2, a distribution of 1 (3%) in 2013, 3 (10%) in 2014, 2 (7%) in 2015, 7 (24%) in 2016, 4 (14%) in 2018, 3 (11%) and 9 (31%) in 2019 was found in the range of 2010-2020. It was found to show an irregular distribution between 2010 and 2020, with the most dissertations between 2010-2020 being prepared in 2019.

Findings on the Third Problem of the Research

Results on the levels of Master's and doctoral theses on sports activity and autism are shown in Table 3.

Table 3. Distribution by Graduate Thesis Levels

Graduate thesis level	N	%
Post graduate	22	76
PhD	7	24
Total	29	100

In Table 3, according to the distribution by thesis level, 22 (76%) master's theses and 7 (24%) doctoral theses were reached. Between 2010-2020, graduate theses in sports activity and autism were extensively studied in the type of Master's thesis.

DISCUSSION

When the master's and doctoral theses prepared in the field of sports and autism in 2010-2020 were examined, it was seen that these theses were most often prepared in the field of social competencies. In addition, it was determined that the graduate theses prepared were made in 2019. Chukurov University, Marmara University, Pamukkale University, Anatolian University, Thrace University, Black Sea University, Sakarya University of Applied Sciences, Mugla Sitki Kochman University, Kahramanmarash Milkman Imam University, one, Bartin University, Hittite University, Golden Horn University, two, Istanbul Development University, three, Istanbul Gedik University, it is observed that four and no more than six dissertations were prepared at Gazi University. Looking at the level of 29 post-undergraduate thesis studies in the field of sports activity and autism, it is seen that it is intensively studied at the master's level. It can be said that Doctoral Education is less studied for reasons such as being longer and more laborious than a master's degree. Graduate theses prepared between 2010-2020 were mostly prepared by the Department of Physical Education and sports teaching. Coaching education department prepared with other theses, Department of Psychology, Department of Sport Management, Department of Disability Studies, Department of sport and Recreation Management in the Department of psychosocial areas was prepared. The reason why the graduate theses prepared are more concentrated in the main science of Physical Education and sports teaching may be the study of more general issues related to the field.

As the intensity of the consultants of the people who prepared the study, Ass.Prof.Dr.. He was identified as a member. Families with children with autism, individuals with autism, students diagnosed with ASD, students with severe autism diagnosed with ASD, parents of individuals diagnosed with ASD, autism, typical autism, etc. children with pervasive developmental disorders with cognitive developmental delay, children who are diagnosed with ASD, mothers, observers and helpers, parents of students who are diagnosed with ASD, ASD and normally developing children and children who are diagnosed with physical education teachers, young people who are diagnosed with ASD, ASD for children who are diagnosed with their parents who go in for sports, a typical children diagnosed with autism and normally developing children, nine children who are diagnosed with ASD, is made with. According to the sample size of the master's and doctoral theses prepared, it was determined that twenty-eight studies were created with 100 or less, and one study was created with 101 or more participants. When the data collection

tools of the master's and doctoral theses prepared are examined, five are scale / inventory, Seventeen are motor performance and physical fitness tests, seven are interviews, structured questions, registration, etc. it has been determined that it was created using. 29 graduate thesis studies were conducted in the category of the effect of Sports Activity Program on people diagnosed with ASD. The fact that there are so few thesis studies in the field of sports activity and autism also leads to insufficient research. As a result of this situation, in our country, it can be said that research is needed to compare the levels of sports activity of individuals participating in the sports activity program, teachers, parental opinions and people in other disability groups with people diagnosed with ASD. In this context, it is expected that individuals diagnosed with ASD will be useful to people who conduct research on their sports activities.

CONCLUSION

According to the results determined, the following recommendations can be made; It is believed that the study of the prepared theses in a much wider area will contribute to the field, Further work can be done on issues such as behavior problems, parental education, attitudes of course teachers and special education schools, A bibliotectic study can be prepared in which the bibliographic parts of graduate theses prepared in the field of sports activity and autism are examined in detail, A research can be prepared that compares the environment of sports activity conducted individually and as a group. This research was limited to graduate thesis studies in 2010-2020. For this reason, research can be done again in longer year intervals, this research was limited to national studies only It can be covered by research in Europe, America and other countries.

In this study, the distribution of research by 1) Subject, (2) year, (3) thesis level, (4) university prepared, (5) Department, (6) consultant lecturer titles, (7) sample type, (8) sample size, (9) data collection tools were collected under nine headings. In new research, it can be repeated according to its different characteristics.

REFERENCES

American Psychiatric Association. Diagnostic and numerical of Mental Disorders Manual, Fifth Edition (DSM-5), diagnostic criteria Reference Manual (Çev. Ed.: E Koroglu) Physicians Publication Association, Ankara, 2013.

Güneş, A. Autism and education of autistic children. İzmir: İlya Publisher 2005.

Howlin, P., Moss, P. Adults with autism spectrum disorder. Canadian Journal Of Psychiatry, 2012; 57 (5), 275-283. https://doi.org/10.1177/070674371205700502

Aydın, A. ” The First Step In Autism", Epsilon Publishing, 2.Print, Istanbul 2008.

Özbey Ç. Special Children and Therapy Methods. Autistic, Hyperactive, Down Biomedical, Psychological, Applied to Children with Syndrome and Mentally Handicapped and Behavior-Based Education, Treatment and Therapy Methods, Istanbul, Revolution Publisher 2009.

Fazlioğlu, Y. A study of the effect of Sensory Integration Program on sensory and behavioral problems of children with autism (doctoral dissertation). Ankara University, Institute Of Natural Sciences, 2004, Ankara.

Ozer, D. Steeplechase training and sports. Ankara: Nobel Publications 2001.

Mukaddes, N.M. Diagnosis and follow-up of Autism Spectrum Disorders, Nobel Tıp Kitabevi, Istanbul, Turkey 2013.

Saymaz, E. B. Feeling perception and expression in autism: a case report. Journal of child and developmental mental health, 2008;16 (2), 32-36.

Karasuleymanoglu A. " Sports with new dimensions. Ankara: Engin Yayınlar 1989.

Atay, M. The importance of sports activities in the self-development of disabled people. Antalya International Sports symposium for disabled people knows the book. T. C. Department of Sports Education of the General Directorate of Youth and Sports of the prime ministry. Publication no: 1197/1. 97-100 PP, Ankara 1995.

Şahin, M. "Bed education and sports promise" Morpa culture publications, Istanbul Todd 2006.

Ilhan, E. Bed training and sports activities in children with educable intellectual disabilities effect on mental health levels. Ankara: PhD Thesis. Gazi University Institute Of Educational Sciences 2007.

Brouwer J, Ludeke W. Sports in philosophical open barriers. Antalya International Sports symposium for disabled people knows the book. T. C. Prime Ministry Youth and Sports Directorate Sports Education Department. Publication no: 1197/1. 11-17 PP, Ankara 1995.

Sarol, H., Ekinci, E., Karaküçük, S. Opinions of the students of Physical Education and Sports College participating as a volunteer in the Sport Education Project in Autistic Children. Selçuk University, Physical Education and Sports Magazine, Tome, 13. Addition 2011; 67-73.

Lee, B. Parental values and concerns about participation of people with intellectual disabilities in physical activity. Eugene, OR: Kinesiology publications, University of Oregon 2004.

Yetim, A. Social and Sports, Trabzon: 1. Printing. Topkar Publishing 2005.

Muratlı, S. Children and Sports, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. Ankara 2013.

SPORDA ARALIKLI AÇLIK, İSLAMİ ORUÇ VE KETOJENİK DİYET UYGULAMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ

Sibel TETİK DÜNDAR

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan / Türkiye

Öz: İnsanlar, sağlık sorunlarının giderilebilmesi, sağlıklı yaşam, yaşam kalitesinin artırılması, vücut kütlesinin ve yağ dokusunun azaltılması, fiziksel görünüm ve estetik kaygısı gibi birçok sebep ve hedefle özel diyet uygulamalarına yönelmektedir. Günümüzde, daha olumlu yanıtlar alınabileceği düşünülerek modern diyetlere yönelim giderek artmıştır. Bu diyet uygulamaları zamanla sporda ve sporcularda da ilgi görmeye başlamış ve yerini almıştır. Sporcuların, bireysel amaç ve hedefleri, inançları, beslenme kültürleri ve yaşam koşulları da dikkate alınarak bu tip diyetlere yönelimleri değişiklik arz etmektedir. Bu çalışma, aralıklı açlık, İslami oruç ve ketojenik diyet uygulamalarının sporcu performansına etkisi, tercih nedenleri, diğer klasik ve modern diyet uygulamalarına göre değerlendirilmesi, yağ kütlesi üzerindeki etkilerinin belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, mikro-analiz biçiminde bir derleme örneği olarak sunulmuştur. Konu ile ilgili literatür taraması yapılarak, sonuçlar ışığında tartışılmış ve genelleme önerilere yer verilmiştir. İnanç temelli olarak sürdürülen İslami oruç, sporcular tarafından kısa süreli olarak yaşama dahil edilmekte ve ötelenmemektedir. Müslüman sporcular, oruç tutarak antrenman yaşamlarına devam edebilmektedirler. Fakat araştırma sonuçları, orucun performansa etkisi konusunda kararlılık göstermemektedir. Aralıklı açlık diyetinin daha çok yağ kütlesinde azalma istemi ile tercih edildiği, fakat dikkatli uygulanmadığında performansı olumsuz etkilediği, ek takviyelere ve gerekli hidrasyonun sağlanmasına ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Ketojenik diyet uygulamasının ise, glikojen depolarının korunması, yağ oksidasyonunun artması, yağ kütlesinde azalma, daha uzun süreli dayanıklılık gerektiren durumlarda performansa olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Yine de bu tip özel diyetlerde genel sağlık ve performansa dayalı olarak, organizmada kısa ve uzun süreli etkilerinin takip edilerek, dikkatli bir şekilde uygulama yapılması gerekliliği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Oruç, Aralıklı Açlık, Ketojenik Diyet, Egzersiz, Atletik Performans

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Beslenme; yaşamsal fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme ve gelişme, üreme, egzersiz, vücut ısısının korunması, genel sağlık gibi yaşamın sürdürülebilmesinde etkin durumların organizasyonu için yapılan eksojen besin alımıdır.

Kilo verme konusu, beslenme uzmanları, araştırmacılar, halk sağlığı uzmanlarının yanı sıra artık milyonlarca insan için tartışma ve merak konusu olmuştur. Günlük yaşamda ise bu konu ile ilgili dile getirilen birçok diyet programının ortak noktası, kalori kısıtlaması gerekliliğidir. Bu bağlamda, son dönemlerde, ketojenik diyet, aralıklı açlık ve oruç gibi diyet formları herkes tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Optimal kilo verme konusunda net bir uygulama olmaması ya da birçok farklı yöntemin olması, insanların kendilerine en uygun yolu bulmaları konusunda işleri daha karmaşık hale getirmiştir. Bireylerin yaşadıkları ortam, genetik faktörler, hastalıklar, sosyoekonomik durumlar (besin alım gücü), psikolojik ve fizyolojik yapı, genel yaşam kalitesi gibi birçok etken kilo verme ya da alma, günlük aktivitelerin yerine getirilmesi, düzenli egzersiz ve sporda performans gibi durumlara cevap vermede farklılık ve çoğu zaman da zorluk sağlamaktadır.

İnsanlar, sağlık sorunlarının giderilebilmesi, sağlıklı yaşam, yaşam kalitesinin artırılması, vücut kütlesinin ve yağ dokusunun azaltılması, fiziksel görünüm ve estetik kaygısı gibi birçok sebep ve hedefle özel diyet uygulamalarına yönelmektedir. Günümüzde, daha olumlu yanıtlar alınabileceği düşünülerek modern diyetlere yönelim giderek artmıştır. Bu diyet uygulamaları zamanla sporda ve sporcularda da ilgi görmeye başlamış ve yerini almıştır. Sporcuların, bireysel amaç ve hedefleri, inançları, beslenme kültürleri ve yaşam koşulları da dikkate alınarak bu tip diyetlere yönelimleri değişiklik arz etmektedir.

Bu çalışma, aralıklı açlık, İslami oruç ve ketojenik diyet uygulamalarının sporcu performansına etkisi, tercih nedenleri, diğer klasik ve modern diyet uygulamalarına göre değerlendirilmesi, yağ kütlesi üzerindeki etkilerinin belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır.

Ketojenik Diyet

Son yıllarda, düşük karbonhidrat (CHO) yüksek yağ içerikli ketojenik diyet ve kısıtlanmış yeme süresi ile uzun süreli açlık durumu şeklinde uygulanan aralıklı açlık diyetleri popülerlik kazanmıştır. Genel olarak, diyetlerdeki amacın yağlı kütlede azalma, yağsız kütle artışı ve fiziksel görünümdeki estetik kaygı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bu tip diyetlerin spor camiasında farklı anlayışlarla tercih edildiği tahmin edilmektedir. Özellikle fizyolojik yanıtların, hangi durumda performansa daha önemli katkı ve iyileştirme sunduğu bu anlayışlardaki merakın başında gelmektedir. Bu tip diyetlere yakın olarak adlandırılabilecek, aynı zamanda tercih nedeninin inanca dayalı olması ile de farklılık yaratan bir başka diyet türü ise İslam dininin şartlarından bir tanesi olan ve ramazan ayında tutulan oruçtur. İslami oruç, antrenman ve müsabaka dönemine denk gelmesi halinde, sporcuların bireysel olarak daha sonra tutma ya da oruç tutmaya devam etme gibi karar verme mekanizmaları ile sonuçlanmaktadır. Genel olarak, oruçlu iken antrenmana devam etme, müsabaka günlerinde ise oruca ara verme kararlarının daha yoğun olarak alınabildiği tahmin edilmektedir.

Son 20-30 yılda, ketojenik diyet uygulamalarının canlandığı not edilmiştir. Başlangıçta, obezite ile mücadelede bir yöntem olarak görülen bu tip diyetler, sonraları insan performansını en üst düzeye çıkarabilecek bir araç olarak görülmeye başladı. Organizmanın, metabolik ve enerji sistemlerinin, bir substratı diğerine tercihli olarak kullanmak için yeniden şekillendirilebileceği fikri oluşmuş ve sadece hastalıkların tedavisinde değil sağlıklı insanların performansı üzerinde de önemli etkileri olabileceği düşünülmüştür (Gordon ve ark., 1963: 50-60, Atkins ve ark., 1972).

Yetişkin obezlerde, kilo vermek amacıyla kullanılan ketojenik diyetin (Johnstone ve ark., 2008: 44-55, Yancy ve ark., 2007: 1416-1422), zaman zaman epilepsi (Dozieres-Puyravel ve ark., 2018: 204-206), kanser (Weber ve ark., 2018: 164-165) ve bazı rahatsızlıkları olan bireylerde kullanıldığı belirtilmiştir.

Ketojenik diyete olan ilgi, düşük CHO alımı ve kanda keton cisimlerin yükselmesine olan adaptasyonun, antrenmanlı kişilerin substrat kullanımında önemli değişiklik yarattığı iddialarıyla artmıştır. Bu nedenle sporcu beslenmesindeki rollerine ilişkin araştırmalar da artış göstermiştir. Buna örnek olarak bir araştırmada, sub-maksimal egzersiz esnasında glikojen kullanımından ziyade sınırsız yağ depolarını kullanma yoluna gidilmiştir (Volek ve ark., 2015: 13-20).

Bunun aksine, yüksek yağlı diyete uyum yoluyla performansın artırılması amacının başarılı olmayacağını belirten araştırma sonucu da olmuştur (Burke ve Kiens, 2006: 7-8). Bu tür araştırma sonuçları dikkate alınarak, odak noktası, kas glikojeni baz alınarak başarı sağlama modeline dönmüştür. Paleo ve

ketojenik diyet gibi türlerin popüler olmasıyla da ilgi yeniden bu araştırmalar (düşük CHO yüksek yağ) üzerinde yoğunlaşmıştır (Kaspar ve ark., 2019: 340-346).

Ketojenik diyet, çok düşük CHO alımına (<20 g/gün) odaklanan, şeker, rafine tahıllar, kepekli tahıllar, bazı meyve ve sebzeler, baklagiller ve nişasta oranı yüksek olan gıdaları beslenme programından kaldıran bir diyet tarzıdır (Freire, 2020: 69). Diyet, orta düzeyde protein ve yüksek yağ içermektedir. Amaç, CHO alımını düşürerek, vücutta depolanan ve tüketilen yağlardan salınan ketonları, enerji oluşumunda dominant olarak kullanmaktır. Böylece, vücudun ketozise (yaklaşık 2-7 gün arasında) girmesine neden olunur (Arbour ve ark., 2021: 139-151).

Daha önceleri, dayanıklılık sporcuları için beslenme önerileri, kas glikojen depolarının dolu olması, yani optimum düzeyde CHO alımı sağlanması üzerineydi. Bu nedenle CHO yüklemesi yaptırılarak, glikojen depoları müsabaka şartları için yeterli hale getirilirdi (Burke ve ark., 2018: 451-463). Uzun süreli müsabakalar için, yüksek CHO düzeyindeki devamlılığı sürdürmek amacıyla, müsabaka anında bazı CHO alım yöntemleri kullanılmaktadır. Bu tür yöntemlerin amacı, egzersiz boyunca yüksek oranda CHO oksidasyonu sürdürerek (Hawley ve ark., 1997: 73-81, Stellingwerff ve Cox, 2014: 998-1011), dayanıklılık performansını artırmak ve müsabaka kazanma algısını desteklemektir (Burke ve Maughan, 2015: 29-40).

Ketojenik diyet tarzında beslenme, dayanıklılık sporcuları için, kaslardaki yağ asitlerinin kana salınması, taşınması ve kullanılmasını düzenlemektedir (Spriet, 2014: 87-96). Ketojenik diyetin, özellikle dayanıklılık türü egzersizlerde enerji ihtiyacını daha iyi destekleyebileceği bildirilmiştir (Nelson ve Cox, 2005).

Son 40 yılda yapılan araştırmalarda, ketojenik olmayan ve düşük CHO yüksek yağ diyetlerinin, ketozis indükleyici (ketojenik) modellerine maruz kalmayı içerdiği belirtilmiştir (Lambert ve ark., 1994: 287-293, Goedecke ve ark., 1999: 1509-1517, Phinney ve ark., 1983: 769-776).

2012 yılından itibaren hem bilimsel çalışmalar hem de sıradan literatürde, ketojenik diyet ve ketojenik olmayan düşük CHO yüksek yağ içerikli diyetin, dayanıklılık performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir (Noakes ve ark., 2014: 1077-1078, Volek ve ark., 2015: 13-20). Bu diyete bir dizi metabolik modifikasyon atfedilmiş olsa da (Volek ve ark., 2015: 13-20), dayanıklılık performansı için önemli olduğu bilinmektedir. Yağ oksidasyonunun maksimize edilmesi (>1.0 g dk-1, yağ oksidasyonunun tepe oranları aerobik kapasitenin %45'inden %70'ine kayar), kas ve merkezi sinir sistemi için ek bir substrat sağlamak üzere keton cisimlerin hepatik (karaciğer hücrelerinde fazla yağ depolanması) üretiminin artması, plazma ketonlarının (β-hidroksibutirat) sürekli yükselmesi (>0.5 mmol l-1) gibi metabolik değişimler, ketojenik ve düşük CHO yüksek yağ içerikli diyetler ile ilişkilidir (Volek ve ark., 2015: 13-20, Shaw ve ark., 2019: 2135-2146).

Aralıklı Açlık ve İslami Oruç

Aralıklı oruç diyeti, kalori kısıtlaması yapılarak, gıda ve sıvı alımından gönüllü olarak uzak durma dönemlerini içeren, enerji yoksunluğu ile karakterizedir (Horne ve ark., 2015: 464-470). Değişen sürelerde (genellikle 12 saat ya da üzerindeki) oruç tutmayı içermektedir. Gün içinde, açlık ve yemek yeme döngüsünün belirgin olduğu zaman aralıklarını içerir. Yemek yenilen saatlerde serbest beslenme yapılır. Bu tip beslenme tarzı, insanlık tarihinde özellikle din ortamlarında çeşitli şekillerde olmuştur (Patterson ve Sears, 2017: 371-393, Carlson ve Hoelzel, 1946: 363-75).

Zaman kısıtlamalı beslenme tarzı olarak da bilinen bu diyet türü, birden fazla gün ya da hafta boyunca oruç tutularak yapılabilmektedir (Tinsley ve ark., 2017: 200-207, Anton ve ark., 2018: 254-268).

Birçok dini uygulamada kullanılan, çoğunlukla Ramazan ayında oruç tutularak (Karlı ve ark., 2007: 490-497, Chaouachi ve ark., 2009: 2702-2709) uygulanan bu diyet, sporcularda yağsız kütlenin korunması ya da artırılması bununla birlikte yağlanmanın azaltılması istemiyle de desteklenmektedir (Moro ve ark., 2016: 2-10, Tinsley ve ark., 2015: 60-71).

Ramazan ayı, İslami takvimin en önemli dini dönemidir. Müslümanlar bir ay boyunca, gün doğumu ile gün batımı arasında aç kalarak (hiçbir yiyecek ve içecek tüketmeden) oruç tutar ve böylece İslam şartlarından birini yerine getirmiş olurlar (Anis ve ark., 2009: 419-434).

Oruç tutulurken, besin alımları, iftar yemeği ile oruç açılması (bozulması) ve sahur yemeği ile (ardından) oruca başlanması şeklinde iki kere yapılmaktadır.

Sporcuların Ramazan ayında oruç tutması ya da tutmaması konusundaki merak ve tartışmalar her zaman mevcuttur. Müslüman sporcular bu zamanlarda, antrenmandan ve müsabakalardan kaçınmayarak devam etmektedir. Bu tür dini bağlılıkların, antrenman ya da müsabaka ile birleşince potansiyel olarak, normal zamanlara göre fizyolojik ve psikolojik aksamalara yol açabileceği bildirilmiştir (Chaouachi ve ark., 2009: 419-34).

Yemek tüketimleri, tipik olarak insülin ve glukagon tarafından düzenlenen kan şekeri seviyesinde bir artışa neden olur. Ramazan ayında yemek tüketim zamanlamasının enerji dengesini etkileyebileceği bildirilmiştir (Paoli ve ark., 2019: 719, Magklis ve ark., 2019: 1-9).

Aynı makro besin içeriğine sahip, enerji bakımından eşit kalori değerindeki öğünlerin, kahvaltıya nazaran akşam yemeğinde tüketilmesi, daha fazla kalori sağlamasına neden olduğu belirtilmiştir. Bu durumun, ne yediğimiz değil, aynı zamanda ne zaman yediğimiz ile ilgili olduğu, beslenmeye verdiğimiz fizyolojik tepkiyi belirlediği ve tokluk glikoz seviyelerini etkileyebildiği not edilmiştir (Al-Nawaiseh ve ark., 2021: 1-9).

Azaltılmış enerji ve karbonhidrat alımı, bozulmuş uyku süresi ve zamanlaması, değişmiş metabolik düzen, değiştirilmiş yemek tüketim sıklığı, hipohidrasyon (düşük sıvı alımı) ve salınımlı sirkadiyen ritmin tümü, atletik performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir (Ajabnoor ve ark., 2014: 9).

Aralıklı oruç diyetlerinin bildirilen faydaları arasında; kilo kaybı, kan basıncında azalma ve metabolik hastalık risk belirteçlerinde iyileşme yer almaktadır (Patterson ve Sears, 2017: 371-393, Seimon ve ark., 2015: 153-72, Harvie ve Howell, 2017: 1-22).

Aralıklı açlık diyeti, günün belirli saatlerinde kalori alımının kısıtlanmasından (zaman kısıtlı yeme), haftanın birçok günü için kalori alımının kısmen veya tamamen kısıtlanmasını (alternatif gün oruç veya bütün gün oruç tutmak) ifade eder (Tinsley ve Bounty, 2015: 661-74).

Diyetin, zaman bakımından en fazla tercih edilen örneği 16/8'lik formudur. Yani, art arda 16 saatlik açlık döngüsü ve 8 saatlik serbest yemek yeme döngüsünden oluşmaktadır. Diğer formlar ise, 20/4 ve 5:2'dir. 5:2 formu, kişinin kalori tüketiminin olmadığı, serbest yiyecek ve sıvı tüketiminden oluşan, günlerin dönüşümlü olarak değiştirildiği, alternatif bir gün oruç protokolüdür. 18/6 ve gün aşırı oruç da

dahil olmak üzere, 16/8 ile 5:2 arasında bir yere denk gelen oruç diyetleri de vardır (Patterson ve ark., 2015: 1203-12).

Araştırma Sonuçları

Kysel ve arkdaşları (2020), kuvvet antrenmanı yapan 25 erkek sporcuda, 8 hafta süreyle ketojenik diyet uygulaması yapmışlardır. Çalışma grubuna; günlük 500kkal. Enerji açığı, yağ oranı belirtilmeyen, <30g CHO, 1.6g/kg protein ve her 5 günde bir 2 gün %70 CHO yüklemesi yapılmıştır. Kontrol grubunda ise; günlük 500kkal. Enerji açığı, %30 yağ, %55 CHO, %15 protein şeklinde alım yapılmıştır. Çalışma sonucunda, kas kütlesi ve su miktarında azalma olurken, kuvvet performans testlerinde artış olduğu bildirilmiştir (Kysel ve ark., 2020: 1-12).

Greene ve arkadaşları (2018), 14 elit halterci üzerinde (5 kadın, 9 erkek), 12 hafta boyunca, serbest beslenme; %70 yağ, %8 (39g) CHO, %23 (1.6g/kg toplam 120g) protein içerikli, kontrol grubunda ise yine serbest beslenme; %33 yağ, %45 (223g) CHO, %22 (1.5g/kg toplam 120g) protein içerikli uygulama yapmışlardır. Çalışma sonucunda hem vücut kütlesinde hem de kas kütlesinde azalma olduğu bildirmişlerdir (Greene ve ark., 2018: 3373-3382).

Vargas-Molina ve arkadaşları (2020), kuvvet antrenmanı yapan 20 kadın, 1 erkek sporcuda 8 hafta boyunca ketojenik diyet uygulaması yapmışlardır. Ketojenik diyet grubuna; yağsız kütlenin kg'ı başına 40-45kkal fazlası, %64 yağ, %9 (30-40g) CHO, %27 (>1.7g/kg toplam 115g) protein içerikli, kontrol grubuna ise; ketojenik diyetten fazla enerji alımı, %23 yağ, %57 (282g), %20 (>1.7g/kg) protein içerikli beslenme uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, vücut kütlesi ve yağ kütlesinde azalma görülürken, her iki grupta da kas kütlesinde artış olduğu bildirilmiştir (Vargas-Molina ve ark., 2020: 1-10).

Waldman ve arkadaşları (2018), 11 antrenmanlı erkek üzerinde yaptıkları çalışmada, 15 gün boyunca düşük CHO yüksek yağ (>%50 yağ, <%25 CHO) içerikli diyet uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, tükenme zamanında (eğimi ve şiddeti artan treadmill testi) değişim olmadığı, fakat diyetten 5 gün sonra yağ oksidasyonunda artış olduğu bildirilmiştir (Waldman ve ark., 2018: 3103-11).

Heatherly ve arkadaşları (2018), 8 dayanıklılık koşucusu üzerinde yaptıkları çalışmada 21 gün boyunca düşük CHO yüksek yağ (%70 yağ, <50g/gün CHO) içerikli diyet uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, 5km test (eğimi ve şiddeti artan treadmill testi) zamanında bir farklılık olmadığı, fakat vücut kompozisyonunda gelişim ve yağ oksidasyonunda artış olduğu bildirilmiştir (Heatherly ve ark., 2018: 570-9).

Shaw ve arkadaşları (2019), 8 triatloncu üzerinde, 31 gün boyunca, geleneksel yüksek CHO diyeti ve düşük CHO yüksek yağ içerikli ketojenik diyet uygulaması yapmışlardır. Geleneksel yüksek CHO diyet grubuna; 178 kJ kg-1, CHO: 4,6 g kg-1, protein: 2.0 g kg-1, ketojenik diyet grubuna ise; 191 kJ kg-1, CHO: 0,5 g kg-1, protein: 2.0 g kg-1, yağ: %78, enerji uygunluğunun kontrol edilmesi için diyet ve ketoz (kan/idrar ketonları) düzenli olarak izlenmiştir. Egzersiz protokolü olarak, VO2peak'in %70'ine denk gelen şiddetlerde treadmill testi ile tükenme zamanına bakılmıştır. Yüksek CHO grubu, egzersizden 2 saat önce 2gkg-1 CHO, egzersiz esnasında 55gh-1 CHO içerikli beslenmiştir. Ketojenik diyet grubu ise, egzersizden 2 saat önce yağdan zengin, egzersiz esnasında yine yağdan zengin beslenmiştir. Çalışma sonucunda, ketojenik diyet grubunda, VO2peak'in %70 yoğunluklarında egzersiz verimliliğinin ve yağ oksidasyonunun arttığı belirlenirken, yüksek CHO diyet grubunda ise, 2-4 saatlik çalışma için optimal beslenme hazırlığı elde edilmediği (açlık plazma β-hidroksibutirat konsantrasyonu: 0.5mmol l-1) belirtilmiştir (Shaw ve ark., 2019: 2135-2146).

Kirkendall ve arkadaşları (2014), yaş ortalaması 18 (yıl) olan, 85 genç futbolcu ile hız, güç, dayanıklılık, pas ve top sürme becerileri üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışma Ramazan ayında yapılmış ve testler Ramazan öncesi (3 hafta önce), 2. haftası, 4. haftası ve sonrası (3 hafta sonra) olarak tekrarlanmıştır. Çalışma sonucunda, 10m ve 30m koşu zamanlarında değişim olmadığı, Ramazan'da yorgunluk indeksinin yükseldiği, dikey sıçrama yüksekliğinde ise Ramazan öncesinden itibaren, 2. ve 4. haftasına kadar anlamlı bir şekilde artış olduğu bildirilmiştir (Kirkendall ve ark., 2014: 15-27).

Bin Naharudin ve Yusof (2018) 20 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada, 10 gün boyunca aralıklı oruç tutmanın, Wingate anaerobik test ve tükenme zamanı testi (yüksek şiddetli uzun süreli bisiklet testi) üzerindeki etkisini gözlemlemişler. Çalışma sonucunda, aralıklı orucun 2. gününde Wingate performansının azaldığı, 4. günde ise başlangıç değerlerine geri döndüğü belirtilirken, diğer yandan tükenme zamanının 10 günlük süre boyunca azalma (olumsuz) gösterdiği, ancak 10. güne doğru iyileşme eğilimi gösterdiği bildirilmiştir (Bin Naharudin ve Yusof, 2018: 667-676).

Chen ve arkadaşları (2017), 18-35 yaş aralığında, sedanter 10 kişi ile 12 saat açlık sonrası yaptıkları çalışmada, CHO ağırlıklı beslenme programı (648 kcal, 120.1g CHO, 12.7g yağ, 20.9g protein) uygulamış ve aerobik egzersiz sonuçlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, açlık ve tokluk kan şekeri düzeyinde artış, açlık ve tokluk serbest yağ asitleri düzeyinde azalma, açlık ve tokluk PDK4 (piruvat dehidrojenaz kinaz), ATGL (adipoz trigliserit lipaz), HSL (hormon duyarlı lipaz), CD36 (yağ asidi translokaz), GLUT4 (Glukoz taşıyıcı tip 4), IRS (insülin reseptör substrat) mRNA'da azalma, açlık ve tokluk IRS2 (insülin reseptör substrat 2) protein ekspresyonunda azalma tespit edildiğini bildirmişlerdir (Chen ve ark., 2017: 84-93).

Tablo 1. Ramazan Ayında Oruç Tutan Malezyalı Sporcuların, Orucun Performansları Üzerindeki Etkisi Konusunda Görüşleri (Singh ve ark., 2011: 167-176)

Orucun Performansa Etkisi	Cinsiyet	Mücadele Sporları	Dayanıklılık Sporları	Beceri Sporları	Takım Sporları	Toplam (n:734)
Etkisi Var	Erkek	34	26	23	23	106
	Kadın	15	7	26	25	73
	Toplam	49	33	49	48	179
Performans Arttı	Erkek	13	3	8	8	32
	Kadın	8	1	4	6	19
	Toplam	21	4	12	14	51
Performans Düştü	Erkek	21	23	15	15	74
	Kadın	7	6	22	19	54
	Toplam	28	29	37	34	128
Etkisi Yok	Erkek	70	25	53	12	160
	Kadın	28	17	24	33	102
	Toplam	98	42	77	45	262
Emin Değilim	Erkek	34	45	48	18	145
	Kadın	14	27	41	66	148
	Toplam	48	72	89	84	293

Tabloya (1) göre, yapılan araştırma sonucunda, sporcuların büyük çoğunluğu (n:262) oruçtan etkilenmediklerini, daha büyük çoğunluk (n:293) ise emin olmadıklarını bildirmişlerdir. Performansın etkilendiğini belirten sporcuların (n:179) büyük çoğunluğu, etkinin olumsuz yönde olduğunu (n:128) bildirmişlerdir.

Ramazan ayında tutulan orucun, metabolik etkileri ve performans üzerindeki etkileri konusunda yapılan çalışmalar; gündüz saatlerinde herhangi bir besin alımı olmaması, gece saatlerinde ise serbest beslenme olması nedeniyle, sporcuların normal beslenme alışkanlıkları ve uyku düzenlerinin bozulmasına, böylelikle antrenmana uyum sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Metabolik tepkilerin, gıda alımından sonraki ilk birkaç saat içinde belirgin olduğu bilinse de kısa süreli oruç tutmanın, rekabetçi spor performansı üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığının tam olarak bilinmediği bildirilmiştir (Coyle ve ark., 1985: 429-33).

Genel olarak Ramazan orucunun, lipit, CHO, protein metabolizması ve hormonal düzeyler üzerindeki etkisinin oldukça az olduğu bildirilmiştir (Chaouachi ve ark., 2008: 282-8, Roky ve ark., 2004: 269-303). Ürik asit veya üre gibi değişkenlerde gözlenen küçük artışlar ise genellikle hafif dehidratasyona bağlı olarak yorumlanmıştır (Roky ve ark., 2004: 269-303).

SONUÇ

Ketojenik diyet uygulamasının; glikojen depolarının korunması, yağ oksidasyonunun artırılması, yağ kütlesinde azalma, daha iyi bir vücut kompozisyonuna ulaşma konularında oldukça geçerli bir yöntemlerden görülmektedir. Sportif performans açısından özellikle, dayanıklılık sporlarında enerji üretimine katkısı göz önüne alındığında yararlı bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tip özel diyetlerde, genel sağlık ve performansa dayalı olarak, organizmada kısa ve uzun süreli etkilerinin takip edilerek, dikkatli bir şekilde uygulama yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Aralıklı açlık diyetinin daha çok yağ kütlesinde azalma istemi ile tercih edildiği, fakat dikkatli uygulanmadığında performansı olumsuz yönde etkileyebileceği, ek takviyelere ve gerekli hidrasyonun sağlanmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

İnanç temelli olarak sürdürülen İslami oruç, sporcular tarafından kısa süreli olarak yaşama dahil edilmekte ve ötelenmemektedir. Müslüman sporcular, oruç tutarak antrenman yaşamlarına devam edebilmektedirler. Fakat araştırma sonuçları, orucun performansa etkisi konusunda kararlılık göstermemektedir. Bu nedenle, oruç tutan sporcuların Ramazan ayında uyku-uyanıklık döngülerine ve gece saatlerindeki besin alımlarına (özellikle sıvı alımı) dikkat etmeleri gerektiği, biyolojik ritmin bozulması ile antrenmana uyum sürecinde de sorunlar oluşmaması için oruç etkilerinin dikkatle takip edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Aynı zamanda oruç etkisinin, mevsimsel döngülere göre de farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Ajabnoor, G.M., Bahijri, S., Borai, A., Abdulkhaliq, A.A., Al-Aama, J.Y., Chrousos, G.P., (2014). Health Impact of Fasting in Saudi Arabia During Ramadan: Association With Disturbed Circadian Rhythm and Metabolic and Sleeping Patterns. *PLoS ONE*, 9: e96500.

Al-Nawaiseh, A.M., Bataineh, M.F., Kilani, H.A., Bellar, D.M., Judge, L.W., (2021). Time-Restricted Feeding and Aerobic Performance in Elite Runners: Ramadan Fasting as a Model. *Front Nutr*, 8 (718936): 1-9.

Anis, C., Leiper, J.B., Nizar, S., Coutts, A.J., Karim, C., (2009). Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Sports Performance and Training: A Review. *Int J Sports Physiol Perform*, 4: 419-434.

Anton, S.D., Moehl, K., Donahoo, W.T., Marosi, K., Lee, S.A., Mainous, A.G., Leeuwenburgh, C., Mattson, M.P., (2018). Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. Obesity. *Silver Spring*, 26: 254-268.

Arbour, M.W., Stec, M., Walker, K.C., Wika, J.C., (2021). Clinical Implications for Women of a Low-Carbohydrate or Ketogenic Diet With Intermittent Fasting. *Womens Health*, 25 (2): 139-151.

Atkins, R.C., Gare, F., Mandell, F.G., Monica, H., (1972). Dr Atkins' Diet Revolution. Bantam. Bin Naharudin, M.N., Yusof, A., (2018). The Effect of 10 Days of Intermittent Fasting on Wingate

Anaerobic Power and Prolonged High-Intensity Time-To-Exhaustion Cycling Performance. *Eur J Sport Sci*, 18 (5): 667-676.

Burke, L.M., Hawley, J.A., Jeukendrup, A., Morton, J.P., Stellingwerff, T., Maughan, R.J., (2018). Toward A Common Understanding of Diet-Exercise Strategies To Manipulate Fuel Availability For Training and Competition Preparation in Endurance Sport. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 28: 451-463.

Burke, L.M., Kiens, B., (2006). Fat Adaptation For Athletic Performance: The Nail in The Coffin? *J Appl Physiol*, 100: 7-8.

Burke, L.M., Maughan, R.J., (2015). The Governor Has A Sweet Tooth-Mouth Sensing of Nutrients To Enhance Sports Performance. *Eur J Sport Sci*, 15: 29-40.

Carlson, A.J., Hoelzel, F. (1946). Apparent prolongation of the life span of rats by intermittent fasting. J. Nutr. 1946; 31:363-75.

Chaouachi, A., Chamari, K., Bartagi, Z., (2008). Kinetics of Lipid Profile Markers During Intermittent Ramadan Fasting in Elite Judo Athletes Maintaining Their Usual Training Load. *Int J Sports Med*, 29: 282-8.

Chaouachi, A., Leiper, J.B., Souissi, N., (2009). Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Sports Performance and Training: A Review. *Int J Sports Physiol Perf*, 4: 419-34.

Chaouachi, A., Coutts, A.J., Chamari, K., Wong, D.P., Chaouachi, M., Chtara, M., Roky, R., Amri, M., (2009). Effect of Ramadan Intermittent Fasting on Aerobic and Anaerobic Performance and Perception of Fatigue in Male Elite Judo Athletes. *J Strength Cond Res*, 23: 2702-2709.

Chen, Y.C., Travers, R.L., Walhin, J.P., (2017). Feeding Influences Adipose Tissue Responses To Exercise in Overweight Men. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 313 (1): E84-E93.

Coyle, E.F., Coggan, A.R., Hemmert, M.K., (1985). Substrate Usage During Prolonged Exercise Following A Preexercise Meal. *J Appl Physiol*, 59: 429-33.

Dozieres-Puyravel, B., François, L., de Lucia, S., Goujon, E., Danse, M., Auvin, S., (2018). Ketogenic Diet Therapies in France: State of The Use in 2018. *Epilepsy Behav*, 86: 204-206.

Freire, R., (2020). Scientific Evidence of Diets For Weight Loss: Different Macronutrient Composition, Intermittent Fasting, and Popular Diets. *Nutrition*, 69: 110549.

Goedecke, J.H., Christie, C., Wilson, G., Dennis, S.C., Noakes, T.D., Hopkins, W.G., Lambert, E.V., (1999). Metabolic Adaptations To A High-Fat Diet in Endurance Cyclists. *Metabolism*, 48: 1509-1517.

Gordon, E.S., Goldberg, M., Chosy, G.J.A., (1963). New Concept in The Treatment of Obesity: A 48-Hour Total Fast Followed By Six Meals A Day and Later By Stepwise Increases in Food and Calorie Intake Has Permitted Patients To Lose Weight That They Show No Tendency To Regain For Periods of Up To 6 Months. It Also Promoted Spontaneous Evolution of Good Dietary Habits. *JAMA*, 186: 50-60.

Greene, D., Varley, B., Hartwig, T., Chapman, P., Rigney, M., (2018). A Low-Carbohydrate Ketogenic Diet Reduces Body Mass Without Compromising Performance in Powerlifting and Olympic Weightlifting Athletes. *J Strength Cond Res*, 32: 3373-3382.

Harvie, M., Howell, A., (2017). Potential Benefits and Harms of Intermittent Energy Restriction and Intermittent Fasting Amongst Obese, Overweight and Normal Weight Subjects-A Narrative Review of Human and Animal Evidence. *Behav Sci (Basel)*, 7 (1): 4.

Hawley, J.A., Schabort, E.J., Noakes, T.D., Dennis, S.C., (1997). Carbohydrate-Loading and Exercise Performance: An Update. *Sports Med*, 24: 73-81.

Heatherly, A.J., Killen, L.G., Smith, A.F., Waldman, H.S., Seltmann, C.L., Hollingsworth, A., (2018). Effects of Ad libitum Low-Carbohydrate High-Fat Dieting in Middle-Age Male Runners. *Med Sci Sports Exerc*, 50: 570-9.

Horne, B.D., Muhlestein, J.B., Anderson, J.L., (2015). Health Effects of Intermittent Fasting: Hormesis or Harm? A Systematic Review. *Am J Clin Nutr*, 102: 464-470.

Johnstone, A., Horgan, G., Murison, S., Bremner, D., Lobley, G., (2008). Effects of A High-Protein Ketogenic Diet on Hunger, Appetite, and Weight Loss in Obese Men Feeding Ad Libitum. *Am J Clin Nutr*, 87: 44-55.

Karlı, U., Güvenç, A., Aslan, A., Hazır, T., Açıkada, C., (2007). Influence of Ramadan Fasting on Anaerobic Performance and Recovery Following Short time High Intensity Exercise. *J Sports Sci Med*, 6: 490-497.

Kaspar, M.B., Austin, K., Huecker, M., Sarav, M., (2019). Ketogenic Diet: From the Historical Records to Use in Elite Athletes. *Curr Nutr Rep*, 8 (4): 340-346.

Kirkendall, D.T., Leiper, J.B., Bartagi, Z., Dvorak, J., Zerguini, Y., (2014). The Influence of Ramadan on Physical Performance Measures in Young Muslim Footballers. *Journal of Sports Sciences*, 26 (3): S15-27.

Kysel, P., Haluzikova, D., Doležalova, R.P., Lankova, I., Lacinova, Z., Kasperova, B.J., Trnovska, J., Hradkova, V., Mraz, M., Vilikus, Z., Haluzik, M., (2020). The Influence of Cyclical Ketogenic Reduction Diet vs. Nutritionally Balanced, Reduction Diet on Body Composition, Strength, and Endurance Performance in Healthy Young Males: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 12 (9): 2832.

Lambert, E.V., Speechly, D.P., Dennis, S.C., Noakes, T.D., (1994). Enhanced Endurance Exercise in Trained Cyclists During Moderate Intensity Exercise Following 2 Weeks Adaptation To A High Fat Diet. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 69: 287-293.

Magklis, E., Howe, L.D., Johnson, L., (2019). Eating Style and The Frequency, Size and Timing of Eating Occasions: A Cross-Sectional Analysis Using 7-Day Weighed Dietary Records. *Sci Rep*, 9: 1-9.

Moro, T., Tinsley, G., Bianco, A., Marcolin, G., Pacelli, Q.F., Battaglia, G., Palma, A., Gentil, P., Neri, M., Paoli, A., (2016). Effects of Eight Weeks of Time-Restricted Feeding (16/8) on Basal Metabolism, Maximal Strength, Body Composition, Inflammation, and Cardiovascular Risk Factors in Resistance-Trained Males. *J Transl Med*, 14(1): 290.

Nelson, D., Cox, M., (2005). Lehninger Principles of Biochemistry. 4th Edition, *W.H. Freeman & Co*, New York.

Noakes, T., Volek, J.S., Phinney, S.D., (2014). Low-CHO Diets For Athletes: What Evidence? *Br J Sports Med*, 48 (14): 1077-1078.

Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., Moro, T., (2019). The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*, 11 (4): 719.

Patterson, R.E., Laughlin, G.A., LaCroix, A.Z., (2015). Intermittent Fasting and Human Metabolic Health. *J Acad Nutr Diet*, 115 (8): 1203-12.

Patterson, R.E., Sears, D.D., (2017). Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr*, 37: 371-393.

Phinney, S.D., Bistrian, B.R., Evans, W.J., Gervino, E., Blackburn, G.L., (1983). The Human Metabolic Response To Chronic Ketosis Without Caloric Restriction: Preservation of Submaximal Exercise Capability With Reduced Carbohydrate Oxidation. *Metabolism*, 32: 769-776.

Roky, R., Houti, I., Moussamih, S., (2004). Physiological and Chronobiological Changes During Ramadan Intermittent Fasting. *Ann Nutr Metab*, 48: 296-303.

Seimon, R.V., Roekenes, J.A., Zibellini, J., (2015). Do Intermittent Diets Provide Physiological Benefits Over Continuous Diets For Weight Loss? A Systematic Review of Clinical Trials. *Mol Cell Endocrinol*, 418 (2): 153-72.

Shaw, D.M., Merien, F., Braakhuis, A., Maunder, E., Dulson, D.K., (2019). Effect of A Ketogenic Diet on Submaximal Exercise Capacity and Efficiency in Runners. *Med Sci Sports Exerc*, 51: 2135-2146.

Singh, R., Hwa, O.C., Roy, M.J., Jin, C.W., Ismail, S.M., Lan, M.F., Hiong, L.L., Aziz, A.R., (2011). Subjective Perception of Sports Performance, Training, Sleep and Dietary Patterns of Malaysian Junior Muslim Athletes during Ramadan Intermittent Fasting, *Asian Journal of Sports Medicine*, 2 (3): 167-176.

Spriet, L.L., (2014). New Insights into The Interaction of CHO and Fat Metabolism During Exercise. *Sports Med*, 44 (Suppl. 1): S87-96.

Stellingwerff, T., Cox, G.R., (2014). Systematic Review: Carbohydrate Supplementation on Exercise Performance or Capacity of Varying Durations. *Appl Physiol Nutr Metabol*, 39: 998-1011.

Tinsley, G.M., La Bounty, P.M., (2015). Effects of Intermittent Fasting on Body Composition and Clinical Health Markers in Humans. *Nutr Rev*, 73: 661-74.

Tinsley, G.M., Forsse, J.S., Butler, N.K., Paoli, A., Bane, A.A., La Bounty, P.M., Morgan, G.B., Grandjean, P.W., (2017). Time-Restricted Feeding in Young Men Performing Resistance Training: A Randomized Controlled Trial. *Eur J Sport Sci*, 17: 200-207.

Tinsley, G.M., Gann, J.G., La Bounty, P.M., (2015). Intermittent Fasting Programs and Their Effects on Body Composition: Implications for Weight-Restricted Sports. *Strength Cond J*, 37: 60-71.

Vargas-Molina, S., Petro, J.L., Romance, R., Kreider, R.B., Schoenfeld, B.J., Bonilla, D.A., Benitez-Porres, J., (2020). Effects of A Ketogenic Diet on Body Composition and Strength in Trained Women. *J Int Soc Sports Nutr*, 17: 1-10.

Volek, J.S., Noakes, T., Phinney, S.D., (2015). Rethinking Fat As A Fuel For Endurance Exercise. *Eur J Sport Sci*, 15: 13-20.

Waldman, H.S., Krings, B.M., Basham, S.A., Smith, J.E.W., Fountain, B.J., McAllister, M.J., (2018). Effects of A 15-Day Low Carbohydrate, High-Fat Diet in Resistance-Trained Men. *J Strength Cond Res*, 32: 3103-11.

Weber, D.D., Aminazdeh-Gohari, S., Kofler, B., (2018). Ketogenic Diet in Cancer Therapy. *Aging*, 10 (2): 164-165.

Yancy, W., Olsen, M., Dudley, T., Westman, E., (2007). Acid-Base Analysis of Individuals Following Two Weight Loss Diets. *Eur J Clin Nutr*, 61: 1416-1422.

TELEREHABİLİTASYON TEMELLİ TÜRK KALKIŞI EGZERSİZİ FARKLI HAMSTRİNG EGZERSİZLERİNE KIYASLA HAMSTRİNG KAS FONKSİYONU, ÇEVİKLİK VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR ÜZERİNE DAHA MI ETKİLİDİR?

Çağlar SOYLU[1], Necmiye ÜN YILDIRIM[1]

[1]Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara / Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı Sliding Hamstring Curl (SHC) ve Nordic hamstring (NHE) egzersizlerine kıyasla Türk Kalkışı (TK) egzersizinin hamstring kas fonksiyonu, çeviklik ve kognitif fonksiyonlar üzerine etkisini incelemekti. Çalışmaya yaşları 18-25 yıl olan toplamda 40 genç erkek yetişkin birey dahil edildi. Bireyler rastgele olarak SHC, NHE, TK eğitim gruplarına ve kontrol grubuna eşit sayıda ayrıldı. Tüm egzersiz grubundaki bireylere, haftada 3 gün 6 hafta olmak üzere telerehabilitasyon yoluyla egzersizler uygulandı. Bireylerin diz kas kuvveti değerlendirmeleri ISOMED 2000® izokinetik dinamometre ile, hamstring esneklikleri digital inklinometre kullanılarak maksimum kalça fleksiyonuyla birlikte aktif diz ekstansiyon testiyle, çeviklikleri Agility-T test ile, kognitif fonksiyonları CNSVS nörokognitif test bataryası ile eğitim öncesi ve sonrası değerlendirildi. Tüm egzersiz gruplarında tedavi sonrasında tüm parametrelerde anlamlı gelişme olduğu bulundu ($p<0,05$). TKE'nin yaptığı kognitif fonksiyon ve çeviklik artışı diğer eğitimlerden üstündü ($p<0,01$). Egzersiz grupları konsantrik kuadriseps ve hamstring kas kuvveti bakımından benzer bulunurken SHC grubundaki hamstring esnekliği ve eksantrik kuadriseps ve hamstring kas kuvvet artışının 3 gruptan da daha yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Çalışmanın sonucunda, TK egzersizinin diğer hamstring egzersizleriyle benzer hamstring fonksiyon gelişimi sağladığı ve hamstring yaralanmalarında göz ardı edilen ve önemli bir risk faktörü olan kognitif fonksiyonları geliştirmede diğer egzersizlere göre daha etkin bir egzersiz olduğu bulundu. Bu nedenle bütüncül yaklaşımı temel alan bir egzersiz olan TK egzersizi daha fazla kognitif fonksiyon ve çeviklik artışı elde etmek ve hamstring kas fonksiyonu geliştirmek için diğer hamstring egzersizlerine alternatif olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Hamstring, Türk Kalkışı, Kognitif fonksiyon, Esneklik, Çeviklik

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Hamstringler, en fazla yaralanma oranı ve riskine sahip olan kas grubudur. Spora bağlı kas yaralanmalarının %54,4'ünü oluşturmaktadır (Eirale, Farooq, Smiley, Tol, & Chalabi, 2013). Ayrıca, hamstring yaralanmalarının (HKY) tekrarlama ihtimalinin ise %12-33 arasında olduğu gösterilmiştir (Dalton, 2015; Eirale, 2013). HKY'ye neden olan faktörler arasında; ileri yaş (Henderson, 2010), hamstring yaralanma öyküsü (Engebretsen, 2010), eksantrik diz hamstring kas kuvvetindeki azalma (Opar, 2015; Timmins, 2016), hamstring kas kuvvetinin kuadriseps kas kuvvetine oranındaki dengesizlik, kas yorgunluğuna sebep olan hamstring reaksiyon zamanındaki gecikme ve hamstringlerin aşırı aktif olması, zayıf lumbopelvik stabilite (Shield, 2018), kognitif fonksiyon (Buckthorpe, 2019) ve bozulmuş hamstring kas mimarisi (Timmins, 2016) yer almaktadır. Literatürde birçok prospektif çalışmada, eksantrik ve konsantrik diz fleksör kas kuvvetinin hamstring yaralanma oranları üzerine etkileri incelenmiştir (Bourne, 2015; Croisier, 2008; Opar, 2015; Timmins, 2016; van Dyk, 2016; Yeung, 2009). Bu çalışmalarda hem düşük konsantrik kuadriseps kuvveti hem de düşük eksantrik hamstring kas kuvvetinin artan HKY riski ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Bourne, 2015; Croisier, 2008; Opar, 2015; Timmins, 2016; van Dyk, 2016; Yeung, 2009).

Hamstring yaralanmalarının koruyucu ve tedavi edici egzersiz uygulamaları içerisinde Nordic hamstring egzersizi başta olmak üzere, Askling L protokolü gibi birçok farklı hamstring esnekliğini artırmaya yönelik eksantrik egzersiz yer almaktadır (Askling, 2014; Bourne, 2017; Cuthbert, 2020; Duhig, 2019). Ancak son çalışmalarda tek başına hamstring kaslarına odaklanılmaması gerektiği, HKY riski ile ilgili mevcut risk faktörlerini içeren ve uygulayan bütüncül bir egzersiz yaklaşımına ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Bourne, 2017; Duhig, 2019; Mendiguchia, 2011). Tüm bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda hamstring yaralanmalarında ve/veya yaralanmaların önlenmesinde tek başına hamstring eksentrik egzersizleri yeterli ve doğru bir tercih olmayacaktır. Sonuç olarak, HKY riski ile ilgili mevcut risk faktörlerini içeren ve uygulayan bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır. Literatürde HKY'yi önlemek ve/veya tedavi etmek için tanımlanmış veya geliştirilmiş bir bütüncül egzersiz yaklaşımı bulunmamaktadır. HKY'nin altında yatan risk faktörleri göz önünde bulundurulduğunda Türk kalkışı (TK) egzersizinin tüm risk faktörlerini önlemeye yönelik bütüncül bir yaklaşımı içeren egzersiz olduğunu öngörmekteyiz.

AMAÇ

Çalışmanın amacı Sliding Hamstring Curl (SHC) ve Nordic hamstring (NHE) egzersizlerine kıyasla Türk Kalkışı (TK) egzersizinin hamstring kas fonksiyonu, çeviklik ve kognitif fonksiyonlar üzerine etkisini incelemekti.

KAPSAM

Bu çalışma sağlıklı erkek bireylerde 6 hafta telerehabilitasyon yoluyla uygulanan Türk Kalkışı egzersizi (TKE), Nordic Hamstring egzersizi (NHC) ve Sliding Hamstring Curl (SHC) egzersiz eğitiminin hamstring esnekliği, izokinetik diz kas kuvveti, yaralanma riski, çeviklik ve kognitif fonksiyon üzerine etkinliğini etkisini incelemek üzere prospektif, randomize kontrollü bir çalışma olarak planlandı. Çalışma; Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 14.01.2021 tarihli toplantıda 14 numaralı karar numarası ile etik açıdan uygun bulundu ve "Helsinki Deklarasyonu" ilkelerine uygun olarak tamamlandı. İki merkezli olarak planlanan bu çalışma Şubat 2021-Haziran 2021 tarihleri arasında Ankara Yıldırım Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi Uygulama Laboratuvarları'nda çalışmamıza dahil edilme kriterlerine uyan 18-25 yaş arasında sağlıklı erkek bireyler dahil edilerek gerçekleştirildi.

YÖNTEM

Hamstring esnekliği, "Maksimum kalça fleksiyonu ve aktif diz ekstansiyonu testi" ile , Diz fleksiyon ve ekstansiyon kas kuvveti, "ISOMED 2000 İzokinetik dinamometre", Çeviklik, "T-Agility testi" ile ve kognitif fonksiyon, "CNSVS Nörokognitif Test Bataryası" ile değerlendirildi.

Bireylerin hamstring kas fonksiyonları hamstring esnekliği ve izokinetik diz kas kuvveti ile değerlendirildi.

Hamstring esneklik değerlendirmesi: Bireylerin hamstring kaslarının esneklik değerlendirmeleri maksimum kalça fleksiyonuyla birlikte aktif diz ekstansiyon testi (ICC: 0.96) ile yapıldı. Sırtüstü yatan bireyler test edilecek bacağını maksimum kalça fleksiyonuna aldıktan sonra dizlerinin arkasından ellerini kenetledi ve aktif olarak dizlerini getirebildiği son noktaya kadar ekstansiyona getirdiler. Tibia kristasına konulan Dualer IQ (J-Tech Medical, Midvale,UT, USA) dijital inklinometre ile açı değeri derece

cinsinden kaydedildi. Ölçümler üç tekrar halinde yapıldı ve ortalaması derece cinsinden not edildi (Whiteley, 2018).

İzokinetik Diz Kas Kuvvet Ölçümü: Bireylerin diz fleksiyon ve ekstansiyon kas kuvveti değerlendirmeleri ISOMED 2000 (D. & R. Ferstl GmbH, Hemau,Germany) marka izokinetik dinamometre ile yapıldı. İzokinetik değerlendirmeler, 60°/sn açısal hızda 3 tekrarlı submaksimal ısınma ve anlama hareketinden sonra 60°/sn hızda 5 tekrarlı maksimal diz fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri hem konsantrik hem de eksantrik modlarda yaptırıldı. Önce dominant taraf 3 dk. sonra da non-dominant taraf değerlendirilmiştir. Bireylerin yorgunluk faktörü göz önünde bulundurularak eksantrik ve konsantrik ölçümler aynı gün sabah ve öğleden sonra şeklinde gerçekleştirilmiştir (Kocahan, 2021).

Çeviklik: Bireylerin çeviklik performansları Agility T test ile değerlendirildi. Bu testte 4 adet huni kullanıldı. A hunisi ile B hunisi aralarındaki mesafe 10 metre ölçülerek yerleştirilirken B, C, D hunileri de aynı hizada olmak suretiyle aralarındaki mesafe 5 metre olacak şekilde konumlandırıldı. Bireyler, start verildikten sonra B hunisine koşarak sağ elleri ile dokundu. Daha sonra sola kayma adımı ile C hunisine giderek sol elle dokunma sonrasında D hunisine kayma adımlarıyla gidip sağ elle huniye dokundu. Huniye dokunduktan sonra B hunisine koşarak sol elle dokunarak A hunisine doğru geriye koşup testlerini tamamladılar. Her bireyde test iki defa tekrar ettirilip en iyi süre saniye olarak kaydedildi (Armstrong, 2018).

Kognitif fonksiyon: Çalışmamızda bireylerin kognitif fonksiyon durumunu değerlendirmek için, dünya genelinde çok geniş çapta kullanılan en duyarlı test olan The Central Nervous System Vital Signs Bilgisayar Tabanlı Nöropsikolojik Test Bataryası (CNSVS) kullanıldı. CNSVS, yürütücü işlevleri ve diğer kognitif fonksiyonları değerlendirebilmek üzere, Sözel Bellek Testi, Görsel Bellek Testi, Parmak Vurma Testi, Sembol-Sayı Kodlama Testi, Stroop Testi, Sürekli Performans Testi ve Dikkat Değişim Testi olmak üzere yaygın olarak kullanılan, geçerli ve güvenilir olduğu bilinen yedi alt test parametresinden oluşmaktadır (Iverson, 2014). Katılımcılara Türk Kalkışı egzersizi (TKE), Nordic Hamstring egzersizi (NHC) ve Sliding Hamstring Curl (SHC) egzersiz eğitimleri Whatshap, Zoom ve Microsoft teams uygulamaları üzerinden görüntülü görüşme ile telerehabilitasyon şeklinde 6 hafta, haftada 3 gün olmak üzere uygulandı.

İstatistiksel Analiz: Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 21.0 for Windows (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY) ve F1_LD_F1 tasarımı çözümlemesi için R programı kullanıldı. Çalışmada elde edilen sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenerek, ortalama±standart sapma ve ortanca (çeyreklikler arası genişlik) tanımlayıcı istatistiklerinden uygun olan istatistik değerleri verildi. Çalışma gruplarında zamana bağlı değişimin incelenmesinde, gerekli varsayımların sağlanması durumunda iki yönlü karma varyans analizi (two way mixed ANOVA) sağlanmaması durumunda ise parametrik olmayan analiz F1_LD_F1 tasarımı kullanıldı. Gruplarda sayısal değerlerin karşılaştırılmasında, gerekli varsayımların incelenmesinden sonra ANOVA ve Kruskal Wallis testlerinden uygun olan yöntem kullanıldı. Anlamlı bir fark belirlenmesi durumunda uygun düzeltme ile ikili karşılaştırma sonuçları verildi. Kategorik değişkenlerin çalışma gruplarında karşılaştırılmasında ise Ki kare testlerinden uygun olan yöntem kullanıldı. Her bir çalışma grubunda uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerin karşılaştırılması Paired sample t test ve Wilcoxon testinden uygun yöntem kullanılarak yapıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Bireylere Ait Fiziksel Özellikler

	TKE (n=10)	SHC (n=10)	NHC (n=10)	Kontrol (n= 10)	Test istatistiği	
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	F	P
Yaş (yıl)	21,21±2,22	21,57±1,69	21,75±1,42	21,05±1,93	0,092	0,964
Boy (m)	1,78±0,08	1,80±0,06	1,79±0,03	1,80±0,03	0,492	0,689
Kilo (kg)	79,71±8,09	81,07±8,11	74,00±12,69	74,75±12,56	1,484	0,231
VKI (kg/m^2)	23,05±1,20	23,04±2,73	21,19±4,78	21,93±4,29	1,445	0,241

Ort±SS: Ortalama±Standart sapma / F: ANOVA testi, VKİ: Vücut kütle indeksi

Gruplar yaş, boy, kilo ve VKI değerleri bakımından benzer bulundu (p>0.05) (Tablo 1).

Tablo.2. Hamstring Esneklik, Çeviklik ve Kognitif Fonksiyon Değerlerinin Grup ve Zamana Göre Karşılaştırılması

	Önce	Sonra	Grup içi		
	Ort±SS	Ort±SS	T	p	EG
Hamstring Esneklik D (˚)					
Türk kalkışı	168,15±2,37	169,76±2,31	-2,477	**<0,001**	0,687
NHC	167,23±2,31	171,92±1,44	-7,813	**<0,001**	2,167
SHC	168,38±2,98	174,15±2,30	-8,779	**<0,001**	2,435
Kontrol	168,61±2,25	167,38±2,06	2,055	**0,019**	0,570
Gruplar arası F; p	0,860; 0,967	**7,572; <0,001**	F= 13,372; **p= <0,001**		
Hamstring Esneklik ND (˚)					
Türk kalkışı	168,46±2,18	169,84±2,11	-7,675	**<0,001**	0,643
NHC	169,23±1,69	172,00±1,08	-7,323	**<0,001**	1,905

SHC	168,84±2,88	174,23±2,58	-12,925	**<0,001**	1,971
Kontrol	169,23±1,92	167,21±1,23	5,586	**<0,001**	1,252
Gruplar arası F; p	0,359; 0,793	**6,589; <0,001**	F= 14,033; **p= <0,001**		
Çeviklik (sn)					
Türk kalkışı	18,45±0,83	15,77±0,91	-11,094	**<0,001**	3,077
NHC	18,05±0,97	17,45±0,97	-2,228	**<0,001**	0,618
SHC	18,36±1,17	17,51±1,21	-2,574	**<0,001**	0,714
Kontrol	18,54±0,90	18,80±0,85	1,070	**0,016**	0,297
Gruplar arası F; p	0,611; 0,611	**10,105; <0,001**	F= 16,691; **p= <0,001**		

Ort±SS: Ortalama±Standart sapma, t: Eşleştirilmiş t testi, F: ANOVA ve karma ANOVA, EG: Etki genişliği, NHC: Nordic hamstring curl, SHC: Sliding hamstring curl, D: Dominant taraf, ND: Dominant olmayan taraf

	Önce	**Sonra**	**Grup içi**		
	Ortanca (min; maks)	**Ortanca (min; maks)**	**Z**	**p**	**EG**
Nörokognitif İndeks					
Türk kalkışı	103,00 (72; 118)	123,00 (92; 140)	-3,219	**0,001**	0,864
NHC	96,00 (71; 111)	105,00 (80; 121)	-3,190	**0,001**	0,848
SHC	98,00 (70; 115)	108,00 (77; 120)	-3,201	**0,001**	0,854
Kontrol	92,00 (70; 112)	90,00 (68; 112)	2,952	**0,003**	0,726
Gruplar arası χ^2; p	0,179; 0,981	**14,415; 0,002**	F= 7,028; **p=0,001**		

min:minimum, maks: maksimum / Z:Wilcoxon testi, χ2: Kruskal Wallis testi, F: f1_ld_f1 tasarımından ANOVA, EG: Etki genişliği, NHC: Nordic hamstring curl, SHC: Sliding hamstring curl

TKE, SHC ve NHC egzersiz gruplarında her iki taraf hamstring esneklik, çeviklik ve kognitif fonksiyon değerlerinin anlamlı düzeyde arttığı ($p<0.001$), kontrol grubunda ise eğitim öncesi değerlere göre anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu tespit edildi ($p=0.019$). Her ne kadar her üç egzersiz grubundaki hamstring esneklik gelişimin de büyük etki genişliğine sahip olduğu bulunmuşsa da SHC grubunun daha büyük etki genişliğine sahip olduğu tespit edildi. Bu üç egzersizin çeviklik ve kognitif fonksiyondaki gelişim oranları bakımından sıralaması TKE, SHC ve NHC şeklindedir (Tablo 2).

Tablo.3. Konsantrik 60°/sn Açısal Hızda Dominant ve Non-Dominant Taraf Kuadriseps ve Hamstring PT Değerlerinin Grup ve Zamana Göre Karşılaştırılması

	Önce	**Sonra**	**Grup içi**		
	Ortanca (min; maks)	**Ortanca (min; maks)**	**Z**	**p**	**EG**
Kon K DM PT (N/m)					
Türk kalkışı	145,23 (103; 250,6)	150,14 (112,5; 255,6)	-3,180	**0,001**	0,881
NHC	142,24 (102,1; 245,6)	164,31 (121,5; 259,7)	-4,564	**0,001**	1,265
SHC	142,41 (113,6; 255,4)	194,43 (138,2; 267,5)	-6,321	**0,001**	1,753
Kontrol	136,37 (97,2; 238,7)	120,7 (100,6; 212,7)	5,214	**0,001**	1,446
Gruplar arası χ^2; p	0,735; 0,865	**10,024; 0,002**	**F= 5,386; p= 0,003**		
Kon K NDM PT (N/m)					
Türk kalkışı	133,45 (90,3; 205,9)	145,65 (100,5; 215,57)	-3,176	**0,001**	0,880
NHC	129,48 (88,5; 211,62)	145,3 (110,1; 225,7)	-4,560	**0,001**	1,264
SHC	140,00 (97; 227)	168,07 (132,4; 243,1)	-6,300	**0,001**	1,747
Kontrol	124,88 (83,8; 206,1)	114,8 (68,03; 180,1)	5,208	**0,001**	1,444
Gruplar arası χ^2; p	0,838; 0,840	**10,257; 0,001**	**F= 6,026; p= 0,001**		

Kon H DM PT (N/m)					
Türk kalkışı	77,81 (44,4; 108,8)	87,7 (55,4; 118,7)	-3,180	**0,001**	0,881
NHC	75,29 (41,4; 104,8)	100,6 (56,3; 133,7)	-4,564	**0,001**	1,265
SHC	84,21 (57,4; 130,2)	100,2 (71,6; 140,2)	-6,321	**0,001**	1,753
Kontrol	82,47 (44,9; 117,3)	69,01 (48,5; 106,3)	5,214	**0,001**	1,446
Gruplar arası χ^2**; p**	0,563; 0,905	**11,012; <0,001**	**F= 7,160; p= <0,001**		
Kon H NDM PT (N/m)					
Türk kalkışı	90,1 (54,05; 110,9)	100 (61,3; 121,1)	-3,176	**0,001**	0,880
NHC	91,64 (52,9; 114,3)	98,1 (71,2; 128,7)	-4,560	**0,001**	1,264
SHC	86,59 (64,3;118,5)	105,05 (78,5; 130,5)	-6,300	**0,001**	1,747
Kontrol	90,37 (53,1; 112,3)	77,69 (54,5; 100,3)	5,208	**0,001**	1,444
Gruplar arası χ^2**; p**	0,162; 0,983	**10,145; <0,001**	**F= 6,277; p= 0,001**		

K: Kuadriseps, H: Hamstring, Kon: Konsantrik, min:minimum, maks: maksimum / Z:Wilcoxon testi, χ^2: Kruskal Wallis testi, F: f1_ld_f1 tasarımından ANOVA, EG: Etki genişliği, NHC: Nordic hamstring curl, SHC: Sliding hamstring curl, PT: Zirve tork, PTW: Zirve tork/vücut ağırlığı, N:Newton, m: metre, kg: kilogram, D: Dominant taraf, ND: Dominant olmayan taraf

Tablo.4. Eksantrik 60°/sn Açısal Hızda Dominant ve Non-Dominant Taraf Kuadriseps ve Hamstring PT Değerlerinin Grup ve Zamana Göre Karşılaştırılması

	Önce	Sonra	Grup içi		
	Ortanca (min; maks)	Ortanca (min; maks)	Z	p	EG
Eks K DM PT (N/m)					
Türk kalkışı	161 (112; 269,8)	175,06 (128,7; 282,1)	-3,180	**0,001**	0,881
NHC	160,8 (110,8; 267,2)	185,95 (135,5; 291,4)	-5,874	**0,001**	1,629
SHC	173,25 (123,2; 280,02)	214,15 (152,6; 304,1)	-8,542	**0,001**	2,369
Kontrol	165,93 (105,2; 261,7)	156,7 (108,8; 250,7)	4,231	**0,001**	1,173
Gruplar arası χ^2; p	0,615; 0,893	**16,044; 0,001**	**F= 5,415; p= 0,003**		
Eks K NDM PT (N/m)					
Türk kalkışı	163,45 (109,1; 228,8)	173,3 (115,2; 249,8)	-3,175	**0,001**	0,880
NHC	164,00 (110,2; 237,4)	183,2 (135,1; 255,3)	-8,978	**0,001**	2,490
SHC	170,00 (115,2; 250,2)	207,07 (160,1; 274,3)	-9,213	**0,001**	2,555
Kontrol	154,68 (102,4; 229,1)	150,68 (81,6; 218,1)	2,879	**0,001**	0,798
Gruplar arası χ^2; p	0,754; 0,804	**14,240; 0,003**	**F= 6,241; p= 0,001**		
Eks H DM PT (N/m)					
Türk kalkışı	153,41 (96,1; 201,2)	157,65 (105,5; 206,3)	-3,180	**0,001**	0,881
NHC	152,00 (94,4; 203,1)	179,95 (130,6; 234,2)	-8,523	**0,001**	2,363
SHC	150,17 (100,8; 206,1)	204,87 (162,7; 264,3)	-10,213	**0,001**	2,832
Kontrol	143,85 (95,07; 194,08)	129,64 (82,68; 173,10)	4,586	**0,001**	1,271
Gruplar arası χ^2; p	0,162; 0,984	27,709; <0,001	F= 17,501; p= <0,001		

Eks H NDM PT (N/m)					
Türk kalkışı	153,95 (90,6; 180,2)	158,65 (94,52; 190,3)	-3,194	**0,001**	0,885
NHC	151,22 (93,5; 181,3)	177,93 (127,6; 213,5)	-8,679	**0,001**	2,407
SHC	157,00 (98,0; 190,3)	201,08 (151,2; 238,3)	-10,354	**0,001**	2,871
Kontrol	142,96 (80,7; 173,8)	128,96 (64,5; 152,8)	8,645	**0,001**	2,397
Gruplar arası χ^2**; p**	2,007; 0,571	**26,898; <0,001**	**F= 17,573; p= <0,001**		

K: Kuadriseps, H: Hamstring, Eks: Eksantrik, min:minimum, maks: maksimum / Z:Wilcoxon testi, χ^2: Kruskal Wallis testi, F: f1_ld_f1 tasarımından ANOVA, EG: Etki genişliği, NHC: Nordic hamstring curl, SHC: Sliding hamstring curl, PT: Zirve tork, PTW: Zirve tork/vücut ağırlığı, N:Newton, m: metre, kg: kilogram, D: Dominant taraf, ND: Dominant olmayan taraf

TKE, SHC ve NHC egzersiz gruplarında her iki taraf kuadriseps ve hamstring konsantrik ve eksantrik pik tork değerlerinin anlamlı düzeyde arttığı ($p<0.001$), kontrol grubunda ise eğitim öncesi değerlere göre anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu tespit edildi ($p=0.019$). Konsantrik ve eksantrik kuadriseps ve hamstring kas kuvvetlerinde en fazla artışı sağlayan egzersizler sırasıyla SHC, NHC ve TKE'dir (Tablo 3 ve Tablo 4).

SONUÇ

Türk kalkışı egzersizi, Sliding hamstring curl ve Nordic hamstring curl egzersizlerinin eksantrik ve konsantrik hamstring ve kuadriseps kas kuvvetini, hamstring esnekliğini ve çeviklik performansını artırdığı, kognitif fonksiyonları geliştirdiği, kuvvet asimetrilerini düzelttiği ve yaralanma riskini azalttığı bulundu. Sliding hamstring curl egzersiz eğitimi sonrasında eksantrik hamstring ve kuadriseps kas kuvveti ve hamstring esneklik artışı diğer egzersiz ve kontrol gruplarına göre daha üstün olduğu bulundu. Bu nedenle daha fazla eksantrik hamstring ve kuadriseps kas kuvvet gelişimi ve hamstring esnekliği elde etmek için Sliding hamstring curl egzersizi tercih edilebilir. Türk kalkışı egzersiz programı çeviklik performansını artırmada ve kognitif fonksiyonları geliştirmede daha etkin bulundu için daha fazla kognitif fonksiyon ve çeviklik artışı elde etmek için diğer hamstring egzersizlerine alternatif olarak kullanılabilir. Koruyucu bir egzersiz olarak ve hamstring yaralanması geçirmiş sporcuların rehabilitasyonunda Türk Kalkışı egzersizinin kullanılması sporcuların performanslarının artırılmasında ve yaralanmalarının önlenmesinde önemli yer tutabilir.

KAYNAKÇA

Armstrong, R., & Greig, M. (2018). The Functional Movement Screen and modified Star Excursion Balance Test as predictors of T-test agility performance in university rugby union and netball players. *Physical Therapy in Sport, 31*, 15-21.

Askling, C. M., Tengvar, M., Tarassova, O., & Thorstensson, A. (2014). Acute hamstring injuries in Swedish elite sprinters and jumpers: a prospective randomised controlled clinical trial comparing two rehabilitation protocols. *Br J Sports Med, 48*(7), 532-539.

Bourne, M. N., Duhig, S. J., Timmins, R. G., Williams, M. D., Opar, D. A., Al Najjar, A., . . . Shield, A. J. (2017). Impact of the Nordic hamstring and hip extension exercises on hamstring architecture and morphology: implications for injury prevention. *Br J Sports Med, 51*(5), 469-477.

Bourne, M. N., Opar, D. A., Williams, M. D., & Shield, A. J. (2015). Eccentric Knee Flexor Strength and Risk of Hamstring Injuries in Rugby Union: A Prospective Study. *Am J Sports Med, 43*(11), 2663-2670. doi:10.1177/0363546515599633

Buckthorpe, M., Wright, S., Bruce-Low, S., Nanni, G., Sturdy, T., Gross, A. S., . . . Gimpel, M. (2019). Recommendations for hamstring injury prevention in elite football: translating research into practice. *Br J Sports Med, 53*(7), 449-456. doi:10.1136/bjsports-2018-099616

Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *Am J Sports Med, 36*(8), 1469-1475. doi:10.1177/0363546508316764

Cuthbert, M., Ripley, N., McMahon, J. J., Evans, M., Haff, G. G., & Comfort, P. (2020). Corrections to: The effect of Nordic Hamstring Exercise intervention volume on eccentric strength and muscle architecture adaptations: a systematic review and meta-analyses. *Sports Medicine, 50*(1), 101-102.

Dalton, S. L., Kerr, Z. Y., & Dompier, T. P. (2015). Epidemiology of Hamstring Strains in 25 NCAA Sports in the 2009-2010 to 2013-2014 Academic Years. *Am J Sports Med, 43*(11), 2671-2679. doi:10.1177/0363546515599631

Duhig, S. J., Bourne, M. N., Buhmann, R. L., Williams, M. D., Minett, G. M., Roberts, L. A., . . . Shield, A. J. (2019). Effect of concentric and eccentric hamstring training on sprint recovery, strength and muscle architecture in inexperienced athletes. *J Sci Med Sport, 22*(7), 769-774.

Eirale, C., Farooq, A., Smiley, F. A., Tol, J. L., & Chalabi, H. (2013). Epidemiology of football injuries in Asia: a prospective study in Qatar. *J Sci Med Sport, 16*(2), 113-117. doi:10.1016/j.jsams.2012.07.001

Engebretsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2010). Intrinsic risk factors for hamstring injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *Am J Sports Med, 38*(6), 1147-1153. doi:10.1177/0363546509358381

Henderson, G., Barnes, C. A., & Portas, M. D. (2010). Factors associated with increased propensity for hamstring injury in English Premier League soccer players. *J Sci Med Sport, 13*(4), 397-402. doi:10.1016/j.jsams.2009.08.003

Iverson, G. L., Brooks, B. L., & Ashton Rennison, V. L. (2014). Minimal gender differences on the CNS vital signs computerized neurocognitive battery. *Applied Neuropsychology: Adult, 21*(1), 36-42.

Kocahan, T., Akınoğlu, B., Yilmaz, A. E., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Intra-and Inter-Rater Reliability of a Well-Used and a Less-Used IsoMed 2000 Dynamometer for Knee Flexion and Extension Peak Torque Measurements in a Concentric Test in Athletes. *Applied Sciences, 11*(11), 4951.

Mendiguchia, J., & Brughelli, M. (2011). A return-to-sport algorithm for acute hamstring injuries. *Physical Therapy in Sport, 12*(1), 2-14.

Opar, D. A., Williams, M. D., Timmins, R. G., Hickey, J., Duhig, S. J., & Shield, A. J. (2015). Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in Australian footballers. *Med Sci Sports Exerc, 47*(4), 857-865. doi:10.1249/mss.0000000000000465

Shield, A. J., & Bourne, M. N. (2018). Hamstring Injury Prevention Practices in Elite Sport: Evidence for Eccentric Strength vs. Lumbo-Pelvic Training. *Sports Med, 48*(3), 513-524. doi:10.1007/s40279-017-0819-7

Timmins, R. G., Bourne, M. N., Shield, A. J., Williams, M. D., Lorenzen, C., & Opar, D. A. (2016). Short biceps femoris fascicles and eccentric knee flexor weakness increase the risk of hamstring injury in elite football (soccer): a prospective cohort study. *Br J Sports Med, 50*(24), 1524-1535. doi:10.1136/bjsports-2015-095362

van Dyk, N., Bahr, R., Whiteley, R., Tol, J. L., Kumar, B. D., Hamilton, B., . . . Witvrouw, E. (2016). Hamstring and Quadriceps Isokinetic Strength Deficits Are Weak Risk Factors for Hamstring Strain Injuries: A 4-Year Cohort Study. *Am J Sports Med, 44*(7), 1789-1795. doi:10.1177/0363546516632526

Whiteley, R., van Dyk, N., Wangensteen, A., & Hansen, C. (2018). Clinical implications from daily physiotherapy examination of 131 acute hamstring injuries and their association with running speed and rehabilitation progression. *British journal of sports medicine, 52*(5), 303-310.

Yeung, S. S., Suen, A. M., & Yeung, E. W. (2009). A prospective cohort study of hamstring injuries in competitive sprinters: preseason muscle imbalance as a possible risk factor. *Br J Sports Med, 43*(8), 589-594. doi:10.1136/bjsm.2008.056283

GENÇ ERİŞKİNLERDE STOMATOGNATİK SİSTEM İLE HAMSTRİNG KAS MİMARİSİ İLİŞKİLİ MİDİR?

Çağlar SOYLU[1], Abdullah Ruhi SOYLU[2], Necmiye ÜN YILDIRIM[1]
[1]Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara / Türkiye
[2]Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik A.B.D, Ankara / Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı genç erişkinlerde stomatognatik sistem (SS) fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmaya genç erişkin bireyler dahil edildi. Çalışmada bireylerin SS fonksiyonu, maksimum ağız açıklık miktarı (MAAM), çenenin sağ ve sol yana hareketleri (laterotrüzyon), öne hareketi ve arkaya hareketi milimetrik cetvelle ölçülerek değerlendirildi. Bireylerin baş pozisyonu değerlendirmek için kraniovertabral açı (KVA) gonyometre ile, tragus duvar mesafeleri mezura ile ölçüldü. Bireylerin her iki taraf biseps femoris uzun başı (BFLH) ve semitendinozus (ST) kaslarının pennasyon açıları (PA), kas kalınlıkları (MT) 2D, B-mode USG cihazı (frekans, 5-10 MHz) ile yüzüstü pozisyonda diz full ekstansiyonda olacak şekilde değerlendirildi. Hamstring uzunluğu (HL) ise pasif diz ekstansiyon testi ile gonyometre ile değerlendirildi. SS ölçüm sonuçları ile hamstring kas mimarisi sonuçları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. Çalışmamıza yaş ortalaması 22,34 ± 1,43 yıl olan 15 erkek birey katıldı. Çalışmamızda BFLH ve ST kaslarının PA, MT ve HL değerleri fazla olan bireylerin MAAM daha fazla, KVA ve tragus duvar mesafesininse daha az olduğu bulundu (r= -0, 557-0,564; p<0,05). Aynı zamanda her iki kasın dominant taraf PA ve MT değerleri ile nondominant taraf laterotrüzyon miktarı arasında pozitif korelasyon tespit edildi (r=0,536-0,624; p<0,01). Çalışmamızın sonucunda SS fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Hamstring mimarisindeki bozulmalar servikal, torakal ve lumbal bölgenin postüral değişikliğine neden olarak başın yönünü ve dolayısıyla mandibular pozisyonu değiştirerek SS fonksiyonlarında değişikliğe neden olmaktadır. Bu yüzden SS disfonksiyonunun hamstring yaralanmalarında bir risk faktörü olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Hamstring, Kas Mimarisi, Stomatognatik Sistem

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Stomatognatik sistem (SS), baş ve boyun bölgesindeki kemikler, kaslar, yumuşak dokular (salgı bezleri, damar ve sinirler), temporomandibular eklem (TME), yanak, dudak ve dişlerden oluşan çiğneme, yutma, konuşma fonksiyonel görevleri gerçekleştiren bir yapıdır (Navrotchi, 2017; Oh, 2013). Kraniyo-servikomandibular sistem olarak adlandırılan fonksiyonel kompleks, TME, servikal bölgeye kas ve ligament bağlantıları yapar (Messina, 2017; Mettey, 2019).

SS'de, özellikle TME'de, disfonksiyonu olan kişilerde vücudun ağırlık merkezinde büyük değişiklikler meydana gelir. TME, vücudun farklı bölgelerinde, özellikle servikal omurga ve sakroiliak eklemde çeşitli değişikliklerle bağlantılıdır (De Laat, 1998; Fink, 2003; Stiesch-Scholz, 2003). Bazı yazarlar, uygun bir postürün TME ve vücudun geri kalanı arasındaki ilişkide önemli bir rol oynayabileceğinden, postür eğitiminin çiğneme kasları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini varsaymışlardır (Gonzalez, 1996; Horowitz, 1992; Nicolakis, 1998). Postüral kontrolde hem suboksipital hem de hamstring kasları görev alır (Aparicio, 2009). Yakın zamanda, suboksipital kaslar üzerinde manuel germe uygulanmasının, hamstring esnekliğinde bir artışa neden olduğu bulunmuştur (Espejo-Antúnez, 2016). Nöral sistemin devamlılığı, anatomik olarak suboksipital kaslara (özellikle rektus capitis posterior minör kası) inersiyo yapan dura mater ile hamstring kas sistemini teorik olarak birbirine bağlar (Hack, 1995). Bu hipotezler,

hamstring kasları ve servikal bölge arasında, biyomekanik, terapötik ve diğerleri gibi başka potansiyel ilişkilere de sahip olabilecek anatomik bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Bretischwerdt, 2010). Fernández-de-las-Peñas ve arkadaşları (2006), masseter kası tetik noktasının ipsilateralindeki hamstring kasının postizometrik gevşeme tekniğinin uygulanmasından sonra aktif ağız açıklığında bir artış ve masseter kası üzerinde tetik noktası duyarlılığında bir azalma buldular (Fernández-de-las-Peñas, 2006). Bunun sebebini hamstring ve çiğneme kasları arasındaki olası bir fonksiyonel ilişki nedeniyle bulgularını kas zincirleri kavramı aracılığıyla açıkladılar(Fernández-de-las-Peñas, 2006). Bununla birlikte, hamstring kasına germe uygulamasının, diğer terapötik müdahaleler gibi, azalan inhibitör kontrol yollarını aktive ederek daha genel bir etkiye sahip olması olasıdır (Souvlis, 2004). Bilgimiz dahilinde daha önce hiçbir çalışma stomatognatik sistem ile hamstring kas mimarisi arasındaki ilişkiyi araştırmamıştır.

AMAÇ

Çalışmanın amacı genç erişkinlerde stomatognatik sistem (SS) fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

KAPSAM

Çalışma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Uygulama Salonları ve Hacettepe Üniversitesi Biyofizik Ana Bilim Dalı'nda olmak üzere çok merkezli olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya bilinen herhangi bir nörolojik, romatolojik ve kas iskelet sistemi problemi bulunmayan, TME semptomatik disfonksiyonu olmayan, hamstring yaralanması geçirmemiş olan, görme ve işitme ile ilgili herhangi bir engeli olmayan, çalışmada uygulanacak parametrelere koopere olabilecek, uygulanacak testleri yapabilecek ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan genç yetişkin 15 erkek birey dâhil edildi. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik kurul onayı 15.08.2018 tarihinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alındı. Ayrıca katılımcılara çalışma hakkında genel bilgi verildikten sonra, çalışmaya gönüllülük içerisinde kabul ettiklerine dair beyanları ''Aydınlatılmış Onam Formu'' ile alındı.

YÖNTEM

Gönüllü katılan tüm katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, dominant ekstremiteleri gibi demografik ve fiziksel özellikleri kaydedildi. Çalışmada bireylerin SS fonksiyonu, maksimum ağız açıklık miktarı (MAAM), çenenin sağ ve sol yana hareketleri (laterotrüzyon), öne hareketi ve arkaya hareketi milimetrik cetvelle ölçülerek değerlendirildi. Bireylerin baş pozisyonu değerlendirmek için kraniovertabral açı (KVA) gonyometre ile, tragus duvar mesafeleri mezura ile ölçüldü. Bireylerin her iki taraf biseps femoris uzun başı (BFLH) ve semitendinozus (ST) kaslarının pennasyon açıları (PA), kas kalınlıkları (MT) 2D, B-mode USG cihazi (frekans, 5-10 MHz) ile değerlendirildi. Hamstring uzunluğu (HL) ise pasif diz ekstansiyon testi ile gonyometre ile değerlendirildi.

TME Hareket Değerlendirmesi: Çalışmada bireylerin MAAM'ı, çenenin sağa ve sola yana hareketleri (laterotrüzyon), öne hareketi (protrüzyon) ve arkaya hareketi (retrüzyon) milimetrik cetvelle ölçüldü. Başlangıçta ağzı kapalı olan kişiden ağzını ağrısız olarak açabildiği kadar açması istendi. Son durumda üst ve alt kesici dişlerin merkezleri arasındaki mesafe cetvelle ölçülerek bu değer MAAM olarak kabul edildi ve mm cinsinden kaydedildi. Çenenin yana (laterotrüzyon), öne (protrüzyon) ve arkaya (retrüzyon) hareketleri ölçülürken, dişlerin birbiri ile temas ettiği pozisyon başlangıç pozisyonu olarak seçildi. Başlangıç pozisyondan itibaren kişi çenesini öne hareket ettirdiğinde aradaki fark ölçülerek protrüzyon

miktarı olarak, arkaya doğru hareket ettirdiğinde aradaki fark retrüzyon miktarı olarak ve sağa ve sola yana hareket ettirdiğinde başlangıç pozisyonuna göre aradaki farklar sağ ve sol laterotrüzyon miktarı olarak ölçülerek ve elde edilen değerler mm cinsinden kaydedildi (Tuncer, 2013; Yap, 2004).

Kraniovertabral Açı Ölçümü: Kraniovertebral açının (KVA) ölçümünde, bireylerden sırt destekli sandalyeye dik pozisyonda oturmaları ve çalışmacıya yan dönmeleri istendi. Çalışmacı bireyin yanında iken yedinci servikal vertebra pivot olarak kabul edildi ve baş (tragus) ile horizontal düzlem arasındaki açı ölçüldü. KVA'nın 50º'nin altında olması durumu artmış baş anterior tilti olarak kabul edildi (Diab, 2012).

Tragus-Duvar Mesafesi Ölçümü: Katılımcılardan çıplak ayakla, sırt, skapula ve kalça duvara dayalı dizler tam ekstansiyonda ayakların dış kenarları birbirinden 30 cm uzakta ve birbirine paralel, baş mümkün olduğunca nötral pozisyonda olacak şekilde ayakta durmaları istendi ve bu pozisyonda tragus ile duvar arası uzaklık mezura ile ölçülerek sonuçlar cm cinsinden kaydedildi (Shipe, 2013).

Hamstring uzunluğu: Birey sırt üstü yatış pozisyonunda, kalça 90˚ fleksiyonda iken, terapist bireyin dizini pasif olarak ekstansiyona getirdi. Getirilebilen maksimum diz ekstansiyon açısı gonyometre ile ölçüldü (Fredriksen, 1997).

Hamstring kas mimarisi: Bireylerin her iki taraf biseps femoris uzun başı (BFLH) ve semitendinozus (ST) kaslarının pennasyon açıları (PA), kas kalınlıkları (MT) 2D, B-mode USG cihazı (frekans, 5-10 MHz) ile yüzüstü pozisyonda diz full ekstansiyonda olacak şekilde değerlendirildi.

İstatistiksel analiz: Verilerin analizinde SPSS versiyon 21 yazılımı kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiye veriler Spearman Korelasyon Analizi ile bakıldı. Verilerin analizinde istatistiksel anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak alındı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de verildi.

Tablo 1. Katılımcıların Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	**Erkek (n=15)** **x±ss**
Yaş (yıl)	22.34±1.43
Kilo (kg)	77.41±11.04
Boy (m)	1.78±0.06
VKİ (kg/m^2)	24.45±3.63

VKİ: Vücut kitle indeksi, X: Ortalama, SS: Standart sapma

Çalışmamızda BFLH ve ST kaslarının PA, MT ve HL değerleri fazla olan bireylerin MAAM daha fazla, KVA ve tragus duvar mesafesininse daha az olduğu bulundu ($r= -0, 557$-$0,564$; $p<0,05$). Aynı zamanda her iki kasın dominant taraf PA ve MT değerleri ile nondominant taraf laterotrüzyon miktarı arasında pozitif korelasyon tespit edildi ($r=0,536$-$0,624$; $p<0,01$) (Tablo 2).

Tablo 2. Stomatognatik Sistem (SS) Değişkenleri ile Hamstring Kas Mimarisine Ait Parametreler Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER / rho	MAAM (mm)	Retrüzyon (mm)	Protrüzyon (mm)	Laterotrüzyon (DM) (mm)	Laterotrüzyon (NDM) (mm)	KVA (°)	Tragus duvar mesafesi (cm)
DBF_{LH}-PA (°)	0.564**	0.138	0.065	0.232	0.536**	0.309*	-0.536**
DBF_{LH} -MT (cm)	0.500**	0.124	0.047	0.239	0.534**	0.300*	-0.512**
DST-PA (°)	0.557**	0.200	0.100	0.199	0.546**	0.366*	-0.496**
DST-MT (cm)	0.518**	0.212	0.112	0.201	0.542**	0.334*	-0.468**
$NDBF_{LH}$ -PA (°)	0.542**	0.128	0.048	0.546**	0.186	0.407*	-0.557**
$NDBF_{LH}$-MT (cm)	0.498**	0.117	0.036	0.552**	0.172	0.398*	-0.548**
NDST-PA (°)	0.538**	0.198	0.107	0.624**	0.167	0.316*	-0.501**
NDST -MT (cm)	0.507**	0.187	0.090	0.620**	0.146	0.312*	-0.477**
D-HL (°)	-0.508**	-0.203	-0.098	-0.225	-0.507**	-0.053	0.108
ND-HL (°)	-0.512**	-0.201	-0.117	-0.521**	-0.227	-0.110	0.154

p<0,05, ** p<0,01, MAAM: Maksimum ağız açıklık miktarı, DM: Dominant taraf, NDM: Non-dominant taraf, KVA: Kraniovertebral açı, BFLH: Biseps femoris uzun başı, ST: Semitendinozus, PA: Pennasyon açısı, MT: Kas kalınlıkları

SONUÇ

Çalışmamızın sonucunda stomatognatik sistem fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Stomatognatik sistem ve insan vücudunun duruşu birbiri üzerinde resiprokal bir etkiye sahip olduğu ve bu sistemdeki herhangi bir dengesizlik, kas iskelet sistemini etkileyen TME de aşırı yüklenmeye neden olabileceği literatürde bildirilmiştir (Baiatilde, 2012).

TME problemleri servikal bölgedeki postüral dizilim etkileyerek anterior baş tiltine sebep olur. Başın anterior tiltini vücut kompanse etmek için torakal kifoz ve lumbal lorduzu artırır. Lumboz lordozdaki

artış pelvisin anterior tiltine dolayısıyla hamstring kaslarının uzunluk gerilim ilişkisinin değişimine neden olmaktadır (Lippold, 2006). Hamstring kas sistemi ile servikal bölge arasında bir ilişki olduğu daha önce yapılan çalışmalarda bildirilmiştir. Bu çalışmalardan birisi Aparicio ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmadır (Aparicio, 2009). Bu çalışmada suboksipital kaslar üzerinde bir kas inhibisyonu müdahalesinin uygulanması, hamstring kas esnekliğinde ve hamstring kası üzerinde ağrı eşiğinde bir artışa neden olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak Bretischwerdt ve arkadaşları 120 sağlıklı birey üzerinde yaptıkları çalışmada hamstring kaslarına yapılan germe uygulamasının ağız açıklık miktarını artırdığını ve üst trapez ve masseter kaslarının basınç ağrı eşiklerini yükselttiğini bulmuşlardır (Bretischwerdt, 2010).

Espejo-Antu´nez ve arkadaşları TME disfonksiyonu olan sporcularda uygulanan hamstring germe uygulamasının sporcuların maksimum ağız açıklık miktarını ve hamstring esnekliklerini arttırdığını belirtmişlerdir (Espejo-Antúnez, 2016). Tüm bu sonuçlar hamstring kas mimarisini olumlu yönde etkileyecek müdahalelerin SS fonksiyonu olumlu yönde değiştirdiğini göstermektedir. Bizim çalışmamızda da bu hipotezi destekler nitelikte sonuçlar bulundu. Hamstring mimarisindeki bozulmalar servikal, torakal ve lumbal bölgenin postüral değişikliğine neden olarak başın yönünü ve dolayısıyla mandibular pozisyonu değiştirerek SS fonksiyonlarında değişikliğe neden olmaktadır. Bu yüzden SS disfonksiyonunun hamstring yaralanmalarında bir risk faktörü olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKÇA

Aparicio, É. Q., Quirante, L. B., Blanco, C. R., & Sendín, F. A. (2009). Immediate effects of the suboccipital muscle inhibition technique in subjects with short hamstring syndrome. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, *32*(4), 262-269.

Baiatilde, M., de Vasconcellos Vilella, O., & da Silva, G. C. H. (2012). Posture alterations related to temporomandibular joint dysfunction. *Journal of Dentistry and Oral Hygiene*, *4*(1), 1-5.

Bretischwerdt, C., Rivas-Cano, L., Palomeque-del-Cerro, L., Fernández-de-las-Peñas, C., & Alburquerque-Sendín, F. (2010). Immediate effects of hamstring muscle stretching on pressure pain sensitivity and active mouth opening in healthy subjects. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, *33*(1), 42-47.

De Laat, A., Meuleman, H., Stevens, A., & Verbeke, G. (1998). Correlation between cervical spine and temporomandibular disorders. *Clinical oral investigations*, *2*(2), 54-57.

Diab, A. A., & Moustafa, I. M. (2012). The efficacy of forward head correction on nerve root function and pain in cervical spondylotic radiculopathy: a randomized trial. *Clinical rehabilitation*, *26*(4), 351-361.

Espejo-Antúnez, L., Castro-Valenzuela, E., Ribeiro, F., Albornoz-Cabello, M., Silva, A., & Rodríguez-Mansilla, J. (2016). Immediate effects of hamstring stretching alone or combined with ischemic compression of the masseter muscle on hamstrings extensibility, active mouth opening and pain in athletes with temporomandibular dysfunction. *Journal of bodywork and movement therapies*, *20*(3), 579-587.

Fernández-de-las-Peñas, C., Carratalá-Tejada, M., Luna-Oliva, L., & Miangolarra-Page, J. C. (2006). The immediate effect of hamstring muscle stretching in subjects' trigger points in the masseter muscle. *Journal of Musculoskeletal Pain, 14*(3), 27-35.

Fink, M., Wähling, K., Stiesch-Scholz, M., & Tschernitschek, H. (2003). The functional relationship between the craniomandibular system, cervical spine, and the sacroiliac joint: a preliminary investigation. *CRANIO®, 21*(3), 202-208.

Fredriksen, H., Dagfinrud, H., Jacobsen, V., & Maehlum, S. (1997). Passive knee extension test to measure hamstring muscle tightness. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 7*(5), 279-282.

Gonzalez, H. E., & Manns, A. (1996). Forward head posture: its structural and functional influence on the stomatognathic system, a conceptual study. *CRANIO®, 14*(1), 71-80.

Hack, G. D., Koritzer, R. T., Robinson, W. L., Hallgren, R. C., & Greenman, P. E. (1995). Anatomic relation between the rectus capitis posterior minor muscle and the dura mater. *Spine, 20*(23), 2484-2486.

Horowitz, L., & Sarkin, J. M. (1992). Video display terminal operation: a potential risk in the etiology and maintenance of temporomandibular disorders. *CRANIO®, 10*(1), 43-50.

Lippold, C., Danesh, G., Schilgen, M., Drerup, B., & Hackenberg, L. (2006). Relationship between thoracic, lordotic, and pelvic inclination and craniofacial morphology in adults. *The Angle Orthodontist, 76*(5), 779-785.

Messina, G. (2017). The tongue, mandible, hyoid system. *European journal of translational myology, 27*(1).

Mettey, A., Bouvier, A.-M., Jooste, V., Boucher, Y., & Quercia, P. (2019). Are changes in the stomatognatic system able to modify the eye balance in dyslexia? *Journal of Oral Biology and Craniofacial Research, 9*(2), 166-171.

Navrotchi, C., & Badea, M. E. (2017). The influence of occlusal stabilization appliances on cervical dystonia symptoms. *Clujul Medical, 90*(4), 438.

Nicolakis, P., Nicolakis, M., Piehslinger, E., Ebenbichler, G., Vachuda, M., Kirtley, C., & Fialka-Moser, V. (1998). Interrelationship between asymmetric body posture and resting electromyographic activity of the masseter muscle. *Dtsch-Zahnarztl-Z, 53*(9), 608-612.

Oh, D.-W., Kang, T.-W., & Kim, S.-J. (2013). Effect of stomatognathic alignment exercise on temporomandibular joint function and swallowing function of stroke patients with limited mouth opening. *Journal of physical therapy science, 25*(10), 1325-1329.

Shipe, N. K., Billek-Sawhney, B., Canter, T. A., Meals, D. J., Nestler, J. M., & Stumpff, J. L. (2013). The intra-and inter-rater reliability of the tragus wall distance (TWD) measurement in non-pathological participants ages 18–34. *Physiotherapy theory and practice, 29*(4), 328-334.

Souvlis, T., & Vicenzino, B. (2004). Neurophysiological effect of spinal manual therapy.

Stiesch-Scholz, M., Fink, M., & Tschernitschek, H. (2003). Comorbidity of internal derangement of the temporomandibular joint and silent dysfunction of the cervical spine. *Journal of oral rehabilitation, 30*(4), 386-391.

Tuncer, A., Ergun, N., & Karahan, S. (2013). Temporomandibular disorders treatment: comparison of home exercise and manual therapy. *Fizyoter Rehabil, 24*(1), 09-16.

Yap, A. U., Chua, E., & Tan, K. B. (2004). Depressive symptoms in Asian TMD patients and their association with non-specific physical symptoms reporting. *Journal of oral pathology & medicine, 33*(5), 305-310.

GREKOROMEN ve SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİN POSTÜR ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Okan ÜZER[1], Necmiye ÜN YILDIRIM[2], Çağlar SOYLU[3], Mehmet ÖZAL[4]

[1] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara / Türkiye

[2] Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara / Türkiye

[3] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara / Türkiye

[4] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara / Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin postür ölçümlerinin karşılaştırılmasını incelemektir. Çalışmaya yaş ortalaması 20.2±4.6 yıl olan 30'u grekoromen ve 38'i serbest stil olmak üzere 68 gönüllü erkek güreşçi dâhil edildi. Sporcuların spinal postürü ve kor kuvveti Idiag M360® marka Spinal Mouse (SM) cihazı ile ayakta durma pozisyonunda ölçülürken genel vücut postür ölçümü New York Postür Analiz Yöntemi (NYPAY) ile anteriordan ve lateralden yapıldı. Çalışma sonucunda grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin NYPAY total skor ölçümlerinin arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (t=0.289 , p>0.05). Aynı şekilde Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin SM alt parametrelerinden dik duruş poziyonunda sagital ölçüm analizi sonucu Torakal eğrilik, lumbal eğrilik değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak SM alt parametrelerinden dik duruş poziyonunda spine-check skor analizi sonucu Spinal Postür, Spinal Mobilite ve Postüral Yeterlilik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1,392 - t=1,730, p>0,05). Güreşçilerde grekoromen ve serbest stil postür skorlarında bir farklılık görülmezken her iki grubunda postür skorları düşük bulunmuştur. Güreşçilerde özellikle kolumna vertebraliste görülen postüral sapmalar üst ve alt ekstremitelerde biyomekaniksel dizilimi bozup eklemlerin doğru açılarda artrokinematik ve osteokinematik hareketleri gerçekleştirememesine neden olarak güreşçilerin yaralanma riskini arttırabilir ve müsabaka performaslarını düşürebilir.

Anahtar Kelimeler: Grekoromen Stil Güreş, Serbest Stil Güreş, Postür, Spinal Mouse

GİRİŞ ve KURUMSAL ÇERÇEVE

Güreş sporu iki kişinin belirli bir alan içinde teknik beceri, psikolojik güç ve zeka yeteneklerini kullanarak belli bir süre ve kural çerçevesinde birbirinin sırtını yere getirmek ve teknik üstünlük sağlamak için yaptığı mücadeledir (Açak, 2015: Yünceviz, 1997). Güreş sporu olimpik güreşler ve geleneksel güreşler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olimpik güreşler de kendi içerisinde Grekoromen ve Serbest Stil olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Serbest stil güreşte tüm vücut kısımlarına müdahaleye izin verilmektedir. Grekoromen güreş stilinde ise vücudun sadece üst kısmına müdahale edilmesine izin verilmektedir (Yünceviz, 1997).

Grekoromen ve Serbest Stil güreşçilerde farklı bölgelere müdahalelere izin verildiği için farklı tekniklerde içermektedir. Güreş teknikleri içerisinde yer alan temel teknikler arasında temel duruşlar, temel tutuşlar ve denge bozma hareketleri yer almaktadır. Temel duruşlar kendi içerisinde yüksek duruş, orta duruş ve alçak duruş olmak üzere üç alt parametreye ayrılmaktadır. Yüksek duruşlar daha çok grekoromen güreş stilinde kullanılırken orta duruşlar ve alçak duruşlar daha çok serbest güreş stilinde kullanıl-

maktadır (Taşkıran, 2017). Müsabaka öncesi temel duruşlarda grekoromen güreşçiler az gövde fleksiyonuna sahip iken Serbest Stil güreşçiler fazla gövde fleksiyonuna sahip bir şekilde müsabakaya başlamaktadırlar. Bu farklılıklar iki güreş stilinde farklı postürlerin gelişmesine sebep olabilir.

AMAÇ

Literatürde güreşçilerle ilgili postüral çalışmalar yer alırken Grekoromen ve serbest stil güreşçilerin postürlerini karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmadı. İki güreş stilinde farklı temel duruşların, tutuşların ve tekniklerin oluşması bu iki grupta farklı postüral bozukluklara sebep olacağını düşündürmektedir. Bu yüzden güreşçilerin performanları, yaralanma bölgeleri, yaralanma riskleri vb. durumları değerlendirilirken bir bütün olarak değil branş olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin postür ölçümlerinin karşılaştırılmasını incelemektir.

KAPSAM

Çalışmamıza; ASKİ Spor Kulübü, Yaşar Doğu Güreş İhtisas Spor Kulübü, Ulaştırma Spor Kulübü ve Şampiyon Güreşçiler Spor Kulübü'ne dâhil olan serbest stil veya grekoromen güreş stili branşlarında Türkiye derecesi yaparak milli sporcu olan profesyonel güreşçiler dâhil edildi. Çalışmaya başlanılması ve yürütülebilmesi için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler ve onaylar alındı. Çalışmaya 30 grekoromen ve 38 serbest stil olmak üzere 68 güreşçi dahil edildi. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyenler, Yaşları 16 ile 40 yaş arasında olanlar ve Türkiye şampiyonalarında madalya kazanmış profesyonel güreşçilerdir. Son 6 ay içerisinde ortopedik problemi olan ve Geçirilmiş cerrahi öyküsü olan sporcular ise çalışmaya dahil edilmemiştir.

YÖNTEM

Çalışmamıza dâhil edilen güreşçilerin postürlerini değerlendirmek için tüm vücut postür ölçümü için New York Postür Analiz Yöntemi (NYPAY) ve spinal postürü değerlendirmek için Spinal Mouse (SM) cihazı kullanılmıştır.

New York Postür Analiz Yöntemi

NYPAY postüral dizilime katkıda bulunan 13 vücut segmentinin her biri için çizilmiş üç farklı şekil grubu kullanarak postürü değerlendiren bir yöntemdir. Sporculardan öncelikle bütün vücut segmentlerini görebilmek için üst gövdesi çıplak olacak şekilde diz üstü bir şort giymeleri istendi. Sporculara spor ayakkabılarını çıkarıp çıplak ayakla önceden fizyoterapist tarafından belirlenen beyaz duvar karsısındaki nokta üzerinde durması söylendi. Sporcudan beyaz duvara yüzünü dönmesi ve sonrasında ayaklarını omuz genişliğinde açarak ayak parmaklarının ve yüzünün karşıya bakması istendi. Değerlendirme formuna sahip olan fizyoterapist posteriordan değerlendirilen altı segmenti 10 metre uzaktan gözlemleyerek skorlamasını yaptı. Sonra Sporcuya yan tarafa doğru dönmesi söylendi. Fizyoterapist bu sefer de lateralden yedi segmenti değerlendirip skorlamasını yaptı (McRoberts, 2013). Görsel değerlendirmenin sonucunda sporcunun skorları toplanıp değerlendirme formunun sonunda bulunan kutucuğa yazıldı.

Spinal Mouse

Çalışmamızda İsviçre'de üretilen İdiag marka SM cihazı kullanıldı. SM cihazı elle tutularak omurga hareketliliğini çeşitli duruşlarda ölçmek için kullanılabilen, bilgisayar destekli elektromanyetik bir cihazdır. SM cihazı ile ölçüm yapılmadan önce sporculara nasıl bir uygulama yapılacağı sözlü olarak anlatıldı. Bir deneme ölçümü yapılarak sporcular tarafından bilgiler pekiştirilmiş oldu. Sporculardan ayakkabılarını çıkarıp iki ayağına eşit ağırlık verecek şekilde ayakta dik durmaları istendi. Sporcuların sırt bölgesi açılarak C_7 (servikal) ile S_3 (sakral) arasında bulunan vertebra spinöz çıkıntıları elle palpe edilip fosforlu bir kalemle işaretlendi. Cihazın içinde bulunan iki yuvarlanma tekerinin ortasındaki sarı çizgi dik bir şekilde C_7 spinöz çıkıntısına gelmesiyle ölçüme başlandı. SM cihazındaki yuvarlanma tekerleri ile işaretler takip edilerek 1-2 metre uzaklıkta bulunan bilgisayara veri aktarıldı (Mannion, 2004). Ölçüm sırasında herhangi bir yanlış ölçüm olmaması için SM cihazı optimal bir hızda hareket ettirildi. Veriler SM cihazına ait özel program ile kaydedildi.

Spinal mouse cihazı ile yapılan ölçümler arasından sadece iki farklı ölçüm çalışmada kullanıldı. İlk ölçüm ayakta dik duruş pozisyonunda sagital ölçüm analizi ve ikinci ölçüm ise aynı pozisyonda spinecheck skor analizi ölçümüdür.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler ve hesaplamalar için IBM SPSS Statistics 21.0 programı kullanıldı.

Sporcuların postür skorları incelendi, tüm alt puanların normal dağılıp dağılmadığı Shapiro Wilk's testi ile kontrol edildi. Normal dağılım gösteren verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi kullanıldı ve veriler ortalama ve standart sapma (ort ± SS) olarak ifade edildi.

İstatistiksel analizler için anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Araştırmaya toplam 68 sporcu katıldı. Katılan güreşçilerin 30'u grekoromen, 38'i Serbest stilinde yer alan güreşçilerdir. Araştırmaya katılan grekoromen sporcuların kilo ortalamaları 76,83 ± 11,96 kg, boy ortalamaları 1.73 ± 0.05 m ve yaş ortalamaları 21,57 ± 5,32 yıl olarak hesaplandı (Tablo 1).

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Grekoromen Stil Güreşçiler		Serbest stil güreşçiler	
	Ort ± SS	Min - Maks	Ort ± SS	Min - Maks
Yaş (yıl)	21.57 ± 5.32	16.0 - 36.0	19.16 ± 3.65	16.0 - 31.0
Boy (m)	1.73 ± 0.05	1.62 - 1.85	1.75 ± 0.09	1.55 - 1.97
Kilo (kg)	76.83 ± 11.96	57.0 – 108.0	73.81 ± 14.62	50.0 – 111.0
VKİ (kg/m^2)	25.39 ± 3.80	19.38 – 35.67	23.85 ± 2.81	17.93 – 28.93

SS:Ortalama ± standart sapma, Min: Minimum değer, Maks: Maksimum değer, VKİ: Beden Kütle İndeksi

Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin NYPAY total skorları karşılaştırıldı. Bağımsız grupların T-Testi sonucuna göre Grekoromen stil güreşçilerin (Ort=46,87 , SS=4,45) NYPAY total skorları serbest stil güreşçilere (Ort=46,53 , SS=5.08) göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=0.289 , p=0,773) (Tablo 2.)

Tablo 2. Grekoromen ve Serbest Stil NYPAY Total Sonuçları Karşılaştırılması

	Grekoromen Stil Güreşçiler (n=30)	Serbest Stil Güreşçiler (n=38)	Test istatistiği	
	Ort ± SS	Ort ± SS	t	p
NYPAY Total skor	46.87 ± 4.45	46.53 ± 5.08	0.289	0.773

NYPAY: New York Postur Analizi Yöntemi, *p<0.05, t= açıklık

Benzer şekilde bağımsız grupların T-Testi sonucuna göre Grekoromen stil güreşçilerin DDP Torakal eğriliğinin (Ort=43,83,SS=9,13) serbest stil güreşçilerin DDP Torakal eğriliğine (Ort=40,21 , SS=8,11) göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1,730 , p=0,088) (Tablo 4.3.)

Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin DDP SM skorları karşılaştırıldı. Bağımsız grupların T-Testi sonucuna göre Grekoromen stil güreşçilerin Spinal postürleri (Ort=40,77 , SS=14,94) serbest stil güreşçilerin spinal postürlerine (Ort=39,18 , SS=17,06) göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=0.401 , p=0,690) (Tablo 3.)

Tablo 3. Grekoromen ve Serbest Stil Güreşçilerin DDP Spinal Mouse Skorlarının Karşılaştırılması

	Grekoromen Stil Güreşçiler (n=30)	Serbest Stil Güreşçiler (n=38)	Test istatistiği	
Spinal Mouse Alt Parametreleri	Ort ± SS	Ort ± SS	t	p
DDP Torakal eğrilik	43.83 ± 9.13	40.21 ± 8.11	1.730	0,088
DDP Lumbal eğrilik	-16 ± 11.54	-12.39 ± 9.81	-1,392	0,169
Spinal Postür	40.77 ± 14.94	39.18 ± 17.06	0,401	0,690
Spinal Mobilite	38.80 ± 11.87	39 ± 16.67	-0,055	0,956
Spinal yeterlilik (competence)	28.27 13.36	27.34 ± 15.19	0,263	0,794

DDP = Dik Duruş Poziyonu, n= Sayı, SS:Ortalama ± standart sapma, *p<0.05, t= açıklık

SONUÇ

Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin postür ölçümlerinin karşılaştırılmasını incelemek amacıyla planlanan bu çalışmada değerlendirme yöntemlerinin alt parametreleri ve total skorları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bayati ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada güreşçilerin karakteristik özelliklerini yaş 16.16 ± 0.71 yıl, boy 1.70 ± 0.06 m, vücut ağırlığı 68.50 ± 3.19 kg, VKİ 23.67 ± 1.36 kg/m^2 olarak rapor etmişlerdir. Rezasoltani ve ark. (2005) güreşçiler, halterciler ve kontrol grubu arasındaki boyun kaslarının kuvvetine baktıkları çalışmalarında güreşçilerin karakteristik özelliklerini yaş 19.1 ± 0.6 yıl, boy 1.66 ± 8.2 vücut ağırlığı 64.9 ± 9.1 olarak rapor etmişlerdir. Çalışmamıza dâhil edilen güreşçilerin sosyo-demografik özellikleri literatürdeki diğer çalışmalara dâhil edilen sporcuların karakteristik özellikleri ile benzer olduğu görüldü. Bu yakınlık ise çalışmamızın sonuçlarını daha objektif karşılaştırılmasına olanak sağlamaktadır.

Çalışmamıza dâhil edilen 30 grekoromen güreşçinin DDP'de SM sagital ölçüm skorlarının ortalama değerleri DDP torakal eğrilik 43.83 ± 9.13 derece ve DDP lumbar eğrilik -16 ± 11.54 derece iken serbest stil güreşçilerde DDP torakal eğrilik 40.21 ± 8.11 derece ve DDP lumbar eğrilik -12.39 ± 9.81 olarak belirlenmiştir. DDP torakal eğrilik sporcunun torakal kifoz açısını, DDP lumbar eğrilik ise sporcunun lumbar lordoz açısını değerlendirmektedir. Genel olarak torasik kifoz açısının 20 ile 50 derece; lumbar lordozun ise 20 ile 65 derece arasında olması normal kabul edilir(Stagnara, 1987: Bernharth, 1989). Mannion ve ark. (2004) SM'nin sagital ölçüm analizinin geçerlik ve güvenirliğini belirlemeyi amaçladığı çalışmalarına 41 yaş ortalamasına sahip 20 sağlıklı birey dâhil etmişlerdir. Sağlıklı bireylerin ortalama DDP'de torakal eğriliklerini 45.8 ± 6.8 derece ve lumbar eğriliklerini –31.7 ± 7.3 derece olarak

bulmuşlardır. Bunun sonucunda torakal kifozunda ve lumbal lordozunda artışa sahip güreşçilerin omurga üzerine aşırı stresin binmemesi ve antrenman ile müsabaka sırasında olası yaralanmaların gerçekleşmemesi için düzeltici egzersizlerin önerilmesi düşünülmektedir.

Çalışmamıza dâhil edilen grekoromen stil güreşçilerin SM'nin spinal postür, spinal mobilite ve spinal yeterlilik (competence) değerlerini incelediğimizde spinal postürü 40.77 ± 14.94, Spinal mobilitesi 38.80 ± 11.87 ve postüral yeterlilik 28.27 13.36 olarak bulunmuştur. Ek olarak Serbest stil güreşçilerin ise spinal postürü 39.18 ± 17.06, Spinal mobilitesi 39 ± 16.67 ve postüral yeterlilik 27.34 ± 15.19 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda grekoromen ve serbest stil güreşçilerin spinal postürlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Grekoromen ve serbest stil güreşçilerde spinal mobilite değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak en düşük puan alınan ölçüm ise sırt kaslarını ve kor bölge kaslarını değerlendiren spinal yeterlilik ölçümüdür. Bu ölçümde de grekoromen ve serbest stil güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak çalışmamıza dâhil edilen grekoromen ve serbest stil güreşçiler olmak üzere toplam katılan 68 güreşçinin sırt kaslarının ve kor bölge kaslarının zayıf olması yaralanma riski ve performans düşüklüğü oluştarabileceğinden bu kasların kuvvetlendirme egzersizlerinin antrenman programlarına eklenmesi önerilmektedir.

Çalışmamıza dâhil edilen grekoromen stil güreşçilerin NYPAY total skorları 46.87 ± 4.45 iken serbest stil güreşçilerin NYPAY total skorları 46.53 ± 5.08 olarak bulunmuştur. Grekoromen ve serbest stil güreşçiler olarak karşılaştırıldığında NYPAY total skorları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak total olarak düşük skora sahip olan güreşçilerde eklemlerin artrokinematik ve osteokinematik hareketleri doğru açılarda gerçekleştirebilmesi için güreşçilere postür korektif egzersizlerini yaptırmaları önerilebilir.

Sonuç olarak grekoromen ve serbest stil güreşçilerin genel vücut postür değerlendirmeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak iki grupta yer alan güreşçilerin total postür skorları ve yer alan alt parametrelerindeki postür skorlarının düşük olduğu bulunmuştur. Bu yüzden postür sağlığın korunması, sürdürülmesi ve sporcularda yaralanmaların önlenmesinde anahtar bir parametredir. Her spor dalında olduğu gibi güreş sporunda da sporculara sporun doğası gereği postüral dengeyi bozacak ve yaralanmalara neden olabilecek yüklenmeler olmaktadır. Koruyucu sportif rehabilitasyon da postürün fizyoterapistler tarafından değerlendirilmesi ve takip edilmesi; güreşçilerin performanslarında artış için ve yaralanmaların önlenmesinde baş aktör olarak yerini almalıdır.

KAYNAKÇA

Açak, M., (2015). The Importance of Motor Tests in Reducing the Injury of Children Who Are New to Wrestling. *International Journal of Wrestling Science,* 5 (1): 47-51.

Yünceviz, R., Karsan, O., Şenol, D., Süleyman, C., (1997). Serbest Ve Greko Romen Güreşçilerinde Spor Sakatliklarinin Vücut Bölgelerine Göre Dağilimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2 (4): 13-7.

Taşkıran, C., (2017). Öğrenme ve Öğretme Süreçlerine Göre Güreşte Öğretim Yöntemleri: *Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.*

McRoberts, LB., Cloud, RM., Black, CM., (2013). Evaluation of the New York Posture Rating Chart for Assessing Changes in Postural Alignment in a Garment Study. *Clothing and Textiles Research Journal*, 31 (2): 81-96.

Mannion, AF., Knecht, K., Balaban, G., Dvorak, J., Grob, D., (2004). A New Skin-surface Device for Measuring the Curvature and Global and Segmental Ranges of Motion of the Spine: Reliability of Measurements and Comparison with Data Reviewed from the Literature. *European Spine Journa*l, 13 (2): 122-36.

Bayati, R., Shamsi, Majelan, A., Mirzaei, B., Barbas, I., (2019). The Effect of 12 Weeks of Wrestling+ Warm-up Program on Functional Movement Screen Scores in Cadet Wrestlers. *Annals of Applied Sport Science*, 7 (1): 39-47.

Rezasoltani, A., Ahmadi, A., Nehzate-Khoshroh, M., Forohideh, F., Ylinen, J., (2005). Cervical Muscle Strength Measurement in Two Groups of Elite Greco-Roman and Free Style Wrestlers and a Group of Non-athletic Subjects. *British journal of sports medicine*, 39 (7): 440-3.

Stagnara,P., De, JM., Dran, G., Gonon, GP., Costanzo, G., Dimnet, J., et al., (1982). Reciprocal Angulation of Vertebral Bodies in a Sagittal Plane: Approach to References for the Evaluation of Kyphosis and Lordosis. *Spine*, 7 (4): 335-42.

Bernhardt, M., Bridwell, KH., (1989). Segmental Analysis of the Sagittal Plane Alignment of the Normal Thoracic and Lumbar Spines and Thoracolumbar Junction. *Spine*, 14 (7): 117-21.

KAS DİSTROFİSİ (ATROFİ-DUCHENNE) VE MİYOSTATİN İLİŞKİSİ

Sibel TETİK DÜNDAR
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan / Türkiye

Öz: İskelet kasları; istemli kasılmayı, duruşun korunmasını, kas aktivitesinden ısı üretilmesini ve hareket oluşumunu sağlar. Kaslar, aynı zamanda vücudun ana protein deposu ve metabolizmanın önemli bir oyuncusu olarak hizmet eder. Protein homeostazını (iç denge) koruyarak bireyin sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu fonksiyonun değişmesi, kas atrofisi ya da sarkopeni olarak da adlandırılan kas kütlesi kaybına yol açar. Bu çalışma, kas distrofisi ve Miyostatin arasındaki ilişkinin, yapılan araştırma sonuçlarına dayalı olarak ifade edilmesi ve yorumlanabilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, derleme örneği olarak sunulmuştur. Konu ile ilgili literatür taraması yapılarak, sonuçlar ışığında tartışılmış ve genelleme önerilere yer verilmiştir. Kas distrofisinde, kas kütlesi ve fonksiyonunun yeniden kazandırılması, insan sağlığı için önemlidir. İskelet kaslarının gelişimi ve büyümesi Miyostatin tarafından düzenlenir. Embriyogenez sırasında somitlerden iskelet kasları oluşur. Miyostatin başlangıçta iskelet kasını oluşturan somitlerin (embriyoda doku kümesi) myotom tabakasında eksprese edilir ve bu ekspresyon kas büyümesini kısıtlar. Miyostatin, yetişkinlerde esas olarak iskelet kası tarafından üretilir. Endokrin hormonlar gibi, Miyostatin de serumda yüksek miktarlarda dolaşır ve kas lifi büyümesini sınırlar. Sonuç olarak, Miyostatin iskelet kasının aşırı büyümesini kontrol eden negatif yönlü bir düzenleyici olması nedeniyle, kas distrofi yaşayan bireylerde Miyostatin ekspresyonunun yüksek düzeyde olacağı düşünülmektedir. Bu tip kas hastalıklarının varlığı ve düzeyi arttıkça, Miyostatin düzeyinin de artacağı tahmin edilmektedir. Yapılan araştırmalarda, Miyostatin ve kas atrofisi arasındaki ilişki açıklanmış olmasına karşın, kas distrofisi ile Miyostatin ilişkisi açıklanmamıştır. Bu nedenle, yeni ve farklı bir araştırma konusu olmakla birlikte, laboratuvar sonuçları ile desteklenerek, özgünlüğünün ifade edilmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Distrofi, Miyostatin, Atrofi, Duchenne, Kas Hastalıkları

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Kaslar; kalp kası, düz kaslar, iskelet kasları olarak üç şekilde incelenen kasılma dokularıdır. Çizgili iskelet kasları; istemli kasılmayı, duruşun korunmasını, kas aktivitesinden ısı üretilmesini ve hareket oluşumunu sağlar. Kaslar, aynı zamanda vücudun ana protein deposu ve metabolizmanın önemli bir oyuncusu olarak hizmet eder. Protein homeostazını (iç denge) koruyarak bireyin sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu fonksiyonun değişmesi, kas atrofisi ya da sarkopeni olarak da adlandırılan kas kütlesi kaybına yol açar.

Miyostatin (büyüme farklılaşma faktörü 8), ağırlıklı olarak iskelet kasında eksprese edilen bir Dönüştürücü Büyüme Faktörü-b (TGF-b) aile üyesidir (McPherron ve ark., 1997: s.83-90;). Kas büyümesinin negatif düzenleyicisi olarak işlev görür.

Miyostatinin genetik olarak silinmesi, farelerde, sığırlarda, köpeklerde, atlarda ve diğer türlerde artan kas kütlesi ile ilişkilendirilmiştir, bu da onun evrimsel olarak korunduğunu gösterir (McPherron ve ark., 1997: s.83-90; Bower ve ark., 2012: s.643, Mosher ve ark., 2007: s.79).

Fare modellerinde Miyostatinin klinik öncesi inhibisyonu, kassal distrofide klinik deneyleri desteklediği ve hayvanlarda Miyostatini inhibe etmek için yaklaşık bir düzine farklı ve başarılı yaklaşım incelendiği bildirilmiştir. Bu inhibitörlerin ortak etkileri; artan kas kütlesi ve azalmış fibroz ile güç faktörünü içerir.

Bununla birlikte, klinik çalışmalarda Miyostatin inhibisyonu, yan etkiler açısından çok az olduğu gösterilmiş olmasına rağmen, kassal distrofide klinik öncesi ve klinik uygulamaları arasında bir kopukluk olduğu düşünülmüştür (Wagner, 2020: s.621-628).

Miyostatin inhibisyonunun insanlarda kas erimesi hastalığı için terapötik faydalar sağlayabileceğini öne sürülmüştür (Schuelke ve ark., 2004: s.2682-2688).

Kassal distrofiler, kassal klinik ve distrofik özellikleri paylaşan heterojen bir klinik, genetik ve biyokimyasal bozukluklar grubudur (Mercuri ve Muntoni, 2013: s.845-60).

En yaygın olanı, canlı doğan her 3500 erkek çocuktan birini etkileyen Duchenne tipi kas distrofisidir. Hastalık ilerledikçe postür değişiklikleri, eklem kontraktürleri ve fonksiyonel kapasite kaybı ortaya çıktığı, bunun da bireylerin kalp, solunum sistemlerini ve hareketliliğini tehlikeye attığı bildirilmiştir (Bushby ve ark., 2010: s.77-93, Mah ve ark., 2014: s.482-91).

Nadir varyantlarda oluşan bozukluk; beyin, iç kulak, gözler veya cilt gibi diğer organ veya dokuların tutulumu ile ilişkilendirilmiştir. Şiddet, başlangıç yaşı, ilerleme hızı, sonuç komplikasyonları ve prognoz, bozukluğun çeşitli formlarında büyük farklılıklar gösterdiği bildirilmiştir. En yaygın kassal distrofilerin, genetik temelinin tanımlanmasıyla birlikte, hiçbir özelliği paylaşmayan alelik (belirli bir özelliğin kalıtsal faktörü) bozukluklar da dahil tutularak, klinik varyant yelpazesinin beklenmedik bir şekilde genişlediği bildirilmiştir (Mercuri ve Muntoni, 2012: s.9-17, Guglieri ve ark., 2008: s.576-84).

Halihazırda literatür, kortikosteroid tedavilerinin, solunum, kardiyak, ortopedik yönetim ve rehabilitasyon programlarının, Duchenne tipi kas distrofisi hastalarının işlevselliğini, yaşam kalitesini, sağlığını ve ömrünü iyileştirdiğini ve yaşam beklentisini kırk yıla kadar uzattığını göstermektedir ((Bushby ve ark., 2010: s.77-93).

Bu çalışma, kas distrofisi (atrofi ve duchenne) ve Miyostatin arasındaki ilişkinin, yapılan araştırma sonuçlarına dayalı olarak ifade edilmesi ve yorumlanabilmesi amacıyla yapılmıştır.

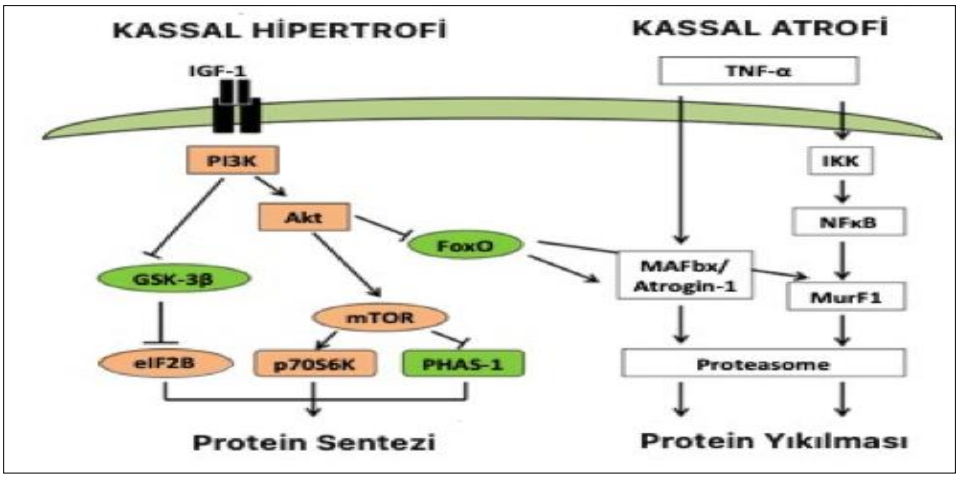
Atrofi

Kas kütlesinin korunması, atrofiye ve hipertrofiye yol açan süreçler arasındaki dengeyi kontrol eden farklı sinyal yollarına bağlıdır. Atrofi, lif çapında bir azalma ve artan protein yıkımı ile karakterizedir. Buna karşılık hipertrofi, kas liflerinin boyutunda bir artış ve protein sentezinde bir artış ile karakterizedir (Allen ve ark., 1999: 1350-1360, Ferreira ve ark., 2008: 601-611).

Kas atrofisi, apoptoz oluşumu ile miyonükleus (kaybedilen kas miktarının yerine konması) sayısında azalma olarak bildirilmiştir. Aynı zamanda, yaşlanma ve kanser gibi patofizyolojik durumlar sırasında kas atrofisi veya kas kaybı meydana gelebileceği, lif çapında, çekirdek ve mitokondri gibi sitoplazmik organellerin sayısında azalma ile ifade edilebileceği de belirtilmiştir (Allen ve ark., 1999: 1350-1360, Ferreira ve ark., 2008: 601-611).

Nükleositoplazmik orandaki (hücre çekirdek hacminin, sitoplazma hacmine oranı) dengesizlik, protein sentezinde azalmaya neden olarak, protein sentezi ve proteoliz (proteinlerin amino asitlerine kadar parçalanması) arasındaki dengeyi de bozmaktadır. Kas atrofisi sırasında, sinyal yolakları proteolize doğru düzensizleşir (Şekil 1) ve ardından bu işlev için gerekli olan farklı enzim sistemlerinin aktivasyonu gerçekleşir (Bodine ve ark., 2001: 1704-1708, Gomes ve ark., 2001: 14440-14445).

Şekil 1. Kas Hipertrofisi ve Atrofisinin Düzenlenmesinde Görev Alan Farklı Sinyalizasyon Yolakları (Rommel ve ark., 2001: 1009-1013, Cai ve ark., 2004: 285-298).



FoxO yolu; iskelet kas dokusunda, FoxO (Forkhead box O) transkripsiyon faktörlerinin, FoxO1, FoxO3 ve FoxO4 şeklinde üç izoformu vardır. Bu transkripsiyon faktörleri ailesi, protein yıkımında oldukça önemli rol oynamaktadır. Fonksiyon olarak, Akt yolu üzerinden fosforilasyonları inhibe etmektedir. Fosforillenme sonrası, FoxO proteinleri çekirdekten çıkarılır. Böylelikle, MAFbx/Atrogin-1 (kas atrofisi F-box geni) ve MuRF1 (yüzük parmağı kas proteini) gibi kas atrofisinde yer alan atrojenler, bir dizi gen ekpresyonunun aktive edilmesine engel olur (Stitt ve ark., 2004: 395-403).

FoxO proteinlerinin defosforilasyonu yoluyla aktivasyonu, PI3K/Akt (Fosfatidilinositol 3-kinaz) gibi sinyal yollarını düzensizleştirerek (deregüle) kas atrofisini meydana getirir (Stitt ve ark., 2004: 395-403).

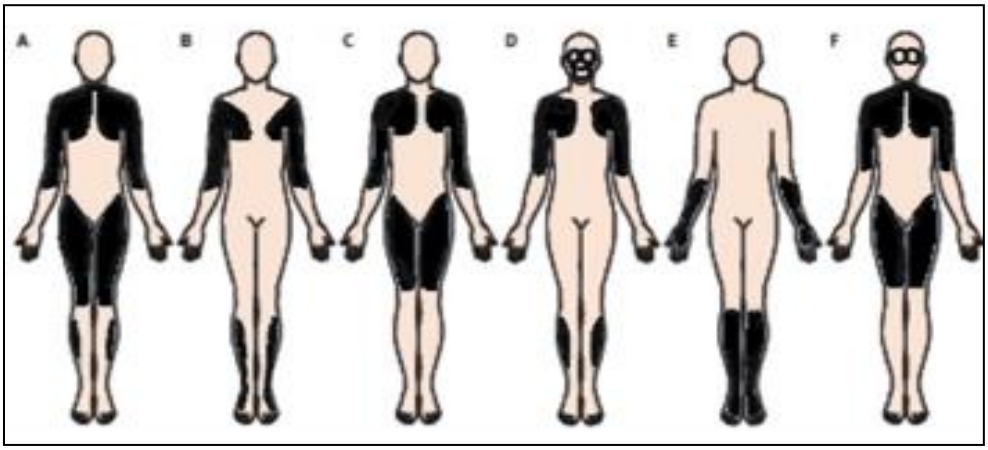
FoxO3' ün aşırı ekspresyonu kas atrofisine neden olmaktadır (Sandri ve ark., 2004: s.399-412). FoxO1, tip I liflerin (yavaş miyozin izoformu, yavaş troponin izoformu ve α-tropomiyozin) yapısal proteinlerini kodlayan, gen ekspresyonunun negatif düzenleyicisi (regülasyon) konumundadır. Bu durum iskelet kasında fonksiyon bozukluğuna yol açmaktadır (Kamei ve ark., 2004: 41114-41123).

Distrofi

Kas distrofileri, kas biyopsisinde, distrofik patolojik özelliklerle tanımlanan heterojen bir hastalık grubudur. Klinik olarak, genetik ve biyokimyasal özelliklerde önemli değişkenlik olmasına rağmen, iskelet kaslarını etkileyen ilerleyici kas zayıflığı ile karakterize edilir. Aynı bozukluğa ve genetik mutasyonlara sahip hastalar arasında bile başlangıç yaşı, şiddeti, ilerlemesi, prognozu (öngörü) ve dolayısıyla optimal yönetim açısından değişkenlik vardır (Carter ve ark., 2018: 377-389).

Kas distrofileri genel olarak; A-Duchenne ve Becker, B-Emery-Dreifuss, C-Uzuv-Kuşak, D-Fasyoskapulohumeral, E-Distal, F-Okülofaringeal şeklinde sınıflanmaktadır (Mercuri ve Muntoni, 2013: 845-60).

Şekil 2. Kas Distrofilerinin Dağılım Modelleri (Emery, 1998: 991-95)



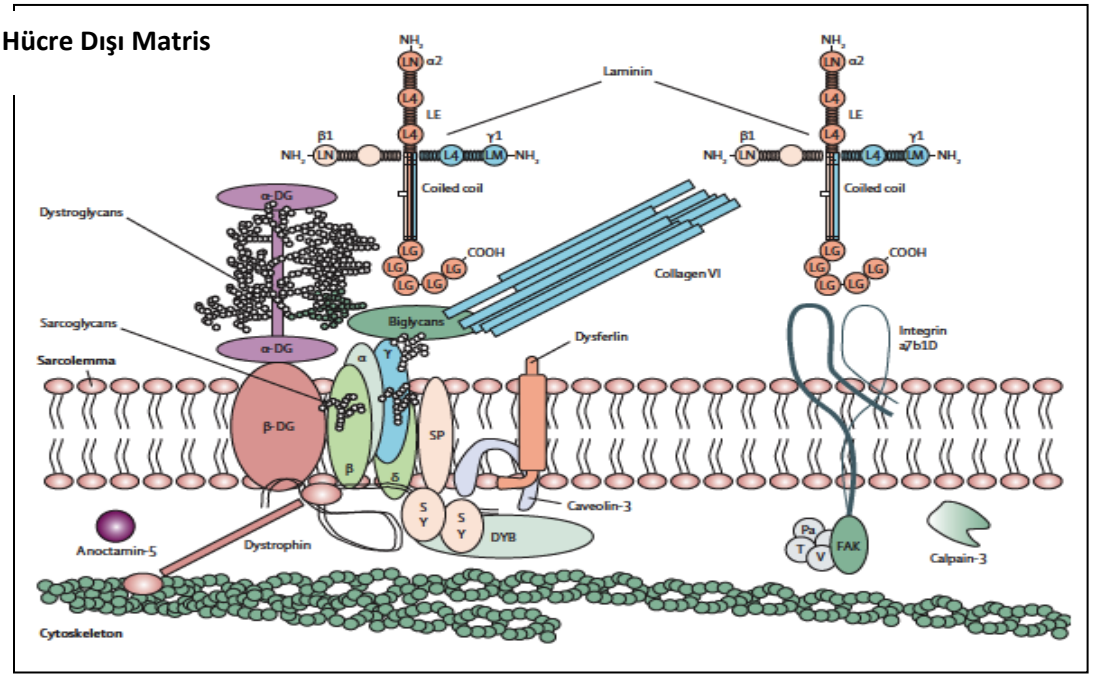
Duchenne kas distrofisi, çocukluk çağının en yaygın kalıtsal kas hastalığıdır ve kuzey İngiltere'de 100.000 erkek çocukta 8-29'luk bir tahmini nokta prevalansı vardır. Daha hafif bir alelik varyant olan Becker kas distrofisinin prevalansı 100.000 erkek çocukta 7-29'dur. Miyotonik distrofi (kasın gevşemesinde zorluk), yetişkinlerde en yaygın formdur ve 100.000 erkekte tahmini prevalansı 10,6'dır. Fasyoskapulohumeral kas distrofisi ise 100.000 erkekte üç tahmini prevalansı ile diğerlerini takip eder (Tawil ve ark., 2010: 471-75, Tawil ve Van Der Maarel, 2006: 1-15).

Duchenne kas distrofisi

Genetik bir hastalık olup, ana özelliği kas güçsüzlüğü ve ilerleyici atrofi olmasıdır. Bu durum, kasların normal işlevini sürdürmesini sağlayan distrofin proteini üretiminin yokluğundan kaynaklanmaktadır (Dubowitz, 1989: 146-178).

Distrofin, sitoplazmik proteindir ve 427 kDa ağırlığındadır (Watkins ve ark., 1988: 863-866, Cuuen ve ark., 1990: 197-210). Distrofinin, sarkolemmada hem I bantlarını hem de M çizgilerini kaplayan üç farklı alanda beta spektrin ve vinkülin ile birlikte lokalize olduğu gösterilmiştir (Porter ve ark., 1992: 997-1005).

Şekil 3. Sarkolemma ve Kas Distrofilerinde Yer Alan Proteinler (Mercuri ve Muntoni, 2013: 845-60).

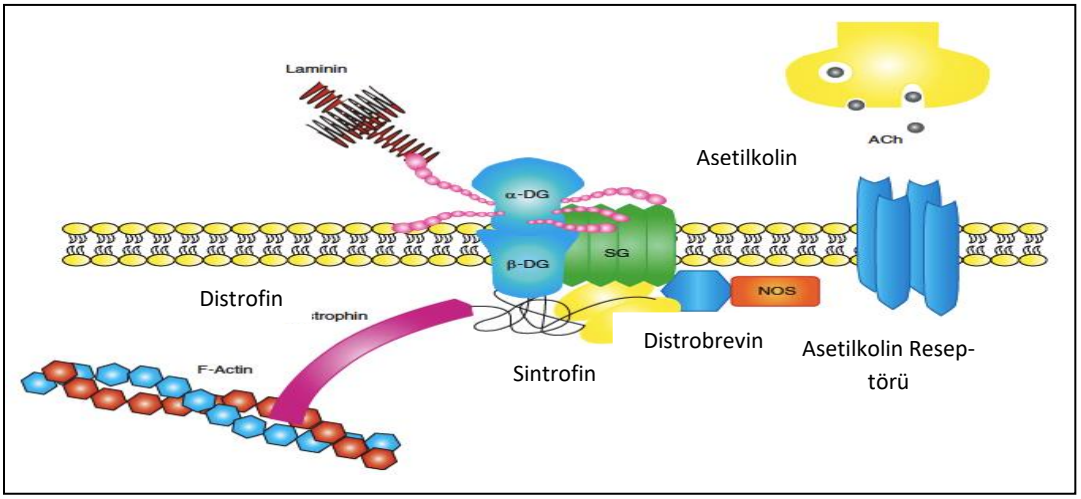


DG: Distroglikan, SP: Sarkospan, SY: Sentrofin, DYB: Distrobrevin, Pa: Paxillin, T: Talin, V: Vinculin, FAK: Fokal yapışma kinazı

Konfokal mikroskopi kullanılarak, kas hücrelerinin yüksek çözünürlüklü immünofloresansı, distrofinin, sarkomerlerin kas plazma zarına bağlanma yerlerinde lokalize olan bir dizi kalın bantta yattığını gösterir (Minetti ve ark., 1992: 1288-1292, Masuda ve ark., 1992: 543-548).

Bu sonuçlar, distrofinin kas hücre iskeletinin karmaşık bir parçasını oluşturduğunu ve normal kasılma aparatını sarkolemmaya bağlama işlevi görebileceğini göstermektedir. Distrofin ayrıca nöronların postsinaptik bölgelerinde de lokalize görünmektedir (Lidow ve ark.,1990: 725-728).

Şekil 4. Nöromüsküler Kavşakların ve Distrofin-Glikoprotein Kompleksinin Şematik gösterimi (Tsuchida, 2008: 487-494).



Distrofin, hücre iskeleti aktinini, bir distrofin-glikoprotein kompleksi aracılığıyla hücre dışı matrise bağlar. Bu kompleks, distroglikanlar (α-DG ve β-DG), sarkoglikanlar (SG), sintrofinler, distrobrevinler ve

nitrik oksit sentetazdan (NOS) oluşur. Motor nöronların sinir uçlarından salgılanan asetilkolin, iskelet kaslarının plazma zarlarında bulunan asetilkolin reseptörlerini aktive eder.

Çocukluk çağının en yaygın kalıtsal kas hastalığı olan Duchenne kas distrofisi, net bir farkla çalışılmış en iyi kas hastalığıdır. Bu nedenle model olarak kullanılmaktadır. Erkek doğumunu etkileyen, ilerleyici, X kromozomuna bağlı biyolojik bir genetik hastalıktır. Bu durum, glikoprotein kompleksinin ana proteini olan distrofin eksikliğini işaret eder (Nakamura ve Takeda, 2011: 1-8, Hyzewicz ve ark., 2015: 325-42).

Distrofin yokluğu, tekrarlayan dejenerasyon ve rejenerasyon döngüleri olarak, kas lifinde mekanik değişikliklere yol açar (Briguet ve ark., 2004: 675-82, Mann ve ark., 2011: 21). Bu hastalığa dair ilk belirtiler, gastroknemius kasında hacimsel azalma, sık sık yere düşme ve merdiven çıkmakta zorlanmalar şeklinde görülmüştür (Honórıo ve ark., 2012: 573-580).

X kromozomuna bağlı genetik bir hastalık olarak bilinen Duchenne, X kromozomunun kısa kolunda, daha doğrusu xp21 bölgesinde, genetik bir mutasyona uğrayan kusurlu bir genden kaynaklanmaktadır (Honórıo ve ark., 2012: 573-580).

Kadınlar, iki tane X kromozomuna sahiptir. Erkekler ise sadece bir X kromozomu taşır. Yani, bir kadında kusurlu bir X kromozomu olduğunda, sahip olduğu diğer X kromozomu onu bu hastalığa yakalanmaktan koruyacaktır. Bu sebeple, bu hastalıktan sadece erkek cinsiyeti etkilenmektedir (Honórıo ve ark., 2012: 573-580).

Vakaların %65'inde, annenin gen taşıyıcısı olduğunda, çocuğun etkilenme oranı %50, anne taşıyıcı değilse, çocuğun hasta doğma olasılığı %35 oranındadır (Abreu, 1999: 27-43. Marques, 2007).

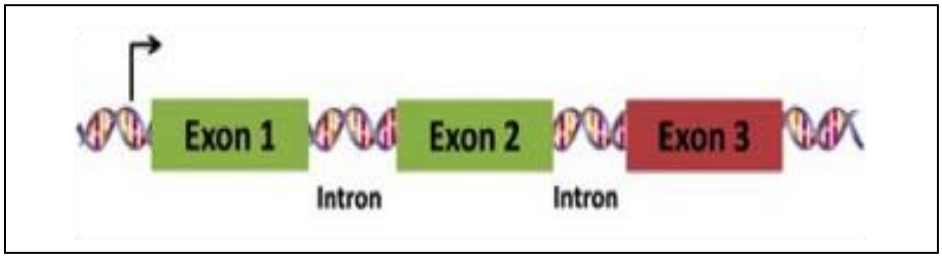
Miyostatin

İskelet kaslarının gelişimi ve büyümesi Miyostatin tarafından düzenlenir. Embriyogenez sırasında somitlerden iskelet kasları oluşur. Miyostatin başlangıçta iskelet kasını oluşturan somitlerin (embriyoda doku kümesi) myotom tabakasında eksprese edilir ve bu ekspresyon kas büyümesini kısıtlar. Miyostatin, yetişkinlerde esas olarak iskelet kası tarafından üretilir. Endokrin hormonlar gibi, Miyostatin de serumda yüksek miktarlarda dolaşır ve kas lifi büyümesini sınırlar (Gonzalez ve ark., 1998: s.14938-14943).

Miyostatinin rolünü anlamak için yapılan çoğu çalışmada, Miyostatin sinyalini inhibe etmek için çeşitli stratejiler kullanılmıştır (anti-miyostatin antikorları, AAV-propeptid ve sActRIIB-Fc). Özellikle fare Miyostatini üzerindeki çalışmalar, hipermüskülerlik (liflerin boyutunda ve sayısında artış) (McPherron ve ark., 1997: s.83-90) ve kas liflerinin daha glikolitik bir fenotipe dönüşümü (Girgenrath ve ark., 2005: s.34-40) gibi fenotip değişiklikleri gösterdiği bildirilmiştir (Hennebry ve ark., 2009: s.525- 534).

Miyostatin geni, insan kromozomu 2q32.2 ve fare kromozomu 1' de bulunur. Üç ekzon (exon) ve iki introndan oluşur ve toplam uzunluğu 7.8 kb'dir. mRNA'sı 3.1 kb içerir ve 375 amino asitlik bir proteini kodlar (Gonzalez ve ark., 1998: s.14938-14943).

Şekil 5. Miyostatin Geninin Genomik Yapısı (Gonzalez ve ark., 1998: s.14938-14943).



Exon (ekson): DNA'nın protein kodladığı bölge.

Intron (intron): DNA'nın okunduktan sonra atılan bölümü.

İlginç bir şekilde, yetişkin farelerde anti-Miyostatin antikorlarının, AAV-propeptid veya çözünür aktivin reseptörü tip IIB kullanılarak, Miyostatin sinyal yolunun bloke edilmesi, lif tipi kompozisyonda değişikliklere neden olmadan kas büyümesini uyardığı bildirilmiştir (Cadena ve ark., 2010: s.635-642). Bu bulgular, konstitütif fare (Mstn-/-) Miyostatininde görüldüğü gibi, kasılan kasın metabolik fenotipindeki değişikliklerin sadece Miyostatin sinyal gelişiminin ortadan kaldırılmasıyla oluştuğunu desteklemektedir (Relizani, 2014: s.46-61).

Miyostatin, yağ dokusunda düşük seviyelerde ifade edilir. Adipogenezdeki rolü, farelerde (Mstn-/-) Miyostatin fonksiyon kaybının vücut yağ kütlesini azalttığı gözlemiyle öne sürülmüştür (McPherron ve ark., 1997: s.83-90; Lin ve ark., 2002: s.701-706; McPherron ve ark., 2002: s.595-601).

Bir olasılık, Miyostatinin adipoz kütlesi üzerindeki etkisinin, doğrudan bir etkiden ziyade iskelet kası metabolizmasındaki bir değişikliğin sonucu olmasıdır (Guo ve ark., 2009: s.1-11). Adipoz dokuda dnActRIIB' nin (baskın negatif aktivin reseptörü tip IIB) aşırı ekspresyonu yoluyla, miyostatin sinyal inhibisyonunun vücut bileşiminde herhangi bir değişikliğe neden olmadığını göstermektedir. Buna karşılık, iskelet kasında Miyostatin sinyallemesinin inhibisyonu, yağ kütlesinin azalmasına neden olmuştur (Guo ve ark., 2009: s.1-11).

Kas kütlesinin düzenlenmesine ek olarak, miyostatinin kas lifi tipi bileşimini de düzenlediği görülmektedir. Miyostatin içermeyen sığırlarda ve miyostatin içermeyen farelerde, vahşi tip hayvanlara kıyasla, hızlı tip II liflerin yüzdesinde artış ve yavaş tip I liflerin azalma görüldüğü belirtilmiştir (Girgenrath ve ark., 2005: s.34-40; Stavaux ve ark., 1994: s.229-236).

Miyostatin tip IIB reseptörüne (ActRIIB) bağlanırken, aktivinin de tip IIA aktivin reseptörüne (ActRIIA) daha büyük bir güç ile bağlandığı düşünülür. Her ikisi de kas kütlesinin düzenlenmesinde rol oynar (Baczek ve ark., 2020: s.2-22).

Bu sayede Miyostatin, miyojenik transkripsiyon faktörlerini (miyoblast belirleme proteini 1 (MyoD), miyojenik faktör 5 (Myf5) ve miyogenin) eksprese etmek için miyoblastları uyararak, yaralanma ve kas hastalıklarından sonra iskelet kası iyileşmesini hızlandırmak için umut vadeden bir ajan olabilir ve kas farklılaşmasını artırır (Zhu ve ark., 2011: s.915-930).

Ayrıca, follistatin türevli miyostatin inhibitör peptidi (DF-3), miyostatin inhibisyonuna dayalı olarak kas güçlendirmenin geliştirilmesi için bir platform görevi görebileceği varsayılmaktadır (Saitoh ve ark., 2020: s.1-4).

SONUÇ

Miyostatin baskılanması ya da fonksiyonunun tamamen yok edilmesiyle, yavaş kas liflerinin hızlı kas liflerine dönüşümünde artış, yağ kütlesinde azalma, kas kütlesinde hızlı (kontrolsüz) artış gibi hem kassal hem de metabolik farklılaşmaların yaşandığı belirlenmiştir.

Miyostatin iskelet kasının aşırı büyümesini kontrol eden negatif yönlü bir düzenleyici olması nedeniyle, kas distrofi yaşayan bireylerde Miyostatin ekspresyonunun yüksek düzeyde olacağı düşünülmektedir. Bu tip kas hastalıklarının varlığı ve düzeyi arttıkça, Miyostatin düzeyinin de artacağı tahmin edilmektedir. Bu nedenle miyostatin blokajı ya da bloke edici farmakolojik desteklerin kullanılmasıyla yetersiz olan kassal fonksiyonun düzenlenmesinde ve kas kütlesinin artmasında önemli olacağı düşünülmektedir. Bu tip uygulamaların yapılabilmesi için klinik denemelere ve genetik tedavi işlemlerine ihtiyaç vardır.

Yapılan araştırmalarda, Miyostatin ve kas atrofisi arasındaki ilişki açıklanmış olmasına karşın, kas distrofisi ile Miyostatin ilişkisi açıklanmamıştır. Bu nedenle, yeni ve farklı bir araştırma konusu olmakla birlikte, laboratuvar sonuçları ile desteklenerek, özgünlüğünün ifade edilmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abreu, S., (1999). Distrofia muscular de Duchenne. Do gene a reabilitaçao. *Arquivos de Fisiatria Hospital Pediatrico*, 6 (21), 27-43.

Allen, DL., Roy, RR., Edgerton, VR., (1999). Myonuclear domains in muscle adaptation and disease. *Muscle Nerve*, 22 (10), 1350-1360.

Baczek, J., Silkiewicz, M., Wojszel, ZB., (2020). Myostatin as a Biomarker of Muscle Wasting and other Pathologies-State of the Art and Knowledge Gaps. *Nutrients*, 12 (2401), 2-22.

Bodine, SC., Latres, E., Baumhueter, S., Lai, VK., Nunez, L., Clarke, BA., Poueymirou, WT., Panaro, FJ., Dharmarajan, E Na K., Pan, ZQ., Valenzuela, DM., DeChiara, TM., Stitt, TN., Yancopoulos, GD., Glass, DJ., (2001). Identification of ubiquitin ligases required for skeletal muscle atrophy. *Science*, 294 (5547), 1704-1708.

Briguet, A., Courdier-Fruh, I., Foster, M., Meier, T., Magyar, JP., (2004). Histological parameters for the quantitative assessment of muscular dystrophy in the mdx-mouse. *Neuromuscul Disord*, 14 (10), 675-82.

Byers, TJ., Kunkel, LM., Watkıns, SC., (1991). The subcellular distribution of dystrophin in mouse skeletal, cardiac, and smooth muscle. *J CeN Biol*, 115, 411-421.

Cadena, SM., Tomkinson, KN., Monnell, TE., Spaits, MS., Kumar, R., Underwood, KW., Pearsall, RS., Lachey, JL., (2010). Administration of a soluble activin type IIB receptor promotes skeletal muscle growth independent of fiber type. *J Appl Physiol*, 109 (3), 635-642.

Cai, D., Frantz, JD., Tawa Jr, NE., Melendez, PA., Chul Oh, B., Lidov, HG., Hasselgren, PO., Frontera, WR., Lee, J., Glass, DJ., Shoelson, SE., (2004). IKKbeta/NF-kappaB activation causes severe muscle wasting in mice. *Cell*, 119 (2), 285-298.

Carter, JC., Sheehan, DW., Prochoroff, A., David J. Birnkrant, DJ. (2018). Muscular dystrophies. *Clin Chest Med*, 39, 377-389.

Cuuen, MJ., Walsh, J., Nıcholson, LV., Harris, JB., (1990). Ultra structural localization of dystrophin in human muscle by using gold ımmunolabeuing. *Proc R Sot Lond [Biol]*, 240, 197-210.

Dubowıtz, V., (1989). A color atlas of muscle disorders in childhood. *Wolfe Medical Publication*, London: England, 146-178.

Emery, AE., (1998). The muscular dystrophies. *BMJ*, 317, 991-95.

Ferreira, R., Neuparth, MJ., Vitorino, R., Appell, HJ., Amado, F., Duarte. JA., (2008). Evidences of apoptosis during the early phases of soleus muscle atrophy in hindlimb suspended mice. *Physiol Res*, 57 (4), 601-611.

Girgenrath, S., Song, K., Whittemore, LA., (2005). Loss of myostatin expression alters fiber-type distribution and expression of myosin heavy chain isoforms in slow-and fast-type skeletal muscle. *Muscle Nerve*, 31 (1), 34-40.

Gomes, MD., Lecker, SH., Jagoe, RT., Navon, A., Goldberg, AL., (2001). Atrogin-1, a muscle-specific F-box protein highly expressed during muscle atrophy. *Proc Natl Acad Sci USA*, 98 (25), 14440-14445.

Gonzalez-Cadavid, NF., Taylor, WE., Yarasheski, K., Sinha-Hikim, I., Ma, K., Ezzat, S., Shen, R., Lalani, R., Asa, S., Mamita, M., Nair, G., Arver, S., Bhasin, S., (1998). Organization of the human myostatin gene and expression in healthy men and HIV-infected men with muscle wasting. *Proc Natl Acad Sci USA*, 95 (25), 14938-43.

Guo, T., Jou, W., Chanturiya, T., Portas, J., Gavrilova, O., McPherron, AC., (2009). Myostatin inhibition in muscle, but not adipose tissue, decreases fat mass and improves insulin sensitivity. *PLoS One*, 4 (3), 1-11.

Hennebry, A., Berry, C., Siriett, V., O'Callaghan, P., Chau, L., Watson, T., Sharma, M., Kambadur, R. (2009). Myostatin regulates fiber-type composition of skeletal muscle by regulating MEF2 and MyoD gene expression. *Am J Physiol Cell Physiol*, 296 (3), C525-534.

Honórıo, S., Batista, M., Martins, J., (2012). The influence of fat mass percentage, EK functional motor scale and age in children with duchenne muscular dystrophy. *J Hum Sport Exerc*, 7 (2), 573-580.

Hyzewicz, J., Ruegg, UT., Takeda, S., (2015). Comparison of experimental protocols of physical exercise for mdx mice and Duchenne muscular dystrophy patients. J Neuromuscul Dis, 2 (4), 325-42.

Kamei, Y., Miura, S., Suzuki, M., Kai, Y., Mizukami, J., Taniguchi, T., Mochida, K., Hata, T., Matsuda, J., Aburatani, H., Nishino, I., Ezaki, O., (2004). Skeletal muscle FOXO1 (FKHR) transgenic mice have lessskeletal muscle mass, down-regulated Type I (slow twitch/red muscle) fiber genes, and impaired glycemic control. *J Biol Chem*, 279 (39), 41114-41123.

Lidow, HG., Byers, TJ., Watkins, SC., Kunkel, LM., (1990). Localization of dystrophin to postsynaptic regions of central nervous system cortical neurons. *Nature*, 348, 725-728.

Lin, J., Arnold, HB., Della-Fera, MA., Azain, MJ., Hartzell, DL., Baile, CA., (2002). Myostatin knockout in mice increases myogenesis and decreases adipogenesis. *Biochem Biophys Res Commun*, 291 (3), 701-706.

Mann, CJ., Perdiguero, E., Kharraz, Y., Aguilar, S., Pessina, P., Serrano, AL., Muñoz-Cánoves, P., (2011). Aberrant repair and fibrosis development in skeletal muscle. Skelet. *Muscle*, 1 (1), 21.

Marques, MJ., (2007). O esforço da ciencia para decifrar a distrofia muscular de duchenne. *Jornal da Unicam*. Universidade Estadual de Campinas, SP-Brasil.

Masuda, T., Fujımakı, N., 0zawa, E., Ishıkawa, H., (1992). Confocal laser microscopy of dystrophin localization in guinea pig skeletal muscle fibres. *J Cell Biol*, 119, 543-548.

McPherron, AC., Lawler, AM., LEE, SJ., (1997). Regulation of skeletal muscle mass in mice by a new TGF-beta superfamily member. *Nature*, 387 (6628), 83-90.

McPherron, AC., Lee, SJ., (2002). Suppression of body fat accumulation in myostatin-deficient mice. *J Clin Invest*, 109 (5), 595-601.

Mercuri, E., Muntoni, F., (2013). Muscular dystrophies. *Lancet*, 25, 845-60.

Minetti, C., Chang, HW., Medori, R., Prelle, A., Moggio, M., Johnsen, SD., Bonilla, E., (1991). Dystrophin deficiency in young girls with sporadic myopathy and normal karyotype. *Neurology*, 41, 1288-1292.

Nakamura, A., Takeda, S., (2011). Mammalian models of duchenne muscular dystrophy: Pathological characteristics and therapeutic applications. *J Biomed Biotechnol*, 1-8.

Porter, GA., Dmytrenko, GM., Wİnkelmann, JC., Bloch, RJ., (1992). Dystrophin colocalizes with beta-spectrin in distinct subsarcolemmal domains in mammalian skeletal muscle. *J Cell Biol*, 117, 997-1005.

Relizani, K., (2014). The function of activin receptor type IIB signalingin adult skeletal muscle. Doctor thesis. The Department of Biology, *Chemistry and PharmacyFreie Universität*, Berlin, 46-61.

Rommel, C., Bodine, SC., Clarke, BA., Rossman, R., Nunez, L., Stitt, TN., Yancopoulos, GD., Glass, DJ., (2001). Mediation of IGF-1-induced skeletal myotube hypertrophy by PI (3)K/Akt/mTOR and PI (3)K/Akt/GSK3 pathways. *Nat Cell Biol*, 3 (11), 1009-1013.

Saitoh, M., Takayama, K., Hitachi, K., Taguchi, A., Taniguchi, A., Tsuchida, K., Hayashi, Y., (2020). Discovery of a follistatin-derived myostatin inhibitory peptide. *Bioorg Med Chem Lett*, 30, 1-4.

Samitt, CE., Bonilla, E., (1990). Lmmunocyto chemical study of dystrophin at the myotendinous junction. *Muscle Nerve*, 13, 493-500.

Sandri, M., Sandri, C., Gilbert, A., Skurk, C., Calabria, E., Picard, A., Walsh, K., Schiaffino, S., Lecker, SH., Goldberg, AL., (2004). Foxo transcription factors induce the atrophy-related ubiquitin ligase atrogin-1 and cause skeletal muscle atrophy. *Cell*, 117 (3), 399-412.

Sealock, R., Butler, MH., Kramarcy, NR., Gao K-X., Murane, AA., Doouville, K, Froehner, SC., (1991). Localization of dystrophin relative to acetylcholine receptor domains in electric tissue and adult and cultured skeletal muscle. *Cell Biol*, 113, 1133-1144.

Stavaux, D., Art, T., McEntee, K., Reznick, M., Lekeux, P., (1994). Muscle fibre type and size, and muscle capillary density in young double-muscled blue Belgian cattle. *Zentralbl Veterinarmed A*, 41 (3), 229-236.

Stitt, TN., Drujan, D., Clarke, BA., Panaro, F., Timofeyva, Y., Kline, WO., Gonzalez, M., Yancopoulos, GD., Glass, DJ., (2004). The IGF-1/PI3K/Akt pathway prevents expression of muscle atrophy-induced ubiquitin ligases by inhibiting foxo transcription factors. *Mol Cell*, 14 (3), 395-403.

Tawil, R., Van Der Maarel, SM., (2006). Facioscapulohumeral muscular dystrophy. *Muscle Nerve*, 34, 1-15.

Tawil, R., van der Maarel, S., Padberg, GW., van Engelen, BG., (2010). 171st ENMC international workshop: standards of care and management of facioscapulohumeral muscular dystrophy. *Neuromuscul Disord*, 20, 471-75.

Tsuchida, K., (2008) Targeting myostatin for therapies against muscle- wasting disorders. *Curr Opin Drug Discov Dev*, 11, 487-494.

Watkıns, SC., Hoffman, EP., Slayter, HS., Kunkel LM., (1988). Immunoelectron microscopic localization of dystrophin ın myofibres. *Nature*, 333, 863-866.

Zhu, J., Li, Y., Lu, A., Gharaibeh, B., Ma, J., Kobayashi, T., Quintero, A.J., Huard, J., (2011). Follistatin improves skeletal muscle healing after injury and disease through an interaction with muscle regeneration, angiogenesis, and fibrosis. *Am J Pathol*, 179, 915-930.

YAŞAM PSİKOLOJİSİ VE BEDENSEL AKTİVİTELERİN OYUNCULUK PERFORMANSINA ETKİLERİ

Sibel ERDENK[1] Kerim DÜNDAR[1]
[1]DEÜ Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Anasanat Dalı, İzmir / Türkiye

Öz: Oyuncu ve oyunculuk sanatı için gündelik yaşamın içinde var olmak ve gündelik yaşam psikolojisini doğru yönetip olumsuz etkilerinden kurtulmak büyük bir önem taşımaktadır. Gündelik yaşam psikolojisi oyuncunun yalnızca sahne üzerindeki üretimini değil, günlük olarak yapması gereken diğer mesleki çalışmalarını da olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu çalışmalar arasında; diksiyon çalışmaları, bedensel egzersizler, ses nefes çalışmaları türünde özveri ve düzenli bir çalışma program ile sürdürülmesi gereken alanlar vardır. Bu alanlar ancak; olumlu bir psikolojik yapı ve mesleğe olan ilgi ile daha iyi bir noktaya gelir. Bu yüzden oyuncu adayları ve profesyonel tiyatro oyuncuları bu çalışmaları düzenli bir şekilde yapmalıdırlar. Gündelik yaşam psikolojisi oyuncuları ve oyunculuk sanatını oldukça yakından ilgilendirmektedir. Bu yakınlık olumlu olduğunda; oyuncunun üretimini oldukça sağlıklı bir yönde etkilemekteyken, olumsuz olduğunda sözünü ettiğimiz üretimi engelleyecek boyutlarda kendisini göstermektedir. Bu nedenle oyuncunun günlük psikolojisinin olumlu ya da olumsuz olması üretim noktasında elbette etkili olurken, daha çok oyuncuların günlük yapmaları gereken performansa dayalı fitness ya da bedensel kuvvete dayalı çalışmalarını sürdürebilmeleri ve bu çalışmaları profesyonellerden destek alarak gerçekleştirmeleri durumunda gündelik yaşam psikolojisinin olumsuz etkileri de azaltılmış olacaktır. Yapılması planlanan günlük bedensel aktiviteler oyuncunun bedensel yapısında yeni görünümler yaratmak yerine daha uzun süre performansını korumaya yönelik eğlenceli ve ağır olmayan yükler içermelidir. Unutulmaması gereken nokta oyuncuların bu tür çalışmalar sonucu; görünümsel değişiklikler elde etme çabalarının aslında onların hareket sınırlarının daralmasına ve oyunculuk performanslarının düşmesine yol açacağıdır.

Anahtar Kelimeler: Oyuncu, Oyunculuk Çalışmaları, Gündelik Psikoloji, Fitness

GİRİŞ

Günümüzde sanatın ve sanatçının gündelik yaşamın içinde daha çok yer aldığını görmekteyiz. Gündelik yaşamın içinde olma hali, sanatın ve sanatçının üretimine fazlasıyla yansımaktadır.

Sanat ve sanatçı hem eylem biçimi olarak hem de üretim biçimi olarak gündelik yaşamı yansıtmaktadır. Bu eylem ve üretim biçimleri gündelik yaşamın içinde hayat bulan insana ait duyguların ve psikolojinin toplamıyla varolur. İnsanın sanatsal üretimlerine duygusal ve psikolojik yanıyla yönelmesi onu; hayat ile ilişki kurmasına, hayatının da sanat ile eşitlenmesine neden olur. (Umay, 2016: s.1007-1016).

Sanat ya da daha spesifik olarak oyunculuk sanatı bir akış ise; bu durum onun önceden biçimlenmesine karşın, yapılırken biçimlenen bir şey olduğunu gösterir. Özetle bir yanıyla yaşama benzer. Çünkü oyuncunun yaşama eklemlenen eylemleri ve üretimleriyle çabalarını görünür kılar. (Umay, 2016: s.1007-1016).

Oyunculuk temelinde insan olan, insana ve hayata dair yapılan bir alandır. Oyuncunun öncelikle insanı ve sahne üzerinde var edeceği rolü anlayabilmesi için psikoloji bilmesi kaçınılmazdır. Bir başka bakış açısıyla, psikolojik bir iş yapan oyuncunun psikolojisi de oldukça önemlidir. Özellikle Freud bunu "İd–

Ego – Süperego"[51] kavramlarıyla açıklamaktadır. Gerçi psikoloji alan olarak hemen tüm sanat dallarıyla içiçedir. Bu nedenledir ki; insanla ilgili duygu ve davranış biçimlerini açıklama konusunda olmazsa olmaz bir alandır. (Levy,1997: s.65-67).

Oyuncunun psikolojisi üretim açısından büyük önem taşımaktadır. Oyunculuk mesleğiyle uğraşan bir bireyin psikolojide var olan "Persona"[52] kavramını benliğine oldukça iyi oturtmuş olması zorunlu bir haldir. "Persona" kavramının kökeni, Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. İsviçreli psikiyatr "Carl Gustav Jung" "Persona" kavramını bir metafor olarak ele alır (Kişilik bölümlerini açıklama yöntemi olarak).

Örneğin bir oyuncunun eş zamanlı baba, eş, evlat, iş insanı ve kardeş gibi maskelerinin olması durumu. Jung bu durumu ve birbirinden farklı rolleri açıklarken "Persona" kavramını kullanmaktadır. (Murpy ve Orlick, 2006: s.103-125). Bu konuda diğer önemli bir yaklaşım ise, Psikodramanın kurucusu olan Morenonun rol kuramıdır. Moreno'ya göre **roller Ben'den çıkmaz, ben 'roller'den çıkar.** Yani **rol, kişilerarası bir yaşantıdır**, sosyal yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. (Moreno, 1963: s.49-86).

Çağdaş yaşamın ve modern dünyanın koşulları üzerinden değerlendirildiğinde bir insanın ya da daha özel bir yaklaşımla bir oyuncunun değişik kimlikleri olması kaldı ki; bu kimliklerin yanısıra, bir de sahne üzerinde var edeceği diğer (sağlıklı ya da hastalıklı) kimlikleri yada rol kişilerini ekleyecek olursak sözü edilen bu üretim sürecinin ne denli hassas bir denge içerdiğini görmek kuşkusuz büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle oyuncu kimliğine sahip bir sanatçının sosyal uyum, öz farkındalık gelişimi, empati yeteneği gibi önemli alanları kapsayan, yaşamı oldukça rahatlatan ve uyumlu kılmayı sağlayan yetenekleri edinmiş olması kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu nedenle bir oyuncunun psikolojiyi iyi bilmesi ve kendi psikolojisini de dengede tutabilmesi, yaşamı sağlıklı bir biçimde izleyebilmesi; izlenebilir bir durum yaratmasına büyük destek olacaktır.

Bir oyuncunun günlük yaşam algısı ve günlük yaşamın psikolojisi içinde sanatsal üretimlerini gerçekleştirebilmesi bir koşula daha bağlıdır. Sözünü ettiğimiz koşul oyuncunun olmazsa olmaz "İmajinasyon"[53] yeteneğidir. (Murpy ve Orlick, 2006: s.103-125). Bu durumu oyuncular için "soyut düşünebilme yeteneği" olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır. Elbette ki bu durumun kendi başına var olması yeterli değildir. Bu yetenek diğer tüm yetenekler gibi geliştirilmesi durumunda oyuncuya büyük katkı sağlayacak önemli etkenlerden birisi olarak karşımıza çıkar. Ancak bunun tersi bir durumda, oyuncu üretim sürecinden büyük oranda geri kalır. Uzmanlar, bu yeteneğin geliştiril(eme)mesinin oldukça önemli bir nedeninden söz etmektedirler. Bu neden baskıdır. Ancak; baskı iki biçimde gözlenmektedir, birinci durumda; aile içi baskı etken olurken, ikinci durumda; toplumsal baskının varlığı bu yeteneğin gelişimi üzerinde ciddi anlamda olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu yeteneği geliştirememiş bir oyuncunun günlük yaşam içerisinde hem uyum sorunu baş gösterecek hem de üretim sürecini fazlasıyla yok edecektir.

Fransız psikanalist ve psikiyatr Jacques Marie Emile Lacan, "Sanat insanların başka hayatları bilme ve anlama ihtiyacı olarak ortaya çıkmıştır" diyor. (Uzm. Psikolog Talha Şahin Han, 2021). İşte bu önemli saptamaya dayanarak diyebiliriz ki; oyuncu sanatını ve üretimini gerçek anlamda başka yaşamları bilmek ve gözlemek yoluyla gerçekleştiren kişidir. Bu nedenle günlük yaşam pratiklerini, günlük yaşamın

[51] Psikanalizde id, ego ve süper-ego, insan zihninde etkileşime giren üç katman kümesidir. Bu üç katman, bir kişinin zihinsel yaşamının faaliyetlerini ve etkileşimlerini tanımlayan teorik yapılardır. Freud'a göre Ego kavramı şöyledir: Ego, şahlanmış bir at üzerindek şövalye gibidir. <Ego> id ve süperegonun isteklerini uzaklaştırmaya çalışan hakemdir.

[52] Persona: Toplumun beklentileri doğrultusunda bireyin takındığı maske.

[53] İmajinasyon: hayal kurma, bir görüntüyü zihinde oluşturma ve canlandırma.

psikolojisini ve kendisini bu psikoloji içinde dengede tutabilmesini sağlamak zorundadır. Bunun yanısıra, oyuncular öncelikle kendi geçmişlerinden ve geçmişteki yaşantılarından edindikleri duygularından beslendiklerinde ve bu günkü duygularını da öncekilerin üzerine doğru bir ekleme yoluyla birleştirdiklerinde ortaya koyacakları birbirinden farklı rolleri en doğru duyguyla üreteceklerdir (Dündar, 2021: s:65-72).

Oyuncuların günlük yaşam içerisinde psikolojik olarak etkilendikleri birçok durum üretim aşamalarını belirgin olarak, olumlu ya da olumsuz bir biçimde farklılaştıracaktır. Bu oldukça önemli bir etken olarak karşımızda durmakla birlikte, bir de oyuncunun sabır, konsantrasyon, yetenek ve disiplin kavramı devreye girmektedir. Sabır ve disiplin hepimizin bildiği üzere gerçekten üretim aşamasında bizleri en doğru noktaya ulaştıracak olan temel kavramlardır. Bir de bunlara ek olarak konsantrasyon ve yetenek meselesi gündemde olacaktır. Konsantre olabilmeyi beceren ve gündelik yaşam psikolojisini dengede tutabilen bir oyuncunun yetenek ve disiplinli bir çalışma yöntemiyle birleştirilmiş olan üretimleri elbette ki daha nitelikli ve doğru yolda çoğalacaktır. Bu nedenle gerçek ve doğru bir üretim noktasını hedefleyen bir oyuncunun,

*Kişilik özelliklerini (kendini tanıma)

a- İlgi alanları b- yetenekleri c- değerleri (kişilik)

*Meslek Özellikleri

a- Oyunculuk mesleğinin eğitim süreci ve özellikleri

*Eşleştirme

a- Oyuncunun kendisini meslekle ve yaşamla eşleştirme duygusu (Uzm. Psikolog Talha Şahin Han, 2021) ,

gibi tanımlanmış olan önemli noktalar konusunda bilincinin ve farkındalık duygusunun gelişmiş olması gerekmektedir.

Oyunculuk mesleği, öncelikle yetenek, sabır, disiplin, konsantrasyon, düzenli çalışma, günlük yaşam algısı, yaşam pratiği, yaşam psikolojisi ve algı açıklığı gerektirmektedir. Tüm bu koşulların sağlanabilmesi oldukça önemli ve üretim açısından çok değerlidir. Sözü edilen koşulların sağlanabilmesi ve yerine getirilebilmesi bir çok açıdan oyuncunun kişisel disiplinine ve elbette ki çevresel faktörlere bağlıdır. Ancak oyuncu; her koşulda üretim yapabilmeli, rolünü doğru ve anlaşılır kılabilecek her aracı değerlendirmeli ve en önemlisi de psikolojik sağlamlığın yanısıra bedensel olarak da her an üretime hazır durumda kalmayı başarabilmelidir.

Oyunculuk mesleğinde gerçekten önemli olan ve mesleğe yönelik çalışma yöntemlerinin gündelik yaşam psikolojisiyle olumlu anlamda birleşmesi durumunda başarının gelmesi kaçınılmaz olacaktır. Ancak gündelik yaşam pratikleri ve bundan kaynaklanan psikolojinin olumsuzluklarla deneyimlenmesi durumunda oyuncu için yetenek, çalışma, disiplin ve diğer etkenler olumsuz etkilenecek ve performans açısından oyuncuyu geriletecektir. Bu nedenle bir oyuncunun performansını sürekli yüksek düzeyde tutabilmesi için mesleki çalışmalarını, günlük ses, nefes, beden egzersizlerini uygulaması oldukça önemlidir.

Oyuncu için beden tam anlamıyla bir enstrüman olarak değerlendirilebilir. Nasıl ki; bir enstrümanın akortlu olması ondan elde edilecek olan seslerin kalitesini belirlerse, akortlu bir bedenden elde edilecek olan performans da, tıpkı o enstrüman gibi doğru sesleri ve doğru yönelişleri hatasız bir biçimde bize verecektir. Oyunculuk çalışmalarında; oyuncunun bedeni en temel enstrümanı olarak belirlenmiştir. Bu beden sayesinde oyuncu tüm eylemlerini gerçekleştirir. Eylemleri gerçekleştiren oyuncu, bu eylemler sırasında sesini, nefesini ve bedenini kullanır. Oyuncunun ses ve nefes kullanımı bir eylem sırasında, öncelikle duygu aktarımının dışa vurumu olarak değerlendirilmelidir. Oyuncu duygularının aktarımını ya bedeniyle ya da ses, nefes ve konuşmasıyla sağlayabilir. Ancak konuşmadan daha önemli olan kısım; bir oyuncunun sesini ve nefesini doğru kullanarak yaptığı eylemlerdir. Sahne üzerinde oyuncu tarafından gerçekleştirilen eylemler basit bir yaklaşımla birkaç amaca hizmet eder;

*İzleyici üzerinde bir çağrışım yaratmak

*Sahne üzerinde gerçekleşen rolün; karakter özelliklerini ya da davranış biçimlerinin vurgulanması amacıyla eylemde bulunmak

*Sahne üzerinde ki oyuncunun, karşısındaki diğer oyuncuyla olan iletişimini sağlamak. (Psikolog Filiz Kaya, 2015)

Oyuncunun; sahne üzerinde birbirinden farklı amaçlarla gerçekleştirdiği eylemleri aktarabilmesinin en temel koşulu; eylemlere ekleyeceği bedensel özelliklerle geliştireceği doğru ses ve nefes anlarının belirlenmesi ve denetlenmesi olacaktır. Oyuncu sahne üzerinde sesini ve nefesini kullanarak eyleme geçtiği andan itibaren bir yaratı süreci başlatacak ve o yaratı sürecinin izleyici üzerindeki etkinliği ancak sesini ve nefesini bu eyleme eklediği zaman anlam kazanacaktır.

Bir oyuncunun eylemlerinin daha anlaşılır ve amaca hizmet edebilmesinin koşulu; oyuncunun sesiyle ve nefesiyle eylem anlarını desteklemesi ve doğru ses, nefes kullanımıyla da gerçeklik sürecini daha inandırıcı kılması olacaktır. Son olarak bir oyuncunun sahne üzerinde bir ses ya da nefesle anlatmak istediği durumu, eylemle desteklenmesi ve sesle, nefesin eyleme dönüşmesi, bunun denetlenerek ve temiz bir biçimde gerçekleşmesi, anlatılmak istenen neyse; o durumu çok daha inandırıcı ve gerçek kılmasına yardımcı olacaktır. Bu durumda sesini ve nefesini denetleyen, beden özelliklerini tanıyan profesyonel ve disiplinli oyuncuların ortaya çıkacağı ve sahne performanslarının da artacağı göz ardı edilmemelidir. Kimi zaman sahne üzerinde her eylem söze dönüşmeyebilir, ancak her eylem bedensel bir aktivite gerektirir. Eylem hangi koşulda gerçekleşirse gerçekleşsin nefes ya da sesle desteklendiği zaman ve doğru psikoloji ve bedensel performansın doğru kullanıldığı her zaman diliminde oyuncunun gerçek amacına hizmet edecektir (Dikilitaş, 2009).

Sonuç olarak; bir oyuncunun yaşam pratikleri, gündelik yaşam psikolojisi, bedensel aktiviteleri, algısı, disiplini, mesleki bilgisi, yetenekleri ve daha birçok diğer etken üretim aşamasında oldukça önemli bir yer kapsamaktadır. Oyuncunun gündelik yaşam psikolojisi içinde kendilik farkındalığının yükselmesi, duygusal bağlantılarını ve derinliğini görmesi entelektüel anlayışını geliştirir. Spontanlığını ve yaratıcılığını arttırır. Özetle; oyuncuda gündelik yaşam psikolojisinin olumsuz etkileri hissedildiğinde bireysel "psikoterapinin"[54] kullanılması, bu olumsuzlukların ortadan kalkmasında ve durumun baş edilebilir hale gelmesinde önemli ve anlamlı etkiler doğuracaktır.

[54] Psikoterapi; bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının çözümünü, ruh sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasını amaçlayan tekniklerin genel adıdır.

Ancak bunların yanısıra ciddi anlamda önemli olan oyuncunun belirli periyotlarla yapması gereken fiziksel aktiviteler de kaçınılmaz bir gerçekliktir. Bu amaçla; bir oyuncunun yalnızca günlük ses, nefes, konuşma, okuma v.s pratiklerini yapabilmesi kadar fiziksel aktivitelerini de yerine getirmesi gerekmektedir. Özetle; oyunculuk bir performans işidir ve beden bu performansı gerekli ve yeterli biçimde sağlayamazsa oyuncu bu koşulda ciddi sorunlar yaşayacaktır. Söz konusu fiziksel aktivitelerin de belirli uzman görüşleriyle ve doğru yönlendirmelerle yapılması önemli bir noktadır. Çünkü; beden üzerinde hangi kas gruplarının ne tür işlevlere sahip olduğunu bilmek ve bu kas gruplarına yönelik doğru çalışmaların yapılması oyuncuyu ciddi anlamda belirli sakatlıklardan korurken, gereksiz postür bozulmalarından da uzak tutacaktır.

Günlük yapılması gereken bedensel aktiviteleri yürüyüş-hafif tempolu orta süreli koşular ve salonda yapılabilecek kuvvet çalışmaları olarak sınıflandırabiliriz.

Yürüyüş ve Hafif Tempolu Koşular: Bu koşular değişmeyen tempoda veya şiddette, dakikada 130 ila 160 kalp atım sayısı tutturularak yapılır. Günlük olarak 30 dk.'nın üzerinde koşulurken, uzun süre bunu yapmış ve koşu alışkanlığı kazanmış kişilerde 60 dk'dan 120 dk'ya kadar uygulanabilir. Aerobik kondisyon çalışmalarında uzun süreli yüklenmeler ile VO_2 maksimalin geliştirilmesi gerçekleştirilir (Dündar, 2017.s280-320).

Kuvvet çalışmaları olarak yapılacak çalışmalarda ise seçilecek uygulama biçimlerinde kişinin indirekt maksimali belirlendikten sonra %40-60 aralığında haftada 2 ila 3 gün yapması fiziksel kondisyon açısından yeterli olacaktır (Dündar, 2017.s280-320).

Kuvvet uygulamalarının sorun yaratmaması için bunu açmayı uygun bulduk.

Öncelikle seçtiğimiz hareketlerde indirekt maksimali belirlememiz lazım, bunu da

1 Tek.Mak.(**RM**): 100 x Kaldırılan Ağırlık (102.8-2.78 x tekrar sayısı), (Brzycki,1993: s.88-90).

Bunu belirledikten sonra yapacağımız programa koyacağımız hareketlerde indirekt maksimale bakarak %40-60 aralığında çalışmalar yapabiliriz.

Örnek bir program yaparsak,

	I.HAFTA %40 Şiddet		II.HAFTA %50 Şiddet		III.HAFTA %60 Şiddet	
Hareketler	Tekrar	Set	Tekrar	Set	Tekrar	Set
Lunges	15	4	12	4	10	4
Flat Bench Press	15	4	12	4	10	4
Seated pulley rows	15	4	12	4	10	4
Back extensions	15	4	12	4	10	4
Seated leg curls	12	4	15	4	12	4
Donkey calf raises	15	4	12	4	10	4
Bench Press	15	4	12	4	10	4
2x30 dk koşu 5dk ara ile	Haftada 1 gün		Haftada 1 gün		haftada 2 gün	

Bu tür programlarda süreyi daha unun tutmak istersek artan şiddete karşılık tekrar sayısı ve set sayılarını da azaltmamız gerekir.

SONUÇ

Yaşam psikolojisi ve bedensel aktivitelerin oyunculuk performansına etkileri konusunda öncelikle günlük yaşam psikolojisi içerisinde oyuncuyu etkisi altına alan ve olumsuz davranış biçimleriyle ortaya çıkan tanıların ve oyuncunun psikolojisini olumsuz etkileyen durumların doğru tespit edilmiş olması ve tespiti yapılan bu durumların sonuçlarıyla gelişen olumsuz etkilere odaklanmak yerine, çözümlerine odaklanılması gerekliliği oldukça büyük önem taşımaktadır.

Sanat ya da daha spesifik olarak oyunculuk sanatının bir akış olduğu düşüncesinden ilk bölümlerde söz etmiştik. Bu durum içerisinde sözü edilen sanatın, uygulama biçimi olarak önceden belirlenmesine karşın, gerçekte yapılırken biçimlenen bir şey olduğunu bilmekteyiz. Özetle bir yanıyla yaşama benzetmekteyiz. Çünkü oyuncunun yaşama eklemlenen eylemleri ve üretimleriyle çabalarını görünür kılar.

Sözü edilen oyunculuk üretiminin bu durumda içten ve inançlı çabalarla sürdürülebilir olduğu kaçınılmaz bir gerçekliktir. Akış içinde önceden belirlenmesine karşın, uygulama aşamasında belirlenen oyunculuk mesleğinin, yapılış biçimi günlük psikoloji, oyuncunun mesleki çalışmaları ve performansa ilişkin diğer çalışmaları gibi önemli etkenlerle belirlenmiştir. Bu çalışma, sözü edilen etkenlerin oyuncunun çalışma ve performansı açısından ne denli önemli olduğunu gösterebilme amacına hizmet etmektedir.

Oyunculuk mesleği çalışma esasları ve sahne üzerindeki uygulama açısından öncelikle psikolojik bir zemine ve yöntemlere dayanırken, diğer taraftan hazırlık açısından bakıldığında, bedensel koordinasyon ve önemli bir dayanıklılık süreci gerektiren farklı bir alana dayanmaktadır. Bu amaçla oyuncu; günlük psikolojisini olumsuzluklardan arındırma yönünde, bedensel performansını ve kendince gerekli olan ses, nefes gibi uygulama araçlarını her zaman olumlu yönde güçlü ve motive olacak biçimde hazır tutmak zorundadır.

Bu hazırlıkların önemli bir kısmı da sporla ya da başka bir söylemle bedensel kuvvetle ve dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek bir yöntemle gerçekleşir. Sözü edilen bu yöntemin en önemli özelliği, oyuncuların fiziksel görünüşlerini değiştirmeksizin yalnızca kuvvet ve dayanıklılık üzerinden ilerleyebilecekleri çalışmalar konusunda o alanın profesyonellerinden destek almaları önemli ve kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Sonuç olarak;

Oyuncuların günlük yaşam psikolojilerinin olumlu yönde gelişmesi, olumsuzluklar durumunda gerçekleşen duruma değil, çözüme odaklı davranış geliştirebilmesi,

Çalışma yöntemlerinin her zaman düzenli ve sanatını gerçekleştirme yönünde hazır olması,

En önemlisi; sözü edilen tüm çalışmaların ister psikolojik, isterse çalışmamız içinde sunduğumuz örneklemesi yapılmış olan kuvvete ve bedene dayalı egzersizler olsun hemen hepsinin sürdürülebilir tutması, oyuncunun performansının yüksek ve verimli olmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Brzycki, M. (1993). Strength Testing—Predicting a One-Rep Max from Repsto- Fatigue, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 64(1): 88-90,

Dikilitaş, İ. (2009). Konstantin Stanislavskiy'in Oyunculuk Yöntemi ve Evrimi: Vsevolod Meyerhold ve Yevgeniy Vakhtangov'un Yönteme Fonksiyonel Yaklaşımları, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sahne Sanatları Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Dündar, K. (2021). Ses ve nefesle karakter yaratmak, Akademi yayınevi, Ankara, s:85

Dündar, U. (2017). Antrenman Teorisi, Nobel Yayınevi, Ankara,

Levy, J. (1997). Theatre and moral education. Journal of Aesthetic Education, 31 (3): 65-67

Moreno, J.L. (1963). Sosyometrinin Temelleri, İ.Ü Edebiyat Fakültesi yayınları, s. 49-86

Murphy, T., Orlick, T. (2006). Mental Strategies of Professional Actors. Journal of Excellence, 11: 103-125

Psikolog Filiz Kaya, Psikolog gözüyle oyunculuk eğitimi, (http://psikologfilizkaya.blogspot.com/2015/03/psikolog-gozuyle-oyunculuk-egitimi.html#more)

Psikolog Filiz Kaya, Sahne sanatlarında Zihinsel Eğitim, (http://performansgelistirme.blogspot.com)

Umay, Z. (2016). "Sanatın hayat, hayatın sanat ile ortaklığı" İdil dergisi, cilt5, sayı23: s.1007-1016.

Uzm. Psikolog Talha Şahin Han, 2021 (https://www.psikokatarsis.com/my-blog / https://www.youtube.com/watch?v=scMlSH9mCrc)

OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE KRONOTİP İLİŞKİSİ

Kerim DÜNDAR

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü, İzmir / Türkiye

Öz: Günümüz de insanlık bilgi çağını yaşamakta ve bu durumun toplum ya da toplumlar üzerindeki etkisi oldukça açık bir biçimde gözlenmektedir. Bilgi çağının etkisiyle değişen toplum, bu gelişimi ve değişimi, eğitimde daha net olarak görebilmektedir. Bilginin temel özelliklerinden olan araştırma ve analitik yaklaşım, eğitimin temel noktalarını oluşturmaktadır. Bu süreçte eğitimciler olarak öğrenme süreçlerinde neleri dikkate almalıyız? Neleri değiştirmeliyiz? Öğrencilere nasıl destek olunabilir? Öğrenmenin daha iyi gerçekleşebilmesi için neler yapılabilir? Söz konusu başlıkları temel alarak ve bunlara ek olarak, gün boyunca fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin, insan performansı üzerinde olumlu ya da olumsuz ne tür etkiler yarattığı, farklı saatlerde farklı etkilerin gözlenebildiği dikkate alınarak sahne sanatları alanında eğitim gören öğrencilerden, oyunculuk eğitimi görenler üzerinde günün değişik saatlerinde yapılan derslerin akademik başarıya olan etkisini inceledik. Çalışmamıza dört yıllık eğitim süreci boyunca ders alan toplam 27 (14 kadın, 13 erkek) öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın temel çıkış noktası, sözü edilen dört yıl boyunca sabah, öğlen ve akşam yapılan Sahne, Rol, Hareket ve Konuşma Sanatı Tekniği gibi uygulama derslerinde elde edilen başarı ile, saatler arasındaki ilişkinin incelenmesi ve aynı süreçte, bu öğrencilerin kronotiplerinin de değerlendirilerek ilişkinin bir başka bağlantısı üzerine çalışılmıştır. Çalışma sonunda günün değişik saatlerinde yapılan uygulamaların başarı oranının diğer saatlere göre daha yüksek olmadığı ve öğrencilerin kronotipleri ile ders başarıları arasındaki ilişkinin de olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; yapılan uygulama derslerinin akşam saatlerinde yapılmasının öğrencilerin kendi alan derslerinin uygulamasında daha başarılı sonuçlar verdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kronotip, Sirkadiyen Ritim, Akademik Başarı

GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz dönemde, insanların eğitim düzeylerinin geliştirilmesine yönelik gereksinim üzerinde gittikçe artan bir görüş birliği bulunmaktadır. Bunun uygulanabilir politikalar haline dönüştürülmesi için de büyük çabalar gerekmektedir. Türkiye de gelişmekte olan birçok ülke gibi, bir taraftan eğitim sisteminin sayısal olarak genişletilmesi için çaba gösterirken, diğer yandan toplumun sürekli olarak değişen bilgi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için eğitim sistemini nitelik yönünden geliştirme zorunluluğu içindedir.

Bilginin her geçen gün değişmesi ve yenilenmesi, küresellik olgusu, toplumların post-modern toplum olma gayreti, teknolojik devrimler gibi gelişmeler, ideal insan tipinin ve eğitim anlayışının değişmesini de beraberinde getirmiştir. Bu gelişim ve değişimin etki ettiği alan sadece ulusal düzeyde değil, bütün dünyayı kapsamaktadır (Erdoğan, 2003: s.181).

Küreselleşme ve bilgi toplumunun dinamik ve halen devam eden oluşumlar olduğu dikkate alındığında; eğitim, eğitimli insan, öğrenme, okul, okul yöneticisi, öğretmen ve öğrenci gibi kavramların yeniden tartışılması gerekmektedir. Küresel çağda eğitim sürecindeki değişimde aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulacaktır (Özden, 2002: s.17). Yeni dönemde eğitimde beceri düzeyinin yükselmesi, bireyin kendini yetiştirmesi, geliştirmesi ve bireysel yeteneklerini sonuna kadar kullanması ön plana çıkacaktır. Bireyin bilgiye odaklı bir yaşamı öğrenme, analitik düşünme, sentez yapabilme, sorunları çözme ve

etkili iletişim kurma gibi becerilere sahip olması beklenmektedir. Hızla çoğalan bilgi karşısında, herşeyi bilmek yerine, hangi bilgiyi nereden ve nasıl sağlayacağını bilen, seçici davranan, yani öğrenmeyi öğrenen insana gereksinim duyulacaktır (Numanoğlu, 1999: s.341).

Sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçişte eğitimde yaşanan değişmelere ilişkin özet bilgiler Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Değişen Eğitim Modeli (Aytaç, 1999: s.75; Aktaran, Nartgün, 2002: s.132., Balay, 2004: s.61)

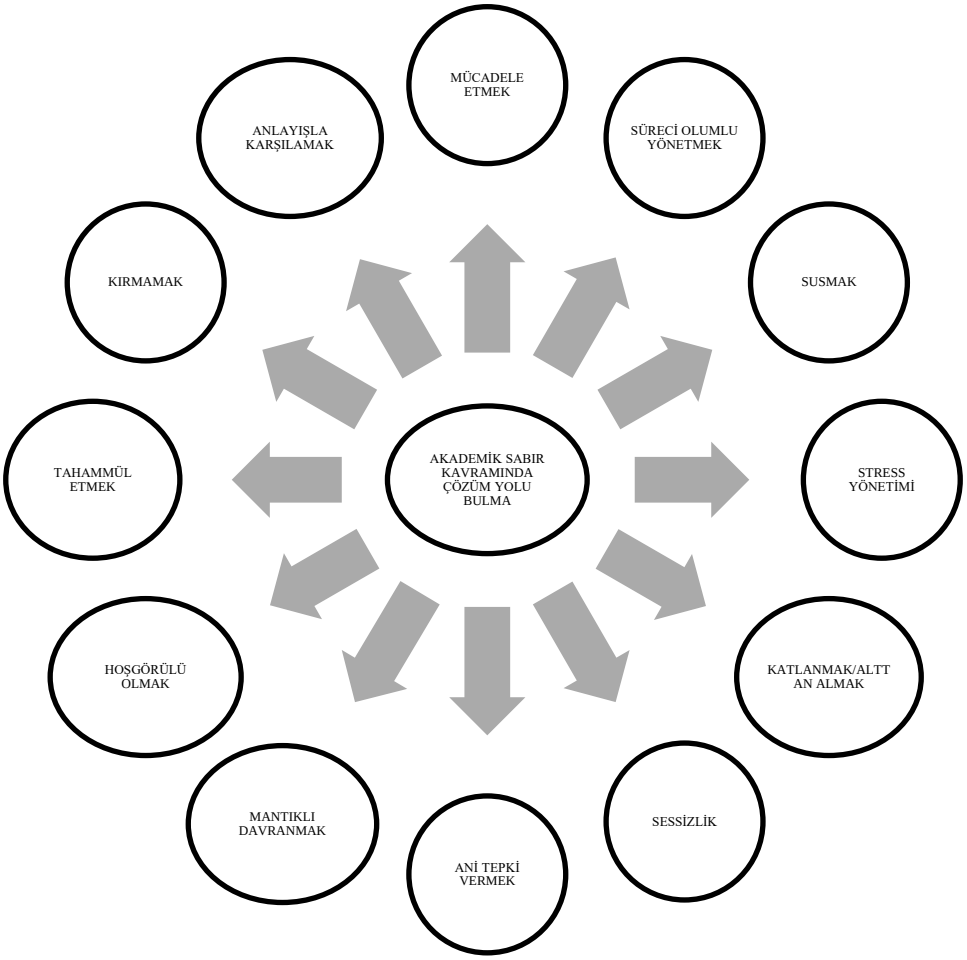
ÖLÇÜTLER	SANAYİ TOPLUMU EĞİTİM MODELİ	BİLGİ TOPLUMU EĞİTİM MODELİ
Öğretmenin Rolü	Her şeyi Bilen Öğretmen, Bilgi Aktarıcı, Alanında Uzman	Yönlendirici, Yol Gösterici, Öğretmen
Öğrencinin Rolü	Dinleyici, Edilgen, Bireysel Çalışma	Aktif, İşbirliğine Dayalı Takım Çalışması
Yöneticinin Rolü	Yönetim Lideri	Öğretim – Yönetim Lideri
Öğrenme Yöntemi	Sınıfta Öğrenme	Kişisel Araştırma
Öğrenme Şekli	Bireysel Çalışma ile Öğrenme	Takım Çalışmasıyla Öğrenme
Eğitim Programları	Standart Eğitim Programları	Değişken Eğitim Programları
Başarı Ölçüsü	Ezberlenmiş Bilgi Aktarmanın Esas Alınması	Kavramları Çok Boyutlu Olarak Tanımlayabilme

Bilgi toplumunda artık yükseköğretim kurumlarında eğitim-öğretim alanına gelen öğrencilerin; önceki dönemlere göre aktif, takım çalışmalarına uyumlu, analitik düşünebilen ve kavramsal boyutta ileri düzeyde öğrenciler olduğunu görmekteyiz.

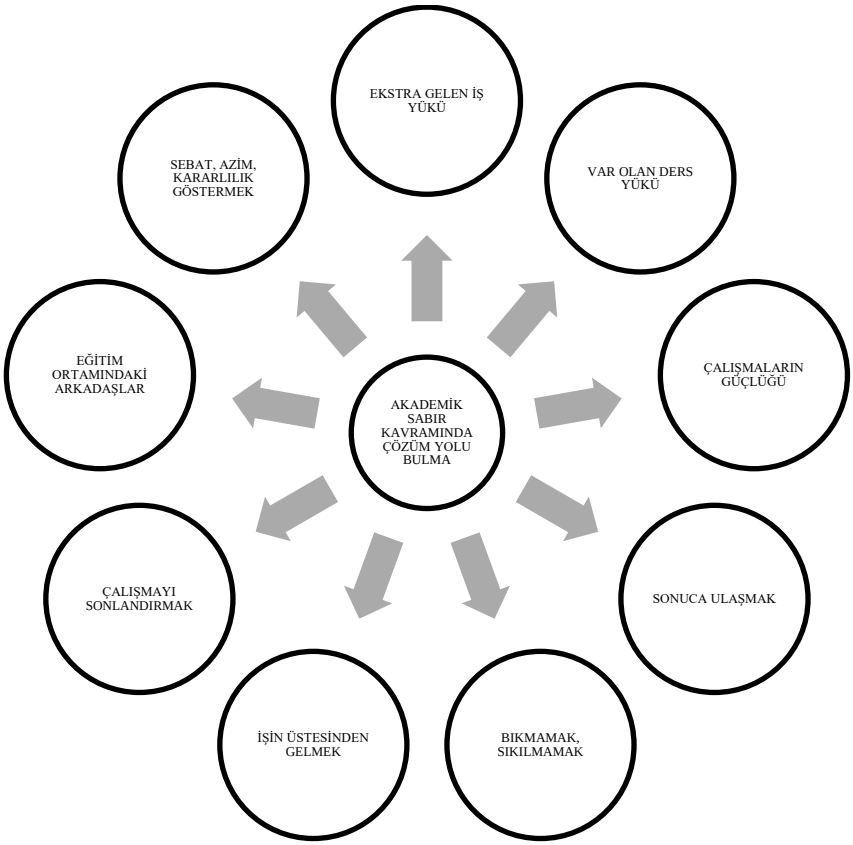
Bu dönemde eğitimin başarısında önemli olan konulardan biri akademik kadroda bulanan eğitimcilerin, bu tür öğrencilerle iletişimlerinde "Akademik Sabır" kavramını bilmeleri ve geliştirmeleri gerekliliğidir. Akademik sabırdan bahsederken sabır gösterilmesi gereken durumlar, neden sabır gösterilmesi gerektiği, ne tür öğrenciye sabır gösterilmesi ve sabrın akademisyen üzerindeki etkileri konusunda eğitimcilerin yeterince güncellenmeleri gerekmektedir (Kıral, 2019: s.250).

Günümüzün ve geleceğin nitelikli bireylerini yetiştiren yükseköğrenim kurumlarında, istenilen düzeyde bir sonuç alabilmenin, bu konuda öncü olan akademik unvana sahip bireylerin iş doyumlarıyla yakından ilgisi bulunmaktadır. Nitelikli insan yetiştirmek, yaptığı işten memnuniyet duyan bir akademik kadro ile mümkündür (Sağlam, 2011: s.407). Bundan dolayı mutlu, doyuma ulaşan ve sabırlı akademisyenlerin öğrencilerin ders başarılarında da etkili olacağına inanmaktayız.

Şekil 1. Akademik Sabır Kavramında Çözüm Yolu Bulma ve Olayı Kapatma ile İlgili Davranışlar (Kıral, 2019: s.250)



Şekil 2. Akademik Sabır Kavramında Eğitim ile İlgili Davranışlar (Kıral, 2019: s.250)



Araştırmanın başka bölümünde ise 24 saatlik gün içindeki davranışların zamanlaması kronotipimizi tanımlar. Sabahçı olarak tanımlanan insanlar akşamları daha erken yatarlar ve sabahın erken saatlerinde uyanırlar. Akşamcı olarak tanımlanan insanlar ise akşamları geç yatıp sabahları ise oldukça geç uyanan insanlardır. Buna benzer bir tanımlamada sabahçı tipler "Sabah Kuşlar" akşamcı tipler ise "Baykuşlar" olarak tanımlanmıştır (Roenneberg ve ark., 2007: s.429., 2003: s.80). Bir bireyin kronotip yapısının, günün farklı saatlerinde o bireyin performansında rol oynayabileceği düşünülmektedir. Örneğin, çevre koşulları ve zamanlama önyargısı kısmen kontrol altında olsa bile, akşamın erken saatlerinde bireylerin daha iyi performans gösterdiklerinden bahsedilmiştir (Tetik, 2020: s.55).

Kronotip çoğunlukla kişisel bir tercih ve içsel bir özelliktir, insanlarda sirkadiyen saatin bir ifadesidir. Günlük tip belirleyicilerin %50'sine kadar genetik olarak düzenlendiği belirtilmiştir (Koskenvuo ve ark., 2007). Genel olarak üç çeşit kronotip vardır, sabah tipi, orta ve akşam tipi. Bir de bunların alt grupları söz konusudur. Orta tip, daha sonra ılımlı sabah ve ılımlı akşam tipleri olmak üzere. İnsanlar da genel olarak doğumlarından itibaren, yirmili yaşlarına kadar akşamcılık özelliklerinin arttığı, daha sonra ki dönemlerde ise, kronotip tekrar değişerek sabahçılık özelliklerinin arttığı bildirilmiştir. (Fischer ve ark., 2017: s.1., Roenneberg ve ark., 2004: s.1038).

YÖNTEM

Araştırmamızda; D.E.Ü. Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Ana Sanat Dalı'nda okuyan öğrencilerimizden dört yıl içerisinde ders alan toplam 27 (14 kadın, 13 erkek) öğren-

cinin, bu yıllar boyunca sabah, öğlen sonrası ve akşam saatlerinde yapılan Sahne, Rol, Hareket ve Konuşma Sanatı Tekniği gibi derslerin uzantılarının ve genel olarak tüm uygulama alanlarının bileşimi olan Sahne Uygulamalarında elde edilen not başarıları ile saatler arasındaki ilişkiye bakılırken, aynı zamanda bu öğrencilerin kronotipleri de değerlendirilerek ilişkinin bir başka açıdan incelenmesine çalışılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 28.0 paket programı kullanılmıştır.

Katılımcılar cinsiyet bazında gruplandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Dağılımları Belirlemede Tanımlayıcı İstatistik

Değişkenler	**n**	**Min.**	**Max.**	**X±SS**
Yaş	27	20.00	34.00	24.48 ± 3.055
Kronotip	27	27.00	65.00	44.963 ± 9.529
Mimik Dersi	10	55.00	65.00	62.000 ± 3.496
Sahne Dersi	27	50.00	85.00	66.851 ± 9.317
Hareket Dersi	27	50.00	90.00	67.037 ± 9.633
Rol Dersi	12	50.00	75.00	57.500 ± 6.908
Akşam Uygulama	27	50.00	90.00	66.481 ± 11.669

Tablo 1 incelendiğinde, yaş ortalaması 24.48 ± 3.055, Kronotip ortalaması 44.963 ± 9.529, Mimik Dersi ortalaması 62.000 ± 3.496, Sahne Dersi ortalaması 66.851 ± 9.317, Hareket Dersi ortalaması 67.037 ± 9.633, Rol Dersi ortalaması 57.500 ± 6.908 ve Sahne Uygulamalarının (Akşam uygulamaları) ortalaması 66.481 ± 11.669 olarak tespit edildiği görülmektedir.

Tablo 2. Ders Ortalamalarının ile Kronotip İlişkisi (. Correlation is significant at the 0.01 level)**

Değişkenler	İlişki	Kronotip	Mimik Dersi	Sahne Dersi	Hareket Dersi	Rol Dersi	Sahne Uygulaması
Kronotip	PC	1	-.102	.202	.162	.279	.156
	Sig.		.778	.312	.419	.381	.437
	n	27	10	27	27	12	27
Mimik Dersi	PC	-.102	1	.047	-.187	-.408	.224
	Sig.	.778		.897	.605	.495	.534
	n	27	10	27	27	12	27
Sahne Dersi	PC	-.202	.047	1	.867**	.880**	.876**
	Sig.	.312	.897		<.001	<.001	<.001
	n	27	10	27	27	12	27
Hareket Dersi	PC	.162	-.187	.867**	1	.862**	.913**
	Sig.	.419	.605	<.001		<.001	<.001
	n	27	10	27	27	12	27
Rol Dersi	PC	.279	-.408	.880**	.862**	1	.913**
	Sig.	.381	.495	<.001	<.001		<.001
	n	27	10	27	27	12	27
Sahne Uygulaması (Akşam Uygulaması)	PC	.156	.224	.876**	.913**	.913**	1
	Sig.	.437	.534	<.001	<.001	<.001	
	n	27	10	27	27	12	27

Tablo 2 incelendiğinde, Sahne Dersi ile Hareket Dersi, 633, Sahne Dersi ile Rol Dersi, Sahne Dersi ile "Sahne Uygulamaları" (Akşam uygulamaları) arasında anlamlılık ($p<0.01$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Koronotip ile Gündüz ve Akşam Yapılan Ders ya da uygulamalardaki Başarı ilişkisi

Değişkenler	İlişki	Kronotip	Gece Uygulaması	Gündüz Ders Ortalaması
Kronotip	PC	1	.156	.005
	Sig.		.437	.980
	n	27	27	27
"Sahne Uygulaması" (Akşam Yapılan Uygulamalar)	PC	.156	1	.152
	Sig.	.437		.447
	n	27	27	27
Gündüz Ders Ortalaması	PC	.005	.153	1
	Sig.	.980	.447	
	n	27	27	27

Tablo 3 incelendiğinde, Kronotip, Akşam yapılan "Sahne Uygulaması" ve Gündüz derslerinin başarı ortalamaları arasında anlamlılık ($p<0.01$) olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Öğrencilerin ders dönemlerinde aldıkları dersler ve bu derslerin günün hangi saatlerinde yapıldığına baktığımızda başarılı oldukları saatlerin, temelde kendi genetik yapılarına bağlı kalarak seçtikleri saatler olduğunu ve yaşam biçimlerinin sonucu gelişerek başarı düzeylerinin arttığı ya da azaldığını görmekteyiz. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, son sınıf ve kıdemli öğrencilerin sabahçı tip özellikleri gösterdiği, yeni başlayan öğrencilerin öğle ara tipi ve akşamcıl özelliklerinin baskın olduğu bildirilmiştir (Núñez ve ark., 2019: s.1626). Söz konusu araştırma için seçilen öğrencilerden 13'ü 'Ara Akşamcıl Tip' 1'i 'Ara Sabahçıl Tip' ve diğer 14'ü ise hiçbir grubun özelliğini göstermemiştir.

Derslerin kronotip ile olan ilişkisine baktığımızda, aralarında herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Montaruli ve ark. benzer bir araştırmada İtalyan Üniversiteleri'nde okuyan öğrencilerin kronotip ve akademik başarıları üzerine inceleme yapmışlardır. Bu çalışmada kronotipler klasik sınıflamanın dışında; Tam Sabahçıl Tip 70-86, Ara Sabahçıl Tip 59-69, Hiçbiri 42-58, Ara Akşamcıl Tip 31-41, Tam Akşamcıl Tip 16-30 (Östberg, 1973: s. 243, s.341) puan sonucu sınıflama yaparak her birine denk gelen akademik başarı ilişkisini incelemişler ve erkek ve kadın alt grupları arasında bazı farklılıklar ortaya çıktığı için, daha büyük bir örneklem gerekliliği, cinsiyetler ve kronotipler arasındaki akademik başarı farklılıklarını araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir (Montaruli ve ark., 2019: s.1).

Çevre ile iletişim kurma durumunda oldukça önemli olan dikkat algısı, öğrenciler için performansın uygulanışı sırasında da oldukça önemli bir parametredir. Yapılan eğitime bağlı olarak "dikkat" kişinin bilişsel performansının verimliliğini etkileyen önemli bir belirleyendir. Dikkati dağılan ya da dikkatini

yeterince odaklayamayan öğrencilerin, gerçek performanslarına ulaşmalarında sorunla karşılaşmaları gayet doğal olacaktır.

Dikkat, dışardan gelen uyarımların seçilmesi, analizden geçirilmesi ve her bir uyarana anında ya da belirli bir zaman birimi içerisinde doğru ve etkili cevaplar verilmesini gerektirir. Dikkat dört bileşenden oluşmaktadır bunlar; Yoğun Uyanıklık, Aşamalı Uyanıklık, Seçici Dikkat ve Sürekli Dikkat olarak belirlenmiş (Posner ve Rafal, 1987: s.182) ve akademik başarı açısından oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır.

Çalışmada ortaya çıkan bir başka sonuç ise, öğrencilerin aldıkları ana eğitimi destekleyen Sahne dersi, Hareket dersi, Rol dersi ile Sahne Uygulamaları/Akşam Uygulamaları arasında oluşan anlamlı ilişkinin, öğrencilerin kendi mesleki alan derslerine sabah ya da akşam fark etmeksizin gerekli önemi gösterdiği ve akşam uygulama ya da sahne performanslarında oldukça iyi sonuçlar ortaya koyduğudur.

SONUÇ

Üniversite öğrenimini sürdüren öğrencilerin sabahçı ya da akşamcı olmalarının bir önemi yoktur. Akademik program gereği gösterilen saat ve günde dersler yapılır ama yapılan bu derslerin verimliliklerinin yukarıda sunulan bilgiler doğrultusunda herkes için aynı oranda yararlı olup olmayacağı değişebilmektedir. Öğrencilerin yapılan sınavlarda da kronotiplerinin etkisi altında olacakları da görülmektedir.

Genel görüş olarak uykunun insan organizması üzerindeki etkileri düşünüldüğünde akademik başarı ve performans üzerinde de etkisi olacağı düşünülebilir yada bir başka deyişle uyku süresi ve uyku kalitesinin akademik performans ile ilişkili olabileceğidir.

Eğitimcilerin bu bilgiler doğrultusunda öğrencilerle ilişki kurup hangi tip özelliğe sahip olduklarını belirleyerek akademik başarı düzeylerinin geliştirilmesi konusunda yeterli desteği vermeleri gerektiğini düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

Aytaç, T. (1999). Öğrenen Örgüt: Okul. Milli Eğitim 141: 75-78; Aktaran, Nartgün, Ş. S. (2002). Bilgi Toplumu Olma Yolundaki Türkiye'de Eğitim. *Eğitim Araştırmaları* 6: 131-135.

Balay, R. (2004). Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 37, sayı: 2: 61-82

Erdoğan, İ. (2003). *Yeni Bir Binyıla Doğru Türk Eğitim Sistemi Sorunlar ve Çözümler.* İstanbul: Sistem Yayıncılık. s.181.

Fischer D., Lombardi, D.A., Marucci-Wellman, H., Roenneberg T. (2017*). Chronotypes in the US – influence of age and sex. PLoS One*. 12(6),: 1-17.

Kıral, B. (2019). Akademik hayatta sabır üzerine nitel bir çalışma. *Journal of Computer and Education Research,* 7(14): 250-283. DOI:10.18009/jcer.570871

Koskenvuo, M., Hublin, C., Partinen, M., Heikkilä, K., Kaprio, J. (2007). Heritability of diurnal type: a nationwide study of 8753 adult twin pairs. *Journal of Sleep Research, 16*(2): 156-162.

Montaruli, A., Castelli, L., Galasso, L., Mulè, A., Bruno, E., Esposito,F., Caumo, A., Roveda, E. (2019). Effect of chronotype on academic achievement in a sample of Italian University students, Chronobiology International, *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research, Volume 36, Issue 11: p.1-14,*

Nartgün, Ş., Çakır, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Akademik Güdülenme ve Akademik Erteleme Eğilimleri Açısından İncelenmesi. Eğitim ve öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(3): 379-391.

Numanoğlu, G. (1999). Bilgi Toplumu-Eğitim-Yeni Kimlikler-II: Bilgi Toplumu ve Eğitimde Yeni Kimlikler. Ankara: *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 32, (1-2): 341-350.

Núñez, P., Perillan, C., Arguelles, J., Diaz, E. (2019). Comparison Of Sleep And Chronotype Between Senior And Undergraduate University Students, *Chronobıology Internatıonal, Vol. 36,* No. 12: 1626–1637

Östberg, O. (1973). *Circadian rhythms of food intake and oral temperature in "morning" and "evening" groups of individuals.* Ergonomics, 16:203-209.

Östberg, O. (1973). Inter individual differences in circadian fatigue patterns of shift workers. Br J Ind Med, 30:341-351.

Ozden, Y. (2002). *Eğitimde Dönüşüm: Eğitimde Yeni Değerler*. (4. Baskı), Ankara: Pegem A Yayıncılık. S.17.

Posner, M., Rafal, R. (1987); Cognitive Theories Of Attention And The Rehabilitation Of Attentional Deficits. In: Meier M, Benton A, Diller L, Editors. Neuropsychological Rehabilitation. New York (NY): Guilford Press; Pp. 182–201.

Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., Merrow, M. (2007). Epidemiology of the human circadian clock. Sleep Med Rev. 11(6):429–438.

Roenneberg, T., Kuehnle, T., Pramstaller, PP., Ricken, J., Havel, M., Guth, A., Merrow, M. (2004). A marker for the end of adolescence. Curr Biol. 14(24): R1038–9.

Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., Merrow, M. (2003). Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. J Biol Rhythms. 18(1):80–90.

Sağlam, Ç.A. (2011). Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 407-420.

Tetik Dündar, S. (2020). *Biyolojik Ritim ve Atletik Performans*, Ankara, 80.

SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM FEMİNİZASYONUNA İLİŞKİN BİR İNCELEME

Pero Duygu DUMANGÖZ[1], Cemal ÖZMAN[2]
[1]İstanbul Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, İstanbul / Türkiye
[2]Nişantaşı Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı, İstanbul / Türkiye

Öz: Bu çalışmada, liderlik alanında modern literatürün mevcut incelemesi ve spor yönetiminde liderin günümüzdeki rolünün öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Bu derlemenin nihai amaçlarından biri de ulusal spor yönetiminde bir feminizasyon sürecinden bahsedilip bahsedilemeyeceğine dair kadınların konumunu betimlemek için yazılı kanıtları incelemektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden birincil ve ikincil kaynak taraması tekniği kullanılmıştır. Kaynak taraması mevcut kaynak ve belgelerin incelenmesi yoluyla veri toplanmasını ifade eder (Karasar, 2005). Araştırma konusuna ilişkin ulusal ve uluslararası literatür taranmış, elde edilen bilgiler değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur. Çalışma çıkarımları önemlidir ve bunların herhangi bir şekilde kullanılması, küreselleşmiş bir toplumda spor liderliğinin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır. Ülkemizde sporu yöneten ve yönlendiren kurumlar olarak spor bakanlığı, spor federasyonları ve eğitim kurumlarına spor liderliğinde kadının konumu konusunda önemli görevler düşmektedir. Bu çalışmada ilk olarak konu ile ilgili kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Liderlik, spor liderliği, spor yönetimi ve yönetim feminizasyonu kavramları açıklanmıştır. Bu makalenin amacı doğrultusunda, küresel olarak spor liderliği konusunda kadının mevcut konumunu betimleyen çalışmalarda değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, kadınların sporcu olarak temsil edilmesi, inanılmaz bir büyüme gösterdiği için kabul edilmesi gereken bir başarıdır, ancak kadınların sporda liderlik pozisyonlarındaki temsili için aynısını söylemek mevcut durumda mümkün görünmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Spor Liderliği, Kadın, Spor Yönetimi, Yönetim Feminizasyonu

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

LİDERLİK ve LİDERLİK ÇALIŞMALARINDA TARİHSEL SÜREÇ

Yüzyıllar boyunca liderlik sadece kişisel bir nitelik olarak görülmüştür. Yaklaşık 2500 yıl önce yaşamış büyük Çinli düşünür Konfüçyüs, herhangi bir liderlik tanımı önermedi, ancak liderlerin erdemli olmaları ve çevrelerindeki insanlara bakmaları gerektiğin altını çizdi. Ona göre bir liderin birincil amacı halka hizmet etmektir (Konfüçyüs 1998, akt. Silva, 2016). Platon' a göre ise, lider bilge olmalıdır (Takala, 1998). 18. ve 19. yüzyıllarda filozoflar, "Büyük Adam" teorisi olarak adlandırılan bir liderlik teorisi önerdiler. Bu teori, büyük adamın kişisel özelliklerinin "tarihin akışını belirlediğini" varsayıyordu (Denmark, 1993). Büyük adamın, kendisini takipçilerinden ayıran benzersiz ve istisnai özelliklere sahip olduğuna inanılıyordu (Bass, 1990). Doğuştan olduğuna inanılan bu tür özelliklere sahip olduğu düşünülen çok az insan vardı (Denmark, 1993; Jogulu ve Wood, 2006). Bu teoride, kadınların da liderler olabilme ihtimali dikkate alınmadı. Bu teoriyi özetlemek için verilen isim, kadınların o dönemde hiçbir şekilde lider olarak algılanmadığını ve bu dönemdeki liderlik araştırmalarının yalnızca erkeklerle ilgili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, Büyük Adam teorisinin, kadınların ücretli istihdamda görünmediği bir dönemde bir erkek modeli olarak inşa edildiği için, yönetimde kadınların profilini yükseltmeye yönelik herhangi bir şey atfetmediği görülmektedir.

1930'larda davranışsal liderlik teorileri doğdu ve liderlerin doğuştan gelen özelliklerine olan inançtan, kazanılabilen veya öğrenilebilen davranışlara odaklanmaya başladı. 1940'lardan kısa bir süre sonra, araştırmacılar, kişisel özelliklerin tek başına etkili liderliği açıklamak için yeterli olmadığını ve liderler

ile takipçilerin etkileşiminin yanı sıra diğer durumsal faktörlerin de etkili liderlikte önemli bir faktör olabileceğini öne sürmeye başladılar. Bu aşamada, liderlerin artık doğuştan gelen özelliklere ve yeteneklere sahip oldukları düşünülmüyordu (Jogulu ve Wood, 2006). Daha sonra liderlik literatürü, liderliğin hem kişisel özelliklerini hem de durumsal yönlerini aynı anda kucaklamaya devam etti (Bass, 1990). Başarılı liderliğin, her bir durumla başa çıkmak için uygun bir liderlik stilinin seçilmesi için liderin yargısına ve durumsal faktörleri dikkate almasına bağlı olduğu düşünülmüştür. Durumsal liderlik 1930'larda çalışılmaya başlansa da bu teoriler, bir kişinin kişisel özelliklerine ve aynı zamanda içinde bulundukları duruma odaklanan ampirik araştırmaların yapıldığı 1970'e kadar önem kazanmadı (Hollander ve Julian, 1970).

Liderlik kişisel bir nitelik olarak tanımlanmaya devam etmesine rağmen, II. Dünya Savaşı'ndan sonra yeni bir akım başlamıştır. Stogdill (1950) liderliği, organize bir grubun hedef belirleme ve hedefe ulaşma çabalarında faaliyetlerini etkileme süreci (eylem) olarak tanımladı. Bu belki de liderliğin sadece bireysel bir özellik olmadığına, başkaları üzerinde bir etki süreci olduğuna işaret eden ilk çabaydı (akt. Silva, 2016). Liderliğin ilk tanımları, başkalarını etkileme yeteneğinin önemini kabul etti, örneğin "örgütsel uygunluk konusunda herhangi bir etki eylemi" (Katz ve Kahn, 1966, s. 334). Tannenbaum ve arkadaşları (1961), etkinin önemini genişletti ve liderliği "belirli bir amaç veya hedeflere ulaşmaya yönelik durumlarda uygulanan ve iletişim süreci yoluyla yönlendirilen kişilerarası bir etki" olarak tanımladı (akt. Jogulu ve Wood, 2006).

1990'larda liderlik düşünürleri, liderlik sürecinde takipçilere önem vermeye başladılar. Bass (1990), liderliğin sadece liderin başkaları üzerindeki etki süreci değil, dahil olan herkes tarafından etkilenebilecek bir etkileşim süreci olduğunu belirttiğinde bu alanda bir atılım gerçekleştirmiştir. Bass' a göre liderlik, bir grubun iki veya daha fazla üyesi arasında, genellikle durumun yapılandırılmasını, üyelerin algılarını ve beklentilerini içeren bir etkileşimdir. Grubun herhangi bir üyesi bir miktar liderlik sergileyebilir.

Günümüz örgütleri daha yetenekli çalışanlara ihtiyaç duymakta ve bunların kadın olduğu giderek daha fazla görülmektedir (Burke ve Cooper, 2004). Ayrıca gerekli olan liderlik tarzları daha "ilişkisel odaklı" olanlardır. Bu tarz stiller tipik olarak kadınlarla ilişkilendirilir. Bu, daha kolay erkek yöneticilerle ilişkilendirilen "saldırgan, rekabetçi ve görev odaklı" tarzlardan belirgin şekilde farklı bir liderlik tarzıdır. Bu yeni bakış açısı "yönetimin feminizasyonu" olarak adlandırılmıştır ve kadınların benzersiz olmalarına rağmen, organizasyonun başarısına değerli bir katkıda bulunmaya eşit derecede yetenekli olduklarının kabulü üzerine inşa edilmiştir (Omar ve Davidson, 2001). Bununla birlikte, bu görüş ve bulgulara rağmen, kadınların üst düzey liderlik rollerindeki nadirliği dünya çapında belgelenmeye devam ediyor. Kadınlar, benzer sayıda işe alınmalarına rağmen, erkek meslektaşlarıyla aynı oranda daha üst düzey liderlik pozisyonlarına hala ilerlemiyor (Davidson ve Burke, 2004).

SPORDA LİDERLİK

Liderlik, bireyin takımın arzu edilen hedeflerine ulaşması yönünde takımı etkileme sürecidir. Literatür incelendiğinde liderliğin çeşitli tanımları ile karşılaşılmaktadır, ancak çoğunun ortak bir yanı vardır: grubun ortak hedefleri üzerinde bir etkiye sahip olmak. Bir spor takımının başarısı büyük ölçüde liderlik becerilerinin kalitesine ve antrenörün rehberliğine bağlıdır (Grigoriou vd., 2012:67).

Bir spor takımının yapısı, bir iş takımının yapısına benzer. Her iki takım da resmi olarak takımın lideri olarak atanan bir kişinin (yani sırasıyla yönetici veya antrenör) bulunduğu hiyerarşik bir yapı ile karakterize edilir. Ayrıca, her iki takım türü de örneğin satış artışları veya bir spor zaferi şeklinde görünür performans sonuçları için çaba gösterir. Bu nedenle işletme yöneticileri ile spor antrenörlerinin liderlik tarzları arasında da benzerlikler olması şaşırtıcı olmamalıdır (Weinberg ve McDermott, 2002). Örgütsel liderlik araştırmalarına paralel olarak, spor ortamlarında liderlik üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu antrenörün rolüne odaklanmıştır. Bu bağlamda, sporcuların motivasyonundan sporcuların performansına kadar geniş bir yelpazede sonuçlar antrenörlerin liderlik tarzları ve davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (Langan vd., 2013). Bir takımın lideri, amacına ulaşmak için takım üyelerini (sporcuları) etkileyen ve yönlendiren, aynı zamanda takımın bütünlüğünü korumaya çalışan kişidir. Bu kişi, antrenördür. Lider antrenörlerin etkinliği, diğer spor insanları ile arasındaki etkili iletişim ile değerlendirilecektir. Etkili iletişimi iki yönlü bir yol olarak tanımlamak artık geçmişte kaldı. Liderler için iletişim çok daha karmaşıktır ve her seviyedeki liderlerin bilgi gönderme ve alma mekanizmalarından çok daha fazlasını bilmesi gerekmektedir. Etkili iletişim kurma yeteneğinden yararlanmak, bir liderin sahip olabileceği en önemli becerilerden biridir. Liderinin kendini tanıması ve iyileştirme arayışında olması, işinin amacını çok iyi bilmesi, başarısızlıklarının sorumluluğunu alması ve başkalarını suçlamaması, doğru kararlar vermesi, sporcuları kararlarındaki değişikliklerden haberdar etmesi, iyi bir örnek oluşturması, sporcularına karşı sorumluluk hissetmesi, takım ruhunu koruması, sporcularını iyi tanıması ve onlara özen göstermesi lider antrenörlerin öne çıkan vasıflarındandır (Grigoriou vd., 2012:67).

Genel olarak, bir takım liderinin hedefe ulaşmak için birçok farklı nedeni vardır. Daha spesifik olarak, bir antrenör, motive edici ve lider olmalıdır. Zekâ ile ayırt edilmek, kişilerarası ilişkileri etkin bir şekilde geliştirmek, düzenli aralıklarla öz değerlendirme yapmak ve duygusal olarak zeki olmak bir lider için önemlidir. Spor bağlamında literatür incelendiğinde liderlik, genellikle bir takımın davranışına rehberlik eden ve en iyi sonucu elde etmek için ona uygun enerjiyi yaratan güç olarak ifade edilir. Antrenörler, davranışları aracılığıyla sporcularının davranışlarını etkileyecek "kilit kişiler" olarak kabul edilir. Nikaien ve işbirlikçilerinin ağırlıklı olarak milli takım oyuncularıyla (90 antrenör ve 473 sporcu) yaptığı araştırma, liderlik tarzlarının milli takımların başarısı üzerindeki etkisinin ve onun için önemli bir rol oynayan sporcunun zafer algısının önemini vurguladı (Nikaien vd., 2012).

Peki sporda kadınların liderliği handi konumda?

SPORDA KADIN LİDERLİĞİ ve FEMİNİZASYON

Son 40 yılda, ağırlıklı olarak Batı ülkelerinde spor bağlamında kadınlara ilişkin araştırmaların sayısında bir artış görülmektedir. Ne yazık ki, kadın antrenörler, karşılaştıkları karmaşık, çok sayıda ve birbiriyle bağlantılı engeller nedeniyle, neredeyse tüm spor dallarında dünya genelinde azınlıkta kalmaktadır. Bunun ispatı, 16 ülkede kadın ve spor üzerine bir makale derlemesi, spordaki lider konumlara ilişkin olarak, kadınların her alanda ve her düzeyde yeterince temsil edilmediğini göstermiştir (Hartmann ve Pfister, 2003). Kadın antrenörler, kadınların saygı duymaya ve hayranlık uyandırmaya değer başarılı liderler olabileceğinin ve bu liderler olduklarının görünür ve güçlü hatırlatıcılarıdır. Konuya feminist bir yaklaşım, özellikle sporun erkekleri ayrıcalıklı kılan örgütsel bir yapı içinde meydana gelmesi ve kariyer yörüngelerinin değişmesini engelleyen toplumsal cinsiyet klişeleri ve önyargıları için gerekli görülmektedir (LaVoi ve Baeth, 2018).

Literatürde, küresel olarak kadınların liderlik pozisyonlarında yeterince temsil edilmediği konusunda fikir birliği bulunmaktadır. Ataerkil seçim uygulamaları ve örgütsel kültürler, liderlik rollerindeki erkeklerin sorunu kabul ettiğine dair kanıtlara rağmen, bu eşitsizliği pekiştirmeye devam etmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliği politikaları mevcut olmakla birlikte, toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamaya yönelik eylemler daha sınırlıdır. Ataerkil dil ve cinsiyetçi klişeler hala devam etmekte ve bu da spor liderliği pozisyonlarındaki kadınlar için birtakım zorluklarla sonuçlanmaktadır. Ataerkillik teorisi, toplumda erkek üstünlüğünü destekleyen kavramlar, normlar, değerler ve kurumsal ve davranış kalıplarının bir takımyıldızını ifade eder. Bu nedenle ataerkillik, özünde erkek egemen dünya görüşünü destekleyen bir ideolojidir (Njororai vd., 2003).

1996 yılında İngiliz Spor Konseyi ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından desteklenen bir konferans, kadınların spora katılımını artırmayı ve statüsünü iyileştirmeyi amaçlayan Brighton Deklarasyonu'nu onayladı. Brighton Deklarasyonu'nu 1998 yılında Windhoek Eylem Çağrısı izledi. Ayrıca 1998'de IOC, Ulusal Olimpiyat Komitelerini 2005 yılına kadar yönetici kadrolarındaki kadın oranını %20'ye çıkarmaya teşvik etmeye karar verdi (www.olympic.org[55]; Pfister ve Radtke, 2009:229). Ayrıca 21 Kasım 1978'de Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) konferansı tarafından ilan edilen Birleşmiş Milletler Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Şartı, spora ve beden eğitimine erişimin insanın temel hakkı olduğunun altını çizmektedir. Buna göre sporda cinsiyet, yetenek, yaş veya ırka dayalı hiçbir ayrımcılık kabul edilemez (UNESCO, 1980). Akinsanmi, kadınların (n = 375) spor yönetimi ve seçilen Nijerya Eğitim Kolejlerine katılımının önündeki engelleri inceledi. Çalışmanın sonuçları, yetersiz fon, personel, tesis, ekipman, malzeme ve spor denetimi, kadının spor yönetimi ve katılımının önündeki engellerden bazıları olduğunu gösterdi (akt. Mwisukha ve Rintaugu, 2013:103).

Kadınların yönetim tarzını görev yönelimi ve insan yönelimi olarak 2 farklı boyutta inceleyen Atina Ekonomi ve İşletme Üniversitesi'nin bir araştırması hiyerarşide kadın yöneticilerin yükselmesi ile görev yönelimi arasında bir ilişki olduğunu ileri sürdü. 79 şirketten tüm yönetim hiyerarşilerinden 399 kadının ve 310 erkeğin katıldığı bu çalışma, hiyerarşide ne kadar çok kadın yükselirse, görev odaklı yönetim tarzını o kadar çok kullandıklarını gösterdi. Bu, kadınların kendilerini lider olarak kabul etmek ve getirmek istedikleri değişiklikleri kabul etmek için yönetim tarzlarını değiştirme ihtiyacı hissettiklerini öne süren önceki araştırmalarla tutarlı görünüyor (Marshall, 1995). Bu şekilde, kadınlar açık, işbirlikçi ve güçlendirmeye yönelik olduklarını hissederken, yine de başarılı olmak için daha "eril" yönetim tarzlarını benimsemeleri gerektiğini düşünüyorlar. Diğer boyutta ele alınan insan yönelimi, kadının hiyerarşideki konumuna göre farklılık göstermemektedir (Grigoriou vd., 2012:71). İnsani yönelimde, örgütte iletişim üstlerden astlara ve astlardan üstlere serbesttir. Astlar ve üstler arasındaki iletişim sistemi, bireylerin sosyal ve duygusal ilişkilerini geliştirmelerini sağlar (Grigoriou vd., 2012:69). Demokratik yönelimde, örgütün amaçları, bir amaç diğerini tamamlayacak ve güçlendirecek şekilde iş birliği yapabilir. Kişi kendiliğinden, öz enerji ve öz yönlendirme ile hareket ettiğinde, organizmanın amacı ve bireyin bağlılığı belirlenebilir (Keegan vd., 2004). Araştırmalara bakılırsa, Afrika'da da erkeklerin spora egemen olduğu görülmektedir. Örneğin Kenya'da çeşitli ulusal spor organizasyonlarında kadınlardan daha fazla erkek spor yöneticisi bulunmaktadır (Njororai vd., 2003). Spor liderliğinde kadınların yetersiz temsil edilmesine yol açan faktörleri araştırmak amacıyla Kenya' da yapılmış bir araştırma sonuçlarına göre kadınların spor liderliğinde yetersiz temsil edilmesine yol açan başlıca sosyal faktörler, kadınların erkekleri yönetemeyeceği inancı, kadınların spora düşük katılımı ve rol model eksikliğidir (Mwisukha,

[55] http://www.olympic.org/uk/organisation/commissions/women/ index_uk.asp

2013:107). Literatür incelendiğinde kadınların, gücü erkeklerden farklı tanımladıkları görülüyor, erkek modeline kıyasla çok daha işbirlikçi ve daha az otoriter görünüyorlar. Kadınlar başkalarının refahına ve gelişimine odaklanan, katılımı ve güç paylaşımını teşvik eden tutumlar geliştirirken, erkekler kontrol ve hedeflerin yanında, "resmi" güce odaklanan tutumlar geliştirir (Rosener, 1995).

Folkman ve Zinger (2012), 7280 lider üzerinde kadınların erkeklerden daha iyi lider olarak kabul edilip edilmediğini araştırmıştır. Araştırma, bu liderlerin yakın çalışma ortamındaki insanlara hangi liderlik becerilerinin "güçlü noktaları" olduğunu düşündüklerini sorarak, etkililik için çok önemli oldukları 16 beceriden birini seçmelerini önermiştir. Örneğin, bir liderin inisiyatif almada, başkalarını geliştirmede, ilham vermede, motive etmede ve kendi gelişimini takip etmede ne kadar iyi olduğu sorulmuştur.16 becerinin 12'sinde kadın liderlerin erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Üstelik kadınların erkeklerden en fazla puan aldığı iki özellik (inisiyatif almak ve sonuç almak) uzun zamandır özellikle erkeklerin güçlü yönleri olarak düşünülüyordu. Araştırma sonuçlarına göre, liderlerin %64'ü erkek ve hiyerarşinin seviyesi yükseldikçe bu oran artıyor, üst düzey yöneticilerin %78'i ve onların astları olan yöneticilerin %67'si yine erkektir. Velez (2019), Porto Riko'daki üniversiteler arası sporda kadınların liderlik pozisyonlarında yeterince temsil edilmemesine ilişkin, 6 kadın antrenör ve yöneticileri (4 erkek) ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmıştır. Çalışma, kadınların liderlik pozisyonlarında temsilinin artmasının önündeki engellere ve kadınların spor alanında liderlik pozisyonlarında ortaya çıkmasını kolaylaştıran stratejilere dikkat çekmiştir. Belirlenen engeller şunlardır: spor organizasyonunun idari yapısı, engel olarak kadınlar, kültürel roller ve beklentiler ve spor kariyerinin doğası. Katılımcıların farklı sorunları olsa da hedeflerine ulaşmalarını sağlayan faktörler ise: deneyim, iletişim/aile desteği, özgüven ve bir aile işi olarak spor.

Yukarıda bahsettiğimiz araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, spor liderliğinde kadının konumu açısından, kadınların hiyerarşik piramidin zirvesine çıkma yolundaki engelleri kaldırmak için dünya çapında birçok adım atılmaktadır.

AMAÇ

Bu çalışmada, liderlik alanında modern literatürün mevcut incelemesi ve spor yönetiminde liderin günümüzdeki rolünün öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Bu derlemenin önemli amaçlarından biri de ulusal spor yönetiminde bir feminizasyon sürecinden bahsedilip bahsedilemeyeceğine dair kadınların konumunu betimlemek için yazılı kanıtları incelemektir.

KAPSAM

Bu çalışmada ilk olarak konu ile ilgili kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Liderlik, spor liderliği, spor yönetimi ve yönetim feminizasyonu kavramları açıklanmıştır. Bu makalenin amacı doğrultusunda, küresel olarak spor liderliği konusunda kadının mevcut konumunu betimleyen çalışmalarda değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden birincil ve ikincil kaynak taraması tekniği kullanılmıştır. Kaynak taraması mevcut kaynak ve belgelerin incelenmesi yoluyla veri toplanmasını ifade eder (Karasar, 2005). Kaynak taramasında amaç, araştırmacı tarafından ortaya konulan mevcut problemin önemini göstermek, araştırmanın desenini geliştirmek ve elde edilen bulguları önceki bilgilerle ilişkilendirmektir

(Balcı, 2005). Araştırma konusuna ilişkin ulusal ve uluslararası literatür taranmış, elde edilen bilgiler değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

SONUÇ

Tarihsel süreçte liderlik kavramına ait tanımlar incelendiğinde, liderliğin gelişen bir kavram olduğu görülmektedir. Ancak bu tanımlamaların ve buna bağlı açıklamaların erkek bağlamında değerlendirildiği dikkati çekmektedir. Erken liderlik üzerine tüm araştırmacılar ve yazarların erkek olmasının bunda etkisi olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla liderlik araştırmalarının bir erkek egemenliğini yansıtıyor olması, erkeklerin bir taraftan liderliği uygularken diğer taraftan bunun hakkında yazdıklarını gösteriyor. Liderlik literatürü, yönetimde kadınların profilini yükseltmede önemli bir rol oynamış olsa da kadınların yönetimdeki kariyerlerini ilerletmek için daha fazla ilerlemeye ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde sporu yöneten ve yönlendiren kurumlar olarak spor bakanlığı, spor federasyonları ve eğitim kurumlarına spor liderliğinde kadının konumu konusunda önemli görevler düşmektedir. Ülkemizde spor yönetimi ile ilgili kurumların birçoğunda kadın başkan ve yöneticinin olmaması üzücü bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde kadın olan herhangi bir il müdürü bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra spor federasyonlarında da aynı durum gözlemlenmektedir. Ülkemizde faaliyet gösteren 57 federasyon bulunmaktadır (www.netdata.com[56]). Bu 57 federasyon içerisinde sadece Türkiye Satranç Federasyonu ve Türkiye Yelken Federasyonu başkanları kadın olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizin en popüler spor branşı olan futbolu yöneten Türkiye Futbol Federasyonu yönetim kurulunda hiç kadın yönetici bulunmamaktadır (www.tff.org[57]). Yine aynı şekilde ülkemizdeki spor bilimleri fakültelerinde onlarca kadın akademisyen olmasına rağmen Türkiye Üniversite Spor Federasyonu yönetim kurulunda sadece bir tane kadın yönetim kurulu üyesi olduğu görülmektedir (www.tusf.org[58]). TFF Süper Lig'inde yer alan takımlardan sadece Kayseri Spor 'un başkanı kadındır (www.kayserispor.org.tr[59]). Neden spor organizasyonları için, örnek kadın liderlerden daha fazlasını taahhüt etmiyoruz ve istihdam etmiyoruz? sorusunu sormak gerekiyor. Organizasyonlardaki liderler, olağanüstü sonuçlar elde etmek için ihtiyaç duydukları yeteneği ararken, birçok kadının etkileyici liderlik becerilerine sahip olduğunun farkında olmaları gerekir. Ülkemizde son zamanlarda kadın futbolunda önemli gelişmeler yaşanmıştır. 3 büyükler diye tabir edilen kulüplerimizden ilk kadın futbol takımı kuran Beşiktaş'ın ardından 2021-2022 sezonu itibariyle Galatasaray ve Fenerbahçe kulüpleri de kadın futbol takımları kurmuştur. Yaşanan bu durum kadınların spora ve özellikle futbola olan bakış açılarını olumlu yönde etkilemektedir. Kadının olduğu yerde her zaman iyilik ve güzellik bulunmaktadır. İki ezeli rakip olan ve çoğu müsabakalarında fair play ruhuna yakışmayan görüntüler çıkan Fenerbahçe ve Galatasaray spor kulüplerinin tarihi olarak nitelendirilen kadın futbol takımı maçında 'kadına şiddete son' sloganıyla iki takım karşı karşıya gelmiş, pandemi sebebiyle deplasman tribünü yasağı olmasına rağmen taraftarlar yan yana maçı izleyerek güzel görüntüler ortaya koymuştur (www.fenerbahce.org[60]). Spor alanında her ne kadar kadın yönetici ve lider bulunmasa da Türk kültür ve devlet geleneğinde tarihsel süreçte kadının yeri her dönemde özel bir öneme sahip olmuştur. Türk toplumu içerisinde kadın annelik özelliğinden ötürü yüce bir değer olarak görülmektedir. Çünkü kadının var olduğu bir toplumda

[56] http://www.netdata.com/netsite/17aa304c/genclik-ve-spor-bakanligina-bagli-federasyonlar?p=2
[57] https://www.tff.org/default.aspx?pageID=147
[58] http://www.tusf.org/Default?p=47395538-ae3a-490a-9e65-5d541eb19e64
[59] https://kayserispor.org.tr/baskan/
[60] https://www.fenerbahce.org/haberler/futbol-kadin/2021/12/tarihi-macta-%E2%80%98kadina-siddete-dur-denildi

aile var olmakta, ailenin var olduğu bir toplumda devlet var olmaktadır (Acar, 2019). Bu sebeple sporunda var olabilmesi için sporun yönetilmesi ve liderliği için kadınların çok daha fazla yer olması son derecede önem arz etmektedir. Sayıları az da olsa spor organizasyonlarında farklı kademelerde lider olan kadınların, rol model olmaları ve farkındalık yaratmaları konusunda her türlü medya değerli bir araç olarak kullanılabilir. Gelecekte yapılacak, sporda liderlik ve kadın araştırmaları için çıkarımlarda bulunulabilir.

KAYNAKÇA

Acar, H., (2019). Türk Kültür ve Devlet Geleneğinde Kadın. *İnsan ve İnsan*, 6 (21), 395-411.

Balcı, A., (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi.

Bass, B.M., (1990). From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share The Vision. *Organizational Dynamics*, Winter: 19-31.

Burke, R.J., Cooper, C.L., (2004). Leading in Turbulent Times: Managing in the New World of Work. Malden: Blackwell Publishing.

Davidson, M.J., Burke, R.J., (2004). Women in Management Worldwide: Facts, Figures and Analysis an Overview, in Davidson, M. J. and Burke, R. J. (Eds), Women in Management Worldwide: Facts, Figures and Analysis, Ashgate Publishing Limited, Aldershot, 1-15.

Denmark, F.L., (1993). Women, Leadership and Empowerment. *Psychology of Women Quarterly*, 17: 343-56.

Folkman, J., Zinger, J., (2012). Are Women Better Leaders Than Men? Erişim adresi: http://blogs.hbr.org/cs/2012/03/a_study_in_leadership_women_do.html?goback=.gde _732157_member_101440098 Erişim tarihi: 16.02.2022

Grigoriou, S.S., Grigoriou, I., Aspridis, G., (2012). Atletik Liderliğin Rolü ve Kadınların Konumu. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 10(3): 66-75.

Hartmann, I., Pfister, G., (2003). Sport and Women: Social Issues in International Perspective. London: Routledge.

Hollander, E.P., Julian, J.W., (1970). Studies in Leader Legitimacy, Influence, and Innovation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 5: 33-69.

Jogulu, U.D., Wood, G.J., (2006). The Role of Leadership Theory in Raising The Profile of Women in Management. *Equal Opportunities International*, 25(4): 236-250.

Karasar, N., (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.

Katz, D., Kahn, R., (1966). The Social Psychology of Organizations. New York: John Wiley and Sons.

Keegan, A.E., Den Hartog, D.N., (2004). Transformational Leadership in A Project-Based Environment: A Comparative Study of The Leadership Styles of Project Managers and Line Managers. *International Journal of Project Management*, 22: 609-617.

Langan, E., Blake, C., Lonsdale, C., (2013). Systematic Review of The Effectiveness of Interpersonal Coach Education Interventions on Athlete Outcomes. *Psychology of Sport and Exercise* 14: 37-49.

LaVoi, N.M., Baeth A., (2018). Women and Sports Coaching. In: Mansfield L., Caudwell J., Wheaton B., Watson B. (eds) The Palgrave Handbook of Feminism and Sport, Leisure and Physical Education. London: Palgrave Macmillan.

Mwisukha, A., Rintaugu, E.G., (2013). Insights into The Under-Representation of Women in Sports-Leadership in Kenya. *International Journal of Applied Sociology*, 3(5): 102-108.

Njororai, W.W.S., Achola, P.W., Mwisukha, A., (2003). Demystifying The Ideology of Masculinity in Kenyan Sports. *East African Journal of Physical Education*, 1(2): 82-93.

Omar, A., Davidson, M.J., (2001). Women in Management: A Comparative Cross-Cultural Overview. International Journal of Cross Cultural Management, 8(3/4), 35-67.

Pfister, G. ve Radtke, S., (2009). Sport, Women, and Leadership: Results of A Project on Executives In German Sports Organizations. *European Journal of Sport Science*, 9(4): 229-243.

Rosener, J.B., (1995). Americas Competitive Secret Women Managers. Newyork: Oxford University Press.

Silva, A., (2016). What Is Leadership? *Journal of Business Studies Quarterly*, 8(1): 1-5.

Takala, T., (1998). Plato on Leadership. *Journal of Business Ethics* 17(7): 785- 798.

UNESCO (1980). International Character of Physical Education and Sport. *The Journal of Physical Education and Recreation*, September: 22-23.

Velez, L., (2009). Exploring The Representation of Women in Leadership Roles within Intercollegiate Sport in Puerto Rico. A Dissertation, Degree of Doctor of Philosophy in The Graduate School of The Texas Woman's University, Texas.

Weinberg, R., McDermott, M. (2002). A Comparative Analysis of Sport and Business Organizations: Factors Perceived Critical for Organizational Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4): 282-298.

İNTERNET KAYNAKLARI

http://www.olympic.org/uk/organisation/commissions/women/ index_uk.asp (E.T.16.02.2022)

http://www.netdata.com/netsite/17aa304c/genclik-ve-spor-bakanligina-bagli-federasyonlar?p=2 (E.T.22.02.2022).

https://www.tff.org/default.aspx?pageID=147 (E.T.22.02.2020).

http://www.tusf.org/Default?p=47395538-ae3a-490a-9e65-5d541eb19e64 (E.T.22.02.2022).

https://kayserispor.org.tr/baskan/ (E.T.22.02.2022).

https://www.fenerbahce.org/haberler/futbol-kadin/2021/12/tarihi-macta-%E2%80%98kadina-siddete-dur-denildi (E.T.22.02.2022).

KİNANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERDE KULLANILAN BAZI ANTROPOMETRİK İNDEKSLER

İrfan MARANGOZ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı, farklı disiplinlerde uzun yıllardan beri kullanılan fakat kinantropometri alanında ise son yıllarda yeni kullanılmaya başlanan bazı multidisipliner antropometrik indeksleri ortaya koymaktır. Kinantropometri, anatomi ve fizyoloji arasında nicel bir bağlantı noktası olarak işlev görür. Bireysel sporculara odaklanarak onların belirli bir zaman dilimindeki yapısal durumu ile farklı büyüme ve antrenman etkenlerini nicel açıdan tarafsız ve net bir şekilde değerlendirir. Kinantropometrinin en önemli amacı hem farklı bireylerin hem de farklı toplulukların vücut ölçümleri arasındaki çeşitlilikleri incelemektir. Bu amaç, bireylerin büyüme sürecini ve olgunlaşmasını anlamamıza yardımcı olmakla birlikte onların fiziksel performans ve çalışma kapasitelerini de görmemizi sağlamaktadır. Kinantropometrik ölçümler bu bağlamda, sporcu performansının yansıtılabilmesi için temel bir dayanak vermektedir. Ayrıca bir bireyin vücut ölçülerinin tam olarak incelenebilmesi için farkı vücut ölçüm tekniklerini de bize sunmaktadır. Bir bireyin vücut ölçüleri spor performansında önemli bir yere sahip olduğu için sporcu seçiminde de kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Kinantropometri ile ilgili yapılan çalışmalarda temel antropometrik ölçümlere (17 adet) ve full antropometrik ölçümlere (42 adet) ek olarak İntermembral indeksi, brachial indeks, üst ekstremite relative uzunluğu indeksi, alt ekstremite relative uzunluğu indeksi, biacromial genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, bicristal genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, normal pozisyonda göğüs (chest) çevresi indeksi, pignet-vervaek indeksi, oturma yüksekliği ve vücut yüksekliği indeksi, crural (kaba) indeksi, vücut yüzey alanı indeksi, yağsız kitle indeksi gibi multidisipliner bazı antropometrik indeksler spor alanında da kullanılmaya başlanmıştır. Kinantropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu, sporcular için eğitim ve beceri kazanımına yardımcı olabilir ve kolaylaştırabilir. Litaratür, sporcularda relative kaslılığı değerlendirmek için vücut kompozisyonu metriği olarak yağsız kütle indeksinin kullanılmasını önermektedir. Yaş, vücut ağırlığı ve cinsiyete göre kategorilerde yarışan elit powerlifters ve halterciler dünyanın en güçlü sporcularıdır. Böyle bir güce katkıda bulunacak birçok faktör olmasına rağmen antropometrik profilin ve antropometrik indekslerin sonuçları çok önemlidir. Cinsiyet farklılıklarının antropometrik parametreler üzerindeki olası etkisini tespit etmek amacıyla da bu indekslerin kullanılması yararlıdır. Bu indeksleri kullanımı sayesinde antrenörlerin sporcularının gelişimini takip edebilmesi ve sporcularının performanslarının arttırılabilmesi için daha etkili antrenman planlaması yapabilmesini sağlayacaktır. Böylece sporcuların performanslarının gelişimi sağlanmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kinantropometri, Antropometrik İndeksler

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Kinantropometri, anatomi ve fizyoloji arasında nicel bir bağlantı noktası olarak işlev görür. Bireysel sporculara odaklanarak onların belirli bir zaman dilimindeki yapısal durumu ile farklı büyüme ve antrenman etkenlerini nicel açıdan tarafsız ve net bir şekilde değerlendirir (Sinha, 2012). Kinantropometrinin en önemli amacı hem farklı bireylerin hem de farklı toplulukların vücut ölçümleri arasındaki çeşitlilikleri incelemektir. Bu amaç, bireylerin büyüme sürecini ve olgunlaşmasını anlamamıza yardımcı olmakla birlikte onların fiziksel performans ve çalışma kapasitelerini de görmemizi sağlamaktadır (Carter, 2013). Kinantropometrik ölçümler bu bağlamda, sporcu performansının yansıtılabilmesi için temel

bir dayanak vermektedir. Ayrıca bir bireyin vücut ölçülerinin tam olarak incelenebilmesi için farkı vücut ölçüm tekniklerini de bize sunmaktadır (Marangoz, 2021). Bir bireyin vücut ölçüleri spor performansında önemli bir yere sahip olduğu için sporcu seçiminde de kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir gülle atıcısının koşu müsabakasında ya da bir koşucunun gülle atmada iyi bir performans sergileyemeyeceği açıktır. Sporcuların ve atletlerin fiziği ve vücut yapısı üzerine bugüne kadar yürütülen birçok çalışma, farklı fiziksel aktivitelere katılan atletlerin ve sporcuların belirli bir fizik ve vücut yapısına sahip olduğunu göstermektedir (Carter, 2013). Kuvvete dayalı sporlar sporların en eskisi ve en evrenselidir. Her toplumda var olmuştur ve olmaya devam edecektir. Maksimum güç ve sporcunun antropometrisi özellikle başarılı bir performans için çok önemlidir (Chiu ve Schilling, 2005). Kas fibril uzunluğu ve kas kütlesi anaerobik içerikli spor branşlarında kasın üreteceği güç üzerinde önemli rol alan özellikler olarak belirtilmektedir. Bu özellikler aynı zamanda üretilen kas kuvvetini önemli bir şekilde etkilemektedir (Armstrong vd.,2001; De Ste Croix vd., 2001).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, farklı disiplinlerde uzun yıllardan beri kullanılan fakat kinantropometri alanında ise son yıllarda yeni kullanılmaya başlanan bazı multidisipliner antropometrik indeksleri ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma derleme türünde yapılan bir araştırmadır. Bu çalışmada sporda kullanılan bazı multidisipliner antropometrik indeksler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

SPORDA KULLANILAN BAZI MULTİDİSİPLİNER ANTROPOMETRİK İNDEKSLER

Kinantropometri ile ilgili yapılan çalışmalarda temel antropometrik ölçümlere (17 adet) ve full antropometrik ölçümlere (42 adet) ek olarak İntermembral indeksi, brachial indeks, üst ekstremite relative uzunluğu indeksi, alt ekstremite relative uzunluğu indeksi, biacromial genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, bicristal genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, normal pozisyonda göğüs (chest) çevresi indeksi, pignet-vervaek indeksi, oturma yüksekliği ve vücut yüksekliği indeksi, crural (kaba) indeksi, vücut yüzey alanı indeksi, yağsız kitle indeksi gibi multidisipliner bazı antropometrik indeksler spor alanında da kullanılmaya başlanmıştır (Vidal vd., 2021; Conroy, 1990; Kopecký vd. 2019).

İntermembral İndeksi

İntermembral İndeksi = (üst ekstremite uzunluğu / alt ekstremite uzunluğu) x 100

$$\frac{humerus+radius}{femur+tibia} \; x\,100$$

Brachial İndeks

Brachial index = (önkol uzunluğu x 100) / üst kol uzunluğu

Kategori	*Erkek ve Bayan*
Kısa ön kol	*77.9' a kadar*
Orta uzun ön kol	*78.0-82.9*
Uzun ön kol	*83 ve üzeri*

Üst Ekstremite Relative Uzunluğu İndeksi

Üst Ekstremite Relative Uzunluğu = (üst ekstremite uzunluğu x 100) / boy

Kategori	*Erkek*	*Bayan*
Brachybrachion *(Kısa üst ekstremite)*	*44.00' e kadar*	*43.5' e kadar*
Metribrachion *(Orta seviye)*	*44.1-44.5*	*43.6-44.0*
Macrobrachion *(Uzun üst ekstremite)*	*44.6 ve üzeri*	*44.1.ve üzeri*

Alt Ekstremite Relative Uzunluğu İndeksi

Alt Ekstremite Relative Uzunluğu= (alt ekstremite uzunluğu x 100) / boy

Kategori	*Erkek*	*Bayan*
brachyskel *(Kısa alt ekstremite)*	*53.5' e kadar*	*54.0' a kadar*
Metrioskel *(Orta uzun alt ekstremite)*	*53.6-54.0*	*54.1-54.5*
Macroskel *(Uzun alt ekstremite)*	*54.1 ve üzeri*	*54,6 ve üzeri*

Biacromial Genişlik ve Vücut Yüksekliği İndeksi

Biacromial Genişlik ve Vücut Yüksekliği= (Biacromial Genişlik x 100) / boy

Kategori	***Erkek***	***Bayan***
Dar omuzlar	*22.0' a kadar*	*21.5' e kadar*
Orta geniş omuzlar	*22.1-23.0*	*21.6-.22.5*
Geniş omuzlar	*23.1 ve üzeri*	*22.6 ve üzeri*

Bicristal Genişlik ve Vücut Yüksekliği İndeksi

Bicristal Genişlik ve Vücut Yüksekliği= (Bicristal Genişlik x 100) / boy

Kategori	***Erkek***	***Bayan***
Stenopyelic *(Dar pelvik)*	*16.5' e kadar*	*17.5' e kadar*
Metriopyelic *(Orta geniş pelvik)*	*16.6-17.5*	*17.6-18.5*
Eurpyelic *(Geniş pelvik)*	*17.6 ve üzeri*	*18.6 ve üzeri*

Normal Pozisyonda Göğüs (Chest) Çevresi İndeksi

Normal pozisyonda göğüs (Chest) çevresi = = (Göğüs çevresi x 100) / boy

Kategori	***Erkek ve Bayan***
Dar göğüs	*51' e kadar*
Orta geniş göğüs	*51.1-56.0*
Geniş göğüs	*56.1 ve üzeri*

Pignet-Vervaek İndeksi

Pignet-Vervaek = *[(Vücut Ağırlığı +Göğüs çevresi) x 100)] / boy*

Kategori	***Erkek ve Bayan***
Astenic tip	*70' e kadar*
Slim tip *(İnce)*	*70.1-83*
Normal tip *(Orta tip)*	*83.1-93*
Robust tip *(Güçlü Tip)*	*93.1-104 ve üzeri*

Oturma Yüksekliği ve Vücut Yüksekliği İndeksi

Oturma Yüksekliği ve Vücut Yüksekliği = *(Oturma yüksekliği x 100) / boy*

Kategori	***Erkek***	***Bayan***
Brachycormic *(Kısa)*	*51' e kadar*	*52.5' e kadar*
Metriocormic *(Orta uzun)*	*51.1-52.0*	*52.6-53.0*
Macrocormic *(Uzun)*	*52.1 ve üzeri*	*53.1 ve üzeri*

Crural (Kaba) İndeksi

Crural (Kaba) = *(alt bacak uzunluğu x 100)] / uyluk uzunluğu*

Vücut Yüzey Alanı İndeksi

Du Bois D. ve Du Bois EF (1916)	$BSA = 0.007184 \times W^{0.425} \times H^{0.725}$
Mosteller (1987)	$BSA = \frac{\sqrt{W \times H}}{60} = 0.016667 \times W^{0.5} \times H^{0.5}$
Haycock vd. (1978)	$BSA = 0.024265 \times W^{0.5378} \times H^{0.3964}$
Gehan and George (1970)	$BSA = 0.0235 \times W^{0.51456} \times H^{0.42246}$
Fujimoto vd.(1968)	$BSA = 0.008883 \times W^{0.444} \times H^{0.663}$
Fujimoto vd.(1968) Takahira	$BSA = 0.007241 \times W^{0.425} \times H^{0.725}$
Shuter and Aslani (2000)	$BSA = 0.00949 \times W^{0.441} \times H^{0.655}$
Lipscombe (2020)	$BSA = 0.00878108 \times W^{0.434972} \times H^{0.67844}$
Schlich vd. (2010	$BSA = 0.000975482 \times W^{0.46} \times H^{1.08}$ (kadın)
	$BSA = 0.000579479 \times W^{0.38} \times H^{1.24}$ (erkek)

Yağsız Kitle İndeksi (Fat-Free Mass Index)

Yağsız Kitle İndeksinin **(**FFMI) özellikle günlük egzersiz yapan veya profesyonel olarak antrenman sporcularda BMI'nin yerine kullanıldığını görmekteyiz. Çünkü, sıradan insanlardan daha fazla kas kütlesi olan sporcular için Yağsız Kitle İndeksi **(**FFMI) BMI'ye göre daha iyi ve daha etkili bir seçimdir.

FFMI = yağsız kütle [kg] / (boy [m])²

Fat-Free Mass Indeksi, **(**FFMI), yağ kazanımı ile kas kazanımı arasında ayrım yapılmasını sağlayacak şekilde tanımlanır. Yağ kütlesi artarsa FFMI indeksi düşer, kas kütlesi artarsa FFMI yükselir. FFMI'nin birinin vücudunu ve sağlık durumunu doğru bir şekilde tahmin etmesini sağlayan bu farktır. Öte yandan, Vücut Kitle indeksi (BMI), sağlığınızın genel bir tahminidir ve nüfusun çoğu için iyi sonuç verir. Günlük egzersiz yapan veya profesyonel olarak antrenman yapan biri için BMI'nin çoğunlukla işe yaramaz olduğunu unutulmamalıdır. Sıradan insanlardan daha fazla kas kütlesi olan bu tür bir kişi için Yağsız Kitle İndeksi **(**FFMI) çok daha iyi, çok daha etkili bir seçimdir (https://www.omnicalculator.com, Erişim Tarihi: 21.02.2022).

FFMI Nasıl Hesaplanır?

FFMI hesaplayıcı, yağsız kütleyi, FFMI'yi ve Normalleştirilmiş FFMI'yi hesaplamak için şu anda onaylanmış matematiksel formülleri kullanır. İkincisi, genel olarak daha büyük olan daha uzun sporcular için ayrılmıştır.

- Vücut yağı hesaplaması basit denklemi temel alır:

vücut yağı = ağırlık [kg] x (vücut yağı [%] / 100)

Kilogram birimleri [kg] olarak ifade edilir

- Yağsız kütle, aşağıdaki yöntem kullanılarak tahmin edilir.

yağsız kütle = ağırlık [kg] x (1 - (vücut yağı [%]/ 100))

Sonuç ayrıca kilogram [kg] olarak ifade edilir

- FFMI sırasıyla hesaplanır:

FFMI = yağsız kütle [kg]/ (boy [m])²

Metrekare başına kilogram olarak ifade edilir [kg/m²]

- Normalleştirilmiş FFMI için şu denklemi kullanın:

Normalleştirilmiş FFMI = FFMI [kg/m²] + 6.1 x (1.8- boy [m])

FFMI [kg/m²] ile aynı birim

FFMI Aralığı	***Tanım***
18'in altında	*Ortalamanın Altında*
18-20	*Ortalama*
20-22	*Ortalamanın Üzerinde*
22-23	*Mükemmel*
23-26	*Üstün*
26-28	*Steroid Kullanım Şüphesi*
28'den fazla	*Steroid Kullanımı Muhtemel*

Not 1: *26-27.9 arasındaki FFMI puanları steroid kullanımını gösterebilir, ancak yine de doğal olarak elde edilebilir,*

Not 2: *28-30 arasındaki FFMI puanlarının steroid kullanmadan doğal olarak elde edilmesi pek olası değildir.*

SONUÇ

Kinantropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu, sporcular için eğitim ve beceri kazanımına yardımcı olabilir ve kolaylaştırabilir. Litaratür, sporcularda relative kaslılığı değerlendirmek için vücut kompozisyonu metriği olarak yağsız kütle indeksinin kullanılmasını önermektedir.

Yaş, vücut ağırlığı ve cinsiyete göre kategorilerde yarışan elit powerlifters ve halterciler dünyanın en güçlü sporcularıdır. Böyle bir güce katkıda bulunacak birçok faktör olmasına rağmen antropometrik profilin ve antropometrik indekslerin sonuçları çok önemlidir.

Cinsiyet farklılıklarının antropometrik parametreler üzerindeki olası etkisini tespit etmek amacıyla da bu indekslerin kullanılması yararlıdır. Örneğin, literatürde çalışmalara bakıldığında, uluslararası profesyonel kadın haltercilerde uzun gövde ve uyluğa sahip olma ile saniyede daha ağır bir yük kaldırma

yetenekleri arasında bir ilişki tespit edilmiştir (Carter, 1982; Musser vd., 2014; Kuo, 2005; Marchocka, 1984). Çocukların ve gençlerin yapısal değişimi ve büyümesinin tam olarak anlaşılmadığı bir yetenek belirleme ve antrenman süreci yanlış izlenimler edinilmesine yol açacaktır. Bu indeksleri kullanımı sayesinde antrenörlerin sporcularının gelişimini takip edebilmesi ve sporcularının performanslarının arttırılabilmesi için daha etkili antrenman planlaması yapabilmesini sağlayacaktır. Böylece sporcuların performanslarının gelişimi sağlanmış olacaktır.

KAYNAKÇA

Armstrong N, Welsman JR, Chia MYH. (2001). Short Term Power Output in Relation to Growth and Maturation. British Journal of Sports Medicine, 35, 118-124.

Carter, J.E.L. (1982). Physical Structure of Olympic Athletes. Part 1, The Montreal Olympic Games Anthropological Project; Karger: Basel, Switerland; München, Germany; ISBN 978-3-8055-3502-1.

Carter L. 2013. "Kinanthropometry". Directory of Sport Science. Editors:Herbert Haag, Kari Keskinen and Margaret Talbot. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE). 6. Edition. Part III.

Chiu, L.Z.F.; Schilling, B.K. A. 2005. A *Primer on Weightlifting, Strength and Conditioning Journal: February 2005- Volume 27- Issue 1 - p 42-48.* Conroy, G.C. (1990). Primate Evolution

(https://archive.org/details/primateevolution0000conr) (1st ed.). New York:W.W. Norton and Co. ISBN 978-0-393-95649-8.

De Ste Croix, Armstrong, N., Chia, M. Y. H., Welsman, J. R., Parsons, G., & Sharpe, P. (2001).Changes İn Short-Term Power Output in 10-To 12-Year-Olds. Journal of Sports Sciences, 19(2), 141-148.

Du Bois, D. Du Bois, And.(1916), A formula to estimate the approximate surface if height and weight be known. Clinical calorimetry, tenth paper. Arch. Intern. Med, 17, 863-871.

Fujimoto, S., Watanabe, T., Sakamoto, A., Yukawa, K., & Morimoto, K. (1968). Studies on the physical surface area of Japanese Part 18 calculation formulas in three stages over all age. Nippon Eiseigaku Zasshi (Japanese Journal of Hygiene), 23(5), 443-450.

Gehan EA, George SL, Cancer Chemother Rep 1970, 54:225-235

Haycock, GB; Schwartz, GJ; Wisotsky, DH (1978). "Geometric method for measuring body surface area: A height-weight formula validated in infants, children and adults". J Pediatr. 93 (1): 62–66.

https://www.omnicalculator.com/health/ffmi#ffmi-fat-free-mass-index,Erişim Tarihi: 21.02.2022).

Kopecký, M., Matejovičová, B., Cymek, L., Rożnowski, J., & Švarc, M. (2019). Manual of Physical Anthropology. Univerzita Palackého. Olomouc.

Kuo, Y.-H. (2005). The anthropometric study of women's weightlifters in Taiwan. In Proceedings of the 23th ISBS-Conference Proceedings Archive, Beijing, China, 22–27 August.

Lipscombe, T. (2020). Body surface area formula based on geometric means. Medicina Internacia Revuo-International Medicine Review, 29(114), 11-18.

Marangoz İrfan. 2021. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler II., Bölüm Adı:Antropometri ve Biyometri Üzerine kurulan Yapı: Kinantropometri, (Eylül, 2021). Gece Kitaplığı, ISBN: 978-625-8002-40-9. Ankara.

Marchocka, M. 1984. Analysis of Body Build of Senior Weightlifters with Particular Regard for Proportions. Biol. Sport, 1, 55–71.Mosteller, RD (1987). "Simplified calculation of body-surface area". N Engl J Med. 317 (17): 1098.

Musser, L.J.; Garhammer, J.; Rozenek, R.; Crussemeyer, J.A.; Vargas, E.M. (2014). Anthropometry and Barbell Trajectory in the Snatch Lift for Elite Women Weightlifters. J. Strength Cond. Res., 28, 1636–1648.

Schlich, E., Schumm, M., & Schlich, M. (2010). 3D-Body-Scan als anthropometrisches Verfahren zur Bestimmung der spezifischen Körperoberfläche. Ernährungs Umschau, 57(4), 178-183.

Sinha R. 2012. Anthropometric And Physiological Dimensions And Practicing Anthropology.Block-4, Unit 3: Kinanthropometry. Indira Gandhi National Open University, New Delhi.

Shuter, B., & Aslani, A. (2000). Body surface area: Du bois and Du bois revisited. European journal of applied physiology, 82(3), 250-254.

Vidal Pérez, D., Martínez-Sanz, J. M., Ferriz-Valero, A., Gómez-Vicente, V., & Ausó, E. (2021). Relationship of limb lengths and body composition to lifting in weightlifting. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2). 756.

REKLAMLARIN OBEZİTE VE ÇOCUKLARIN YEME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ[1], Canan BASTIK[2], Alpaslan KARTAL[1]
[1]Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat / Türkiye
[2]Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa / Türkiye

Öz: Obezite, gen yolu ile aktarılan ve çevresel yaşantı sonucu meydana gelen; ciddi ve kronik bir hastalıktır. Vücutta aşırı miktarda yağ dokusunun olması sebebiyle gelişen, birçok faktöre bağlıdır ve medikal tedavi gerektirir. Obeziteye sebep olan nedenlerin başlıcaları;sedanter yaşam, kötü beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, evlilik, doğum sayısı ve genetik faktörler oluşturmaktadır. Kalıtsal olarak da aktarılabilen obezite çoğunlukla gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hızla yayılmaktadır. Ülkemizde insanların %30'undan fazlası obezdir (erkeklerin % 7.9'u, kadınların %23.4'ü). Birçok kronik hastalığın obeziteyle neden sonuç oluşturduğu olduğu bilinmektedir. Bu nedenle obezitenin sebeplerinin ve tedavi seçeneklerinin iyi bilinmesi, obezite ve komplikasyonlarının uygun tedavisinin tespit edilebilmesi açısından önemlidir.(WHO, 1997).Kronik bir hastalık olan obezite prevalansı tüm dünyada ve ülkemizde giderek artmaktadır. Beslenmeler sonucu oluşan fazla kalori alınımı ile harcanması arasındaki dene bozlukluğunun neden olduğu obezite durağan yaşam ,fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme gibi modern yaşantının bir sonucu olarak görülmektedir. Obezite hastalığının dolaşımsal kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türevleri ve tip 2 diyabet gibi birçok hastalık ile fazlasıyla yakından ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Obez hastalarda kilo kaybının sağlanması ve uygun kilonun korunması için kişiye özel diyet ve düzenli egzersiz programının uygulanması en etkili yöntemlerdir. Bunlara ek olarak davranış tedavisi, farmakolojik tedavi ve cerrahi tedavi yöntemi de obez hastaların tedavisinde kullanılan diğer yöntemlerdir(Kayar ve Semra, 2013).Bu derlemede obeziteye neden etkenlerden birisi olan medya etkisi özetlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Medya, Obezite, Beslenme, Etki

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Obezite kronik bir hastalık olarak kabul görür ve vücuda besinler ile alınan kalorinin, harcanan kaloriden daha fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile meydana gelir.

Kardiyovasküler ve endokrin sistemler başta olmak üzere obezite vücudun tüm organ ve sistemlerini etkileyen, çeşitli bozukluklara ve hatta ölümlere yol açabilen önemli bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul edilen obezitenin , yine Dünya Sağlık Örgütü tarafından gerçekleştirilen son araştırmalarda kanserle yakın ilgisi olduğu da belirlenmiştir (WHO, 1997).

İnsanoğlunun tarihin başlangıcından beri en temel ihtiyaçlarının başında beslenme ihtiyacı geliyor ve buna bağlı olarakta yemek yeme ihtiyacı göçebe hayatı terk edip yerleşik hayata, tarih öncesi çağlardan günümüze sürekli olarak gelişmiş ve değişmiştir. Şehirleşmenin, değişen yaşam koşulları ve yaşam stillerinin etkisiyle önceleri tüccar ve seyyahlarla beliren dışarıda yemek yeme ihtiyacı, doğrusal olarak toplumların geniş kesimlerinin ihtiyacı haline gelmiştir. Bu ihtiyaçların bir sonucu olarak yiyecek işletmeleri ticari hayatta yer edinmişlerdir.(Şeker ve Ark., 2019)

Reklam, bir ürünün veya hizmetin üretici veya satıcı tarafından bir bedel ödenerek herhangi bir araç ile (genel yayın araçlarında) geniş halk kitlelerine tanıtılarak, hitap ettiği kitleyi satın alma eylemine sevk eden bir araçtır (Sadıkova, 2006). Reklamda en temel amaç; reklam yapılacak ürün için daha önceden belirlenmiş hedef kitleyi satın almaya yöneltmektir. Bunlara ek olarak reklam, harika bir sanat eseri yaratmak değil, reklamın türüne göre seyirciye verilecek mesajı en iyi taşıyacak ve izleyicinin gözüne hoş gelecek bir çalışma meydana getirmektir. Normalde çeşitli opsiyonların değerlendirilip bunlardan akla en yatkın olanının tüketici tarafından seçilmesi gerekirken, ürünü seçme işi tüketici yerine reklam sektörü tarafından yapılmaktadır(Çırpıcı, 2006).

Kitle iletişim araçlarının yaygın olarak kullanıldığı bir çağ olan iletişim çağı içerisinde bulunuyoruz. Özellikle televizyon her türden insana ulaşmakta ve bu izleyiciler üzerinde önemli etkilere neden olmaktadır. Televizyonun görsel-işitsel özelliği, çekicilik oranı ve algılanabilme kolaylığının olması onu en etkin reklam medyası haline getirmiştir(Tayfur, 2006).Bu nedenle reklamcılar tarafından en fazla tercih edilen medya iletişim araçlarından bir tanesi televizyondur. Televizyonun bireylerin üzerinde sahip olduğu etki gücü, bir reklam ortamı olarak kullanılması sonucunu beraberinde getirmiştir. Televizyonun reklam yapmak amacıyla kullanılması 1950'lerin öncesine dayanmakta ve ses, görüntü gibi teknik özellikleri aynı anda iletebilmesi reklamcılar için milyonlarca kişiyi etkilemek adına oldukça cazip bir ortam olmuştur. (Elden ,2009). Reklamcılar televizyon sayesinde birçok insana kolayca ulaşabilmektedir. Reklamların hedefi olarak görülen kitleye ulaşmasında bir çok farklı yol bulunmakta. Bu yolları belirleyen kriterler arasında sosyo ekonomik özellikler dikkate alınarak yapılan mesajlar aracılığıyla ürün ve hizmetlere yönelik talep yaratma veya var olan talebi artırmak asıl amaçtır. (Yıldız ve Deneçli, 2013).

AMAÇ ve KAPSAM

Medya, kültürün yerel ve ulusal düzeyde kişilere ulaştırılması noktasında önemli bir görev üstlenmektedir. Özellikle toplumsal hayatta bireylerin birçok sosyal ihtiyacını gidermek için sıklıkla başvurdukları önemli bir kaynaktır. (Kocadaş, 2005)

Sosyal medya ise; yeni nesil web teknolojilerinin kullanıcıya sağladığı kolaylık ve hızlılık sayesinde aynı zamanlı bilgi paylaşımının kişilerce takip edildiği dijital bir platformdur (Tezgüler, 2016). Bulunan bilgiler ışığında gıda kaynaklı hastalık gözetimi için potansiyel olarak önemli bir veri kaynağı olan sosyal medyanın aynı zamanda bilinçli veya bilinçsiz oluşturulan bilgi kirliliğinin tespitini kolaylaştırabileceği gibi yeni yollarını oluşturabileceği bildirilmiştir (Newkirk ve ark, 2012).

Gıda ve beslenme konusunda tam anlamı ile günümüzde hem sosyal medyada hem de yazılı yayınlarda büyük bir bilgi kirliliği mevcuttur. İnsanlar ne yiyip ne yemeyeceği konusunda şüphe duymasının nedeni, konu hakkında bilgisiz ve medya tarafından öne çıkarılan kişilerin yanlış yönlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Yapılan araştırmalarda bu algılara inanılmasında asıl sebeplerinin başında yönlendirmeyi yapan kimselerin toplumun çoğunluğu tarafından güven duyulan meslek guruplarına(tıp doktoru vb.) mensup oldukları görülmüştür. Ayrıca bu kişiler her ne kadar bir televizyon programında olsalar bile aileden biri gibi kabul edilmeleri bu algıları besleyici niteliktedir. Tüm insanlar beslenme alışkanlıklarını devam ettirmekte özgürdür fakat hiç kimse bir başka insanın beslenme tarzına bilimselliği kanıtlanmamış yönlendirmelerde bulunma hakkına sahip değildir.Bilgi ,bilimsel temellerle uyuşmak zorundadır (Halkman, 2015).

Obezite

Obezite; vücudun aşırı şekilde yağlanması olarak tanımlanabilir.Vücut yağ oranını net olarak belirlemek hem uzun zaman hemde çok masraflı olduğu için obezitenin belirlenmesinde genellikle vücut ağırlığı belirlemek daha basit ve temel bir kullanımdır.

Obezite en büyük sağlık problemlerinden biridir. ABD'de erişkinlerin%54,9'u fazla kilolu, %22,3'ü ise obezdir. Obezitenin kardiyovasküler sistem hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diabetes, mellitus, dislipidemi, ve belirli tipteki kanserlere (kolon, meme, safra kesesi, endometrium kanserleri) yakalanma risklerini arttırdığını yapılan çalışmalarla kanıtlamıştır. Dünya sağlık örgütü 2000' lerin başında 250 milyon olan obez birey sayısının yarım asır sonra yaklaşık 50 milyon artması beklendiğini belirterek obeziteyi küreselleşmenin getirmiş olduğu sorunlar sonucu meydana gelen salgın hastalık olarak nitelendirmiştir (WHO, 2000).

Obezitenin bir çok sebebi ve bu sebeplere bağlı olan çeşitleri vardır. Yeme bozukluğuna bağlı obeziteye basit obezite denilir. Beslenmeye bağlı obezitede öğün sayısı ve içeriği belirleyici unsur olarak tanımlanır. Yiyecekleri yüksek kalorili besinler olan abur cuburlar, kızartmalar, çikolatalardan yana tercih etmek obeziteye sebebiyet veren en etkili sebeplerdendir. Obezitenin getirmiş olduğu birçok problem içerisinde fiziksel veya zihinsel zorluklar yer almaktadır. (www.çocuk endokrindiyabet.org)

Ülkemizde ise sağlık bakanlığının yürüttüğü araştırmalarda ülkemizdeki obez birey sayısının her geçen gün artarak devam ettiği belirtilmiştir. Türkiyede obez kadın sayısının erkeklerden fazla olmasına rağmen ilerleyen zamanlarda bu sayının eşitleneceği düşünülmektedir. (http://www.itf.istanbul.edu.tr/index.php?option=com_content&view=article&id =707&Itemid=52)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO World Health Organization) obeziteyi tanımlamaya yönelik bir formül üretmiştir. Vücut Kitle İndeksi (BMI Body Mass Index) olarak bilinen bu indeks hastaların kilogram cinsinden ağırlıklarının metre cinsinden boylarının karesine bölünmesiyle hesaplanmaktadır.Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi BMI'in 30 veya üzerindeki değerlerde olmasıyla tanımlamaktadır. Yetişkinlerde obezite sınıflandırılması Tablo I'de gösterilmektedir. Vücut kitle indeksinin 25'in üzerinde olması ve abdominal yağlanma erişkinlerde kardiyovasküler ve obeziteye bağlı diğer hastalık riskler ile yakından ilişkilidir. Bel ölçümü erkeklerde 102 cm, kadınlarda 82 cm'ninüzerinde olması komorbidite risklerini arttırmaktadır.(Baltacı, 2012)

Tablo 1. Obezite Sınıflaması

	BMI (kg / m²)
Normal Altı (Zayıf)	<18,5
Normal	18,5 – 24,9
Kilolu	25,0 – 29,9
Obez	≥30,0
Sınıf 1	30,0 – 34,9
Sınıf 2	35,0 – 39,9
Sınıf 3 (morbid)	≥40

Medya ve Pazarlama

Çocukların ve yetişkinlerin medyayı kullanma biçimleri ve yiyecek pazarlama etkinliklerine maruz kalmaları hem yiyecek tüketimini hem de fiziksel etkinlik düzeylerini etkiler. ABD 'de gençliğin son 30 yılda sosyal medya kullanımının artması sebebiyle (bugün 8 - 18 yaş arası Amerikan gençliğinin medyayla -genellikle birçok medyayı aynı anda kullanmak suretiyle- günde yaklaşık 9 saat harcadığı tahmin ediliyor) fiziksel etkinliklerde azalma görülürken yiyecek pazarlama etkinliklerine daha yoğun şekilde maruz kaldıkları belirlenmiştir.

Yiyecek pazarlama etkinlikleri birçok IOM çalışmasının ana noktası olmuş ve tüketicilere ambalajlı ürünlerin besin içerikleri hakkında daha fazla bilgi vermeye yönelik ulusal girişimlere sebebiyet vermiştir.

Farklı düşünce tarzları farklı öncelikleri ve farklı kişileri içermesi sebebiyle çocuklara ve ergenlere yönelik pazarlama uygulamaları karmaşıktır. Bu uygulamalar bütünleşik pazarlama iletişimi olarak adlandırılan geniş bir bütünleşik stratejiler ve etkinlikler dizisini kapsar. Bütünleşik pazarlama açıklık, tutarlılık ve maksimum iletişim etkisi sağlamak için ürün, fiyat, tanıtım ve yerden oluşan pazarlama karışımının yanı sıra çeşitli iletişim kanalları kullanır.

Pazarlamanın içeriği şöyle açıklanabilir: ürün (kalite, miktar, ambalaj, etiket, sağlık iddiaları); fiyat (rakipler arasında konumlandırma, satış ve tedarik, sözleşmeler ve anlaşmalar, vergiler); tanıtım (bilgilendirmek, ikna etmek ya da satın alma kararlarını etkilemek için müşterileriyle kurduğu iletişim; promosyon halkla ilişkiler, reklam, hedef pazarlama, satış ve ticaret promosyonu ile bütünleşik marka stratejisini kapsar) ve yer (perakende mağazalar ve okullar dahil olmak üzere tüketicilere ulaşılan mekanlar ve ortamlar), diğer bir söylemle marka seçimlerini, satın alma alışkanlıklarını ve tüketim davranışlarını etkilemek için kullanılan medya platformları ve pazarlama araçları (yani basın, yayın, dijital, mobil cihazlar ve internet tabanlı sosyal ağ siteleri).

Reklam, markalı yiyecek ve içecek ürünleri veya ücretli medyayı kullanan belirli sponsorun mesajları hakkında tüketici farkındalığını arttırmak amacıyla kullanılan bir tanıtım şekli olarak tanımlanır. Gıda şirketleri büyük çoğunlukla toplam pazarlama bütçelerinin yaklaşık yüzde 20'sini reklama, yüzde 25'ini tüketici ya da satış promosyonuna ve yüzde 55'ini ticari promosyonlarına harcar (IOM, 2006).

Artan ülke nüfusuyla kültür, eğitim düzeyindeki değişiklik ve etkileşim, tüketici isteklerinde büyük gelişmelere sebep olmaktadır. Gıda maddeleri için belirli bir zamanda meydana gelecek toplam talep, o ülkenin nüfusu ve kişi başı tüketime bağlı olarak değişir.

Kişi başına tüketim ise, söz konusu olan tüketim maddesinin fiyatı, bu maddeye ilişkin ikame ve tamamlayıcı maddelerin fiyatları ve kişi başına düşen gelir gibi değişkenlerle ilişkilidir. Aile üyelerinin yaş dağılımı da bazı gıda maddelerinin tüketimi üzerinde önemli bir faktördür. Bazı endüstriyel gıda maddelerinin reklamları gerek yazılı basında, gerekse görsel medyada, önemli bir yer tutmaktadır.

Yapılan araştırmada, bu reklamların tüketici tercihlerini hangi ölçüler dahilinde etkileyebileceği araştırılmış ve bireylere reklamın etkisi ile belirli bir malın satın alınması yada kullanılan markanın değiştirilip değiştirilmediği sorulmuştur. Buna verilen cevaplar incelendiğinde, birinci sırayı yaklaşık %37 lik oranla çikolata, şeker, cips ve ikinci sırayı yaklaşık %31 lik oranla yağlar almaktadır. Genç grubun ise %41 ile reklamlardan en çok etkilenen tüketici grubu olduğu sonucuna varılmıştır. Yine araştırmada

tüketici grubunun %51 gibi büyük çoğunluğunun, reklamdan etkilenerek gıda maddeleri aldıklarını bildirmişlerdir. Gıda maddesinin temini için pazarlama sistemlerinin geliştirilmesi ve düzenlenmesi tüketici tarafından talep ettiği yerde ve zamanda ve hatta fiyatta gıda maddesi temini edilmesine imkan sağlayacağı için için önemlidir.

Bununla beraber insanların kaliteli ve güvenli gıda maddesi temini için gıda kontrol sistemini kurmak, yürütmek ve gıda kurumlarında kalite kontrol sistemlerinin kuruluş ve işleyişini temin ve denetimler yapılmalıdır. Şüphesiz ki görsel ve yazılı medya organları gıdaların tanıtımı bakımından önemli bir yere sahiptir. Beslenmenin önemi ve gıda maddelerinin tanıtımları konularında doğru ve sürekli bilgi vermeleri, insanların çoğu konuda faydalandığı bu basın araçlarının görevidir.(Yılmaz ve ark, 2007).

SONUÇ

Dünya sağlık örgütü tarafından "salgın" olarak nitelenen ve mücadele edilmesi gereken bir hastalık olarak belirtilen obezite, hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Obezite oranı her geçen gün çocuk ve yetişkin farketmeksizin sürekli artmaya devam etmektedir.Teknolojiyle doğru orantılı olarak yaygın hale gelen fiziksel hareket eksikliği obezitede en önemli etken olarak gösterilmektedir. Diğer taraftan medyanın sunduğu içeriklerin de obezite artışına sebep olduğu belirtilmektedir.

Reklamlar ekonomik işlevsellikleri sebebiyle medyanın en önemli gelir kaynaklarından birisidir ve bu önem reklamların yanlış tüketim kalıplarının yerleşmesinde etkisi olabilmektedir. Bu etki, çocuklar üzerinde incelendiğinde mücadele edilmesi gereken boyutlara ulaşmaktadır. Günümüz çocuklarının okuma ya da oyun gibi etkinliklerine ayırdığı zamandan daha büyük bir bölümünü görsel medya karşısında geçirdiği bilinmektedir. Çocuklara yönelik hazırlanan reklamlar, obezitenin yaygınlaşmasında etkili olabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre çocuklar sağlıklı olandan ziyade sağlıksız olan reklam içeriklerini daha çok hatırlama eğilimi göstermektedirler. Sonuç olarak araştırmalar, obeziteye temel oluşturan faktörlerden birinin televizyonda yayınlanan reklamlar olduğunu göstermiştir(Karaçor ve ark, 2018).

Okul çağı çocukları üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin genellikle televizyon reklamlarından etiklendikleri ve pazarlanan ürünü alıp tüketme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bu ürünlerin büyük bir çoğunluğunu ise abur cubur yiyecekleri oluşturmaktadır. Aynı araştırmada öneri olarak ise ailelerin çocukları bilinçli bir tüketici olması adına bilgilendirmeleri ve yönlendirmeleri gerektiği ve hatta ihtiyaç duyulması halinde çocukların harçlıklarında düzenlemeye gidilmesi gerektiği belirtilmiştir. Reklamların ise küçük yaştaki çocukları daha çok etkilediği görüldüğünden daha eğitici olmaları ve tüketime özendirmemesi gerektiğinin faydalı olacağı önerilmiştir(Günlü ve Derin, 2013).

Karaman ilinde yapılan araştırmada reklamların çocukların beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi olduğu gözlemlenmiş bu sebeple ailelerin çocuklarının her istediği ürünü almamaları gerektiği ve çocukları sadece lazım olan ürünlere yönlendirmeleri gerektiği önerilmiştir. Yapılan benzer çalışmalardaki gibi reklamları özellikle küçük yaştaki çocuklar için aldatıcı ve yanıltıcı olduğu gözlemlenmiş ve reklamların tüketim konusunda daha eğitici ve bilgilendirici olması gerektiği vurgulanmıştır(Dilber ve Dilber, 2018).

Katılımcıların çoğunun tek çocuğa sahip olduğu bir araştırmada reklam ve obezite üzerine benzer sonuçlarla karşılaşılmış ve çocukların televizyon karşısında geçirdiği vaktin ebeveynlerin çocukla ilgi-

lenme süresiyle ters orantılı olduğu belirlenmiştir. Her iki ebeveyninde çalıştığı ailelerde yorgunluk seviyesine bağlı olarak çocukla ilgilenilmediğinde bu boşluğun çocuk tarafından televizyonla doldurulduğu gözlemlenmiş. Bu sürenin çocuk tarafından tek başına olmasa bile ailesiyle birlikte televizyon karşısında vakit geçirdiği ve bu süre zarfı içerisinde televizyon reklamlarından etkilendiği ortaya konmuştur. Ailelerin alım gücünün iyi olması da çocukların istedikleri ürüne rahatça sahip olabilmelerine imkan sağladığı ortaya konmuştur.

Aynı çalışmada yapılan anket sonuçlarına göre ailelerin dörtte üçü reklamların çocukları olumsuz yönlendirdiğini düşünmektedir. Çocukların ise %80 den fazlasının reklamları severek takip ettiği hatta kendine rol edindiği ve bu takip edilen reklamların büyük bir yüzdesinin gıda pazarlama içerikli olduğu daha derine inildiğinde bu reklamlarda şekerleme çikolata tanıtımı yapan ürünlerin ağır bastığı sonucuna varılmıştır. Tüm bu olumsuzluklara rağmen beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi için yapılan anket sonucunda %80 den fazla çocuğun reklamlardan etkilendiği ve sağlıksız besinlere olan ilgilerinin arttığı ayrıca bu ürünleri aldırmak için büyük bir çaba sarf ettiği bu nedenle alışveriş oranlarının dahi arttığı belirlenmiştir. Aileler ise reklamların nerdeyse tümünün çocuklar üzerindeki etkisinin daha fazla olabilmesi için akşam saatlerinde yayınlandığının ve bu reklamlar sonucu çocukların beslenme alışkanlıklarının değiştiğini belirtmişlerdir.(Ersoy ve Özbaş 2020)

Gıda reklamlarının çocuklar üzerindeki etkisinin anneler tarafından değerlendirildiği çalışmada çocukların belirli aralıklarla zararlı beslenmeye maruz kaldıkları , en çok ilgi çeken reklamların ise hazır yiyecek reklamları olduğu ayrıca bu reklamların çok ilgi çekmesindeki başlıca sebeplerden birinin oyuncak ve oyun parklarına ulaşım imkanı sağlaması olduğu bildirilmiştir. Reklamlarda ürünle birlikte sunulan oyuncaklar, hediyeler, reklamda yer alan karakter ve kişiler gıda reklamlarını çocuklar adına cezbedici kılmakta ve hatta çocukların daha önce hiç denemedikleri ürünleri bu sayede ilgiyle talep ettikleri görülmüştür. Annelerin tümü reklamların hem çocuklar üzerinde hem de kendi üzerlerinde olumsuz etkilerinden bahsetmiş ve reklamlara karşı olumsuz tutum sergilemişlerdir. Reklamların sağlıksız abur cuburlar içerdiği obezite ve bir çok sağlık sorununa yol açabilecek problemlere zemin hazırladığını düşünmektedirler fakat yine aynı araştırmada tüm bu bulgulara rağmen alışveriş esnasında anneler çocuklarının isteklerine karşı koyamamaktadır hatta çocukların yemeklerini dahi televizyon karşısında yedikleri belirtilmiştir.(Asena 2009)

Erken yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıklarının yetişkinlikte devam ettiği ve besin seçiminde temel oluşturduğu bu nedenle ileriki yaşlarda sağlık problemlerinin ana sebebi olarak görüldüğü belirtilmiş bu nedenle erken yaşlarda sağlıklı beslenme eğitimleri ve programlarının bireylerde beslenme kültürü oluşturması açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Okul çağındaki çocuklarda beslenme alışkanlıklarının aileden geçtiği ve ailelerin burada yetersiz kaldıkları konularda okul aile birliği ile doğru beslenme konusunda birlikte hareket etmesinin gerekli olduğu vurgulanmıştır. Çocukların bir davranışın doğruluğu üzerine önce ailelerine inandığı gözlemlenmiş olup bu yüzden ailelerin çocuklarıyla bu konularda sık sık fikir alışverişi yapmasının faydalı olacağı vurgulanmıştır.(Günlü 2010)

Çocuk dergileri üzerinde yapılan araştırmada reklamların meydana getirdiği zararların en aza indirilmesi için belirli yasal zorunluluklar getirildiği fakat buna rağmen reklamların çok ince düşünülerek hazırlanmış olması ebeveynleri ve çocukları manipüle edebilmektedir. Dergilerde ise çoğu derginin rek-

lam kullanmadığını kullanılan dergilerde ise reklamların tam sayfa olarak verildiği ve yine gıda reklamlarında bulunduğu belirtilmiştir. Yine çocuklar tarafından daha ilgi çekici görüldüğü için reklamlarda belirli imgelerden faydalanılmıştır.

Yapılan bu araştırmalar bizlere reklamların çocukların yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu sebeple reklamların başlattığı bu çark çocukluk obezitesi veya bilinçsiz beslenme davranışlarına bağlı olarak ilerleyen yaşlarda da alışkanlıklardan vazgeçilememesi yetişkinlerde de obeziteye sebep olmaktadır. Burada ele aldığımız araştırmalar bunları önlemek adına reklamların daha bilinçli yapılması gerektiği, ailelerin çocuklarıyla televizyon karşısında daha az vakit geçirmeleri ve bireysel olarak daha fazla ilgilenmeleri gerektiği, karşılaşılan bilinçsiz televizyon reklamı sonrası ile çocukla fikir alışverişi yapılması gerektiği tavsiye edilmiştir. Fakat hiçbir çalışmada kötü alışkanlığı engellemek adına iyi bir alışkanlık edinilmesi gerektiği ve bunun hayat boyu sürdürülmesi belirtilmemiştir. Bizim tavsiyemiz çocukların erken yaşta obezite ve benzeri sağlık sorunlarından uzak tutulabilmeleri adına bir spor branşına yönlendirilip, sporun her alanda olduğu gibi beslenme konusunda da çocuklarımızı disipline edebileceğini ve spor sayesinde bir hedef edinen çocuğun kendiliğinden bilinçli beslenme davranışına yönelebileceğini belirtmek olur.

KAYNAKÇA

Asena, M. B. (2009). Gıda Reklamlarının Okul Öncesi Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Anneler Tarafından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.

Baltacı G.(2012).*Obezite ve Egzersiz*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,Ankara.

Çırpıcı F (2006) *Üniversite Öğrencilerinin Reklamlara Yönelik Tutum ve Davranışları Üzerinde Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.

Dilber, F, Dilber, A. (2018). Çocukların Beslenme Alışkanlıklarına Gıda Reklamlarının Etkisi: Karaman İli Alan Araştırması . Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 2 (2) , 150-178 .

Elden, Müge, (2009), Reklam ve Reklamcılık, Say Yayınları, İstanbul.

Ersoy, S, Özbaş, S. (2020). Çocukların Gıda Tüketimi Üzerine Televizyon Reklamlarının Etkisi. Akademik Gıda, 18 (2), 172-179 . DOI: 10.24323/akademik-gida.758833

Günlü, Z. (2010). Okul çağı çocuklarının besin seçimi ve beslenme davranışları üzerinde reklamların etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Günlü, Z, Derin, D . (2013). Televizyon Reklamlarının Okul Çağı Çocuklarının Besin Seçimi Üzerine Etkilerinin Bir İncelemesi. Selçuk İletişim, 7 (3) , 62-77

Halkman, A. K., (2015). *Gıda Konusunda Yanlış Yönlendirmeler*. Gazi Üniversitesi Öğretim Üyeleri Derneği, Akademik Bülten, Ss. 16-20.

Karaçor, S., Tuner, T., Bulduklu,Y.(2018). *Çocuklarda Obezite Artışı ile Yiyecek ve İçecek Reklamları Arasındaki İlişki.*Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi(4)

Kayar, H., & Semra, U. T. K. U. (2013). *Çağımızın hastalığı obezite ve tedavisi*. *Mersin FÜniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*

Kocadaş,B.,(2005).*Kültür ve Medya*. Ahmet Yesevi Üniversitesi, Türkistan.

Kuyucu, M. (2016) Çocuk Dergileri Ve Reklam: Türkiye'de Yayınlanan Çocuk Dergilerinde Kullanılan Reklamlara Yönelik Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Dergisi Sobider S. 145-170.

Newkirk, R. W., Bender, J. B., &Hedberg, C. W. (2012). *ThePotential Capability of Social Media as a Component of Food Safety and Food Terrorism Surveillance Systems*, Foodborne Pathogens and Disease, 9(2), Ss. 120-124.

Obesitiy: Preventing and Managing The Global Epidemic". (2000). Report of a WHO Consultation. Genova: WHO (World Health Organization) Technical Report Series 894.

Obezite(Şişmanlık) Nedir? (2011). http://www.cocukendokrindiyabet.org/?gln=sayfa&id=18&knr=1. 11.2.2011

Prevention and management of the global epidemic of obesity. Report of the WHO Consultation on Obesity (Geneva, June, 3–5, 1997). Geneva: WHO.

Sadıkova A (2006) *Tüketicilerin Reklamlara Yönelik Tutumları-Karşılaştırmalı Bir Araştırma* (Türkiye-Rusya), Yüksek Lisans Tezi, ERÜ Sos.Bil.Enst. Kayseri.

Şeker, İ, Hastaoğlu, E, Hastaoğlu, F, Şeker, T . (2019). Yiyecek İçecek İşletmelerindeki Tehlike: Çocukluk Çağı Obezitesi. Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi , (4) , 7-14

Tayfur, Gıyasettin, (2006), *Reklamcılık*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Tezgüler S. 2016 Sosyal Medya Nedir? http://Sosyalmedyalulubu.com.tr/sosyalmedya/Sosyal-medya-nedir.html

Tıp Enstitüsü (Institute of Medicine - IOM) (2006). *Food Marketing to Children and Youth:Threat or Opportunity?* Washington DC: The National Academies Press

TurdepIISonuçlarınınÖzeti"(2011).http://www.itf.istanbul.edu.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=707&Itemid=52. 19.3.2011.

Yıldız, Öykü Ezgi; Deneçli, Ceyda, (2013), *Reklamda Animasyon Karakter Kullanımının Çocukların Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkileri*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 36, s. 241-253.

Yılmaz, E., Yılmaz, İ., Uran, H. (2007). *Gıda maddeleri tüketiminde medyanın rolü: Tekirdağ ili örneği*. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 2007(3) 9-14

2. ULUSLARARASI SPOR VE SOSYAL BİLİMLERE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM KONGRESİ

SÖZEL ÖZET SUNUMLAR

HALK DANSLARININ DOĞUŞU, DÜNYA'DA, TÜRKİYE'DE ÇAĞLAR BOYUNCA GELİŞİMİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMİ AÇISINDAN ÖNEMİ

Oktay İNALKAÇ, M. Sibel YAMAN, Gülten HERGÜNER
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı; insanlığın kültürel mirasını dünden bugüne, bugünden yarına aktarılmasına katkı sağlayan ve insanlık tarihi kadar eski bir sanat olan halk danslarının Dünya'da ve Türkiye'de gelişimini, günümüzde beden eğitimi ve spor bilimi açısından önemini, eğitim-öğretim, müzik ve sahne sanatları içerisindeki yeri ve sağlamış olduğu katkılara vurguda bulunmaktır. Araştırma mevcut durumu ortaya koymak amacıyla betimsel bir çalışma olup, kaynak tarama yöntemi ile ulaşılabilen birçok bilimsel kitap, makale başta olmak üzere çok sayıda akademik kaynaktan yararlanılarak yapılmıştır. Dans, insanın duygu ve düşüncelerini bedensel hareket yoluyla yansıtması yoluyla doğmuştur. Zaman içerisinde insanoğlunun doğa şartları ile verilen mücadeleyi kazanılması neticesinde yaşantısında meydana gelen değişim, dansların konularına da yansımıştır. Bu gelişmeler insanların davranışlarını da etkilemiş, insanın kendini güçlü hissetmesine ve bunu bedensel olarak dışarıya yansıtması dansta da kendini göstermiştir. Dans medeniyetlerin var olmaya başlaması neticesinde zaman içerisinde farklı bir şekle dönüşmüştür. İlk olarak halk dansları unsurları taşıyan örnekler Antik Mısır'da görülmüştür. Bu dönemde dans kültürü, avlarını bulmak için avcıların sergiledikleri ritüellerden meydana gelmiştir. Dans, Antik Yunan kültüründe tiyatronun unsuru ve aynı zamanda bağımsız bir sanat dalı olarak görülmüştür. Roma Dönemine ait kalıntılar incelendiğinde dans görsel sanatlara da yansımış dans dersi alan gençleri betimleyen resimlere rastlanmıştır. İlk Çağda bir diğer medeniyet olan Hindistan'da tiyatro ve drama ile birlikte halk dansları gelişmiş ve hikayesi olan danslı, müzikli, müzikallerin alt yapısını oluşturmuştur. Uzak doğu ve Çin Uygarlığında dansın gelişmesinde dini ritüeller etkili olmuştur. Dans kültürünün kökeni genel olarak incelendiğinde halk danslarına dayanmaktadır. Orta Çağ'da kilise baskısı sonucu dansın sanat olarak gelişimi engellemiş fakat zamanla dini etkilerden uzaklaşarak dans bu dönemde gelişimini sürdürmüştür. Orta Çağdan sonra toplumun belli kesimlerini temsil etmeye başlayan dans ulusal bir kimlik kazanmaya başlayarak gelişmiştir. Rönesans döneminde ilk olarak İtalya'da ortaya çıkan ve adımlarını Avrupa halk danslarından alan bale sanatı, zaman içerisinde soylu dansı olarak Avrupa'da kendine özgü sanat anlayışını geliştirerek yayılmıştır. Dans, Fransız Devrimi (1789) ile sanatsal kimlik kazanma sürecine girerek bilinçli bir şekilde belirli kurallar çerçevesinde gelişim göstermeye başlamıştır. Türk halk dansları oluşumu itibariyle Orta Asya, İslami, Anadolu ve Avrupa kültüründen etkilenmiştir. Türk halk danslarının karakteri, bu medeniyetlerin izlerinin üzerine yeni eklemelerle günümüze kadar ulaşmıştır. Türkiye'de Türk halk dansları günümüzde bölgelere göre tasnif edilmiş her bölgenin kendine özgü müziği ve oyun tavrı ile kültürel mirasımızın önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Türkiye'de halk dansları devlet halk dansları topluluğunu ve halk oyunları federasyonunun kurulması ile önemli gelişmeler sağlamıştır. Türk halk dansları, bedenin çok yönlü gelişimi başta olmak üzere yarışmaya dayalı bir spor alanı olması beden eğitimi ve spor bilimi açısından önemli bir yere sahiptir. Halk dansları, eğitim-öğretim başta olmak üzere, müzik ve sahne sanatları açısından da önemli bir kültürel olgudur.

Anahtar Kelimeler: Dans, Dünya Dansları, Türk Halk Dansları, Beden Eğitimi ve Spor

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DURUMLARININ İNCELENMESİ

Abdurrahman KIRTEPE, Muhammed GÜLER, Mehmet TEMİN
Türkiye

Öz: Serbest zaman motivasyonu, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılıp katılmamasını etkileyen motivlerden oluşmaktadır. Kişinin serbest zamana katılım eyleminde bulunması için ihtiyaçları, amaçları, davranışları ve bekleyişleri vardır. Gelişen teknolojilerle beraber ergenlerin serbest zaman motivasyonlarını azaltan ve arttıran faktörler ortaya çıkmıştır. Bu faktörler bazen olumlu sonuçlar meydana getirirken bazen de olumsuz sonuçlar meydana getirebilmektedirler. Bu çalışma, spor lisesinde eğitim almakta olan öğrencilerin serbest zaman motivasyon durumlarının bazı değişkenlere göre farklılaşabileceği hipotezinden yola çıkılarak yapılmıştır. Çalışmanın evrenini Malatya Spor Lisesi oluştururken, çalışmanın örneklemini ise çalışmaya katılan 98 kişi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (cinsiyet, spor yapma sıklığı, kitle iletişim aracı kullanma sıklığı, ilgilenilen spor türü) ve 5 faktörden (motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon, içselleştirilen motivasyon, kişiselleştirilen motivasyon, içsel motivasyon) oluşan Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 24 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi (skewness, kurtosis) değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda verilerin parametrik dağılım gösterdiği belirlenmiştir. İkili değikenlerin analizi için ındependent sample t testi, çoklu değişkenlerin analizi için tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak; spor lisesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyon düzeylerinin Ergenler İçin Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması 2.67 ortalama ile iyi düzeyde olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Serbest Zaman, Motivasyon

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANTRENÖRLÜK KAVRAMI ALGILARI

Ahmet KURTOĞLU, Engin AYDIN, Nurettin KONAR, Bekir ÇAR
Türkiye

Öz: Antrenör sporcuların performanslarını üst düzeye çıkaran, etkili iletişim becerisine sahip, sporcusuna örnek olan ve branşında uzman kişidir. Bu çalışmada; spor bilimleri fakültesi antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin "antrenörlük…gibidir. Çünkü…" sorusuna yanıtlarının metaforlar vasıtasıyla ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, antrenörlük eğitimi bölümünde eğitim-öğretim gören 25 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada antrenörlük eğitimi bölümü 1. Sınıf 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde öğrenim gören öğrencilerin "antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının" ile ilgili metaforik algıları 1. Hafta ön test, 14 hafta son test nitel veri toplama yöntemi ile incelenmiştir. Çalışmada katılımcıların "antrenörlük kavramı ile ilgili algılarının" hayal ettikleri düşünceler vasıtasıyla veriler toplanmıştır. Çalışmada olgu bilim deseni ile nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Metaforların çözümü ve açıklanması için; metaforların tablolarda birleştirilmesi, kategorilere ayrılması, geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesiyle çalışma ortaya koyulmuştur. Toplanan bilgiler neticesinde katılımcıların ön test ve son testte 5 (beş) kategori içerisinde; rehber (9), ebeveyn (7), örnek (3), meslek (2), büyümek (2) ve aydınlatıcı (1) olarak parçalara ayrılmış, 24 metafordan 17 metafor frekansı; son test rehber (7), büyümek (5), meslek (4), örnek (3), ebeveyn (3) ve aydınlatıcı (2) olarak parçalara ayrılmış, 24 metafordan 18 metafor frekansı yazdıkları ortaya çıkarılmıştır. Çalışma grubu; antrenörlük kavramı ile ilgili 14 haftalık algısal değişiklikleri incelendiğinde antrenörlüğü ilk haftalarda rehberlik ve ebeveynlikle özdeşleştirdikleri, son haftalarda ise rehber ve büyümek gibi kategorileştirmede bulundukları görülmüştür. Kullanılan metaforlar incelendiğinde ön testte; aile, rol model ve yol gösterici metaforları ile tanımladıkları; son testte ağaç, rehber, kılavuz ve heykeltıraş gibi metaforları kullandıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmada yetenek sınavı olmadan antrenörlük eğitimi bölümüne giren antrenör adaylarının algılamalarının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Antrenörlük Eğitimi Adayları, Metafor, Antrenör

TÜRKİYE NARENCİYE SEKTÖRÜNÜN REKABET GÜCÜ ANALİZİ

Alara GÜL DİLEK, Tolga TİPİ
Türkiye

Öz: Narenciye, Türkiye'nin toplam yaş meyve sebze üretimi içerisinde önemli bir ürün grubu olup, toplam üretimin yaklaşık %39'u ihraç edilmektedir. Bu çalışmada 2000-2020 döneminde, Türkiye narenciye sektörünün rekabet gücü, diğer önemli ihracatçı ülkeler ile karşılaştırmalı olarak analizi amaçlanmıştır. Rekabet gücü analizini yapmak amacıyla, İhracat Piyasa Payı (İPP) ve Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksleri kullanılmıştır. 2000-2020 döneminde İhracat Piyasa Payı (İPP) endeksine göre Türkiye portakal, limon ve greyfurt ihracatında sahip olduğu pazar payında gerileme görülürken, mandalina ihracatında ise pazar payında bir artış söz konusudur. Açıklanmış Karşılaştırmalı Üstünlükler (AKÜ) endeksine göre, Türkiye'nin portakal ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğü azalmış, İspanya'nın yanında Mısır ve G. Afrika ön plana çıkmıştır. Limon ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğünde azalma olmasına karşın, Türkiye, İspanya ve Arjantin'den sonra en yüksek karşılaştırmalı üstünlüğe sahip ülke konumundadır. Mandalina ihracatında en yüksek karşılaştırmalı üstünlüğe sahip ülke Fas olarak belirlenmiş, Türkiye ise İspanya'nın arkasından karşılaştırmalı üstünlüğe sahip üçüncü ülkedir. Greyfurt ihracatında Türkiye, G. Afrika ve İsrail'in ardından yüksek bir karşılaştırmalı üstünlüğe sahiptir. Bu sonuçlara göre, Türkiye narenciye ürünlerinin ihracatında karşılaştırmalı üstünlüğe sahip olmasına karşın sadece birkaç ülkeye ihracat yapabilmekte, gelişmiş ülke pazarlarına girememiştir. Türkiye'nin narenciye ihracatında uzmanlaşma düzeyinin arttırılması için pazar çeşitlendirilmesine gidilmelidir. İthalatçı ülkelerin belirlemiş olduğu kalite standartlarına uygun üretim yapmak amacıyla üreticilerin bilinçlendirilmesi sektörün ihracattaki rekabet gücünü daha da artıracaktır.

Anahtar Kelimeler: Narenciye, Türkiye, Rekabet Gücü, Karşılaştırmalı Üstünlük

ÖZEL YETENEKLİ VE TİPİK GELİŞİM GÖSTEREN ÇOCUKLARIN SPORA YÖNELİK TUTUM VE FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

Atike YILMAZ, Gonca İNCE, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN
Türkiye

Öz: Bu çalışma özel yetenekli ve tipik gelişim gösteren çocukların spora yönelik tutum ve farkındalıklarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Muş ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Bilim ve Sanat Merkezi (BİLSEM) ve Milli Eğitime bağlı Türk Telekom Ortaokulu ve Anadolu Meslek Lisesinde eğitim alan toplam 1810 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise çalışmamıza gönüllülük esasına göre katılan toplam 203 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Şentürk (2012) tarafından geliştirilen "spora yönelik tutum ölçeği" ve Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen "spor farkındalığı ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde nonparametrik testlerden Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spierman korelasyon testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda katılımcıların spora yönelik tutum ve farkındalıkları incelendiğinde tipik gelişim gösteren öğrencilerin özel yetenekli öğrencilere göre spora yönelik tutum ölçeği aktif spor yapma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık çıkmadığı, sınıf değişkeninde spora ilgi duyma, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Düzenli spor yapma değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor salonu olma değişkenine göre spora ilgi duyma, aktif spor yapma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeniyle olan ilişki incelendiğinde ise tutum ve farkındalık alt boyutlarında ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların spora yönelik tutum ve farkındalıklarının değişkenler açısından farklılık gösterdiği, ancak tipik gelişim gösteren öğrencilerin aktif spor yapmaya yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek, Tipik Gelişim Gösteren Birey, Tutum, Farkındalık

ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİ İLE ORTAÖĞRETİM KAYNAŞTIRMA ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Atike YILMAZ, Mustafa HAN, Serdar KOÇ, Şevval AKAYDIN
Türkiye

Öz: Fiziksel uygunluk tipik gelişim gösteren bireyler kadar, özel gereksinimli bireyler için de önemlidir. Bu amaçla çalışmada özel eğitim meslek okulu öğrencileri ile ortaöğretim kaynaştırma öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırmada nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Özel Eğitim Meslek Okulundan (22 öğrenci 15 Erkek öğrenci), 7 Kız öğrenci, kaynaştırma eğitimi alan 25 öğrenci (20 Erkek, 5 Kız öğrenci) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak fiziksel uygunluk formu kullanılarak; Beden Kitle İndeksi, durarak uzun atlama, esneklik, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama, sol el kavrama, 30 m sürat ve şınav parametreleri ölçülmüştür. Verilerin analizinde SPSS 22 analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testi yapılmış olup normal dağılım gösteren verilerde T test, normal dağılım göstermeyen verilerde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda öğrencilerin eğitim türü değişkenine göre normal dağılım gösteren parametrelerden; durarak uzun atlama, esneklik, sağ el reaksiyon, bacak kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvvetinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen parametrelerde ise sağ el reaksiyon parametresinde anlamlı farklılık tespit edilirken, Beden Kitle İndeksi, sırt kuvveti, 30 m sürat ve şınav parametrelerinde ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Araştırmada, okul türü değişkeni açısından kaynaştırma eğitimi alan öğrencilerin özel eğitim meslek okulu öğrencilerine göre tüm fiziksel uygunluk parametrelerinde daha iyi değerlere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Özel Eğitim Meslek Okulu, Kaynaştırma Eğitimi, Özel Gereksinimli Öğrenci, Fiziksel Uygunluk

KOŞUYORUM ÇÜNKÜ: REKREASYONEL KOŞUCULAR AÇISINDAN

Aylin Özge PEKEL, Kamil UZGUR, Yekta ŞAHİN, Latif AYDOS
Türkiye

Öz: Yirmi birinci yüzyılda modern yaşamın getirmiş olduğu sosyal, ekonomik, teknoloji alanındaki hızlı değişiklikler, aşırı kentleşme, iş hayatının yoğunluğu ve hareketsizlik bireylerde stres oluşturmaktadır. Bu stresten uzaklaşmak için bireylerin spor yapma, balık tutma, müzik dinleme gibi eğlenceye dayalı aktivitelere ihtiyaç duymaktadır. Bu aktiviteler arasında akla ilk gelen rekreasyonel sportif faaliyetlerdir. Rekreasyonel koşu sporu bu sportif faaliyetler arasında en yaygın olanlardan birisidir. Rekreasyonel koşu giderek daha yaygın hale gelen, egzersiz aracılığıyla toplum sağlığını daha fazla teşvik etmeyi umut edenler için bariz bir hedef olarak görülebilir. Rekreasyonel koşucular, koşu sporuna farklı anlamlar yüklemektedir. Bu çalışmanın amacı rekreasyonel koşucuların koşu kavramıyla ilgili algılarını metafor metodu kullanarak belirlemektir. Bu çalışma koşu kavramına yönelik algıları ortaya çıkarması yönüyle nitel araştırma desenlerinden olan olgu bilim kapsamında yapılmıştır. Çalışma grubu, Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa ve Antalya illerinde ikamet eden gönüllülük esasına göre araştırmaya katkı sağlamak isteyen 229 rekreasyonel koşucudan oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesinde, rekreasyonel koşuculara kişisel bilgi formu uygulanmış ve koşuculardan "koşu benim için ..... gibidir; çünkü ....." cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçerik analizi yoluyla birbirine benzer ifadeler uygun kategoriler altında bir araya getirilerek sunulmuştur. Verilerin değerlendirilmesiyle, rekreasyonel koşucuların toplam 229 metafor ürettikleri görülmüştür. Üretilen bu metaforlar 4 farklı kategoride toplanmıştır. Katılımcılar koşu kavramına ilişkin en çok "iyileştirme unsuru" ve "eğlence-mutluluk unsuru" kategorisinde metaforlar geliştirdikleri belirlenirken, bu kategorileri "önem/gereklilik unsuru", "odaklanma unsuru" kategorileri izlemiştir. Katılımcıların en fazla ürettiği metafor rahatlama unsuru olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel Koşucular, Koşu, Metafor, Koşu Grubu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLİK KAVRAMI İLE İLGİLİ ALGILAMALARININ İNCELENMESİ

Bekir ÇAR
Türkiye

Öz: Öğretmen öğrencisinin kişisel, sosyal, zihinsel ve duyuşsal açından geliştiren, rehberlik eden, geleceğe hazırlayan ve ailesinin ardından bireyle en fazla iletişim halinde olan kişidir. Bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin "öğretmenlik kavramı ile ilgili algılarının" metaforlar vasıtasıyla ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim-öğretim gören 35 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü 1. Sınıf 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde öğrenim gören öğrencilerin "öğretmenlik…gibidir. Çünkü…" sorusu vasıtasıyla öğrencilerin metaforik algılarını 1. Hafta ön test, 14 hafta son test nitel veri toplama yöntemi ile incelenmiştir. Çalışmada katılımcıların "öğretmenlik kavramı ile ilgili algılarının" hayal ettikleri düşünceler vasıtasıyla veriler toplanmıştır. Çalışmada olgu bilim deseni ile nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Metaforların çözümü ve açıklanması için; metaforların tablolarda birleştirilmesi, kategorilere ayrılması, geçerlik ve güvenirliğinin analizi ortaya konulmuştur. Toplanan bilgiler neticesinde katılımcıların ön test ve son testte 5 (beş) kategori içerisinde; ön test ebeveyn (10), diğer/nesne/model (7), meslek (6), rehber (5) ve aydınlatıcı (4) olarak parçalara ayrılmış, 32 metafordan 18 metafor frekansı; son test diğer/nesne/model (10), meslek (9), aydınlatıcı (6), rehber (4) ve ebeveyn (3) ayrılmış, 32 metafordan 22 metafor frekansı yazdıkları ortaya çıkarılmıştır. Çalışma grubu; öğretmenlik kavramı ile ilgili 14 haftalık algısal değişiklikleri incelendiğinde öğretmenliği ilk haftalarda ebeveynlikle özdeşleştirdikleri, son haftalarda ise örnek model alınacak kişi kategorisinde bulundukları görülmüştür. Kullanılan metaforlar incelendiğinde ön testte; aile, güneş, lider ve rehber metaforları ile tanımladıkları; son testte güneş, aile, model, rehber ve heykeltıraş gibi metaforları kullandıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmada yetenek sınavı olmadan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümüne giren öğretmen adaylarının algılamalarının değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adayları, Metafor, Öğretmen

ORTAÖĞRETİMDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENME SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRME DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

Belgin GÖKYÜREK, Merve KARAMAN, Özge ARICAN BAYDAR, Mihriay MUSA
Türkiye

Öz: Öğrenme sorumluluğu, öğrencilerin okul başarısında ve akademik-eğitim-öğretim yaşamlarında anahtar bir rol üstlenmektedir. Öğrenme sorumluluğunun bireylerin akademik başarısını etkileyebileceği yadsınamaz bir gerçektir. Dolayısıyla öğrenme sorumluluğunun eğitim-öğretimde ulaşılmak istenen başarıda önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Fakat teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar kullanımın yaygınlaşması çocukların hayatında önemli değişimlere neden olmuştur. Bilgisayar oyunlarını oynama yaşı sürekli düşmekte ve bilgisayar oyunlarına ayrılan zaman öğrencilerin öğrenme sorumlulukları düzeyini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla ortaöğretim kademesinde yürütülen bu çalışmanın öğrencilerin öğrenme sorumluluklarını yerine getirme düzeylerini incelemek açısından oldukça önemli sayılacağı düşünülmektedir. Bu çalışma ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerinin öğrenme sorumluluklarını yerine getirme düzeylerinin bazı değişkenler bakımından incelemesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın erişilebilir örneklem yöntemiyle seçilen çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Türkiye'nin Ankara ilinde bir devlet okuluna devam eden 153'ü (%51,5) kız 144'ü (%48,5) erkek toplam 297 öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların %61,6'sı spor yaparken, %38,4'ü aktif olarak spor yapmamaktadır. Bilgisayar oyunu oynayanların oranı %56,6 iken oynamayanların oranı %43,4'tür. Çalışmada öğrencilerin öğrenme sorumluluklarını yerine getirme düzeylerini belirlemek amacıyla Yeşil (2013) tarafından geliştirilen iki alt boyuttan oluşan 5'li likert yapıda ve 22 maddeden bir araya gelen "Öğrenme Sorumluluğu Ölçeği II" (ÖSÖ-II) ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Çalışma bulguları değerlendirildiğinde kız öğrencilerin dış yönetimli öğrenme sorumlulukları ve öz yönetimli öğrenme sorumlulukları ile ölçeğin geneli ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ek olarak spor yapan bireylerin dış yönetimli öğrenme sorumlulukları düzeyinin spor yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Yine bilgisayar oyunu oynayan bireylerin dış yönetimli öğrenme sorumlulukları düzeyinin bilgisayar oyunu oynamayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sonuç olarak, ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerinin öğrenme sorumluluklarını yerine getirme düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve bilgisayar oynama durumu değişkenlerinden etkilendiği anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilgisayar Oyunu, Spor, Öğrenme Sorumlulukları, Ortaöğretim

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI, İNSANİ DEĞERLERİ VE BEDENSEL ZEKALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Belgin GÖKYÜREK, Tebessüm AYYILDIZ DURHAN
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları, insani değerleri ve bedensel zekaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenler ile ölçüm araçları arasındaki farklılıkların analizidir. Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılı içinde Ankara ilinde eğitim faaliyetlerini sürdüren İmam Hatip Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi, Fen Lisesi ve Haydar Öztaş Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 471 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubuna ait veriler Phillips ve Silverman (2012) tarafından geliştirilen Varol ve arkadaşları tarafından (2016) Türkçe'ye uyarlanan 15 madde iki alt boyuttan oluşan "Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği", Dilmaç (2007) tarafından geliştirilen 42 madde ve 6 alt boyuttan oluşan "İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)" ölçeği ve Gülşen (2015) tarafından geliştirilen 10 madde tek alt boyuttan oluşan "Bedensel/Kinestetik Zekâ Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi Anova, post hoc testleri ve pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların yüksek düzeyde tutum, insani değer ve bedensel zekâ düzeyi sergiledikleri belirlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin beden eğitimi dersine tutumlarının, insani değerlerinin ve bedensel zekalarının cinsiyet, sınıf, okul, gelir, okul dışında egzersiz veya spor yapma, bir kulüpte düzenli olarak egzersiz yapma gibi değişkenler ile anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçüm araçları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin beden eğitimi dersine tutumlarının, insani değerlerinin ve bedensel zekalarının yüksek olduğu, belirli değişkenlerin bu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaştırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Tutum, İnsani Değer, Bedensel Zeka

SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Buket BALCI, Sibel ARSLAN
Türkiye

Öz: Bu araştırmanın amacı serbest zaman davranışlarının kuşaklar arası farklılıklar açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi Kırıkkale ilinde yaşayan ve X, Y ve Z kuşaklarında yer alan toplam 523 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen; kişisel bilgiler ve serbest zaman tercihlerine ilişkin iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama ($\bar{X}$) değerlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları genel olarak tüm kuşaklarda pasif ve amaçsız (internette gezinmek, sosyal medya takibi yapmak, müzik dinlemek vb.) etkinlik türlerinin daha fazla tercih edildiğini ve bu tür etkinliklere katılım sıklığının genç nesillerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Z kuşağı serbest zamanlarında "internette gezinmek, sosyal medyada vakit geçirmek etkinliklerini X ve Y kuşağına göre daha sık yaparken; Y kuşağı, "arkadaşlarla vakit geçirmek, kültürel etkinlere katılmak" etkinliklerini X ve Z kuşağına göre daha fazla tercih etmektedir. X kuşağının ise serbest zamanlarında "televizyon izlemek" etkinliğini Y ve Z kuşağına göre daha sık yaptığı belirlenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım amacının genel olarak sırasıyla en fazla "eğlenmek, stres atmak, yenilenmek/rahatlamak" olduğu görülürken; X ve Y kuşaklarında "mutlu olmak", Z kuşağında ise "eğlenmek" amacı ilk sırada gelmektedir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman etkinlikleri için en fazla tercih ettikleri mekânlar sırasıyla "ev, açık alan/doğa, kafe vb. özel alanlar" olurken; X ve Y kuşağı için ilk tercih "açık alan/doğa", Z kuşağı için ise "kafe vb. özel alanlar" olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Tercihleri, Kuşak, XY

ADÖLESAN BASKETBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE FİZİKSEL PERFORMANSI VE PAS DOĞRULUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Buse Nur SALTIK, Hakan AKKAN
Türkiye

Öz: Giriş: Basketbol birçok fiziksel ve teknik yeteneği içeren çok yönlü bir oyundur. Oyun sırasındaki hareketlerin temelinde bu yetenekler yer alır. Pas bu oyunun en temel eylemlerinden biridir ve atıştan sonra oyunda kullanılan en yaygın ikinci teknik eylemi oluşturur. Oyuncuların antrenman süreçlerini iyileştirmek, performans ve becerilerini geliştirmek için basketbol pasını araştıran çalışmalar gerekli hale gelmiştir. Bu çalışmanın da amacı; adölesan basketbolcularda üst ekstremite fiziksel performansı ile pas doğruluğu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Gereç ve Yöntem: Dahil edilme kriterlerine uyan 15-18 yaş aralığındaki (ortalama: 15,55±0,90 yıl) 27 adölesan basketbolcu (18 kız; 9 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların üst ekstremite fiziksel performansını değerlendirmek için Kapalı Kinetik Zincir Üst Ekstremite Stabilite Testi (KKZÜEST) uygulanmıştır. Hareket halindeki topu alma ve pas atma yeteneklerinin değerlendirilmesi için ise özel bir pas testi kullanılmıştır [(Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Serbest Zamanları Değerlendirme ve Dans Birliği (A.A.H.P.E.R.D), 1984)]. Fiziksel performans test sonuçları ile pas doğruluğu sonuçları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Bulgular: Katılımcıların KKZÜEST ortalamalarının 22,52±0,81 ve pas doğruluğu skorlarının ise 29,82±4,08 olduğu bulundu. Üst ekstremite fiziksel performans testi ile pas doğruluğu arasında orta düzeyde, anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu görüldü (r=0,501, p=0,008). Sonuç: Sonuç olarak, fiziksel performansı iyi olan adölesan basketbolcuların pas doğruluğunun da iyi olduğu yönünde anlamlı istatistiksel ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda adölesan basketbolcuların antrenman süreçlerinde üst ekstremite fiziksel performansını arttırmaya yönelik yapılacak çalışmaların pas doğruluğunu geliştirmede yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan Basketbolcu, Performans, Pas Doğruluğu

GENÇ ERİŞKİNLERDE STOMATOGNATİK SİSTEM İLE HAMSTRİNG KAS MİMARİSİ İLİŞKİLİ MİDİR?

Çağlar SOYLU, Abdullah Ruhi SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM
Türkiye

Öz: AMAÇ: Çalışmanın amacı genç erişkinlerde stomatognatik sistem (SS) fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında ilişki olup olmadığını araştırmaktır. METOD: Çalışmaya genç erişkin bireyler dahil edildi. Çalışmada bireylerin SS fonksiyonu, maksimum ağız açıklık miktarı (MAAM), çenenin sağ ve sol yana hareketleri (laterotrüzyon), öne hareketi ve arkaya hareketi milimetrik cetvelle ölçülerek değerlendirildi. Bireylerin baş pozisyonu değerlendirmek için kraniovertabral açı (KVA) gonyometre ile, tragus duvar mesafeleri mezura ile ölçüldü. Bireylerin her iki taraf biseps femoris uzun başı (BFLH) ve semitendinozus (ST) kaslarının pennasyon açıları (PA), kas kalınlıkları (MT) 2D, B-mode USG cihazi (frekans, 5-10 MHz) ile yüzüstü pozisyonda diz full ekstansiyonda olacak şekilde değerlendirildi. Hamstring uzunluğu (HL) ise pasif diz ekstansiyon testi ile gonyometre ile değerlendirildi. SS ölçüm sonuçları ile hamstring kas mimarisi sonuçları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. BULGULAR: Çalışmamıza yaş ortalaması 22,34 ± 1,43 yıl olan 15 erkek birey katıldı. Çalışmamızda BFLH ve ST kaslarının PA, MT ve HL değerleri fazla olan bireylerin MAAM daha fazla, KVA ve tragus duvar mesafesininse daha az olduğu bulundu ($r= -0, 557$-$0,564$; $p<0,05$). Aynı zamanda her iki kasın dominant taraf PA ve MT değerleri ile nondominant taraf laterotrüzyon miktarı arasında pozitif korelasyon tespit edildi ($r=0,536$-$0,624$; $p<0,01$). SONUÇ: Çalışmamızın sonucunda SS fonksiyonu ile hamstring kas mimarisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Hamstring mimarisindeki bozulmalar servikal, torakal ve lumbal bölgenin postüral değişikliğine neden olarak başın yönünü ve dolayısıyla mandibular pozisyonu değiştirerek SS fonksiyonlarında değişikliğe neden olmaktadır. Bu yüzden SS disfonksiyonunun hamstring yaralanmalarında bir risk faktörü olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Hamstring, Kas Mimarisi, Stomatognatik Sistem

TELEREHABİLİTASYON TEMELLİ TÜRK KALKIŞI EGZERSİZİ FARKLI HAMSTRİNG EGZERSİZLERİNE KIYASLA HAMSTRİNG KAS FONKSİYONU, ÇEVİKLİK VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR ÜZERİNE DAHA MI ETKİLİDİR?

Çağlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM
Türkiye

Öz: Amaç: Çalışmanın amacı Sliding Hamstring Curl (SHC) ve Nordic hamstring (NHE) egzersizlerine kıyasla Türk Kalkışı (TK) egzersizinin hamstring kas fonksiyonu, çeviklik ve kognitif fonksiyonlar üzerine etkisini incelemekti. Metot: Çalışmaya yaşları 18-25 yıl olan toplamda 40 genç erkek yetişkin birey dahil edildi. Bireyler rastgele olarak SHC, NHE, TK eğitim gruplarına ve kontrol grubuna eşit sayıda ayrıldı. Tüm egzersiz grubundaki bireylere, haftada 3 gün 6 hafta olmak üzere telerehabilitasyon yoluyla egzersizler uygulandı. Bireylerin diz kas kuvveti değerlendirmeleri ISOMED 2000® izokinetik dinamometre ile, hamstring esneklikleri digital inklinometre kullanılarak maksimum kalça fleksiyonuyla birlikte aktif diz ekstansiyon testiyle, çeviklikleri Agility-T test ile, kognitif fonksiyonları CNSVS nörokognitif test bataryası ile eğitim öncesi ve sonrası değerlendirildi. Bulgular: Tüm egzersiz gruplarında tedavi sonrasında tüm parametrelerde anlamlı gelişme olduğu bulundu ($p<0,05$). TKE'nin yaptığı kognitif fonksiyon ve çeviklik artışı diğer eğitimlerden üstündü ($p<0,01$). Egzersiz grupları konsantrik kuadriseps ve hamstring kas kuvveti bakımından benzer bulunurken SHC grubundaki hamstring esnekliği ve eksantrik kuadriseps ve hamstring kas kuvvet artışının 3 gruptan da daha yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Sonuç: Çalışmanın sonucunda, TK egzersizinin diğer hamstring egzersizleriyle benzer hamstring fonksiyon gelişimi sağladığı ve hamstring yaralanmalarında göz ardı edilen ve önemli bir risk faktörü olan kognitif fonksiyonları geliştirmede diğer egzersizlere göre daha etkin bir egzersiz olduğu bulundu. Bu nedenle bütüncül yaklaşımı temel alan bir egzersiz olan TK egzersizi daha fazla kognitif fonksiyon ve çeviklik artışı elde etmek ve hamstring kas fonksiyonu geliştirmek için diğer hamstring egzersizlerine alternatif olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Hamstring, Türk Kalkışı, Kognitif Fonksiyon, Esneklik, Çeviklik

GENLER, FİZİKSEL AKTİVİTE VE METABOLİK HASTALIKLAR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Damla Selin YILDIRIM, Mesut CERİT, Metin DALİP
Türkiye

Öz: Metabolik hastalıklar, ilerleyen yaşla birlikte dünyanın tüm ülkelerinde yaygın olarak görülmektedir. Dünyada yaklaşık her on kişiden biri diyabetli (Tip II) ve diğerleri diyabet riski taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin sadece sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sağlamakla kalmayıp, metabolik ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de azalttığı bilinen bir gerçektir. Son yıllarda, çevresel faktörlerin ve yaşam tarzının fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkilerini ele alan kapsamlı bir literatür temeli ile aktif veya pasif olmanın genetik faktörlerden de kaynaklanabileceğini öne süren birçok çalışma yapılmıştır. Bilim adamları, hücre içi yağ oranını kontrol eden ve aşırı beslenme sonucu metabolizmanın dengeden dengesizliğe kaymasını tetikleyen yağ asidi bağlayıcı protein (yağ asidi bağlayıcı protein, FABP)-4'ün ve (nükleer solunum yolu faktörü, NRF)-1 geni, hücre içi uyumun korunmasını sağlamaktadır. Dengesizlikten kararlılığa (stabil) geçişi tetikleyen tek alternatif yöntem, aktivite düzeyini artırmak ve egzersizi hayatın bir parçası haline getirmektir. Bazı genetik yapılar birçok gen ve birçok faktörle ortaya çıkabilir. Genetik altyapı riske açıktır ve bu bazı kişilerde yüksek oranda gözlemlenebilir. Fiziksel aktiviteler, FABP4 geninin etkisini azaltarak NRF1 geninin etkilerinin artmasını sağlayan en etkili uygulama ve koruma yöntemidir. Düzenli egzersizler vücuttaki genetik kodların durumunu etkileyerek kanser, tansiyon ve diyabet gibi genetik ve yaşam tarzının tetiklediği metabolik ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.

Anahtar Kelimeler: Metabolik Hastalıklar, Fiziksel Aktivite, Fabp4, Nrf1

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF DIETARY SODIUM INTAKE ON SWEAT SODIUM CONCENTRATION DURING HIGH-INTENSITY AEROBIC EXERCISE

Ecem Naz GENÇ, Ali Kerim YILMAZ
Turkey

Abstract: Sports and exercise professionals working in the nutrition field practice conducting the collection, processing, and analysis of sweat samples to determine exercise-induced sodium losses during exercise. The information collected from sweat testing is given an idea to guide personalized fluid and electrolyte replacement recommendations for athletes. Several elements are known to influence sweat sodium concentration [Na+]. The one factor that may influence sweat [Na+] is dietary sodium intake in the days preceding exercise. The aim of this paper is to research analyzing the relationship between sodium intake and sweat sodium lost during exercise in the heat can help formulate the composition of hydrating drinks depending on the athlete's dietary habits. This would keep athletes hydrated and maintain their electrolyte levels which could enhance sports performance. A systematic literature search was undertaken by the researcher to determine the impact of dietary sodium intake in the preceding days on the sweat [Na+] during endurance exercise. A summary of the studies shows that while the renal system responds to salt deficiency or excess within 1-3 hours, the sweat glands require 1-4 days. Several studies, shorter duration (up to 3 days) or with relatively small changes in daily Na ingestion have reported no or minimal effect of dietary Na on sweat [Na] or the rate of Na excretion. Other studies, including acute (i.e. shortly before/during exercise) Na intake and sweat [Na] has not been well-studied.

Keywords: Sweat sodium, Dietary Sodium, Endurance Exercise, Salt

YAŞLILARDA TERAPÖTİK REKREASYON

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ, Özgür KARATAŞ
Türkiye

Öz: Terapötik rekreasyon, sosyal faaliyetler ve sportif etkinlikler yoluyla genellikle yaşlı bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal davranışlarına olumlu yönde katkı sağlamak, rahatsızlıklarının tedavisinde ve sağlıklı kalmalarına katkıda bulunmak, motor becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmak için rekreasyonel faaliyetlerle yapılan terapidir. Bu araştırmada, terapötik rekreasyon aktivitelerinin fiziksel, sosyal ve psikolojik etkilerinin belirlenmesi amaçlamaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada terapötik rekreasyon ile ilgili dokümanlara ulaşıldı ve orijinallikleri kontrol edildikten sonra detaylı bir inceleme yapılarak terapötik rekreasyon ile alakalı yayınlar belirlendi. Terapötik rekreasyon ile ilgili uygun olan kitaplar, dergiler ve dokümanlar okunarak yorumlanmıştır. Terapötik rekreasyon faaliyetleri yaşlıları eğlenceli egzersizler ve oyunlar ile esneklik, koordinasyon ve çevikliklerini geliştirip dayanıklılıklarını ve enerji seviyesini arttırarak fiziksel olarak formda kalmaya yardımcı olduğu, grup halinde yapılan doğa yürüyüşleri, çeşitli spor aktiviteleri, kültürel faaliyetler, açık hava etkinlikleri ile yeni insanlarla tanışarak sosyal bağ ve kaynaşmayı sağladığı, oyunlar oynamak, müzik dinlemek, zeka oyunları oynamak gibi etkinlikler problem çözme becerilerini geliştirdiği, stresi azalttığı, odaklanmaya yardımcı olduğu, sakinleştirdiği ve yaşlıların psikolojik rahatlamasına katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır. Terapötik rekreasyon ile yapılan birçok spor aktivitesinin yaşlı kişiler üzerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terapötik rekreasyon etkinlikleri yaşlıların kendilerini daha canlı hissettirmeleri için en iyi ortamı sağlar. Tüm yaşlı bireylerin terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşlı, Terapötik Rekreasyon

SPORUN STRES ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Engin EFEK
Türkiye

Öz: Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 255 lise öğrencisi oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin algılanan stres düzeylerini belirlemek için ise "Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri aktif spor yapma değişkenine göre ise anlamlı bir fark göstermemiştir. Araştırmanın sonucu ise erkek öğrencilerin ve spor yapmayanların daha düşük stres seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Lise, Öğrenci, Spor, Stres

SPORUN ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Engin EFEK
Türkiye

Öz: Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve spor yapma yılı) incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 312 lise öğrencisinden oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için ise "Rathus Atılganlık Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin orta derecede çekingen oldukları belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre ise, erkek öğrencilerin ve aktif olarak spor yapanların daha atılgan olduğu ve lise öğrencilerinin spor yaşının arttıkça genel olarak atılganlık düzeyinin de arttığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Branş, Cinsiyet, Lise, Öğrenci, Spor

SPORDA 10.000 SAAT KURALI HURAFESİ

Ersin AFACAN
Türkiye

Öz: Sporda psikososyal alanlarla ilgili gündelik yaşamı içeren pek çok önemli konu bulunmaktadır. Bu konulardan bazıları devamlı tartışılmaktadır. Tartışmaya açık konulardan biri, 10.000 saat kuralıdır. Hatta Malcolm Gladwell'in Outliers: The story of success adlı kitabında "On bin saat kuralı başarı için genel bir kural mıdır?" sorusu yer almaktadır. Sportif konuları içeren bilimsel araştırmalarda kuramlardan değil de kurallardan yola çıkılması bir problem olarak bilim insanlarının karşısına sürekli çıkmaktadır. Bu durum ilk planda objektif olarak ölçülmesi gereken olay, olgu ve objelerin subjektif olarak ölçülmesi ile kendini göstermektedir. Bu itibarla spora bilimsel açıdan bakışa zarar veren konuların tespiti ve tasviri önemlidir. Bu bağlamda Malcolm Gladwell tarafından öne sürülen başarı için 10.000 saat kuralının bazı spor insanları tarafından savunuluyor olması bu çalışmanın önemini arttırmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, 10.00 saat kuralının bilimsel analizini yapmak ve spor insanlarının bakış açılarını incelemektir. Ayrıca spor kültüründe sınırlı çevrelerce de olsa kabul edilmiş olan 10.000 saat kuralının bir hurafe olup olmadığı epistemolojik açıdan ele alınacaktır. Bu nedenle betimsel nitelikli olan bu çalışmada doküman taraması yapılmıştır. Sonuç olarak 10.000 saat kuralının spor kültüründeki sınırlı çevreler yer alan bazı spor insanları tarafından dile getirildiği ve bilimsel bir değeri olmadığı tespit edilmiştir. Sportif olay, olgu ve objeler değerlendirilirken kurallardan değil kuram ve modellerden hareket edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, 10.000 Saat Kuralı, Hurafe, Bilim

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN UZAKTAN MENTAL ANTRENMANA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Ersin AFACAN, Meral DEMİR
Türkiye

Öz: Eğitim, her sektörde olduğu gibi spor sektöründe de önemli bir olgudur. Özellikle20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren bilim ve teknolojideki gelişmelere bağlı olarak eğitim anlayışında da değişimler başlamıştır. Bu değişimlerin etkisi ile eğitim programlarında ve modellerinde yenilikler gündeme gelmiştir. Bu yeniliklerden biri, teknolojinin yardımı ile eğitimde zaman-mekân birlikteliğinin zorunlu olmaktan çıkmasıdır. Aynı zamanda ve aynı mekânda olmayı zorunlu tutan geleneksel yüz yüze eğitime hem destek hem de alternatif olarak aynı zamanda ama farklı mekânda olabilmeyi sağlayan uzaktan (online) eğitim uygulamaları yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin uzaktan mental antrenman hakkındaki görüşlerini, karşılaştıkları sorunları ve önerilerini belirlemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış olup durum çalışması deseni kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemiyle seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 8 futbol antrenörü oluşturmaktadır. Futbol antrenörlerinin 8 hafta boyunca uzaktan mental antrenmana katılmaları sağlanmış ve daha sonra veri toplama aracı olarak üç adet açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme sonunda toplanan veriler içerik analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiş ve doğrudan alıntılarla desteklenerek sunulmuştur. Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre uzaktan mental antrenmanların en olumlu yönleri; kaliteli eğitim olması, etkili iletişimin kurulması ve farklı bir deneyim olarak görülmesidir. Uzaktan eğitim çalışmalarının en temel sorunları; zaman ve iletişim sorunları olarak gösterilmiştir. Uzaktan eğitim çalışmaları için antrenörlerin önerileri ise daha iyi planlama, daha kaliteli iletişim ve gelişmiş öğrencilik anlayışına sahip olma olarak sınıflandırılmıştır. Bu çalışmanın benzer çalışmalara önderlik edeceği ve uzaktan mental destek almak isteyen antrenörler için esin kaynağı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca futbol federasyonu için antrenör seminer ve kursları düzenlerken bir örnek olarak kabul edileceği tahmin edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Antrenör, Uzaktan Eğitim, Mental Antrenman

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SERBEST ZAMAN TATMİN VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY
Türkiye

Öz: Bu araştırmanın amacı, Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zaman tatmin ve empatik eğilim düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemi uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 180 (100 erkek ve 80 kadın) Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından belirlenen kişisel bilgi formu, "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ)" ve "Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)" kullanılarak hazırlanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZTÖ alt boyut ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmezken; EEÖ düzeyi kadın katılımcıların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların yaş değişkenine ile SZTÖ ve EEÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre SZTÖ ve EEÖ arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların spor yılı ile SZTÖ ölçeği ve alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken serbest zaman süresi ile SZTÖ ve EEÖ alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zaman tatmini ile empatik eğilimleri düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spor yılının artması serbest zaman tatminini olumlu etkilediği, serbest zaman süresinin artması ise serbest zaman tatmin ve empatik eğilim düzeylerini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları, Serbest Zaman Tatmin, Empatik Eğilim

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNE YÖNELİK ENGEL İLE BAŞ ETME VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatih YAŞARTÜRK, Buğra AKAY, Murat KUL
Türkiye

Öz: Bu araştırmanın amacı, Bartın üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik engel ile baş etme stratejileri ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 299 (154 erkek ve 145 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, "Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)", "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılarak betimsel istatistik, Cronbach Alpha iç tutarlık analizi, t-Testi ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri anlamlı farklılık göstermezken; fiziksel saldırganlık davranışları erkek katılımcıların anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre SZEBSÖ ve BPSÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların spor türü değişkenine göre SZEBSÖ "kişilerarası ilişkiler" alt boyutunda bireysel spor yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin spor türüne göre BPSÖ arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre SZEBSÖ arasında ilişki tespit edilmezken, öğrencilerin yaş değişkeni ile BPSÖ ve "fiziksel saldırganlık" alt boyutunda düşük düzeyde ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ile saldırganlık davranışları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin saldırganlık davranışları serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerine olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme, Saldırganlık

SÜRDÜRÜLEBİLİR EKOLOJİK REKREASYONDA YENİ BİR YAKLAŞIM: GLAMPİNG

Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Fatih ÖNAL, Yunus Emre DEMİRCİ
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması metoduyla sürdürülebilir eko-rekreasyon olanağı glamping dönüşümüne dair doküman analizini sunmaktır. Günümüz dinamiklerinin hızla değiştiği dünyamızda bu değişimlerden etkilenen sektörlerin biri de şüphesiz turizm sektörüdür. İnsanların değişen tüketim alışkanlıklarına karşın destinasyon ve farklı deneyim arayışlarına girmiş olmaları karşımıza yeni uygulamaların çıkmasına olanak sağlamıştır. Değişen bu dinamiklere ayak uyduran insanlar eğitim seviyelerinin de artması gibi sebeplerle bilinçlenmiş, sürdürülebilirlik kavramını önemsemeye başlamışlardır. Tüketim alışkanlıklarını sürdürülebilirlik çerçevesi içerisinde yeniden planlamışlardır. Gelişen anlayışın farkında olan turizm sektörü ise sürdürülebilirlik kavramına yönelmiştir. Rekreasyon bilimi çatısında serbest zaman değerlendirme çeşitlerinden biri olan turizm ile insanların yoğun ve stresli olan şehir hayatından sıkılmaları, sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaları ve boş zamanlarında yeni deneyimler edinmek istemeleri gibi faydaların yanında çevre bilinci ile gerçekleşecek rekreatif etkinlik tasarımlarına ihtiyaç doğmuştur. Bu talebin doğrultusunda rekreasyon bilimin içerisinde doğal olarak eko-rekreasyon akımı oluşmuştur. Eko rekreasyon insanlara kaliteli deneyimler yaşatırken aynı zamanda doğanın olumsuz etkilenmesini önlemektedir. İnsanların doğaya ve doğallığını koruyan ortamlara özlem duyması ve bu ortamda vakit geçirmek istemeleriyle bir rekreatif etkinlik olan kampçılığın popüler hale gelmesini sağlamıştır. Fakat kampçılığın şehir hayatının sunmuş olduğu kolaylık ve lüksten uzak olmasını yanı sıra hazırlık sürecinin insanlara cazip gelmemesi ile daha konforlu ve lüks olan aynı zamanda da doğa ile iç içe gerçekleştirilen uygulamalar aramışlardır. Bu arayışa baktığımda karşımıza glamping gelmektedir. Glamping insanlara kampçılığın lüks ve konforlu halini sürdürülebilirlik çerçevesinde sunmaktadır. Doküman analizi sonucunda sürdürülebilirlik kavramının öneminin her geçen değer kazandığı, bilinçli tüketicinin ekolojik sürdürülebilirliği olan rekreatif etkinliklere taleplerinin artması neticesinde ekolojik ve konforlu kamp olanağı sunan glamping tesislerine taleplerin artacağı ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Eko Rekreasyon, Glamping

ÇOCUK DOSTU OTELLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERİN PLANLANMASI VE UYGULANMASI ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME

Ferhat ÜSTÜN, Ekrem BOYALI, Sezer AKBABA, Bayram UYSAL, Mehmet Akif GÜRBÜZ
Türkiye

Öz: Otel işletmelerinin tarihsel gelişimi günümüzde de ziyaretçilerinin istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutmak ve artan rekabet koşullarına uyum sağlayarak tüketiciyi memnun etmeyi sağlamak zorundadır. Aileler tatil planlarını yaparken, çocukları içinde uygun otel seçimlerini yapmaktadırlar. Özellikle çocuklar için oluşturulan 'çocuk dostu otel' konsepti çocukları olan ailelerin ilgisini çekmektedir. Bu tür otellerde öncelik çocukların rahat etmesi, çocuklara yönelik çeşitli imkân ve faaliyetlerin bulunması, sağlıklı yeme-içme olanakları gibi temel özelliklerin sunulmasıdır. Hem yerli ziyaretçiler hem de yabancı ziyaretçilerde çocuklarıyla rahat ve güvenilir tatil yapabilecekleri otel arayışına girmekte ve bu tür otel işletmelerini tercih etmektedirler. Çocuk dostu otel olma gereksinimini sunmak işletmeler için bu nedenlerden önem kazanmaktadır. Bu işletmelerde boş zamanı değerlendirmek için yapılan aktiviteleri içine alan rekreasyon alanının turizm ile iç içe olduğu düşünülmektedir. Rekreatif etkinlikler, turizm sektöründe ve otel işletmelerinde keyif verici ve sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanması bakımından oldukça önemlidir. Rekreasyon uzmanlarının bu sektörde, sektörün gelişimi ve çocuk dostu otel konseptinin işlevinin artması bakımından büyük bir role sahip olduğu görülmektedir. Rekreasyon uzmanlarının çocuklar üzerine ve çocukluk gelişim dönemleri ile ilgili yeterli eğitim ve tecrübeye sahip olması oldukça önem arz etmektedir. Hangi dönemlerde hangi aktivitelerin yapılmasının belirlenmesi ve oluşabilecek olumlu ya da olumsuz durumlarda personelin göstereceği tavır ve davranış öncelikle çocuklar olmak üzere aileler ve işletmeler için de kritik bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk Dostu Otel, Turizm, Aile, Rekreatif Etkinlikler

TÜRKİYE'DE E-SPORUN YERİ

Furkan ÇAMİÇİ
Türkiye

Öz: Elektronik spor organize edilmiş video oyun yarışmalarına verilen isimdir. Elektronik sporlar takım ya da bireysel olarak, farklı dallarda, refleks, koordinasyon, reaksiyon ve hızlı karar verme gibi yetenekleri gerektiren sanal rekabet platformları olarak tanımlanmaktadır. Video oyunlarının tarihi 1972'ye, çevrimiçi video oyunlarının tarihi ise 1990'lı yıllara kadar dayanmaktadır (Wikipedia, 2022) Video oyun yarışmalarının gelişimi 2000'li yılların başlarındaki ödüllü turnuvalar ile oldukça hızlı yaygınlaşmıştır. Günümüz gençlerinin geleneksel sporlardan ziyade; daha çok rekabetçi ve heyecanlı olan oyunların profesyonel dünyası ilgilerini çekmektedir. Ulusal ve uluslararası alanda hayli fazla e-spor faaliyetleri organize edilmekte hatta uluslararası turnuvalardan milyon dolar kazanç elde eden profesyonel e-sporcular bile bulunmaktadır (Kocadağ, 2017). Diğer taraftan dünyada e-sporun bir spor branşı olup olmadığı tartışmaları devam etmektedir. Tartışmaların başlıca sebebi e-sporcularının fiziksel aktivite yapmayarak enerji harcamadıkları hipotezidir. Koltuktan kalkmadan spor yapılamayacağını, sporun doğasında fiziksel bir aktivite olması gerektiği düşüncesi savunanlar vardır. Ama e-sporlar fiziksel aktiviteyi içerisinde barındırır. Sporcular bilgisayar başında klavye ve mouse ile dakikada ortalama 400 hareketlik bir performans gösterirler. Ayrıca oyunlarda başarılı bir şekilde mücadele edebilmek için e-sporcular refleks, el-göz koordinasyonu ve reaksiyonlarını etkili olarak kullanmaları oldukça önem arz etmektedir (Jenny ve diğerleri, 2017). Dünya'da günden güne yaygınlaşan ve popülaritesini artıran e-spor üzerine, ülkemizde de bazı organizasyonlar düzenlemekte ve e-spor için yatırımlar yapılmaktadır. Türkiye'nin e-sporda dünya standartlarını yakalaması, rekabet etmesi ve nitelikli olarak büyümesi için e-spor merkezleri desteklenmeli ve hâlihazırda var olan federasyon bünyesinde il temsilciliği bulunmayan illere il temsilcisi ataması gerçekleştirilerek e-sporun tanıtımı ve yaygınlaştırılması teşvik edilmelidir (Witkowski, 2012).

Anahtar Kelimeler: E-Spor, Türkiye'de E-Spor, E-Sporun Yeri

COVID-19 DÖNEMİNDE EGZERSİZ KATILIMCILARINDA MENTAL İYİ OLUŞ VE GÜDÜLENME DURUMLARI

Fırat ÖZTÜRK, Feridun Fikret ÖZER, Emrullah ÇELİK, Günay YILDIZER
Türkiye

Öz: Korona virüs salgını sebebiyle günlük rutinlerinde değişiklik yaşayan bireylerin mental iyi oluş durumları ve güdülenme durumları arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek amacıyla Fırat ÖZTÜRK, Feridun Fikret ÖZER, Emrullah ÇELİK ve Günay YILDIZER tarafından 18-56 yaşayan arasında 89 katılımcıya 29 Nisan / 17 Mayıs 2021 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırmada olgular arası ilişkilerin ortaya konulmasına olanak sağlayan ilişkisel tarama modeliyle duyurular aracılığıyla davet edilmiş altı aydır düzenli spor yapan gönüllülük esasına dayalı 42 kadın 47 erkek katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.79'dur. Yaş ranjı ise 18 ila 56 arasında değişiklik göstermektedir. Araştırmada Kişisel Bilgiler Formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği ve Worswick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde normallik varsayımı sağlandığı için güdülenme durumlarının mental iyi oluş üzerindeki yordacılığının test edilmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre ise tüm alt boyutlar ile yaş ve beden kitle endeksini kapsayan model anlamlı bulunmuştur. Yapılan araştırmanın genel sonucunda ise Korona virüs salgını sebebiyle günlük rutinlerinde değişiklik yaşayan bireylerin mental iyi oluş durumlarıyla öz belirleme kuramının alt boyutlarından olan içsel düzenleme arasında istatiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tam kapanmanın yaşanmış olduğu dönem içerisinde toplanan verilerin bireylerin egzersiz katılım devamlılığı boyunca egzersizi sevme ve keyif alma durumunun diğer tüm dışsal değişkenlerden daha önemli olduğunu ve egzersiz katılımının kısıtlı şartlarda devam edebilmesi için öncelikle bireylerin yaptıkları etkinliklerden keyif almaları gerekliliği kanısı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Güdülenme, Mental İyi Oluş

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DOĞAYA BAĞLILIK VE ÇEVRE DOSTU DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Gizem AYDIN, Osman ÇİMEN
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin doğaya yakınlık (biyofili) ile çevreye duyarlı davranışlarının sınıf, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, çevre kulüplerine katılım durumları ile doğaya yakınlık ve çevreye duyarlı davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın modeli tarama modeli şeklinde tasarlanmıştır. Çalışma grubunu Ankara' da iki lisenin 9.,10.,11., ve 12. sınıfları oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Çevre Dostu Davranış Ölçeği", Karademir (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Doğaya Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Çevre Dostu Davranış Ölçeği araştırmacı tarafından hazırlanan bu ölçek literatüre dayandırılmış, uzman görüşleri doğrultusunda düzenlenmiş ve uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS-20 Windows istatistik paket programı kullanılmıştır. Çevre Dostu Davranış Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı faktör analizi, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Cinsiyetin ve çevre kulüplerine üyeliğin çevre dostu davranış ve doğaya bağlılığı üzerine fark yaratıp yaratmadığına bakmak için t-testi, Ailenin (anne, baba) eğitim durumu ve sınıf düzeyinin etkisine bakmak için tek yönlü varyans (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ailenin eğitim durumu (anne, baba), çevre kulüplerine üyelik yönünden bir farklılığa rastlanmamıştır. Davranış testi puanları sınıf değişkeni 9. ve 10. sınıf arasında farklılık olup, bu farklılık 9. sınıf lehinedir. Bağlılık testi puanları ile sınıf değişkeni arasında 10. Ve 11. Sınıf ile 10. Ve 12. Sınıf arasında farklılık olup, bu farklılık 10. sınıf lehinedir. Cinsiyet değişkeni ile doğaya bağlılık puanı arasında erkek öğrenciler yönüne anlamlı bir farklılık bulunmuştur. (Bu çalışma birinci sırada yer alan yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.)

Anahtar Kelimeler: Çevre Dostu Davranış, Doğaya Bağlılık, Çevre Bilinci

"FEDERASYONUN KADINLARA ERKEKLER KADAR DEĞER VERDİĞİNİ DÜŞÜNMÜYORUM": TÜRKİYE'DE RAGBİ SPORUNUN TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMI

Günay YILDIZER, Gonca EREN, Hülya TAŞÇI
Türkiye

Öz: Toplumsal yapılar, yaşamlarımızın her alanını etkileyebilmektedir. Sporun eril, kadınsı veya cinsiyetten bağımsız olarak sınıflandırılması, büyük ölçüde toplumsal bir inşa sürecidir (Magrath, Cleland & Anderson, 2020). Krane ve arkadaşları (2004), bazı sporlara yönelik algıların bu spora ve toplumun kültürüne özgü olabileceğinden, kadın sporcuların deneyimlerini anlayabilmek için bu deneyimleri potansiyel olarak değiştirebilecek kültürel etkilerin dikkate alınmasının çok önemli olduğunu belirtmektedir. Örneğin, futbol, ragbi ve boks gibi ağırlıklı olarak erkeklerin yer aldığı spor faaliyetlerine katılımda, kadın sporcular için bazı engeller bulunmaktadır, çünkü toplumda kabul görmüş ilke ve kurallardan kaynaklanan hegemonik erkeklik, sosyal alanların her birinde erkeklerin baskın konumunu teşvik eder (English, 2017). Bu sorun dünya genelinde, spor endüstrisindeki kadınların hem idari pozisyonlarda (Adriaanse, 2017) hem de atletik kariyerlerinde (Emir, Karacam ve Koca, 2015) ilerlemelerinde engeller yaratmaktadır. Öte yandan, ragbi sporunun mücadeleci niteliklerinin, kadınların kimlik inşa etmelerinde hayati bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır (Gill, 2007; Joncheray, Level ve Richard, 2016). Ayrıca ragbi oynayan kadınlar, ragbinin meydan okuma yönünü sevdiklerini ve bu sporun özgüvenlerini arttırdığını bildirmişlerdir (Fields ve Comstock, 2008). Ancak Türkiye gibi ragbinin henüz gelişmediği ataerkil kültürlerde kadın sporcuların toplumsal cinsiyete dayalı söylemlerini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Türkiye, ragbi sporuna yeni gelişmekte olan bir ülkedir ve bu nedenle, Türkiye'de kadın ragbi sporcularının algısını incelemek, ataerkil bir toplumda "eril" odaklı bir sporda toplumsal olarak inşa edilmiş cinsiyet anlayışımızı geliştirecektir. Bu durum ulusal federasyonlar içerisinde özellikle milli takım düzeyinde sporun sosyal yapısının şekillenmesi açısından da önemlidir (Furse, 2021). Bu araştırma, Türkiye'de elit düzeydeki kadın ragbi sporcularının deneyimlerine dayalı olarak toplumsal cinsiyet bağlamının milli takımlar ve federasyon düzeyinde nasıl gerçekleştiğini incelemeyi ve bu cinsiyet bağlamının kadın sporcular tarafından nasıl deneyimlendiğini betimlemeyi amaçlamaktadır. Etnografik araştırma deseninde kurgulanan bu araştırma, Türkiye Bayanlar 7'li Rugby Milli Takımı hazırlık kamplarına davet edilen 18 elit kadın ragbi oyuncusu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, gözlem günlükleri ve yarı-yapılandırılmış görüşmelerle veri toplanmıştır. Araştırmada federasyonun kadın ragbi sporcuları için toplumsal cinsiyet bağlamını betimleyen, "Değiştirilmesi Gereken Koşullar" ve "Sürdürülmesi Gereken Koşullar" olarak isimlendirilmiş iki ana temaya ulaşılmıştır. Birinci tema, kadınların federasyonda yetersiz temsil edilmesi ve toplumsal cinsiyet sorunlarının neden olduğu engeller gibi olumsuz durumlara işaret ederken, ikinci tema kadın milli takımlarda kadın personelin önemi ve özel yaşama saygı gösterilmesi gibi olumlu durumları betimlemektedir. Sonuç olarak, Türkiye'de ragbi oynamanın, toplumun belirlediği cinsiyet rolleri üzerine inşa edildiği görülmektedir. Bu cinsiyet rol ve kalıplarının, toplumdan temel alarak spor ortamlarına ve bu ortamların ana otoritesi olan federasyonlara ulaştığı söylenebilir. Bu yansımalar federasyonlar bünyesinde yer alan bireyler tarafından yeniden üretilerek sporculara ve spor ortamlarına geri yansıtılmaktadır ve çeşitli uygulamalara dönüştürülmektedir. Bu güçlü yapıların değiştirilebilmesi ve kadın sporcular için ragbi sporunun daha kucaklayıcı bir yapıya dönüşebilmesi için hem spor federasyonlarındaki hem de milli takımlardaki yetkililer için bazı eğitim süreçleri düzenlenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ragbi, Kadın Sporcular, Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Ulusal Ragbi Federasyonu

OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI VE KRONOTİP İLİŞKİSİ

Kerim DÜNDAR
Türkiye

Öz: Günümüz de insanlık bilgi çağını yaşamakta ve bu durumun toplum ya da toplumlar üzerindeki etkisi oldukça açık bir biçimde gözlenmektedir. Bilgi çağının etkisiyle değişen toplum, bu gelişimi ve değişimi, eğitimde daha net olarak görebilmektedir. Bilginin temel özelliklerinden olan araştırma ve analitik yaklaşım, eğitimin temel noktalarını oluşturmaktadır. Bu süreçte eğitimciler olarak öğrenme süreçlerinde neleri dikkate almalıyız? Neleri değiştirmeliyiz? Öğrencilere nasıl destek olunabilir? Öğrenmenin daha iyi gerçekleşebilmesi için neler yapılabilir? Söz konusu başlıkları temel alarak ve bunlara ek olarak, gün boyunca fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin, insan performansı üzerinde olumlu ya da olumsuz ne tür etkiler yarattığı, farklı saatlerde farklı etkilerin gözlenebildiği dikkate alınarak sahne sanatları alanında eğitim gören öğrencilerden, oyunculuk eğitimi görenler üzerinde günün değişik saatlerinde yapılan derslerin akademik başarıya olan etkisini inceledik. Çalışmamıza dört yıllık eğitim süreci boyunca ders alan toplam 27 (14 kadın, 13 erkek) öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın temel çıkış noktası, sözü edilen dört yıl boyunca sabah, öğlen ve akşam yapılan Sahne, Rol, Hareket ve Konuşma Sanatı Tekniği gibi uygulama derslerinde elde edilen başarı ile, saatler arasındaki ilişkinin incelenmesi ve aynı süreçte, bu öğrencilerin kronotiplerinin de değerlendirilerek ilişkinin bir başka bağlantısı üzerine çalışılmıştır. Çalışma sonunda günün değişik saatlerinde yapılan uygulamaların başarı oranının diğer saatlere göre daha yüksek olmadığı ve öğrencilerin kronotipleri ile ders başarıları arasındaki ilişkinin de olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; yapılan uygulama derslerinin akşam saatlerinde yapılmasının öğrencilerin kendi alan derslerinin uygulamasında daha başarılı sonuçlar verdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kronotip, Sirkadiyen Ritim, Akademik Başarı

KONAKLAMA İŞLETMELERİNİN E-TİCARET UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA: KARS ÖRNEĞİ

Kübra ÇELİK
Türkiye

Öz: Bilgi teknolojilerinin hızla gelişmesi, işletmeler arasındaki rekabeti artırdığı gibi yeni işletme kavramlarının da üretilmesine neden olmaktadır. Hizmet ve ürünlerin online araçlar vasıtasıyla tüketicilerle bir araya getirildiği e-ticaret, bu kavramlardan bir tanesidir. İnternet ve bilgi teknolojilerinin pazarlama faaliyetlerindeki önemi her geçen gün önem kazanmaktadır. Bu durum, işletmelerin rekabet kapasitelerinin artırılması için e-ticaret uygulamalarını kullanmalarını zorunluluk haline getirmektedir. Turizm sektörü de diğer birçok sektör gibi e-ticareti kullanarak mevcut rekabet ortamına uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu çalışmanın amacı Kars'taki turizm işletme belgesine sahip konaklama işletmelerinin e-ticaret uygulamalarının incelenmesidir. Çalışma kapsamında Kars'ta yer alan turizm işletme belgeli konaklama işletmelerinin web sitesi kriter değerlendirme tablosu ile e-ticaret uygulamaları içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi ile Kars'taki 3 (10 adet), 4 (5 adet) ve 5 (3 adet) yıldızlı turizm işletme belgesine sahip konaklama işletmelerinin e-ticaret uygulamalarının karşılaştırmaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bir adet 3 yıldızlı otel hariç tüm otellerin kendilerine ait URL isimleri bulunmaktadır. Araştırma kapsamındaki 3 yıldızlı otellerin %40'ının, 4 yıldızlı otellerin %60'ının web sitelerinde tanıtım videosu mevcutken, 5 yıldızlı otellerin sitelerinde tanıtım videosuna rastlanmamıştır. Ayrıca 3 yıldızlı ve 5 yıldızlı otellerin web sitelerinde online satış yapılmazken, 4 yıldızlı otellerin %60'ında online satış yapılmaktadır. Tüm 3, 4 ve 5 yıldızlı otellerin sosyal medya bağlantıları bulunmaktadır. İçerik analizi sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: E-Ticaret Uygulamaları, Web Sitesi Kriter Değerlendirme Tablosu, Konaklama İşletmeleri, Kars

SPORCULARIN GELİŞİMİNDE YAZILIM DESTEĞİ VE YÖNETİM ANLAYIŞININ ÖNEMİ

Mahmud Zahid MUTLU
Türkiye

Öz: Sporda başarının yolu olarak istikrar ve doğru yönlendirme kavramları öne çıkmaktadır. Günümüzde amatör sporcuların yaptıkları her antrenman düzenli bir şekilde takip edilerek, zaman, fiziki güç gibi unsurlar üzerinden çıkarımlar yapılmaktadır. Ancak yapılan bu çıkarımların yeterli olmadığı profesyonel ortamlarda görülmüştür. Bu çalışma, sporcuların, yönetim bilişim sistemleri ve yazılım desteği ile birlikte, gelişim süreçlerinin olumlu anlamda geliştiğini ve teknolojinin yardımıyla performanslarının arttığını kanıtlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, literatür taraması yapılarak, bu konudaki yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarının sonuçları ışığında oluşturulmuştur. Veriler yükseköğretim kurumu web sitesinden ve Google Akademik'ten elde edilmiştir. Zaman periyodu olarak 2014-2021 yılları ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, teknoloji ve yönetim bilişim sistemleri desteğinin alındığı antrenman yöntemlerinde, sporcuların gelişme oranlarında anlamlı veriler olduğu tespit edilmiştir. Bu analiz çalışmalarını kolaylaştıran en büyük etkenin yazılım desteği olduğu görülmektedir. Yazılım desteği sayesinde, sporcunun verileri sensörler aracılığıyla bilgisayar ortamına aktarılır, sporcunun geçmişteki verileriyle karşılaştırıp algoritma sayesinde bir çıktı elde edilmektedir. Analiz sonuçlarının ışığında, doğru bir yönetim anlayışı ile, sporcunun gelişime açık olduğu ve eksiklerinin olduğu alanların üzerinden antrenman programları planlanmaktadır. Yapılan doğru analiz çalışmaları ile birlikte sporcular hedeflerine daha etkili bir şekilde yürümektedir. Spor alanında yeni teknolojilerin kullanılması, sporcu takibinin yazılım desteğiyle yapılması, özellikle amatör sporcuların fiziksel ve mental gelişimine, aynı zamanda performanslarının da artmasına olanak sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yönetim Bilişim Sistemleri, Yazılım, Spor, Sporcu Gelişimi, Yönetim ve Organizasyon

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ (NİCEL BİR ARAŞTIRMA ÖRNEĞİ)

Murat ŞAKAR, Muhammed GÜLER
Türkiye

Öz: Bu çalışma, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın bir diğer amacı ise, bazı demografik değişkenlerle bilişötesi farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmektir. Çalışmanın evrenini Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, çalışmanın örneklemini ise çalışmaya katılan 254 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada nicel çalışma yöntemlerinden olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verileri elde etmek için ilk olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan 4 maddelik kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf) ikinci olarak da Schraw ve Dennison (1994) tarafından geliştirilen Akın, Abacı, Çetin (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 52 madde, 8 faktörden (açıklayıcı bilgi, prosedürel bilgi, durumsal bilgi, planlama, izleme, değerlendirme, hata ayıklama, bilgiyi yönetme) oluşan Bilişötesi Farkındalık Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 istatistik programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik testi (skewness, kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla t testi ve çoklu gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (anova) yapılmıştır. Anova testi sonucunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Çalışmada hata payı $p<0.05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilişötesi farkındalık düzeylerinin Bilişötesi Farkındalık Envanterinden alınan toplam puan ortalaması 183 olarak ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bilişötesi Farkındalık, Düşünme

GREKOROMEN VE SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİN POSTÜR ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Okan ÜZER, Necmiye ÜN YILDIRIM, Çağlar SOYLU, Mehmet ÖZAL
Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin postür ölçümlerinin karşılaştırılmasını incelemektir. Çalışmaya yaş ortalaması 20.2±4.6 yıl olan 30'u grekoromen ve 38'i serbest stil olmak üzere 68 gönüllü erkek güreşçi dâhil edildi. Sporcuların spinal postürü ve kor kuvveti Idiag M360® marka Spinal Mouse (SM) cihazı ile ayakta durma pozisyonunda ölçülürken genel vücut postür ölçümü New York Postür Analiz Yöntemi (NYPAY) ile anteriordan ve lateralden yapıldı. Çalışma sonucunda grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin NYPAY total skor ölçümlerinin arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (t=0.289 , p>0.05). Aynı şekilde Grekoromen ve Serbest stil güreşçilerin SM alt parametrelerinden dik duruş poziyonunda sagital ölçüm analizi sonucu Torakal eğrilik, lumbal eğrilik değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak SM alt parametrelerinden dik duruş poziyonunda spine-check skor analizi sonucu Spinal Postür, Spinal Mobilite ve Postüral Yeterlilik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1,392 - t=1,730, p>0,05). Güreşçilerde grekoromen ve serbest stil postür skorlarında bir farklılık görülmezken her iki grubunda postür skorları düşük bulunmuştur. Güreşçilerde özellikle kolumna vertebraliste görülen postüral sapmalar üst ve alt ekstremitelerde biyomekaniksel dizilimi bozup eklemlerin doğru açılarda artrokinematik ve osteokinematik hareketleri gerçekleştirememesine neden olarak güreşçilerin yaralanma riskini arttırabilir ve müsabaka performaslarını düşürebilir. Güreşçilerin genel vücut postürlerinin değerlendirilip takip edilmesi, yaralanmaların tespiti ve önlenmesinde fizyoterapistlerin koruyucu bir rol üstleneceklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Grekoromen Stil Güreş, Serbest Stil Güreş, Postür, Spinal Mouse

SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM FEMİNİZASYONUNA İLİŞKİN BİR İNCELEME

Pero Duygu DUMANGÖZ, Cemal ÖZMAN
Türkiye

Öz: Bu çalışmada, liderlik alanında modern literatürün mevcut incelemesi ve spor yönetiminde liderin günümüzdeki rolünün öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Bu derlemenin nihai amaçlarından biri de ulusal spor yönetiminde bir feminizasyon sürecinden bahsedilip bahsedilemeyeceğine dair kadınların konumunu betimlemek için yazılı kanıtları incelemektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden birincil ve ikincil kaynak taraması tekniği kullanılmıştır. Kaynak taraması mevcut kaynak ve belgelerin incelenmesi yoluyla veri toplanmasını ifade eder (Karasar, 2005). Kaynak taramasında amaç, araştırmacı tarafından ortaya konulan mevcut problemin önemini göstermek, araştırmanın desenini geliştirmek ve elde edilen bulguları önceki bilgilerle ilişkilendirmektir (Balcı, 2005). Araştırma konusuna ilişkin ulusal ve uluslararası literatür taranmış, elde edilen bilgiler değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur. Çalışma çıkarımları önemlidir ve bunların herhangi bir şekilde kullanılması, küreselleşmiş bir toplumda spor liderliğinin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır. Ülkemizde sporu yöneten ve yönlendiren kurumlar olarak spor bakanlığı, spor federasyonları ve eğitim kurumlarına spor liderliğinde kadının konumu konusunda önemli görevler düşmektedir. Bu çalışmada ilk olarak konu ile ilgili kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Liderlik, spor liderliği, spor yönetimi ve yönetim feminizasyonu kavramları açıklanmıştır. Bu makalenin amacı doğrultusunda, küresel olarak spor liderliği konusunda kadının mevcut konumunu betimleyen çalışmalarda değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, kadınların sporcu olarak temsil edilmesi, inanılmaz bir büyüme gösterdiği için kabul edilmesi gereken bir başarıdır, ancak kadınların sporda liderlik pozisyonlarındaki temsili için aynısını söylemek mevcut durumda mümkün görünmemektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Spor Liderliği, Kadın, Spor Yönetimi, Yönetim Feminizasyonu

REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Seher Büşra ALTUNTAŞ, Zekiye BAŞARAN, Gökhan ÇAKMAK
Türkiye

Öz: İnsanlar serbest zamanlarını sevdiği, zevk aldığı, mutlu olduğu aktivitelerle değerlendirir. Doyum sağlayıcı aktivitelerin, başarıya, rahatlamaya ve öz güvene olumlu katkısı bulunur. Bu çalışmanın da amacı rekreatif faaliyetlerin serbest zaman doyum ve kadınlarda öz güven düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini sportif rekreasyon etkinliklerine katılan farklı yaş, eğitim ve mesleğe sahip 48 kadın oluşturmuştur. Bunlar 12 hafta, haftada üç gün ve günde 60 dakika, plates, zumba ve kardiyo çalışmasına katılmışlardır. Gruba ön ve son test olarak, kişisel bilgiler formu, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan serbest zaman doyum ve Ergüntop (2019) tarafından geliştirilen kadın öz güven ölçekleri uygulanmıştır. Veriler, SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve nonparametrik testlerden Wilcoxon T testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman's korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, kadınlarda öz güven düzeylerinde artış ve farklar görülürken, serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklar saptanmıştır. Serbest zaman doyum ile kadın öz güven arasında ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın sonunda; sportif rekreasyon aktivitelerinin katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerine olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin de kadınlarda öz güven düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bütün kadınların sağlıklı olmaları, zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri ve özellikle de kendilerine güvenlerinin yükselmesi için rekreatif etkinliklere yönelmeleri önerilir. Anahtar Kelimeler: Aktivite, Kadın Öz güven, Serbest Zaman Doyum

Anahtar Kelimeler: Aktivite, Kadın Öz Güven, Serbest Zaman Doyum

BASKETBOL VE VOLEYBOL OYUNCULARINDA DELTOİD KAS KANTİTATİF EMG AKTİVASYONUNUN İZOKİNETİK KUVVETE ETKİSİ

Selma İŞLER, Seydi Ahmet AĞAOĞLU, Ercan TURAL, Yüksel ÖNER, Şeyda YETİK, Fulya Cengizhan ERTAN, Hacer Erdem TİLKİ

Türkiye

Öz: Amaç:Tenis, voleybol, beyzbol, basketbol gibi farklı hareket mekaniğine sahip sporlar, omuz eklemindeki statik ve dinamik yapıları önemli ölçüde zorlar. Baş üstü sporlarda aksiller nöropatiye bağlı deltoid kas atrofisi nadir görülen bir olaydır. Bu çalışmada basketbol ve voleybolcularda tekrarlayan omuz elevasyonu sonrası aksiller sinir ve deltoid kasta oluşabilecek elektrofizyolojik değişikliklerin kantitatif olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Gereç ve yöntemler:Toplam 35 sporcu (8'i (%22,9) kadın, 27'si (%77,1) erkek, 13'ü (%37,1) voleybol, 22'si (%62,9) basketbolcu, 35'i sedanter (21'i (%60) kadın, 14 (%40) erkek) çalışmaya dahil edildi. Tüm katılımcıların omuz abdüksiyon ve adduksiyon kuvveti izokinetik olarak ölçüldü. Deltoid ve rhomboid kasların kantitatif elektromiyografi analizi ve aksiller sinire bilateral motor sinir iletimi ölçümleri sadece sporcularda yapıldı. Bulgular:Sporcular, tüm hareketlerde kontrol grubuna göre daha yüksek pik tork değerleri gösterdi ($p < 0.05$). Tüm deneklerde, abduksiyonun adduksiyona göre önemli ölçüde daha zayıf olduğu bulundu ($p < 0.05$). Basketbolcularda ve voleybolcularda aksiller sinir lezyonu ile uyumlu olabilecek elektronörografi bulgusuna rastlanmadı. 7 (%20) sporcuda (2 bayan voleybolcu, 5 erkek basketbolcu) sağ romboid ve deltoid kaslarda nörojenik tutulum saptandı. 2 sporcuda sağ rhomboid kas motor ünit aksiyon potansiyelinde hafif bir artış vardı. Bu, her iki sporcuda da sağ dorsal skapular sinirin kronik parsiyel aksonal lezyonu olarak rapor edildi. Sonuç:Bu çalışmada ,başüstü aktivite yapan sporcularda aksiller sinirin yanısıra skapuladorsal sinirin de tuzaklanabileceğini görmüş olduk.

Anahtar Kelimeler: Aksiller Sinir, İzokinetik Kuvvet, Kantitatif Emg, Spor

YAŞLANMA SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE EGZERSİZ VE SESTRİNLERİN ROLÜ

Serdar BÜYÜKİPEKCİ
Türkiye

Öz: Son yıllarda yetersiz ve dengesiz beslenme, hareketsiz yaşam insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Çevre kirliliği, soluduğumuz hava kalitesini düşürmektedir. Bu da oksidatif strese maruz kaldığımız nedenlerden sadece biridir. Oksidatif stres sonucu hücrelerde yaşlanma, kas hasarı, kansere yakalanma oranının artması ve yaşlanmayı hızlandırıcı gibi birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmektedir. Egzersiz, insan vücudunda, savunma mekanizmalarını, bağışıklık sistemini, kardiyovasküler sistemi, endokrin sistemi ve diğer hayati öneme sahip sitemi etkilediğini söyleyebiliriz. Fiziksel aktivite, süre ve şiddetiyle orantılı olarak metabolik süreçleri ve oksijen tüketimini artırarak daha fazla serbest radikal oluşumuna neden olabilir. Bu artış ile sonuçlanan oksidatif stres, kas hasarı ve ağrısı, kas yorgunluğu sürantrenman ve azalan fiziksel performans ile ilişkilidir. Vücudumuzda, Oksidatif stresi azaltmak için antioksidan enzimler ya da glutatyon olarak isimlendirilen antioksidanlar bulunmaktadır. Sestrinler, strese maruz kalan hücrelerde biriken, adenozin monofosfatla aktive olan protein kinazı (AMPK) güçlendiren ve rapamisin hedefinin (TOR) aktivasyonunu inhibe eden korunmuş proteinlerdir. Sestrin ailesi, otofaji, besin sensörleri, iltihaplanma, metabolik homeostaz ve oksidatif stres gibi çeşitli süreçleri düzenleyen önemli bir hücre içi sensör görevi görür, bu nedenle yaşlanma ve genel sağlığın birçok yönüne geniş çapta katılırlar. Sestrinler kardiyak patolojinin yaşa bağlı baskılayıcılarıdır. Sestrinlerin işlevi, memelilerin yaşam sürelerini ve sağlıklarını sürdürmeleri için çok önemlidir. Sestrinlerin metabolik homeostazı düzenlemedeki ve yaşa bağlı patolojiyi hafifletmedeki önemli fizyolojik işlevleri olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, fizyolojik egzersiz yoluyla elde edilen uygun Sestrin indüksiyonu, faydalı etkilerin elde edilmesi için kritik olabilir. Bu durum Sestrin'in biyokimyasal açıdan araştırmaların yapılması, Sestrinin faydalı aktivitelerini kullanan yeni yaşlanma karşıtı çalışmaların geliştirilmesinde etkili olabilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Sestrin, Yaşlanma, Oksidatif Stres

EGZERSİZ HORMONU OLAN İRİSİNİN ALZHEIMER HASTALIĞINDA MOLEKÜLER VE FONKSİYONEL ETKİLEŞİMİ

Serdar BÜYÜKİPEKCİ
Türkiye

Öz: Geçtiğimiz yüzyıllarda bilimsel ve tıbbi ilerlemeler nedeniyle yaşlı nüfusun hızla artması, kanser, obezite/diyabet, kardiyovasküler bozukluklar ve nörodejeneratif hastalıklar gibi yaşa bağlı kronik hastalıklarda da katlanarak artışa neden olduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından ifade edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzları ayrıca Alzheimer hastalığının gelişimi ile bağlantılıdır. Egzersiz, nöroinflamasyonu daha da azaltır, nörojenezi, sinaptogenezi ve mitokondriyal biyojenezi destekler ve nörolojik ve nöropsikiyatrik bozukluk riskini azaltır. İlginç bir şekilde, egzersiz serebral kan akışını arttırır ve beyin üzerinde çok sayıda olumlu etki uygular, hafıza ve dikkat gibi bilişsel işlevleri ve genel nöronal plastisiteyi geliştirir. Daha da önemlisi, egzersiz, insanlarda kelime listesi hatırlama, hikâye hatırlama gibi hipokampal hafıza görevlerinde performansı artırdığı, aerobik egzersiz bilişsel durumu daha da geliştirdiği ve yaşlı insanlarda beyin hacminde yaşa bağlı azalmaları önlediği yapılan araştırmalarla ifade edilmektedir. İrisin, ilk olarak 2012'de Boström ve arkadaşları tarafından tanımlanan egzersizle indüklenen yeni miyokinlerden biridir. İrisin, ilk olarak iskelet kasında bulunmasına karşın son yapılan çalışmalarda ELISA testleri ve kantitatif kütle spektrometrisi analizleri aracılığıyla, insan beyin omurilik sıvısında irisin de bulunmuştur. Egzersizin nöroinflamasyon üzerindeki rolü, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerini yukarı regüle etme yeteneğidir. İlginç bir şekilde, BDNF, özellikle üretimi FNDC5/irisin ekspresyonu ile bağlantılı olduğu için, beyin sağlığı ve egzersiz arasındaki bağlantı molekülü olabilir. İnsanlarda akut ve kronik egzersiz protokollerinin farklı yaş ve koşullarda plazma irisin konsantrasyonunu artırmasına rağmen, seviyelerini sürekli olarak yükseltmek için ideal bir protokol henüz netlik kazanmamıştır. Bu nedenle, egzersizin periferik dokular ve beyindeki faydalı etkilerinin altında yatan fizyolojik mekanizmaları araştırmak önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer, Egzersiz, İrisin

YAŞAM PSİKOLOJİSİ VE BEDENSEL AKTİVİTELERİN OYUNCULUK PERFORMANSINA ETKİLERİ

Sibel ERDENK, Kerim DÜNDAR
Türkiye

Öz: Oyuncu ve oyunculuk sanatı için gündelik yaşamın içinde var olmak ve gündelik yaşam psikolojisini doğru yönetip olumsuz etkilerinden kurtulmak büyük bir önem taşımaktadır. Gündelik yaşam psikolojisi oyuncunun yalnızca sahne üzerindeki üretimini değil, günlük olarak yapması gereken diğer mesleki çalışmalarını da olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu çalışmalar arasında; diksiyon çalışmaları, bedensel egzersizler, ses nefes çalışmaları türünde özveri ve düzenli bir çalışma program ile sürdürülmesi gereken alanlar vardır. Bu alanlar ancak; olumlu bir psikolojik yapı ve mesleğe olan ilgi ile daha iyi bir noktaya gelir. Bu yüzden oyuncu adayları ve profesyonel tiyatro oyuncuları bu çalışmaları düzenli bir şekilde yapmalıdırlar. Gündelik yaşam psikolojisi oyuncuları ve oyunculuk sanatını oldukça yakından ilgilendirmektedir. Bu yakınlık olumlu olduğunda; oyuncunun üretimini oldukça sağlıklı bir yönde etkilemekteyken, olumsuz olduğunda sözünü ettiğimiz üretimi engelleyecek boyutlarda kendisini göstermektedir. Bu nedenle oyuncunun günlük psikolojisinin olumlu ya da olumsuz olması üretim noktasında elbette etkili olurken, daha çok oyuncuların günlük yapmaları gereken performansa dayalı fitness ya da bedensel kuvvete dayalı çalışmalarını sürdürebilmeleri ve bu çalışmaları profesyonellerden destek alarak gerçekleştirmeleri durumunda gündelik yaşam psikolojisinin olumsuz etkileri de azaltılmış olacaktır. Yapılması planlanan günlük bedensel aktiviteler oyuncunun bedensel yapısında yeni görünümler yaratmak yerine daha uzun süre performansını korumaya yönelik eğlenceli ve ağır olmayan yükler içermelidir. Unutulmaması gereken nokta oyuncuların bu tür çalışmalar sonucu; görünümsel değişiklikler elde etme çabalarının aslında onların hareket sınırlarının daralmasına ve oyunculuk performanslarının düşmesine yol açacağıdır.

Anahtar Kelimeler: Oyuncu, Oyunculuk Çalışmaları, Gündelik Psikoloji, Fitness

SPORDA ARALIKLI AÇLIK, İSLAMİ ORUÇ VE KETOJENİK DİYET UYGULAMALARININ PERFORMANSA ETKİSİ

Sibel TETİK DÜNDAR
Türkiye

Öz: Beslenme; yaşamsal fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme ve gelişme, üreme, egzersiz, vücut ısısının korunması, genel sağlık gibi yaşamın sürdürülebilmesinde etkin durumların organizasyonu için yapılan eksojen besin alımıdır. İnsanlar, sağlık sorunlarının giderilebilmesi, sağlıklı yaşam, yaşam kalitesinin artırılması, vücut kütlesinin ve yağ dokusunun azaltılması, fiziksel görünüm ve estetik kaygısı gibi birçok sebep ve hedefle özel diyet uygulamalarına yönelmektedir. Günümüzde, daha olumlu yanıtlar alınabileceği düşünülerek modern diyetlere yönelim giderek artmıştır. Bu diyet uygulamaları zamanla sporda ve sporcularda da ilgi görmeye başlamış ve yerini almıştır. Sporcuların, bireysel amaç ve hedefleri, inançları, beslenme kültürleri ve yaşam koşulları da dikkate alınarak bu tip diyetlere yönelimleri değişiklik arz etmektedir. Bu çalışma, aralıklı açlık, İslami oruç ve ketojenik diyet uygulamalarının sporcu performansına etkisi, tercih nedenleri, diğer klasik ve modern diyet uygulamalarına göre değerlendirilmesi, yağ kütlesi üzerindeki etkilerinin belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, mikro-analiz biçiminde bir derleme örneği olarak sunulmuştur. Konu ile ilgili literatür taraması yapılarak, sonuçlar ışığında tartışılmış ve genelleme önerilere yer verilmiştir. İnanç temelli olarak sürdürülen İslami diyet, sporcular tarafından kısa süreli olarak yaşama dahil edilmekte ve ötelenmemektedir. Araştırmalarda, oruç tutularak antrenmanlara devam edildiği, fakat müsabaka günlerinde olumsuz etkilerin oluşmaması için ara verildiği belirlenmiştir. Ayrıca performansa etkinin, oruç tutulan döneme göre değişiklik arz ettiği, yani mevsimsel döngülere göre etkinin değişebildiği belirtilmiştir. Aralıklı açlık diyetinin daha çok yağ kütlesinde azalma istemi ile tercih edildiği, fakat dikkatli uygulanmadığında performansı olumsuz etkilediği, ek takviyelere ve gerekli hidrasyonun sağlanmasına ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Ketojenik diyet uygulamasının ise, glikojen depolarının korunması, yağ oksidasyonunun artması, yağ kütlesinde azalma, daha uzun süreli dayanıklılık gerektiren durumlarda performansa olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Yine de bu tip özel diyetlerde genel sağlık ve performansa dayalı olarak, organizmada kısa ve uzun süreli etkilerinin takip edilerek, dikkatli bir şekilde uygulama yapılması gerekliliği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Oruç, Aralıklı Açlık, Ketojenik Diyet, Egzersiz, Atletik Performans

KAS DİSTROFİSİ VE MİYOSTATİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sibel TETİK DÜNDAR
Türkiye

Öz: Bu çalışma, kas distrofisi ve Miyostatin arasındaki ilişkinin, yapılan araştırma sonuçlarına dayalı olarak ifade edilmesi ve yorumlanabilmesi amacıyla yapılmıştır. Kaslar; kalp kası, düz kaslar, iskelet kasları olarak üç şekilde incelenen kasılma dokularıdır. Çizgili iskelet kasının temel özellikleri; istemli kasılması, duruşun korunması, kas aktivitesinden ısı üretilmesi ve tendonlar aracılığıyla kemikler üzerinde kuvvet iletimi yoluyla hareketin sağlanmasıdır. Aynı zamanda vücudun ana protein deposu ve metabolizmanın önemli bir oyuncusu olarak hizmet eder. Protein homeostazını (iç denge) koruyarak bireyin sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu fonksiyonun değişmesi, kas atrofisi ya da sarkopeni olarak da adlandırılan kas kütlesi kaybına yol açar. Kas distrofisi (kas hastalıkları), kas biyopsisinde distrofik patolojik özelliklerle tanımlanan heterojen bir hastalık grubudur. Klinik olarak, genetik ve biyokimyasal özelliklerde önemli değişkenlik olmasına rağmen, iskelet kaslarını etkileyen ilerleyici kas zayıflığı ile karakterize edilir. Aynı bozukluğa ve genetik mutasyonlara sahip hastalar arasında bile başlangıç yaşı, şiddeti, ilerlemesi, prognozu (öngörü) ve dolayısıyla optimal yönetim açısından değişkenlik vardır. Kas distrofisinde, kas kütlesi ve fonksiyonunun yeniden kazandırılması, insan sağlığı için önemlidir. İskelet kaslarının gelişimi ve büyümesi Miyostatin tarafından düzenlenir. Embriyogenez sırasında somitlerden iskelet kasları oluşur. Miyostatin başlangıçta iskelet kasını oluşturan somitlerin (embriyoda doku kümesi) myotom tabakasında eksprese edilir ve bu ekspresyon kas büyümesini kısıtlar. Miyostatin kas büyümesini düzenlemektedir. Miyostatin, yetişkinlerde esas olarak iskelet kası tarafından üretilir. Endokrin hormonlar gibi, Miyostatin de serumda yüksek miktarlarda dolaşır ve kas lifi büyümesini sınırlar. Sonuç olarak, Miyostatin iskelet kasının aşırı büyümesini kontrol eden negatif yönlü bir düzenleyici olması nedeniyle, kas distrofi yaşayan bireylerde Miyostatin ekspresyonunun yüksek düzeyde olacağı düşünülmektedir. Bu tip kas hastalıklarının varlığı ve düzeyi arttıkça, Miyostatin düzeyinin de artacağı tahmin edilmektedir. Yapılan araştırmalarda, Miyostatin ve kas atrofisi arasındaki ilişki açıklanmış olmasına karşın, kas distrofisi ile Miyostatin ilişkisi açıklanmamıştır. Bu nedenle, yeni ve farklı bir araştırma konusu olmakla birlikte, laboratuvar sonuçları ile desteklenerek, özgünlüğünün ifade edilmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Distofi, Miyostatin, Atrofi, Sarkopeni, Kas Hastalıkları

AMATÖR BASKETBOLCULARDA GÖREV VE EGO YÖNELİMLERİ İLE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tamer ERMİSKET, Alparslan GAZİ AYKIN
Türkiye

Öz: Amaç: Bu çalışmada, Hatay il ve ilçe merkezlerinde Basketbol oynayan amatör basketbolcuların görev ve ego yönelimleri ile spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın evrenini 2020 – 2021 Amatör Basketbol Ligleri Sezonunda Hatay il ve ilçe merkezlerinde okullar arası maçlarda lisansı çıkarılarak basketbol oynayan ama hepsi liglerde yer almayan 983 erkek, 538 kadın, toplamda 1521 amatör basketbolcu; örneklemi ise bu evren içinden sistematik örnekleme yöntemi ile seçilen 317 amatör basketbolcu oluşturmuştur. Veriler istatistiksel olarak IBM SPSS istatistik 23 paket programı aracılığıyla analiz edilmişlerdir. %95 güven aralığında, $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık aranmıştır. Bulgular: Sporcuların yaşları büyüdükçe hedef yönelimlerinin ve spora bağlılıklarının arttığı tespit edilmiştir. Eğitim seviyeleri arttıkça görev ve ego yönelimlerinin de arttığı tespit edilmiştir, Gelir düzeyi arttıkça adanma, içselleştirme ve spora bağlılığın arttığı tespit edilmiştir. Spora bağlılık düzeyi ve diğer alt boyutlarda faal olarak basketbol oynama süreleri arttıkça anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Spora bağlılık da dahil olmak üzere diğer tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ulusal başarı düzeyi lehinde tespit edilmiştir. Sonuç: Amatör basketbolcularda görev ve ego yönelimleri ile spora bağlılık düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak olumlu yönde, orta ve yüksek düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda kadın basketbolcuların erkeklere oranla daha fazla görev yönelimli oldukları ve yaptıkları spora bağlı oldukları ortaya çıkmıştır. Bu durum içinde yaşadıkları toplumda erkeklere oranla sorumlulukla ilgili olarak daha yoğun bir aile eğitimi aldıkları ve bunun yaptıkları işe yansıdığı şeklinde yorumlanabilir. Erkeklerin görev yönelimini ve spora bağlılıklarını artırmak için aileleri ile görüşülmesi, antrenman ve maçlarda daha fazla sorumluluk verilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Amatör Spor, Görev ve Ego Yönelimi, Spora Bağlılık

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR, ÖZ DÜZENLEME VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ

Turgut YILDIRIM, Çalık Veli KOÇAK
Türkiye

Öz: Bu araştırmada spor, öz düzenleme düzeyi ve okul tükenmişlik durumu ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında Yaş ort.= 15,9 (± 1,14) olan 387 (n: 187 kadın, n:200 erkek) lise öğrencisine okul tükenmişliği ve öz düzenleme ölçeği uygulanmış ve araştırmanın verilerinin istatistiksel analizinde SPSS 21 programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyet, Spor Katılım durumu, Spor dalı türü ve Spor yaşantısının okula engel olma durumu değişkenlerine ait verilerin analizinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, lisanlı sporculuk yılı, haftalık antrenman günü Her bir antrenmanın süresi ve Yılda kaç ay antrenman yapıldığı değişkenlerinin analizinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bulunan farklılığı belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. Yapılan bu analizler sonucunda katılımcılar öz düzenleme alt boyutlarından açık olma boyutunda cinsiyete göre %95 güven seviyesinde kadın öğrencilerin açık olma (Mean Rank=210,52) düzeylerinin erkek öğrencilerden (Mean Rank=177,51) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Lisanslı olarak yarışmalara katılan öğrencilerin (mean rank=180,45) okul tükenmişlik genel toplam düzeylerinin lisanslı olarak yarışmalara katılmayan öğrencilere (mean rank=204,85) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Lİse Öğrencisi, Okul Tükenmişliği, Öz- Düzenleme

SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNDE CİNSİYET VE AKTİVİTE SEVİYESİNE GÖRE UYKU VERİMLİLİĞİ

Yaşar ARSLAN, Egemen Ermiş, Osman İMAMOĞLU
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı sedanter üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinde cinsiyet ve aktivite seviyesine uyku verimliliğinin araştırılmasıdır.Uyku vücut sistemlerini yavaşlatarak ve rahatlatarak, kalktığımızda kendimizi fiziksel olarak daha güçlü hissetmemizi sağlar. Kaliteli ve düzenli uyku size canlılık katarken güne enerjiyle başlayıp verimliliğinizi arttırır, sosyal ve sağlıklı olmanıza katkıda bulunur.Değişik fakültelerde okuyan toplam 311 öğrencinin doldurmuş olduğu "Fiziksel aktivite ve Uyku kalitesi ölçeği" değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde Student t- testi, tek yönlü Anaova ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre öznel uyku kalitesi, alışılmış uyku etkinliği, Uyku latensi/gecikmesi, uyku süresi, uyku bozukluğu, ilaç kullanımı alt bileşenlerinde ve toplam uyku skoru puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Sadece gündüz işlevsel bozukluğu alt bileşeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlarda fiziksel aktivite seviyesine göre uykuya geçme süresi ve Uyku bozukluğu alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$) diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Yine bu çalışmada erkeklerde fiziksel aktivite seviyesine göre alışılmış uyku etkinliği alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt bileşenler ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Sonuç: Sedanter Üniversite öğrencilerinde kötü olarak belirlenen uyku kalitesinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bedensel aktiflik seviyesine göre uyku kalitesinde önemli bir değişiklik bulunmamıştır. Sedanter üniversite öğrencilerinin uyku sorunları konusunda desteklenmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Öğrenci, Fiziksel Aktivite, Uyku Kalitesi

SPORCU İÇECEKLERİNE DOĞAL ALTERNATİF: YEREL MADEN SUYU

İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Dursun Alper YILMAZ, Mehmet Emin ATAY
Türkiye

Öz: Giriş: Su, insan hayatının devamlılığı için elzem bir besindir. Vücutta sıvı dengesinin sağlanamaması nedeniyle dehidratasyon durumu ortaya çıkmaktadır. Dehidratasyon sonucu üriner ve kardiyovasküler sistem hastalıkları riski artmaktadır. Ek olarak dehidratasyon sonucu sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi minerallerde de kayıp yaşanır. Uzun süreli ve yoğun egzersiz dönemlerinde sporcularda dehidratasyon sıklıkla görülmektedir. Bu dönemde sporcu içecekleri tüketimi kaybedilen mineral ve sıvı dengesini düzelterek dehidratasyonu minumuma indirmektedir. Bu çalışma Ağrı ili'nde doğal olarak çıkmakta olan yerel maden suyunun sporcu içecekleri ile karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır Yöntem: Doğal maden suyu Ağrı ili merkez bölgeden temin edilmiştir. Maden suyu mineral tayinleri Inductively Coupled Plasma Mass Spectrometry (ICP-MS) cihazları kullanılarak yapılmıştır. Testler 3 defa tekrarlanmış ve ortalama değerleri alınmıştır. Na, Ca, K ve Mg element tayinleri için 100 kat seyreltme işlemi uygulanmıştır ve Fe, Zn elenmentleri için herhangi bir seyreltme işlemi yapılmamıştır. Bulgular: Analizler sonucu yerel maden suyunda ortalam sodyum (Na) değeri 26,6 ppm, magnezyum (Mg) yerel maden suyunda ortalama 7,782 ppm olarak tespit edilmiştir. Ağrı yerel mineral suyunda potasyuum(K) minerali tespit edilmemiştir. Kalsiyum (Ca) minerali ortalama 65,04 ppm, demir (Fe) minerali ortalama 0,0068 ppm ve çinko (Zn) minerali ortalama0,02457 ppm olarak tespit edilmiştir Tartışma: Ağrı doğal maden suyu sporcu içeceklerine benzer değerlerde mineral içermektedir. Bu değerler göz önüne alındığı zaman sporcu içeceklerine alternatif olabilir

Anahtar Kelimeler: Ergojen, Mineral, Sporcu, Dehidratayon, Sıvı

INVESTIGATION OF NUTRITION, ERGOGENIC AIDS USE AND PHYSICAL ACTIVITY STATUS OF STUDENTS IN SPORTS TEAMS

İbrahim Hakkı ÇAĞIRAN, Duygu KAYABİLECENOĞLU
Turkey

Abstract: Aim: The purpose of the study is to evaluate physical activity levels, nutritional status and ergogenic aid utilization status of students. Methods: The research was carried out to determine whether the general nutritional status of the students in the sports teams was sufficient; and to evaluate the physical activity levels, and the use of ergogenic aids. Two questionnaires were prepared and presented to the student-athletes on their training days. Results: The mean BMI values were found to be 22,5 kg / m2. In addition, 22,95% of the students ate within a dietary plan and 84% did not eat at least one meal per day. Students received an average daily energy of 2590 kcal and 14,67% of the energy they received came from proteins, 33,28% from fat, 52,02% from carbohydrates. The results of the study showed that 27.23% of the athletes used ergogenic aids, 26 of them used doping once in their life, and 22 of them were still taking doping drugs. According to the IPAQ scale, 73.77% of the students were very active, 13.66% moderately active and the remaining 5.54% belonged to inactive. Conclusion: Among those who resort to ergogenic aids, the number of those who have the habit of skipping meals is higher than the athletes who do not skip meals; and most of the students who take part in team sports are insufficient to meet their energy needs. It is recommended that the study be performed in larger groups.

Keywords: Ergogenic Aids, Sport Nutrition, Ipaq, Athlete

KİNANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERDE KULLANILAN BAZI ANTROPOMETRİK İNDEKSLER

İrfan MARANGOZ
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı, farklı disiplinlerde uzun yıllardan beri kullanılan fakat kinantropometri alanında ise son yıllarda yeni kullanılmaya başlanan bazı multidisipliner antropometrik indeksleri ortaya koymaktır. Kinantropometri, anatomi ve fizyoloji arasında nicel bir bağlantı noktası olarak işlev görür. Bireysel sporculara odaklanarak onların belirli bir zaman dilimindeki yapısal durumu ile farklı büyüme ve antrenman etkenlerini nicel açıdan tarafsız ve net bir şekilde değerlendirir. Kinantropometrinin en önemli amacı hem farklı bireylerin hem de farklı toplulukların vücut ölçümleri arasındaki çeşitlilikleri incelemektir. Bu amaç, bireylerin büyüme sürecini ve olgunlaşmasını anlamamıza yardımcı olmakla birlikte onların fiziksel performans ve çalışma kapasitelerini de görmemizi sağlamaktadır. Kinantropometrik ölçümler bu bağlamda, sporcu performansının yansıtılabilmesi için temel bir dayanak vermektedir. Ayrıca bir bireyin vücut ölçülerinin tam olarak incelenebilmesi için farkı vücut ölçüm tekniklerini de bize sunmaktadır. Bir bireyin vücut ölçüleri spor performansında önemli bir yere sahip olduğu için sporcu seçiminde de kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir gülle atıcısının koşu müsabakasında ya da bir koşucunun gülle atmada iyi bir performans sergileyemeyeceği açıktır. Sporcuların ve atletlerin fiziği ve vücut yapısı üzerine bugüne kadar yürütülen birçok çalışma, farklı fiziksel aktivitelere katılan atletlerin ve sporcuların belirli bir fizik ve vücut yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Maksimum güç ve sporcunun antropometrisi özellikle başarılı bir performans için çok önemlidir. Kas fibril uzunluğu ve kas kütlesi anaerobik içerikli spor branşlarında kasın üreteceği güç üzerinde önemli rol alan özellikler olarak belirtilmektedir. Bu özellikler aynı zamanda üretilen kas kuvvetini önemli bir şekilde etkilemektedir. Kinantropometri ile ilgili yapılan çalışmalarda temel antropometrik ölçümlere (17 adet) ve full antropometrik ölçümlere (42 adet) ek olarak İntermembral indeksi, brachial indeks, üst ekstremite relative uzunluğu indeksi, alt ekstremite relative uzunluğu indeksi, biacromial genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, bicristal genişlik ve vücut yüksekliği indeksi, normal pozisyonda göğüs (chest) çevresi indeksi, pignet-vervaek indeksi, oturma yüksekliği ve vücut yüksekliği indeksi, crural (kaba) indeksi, vücut yüzey alanı indeksi, yağsız kitle indeksi gibi multidisipliner bazı antropometrik indeksler spor alanında da kullanılmaya başlanmıştır. Kinantropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu, sporcular için eğitim ve beceri kazanımına yardımcı olabilir ve kolaylaştırabilir. Litaratür, sporcularda relative kaslılığı değerlendirmek için vücut kompozisyonu metriği olarak yağsız kütle indeksinin kullanılmasını önermektedir. Yaş, vücut ağırlığı ve cinsiyete göre kategorilerde yarışan elit powerlifters ve halterciler dünyanın en güçlü sporcularıdır. Böyle bir güce katkıda bulunacak birçok faktör olmasına rağmen antropometrik profilin ve antropometrik indekslerin sonuçları çok önemlidir. Cinsiyet farklılıklarının antropometrik parametreler üzerindeki olası etkisini tespit etmek amacıyla da bu indekslerin kullanılması yararlıdır. Bu indeksleri kullanımı sayesinde antrenörlerin sporcularının gelişimini takip edebilmesi ve sporcularının performanslarının arttırılabilmesi için daha etkili antrenman planlaması yapabilmesini sağlayacaktır. Böylece sporcuların performanslarının gelişimi sağlanmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kinantropometri, Antropometrik İndeksler

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Yunus Emre ÇİNGÖZ, Murat TURAN
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler anketler yardımı ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden toplanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerinin belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmış olup, ölçeklerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için ise basıklık ve çarpıklık testi yapılmıştır. Araştırmada iki bölümden oluşan anket tekniği kullanarak veriler toplanmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İkinci bölümde, Mok ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının ölçmeye yarayan "FAYTÖ" toplam 38 maddeden, 6 alt boyuttan (Eğlenme, Öğrenme, Fayda, Formda Olma, Öz Yeterlilik, Kişisel En İyi) ve 5'li Likert biçiminde oluşan ölçek kullanılmıştır. Türkçeye uyarlanması ise Dinç ve arkadaşları tarafından (2019) yapılmıştır. Türkçeye çevrilen ölçeğin Cronbach Alpha Değeri (α) değeri α = 0,90 olarak bulunmş olup, çalışmamızda elde edilen toplam Cronbach alpha değeri ise (α)=.98 olarak bulunmuştur. Veri toplama evreni; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır; örneklem grubu ise 165'i erkek, 119'u kadın olmak üzere toplam 284 öğrenci oluşturmaktadır. Toplanan verilere parametrik analizler yapılmış olup, yapılan bu analizler sonucunda, Fiziksel aktiviteye katılma tutumlarının, cinsiyet değişkeninde (p=,009*) farklılaştığı tespit edilmiş iken, yaş değişkeninde ise (p=,431) fiziksel aktiviteye katılma tutumlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenci

REKREASYONEL KOŞUYA KATILAN BİREYLERİN GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİ KULLANIMI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yusufcan KESKİN, Nusret RAMAZANOĞLU
Türkiye

Öz: Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için spor alışkanlığı oluşturmak amacıyla giyilebilir teknolojilerin kullanılması ile insanlar, ne kadar mesafe yürüdükleri, kaç adım attıkları, kaç basamak çıktıkları, uyuma sürelerini, toplam ve aktivite bazında ayrı olacak şekilde kaç kalori yakıldığına dair bilgilerine ulaşabilmektedir. Bu çalışmada bahsi geçen bu teknolojilerin kullanımının egzersiz bağımlılıklarını etkileyip etkilemediği araştırılacaktır. Bu maksatla araştırmada anket çalışması yapılacaktır. Araştırma kamuya açık rekreasyon alanları, atletizm pistleri ve koşu parkurlarında gerçekleştirilecektir. Bu araştırma örneklemi olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden "gelişigüzel örnekleme" ile belirlenecektir. Olasılıklı olmayan örnekleme yöntemleri kapsamında bireylerin örneklem içerisinde yer alma ihtimalleri eşit olmamaktadır. Araştırmacıların kişisel istekleri ve subjektif değer yargıları örnekleme seçilecek birimlerin tespitinde, örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde etkili oluyorsa yapılan örnekleme yöntemi olasılıklı olmayan örnekleme yöntemidir. Gelişigüzel örneklemede, örneklem büyüklüğü herhangi bir evrenin bir parçasını seçmesi ile gerçekleştirilir. Bu araştırmada da rekreasyonel koşucu olarak egzersize katılan bireyler için atletizm pistlerinde veya koşu parkurlarında günlük katılımcı sayısı rastgele seçilerek belirlenecektir. Spor bilimleri üzerine ilgili çalışmalar dahilinde koşu egzersizi yapan bireylerin evreni ortalama 720 bulunmuştur. Ölçek, atletizm pistlerinde ve koşu parkurlarında rekreasyonel amaçlı egzersize katılan gönüllü bireylere Covid19 tedbirleri alınarak (Sağlık Bakanlığı'nın ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın sağlık protokollerine dayanarak) yüz yüze uygulanacaktır. Nedensel karşılaştırmalı tarama modeli ile var olan bir durum olan giyilebilir teknoloji ürünlerinin egzersiz bağımlılığına etkisi belirlenecektir. Giyilebilir teknoloji kullanımı Google Play ve Apple Store üzerinden indirilebilir egzersiz ilişkili veri kaydı alan uygulamaları kullanan, akıllı saat, vücut sensörü ve akıllı gözlük kullanan bireyler olarak kategorize edilerek takip edilecektir. Elde edilen verilerin analizi, normal dağılım kriterlerine göre parametrik veya parametrik olmayan testlerden faydalanılarak uygulanacaktır Ölçek verileri ile kategorik değişkenlerin (yaş, cinsiyet vb) normal dağılımının Shapiro-Wilk testine göre analiz edilecektir. Test sonucunda p değeri 0,05 altında ise normal dağılım olmadığı ve dolayısı ile 2 grup karşılaştırmasında Mann Whitney U testi ile analiz yapılacağı, 2 üzeri grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis parametrik olmayan testleri kullanılacağı anlaşılacaktır. P değeri 0,05 üzerinde olursa normal dağılım olduğu ve 2 grup karşılaşmasında bağımsız değişkenler t testi, 2 üzeri grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, Giyilebilir Teknoloji, Rekreasyonel Koşu

GELENEKSEL SPORCULAR İLE ESPORCULARIN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Zekiye BAŞARAN, Furkan ÇİL, Nergiz BULUT, Seher Büşra ALTUNTAŞ
Türkiye

Öz: İletişim, iş ve özel hayatımızda olduğu gibi sporda da önemli öğelerden biridir. Oyun, eğlence, hareket, yarışma ve sağlık amaçlı yapılan spor, son zamanlarda espor kavramıyla farklı bir boyutta da yerini almaktadır. Bu çalışmanın amacı da sportif katılımın geleneksel sporcular ile esporculardaki iletişim düzeylerine etkisini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Çalışmanın örneklemini 412 geleneksel sporcu ve 412 esporcu olmak üzere 824 kişi oluşturmuştur. Veriler yüz yüze ve Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgiler anketi ve İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 paket programıyla analiz edilmiştir. Analizlerde f, yüzde ve betimsel istatistikler yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir. Araştırmada, cinsiyete göre esporcularda fark bulunmazken, sporcularda kadınlar lehine farklar tespit edilmiştir. Spora katılım şekline göre sporcularda rekreatif spor yapanlar, esporcularda lisanslı spor yapanlar lehine farklar bulunmuştur. Yaş değişkenine göre orta yaş grubu lehine fark belirlenirken, eğitim düzeyinde lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılar lehine farklar belirlenmiştir. Spor yaşına göre her iki grupta fark, spor yılı yüksek olanlar lehine bulunmuştur. Sonuç olarak; her iki grupta da iletişim becerilerini etkileyen unsurların birbirine yakın olduğu saptanmıştır. Yaş, eğitim ve spor yılının hem geleneksel sporcularda hem de esporcularda aynı özelliklere sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmanın farklı veri toplama araçları ve ölçümlerle yapılması aradaki benzerlik ve farklılıkların daha net ortaya çıkmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Spor, Espor, İletişim Becerileri

ÖĞRENME NESNESİ OLARAK VOLEYBOL EĞİTİM VİDEOLARI

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı öğrenme nesnesi olarak voleybol eğitiminde kullanılan videoları incelemektir. Araştırmaya 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler ortaokul beşinci ve altıncı sınıf düzeyindedir. Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve Kontrol Grubudur (KG). EVG'deki öğrenciler etkileşimli videoları, VG'de yer alan öğrenciler ise etkileşim içermeyen videoları izlemiştir. Videolarda etkileşim türü olarak H5P programı içerisinde bulunan Tek Seçimli Soru, Çok Seçimli Soru, Doğru / Yanlış Sorusu, Kelimeleri Sürükle ve Sürükle Bırak etkileşim türleri kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrenme nesnelerine yönelik değerlendirmeleri tespit etmek için "Öğrenme Nesnesi Değerlendirme Ölçeği (ÖNDÖ)" kullanılmıştır. Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21.0 yazılımı kullanılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır, değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarının gruplar arası karşılaştırılmasında Independent Sample T testi kullanılmıştır. EVG ile VG arasında öğrenme nesnesi değerlendirme ölçeği algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım alt boyut puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (p>,05). Etkileşimli ve etkileşim özellikleri içermeyen videolar algılanan öğrenme, kullanılabilirlik ve katılım boyutları açısından birbirlerine benzer özellikler göstermektedir. Öğrenciler her iki video türünü de kullanılabilir, algılanan öğrenme seviyelerinin yüksek ve katılımı artırıcı bulmaktadır. Etkileşimli veya etkileşim özellikleri içermeyen videoların spor eğitiminde kullanılması teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Etkileşimli Video, Öğretim Teknolojileri, Spor Eğitimi, Voleybol

VOLEYBOL BİLGİ DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Zeynep TABAN, Mehmet İMAMOĞLU
Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı voleybol oynama, voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumlarının voleybol bilgi düzeyine etkisine incelemektir. Çalışmaya ortaokul beşinci ve altıncı sınıf düzeyinde 105 öğrenci (43 erkek, 62 kız) katılmıştır. Çalışmada üç grup yer almaktadır. Bunlar; Etkileşimli Video Grubu (EVG), Video Grubu (VG) ve Kontrol Grubudur (KG). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerine yönelik soruların yer aldığı "Kişisel Bilgi Formu", voleybol bilgi düzeyleri belirlemek için "Voleybol Bilişsel Alan Testi (VBAT)" kullanılmıştır. Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Değerlerin tamamının normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Grupların ön ve son testlerdeki voleybol bilgi düzeyi puan ortalamalarının voleybol kursuna gitme, voleybol harici spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma, dijital oyun oynama durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>,05) voleybol oynama durumuna göre karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Araştırmaya katılanlarda; voleybol kursuna gitme, voleybol harici başka bir spor kursuna gitme, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayara sahip olma ve dijital oyun oynama durumları voleybol bilgi düzeyini etkilememektedir. Voleybol oynama durumunun voleybol bilgi düzeyine etkisi vardır.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Spor Eğitimi, Dijital Oyun

UNWAVERING QUALITY AND LEGITIMACY OF THE EARLY YEARS ACTIVE WORK SURVEY

Zohreh BAGHERZADEH
Bahrain

Abstract: Estimating active work (Dad) and stationary time (ST) in small kids (<5 years) is mind boggling. Objective measures have high legitimacy however require expert mastery, are costly, and can be troublesome for members. An intermediary report instrument for little youngsters that precisely gauges Dad and ST is required. The point of this study was to evaluate the unwavering quality and legitimacy of the Early Years Active work Poll (EY-PAQ). In a setting where English and Urdu are the prevalent dialects spoken by guardians of small kids, an example of 196 guardians and their little youngsters (mean age 3.2 ± 0.8 years) from Bradford, UK participated in the review. A sum of 156 (79.6%) surveys were finished in English and 40 (20.4%) were finished in spelled out Urdu. A sum of 109 guardians participated in the dependability part of the review, which included fruition of the EY-PAQ on two events (7.2 days separated; standard deviation (SD) = 1.1). Every one of the 196 members partook in the legitimacy angle which included correlation of EY-PAQ scores against accelerometry. Validty anaylsis utilized all information and information falling with explicit MVPA and ST limits. Dependability was evaluated utilizing intra-class connections (ICC) and legitimacy by Tasteless Altman plots and rank relationship coefficients. The test re-test dependability of the EY-PAQ was moderate for ST (ICC = 0.47) and fair for moderate-to-vivacious active work (MVPA)(ICC = 0.35). The EY-PAQ had unfortunate concurrence with accelerometer-decided ST (mean contrast = −87.5 min·day−1) and great understanding for MVPA (mean distinction = 7.1 min·day−1) cutoff points of arrangement were wide for all factors. The position connection coefficient was non-huge for ST (rho = 0.19) and critical for MVPA (rho = 0.30). The EY-PAQ has equivalent legitimacy and dependability to other Dad self-report devices and is a promising populace based proportion of small kids' ongoing MVPA yet not ST. In circumstances when objective techniques are unrealistic for estimation of small kids' MVPA, the EY-PAQ might be a reasonable option yet provided that limits are applied.

Keywords: Active Work, Stationary Way of Behaving, Estimation, Self-Report, Preschool, Kids, Accelerometry, Nationality

THE CONNECTIONS AMONG HIP AND KNEE EXTENSOR CROSS-SECTIONAL REGION, STRENGTH, POWER, AND POTENTIATION ATTRIBUTES

Skyler THOMPSON, Aaren BURKE
United States

Abstract: The motivation behind this study was to look at the connections between muscle cross-sectional region (CSA), maximal strength, power result, and most extreme potentiation attributes. The vastus lateralis and biceps femoris CSA, one redundancy most extreme (1RM) back squat, 1RM concentric-just half-squat (COHS) strength, static leap power result, and greatest potentiation qualities of 17 opposition prepared men was evaluated during a few testing meetings. Pearson's connection coefficients were utilized to inspect the connections between CSA, strength, power result, and greatest potentiation measures. Moderate-to-solid connections existed among CSA and strength measures (r = 0.462-0.643) as well as power yield (r = 0.396-0.683). Moreover, moderate-to-solid connections existed among strength and power yield (r = 0.407-0.548), while paltry connections existed among strength and greatest potentiation (r = −0.013-0.149). At last, little bad connections existed among CSA and most extreme potentiation measures (r = −0.229-−0.239). The consequences of this study give proof of the interaction between muscle CSA, strength, power, and potentiation. Vastus lateralis and biceps femoris CSA may emphatically impact a person's back squat and COHS maximal strength and squat leap top power; be that as it may, muscle CSA and outright strength measures may not add to a singular's potentiation limit. Professionals might consider carrying out opposition preparing procedures that improve vastus lateralis and biceps femoris size to benefit back squat and COHS strength. Besides, executing crouching varieties both full and fractional may help hopping execution.

Keywords: Postactivation Potentiation, Back Squat, Half-Squat, Squat Leap, Ultrasound, Vastus Lateralis, Biceps Femoris

EXPANSIONS IN VARIETY OF FREE WEIGHT KINEMATICS ARE SEEN WITH EXPANDING FORCE IN A REVIEWED BACK SQUAT TEST

Thomas MONTGOMERY
France

Abstract: The motivation behind this study was two-overlap: (1) To look at the variety in speed and power with expanding force in the back squat among subjects; and (2) To investigate individual subject qualities as potential clarifications for varieties of speed in the back squat. Fourteen casually prepared male subjects with experience in the back squat consented to take an interest in the review (age = 25.0 ± 2.6 years, stature = 178.9 ± 8.1 cm, weight = 88.2 ± 15.8 kg). One-redundancy maximums (1RM) were performed for each subject on force stages with four straight position transducers joined to the free weight. The 1RM appraisal was quickly gone before by warm-up sets at 65%, 75%, 85%, and 95% of assessed 1RM for 5, 3, 2, and 1 redundancies, individually. Mean concentric speed (MCV) and mean power were recorded for every force condition and were dissected utilizing Pearson connection to decide the connection between every variable and relative power (%1RM). Genuinely huge negative connections existed among %1RM and MCV (r = −0.892) and mean power (r = −0.604). Between-subject coefficient of variety would in general increment as %1RM expanded for both MCV and mean power. These outcomes propose that MCV is better than mean power as a mark of relative force in the back squat. Furthermore, the between-subject variety saw at higher powers for MCV and mean power support the utilization of speed ranges by strength and molding mentors.

Keywords: Speed Based Preparing, VBT, Opposition Preparing

WEIGHT FILE IN THE EARLY YEARS COMPARABLE TO ENGINE COORDINATION AT THE AGE OF 5-7 YEARS

Kende ANNA
Hungary

Abstract: Active work (Dad) and weight record (BMI) are reliably connected with engine coordination (MC) in youngsters. Be that as it may, we know almost no how BMI in youth partners with MC later in adolescence. This study researched relationship between BMI in youth and BMI, Dad, and MC in center adolescence. Kids matured 5 to 7 years (n = 64, 32 young ladies) were estimated for MC utilizing Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) and for moderate-to-lively Dad (MVPA) utilizing triaxial accelerometers. Winning body weight and stature were estimated, and data on weight and tallness in early years depended on parental report of kid medical services report cards. Age-changed BMIz scores were determined based on global development bend references. Affiliations and the made sense of changeability of MC were explored by Pearson connections and a various leveled numerous relapse examination. Age and MVPA were viewed as altogether connected with MC at center youth, overall. BMIz at center adolescence and at ages 4 and 5 years conversely made sense of 12% ($p < 0.05$), 6% ($p > 0.05$), and 7% ($p > 0.05$) of the variety in MC in young ladies in the wake of adapting to covariates, separately. In young men, BMIz scores showed no pattern of relationship with MC. This study recommends sex-explicit systems in the transaction among BMI and engine advancement in adolescence.

Keywords: Principal Coordinated Abilities, Dispassionately Estimated Active Work, Youth Overweight, Early Turn of Events

THE IMPACTS OF A MULTI-FIXING EXECUTION SUPPLEMENT ON HORMONAL PROFILES AND BODY ORGANIZATION IN MALE SCHOOL COMPETITORS

Juryj LASTOŬSK, Habrush JELIZARJEŬ
Belarus

Abstract: Times of extreme preparation can evoke an intense decrease in execution and body sythesis related with debilitated chemical profiles. This study researched the impacts of a multi-fixing execution supplement (MIPS) on body piece and chemical levels in school competitors following a six-week preparing convention. Twenty male school competitors were similarly allocated to MIPS and fake treatment (PLA) bunches for supplementation (three pills, two times day to day) related to obstruction preparing and concentrated sports preparing (e.g., nine all out meetings/week) for quite a long time. Double Energy X-beam Absorptiometry decided body creation at weeks 0 and 6. Serum tests gathered at weeks 0 and 6 decided free testosterone (FT), complete testosterone (TT), IGF-1 and absolute estrogen (TE) levels. PLA encountered a huge decrease in fit weight (LBM) (−1.5 kg; $p < 0.05$) though the MIPS supported LBM. The MIPS expanded TT 21.9% (541.5 ± 48.7 to 639.1 ± 31.7) and expanded FT 15.2% (13.28 ± 1.1 to 15.45 ± 1.3 ng/dL) ($p < 0.05$). Then again, PLA diminished TT 7.9% (554.5 ± 43.3 to 497.2 ± 39.1 ng/dL), diminished FT 17.4% (13.41 ± 1.8 to 11.23 ± 2.55 ng/dL), and diminished FT:E 12.06% ($p < 0.05$). These discoveries recommend the MIPS can forestall decrements in LBM and anabolic chemical profiles during serious preparation periods.

Keywords: Slender Weight, Opposition Preparing, Testosterone, Home Grown Fixings

IMPACTS OF DISCONTINUOUS NECK COOLING DURING REHASHED EPISODES OF EXTREME FOCUS EXERCISE

Fabiano Nogueira MACHADO, José Bueno BOSCO, Gilberto Pinto BONFIM
Brasil

Abstract: The motivation behind this examination was to decide the impact of discontinuous neck cooling during exercise sessions intended to imitate battle sport contests. Members (n = 13, age = 25.3 ± 5.0 year tallness = 176.9 ± 7.5 cm, mass = 79.3 ± 9.0 kg, muscle to fat ratio = 11.8% ± 3.1%) performed three preliminaries on a cycle ergometer. Every preliminary comprised of two, 5-min extreme focus work out (HEX) spans (HEX1 and HEX2-20 s at half pinnacle power, trailed by 15 s of rest), and a chance to depletion (TTE) test. One-minute rest spans were given between each round (RI1 and RI2), during which scientists treated the member's back neck with either (1) wet (ICE); (2) menthol splash (Shower); or (3) no treatment (CON). Neck (TNECK) and chest (TCHEST) skin temperatures were essentially lower following RI1 with ICE (versus Splash). Warm sensation diminished with ICE contrasted with CON following RI1, RI2, TTE, and a 2-min recuperation. Rating of seen effort was additionally lower with ICE following HEX2 (versus CON) and after RI2 (versus Shower). Treatment didn't impact TTE (68.9 ± 18.9s). The capacity of irregular ICE to constrict neck and chest skin temperature increases during the underlying HEX stages probably makes sense of why members felt cooler and less applied during comparable HEX sessions. These information recommend irregular ICE works on perceptual pressure during short, rehashed episodes of fiery activity.

Keywords: Blended Hand to Hand Fighting, Recuperation, Battle Sports, Perseverance, Execution, Ice

IMPACT OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON EXECUTION DURING THE RUNNING BASED ANAEROBIC RUN TEST IN PREPARED YOUTH AND CASUALLY DYNAMIC MALE FOOTBALL PLAYERS

Chelsea HUNT, Roselyn CAMACHO
United States

Abstract: It was noticed beforehand that New Zealand blackcurrant (NZBC) remove decreased easing back of the maximal 15 m run speed during the Loughborough Discontinuous Transport Test. We analyzed the impact of NZBC separate on the presentation of the Running Based Anaerobic Run Test (RAST, 6 × 35-m runs with 10 seconds uninvolved recuperation) in prepared youth and casually dynamic football players. Fifteen casually dynamic (College group) (age: 20 ± 1 years, tallness: 174 ± 19 cm, weight: 80 ± 13 kg) and nine prepared youth players (English expert club) (age: 17 ± 0 years, stature: 178 ± 8 cm, weight: 69 ± 9 kg, mean ± SD) took an interest in three testing meetings. Before the RASTs, members consumed two containers of NZBC remove (600 mg·day−1 CurraNZ®) or fake treatment (P) for 7 days (twofold visually impaired, randomized, get over plan, wash-out something like 14 days). Capacity distinction between bunches was shown by run 1 time. In the fake treatment condition, prepared youth players had quicker times for run 1 (5.00 ± 0.05 s) than casually dynamic players (5.42 ± 0.08 s) ($p < 0.01$). In prepared youth players, there was a pattern for an impact of NZBC separate ($p = 0.10$) on the easing back of the run 1 time. NZBC separate decreased easing back of the run 5 time (P: 0.56 ± 0.22 s; NZBC: 0.35 ± 0.25, $p = 0.02$) and this was not seen in casually dynamic players (P: 0.57 ± 0.48 s; NZBC: 0.56 ± 0.33, $p = 0.90$). For exhaustion file, communicated as a % change in quickest run time, there was a solid pattern to be lower in both prepared youth and casually dynamic players joined by NZBC remove (P: −13 ± 7%; NZBC: −11 ± 6%, $p = 0.06$) with 12 members (five prepared youth) encountering less weakness. New Zealand blackcurrant separate appears to help rehashed run execution just in prepared football players.

Keywords: Football, Running Runs, Weakness, World Class Competitors, Anthocyanins, Polyphenols

IMPACTS OF PULSE VERSUS SPEED-PUT TOGETHER EXTREME CARDIO EXERCISE WITH RESPECT TO HIGH-IMPACT AND ANAEROBIC LIMIT OF FEMALE SOCCER PLAYERS

Jarkko ASIKAINEN, Iiris VALTONEN, Elsi KORHONEN
Finland

Abstract: The reason for this study was to look at the impacts of two kinds of extreme cardio exercise (HIIT) programs on high-impact and anaerobic limit of female soccer players. Territorial level female competitors were haphazardly separated into pulse based HIIT (n = 8; age 23.4 ± 1.1 year) and speed-based HIIT gatherings (n = 8; age 23.4 ± 1.3 year). Competitors prepared three days out of each week for quite some time. When preparing, every competitor's presentation was evaluated straightforwardly through the Hoff test, 30-15 Discontinuous Wellness Test (VIFT), and rehashed run capacity test (RAST); maximal oxygen utilization (VO2max), power and weakness were assessed by implication. Both exploratory gatherings further developed power, weakness record and VO2max subsequent to preparing ($p < 0.05$). It was essential that the speed-based bunch had more noteworthy additions in insignificant power (impact size (ES): 3.99 versus 0.75), normal power (ES: 2.23 versus 0.33), and weariness record (ES: 2.53 versus 0.17) contrasted with pulse based bunch ($p < 0.05$). Taking everything into account, both pulse based and speed-based HIIT incited significant upgrades in power, VO2max, and weariness record in female soccer players, albeit the speed-based HIIT bunch accomplished more prominent increases in power and weakness file contrasted with the pulse based bunch.

Keywords: VIFT, Ladies, Football, Power

PERSONAL SATISFACTION AND BOSOM MALIGNANT GROWTH: WHAT MIGHT MIND-BODY EXERCISE TREATMENTS DO? AN OUTLINE STUDY

Sophia DUE
Denmark

Abstract: Bosom malignant growth survivors experience broad medicines, undermining their personal satisfaction. Reciprocal treatments utilized as an enhancement to disease treatment might control side effects, improve personal satisfaction, and add to in general quiet consideration. Mind-body practice treatments could propel malignant growth survivors to exercise, and help them in recovering wellbeing. The reason for this outline study is to concentrate on benefits from mind-body exercise of yoga, jujitsu chuan and endless supply of life in bosom malignant growth populaces. An efficient outline of audits was applied. Writing search in five electronic information bases and in reference records was performed during April 2017. Moreover, specialists in the field were counseled. Of 38 distinguished titles, 11 survey articles, including six meta-examinations were seen as qualified for audit. Systemic quality was high for most of value areas. Yoga, the most concentrated on mind-body treatment, was found to help bosom disease patients' mental personal satisfaction, while less help was laid out concerning actual personal satisfaction components. The proof of enhancements of personal satisfaction from kendo chuan and qigong stays indistinct. Bosom disease survivors' encounters of mental and social prosperity might be upgraded by rehearsing yoga.

Keywords: Bosom Malignant Growth, Integral Treatment, Mind-Body Work Out, Outline, Qigong, Personal Satisfaction, Jujitsu Chuan, Yoga

CONNECTIONS BETWEEN ISOMETRIC POWER TIME ATTRIBUTES AND DYNAMIC EXECUTION

Kate BOOTH, Bianca GILBERT
United States

Abstract: The motivation behind this study was to investigate the connections between isometric mid-thigh pull (IMTP) force-time qualities (top power and time-explicit power vales (100-250 ms)) and dynamic execution and think about unique execution among more grounded and more vulnerable competitors. 43 competitors from various games (paddling, soccer, bike motocross, and hockey) performed three preliminaries of the squat leap (SJ), countermovement bounce (CMJ), and IMTP, and played out a one reiteration most extreme power clean (PC). Responsive strength file changed (RSImod) was likewise determined from the CMJ. Measurably huge enormous connections between's IMTP force-time qualities and PC ($\rho = 0.569$-0.674, $p < 0.001$), and moderate relationships between's IMTP force-time attributes (barring force at 100 ms) and RSImod ($\rho = 0.389$-0.449, $p = 0.013$-0.050) were noticed. Just power at 250 ms exhibited a genuinely huge moderate relationship with CMJ tallness ($\rho = 0.346$, $p = 0.016$) and no measurably critical affiliations were seen between IMTP force-time attributes and SJ stature. More grounded competitors (top 10) exhibited genuinely essentially more prominent CMJ statures, RSImods, and computers ($p \leq 0.004$, $g = 1.32$-1.89) contrasted with more vulnerable (base 10) competitors, yet no distinctions in SJ tallness were noticed ($p = 0.871$, $g = 0.06$). These discoveries feature that the capacity to apply quickly elevated degrees of power in brief time frame spans is vital for PC, CMJ stature, and receptive strength.

Keywords: Top Power, Time-Explicit Power, Isometric Mid-Thigh Pull, Countermovement Bounce, Squat Leap, Responsive Strength File Adjusted, Power Clean

IS IT TRUE OR NOT THAT WE ARE MAKING UP FOR THE ABSENCE OF ACTUAL WORK IN OUR DIABETIC PATIENTS WITH THERAPY HEIGHTENING?

Fanni RUOTSALAINEN, Saku LEINONEN, Alarik UKKONEN
Finland

Abstract: We concentrated on the relationship between relaxation time actual work (LTPA) and glycemic control, weight file (BMI), and hypoglycemic occurrences in type 1 (T1DM) and type 2 diabetes patients (T2DM). This is a cross-sectional investigation of 198 diabetic patients (60 with type 1 diabetes, 138 with type 2 diabetes). LTPA was evaluated by an approved year poll. Patients were assembled as stationary and reasonably to overwhelmingly dynamic. Result measures were Hemoglobin A1c (HbA1c), BMI, and hypoglycemic episodes. LTPA impact on the HbA1c decrease was available in diabetes type 1 patients. Patients who were associated with the moderate to vivacious power active work had a more noteworthy abatement in the HbA1c ($p = 0.048$) than patients with low active work ($p = 0.085$). Level of LTPA was neither related with expanded number of hypoglycemic episodes, nor BMI. Following a normal of 4 years of diabetes, the quantity of patients requiring more than one antidiabetic specialist expanded, albeit the noticed distinction didn't associate with LTPA level. LTPA affects the guideline of diabetes type 1, and strengthening of clinical treatment is making up for the absence of way of life change-particularly in type 2 diabetics.

Keywords: Relaxation Time Actual Work, Diabetes Mellitus, Glycemic Control, Weight File, Hypoglycemia

THE AGE-RELATED RELATIONSHIP OF DEVELOPMENT IN IRISH JUVENILE YOUTH

Kaur KALJURAND, Silvi LAHT,
Estonia

Abstract: Research has shown that post-essential Irish youth are deficiently dynamic and neglect to arrive at a degree of capability across fundamental development abilities. The reason for the momentum research was to assemble cross-sectional gauge information on Irish young adult youth, explicitly the commonness of development abilities and examples, to create a general point of view of development inside the initial three years (Junior Testament level) of post-essential instruction. Information was gathered on youths (N = 181; mean age: 14.42 ± 0.98 years), going to two, blended orientation schools. Information assortment included 10 essential development abilities (FMS) and the seven tests inside the Utilitarian Development Screen (FMS™). The informational collection was dissected involving the Factual Bundle for Sociologies (SPSS) rendition 20.0 for Windows. In general, levels of genuine dominance inside crucial and useful development were low. There were measurably critical age-related contrasts noticed, with a dynamic decay as age expanded in both the article control ($p = 0.002$) FMS sub-space, and the in-line jump ($p = 0.048$) trial of the FMS™. In rundown, we observed arising proof that school year bunch is altogether connected with dominance of development abilities and examples. Results from the present review propose that fostering an explicitly customized development situated mediation would be an essential advance towards working on the low degrees of juvenile central and useful development capability.

Keywords: Age, Essential Development Abilities, Utilitarian Development Screen, Juvenile

IDEAL PLANNING FOR POST-ACTUATION POTENTIATION IN LADIES UNIVERSITY VOLLEYBALL PLAYERS

Darja PRAŠKOVIČ, Laŭra BYKAVA
Belarus

Abstract: Post-actuation potentiation (PAP) has been displayed to intensely intensify strong power yield and might be worthwhile for competitors hoping to further develop execution. PAP might have an intense window of adequacy between 2 to 20 min. With right planning and execution instigating PAP in serious situations might be conceivable. The motivation behind this study was to inspect the time period of potentiation following a PAP warm-up in university female volleyball players. In this review, nine female university volleyball players got done with three lab meetings over the tasks of 10 days. During the principal meeting, the competitor's 5-RM back not entirely settled for ensuing use as the molding movement to start PAP. A rehashed measures exploratory plan was then utilized for Meetings 2 and 3 where a big part of the members then again performed either a dynamic or PAP warm-up preceding playing out a standing long leap (SLJ) at 2, 6, 10, 14, and 18 min. A blended variable rehashed measures ANOVA was utilized to decide the impacts of the two warm-up techniques (PAP versus dynamic) on standing long leap (SLJ) execution across time. There was a massive impact for time ($p < 0.01$) and warm-up procedure ($p < 0.01$). Bonferroni post hoc procedures discovered that the SLJs that followed the PAP warm-up were essentially more noteworthy at 2 (4.8%), 6 (3.6%), and 10 (3.6%) min contrasted with SLJs post-dynamic warm-up ($p < 0.05$). In any case, those distinctions didn't endure at 14 or 18 min ($p > 0.05$). Further examination included non-parametric pairwise correlations (Wilcoxon marked rank tests) between the SLJ scores at 2, 6, 10, 14, and 18 min (PAP versus dynamic). The non-parametric outcomes were steady with the parametric outcomes. Inside the boundaries of this review, it is presumed that playing out a 5-RM back squat instigates a quantifiable PAP impact for up to 10 min.

Keywords: Back Squat, Standing Long Leap, Post-Actuation Potentiation (PAP)

VALUABLE IMPACTS OF NEW ZEALAND BLACKCURRANT CONCENTRATE ON MAXIMAL RUN SPEED DURING THE LOUGHBOROUGH DISCONTINUOUS TRANSPORT TEST

Şükür ABBASOVA
Azerbaijan

Abstract: New Zealand blackcurrant (NZBC) separate has been displayed to improve extreme focus irregular treadmill running. We analyzed the impacts of NZBC extricate during the Loughborough Discontinuous Transport Test (Rundown) which includes 5 × 15 min blocks with irregular 15-m maximal runs, sprinkled by moderate and extreme focus racing to mimic group activity movement, and a resulting rush to fatigue. Thirteen guys (age: 22 ± 1 year, V˙O2max : 50 ± 5 mL·kg−1·min−1) took part in three indoor meetings (T: 24 ± 3 °C, moistness: 52% ± 9%). In the main meeting, a multistage wellness test was finished to decide top running velocity and gauge V˙O2max . Members consumed NZBC remove in cases (300 mg·day−1 CurraNZ™) or fake treatment (PL) (300 mg·day−1 microcrystalline cellulose M102) for seven days in a twofold visually impaired, randomized, get over plan (wash-out somewhere around seven days). NZBC separate didn't influence normal 15-m run times in each square. NZBC diminished easing back of the quickest run between block 1 and 5 (PL: 0.12 ± 0.07 s; NZBC: 0.06 ± 0.12 s; $p < 0.05$). NZBC extricate affected pulse, vertical leap power, lactate and time to fatigue (PL: 13.44 ± 8.09 min, NZBC: 15.78 ± 9.40 min, $p > 0.05$). In any case, eight members had higher running times to depletion while consuming NZBC separate. New Zealand blackcurrant concentrate might improve execution in group activities with rehashed maximal runs.

Keywords: Sports Sustenance, Running, Football, Anthocyanin, Polyphenols, Weariness, Running Execution

AMERICA'S CUP CRUISING: IMPACT OF STANDING ARM-TURNING ("CRUSHING") BEARING ON MUSCLE ACTION, KINEMATICS, AND FORCE APPLICATION

Renata Coelho DE ANDRADE, Estela Monteiro TAKEDA, Saulo Caetano CASTILHO
Brasil

Abstract: Crushing is a vital actual component in America's Cup cruising. This study meant to depict kinematics and muscle enactment designs according to force applied in forward and in reverse crushing. Ten male America's Cup mariners (33.6 ± 5.7 years, 97.9 ± 13.4 kg, 186.6 ± 7.4 cm) finished forward and in reverse crushing on a modified crushing ergometer. In forward crushing pinnacle force (77 Nm) happened at 95° (0° = wrench upward up) on the descending segment of the pivot toward the finish of shoulder flexion and elbow expansion. In reverse crushing force crested at 35° (69 Nm) following the draw activity (shoulder expansion, elbow flexion) across the highest point of the revolution. During forward crushing, somewhat elevated degrees of force (>50 Nm) were kept up with through the larger part (72%) of the cycle, contrasted with 47% for in reverse crushing, with segments of low force comparing with low quantities of dynamic muscles. Variety in force was adversely connected with forward crushing execution (r = −0.60; 90% CI −0.88 to −0.02), yet emphatically connected with in reverse execution (r = 0.48; CI = −0.15 to 0.83). Extent and conveyance of force age contrasted by crushing heading and presents a contention for different preparation strategies to work on forward and in reverse crushing execution.

Keywords: Yachting, Biomechanics, Development Examination, Execution

CONTRASTS IN VERTICAL LEAP POWER TIME ATTRIBUTES AMONG MORE GROUNDED AND MORE VULNERABLE JUVENILE BALL PLAYERS

Voitto PENTTI
Finland

Abstract: The countermovement hop (CMJ) and isometric mid-thigh pull (IMTP) are normally used to analyze one's power limit during dynamic and isometric appraisals, individually. Nonetheless, little examination has explored the impact of most extreme isometric strength on drop-bounce (DJ) execution. Accordingly, the reason for this study was to investigate contrasts in CMJ and DJ force-time qualities among more grounded and more vulnerable juvenile male ball players. Sixteen juvenile male ball players played out the IMTP to survey proportions of pinnacle force (IMTP PF), though CMJ and DJ determined a scope of motor and kinematic factors. Top concentric power (CMJ-PF) in the CMJ was more noteworthy for more grounded players (d = 1.99). Notwithstanding, no distinctions in DJ force-time attributes existed among more grounded and more fragile players. Future exploration ought to be attempted to examine the job of greatest strength on DJ force-time attributes in juvenile male b-ball players. Such investigations might assist with coordinating the production of competitor preparing and checking programs all the more really to address exact player profiling. Past writing demonstrates that isometric proportions of greatest strength have solid relationships with vertical leap [squat hop (SJ) and countermovement bounce (CMJ)] exhibitions. B-ball players should effectively finish numerous focused energy brief length runs, cutting and turning moves, notwithstanding 40-60 leaps and arrivals during contest, all of which require elevated degrees of receptive strength and power creating capacities.

Keywords: Greatest Strength, Responsive Strength, Isometric Mid-Thigh Pull, Countermovement Bounce, Drop Hop

IMPROVEMENT IN 100-M RUN EXECUTION AT A HEIGHT OF 2250 M

Devadas VIDYASAGAR
Bangladesh

Abstract: A fair means of perceiving records in sports ought to think about the impact of ecological circumstances on execution. The point of this study was to decide the impact of an elevation of 2250 m on the ideal opportunity for a 100-m run. Rivalry results from the 13 Olympic Games somewhere in the range of 1964 and 2012 were amended for the impacts of wind and de-moved for the authentic improvement in execution. The time advantage due to contending at an elevation of 2250 m was determined from the distinction between the mean race time at the 1968 Olympic Games in Mexico City and the mean race times at the low-height rivalry scenes. The noticed time benefit of Mexico City was 0.19 (±0.02) s for men and 0.21 (±0.05) s for ladies (±90% certainty stretch). These outcomes demonstrate that 100-m runners determine a significant presentation advantage while contending at a high-elevation scene and that a height of 1000 m gives a benefit identical to a 2 m/s helping wind (0.10 s). Thusly, the elevation of the opposition setting as well as the breeze speed during the race ought to be viewed as while perceiving record exhibitions.

Keywords: Elevation, Sports, Olympic Games, Running

CHANGES IN SELF-ANNOUNCED BLACKOUT HISTORY AFTER ORGANIZATION OF A CLEVER BLACKOUT HISTORY SURVEY IN UNIVERSITY SPORTING UNDERSTUDY COMPETITORS

Sarah DANIEL, Clara ALLAN
Canada

Abstract: Research has shown that openness to a blackout definition (Compact disc) increments self-revealed blackout history (SRCH) right away, in any case, no exploration has been played out that analyzes the impacts of openness to a Cd on SRCH after some time. University sporting understudy competitors (RSAs) have restricted admittance to checking and oversight by clinical staff. In that capacity, acknowledgment of blackout side effects and need for clinical administration customarily falls upon the RSA. The motivation behind this study was to evaluate the impact of a clever poll on the SRCH of RSAs. A two-section poll was shipped off RSAs taking an interest is sports with a more prominent than normal gamble of blackout at a college in Arizona. Information from 171 RSAs were broke down to survey the adjustment of RSAs' thought blackout gauges pre-and present openness on a Compact disc and blackout side effect worksheet, as well as over the present moment (2.5 months). Around 33% of RSAs detailed an expansion in thought blackout assesses quickly following openness to the poll, yet the change was not kept up with over the present moment. The outcomes propose that a solitary openness to a Compact disc is insufficient at expanding momentary SRCH gauges.

Keywords: Blackout Training, Revealing Consistency, Club Sports, Intramural Games

MOMENTUM EXPLORATION AND FACTUAL PRACTICES IN GAME SCIENCE AND A REQUIREMENT FOR CHANGE

Neven BILONIĆ
Croatia

Abstract: Momentum research philosophies in sport science consider the chance of agents delivering genuinely huge outcomes to assist with squeezing the result into a foreordained hypothesis. Also, under this Neyman-Pearson factual design, some contend that invalid speculation critical testing (NHST) under the frequentist approach is imperfect, notwithstanding. For instance, a p-esteem can't quantify the likelihood that the concentrated on theory is valid, unfit to gauge the size of an impact or the significance of an outcome, and incapable to give a decent proportion of proof in regards to a model or speculation. A considerable lot of these destructions are key inquiries specialists endeavor to respond to following an examination. Consequently, a shift towards an extent based deduction model, and in the long run a completely Bayesian structure, is believed to be a superior fit from a factual angle and might be a better method for tending to predispositions inside the writing. The objective of this article is to reveal insight into the momentum research and factual deficiencies the field of game science faces today, and proposition expected answers for assist with directing future exploration rehearses.

Keywords: Sport Science, Insights, Surmising, Extent, Bayesian

BETALAIN-RICH CONCENTRATE SUPPLEMENTATION FURTHER DEVELOPS EXERCISE EXECUTION IN CUTTHROAT SPRINTERS

Poliane Araújo MEIRELES
Brasil

Abstract: This study intended to decide the impacts of a betalain-rich concentrate (BRC) of red beets, containing cancer prevention agent and mitigating properties, on execution and exercise-related muscle harm. Thirteen (25.3 ± 5.4 years) serious male sprinters finished two twofold visually impaired, get over, randomized preliminaries (BRC and control) isolated by seven days. Every preliminary was gone before by six days of supplementation with 100 mg of BRC or control. On the seventh day, practice preliminaries initiated 150 min after supplementation with 50 mg BRC or control and comprised of 30 min of treadmill running (77 ± 4% VO2max) trailed by a 5-km time preliminary (TT). During exercise at a similar power, BRC brought about a 3% lower pulse, a 15% lower pace of seen effort (RPE) and a 14% lower blood lactate fixation contrasted with the control ($p = 0.05$). Five-kilometer TT length (23.0 ± 4.2 versus 23.6 ± 4.0 min) was quicker in 10 of the 13 subjects, and RPE was lower ($p < 0.05$) with the BRC treatment contrasted with the control. Lactate dehydrogenase, a marker of muscle harm, expanded less from standard to right away and 30 min after the 5-km TT with the BRC treatment, notwithstanding no distinctions in abstract proportions of muscle irritation and exhaustion. In outline, BRC supplementation further developed 5-km execution time in male cutthroat sprinters.

Keywords: Beetroot, Time Preliminary, Muscle Harm Markers, Pace of Seen Effort

LEADER CAPACITY AND THE P300 AFTER TREADMILL EXERCISE AND FUTSAL IN SCHOOL SOCCER PLAYERS

Nega Gedarm ABDELLAHI
Ethiopia

Abstract: Albeit a group of proof exhibits that intense activity works on chief capacity, scarcely any investigations have analyzed more complicated, research facility based methods of activity, for example, soccer that include numerous parts of the climate. Twelve experienced soccer players (24.8 ± 2 years) finished three offset min meetings of (1) situated rest; (2) moderate power treadmill exercise; and (3) a round of futsal. When pulse got back to inside 10% of pre-movement levels, members finished the Stroop Shading Word Struggle Errand while response time (RT) and P300 occasion related possibilities were estimated. Response time during Stroop execution was altogether quicker following the futsal game and treadmill practice contrasted with the situated rest. The P300 adequacy during Stroop execution was essentially more noteworthy following futsal comparative with both treadmill and situated rest conditions. These discoveries recommend that solitary episodes of indoor soccer among school matured soccer players, contrasted with treadmill and situated rest conditions, may cause the best impact on mind networks controlling consideration assignment and grouping speed during the presentation of an inhibitory control task. Future exploration is expected to decide whether intellectually captivating types of high-impact exercise may differentially affect leader control processes in less experienced and more established grown-up members.

Keywords: Occasion Related Potential, P300, Practice Mode, Competitors, Soccer, Chief Capacity, EEG, Insight

EXAMINATION OF THE CONNECTION AMONG LYING AND STANDING ULTRASONOGRAPHY PROPORTIONS OF MUSCLE MORPHOLOGY WITH ISOMETRIC AND DYNAMIC POWER CREATION ABILITIES

Carolina MALLÉN
Colombia

Abstract: The reason for the present review was (1) to look at the distinctions among standing and lying proportions of vastus lateralis (VL), muscle thickness (MT), pennation point (Dad), and cross-sectional region (CSA) utilizing ultrasonography; and (2) to investigate the connections among lying and standing measures with isometric and dynamic appraisals of power creation explicitly top power, pace of power improvement (RFD), drive, and one-redundancy most extreme back squat. Fourteen opposition prepared subjects (age = 26.8 ± 4.0 years, stature = 181.4 ± 6.0 cm, weight = 89.8 ± 10.7 kg, back squat to weight proportion = 1.84 ± 0.34) consented to take part. Lying and standing ultrasonography pictures of the right VL were gathered following 48 hours of rest. Isometric squat evaluations followed ultrasonography, and were performed on force stages with information used to decide isometric pinnacle force (IPF), as well as RFD and drive at different time focuses. After 48 hours, one-reiteration most extreme back squats were performed by each subject. Matched examples t-tests uncovered measurably tremendous contrasts among standing and lying estimations of MT ($p < 0.001$), Dad ($p < 0.001$), and CSA ($p \leq 0.05$), with standing qualities bigger in all cases. Further, standing measures were related all the more firmly and plentifully to isometric and dynamic execution. That's what these outcomes propose assuming specialists mean to acquire understanding into strength-power potential in light of ultrasonography estimations, playing out the estimation assortment with the competitor in a standing stance might be liked.

Keywords: Ultrasonography, Muscle Engineering, Force, Strength, Pace of Power Advancement

CHANGEABILITY OF BOUNCE ENERGY CONNECTED WITH PREPARING BURDEN IN WORLD CLASS FEMALE B-BALL

Đuro RADULOVIĆ
Croatia

Abstract: The motivation behind this study was to measure changes in hop execution and inconstancy in first class female basketballers. Junior and senior female agent ball players (n = 10) matured 18 ± 2 years took part in this review. Countermovement bounce (CMJ) information was gathered with a Gymaware™ optical encoder at pre-, mid-, and post-season time focuses across 10 weeks. Bounce execution was kept up with across the course of the full season (from pre to post). Concentric pinnacle speed, hop tallness, and plunge showed the most dependability from pre-to post-season, with the %CV going from 5.6-8.9%. In the time of the greatest preparation load (mid-season), the changeability of inside subject execution was decreased by roughly 2-4% in all actions aside from bounce tallness. Modified hop mechanics through a little (0.26 impact size) expansion in plunge were apparent at mid-season, proposing that CMJ examination is valuable for mentors to use as an in-season observing device. The most noteworthy coefficient of variety (8-22%CV) in between set scores in all actions with the exception of unconventional pinnacle speed likewise happened mid-season. Apparently in-season load hinders hop execution, yet in addition development inconstancy in ball players.

Keywords: Countermovement Bounce, Fluctuation, B-Ball

ESPRESSO AND CAFFEINE INGESTION SIGNIFICANTLY AFFECT REHASHED RUN CYCLING IN GENERALLY UNDEVELOPED GUYS

İnqlab KHALILOV
Azerbaijan

Abstract: The current review researched the impact of ingesting caffeine-portion matched anhydrous caffeine or espresso on the presentation of rehashed runs. Twelve casually dynamic guys (mean ± SD age: 22 ± 2 years, tallness: 1.78 ± 0.07 m, weight: 81 ± 16 kg) finished eighteen 4 s runs with 116 s recuperation on a cycle ergometer on four separate events in a twofold visually impaired, randomized, offset plan. Members ingested either 3 mg·kg−1 of caffeine (CAF), 0.09 g·kg−1 espresso, which gave 3 mg·kg−1 of caffeine (COF), a taste-matched fake treatment drink (PLA), or a control condition (CON) 45 min preceding starting the activity convention. Pinnacle and mean power result and rating of seen effort (RPE) were recorded for each run. There were no huge contrasts in top power yield (CAF: 949 ± 199 W, COF: 949 ± 174 W, PLA: 971 ± 149 W and CON: 975 ± 170 W; p = 0.872; η2P = 0.02) or mean power yield (CAF: 873 ± 172 W, COF: 862 ± 44 W, PLA: 887 ± 119 W and CON: 892 ± 143 W; p = 0.819; η2P = 0.03) between exploratory circumstances. Mean RPE was comparable for all preliminaries (CAF: 11 ± 2, COF: 11 ± 2, PLA: 11 ± 2 and CON: 11 ± 2; p = 0.927; η2P = 0.01). Neither the ingestion of COF or CAF further developed rehashed run cycling execution in somewhat undeveloped guys.

Keywords: Caffeine, Espresso, Rehashed Runs, Cycling

ADVANCEMENT OF A COMPUTERIZED BASED INSTRUMENT TO SURVEY APPARENT ENGINE SKILL IN KIDS: FACE LEGITIMACY, TEST-RETEST UNWAVERING QUALITY, AND INTERIOR CONSISTENCY

Jakab KÍRA

Hungary

Abstract: Evaluating kids' impression of their development capacities (i.e., saw capability) is generally done utilizing picture scales-Pictorial Size of Seen Ability and Acknowledgment for Little youngsters or Pictorial Size of Seen Development Expertise Skill. Pictures neglect to catch the transient parts of development. To address this restriction, we made a computerized based instrument to survey apparent engine ability: the Advanced Size of Seen Engine Capability. The reason for this study was to decide the legitimacy, dependability, and interior consistency of the Advanced based Size of Seen Engine Ability Skill. The Computerized based Size of Seen Engine Ability Capability depends on the twelve essential coordinated movements from the Trial of Gross Engine Improvement second Version with a comparative format and thing structure as the Pictorial Size of Seen Development Expertise Skill. Face Legitimacy of the instrument was inspected in Stage I (n = 56; Mage = 8.6 ± 0.7 years, 26 young ladies). Test-retest dependability and inside consistency were surveyed in Stage II (n = 54, Mage = 8.7 years ± 0.5 years, 26 young ladies). Intra-class relationships (ICC) and Cronbach's alpha were directed to decide test-retest dependability and inside consistency for every one of the twelve abilities alongside locomotor and object control subscales. The Advanced Size of Seen Engine Skill exhibits superb test-retest unwavering quality (ICC = 0.83, all out; ICC = 0.77, locomotor; ICC = 0.79, object control) and satisfactory/great inner consistency (α = 0.62, all out; α = 0.57, locomotor; α = 0.49, object control). Discoveries give proof of the dependability of the three level advanced based instrument of seen engine capability for more seasoned kids.

Keywords: Seen Ability, Coordinated Movements, Development, Kids

BETWEEN-LEG MECHANICAL CONTRASTS AS ESTIMATED BY THE BULGARIAN SPLIT-SQUAT: INVESTIGATING DEVIATIONS AND ASSOCIATIONS WITH RUN SPEED INCREASE

Camilo SHEPHERD
United States

Abstract: Between-leg strength contrasts can adversely impact run speed increase. The test is to track down a technique to quantify this inside a one-sided work out. This study investigated a five reiteration most extreme (5RM) Bulgarian split-squat (BSS) to recognize between-leg contrasts for the predominant and non-prevailing legs in pinnacle and mean power, power, and speed as estimated by a straight position transducer. Between-leg contrasts in these factors were related with 20-m (0-5, 0-10, 0-20 m stretches) run speed. Eight men were surveyed in the 5RM BSS and 20-m run. T-tests determined between-leg contrasts in power, power, and speed. Spearman's connections determined connections between the between-leg contrasts in the mechanical factors with speed over every stretch. While looking at the predominant and non-prevailing legs, there were huge ($p = 0.002$-0.056) contrasts in 11 of 12 factors. In any case, rate contrasts were low (~0.3-12%). There was one huge, non-critical connection (best reiteration mean power between-leg contrast and 0-5 m speed; $\rho = -0.810$) out of 36 connections. The BSS can give a profile of between-leg contrasts in power, power, and speed. There were restricted connections between the BSS between-leg contrasts and 20-m run speeds. More modest between-leg contrasts in BSS power, power, and speed could guarantee negligible effect on speed increase.

Keywords: Force, Power, Speed, Single-Leg, Running, One-Sided Strength

INVESTIGATING THE USE OF STAND UP OAR BOARDING IN AUSTRALIA

Nathanaël SOUCHON, Monique BRUNET, Marc-Antoine BONNOT
France

Abstract: Stand Up Oar Boarding (SUP) has filled dramatically over the most recent couple of years with extraordinary cooperation rates worldwide. In spite of some logical examination on physiological and execution factors, insignificant data exists with respect to cooperation and usage. The reason for this study was to find more about how and where individuals partake in the generally new game of SUP. An open-source web-based study application was controlled globally to dynamic SUP members to catch data pertinent to the two socioeconomics and investment. Of an aggregate of 240 reactions, 154 (64.2%) were Australian. The normal SUP rider was 42.9 ± 11.7 years, mass 80.4 ± 18.7 kg, 1.75 ± 0.10 m tall with a BMI of 26.1 ± 4.9. More guys (69.5%) partake in SUP than females with most of members from the eastern seaboard of Australia. Members most usually involved SUP for the sake of entertainment and wellness, for around 3 h each week, dominatingly at the ocean side with companions, with around half of the respondents announcing a cutthroat inclusion. This is the principal concentrate to date to evaluate investment of SUP inside Australia. Results uncovered SUP is a worldwide action with a high portrayal inside Australia. Key discoveries from this study uncover the topographical and segment circulation of SUP use. Thusly, these discoveries might illuminate the business about its interest group. Also, data in regards to the 'commonplace' SUP rider might effectively additionally advance and develop the game.

Keywords: Water Sports, Stand Up Paddle, Paddle Boarding, SUP

STAR TRIP EQUILIBRIUM TEST IN YOUTHFUL COMPETITORS WITH BACK TORMENT

Teymurçin MŸMMŸDLI
Azerbaijan

Abstract: The Star Trip Equilibrium Test (SEBT) is powerful in estimating dynamic postural control (DPC). This exploration planned to decide if DPC estimated by the SEBT in youthful competitors (YA) with back torment (BP) is not quite the same as those without BP (NBP). 53 BP YA and 53 NBP YA matched for age, tallness, weight, preparing years, instructional meetings/week and preparing minutes/meeting were contemplated. Members performed 4 practice preliminaries after which 3 estimations in the foremost, posteromedial and posterolateral SEBT arrive at headings were recorded. Standardized arrive at distance was dissected utilizing the mean of each of the 3 estimations. There was no factual massive contrast ($p > 0.05$) between the arrive at distance of BP (87.2 ± 5.3, 82.4 ± 8.2, 78.7 ± 8.1) and NBP (87.8 ± 5.6, 82.4 ± 8.0, 80.0 ± 8.8) in the front, posteromedial and posterolateral bearings separately. DPC in YA with BP, as surveyed by the SEBT, was not quite the same as NBP YA. Back torment, especially happening in the lumbar district, has been viewed as interesting in youngsters and teenagers. Notwithstanding, the latest examinations recommend it is an issue in youngsters and teenagers, yet in addition in youthful competitors (YA). Back torment causes a disturbance of postural control and can modify trunk muscle movement in ongoing and intense patients. Consequently, there is the requirement for intermittent appraisal and checking, to distinguish and suitably restore the debilitated stance and modification in trunk muscle action. To assess starting shortfalls coming about because of injury, hazard of injury and improvement after the mediation for a physical issue, postural control appraisals are utilized. This can be completed statically or powerfully relying upon the undertaking performed. In everyone, Ruhe et al., utilizing static measures, affirmed expanded postural unsteadiness in people with low back torment contrasted with sound controls. In competitors, in any case, static evaluations can't challenge the postural control framework and neglect to get valuable data. Consequently, there is a requirement for dynamic evaluation. This type of appraisal ought to include some degree of development around a base of help and intently imitates the requests of active work in sports cooperation.

Keywords: Youthful Competitors, Back Torment, Star Outing Balance Test

SELF-REVEALED USE AND REASONS AMONG EVERYONE FOR UTILIZING SPORTS NOURISHMENT ITEMS AND DIETARY ENHANCEMENTS

Madre ARCE
Argentina

Abstract: The motivation behind the current review was to decide the commonness of dietary enhancements (Ds') and game nourishment item (SNPs) among everyone, to distinguish contrasts for orientation, age, and exercise recurrence, and to decide the principle purposes behind use. The review was planned as an online survey in a delegate test (n = 1544) of the Dutch populace. 62% (n = 957) of the respondents detailed having utilized Ds', SNPs, or both over the most recent a year. Ladies and more seasoned individuals revealed the most noteworthy DS use. The most noteworthy utilization of SNPs was accounted for by ordinary practicing men and more youthful individuals with working on wearing execution as their primary goal. Most often revealed DS's were multivitamins (28%) and L-ascorbic acid (19%)- for SNPs, caffeinated drinks (22%) and isotonic beverages (19%). Wellbeing contemplations were the main inspiration (DS's 90% and SNPs 52%), yet in addition execution was significantly announced (DS's 14% and SNPs 35%). A significant gathering of inactive respondents likewise revealed the utilization of SNPs. This study affirms that Ds', SNPs, or both are broadly utilized among everybody. Both wellbeing as execution are significant explanations behind use. It very well may be addressed whether the utilization of SNPs fits generally respondents' actual work needs.

Keywords: Wholesome Enhancements, Sports Dietetics, Work Out, Wellbeing, Execution

PROFILING OF JUNIOR SCHOOL FOOTBALL PLAYERS AND CONTRASTS BETWEEN POSITION GATHERINGS

Məhru XANKIŞILI
Azerbaijan

Abstract: This study profiled junior school football players. 62 subjects finished vertical leap (VJ; tallness and pinnacle power), standing wide leap (SBJ), 36.58 m run, favorable to dexterity transport, three-cone drill, and maximal-redundancy seat press and front squat. The example included 2 quarterbacks (QB), 7 running backs (RB), 13 wide recipients (WR), 1 tight end (TE), 18 guarded backs (DB), 8 linebackers (LB), and 13 hostile and protective linemen (LM). To research positional contrasts, subjects were parted into expertise (SK; WR, DB), large ability (BSK; QB, RB, TE, LB), and LM gatherings. A one not entirely set in stone between-bunch contrasts. LM were taller and heavier than SK and BSK players. The SK and BSK bunches were quicker than LM in the 0-36.58 m run, favorable to dexterity transport, and three-cone drill ($p \leq 0.009$). The SK bunch had more noteworthy VJ tallness and SBJ distance; LM created more prominent VJ top power ($p \leq 0.022$). There were no between-bunch contrasts in the strength perseverance tests. Contrasted with Division I information, junior school players were more modest, more slow, and performed more awful in hop tests. Positional contrasts in junior school football are common to that of laid out research. Junior school players ought to endeavor to increment weight, and further develop speed and lower-body power.

Keywords: American Football, Junior College, Weight, Straight and Shift in Course Speed, Lower-Body Power

CONNECTIONS AND PRESCIENT CAPACITIES OF BOUNCE APPRAISALS TO SOCCER-EXPLICIT FIELD TEST EXECUTION IN DIVISION I UNIVERSITY PLAYERS

Arthur Cabral MACEDO, Isabela Linhares BASTOS
Brasil

Abstract: Leg power is a significant trademark for soccer, and hop tests can gauge this limit. Restricted research has broke down connections among hopping and soccer-explicit field test execution in university male players. Nineteen Division I players finished trial of: leg power (vertical leap (VJ), standing wide leap (SBJ), left-and right-leg triple jump (TH)); straight (30 m run; 0-5 m, 5-10 m, 0-10, 0-30 m stretches) and course adjustment (505) speed; soccer-explicit wellness (Yo-Yo Discontinuous Recuperation Test Level 2); and 7 × 30-m runs to gauge rehashed run capacity (RSA; absolute time (TT), execution decrement (PD)). Pearson's connections (r) decided bounce and field test connections; stepwise relapse discovered hop indicators of the tests ($p < 0.05$). All bounces connected with the 0-5, 0-10, and 0-30 m run stretches ($r = -0.65$--0.90). VJ, SBJ, and left-and right-leg TH corresponded with RSA TT ($r = -0.51$--0.59). Right-leg TH anticipated the 0-5 and 0-10 m spans ($R2 = 0.55$-0.81); the VJ anticipated the 0-30 m stretch and RSA TT ($R2 = 0.41$-0.84). Between-leg TH unevenness connected with and anticipated left-leg 505 and RSA PD ($r = -0.68$-0.62; $R2 = 0.39$-0.46). Enhancements in hopping capacity could add to quicker speed and RSA execution in university soccer players.

Keywords: Affiliation Football, Men's Soccer, Leg Power, Vertical Leap, Standing Expansive Leap, Triple Bounce, Straight Speed, Rehashed Run Capacity, Unevenness

THE CONNECTION BETWEEN REAL ESSENTIAL ENGINE ABILITY CAPABILITY, SAW ENGINE EXPERTISE CERTAINTY AND SKILL, AND ACTUAL WORK IN 8-12-YEAR-OLD IRISH FEMALE YOUTH

Ehthun Tolla EJIGU
Ethiopia

Abstract: This study inspects the connection between genuine key engine ability (FMS) capability, saw engine certainty and skill, and actual work (Dad) among female kids (n= 160; mean age = 10.69 ± 1.40 years). The Trial of Gross Engine Improvement second Release (TGMD-2) was utilized to survey seven FMSs (locomotor, object-control, and dependability). Engine certainty and capability were surveyed utilizing a legitimate expertise explicit scale, and an adjusted rendition of the Self-Discernment Profile for Kids. Dad levels were surveyed utilizing self-report (Dad Poll for More established Kids (PAQ-C)) and delegated low, moderate, and high dynamic. One-way and two-way ANOVAs (post-hoc legitimate huge contrast (HSD)) and connection coefficients were utilized to examine the information. Discoveries demonstrate that most of youth (71.8%) were not gathering the base 60 min of everyday Dad suggested for wellbeing, and that 98.1% didn't accomplish the FMS capability expected for their age. While there were elevated degrees of seen actual fearlessness (PSC) announced inside FMS ability explicit errands, there was no critical relationship seen between real FMS capability and saw PSC among the associate. Results show that low, respectably, and profoundly dynamic female members contrast fundamentally concerning their general FMS ($p = 0.03$) and locomotor (LOC) control scores ($p = 0.03$). Results from a two-way between-bunches investigation of difference likewise uncovered no measurably huge connection impact between Dad gathering and actual execution self-idea (PPSC) on in general FMS capability levels. Consequences of a numerous straight relapse show that apparent PSC is a huge indicator (beta = 0.183) of members' general Dad levels. Information show a requirement for focusing on low degrees of Dad, and low FMS capability in female youth, and for creating mediations intending to improve apparent PSC levels.

Keywords: Crucial Development Abilities, Saw Actual Self-Assurance, Actual Execution Self-Idea, Active Work, Female Youth

OBJECTIVE ARRANGEMENT IN LITTLE SIDED SOCCER MATCHES: SPECIALIZED ACTIVITIES AND HOSTILE SITUATIONS OF JUVENILE PLAYERS

Jordyn KING
Canada

Abstract: The point of this study was to explore the impact of the quantity of goal lines and the situating of goal lines utilized inside little sided games on the recurrence of specialized activities and hostile situations performed by juvenile players inside soccer. The members were eight male juvenile soccer players (12.1 ± 0.5 years). The members were video recorded for 20 min playing four distinct organizations of 4v4 little sided games: (1) standard two objective game; (2) four objective game, one objective in each corner; (3) two objective game with goal lines situated 9.14 m/10 yd infield, scoring just through the rear of the objective; (4) four objective game, one objective situated 9.14 m/10 yd infield in each corner, scoring through either the front or back of every objective. Chi-squared trial of autonomy were used to genuinely investigate the effect of the different little sided game arrangements. There were critical affiliations ($p < 0.05$) saw between the different little sided game arrangements and the recurrence of turns, spills, shots, objectives and covers performed. For instance, players performed more turns in little sided game arrangement two and more shots during little sided game organization four. It is proposed mentors ought to consider utilizing a variety of the number and situating of goal lines in little sided games as a successful preparation instrument in the improvement of juvenile soccer players. This will empower mentors to change the focal point of meetings, and foster explicit specialized and strategic activities inside a circumstance like that of genuine match-play.

Keywords: Specialized Part, Player Advancement, Execution Investigation, Strategic Part, Juvenile Soccer

MORE PROMINENT STRENGTH DRIVES CONTRAST IN POWER BETWEEN GENDERS IN THE REGULAR DEADLIFT EXERCISE

Zülfiiyyə KARLENLÜ
Azerbaijan

Abstract: Restricted research exists looking at sex contrasts in strong power. The basic role of this exploration was to decide whether contrasts exist in power and speed in the regular deadlift (CDL). An auxiliary design was to inspect the relationship among power, speed, strength, and fat free mass (FFM). Eighteen strength prepared competitors with ≥1 year CDL experience (ladies: n = 9, 29 ± 2 years, 162.3 ± 1.8 cm, 62 ± 2.4 kg, 23.3 ± 3.2 % muscle versus fat (%BF); men: n = 9, 29 ± 3 years, 175.6 ± 1.8 cm, 85.5 ± 1.4 kg, 14.8 ± 2.4 %BF), and ≥1.5 one redundancy most extreme (1-RM) CDL: weight (BM) proportion (ladies: 1.6 ± 0.1 1-RM CDL: BM; men: 2.3 ± 0.1 1-RM CDL: BM), performed benchmark (body piece, 1-RM CDL) and exploratory meetings, in which speed and power were estimated at 30%, 60%, and 90% 1-RM. Rehashed measures ANOVA and bivariate relationships were directed. Men delivered higher outright normal and pinnacle power across all heaps, yet higher normal speed at just 30% 1-RM. When standardized to FFM, men delivered higher pinnacle and normal power; in any case, ladies created higher pinnacle and normal speeds across all heaps. FFM and 1-RM were corresponded with power. More noteworthy power saw in men is driven by bigger bulk, which adds to more prominent strength.

Keywords: Distinctions in Sexual Orientation, Obstruction, Speed, 1-RM Deadlift

IMPACT OF STARCH ADMISSION ON MAXIMAL POWER RESULT AND MENTAL EXHIBITIONS

Sierra MERRITT
Canada

Abstract: The current review planned to evaluate the useful impact of intense sugar (7% CHO) consumption on solid and mental exhibitions. Seventeen undeniable levels competitors in touchy games (fencing and squash) took an interest in a randomized, twofold visually impaired study comprising in series of 6 runs (5s) with a latent recuperation (25s) trailed by 15 min submaximal cycling after either maltodextrine and fructose (CHO) or fake treatment (Pl) consumption. Mental exhibitions were evaluated when run practice utilizing a basic response time (SRT) task very still, a visual examining task (Versus) and a Go/Nogo task (GNG) during a submaximal cycling exercise. Results showed a valuable impact of activity on Versus task on the two circumstances (Pl: −283 ms; CHO: −423 ms) and on SRT just during CHO condition (−26 ms). In the CHO condition, SRT was quicker after practice though no impact of activity was seen in the Pl condition. As per a subjective measurable technique, a most probable and possible beneficial outcome of CHO was separately seen on top power (+4%) and sleepiness (−23%) when contrasted with Pl. Moreover, a probable constructive outcome of CHO was seen on SRT (−8%) and a reasonable beneficial outcome on visual checking (−6%) and Go/Nogo undertakings (−4%) with no adjustment of exactness. All in all intense ingestion of 250 mL of CHO, 60 min and 30 min before work out, further develop top power yield, decline solid sluggishness and accelerate data handling and visual discovery without evolving exactness.

Keywords: CHO, Maximal Strong Execution, Data Handling

VEGGIE LOVER, SANS GLUTEN, AND ENERGY CONFINED DIETS IN FEMALE COMPETITORS

Markus BOYD
Canada

Abstract: Female competitors who follow an eating routine that neglects to meet energy and supplement needs are in danger for outer muscle wounds, feminine unsettling influences, and unfortunate games execution. Normal wholesome worries for the female competitor incorporate low energy accessibility (EA) (i.e., energy admission from food staying for metabolic cycles in the wake of representing energy exhausted during exercise) and deficient dietary admissions (i.e., not gathering sports nourishment rules) of sugars, protein, fundamental unsaturated fats (EFAs), B-nutrients, calcium, iron, and vitamin D. Low EA and the related supplement lacks are more normal in competitors who contend in weight-delicate games (i.e., stylish, gravitational, and weight classification sports) since low muscle to fat ratio and mass give an upper hand. Different competitors in danger for energy and supplement shortages incorporate competitors following a veggie lover or sans gluten diet (GFD). Cautious dietary arranging can assist a competitor with meeting energy and supplement needs. This audit covers the nourishment issues related with low EA and extraordinary weight control plans (i.e., vegan and GFD) and portrays methodologies to assist female competitors with meeting their energy and supplement needs.

Keywords: Energy Accessibility, Bone Wellbeing, Amenorrhea, Sports Execution, Cluttered Eating, Dynamic Females

THE INTENSE IMPACTS OF WEIGHTY DEADLIFTS ON VERTICAL LEAP EXECUTION IN MEN

ßminÿ BAHLULOVA, İmam XANKIŞIOĞLU
Azerbaijan

Abstract: The motivation behind this study was to research the impacts of deadlifts as a postactivation potentiation improvement on vertical leap execution. Fifteen men (age, 23.9 ± 4.2 years; tallness, 176.3 ± 8.6 cm; mass, 76.1 ± 16.3 kg) partook in the review. Members visited the lab for three meetings, each isolated by something like 48 h. One redundancy greatest (1RM) in the deadlift was estimated during the primary visit. For Visit 2, members performed one of two trial meetings: a deadlift meeting or a control meeting. Members played out a solitary maximal vertical leap (VJ; counter development hop without an arm swing), then, at that point, either performed five reiterations of the deadlift utilizing 85% 1RM (deadlift meeting) or were told to stop for ten seconds (control). Following either condition, members performed single VJ at 15 s, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, and 16 min post condition. Top VJ stature and pinnacle ground response powers (pGRF) were estimated utilizing a power plate. For Visit 3, anything that condition was not managed at Visit 2 was performed. The outcomes showed that VJ tallness was fundamentally lower 15 s following deadlifting (36.9 ± 5.1 cm) contrasted with the control condition (40.1 ± 4.6 cm). What's more, VJ tallness 15 s after the deadlift was lower than VJ stature estimated at minutes 2-16 following the deadlift. Execution of five redundancies of deadlifting didn't influence pGRF. These outcomes propose that performing five redundancies of the deadlift practice at 85% 1RM doesn't instigate a postactivation potentiation (PAP) impact, and may as a matter of fact cause an intense decrease in VJ execution.

Keywords: Postactivation Potentiation, PAP, Power

IMPACTS OF A SIX-WEEK STRENGTH PREPARING SYSTEM ON COURSE ADJUSTMENT EXECUTION IN YOUTH GROUP ACTIVITY COMPETITORS

Vinko GRDIĆ
Croatia

Abstract: This study examined the impacts of capricious stage accentuation strength preparing (EPE) on one-sided strength and execution in 180-and 45-degree shift in course (COD) undertakings in rugby association players. A 12-week get over plan was utilized to analyze the adequacy of obstruction preparing executed with 3 s unconventional length (EPE, n = 12) against ordinary strength preparing, without any requirements on rhythm (CON, n = 6). Players in each condition were classified as 'quick' (Quick) or 'slow' (SLOW) utilizing middle preliminary times from standard testing. Players recorded more noteworthy isometric strength enhancements following EPE (ES = −0.54 to 1.80). While these progressions were not quick, players worked on in strength following discontinuance. Enhancements in 180-degree COD execution was recorded at all test-focuses following EPE (ES = −1.32 to −0.15). Enhancements in 45-degree COD execution were clear for Quick following CON (ES = −0.96 to 0.10), yet CON was harmful for SLOW (ES = −0.60 to 1.53). Erratic stage accentuation strength preparing shows potential for supported strength improvement. Positive execution changes in COD errands were classification and condition-explicit. The information demonstrate the best improvement happened at nine weeks following opposition preparing in these players. Execution advantages may likewise be explicit to COD undertaking, player class, and comparative with accentuation on offbeat stage action.

Keywords: Isoinertial Strength Preparing, Isometric Strength, Multidirectional Speed, Young Adult Rugby Competitors

GROUP EXECUTION MARKERS MAKE SENSE OF RESULT DURING LADIES' B-BALL MATCHES AT THE OLYMPIC GAMES

Izabella HOLDER, Francis HOLDER, Kennedy WOODWARD
Canada

Abstract: The Olympic Games is the apex worldwide wearing contest with group activity mentors inspired by key execution pointers to help the improvement of match techniques for progress. This study analyzed the connection between group execution pointers and match result during the ladies' b-ball competition at the Olympic Games. Group execution markers were examined from all ladies' ball matches during the 2004-2016 Olympic Games (n = 156) and dissected by means of straight (parallel calculated relapse) and non-direct (restrictive impedance (CI) arrangement tree) factual procedures. The most stingy straight model held "guarded bounce back", "field-objective rate", "hostile bounce back", "fouls", "takes", and "turnovers" with an arrangement exactness of 85.6%. The CI arrangement tree held four execution pointers with a characterization precision of 86.2%. The mix of "field-objective rate", "guarded bounce back", "takes", and "turnovers" gave the best likelihood of winning (91.1%), while a mix of "field-objective rate", "takes", and "turnovers" gave the best likelihood of losing (96.7%). Shooting capability and guarded activities were recognized as key group execution pointers for Olympic female b-ball achievement. The improvement of key guarded techniques as well as the determination of competitors exceptionally capable in cautious activities might fortify Olympic match achievement. Consolidation of non-straight investigations might furnish groups with predominant/useful methodologies for world class brandishing achievement.

Keywords: Group Activities, Order Tree, Ai, Execution Examination, Non-Straight Investigation, Competitor

PHYSIOLOGICAL ATTRIBUTES OF APPROACHING ROOKIES FIELD PLAYERS IN A MEN'S DIVISION I UNIVERSITY SOCCER GROUP

Manuelo LACROZE
Argentina

Abstract: First year recruits school soccer players will have lower preparing ages than their accomplished partners (sophomores, youngsters, seniors). How this is reflected in field test execution isn't known. Rookies (n = 7) and experienced (n = 10) male field soccer players from a similar Division I school finished soccer-explicit tests to distinguish likely contrasts in approaching first year recruits. Testing included: vertical leap (VJ), standing wide leap, and triple jump (TH); 30-m run, (0-5, 5-10, 0-10, and 0-30 m spans); 505 course adjustment test; Yo-Yo Irregular Recuperation Test Level 2 (YYIRT2); and 6 × 30-m runs to quantify rehashed run capacity. A MANOVA with Bonferroni post hoc was directed on the exhibition test information, and impact sizes and z-scores were determined from the outcomes for size based induction. There were no huge between-bunch contrasts in the exhibition tests. There were moderate impacts for the distinctions in VJ tallness, left-leg TH, 0-5, 0-10 and 0-30 m run spans, and YYIRT2 (d = 0.63-1.18), with experienced players being unrivaled. As per z-score information, first year recruits had significant contrasts beneath the crew mean in the 30-m run, YYIRT2, and hop tests. First year recruits soccer players might have to foster direct speed, extreme focus running, and hop execution after entering a university program.

Keywords: Affiliation Football, Speed Increase, Maximal Speed, Extreme Focus Running, Lower-Body Power, Hop Testing, School Sports

MEDICAL SERVICES AS A GROUP ACTIVITY?- CONCENTRATING ON SPORTS TO FURTHER DEVELOP INTERPROFESSIONAL COORDINATED EFFORT

Mikael HAAVISTO
Finland

Abstract: Associations esteem cooperation and joint effort as they endeavor to assemble culture and achieve their objectives and targets. Sports give a helpful and effectively open means to concentrate on cooperation. Interprofessional cooperative practice (IPCP) has been recognized for the purpose of working on persistent and populace wellbeing results. Standards of collaboration in sports can illuminate wellbeing experts and associations with respect to conceivable improvement techniques and boundaries in the advancement of IPCP. 28 representatives from the 2017 All Together Better Wellbeing Gathering in Oxford, UK took part in a World Bistro to talk about the how collaboration in sports can illuminate IPCP in medical services and sports medication. These conversations were caught, interpreted and coded utilizing the spaces created by the Interprofessional Instruction Cooperative (IPEC) alongside extrapersonal or relational loci. Extrapersonal factors with respect to construction of administration, jobs and hierarchical responsibility can be positive variables to advance cooperation. Be that as it may, relational variables influencing correspondence, values and absence of obligation to coordinated effort can fill in as hindrances. Athletic coaches and different games medication experts can fill in as important individuals from interprofessional groups and cooperation is fundamental in the field of sports medication.

Keywords: Games, Cooperation, Interprofessional Practice, World Bistro

INVESTIGATION OF PHYSIOLOGICAL, SPECIALIZED, AND STRATEGIC EXAMINATION DURING AN AGREEABLE FOOTBALL MATCH OF FIRST CLASS U19

Primavera PAZARELLA
Argentina

Abstract: The fundamental goal was to break down a well disposed match of youth world class soccer players recognizing the difference of strategic and physiological reaction boundaries during the game. Also, identifying the effect of the two parts on player execution. For the motivations behind this concentrate on 22 U19 players were investigated playing 11v11. Movement profile, pulse (HR and HRmax), assembled in five unique zones were investigated by means of Bluetooth innovation, specialized execution was dissected by the Group activity Appraisal Method (TSAP), and strategic execution was estimated by Interpersonal organization Examination. An examination of pulse reactions showed critical primary impacts in the parts ($p = 0.001$; $\eta 2p = 0.623$). An examination between strategic position and specialized execution made critical primary impacts ($p = 0.001$; $\eta 2p = 0.390$). Strategic position showed genuinely huge consequences for strategic noticeable quality ($p = 0.002$; $\eta 2p = 0.296$). Along these lines, exhaustion is a part recognized in specialized/strategic boundaries, for example, volume of play and effectiveness record. Results propose that weariness impacts might compel specialized execution and, consequently, the utilization of instruments to screen the weakness impact during matches might be recommended.

Keywords: Execution Investigation, Match Examination, Network Examination, Soccer, Contiguousness Frameworks

THE GENERAL AGE IMPACT, TALLNESS AND WEIGHT QUALITIES AMONG LOWER AND UPPER OPTIONAL SCHOOL COMPETITORS IN NORWAY AND SWEDEN

Wu HE, Zheng SHU
China

Abstract: The overall age impact (RAE) has been found among youth tip top competitors inside a scope of sports. In any case, the RAE has been considered less significantly among youth non-tip top competitors, and, surprisingly, less among school understudies going to don specialization programs (SSPs). The point of the current review was to examine RAE, stature, and weight, and analyze Swedish lower optional school and Norwegian upper auxiliary school students. Concentrate on 1 incorporates 156 lower auxiliary school competitors (95 young men and 61 young ladies) following a SSP in Sweden, while concentrate on 2 incorporates 111 upper optional school competitors (81 young men and 30 young ladies) from two Norwegian schools. The RAE was found in both male gatherings, yet just in Swedish young ladies. Moreover, the connection between birth month, stature, and weight was viewed as non-critical. These outcomes show an indispensable RAE impact among youth non-world class competitors going to SSPs in both lower and upper optional schools. The worth of kids' and youth sport is perplexing. From one viewpoint, research shows that game and actual work during youth and immaturity (5-18 years) has significant ramifications for a person's physical and psychological wellness. Actual work advances both actual turn of events and engine improvement, and forestalls ailment. Individuals expect previous understudy competitors to show fundamentally more administration, self-assurance, and sense of pride than the people who were dynamic outside of sports, for example, being in the band or on the yearbook staff. Men who partook in varsity-level secondary school sports a normal of 60 years sooner seemed to show more elevated levels of initiative and delighted in higher-status vocations, and furthermore displayed more prosocial conduct than non-competitors. Subsequently, it appears to be basic to energize youngsters, both during school and relaxation time, to be actually dynamic. Then again, research shows that donning exercises presented by schools and game clubs might have unfortunate results. A limited spotlight on outcomes and execution might bring about the avoidance of certain youngsters and youngsters, who therefore become uninterested in sport and actual work. Moreover, sport exercises might be unsafe socially, mentally, or physiologically for youngsters.

Keywords: The General Age Impact, Upper Auxiliary School, Lower Optional School, Weight, Tallness

RECOGNIZABLE PROOF OF CAUTIOUS EXECUTION ELEMENTS IN THE 2010 FIFA WORLD CUP SOUTH AFRICA

Joaquim Corrêa BELLUCI
Brasil

Abstract: The point of this study was to decide the viability of cautious play in world class football, to distinguish factors related with the immediate recuperation of ball ownership, and to propose a model for anticipating the progress of protective advances. We broke down 804 changes in the last phases of the Fedération Internationale Football Affiliation (FIFA) World Cup 2010, and explored the accompanying factors utilizing univariate, bivariate, and multivariate examinations: term of protective progress, ownership misfortune zone, position of players toward the beginning and end of the guarded advances, cautious association, general cautious methodology, season of the match, position of safeguard, zone in which the hostile change closes, match status, and result of the guarded progress. We observed that the guarded changes began most often in the center hostile zone (48.9%), with a coordinated protection set-up (98.8%), and were fruitless on 57.2% of events. The bivariate examination showed that the variable generally unequivocally connected with direct recuperation of the ownership of the ball ($p = 0.018$) is the region wherein the ball is lost, and the multivariate investigation showed that the span of the guarded change can be utilized as a presentation marker, with advances enduring somewhere in the range of 0 and 15 s related with a higher probability of straightforwardly recuperating the ball. This work has permitted us to recognize an example of strategic key way of behaving with significant probabilities of progress in the cautious changes. These outcomes will actually want to be utilized by mentors to work on the exhibition of their groups experiencing the same thing in the game.

Keywords: First Class Soccer, Cautious Stage, Observational Philosophy, Execution Investigation

WIND CURRENT LIMITING COVER LESSENS INTENSE EXECUTION IN OBSTRUCTION EXERCISE

Braxton PRESTON, Elijah BALDWIN, Serena BANKS
Canada

Abstract: The point of this study was to contrast the quantity of redundancies with volitional disappointment, the blood lactate focus, and the apparent effort to obstruction preparing with and without a wind current limiting cover. Eight members took part in a randomized, offset, study. Members were doled out to a wind current confining cover bunch (Veil) or a benchmark group (CONT) and finished five arrangements of chest presses and equal squats until disappointment at 75% one-redundancy greatest test (1RM) with 60 s of rest between sets. Appraisals of seen effort (RPEs), blood lactate focuses (Lac−), and complete redundancies were taken after the instructional meeting. Veil complete reiterations were lower than those of the CONT, and (Lac−) and Cover RPEs were higher than those of the CONT in the two activities. We presume that a wind current confining veil in blend with obstruction preparing increment view of effort and lessening solid execution and lactate fixations when contrasted with opposition preparing without this embellishment. This proof shows that the wind current confining veil might change the focal sensory system and stop the activity ahead of time to forestall some natural harm.

Keywords: Lactate, Strength Preparing, Focal Exhaustion, Lactate Conundrum

INTENSE AND ONGOING IMPACTS OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE ON CARDIOVASCULAR FACTORS IN HYPERTENSIVE PATIENTS: A METHODICAL SURVEY

Édith MOREAU, Quentin CUVILLIER
France

Abstract: The point of this study was to portray, through a methodical survey, the intense and persistent impacts of isometric handgrip practice on cardiovascular factors in hypertensive people. In this efficient audit, we included investigations that broke down whether a solitary session or a program with isometric activities influence cardiovascular factors in hypertensive grown-ups. The electronic data set PubMed/Medline was looked for significant examinations distributed until May 2017. Of the 2927 investigations at first recognized, 2916 were rejected in light of title and dynamic and five based on full-text evaluation, leaving six examinations remaining. Moreover, one further review refered to in the references of the included articles was remembered for this survey, adding up to seven examinations included (five investigations on the constant impacts of isometric handgrip practice on cardiovascular boundaries). None of the intense examinations noticed post-practice hypotension. Most of the persistent investigations observed diminishes in office pulse after isometric handgrip preparing, with preparing going from 6 to 10 weeks, while pulse changeability boundaries were worked on in one review and didn't change in another. Decrease in oxidative pressure was noticed; notwithstanding, this variable was just dissected in one review. In hypertensives, intense reactions to isometric handgrip practice are exceptionally restricted because of the modest number of studies, in this way more exploration is required. Moreover, persistent isometric handgrip preparing lessens circulatory strain; nonetheless, there is as yet a hole in the information on the impacts of this methodology of activity on other cardiovascular factors like endothelial capacity, oxidative pressure, and heart autonomic regulation which ought to be tended to in later investigations.

Keywords: Hypertension, Cardiovascular Factors, Work Out

COMPETITOR SELF-REPORT MEASURE USE AND RELATED MENTAL ADJUSTMENTS

Aubin HÉMERY, Linda PERNET, Gaël BESNARD
France

Abstract: The experience of competitors and professionals has prompted the idea that utilization of a competitor self-report measure (ASRM) may expand a competitor's mindfulness, fulfillment, inspiration, and certainty. This study tried to give experimental proof to this declaration by assessing mental changes related with ASRM use across a different competitor populace. Competitors (n = 335) approached an ASRM for a very long time and finished a web-based study at gauge, and weeks 4, 8, and 16. Summed up assessing conditions were utilized to assess the relationship between ASRM consistence and result measures. Contrasted with standard, certainty and extraneous inspiration were probably expanded at weeks 4, 8, and 16. Fulfillment and inborn inspiration were no doubt diminished at week 4, yet indistinguishable to benchmark values at weeks 8 and 16. Amateur competitors and the individuals who were told to utilize an ASRM (as opposed to utilizing one independently) were less receptive to ASRM use. This study gives primer proof to ASRM to provoke starting disappointment and diminished characteristic inspiration which, alongside expanded certainty and extraneous inspiration, may give the vital upgrade to further develop execution related ways of behaving. Amateur and less independent competitors might profit from help to foster inspiration, information, and abilities to utilize the data gathered from an ASRM really.

Keywords: Certainty, Inspiration, Fulfillment, Mindfulness, Self-Guideline, Observing

MOST EXTREME STRENGTH, PACE OF POWER IMPROVEMENT, BOUNCE STATURE, AND PINNACLE POWER MODIFICATIONS IN WEIGHTLIFTERS ACROSS FIVE MONTHS OF PREPARING

Iisak KUKK, Ave EENPALU
Estonia

Abstract: The motivation behind this observing review was to examine what adjustments in preparing mean for changes in force-related qualities and weightlifting execution. Subjects: Seven serious weightlifters took part in the review. Techniques: The weightlifters played out a square style periodized plan across 20 weeks. Force plate information from the isometric mid-thigh pull and static leaps with 0 kg, 11 kg, and 20 kg were gathered close to the furthest limit of each preparing block (weeks 1, 6, 10, 13, 17, and 20). Weightlifting execution was estimated at weeks 0, 7, 11, and 20. Results: Extremely impressive relationships were noted between weightlifting exhibitions and isometric pace of power advancement (RFD), isometric pinnacle force (PF), top power (PP), and bounce stature (JH). Men answered in a more unsurprising way than the ladies. During times of higher preparation volume, RFD was discouraged to a more noteworthy degree than PF. JH at 20 kg answered in a way mirroring the normal weakness reaction more so than JH at 0 kg and 11 kg. Ends: PF seems to have been more impervious to volume changes than RFD and JH at 20 kg. RFD and JH at 20 kg have all the earmarks of being better observing measurements due than their "responsiveness."

Keywords: Weightlifters, Block Periodization, Competitor Checking, Pace of Power Improvement, Top Power, Vertical Leap, Isometric Mid-Thigh Pull

COMBATIVE TECHNIQUES AND METABOLIC INFECTIONS

Bratsyslava MAŠERAVA
Belarus

Abstract: Various types of combative techniques are drilled around the world, each with different forces of actual work. These disciplines are possibly a successful activity treatment for metabolic illnesses. Judo is the most all around concentrated on style of combative techniques and meaningfully affects metabolic illnesses; notwithstanding, little proof is accessible in regards to the relationship between different styles of hand to hand fighting and metabolic wellbeing. To sum up and assess the impacts of combative techniques on metabolic infections, qualified articles were looked by utilizing Pubmed. Until this point in time, orderly audits give no clear end on the viability of jujitsu for treating metabolic illnesses in light of a little quantities of subjects, brief lengths of clinical preliminaries, and a few predispositions associated with testing. Nonetheless, there are a few clinical examinations on subjects with metabolic sicknesses, which show that jujitsu further develops stoutness, glycemic control, circulatory strain control, and lipid profiles. At present, some restricted proof proposes that other hand to hand fighting, for example, kung fu and karate, might be helpful for body piece, glycemic control, and blood vessel firmness. To explain the viability of combative techniques for treating metabolic sicknesses, all around planned imminent investigations, ideally with a bigger number of subjects and of longer term, are justified.

Keywords: Combative Techniques, Yoga, Metabolic Illness, Diabetes

COORDINATED GAME COOPERATION AND ACTIVE WORK LEVELS AMONG YOUTHS WITH USEFUL LIMITS

Lene MICHAELSEN
Denmark

Abstract: Adequate and normal active work is viewed as a defensive variable, lessening the beginning of optional handicap conditions in teenagers with constant illnesses and useful constraints. The point of this study was to investigate whether cooperation in coordinated game might be related to more elevated levels of active work in teenagers with practical limits, in light of a public delegate test. Information from the Wellbeing Conduct in School-matured Youngsters (HBSC) concentrate on gathered in Finland from two information assortment adjusts (2002 and 2010) were led and pooled from teenagers matured somewhere in the range of 13 and 15 years of age with useful constraints (n = 1041). Contrasts in self-revealed active work throughout the most recent week and investment in coordinated sport action were dissected for each capacity. Generally speaking, four out of ten (n = 413) partook in coordinated sport and were altogether ($p < 0.001$) all the more actually dynamic (mean = 4.92days, SD = 1.81) than their non-taking an interest (mean = 3.29, SD = 1.86) peers with practical constraints. Notwithstanding low populace commonness, youths with epilepsy or visual disabilities were the most un-dynamic on the off chance that they were not taking an interest in coordinated sport, yet were the most dynamic assuming they were associated with coordinated sport. Taking an interest in coordinated sport seems, by all accounts, to be a significant component advancing assets for keeping up with suggested degrees of active work in Finnish teenagers with useful limits.

Keywords: Salutogenesis, Constant Sickness, Epilepsy, Visual Weakness, Global Order of Working, Handicap and Wellbeing Icf, Summed Up Obstruction Assets

THE IMPACT OF RECUPERATION TERM ON SPECIALIZED CAPABILITY DURING LITTLE SIDED ROUNDS OF FOOTBALL

Letícia Ávila FERNANDES
Brasil

Abstract: The point of this study was to decide the impact of expanding the span of the recuperation time frames isolating sequential episodes of little sided games (SSG) of football on specialized abilities (TS). Twelve semi-proficient footballers (mean ± SD; age 21 ± 3 years; VO2peak 64 ± 7 mL·min·kg−1; playing experience 15 ± 3 years) finished two SSG meetings, comprising of 3 versus 3 players and 6 episodes of 2 min, isolated by either 30 s recuperation (REC-30) or 120 s recuperation (REC-120). Sixteen TS, including passing, ownership, and cautious related factors, and exercise force (pulse, rating of seen effort, time movement descriptors) it were estimated to during the sessions. Rehashed measures ANOVA were utilized to decide contrasts between-conditions, for TS. The quantity of fruitful handles was altogether higher, and the normal time each group kept up with ownership was fundamentally lower in REC-120 contrasted with REC-30. There were no huge contrasts for any remaining TS factors, or exercise power measures between REC-30 and REC-120. Generally speaking, a four-crease expansion in the term of recuperation isolating SSG sessions didn't adjust the specialized expertise execution of players. The experience and ability level of the players, joined with an obvious guideline of exertion through pacing, may have aided the upkeep of specialized expertise execution.

Keywords: Little Sided Games, Football, Recuperation, Specialized Expertise, Pacing

IMPACTS OF RULE CHANGES ON GAME-RELATED INSIGHTS IN MEN'S WATER POLO MATCHES

Jasmin REBIĆ
Croatia

Abstract: The point of this study was to examine the impacts of rule changes on game-related insights in men's water polo matches. A sum of 856 men's matches played in every single Olympic Game and Big showdown beginning around 1936 was investigated. The game-related measurements considered were: complete objectives, victors' objectives, washouts' objectives, objectives each moment, objectives distinction, relationship contrast objectives and all out objectives, and relationship distinction objectives and champs' objectives. The standard changes were assembled by primary (game and period) and useful changes (ownership time, rejection time, timing, least distance to make an immediate effort). Contrasts between rule changes were resolved utilizing a one-way ANOVA. By and large, the progressions in water polo rules were displayed to affect the end-product of the matches. There were contrasts in each standard difference in length (expanded all out objectives and victors' objectives), period (expanded absolute objectives and champs' objectives), ownership time (expanded failures' objectives), timing (expanded all out, champs', washouts', and diminished % objectives and all out objectives) and fouls (expanded complete objectives and washouts' objectives). The investigation in game-related measurements through the standard changes could be utilized to assess their belongings or potentially legitimize future adjustments.

Keywords: Notational Investigation, Execution, Match Result

A CORRELATION OF DYNAMIC STRENGTH LIST BETWEEN GROUP ACTIVITY COMPETITORS

Samuel BYRNE
United States

Abstract: The motivation behind this study was to look at the distinctions in countermovement hop top power (CMJ-PF), isometric mid-thigh pull top power (IMTP-PF), and resultant unique strength record (DSI) values between group activity competitors. 115 male and female group activity competitors played out the CMJ and IMTP to decide top power (CMJ-PF and IMTP-PF, separately). Genuinely and essentially tremendous contrasts ($p \leq 0.050$; $d = 0.49$-1.32) in CMJ-PF were clear between groups. In particular, the best CMJ-PFs were delivered by the male cricket players and were continued all together by the male b-ball, male soccer, female netball, female cricket, and female soccer players. Genuinely and essentially tremendous contrasts ($p \leq 0.045$; $d = 0.64$-1.78) in IMTP-PF existed among sports groups, with the best IMTP-PFs were delivered by the male soccer players and were continued all together by the male cricket, male b-ball, female netball, female soccer, and female cricket players. Genuinely and for all intents and purposes huge contrasts ($p \leq 0.050$; $d = 0.92$-1.44) in DSI were found between groups. These discoveries show that CMJ-PF, IMTP-PF, and DSI vary between sports groups and give regulating information to ballistic and isometric PF measures. Strength and molding mentors ought to think about relative changes in CMJ-PF and IMTP-PF while surveying DSI proportions.

Keywords: Top Power, Countermovement Bounce, Isometric Mid-Thigh Pull, Strength Appraisal

AN EXAMINATION OF THE MECHANICS AND STAYING DISTRICT OF A ONE-REITERATION MOST EXTREME CLOSE-GRASP SEAT PRESS VERSUS THE CUSTOMARY SEAT PRESS

Mélanie KOLTZ, Alain ZEIMET, Myriam KIRSCHT
Luxembourg

Abstract: The close grip bench press (CGBP) is a variety of the conventional seat press (TBP) that utilizes a smaller hold (~95% of biacromial distance (Terrible)) and has possible application for competitors performing unstable arm activities from positions where the hands are held near the middle. Restricted research has examined CGBP mechanics contrasted with the TBP. 27 obstruction prepared people finished a one-redundancy greatest TBP and CGBP. The TBP was performed with the favored grasp; the CGBP with a hold width of 95% Awful. A straight position transducer estimated lift distance and length; pinnacle and mean power, speed, and power; distance and time when pinnacle power happened; and work. Pre-staying locale (PrSR), staying area, and post-staying district distance and length for each lift was estimated. A rehashed measures ANOVA was utilized to infer contrasts among TBP and CGBP mechanics ($p < 0.01$); impact sizes (d) were likewise determined. A more prominent burden was lifted in the TBP, consequently mean power was more noteworthy ($d = 0.16$-0.17). Top power and speed were higher in the CGBP, which had a more extended PrSR distance ($d = 0.49$-1.32). The CGBP could underscore power for competitors that start unstable chest area activities with the hands situated near the middle.

Keywords: Bar Speed, Top Power, Mean Power, Chest Area Strength, Staying Point, Straight Position Transducer

DETERMINANTS AND PURPOSES BEHIND DROPOUT IN SWIMMING - ORDERLY AUDIT

Csonka ZALÁN
Hungary

Abstract: The current examination means to methodicallly survey the determinants and explanations behind swimming dropout. The efficient audit was directed through electronic quests on the Snare of Information and PsycInfo data sets from 2 February to 29 July 2015, utilizing the catchphrases dropout, withdrawal, thought processes, reasons, sport, system speculations, inspiration, swim*, survey, steady loss and consistence. Fifteen investigations were found and six were completely checked on and its information extricated and broke down. Most investigations were attempted in Canada and in the US of America (USA), and one review was directed in Spain. Most members were female (65.74%), and the fundamental purposes behind dropout were 'clashes with their mentors', 'different activities', 'skill enhancements' disappointment', 'guardians, couples or coaches' strain', 'absence of happiness' and 'get exhausted'. This audit adds to the current information on the comprehension of dropout in swimming. Notwithstanding, it is important to keep exploring on this theme, approving estimation instruments and concentrating on the persuasive cycles connected with dropout and tirelessness. Coordinated sport assumes a significant part in kids and juvenile turn of events. Regardless of this, there has been an expansion in sports dropout in these ages, particularly in occidental nations because of the massification of game practice among adolescents, prompting more dropouts, which is especially stressing in youngsters matured 13-18.

Keywords: Steady Loss, Swimming, Reasons, Methodical Survey

THE IMPACTS OF ACTIVITY ON NATRIURETIC PEPTIDES IN PEOPLE WITHOUT CARDIOVASCULAR BREAKDOWN

Felipe LOPEZ, Olinda LI FONTI
Argentina

Abstract: Cardiovascular natriuretic peptides (NPs) assume a significant part in the guideline of energy consumption in skeletal muscle and fat tissue. A deliberate survey on the impacts of activity on NPs in patients with cardiovascular breakdown detailed that vigorous and opposition preparing diminished NPs; notwithstanding, the impacts of activity on NPs and the hidden instrument of activity actuated NP emission in subjects without cardiovascular breakdown stay obscure. In competitors and youthful, sound subjects, the NP focus very still isn't raised, yet demanding perseverance practice altogether builds NPs. The activity incited expansion in NPs might be brought about by transient myocardial divider stress, cardiomyocyte metabolic changes, or neuroendocrinological reaction, which might have cytoprotective and development directing impacts on the heart. Then again, in old, overweight/large subjects, and patients with hypertension, NP fixations additionally increment during exercise; nonetheless, NP discharge might be more defenseless to heart stress contrasted with youthful, solid people. Ongoing examinations have shown that NPs are related with thermogenesis in fat tissue and oxidative limit in skeletal muscles. NPs may likewise play a defensive part for skeletal muscle in people, albeit further examinations are justified to explain the physiological instrument of activity initiated NP discharge.

Keywords: Work Out, Natriuretic Peptide, Atrial Natriuretic Peptide, B-Type Natriuretic Peptide, Metabolic Sickness

TO USE THE STAIRWELL OR NOT TO USE THE STAIRWELL? UTILIZING THE INTELLIGENT RASH MODEL TO FORESEE UNCONSTRAINED ACTIVE WORK

Worknesh Zemenfes MELECH
Ethiopia

Abstract: The intelligent rash model (Edge) has been utilized to make sense of different wellbeing ways of behaving. The current review utilized Edge to foresee an unconstrained actual work conduct. In particular, 107 members (75 females; Mage = 20.6 years, SD = 1.92 years) finished proportions of (1) reflections about unconstrained active work, as recorded by self-report poll; (2) drive toward actual work, as filed by the puppet undertaking; and (3) (state) poise, as filed by the Stroop task. The reliant variable was whether members used the stairwell or the lift to the review lab. Results uncovered reflections toward unconstrained actual work decidedly anticipated step taking. Further, a huge motivation toward active work × poise association was noticed. This association uncovered that members with high poise who had a high drive toward Dad were bound to use the stairwell than their partners with a low motivation toward Dad, though the inverse was the situation for members with low discretion. In any case, the motivation × restraint cooperation was not critical while utilizing a self-report proportion of attribute poise. In this way, Edge might be a decent structure with which to think about unconstrained actual work, however cautious thought should be given while analyzing factors inside Edge (e.g., the limit state of discretion).

Keywords: Intelligent Rash Model, Unconstrained Active Work, Restraint

INVESTIGATING INSPIRATION AND BOUNDARIES TO ACTIVE WORK AMONG DYNAMIC AND DORMANT AUSTRALIAN GROWN-UPS

Styrbjörn KUSASON
Iceland

Abstract: Actual latency is a significant worldwide general medical problem related with a scope of persistent infection results. In that capacity, the basic inspiration and obstructions to if an individual takes part in active work is of basic general wellbeing significance. This study inspects the Public Heart Groundwork of Australia Heart Week Overview led in Walk 2015. An aggregate of 894 (40% female) Australian grown-ups matured 25-54 years finished the review, including things connecting with inspiration and obstructions to being genuinely dynamic. The most often chosen reactions with respect to inspiration for active work among those sorted as dynamic (n = 696) were; to lose or keep up with weight (36.6%, 95% CI 33.1-40.3), stay away from or oversee medical issue (17.8%, 95% CI 15.1-20.8), and further develop appearance (12.8%, 95% CI 10.5-15.5). Some distinctions in sexual orientation were found with a more noteworthy extent of females (43.8%, 95% CI 38.0-49.8) revealing lose or keep up with weight as their primary inspiration for being truly dynamic contrasted with guys (31.9%, 95% CI 27.7-36.6). Among those sorted as latent (n = 198), absence of time (50.0%, 95% CI 43.0-56.8) was the most often announced obstruction to active work. While observational examinations look to comprehend the associates and determinants of active work, it is important that convictions and discernments empowering and precluding commitment are recognized to upgrade active work advancement locally.

Keywords: Active Work, Inspiration, Boundaries, Australia, Populace Wellbeing

THE IMPACTS OF MENTAL SYMBOLISM WITH VIDEO-DISPLAYING ON SELF-ADEQUACY AND MAXIMAL FRONT SQUAT CAPACITY

Zemfira FƏRMANLU, Zarəngiz ABBASQULULU
Azerbaijan

Abstract: This study was intended to evaluate the adequacy of mental symbolism enhanced with video-demonstrating on self-viability and front squat strength (three reiteration greatest; 3RM). Subjects (13 male, 7 female) who had somewhere around a half year of front squat experience were doled out to either a test (n = 10) or a control (n = 10) bunch. Subjects′ 3RM and self-adequacy for the 3RM were estimated at pattern. Following this, subjects in the exploratory gathering followed an organized symbolism convention, joining video accounts of both their own 3RM execution and a model lifter with fantastic method, double a day for three days. Subjects in the benchmark group invested a similar measure of energy seeing a fake treatment video. Following three days with no actual preparation, estimations of front squat 3RM and self-viability for the 3RM were rehashed. Subjects in the test bunch expanded in self-viability following the intercession, and showed more prominent 3RM improvement than those in the benchmark group. Self-viability was found to altogether intercede the connection among symbolism and front squat 3RM. These discoveries highlight the significance of mental abilities preparing for the upgrade of self-viability and front squat execution.

Keywords: Strength and Molding, Mental Abilities, Brain Science, Three Reiteration Most Extreme (3RM)

CONTENT ANALYSIS OF AUTISM WITH SPORTS ACTIVITY IN TURKEY

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL
Turkey

Abstract: Objective: This research was carried out with the aim of examining the thesis studies prepared after undergraduate education in the field of Sports Science for individuals diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Turkey between 2010-2020 in terms of different variables. 7 doctoral and 22 master's thesis studies were included in the research. **Methods:** The research method is qualitative and the document analysis technique is used. The studies were examined in terms of subject distribution, Year, Level, University, Department, title of faculty members, sample type, sample size and data collection tools variables. **Results:** As a result of the research, when examined according to the distribution of the subject, it was observed that the most were done in the field of social competencies and that the master's and doctoral thesis on sports activity and autism was not found before 2013, but the most dissertations were prepared in 2019. It was determined that children diagnosed with ASD in the sample type of graduate theses prepared, studies prepared with 100 or fewer participants in the sample size, and motor performance and physical fitness tests were more preferred than data collection tools. **Conclusion:** This study, which was prepared in the field of autism and sports activity, content analysis for postgraduate studies published in this area, for example, previously prepared for work in the field of autism, and it also sports activity of the findings from this study and the lack of sports activity in the field of autism and it is important to provide information for theses. In addition, the compilation of 10-year master's and doctoral thesis studies can provide important information to guide researchers who are familiar with concepts specific to scientific research methods for the first time.

Keywords: Sports, Autism, Graduate, Content Analysis

REKLAMLARIN OBEZİTE VE ÇOCUKLARIN YEME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, Canan BASTIK, Alpaslan KARTAL
Türkiye

Öz: Obezite, gen yolu ile aktarılan ve çevresel yaşantı sonucu meydana gelen; ciddi ve kronik bir hastalıktır. Vücutta aşırı miktarda yağ dokusunun olması sebebiyle gelişen, birçok faktöre bağlıdır ve medikal tedavi gerektirir. Obeziteye sebep olan nedenlerin başlıcaları;sedanter yaşam, kötü beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, evlilik, doğum sayısı ve genetik faktörler oluşturmaktadır. Kalıtsal olarak da aktarılabilen obezite çoğunlukla gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hızla yayılmaktadır. Ülkemizde insanların %30'undan fazlası obezdir (erkeklerin % 7.9'u, kadınların %23.4'ü). Birçok kronik hastalığın obeziteyle neden sonuç oluşturduğu olduğu bilinmektedir. Bu nedenle obezitenin sebeplerinin ve tedavi seçeneklerinin iyi bilinmesi, obezite ve komplikasyonlarının uygun tedavisinin tespit edilebilmesi açısından önemlidir.(WHO, 1997).Kronik bir hastalık olan obezite prevalansı tüm dünyada ve ülkemizde giderek artmaktadır. Beslenmeler sonucu oluşan fazla kalori alınımı ile harcanması arasındaki dene bozlukluğunun neden olduğu obezite durağan yaşam ,fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme gibi modern yaşantının bir sonucu olarak görülmektedir. Obezite hastalığının dolaşımsal kardiyovasküler hastalıklar, çeşitli kanser türevleri ve tip 2 diyabet gibi birçok hastalık ile fazlasıyla yakından ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Obez hastalarda kilo kaybının sağlanması ve uygun kilonun korunması için kişiye özel diyet ve düzenli egzersiz programının uygulanması en etkili yöntemlerdir. Bunlara ek olarak davranış tedavisi, farmakolojik tedavi ve cerrahi tedavi yöntemi de obez hastaların tedavisinde kullanılan diğer yöntemlerdir(Kayar ve Semra, 2013).Bu derlemede obeziteye neden etkenlerden birisi olan medya etkisi özetlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Medya, Obezite, Beslenme, Etki

SUPPLEMENTATION TECHNIQUES TO LESSEN MUSCLE HARM AND FURTHER DEVELOP RECUPERATION FOLLOWING PRACTICE IN FEMALES: AN ORDERLY AUDIT

Jacob WILLIAMS
Canada

Abstract: Work out actuated muscle harm (EIMD) brought about by unfamiliar or demanding activity can bring about decreased muscle force, expanded muscle touchiness, expanded intramuscular proteins in the blood, and diminished execution. Pre-and post-practice ideal nourishing admission is critical to help with muscle-harm fix and reconditioning to take into consideration a sped up recuperation. The expanded interest for preparing and contending on back to back days has prompted an assortment of intercession procedures being utilized to lessen the adverse consequences of EIMD. Healthful intercession systems are generally tried on male members, and scarcely any report on sex-related contrasts connecting with the impacts of the mediations utilized. This audit centers around dietary mediation techniques utilized to refute the impacts of EIMD, focussing exclusively on females. Unfamiliar, capricious activity is known to bring about work out instigated muscle harm (EIMD), bringing about interruption or potentially corruption of primary proteins in the muscle strands as well as in connective tissue, with starting harm obvious promptly post-work out, including the invasion of provocative cells to the site of injury. A degree of muscle inconvenience connected with the EIMD, also called postponed beginning of muscle irritation (DOMS), increments until dying down five to seven days post-work out. Moreover, misfortunes in muscle strength, disabled muscle work, awkward nature in muscle protein breakdown and protein union have been noted with EIMD

Keywords: EIMD, Recuperation, Protein, Blueberries, Aggravation

THE UTILITY OF THE RECUMBENT TO-STAND TEST AS A PROPORTION OF USEFUL ENGINE ABILITY IN KIDS MATURED 5-9 YEARS

Jay MACDONALD, Xander BROOKS
United States

Abstract: This study analyzed how recumbent to-stand (STS) execution is connected with interaction and item appraisal of engine ability (MC) in kids. 91 kids matured 5-9 years were evaluated for interaction and item MC (10 m running velocity and standing long leap) as well as cycle and item proportions of STS. Tertiles were made for STS process and STS item scores to make 3 gatherings reflecting low, medium, and high STS capability. ANCOVA examination, controlling for age, for process STS, showed that cycle MC was fundamentally higher in youngsters, delegated medium STS ($p = 0.048$) and high STS ($p = 0.011$) capability, and that 10 m run speed was more slow for low STS contrasted with medium ($p = 0.019$) and high STS ($p = 0.004$). For item STS tertiles, process MC was essentially higher for kids in the most reduced (quickest) STS tertile contrasted with those in the medium most noteworthy (slowest) tertile ($p = 0.01$). The capacity to ascend from the floor to a standing position is viewed as a key human engine ability and is significant for keeping up with freedom and versatility through adulthood. As an outcome, the appraisal of prostrate to standing is turning out to be more well known as a screening device connected with useful execution. The recumbent to-stand (STS) test is conceptualized as a consolidated appraisal of adaptability, strength, motion and equilibrium, and by and large engine capability (MC). Because of its likely significance as an action for surveying actual capacity and in illuminating strength and molding and restoration programs across the life expectancy, an assessment of how STS connects with different parts of MC and wellness is a required advance in laying out the utility of this test as a proportion of practical MC.

Keywords: Engine Improvement, Actual Proficiency, Expertise, Trial of Gross Engine Advancement, Practical Development

CONNECTION BETWEEN PROCEDURAL STRATEGIC INFORMATION AND EXPLICIT COORDINATED MOVEMENTS IN YOUTHFUL SOCCER PLAYERS

Nate MCCRAE
Canada

Abstract: The reason for this study was to research the relationship between hostile strategic information and the soccer-explicit coordinated abilities execution. Fifteen members were submitted to two assessment tests, one to evaluate their specialized and strategic investigation. The coordinated movements execution was estimated through four trial of specialized soccer abilities: ball control, shooting, passing and spilling. The strategic exhibition depended on a strategic appraisal framework called FUTSAT (Examinations of Procedural Strategic Information in Soccer). A while later, specialized and strategic assessment scores were positioned with and without the utilization of the group strategy. A positive, frail relationship was seen in the two examinations (rho = 0.39, not critical p = 0.14 (with group investigation); and rho = 0.35; not huge p = 0.20 (without bunch examination)). We can infer that there was a powerless relationship between the specialized and the hostile strategic information. This shows the need to think about the utilization of such tests to survey specialized abilities in group activities since they don't consider the inconstancy and eccentricism of game activities and dismissal the inborn requirements to evaluate such expertise execution in the game.

Keywords: Specialized Expertise, Strategic Procedural Information, Hostile Strategies, Football, Soccer

MUSCLE-AND MODE-EXPLICIT REACTIONS OF THE LOWER ARM FLEXORS TO EXHAUSTING, CONCENTRIC MUSCLE ACTIVITIES

Dawson CASTLE
Canada

Abstract: Electromyographic (EMG) and mechanomyographic (MMG) investigations of weakness have commonly used maximal isometric or dynamic muscle activities, however game and business related exercises include predominately submaximal developments. Accordingly, the reason for the current examination was to inspect the force, EMG, and MMG reactions because of submaximal, concentric, isokinetic, lower arm flexion muscle activities. Twelve men performed concentric pinnacle force (PT) and isometric PT preliminaries previously (pretest) and later (posttest) performing 50 submaximal (65% of concentric PT), concentric, isokinetic (60°·s−1), lower arm flexion muscle activities. Surface EMG and MMG signals were all the while recorded from the biceps brachii and brachioradialis muscles. Results: The consequences of the current review showed comparable declines during both the concentric PT and isometric PT estimations for force, EMG mean power recurrence (MPF), and MMG MPF following the exhausting workbout, yet no progressions in EMG abundancy (AMP) or MMG AMP. These discoveries recommend that abatements in force because of exhausting, unique muscle activities might have been because of the impacts of metabolic results on excitation-withdrawal coupling as shown by the reductions in EMG MPF and MMG MPF, yet absence of changes in EMG AMP and MMG AMP from both the biceps brachii and brachioradialis muscles.

Keywords: Muscle Exhaustion, Isokinetic, EMG, MMG

BALANCE EXECUTION AS SEEN BY FOCUS OF-STRAIN BOUNDARY ATTRIBUTES IN MALE SOCCER COMPETITORS AND NON-COMPETITORS

Dorotea TOPALČIĆ
Croatia

Abstract: Static equilibrium affects athletic execution as well as on diminishing the gamble of injury. The principal objective of this study was to evaluate soccer competitor versus non-competitor balance execution through dislodging and speed boundaries separated from the focal point of-pressure (COP) position time series. To achieve our objective, we researched standing equilibrium in two male gatherings with healthy equilibrium: non-competitors (n = 12) and university varsity soccer competitors (n = 12). To make the standing adjusting task pretty much troublesome, we changed member base-of-support, as well as vision, yielding static (calm position) test conditions expanding in trouble. From the COP position time series, uprooting and speed boundaries were figured and plotted as an element of expanding test condition trouble level. COP boundaries showed more extreme increments with expanded test trouble in non-competitors contrasted with competitors; this exhibited competitors' better capacity to control their equilibrium. We presumed that balance execution could be portrayed through COP dislodging and speed reaction bends. This study loans new bits of knowledge into how COP boundaries can be used to decide and portray enhancements in balance between un-debilitated subject populaces (competitors versus non-competitors).

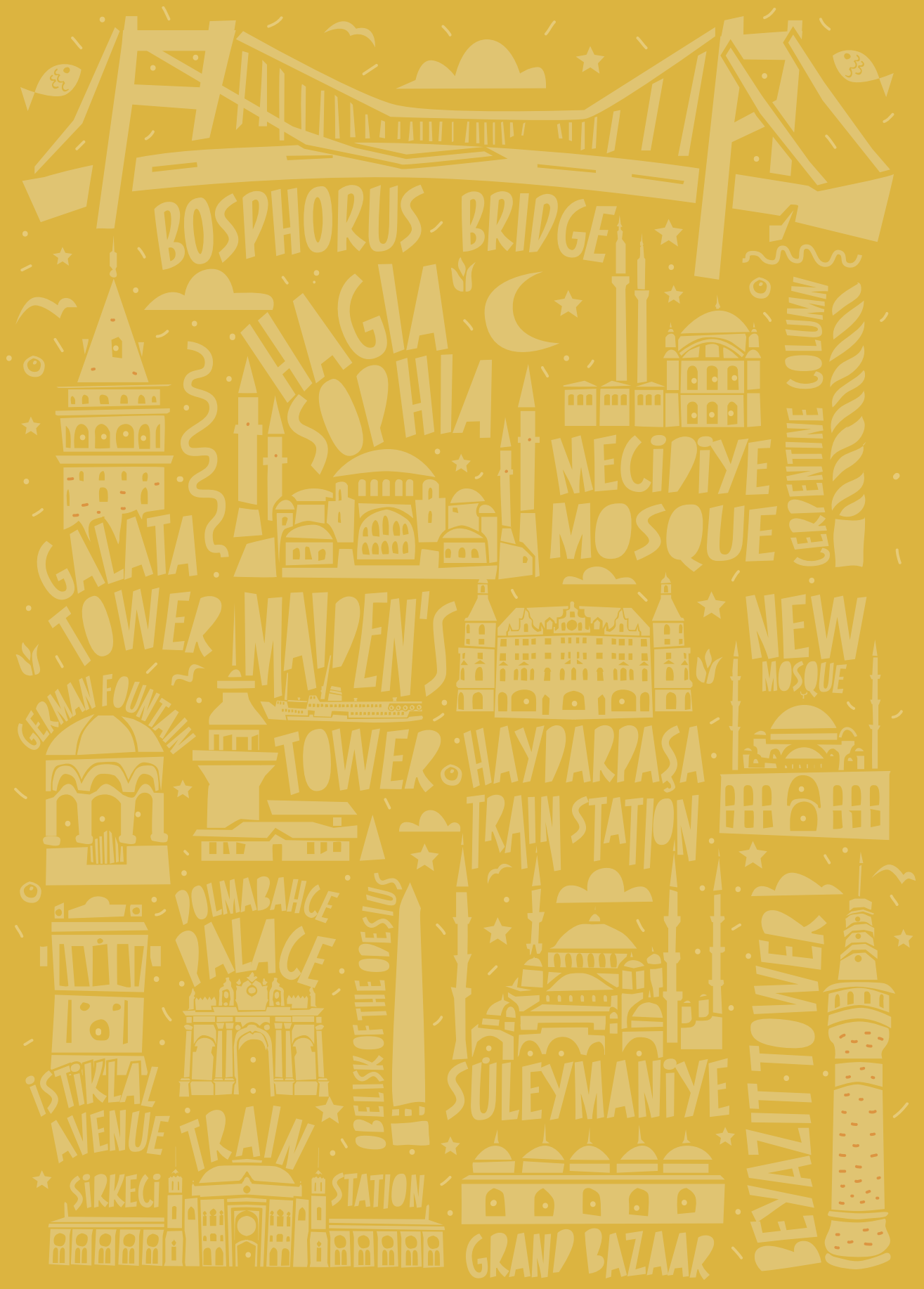
Keywords: Balance, Injury Counteraction, Execution, Competitors, Active Work, Focal Point Of-Pressure

CONTRASTS IN SPATIAL ACTUAL WORK EXAMPLES AMONG NON-WEEKEND DAYS AND ENDS OF THE WEEK IN GRADE YOUNGER STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL REVIEW UTILIZING ACCELEROMETRY AND WORLDWIDE SITUATING FRAMEWORK

Julia Farias MELO, Izabel Freitas TAVARES, Enrico Bezerra DE ASSIS
Brasil

Abstract: Focusing toward the end of the week to advance actual work (Dad) in youngsters is by all accounts promising given that they will more often than not be less truly dynamic and, especially, as the age-related decrease in Dad is more set apart during ends of the week. Considering the vagueness of why kids can't keep up with their Dad level on ends of the week, the point of the current review was to equitably explore contrasts in kids' spatial Dad designs among week and end of the week days utilizing the mix of Worldwide Situating Framework (GPS) and accelerometry. 74 second graders (matured 7-9 years) and 98 6th graders (matured 11-14 years) wore an accelerometer and GPS sensor for seven sequential days to figure out where kids invest energy and participate in Dad. Time-coordinated accelerometer and GPS information was planned with a geographic data framework and staggered examinations representing the various leveled construction of the information were led. Contrasts among work days and ends of the week with respect to the complete time spent and the outright and relative degree of Dad in different settings were found in both age gatherings. The discoveries support past examination highlighting the significance of focusing on end of the week Dad, particularly when kids become older. Future intercessions ought to urge kids to utilize open air spaces all the more often on ends of the week, as opposed to remain at home, and to drive effectively to objections other than school.

Keywords: Actual Work, Accelerometer, Gps, Youngsters, Area, End of The Week, Work Day


BOSPHORUS BRIDGE
HAGIA SOPHIA
GALATA TOWER
MECIDIYE MOSQUE
CERENTINE COLUMN
MAIDEN'S TOWER
NEW MOSQUE
GERMAN FOUNTAIN
HAYDARPAŞA TRAIN STATION
DOLMABAHCE PALACE
OBELISK OF THE OPESIUS
İSTIKLAL AVENUE
SÜLEYMANIYE
BEYAZIT TOWER
SIRKECI TRAIN STATION
GRAND BAZAAR