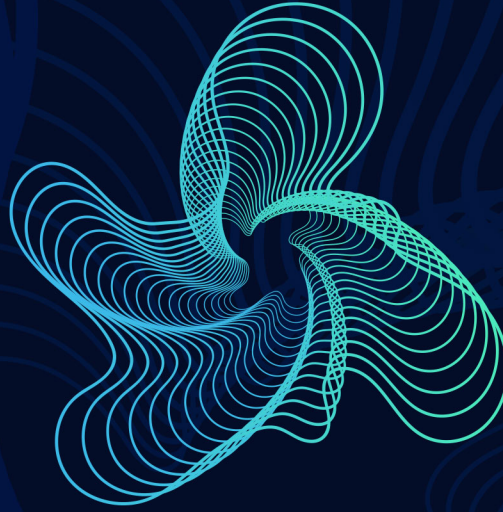




95.yıl

# HERKES | SPORT İÇİN SPOR ZİRVESİ | FOR ALL SUMMIT



## 4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

*"Salgın sürecinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam"*

## 4<sup>TH</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

*"Physical activity and healthy lifestyle during pandemic"*

# ABSTRACT BOOK

# ÖZET KİTABI

22-23 MAY 2021

ONLINE

[www.sfasummit.org](http://www.sfasummit.org)     /sfasummit



Değerli okuyucular,

Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından Gazi ve Bayburt Üniversiteleri iş birliğiyle çevrimiçi olarak 21-23 Mayıs 2021 tarihleri arasında düzenlenen 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresinde yapılan sunumları sizlere ulaştırmaktan mutluluk duyuyoruz.

Eş zamanlı olarak düzenlediğimiz Herkes İçin Spor Zirvemiz ve 4.cü kongremizin temel amacı, uluslararası düzeyde gelişen ve güçlenen Herkes İçin Spor hareketi hususunda ülkemizde daha geniş bir farkındalık oluşturmak, bu amaçla akademik camiadan araştırmacıları ve Herkes İçin Spor ile doğrudan veya dolaylı ilişkisi olan sağlık, kültür, turizm, ticaret, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, basın mensupları ve eğitim dünyasından uzmanları ortak bir platformda buluşturmak. Bu amaca ulaşarak, zengin bir bilgi ve tecrübe paylaşım ortamı oluşturmayı başardığımızı düşünüyorum.

Bu yıl kongrenin temasını içerisinden geçtiğimiz COVID19 sürecine vurgu yaparak, "Salgın sürecinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam" olarak belirlemiştik. Yurt dışından ve yurt içinden pek çok önemli spor örgütünün üst düzey yöneticileri ve akademisyenlerin konuşmacı olarak yer aldığı kongreye, 750'den fazla araştırmacı katılım göstermiş ve 175 bilimsel sunum yapılarak, bunlar üzerinde tartışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu bildirimleri sizlerin dikkatine sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Tüm katılımcılara ve katkı sağlayanlara teşekkür eder, bütün organizasyon kurulumuz adına hepimizi saygıyla selamlarım.

**Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN**

Kongre Genel Sekreteri



## BİLİM KURULU // SCIENTIFIC ADVISORY BOARD

Dr. Ahmet BENREDJEM	Dr. Fatma Neşe ŞAHİN	Dr. Mustafa AKKAYA
Dr. Akın TAŞ	Dr. Fethi BELGHOUL	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Dr. Gözde ERSÖZ	Dr. Mutlu TÜRKMEN
Dr. Ali ÖZKAN	Dr. Gülfem ERSÖZ	Dr. Nadim ALWATTAR
Dr. Ali KIZILET	Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI	Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Dr. Alin LARION	Dr. Hacı Ahmet PEKEL	Dr. Nurettin KONAR
Dr. Amin AZIMKHANI	Dr. Hakan SUNAY	Dr. Oktay ÇİMEN
Dr. Andriy VOVKANYCH	Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU	Dr. Osman İMAMOĞLU
Dr. Angela MAGNANINI	Dr. Haluk KOÇ	Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Arslan KALKAVAN	Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU
Dr. Baki YILMAZ	Dr. Hasan Erdem MUMCU	Dr. Özbay GÜVEN,
Dr. Balkozar ADAM	Dr. Hürmüz KOÇ	Dr. Özcan SAYGIN
Dr. Belgin GÖKYÜREK	Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	Dr. Özkan IŞIK
Dr. Beyza AKYÜZ	Dr. Ifet MAHMUTOVIC	Dr. Özlem ORHAN
Dr. Bilal OKUDAN	Dr. Işık BAYRAKTAR	Dr. Recep GÜRSOY
Dr. Bilge DONUK	Dr. İbrahim Fatih YENEL	Dr. Robert SCHNEIDER
Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU	Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Safet KAPO
Dr. Bülent AĞUBUĞA	Dr. İlhan TOKSÖZ	Dr. Selahattin AKPINAR
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Dr. İlyas OKAN	Dr. Semiyha TUNCEL
Dr. Cengiz AKARÇEŞME	Dr. İmdat YARIM	Dr. Salih PINAR
Dr. Cengiz ARSLAN	Dr. İrfan YILDIRIM	Dr. Serdar ELER
Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN	Dr. Kaukab AZEEM	Dr. Serdar GERİ
Dr. Çetin YAMAN	Dr. Latif AYDOS	Dr. Serkan KURTİPEK
Dr. Dana BADAU	Dr. Mehmet ACET	Dr. Seyfi SAVAŞ
Dr. Dusan MITIC	Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Dr. Sezen ÇİMEN POLAT
Dr. Ebru ÇETİN	Dr. Mehmet KARGÜN	Dr. Stevo POPOVIC
Dr. Elif CENGİZEL	Dr. Mete Yusuf USTABULUT	Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Emre BAĞCI	Dr. Metin KAYA	Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Ersan TOLUKAN	Dr. Metin ŞAHİN	Dr. Ümid KARLI
Dr. Fahri AKCAKOYUN	Dr. Muhsin HAZAR	Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Dr. Murat KUL	Dr. Yasuo YAMAGUCI
Dr. Fatih KILINÇ	Dr. Murat KALFA	Dr. Yunus YILDIRIM
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Dr. Murat TAŞ	Dr. Zubaidullo UBAIDULL



## HAKEM KURULU // SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Ahmet Naci DİLEK	Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	Dr. Özbay GÜVEN
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Dr. İbrahim Fatih YENEL	Dr. Özer YILDIZ
Dr. Ali Murat KIRIK	Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Özkan GÜLER
Dr. Ali ÖZKAN	Dr. İsmail KARATAŞ	Dr. Özkan IŞIK
Dr. Atahan ALTINTAŞ	Dr. Kadir DEMİR	Dr. Özlem ORHAN
Dr. Aydın ŞENTÜRK	Dr. Latif AYDOS	Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Bilal DEMİRHAN	Dr. Mehmet Ali CEYHAN	Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLI
Dr. Bülent BAYRAKTAR	Dr. Mehmet DEMİREL	Dr. Rüstem ORHAN
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Dr. Mehmet GÖKTEPE	Dr. Saliha AĞAÇ
Dr. Çetin YAMAN	Dr. Mehmet GÜL	Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr. Ekrem Levent İLHAN	Dr. Mehmet KUTLU	Dr. Selma CİVAR YAVUZ
Dr. Emre Ozan TİNGAZ	Dr. Mehmet ÖCALAN	Dr. Serdar USLU
Dr. Engin ŞAHİN	Dr. Mehmet SEZEN	Dr. Serkan HACICAFEROĞLU
Dr. Ercan ZORBA	Dr. Mehmet TÜRKMEN	Dr. Sibel ARSLAN
Dr. Eren ULUÖZ	Dr. Mevlüt GÖNEN	Dr. Sinan AYAN
Dr. Ersan TOLUKAN	Dr. Mikail TEL	Dr. Şehmus ARSLAN
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Dr. Murat AKYÜZ	Dr. Taner BOZKUŞ
Dr. Fatih YAŞARTÜRK	Dr. Murat ERDOĞDU	Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN	Dr. Murat KUL	Dr. Tevfik Cem AKALIN
Dr. Ferhat GÜDER	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	Dr. Tuncay ÖKTEM
Dr. Gökhan BAYRAKTAR	Dr. Mutlu TÜRKMEN	Dr. Vahit CELAL
Dr. Gülten HERGÜNER	Dr. Mücahit FİŞNE	Dr. Vedat Mutlu
Dr. Hacı Ahmet PEKEL	Dr. Necati CERRAHOĞLU	Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. Hacı Bayram TEMUR	Dr. Nurettin KONAR	Dr. Yunus ABDURAHİMOĞLU
Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU	Dr. Oğuzhan YONCALIK	Dr. Yusuf SOYLU
Dr. Halil SAROL	Dr. Onur SEVER	
Dr. Haluk KOÇ	Dr. Ömer ŞENEL	
Dr. Hanifi ÜZÜM	Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU	
Dr. Hasan Erdem MUMCU		



## ONUR KURULU

- Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU - TC Gençlik ve Spor Bakanı  
Dr. Fahrettin KOCA - TC Sağlık Bakanı  
Dr. Uğur ERDENER - TMOK Başkanı / UOK Başkan Yardımcısı  
Dr. Musa YILDIZ - Gazi Üniversitesi Rektörü  
Yasin BÖLÜKBAŞI – Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı  
Dr. Yusuf TEKİN – Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rektörü  
Dr. Ekrem KALAN – Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörü  
Dr. Fahrettin GÖKTAŞ – Elazığ Fırat Üniversitesi Rektörü  
Dr. Fethi Ahmet POLAT – Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü  
Dr. Abderrahmane BENBOUZID - Cezayir Sağlık Bakanı  
Mustapha BERRAF – Afrika Olimpiyat Komitesi Başkanı  
Bruno MOLEA – Uluslararası İşçi Sporları Federasyonu (CSIT) Başkanı  
Wolfgang BAUMANN – Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) Genel Sekreteri  
Mohammed SM ALGARNAS – İslami Dayanışma Sporları Federasyonu (ISSF) Genel Sekreteri  
Dr. Erdal ZORBA – TAFISA Onur Kurulu Üyesi  
Peter BARENDSE - Avrupa TAFISA Başkanı

## HONORARY BOARD

- Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU - Turkish Minister of Youth and Sports  
Dr. Fahrettin KOCA - Turkish Minister of Health  
Dr. Uğur ERDENER - TNOC President / IOC Vice President  
Dr. Musa YILDIZ - Rector of Gazi University  
Yasin BÖLÜKBAŞI – President of Turkish Sports for All Federation  
Dr. Yusuf TEKİN - Rector of Ankara Hacı Bayram Veli University  
Dr. Ekrem KALAN - Rector of Alanya Alaaddin Keykubat University  
Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - Rector of Elazığ Fırat University  
Dr. Fethi Ahmet POLAT - Rector of Muş Alparslan University  
Dr. Abderrahmane BENBOUZID - Algerian Minister of Health  
Mustapha BERRAF – President of African Olympic Committee  
Bruno MOLEA – President of International Workers Sports Confederation (CSIT)  
Wolfgang BAUMANN – Secretary General of TAFISA  
Mohammed SM ALGARNAS – Secretary-General of Islamic Solidarity Sports Federation  
Dr. Erdal ZORBA – Honorary Member of TAFISA  
Peter BARENDSE - President of European TAFISA



## ORGANİZASYON KURULU // ORGANISATION COMMITTEE

### BAŞKAN - CAHAIRS

- Dr. Musa YILDIZ- Kongre Başkanı - *Chair of the Conference*
- Yasin BÖLÜKBAŞI- Zirve Başkanı - *Chair of the Summit*

### YÜRÜTME KURULU // STEERING COMMITTEE

- Dr. Erdal ZORBA
- Dr. Latif AYDOS
- Dr. Mutlu TÜRKMEN
- Dr. H. Ahmet PEKEL
- Dr. Mustafa KARAKUŞ
- Dr. Hüseyin GÜMÜŞ
- Dr. Levent İLHAN
- Dr. Hasan Erdem MUMCU
- Dr. Sinan KARTAL

### SEKRETERYA // SECRETARIATE

- Dr. Mutlu TÜRKMEN - Kongre Genel Sekreteri - *Secretary-General of the Conference*
- Dr. Mehmet YILDIZ - Kongre Genel Sekreter Yardımcısı - *Vice Secretary-General of the Conference*
- Asist. Onur AKMAN - Kongre Genel Sekreter Yardımcısı - *Vice Secretary-General of the Conference*
- Mehmet BULUT
- Cenan ERUZUN
- Güngör DOĞANAY –Teknik ve Görsel Koordinatör - *Technical and Visual Coordinator*
- Kübra YILDIRIM



## İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN E-SPOR BİLGİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI.....	15
JUDOCU VE GÜREŞÇİLERDEKİ YARALANMA İNSİDANSI, BÖLGELERİ VE TİPLERİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME .....	16
PERFORMANS ÖLÇÜMÜNDE MOBİL UYGULAMALAR .....	17
BİREYLERİN KORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ .....	18
GAZETELERDE YER ALAN SPOR HABERLERİNİN DAĞILIMININ BRANŞLARA GÖRE İNCELENMESİ.....	20
RİO 2016 OLİMPİYAT OYUNLARI'NDA YARIŞAN TRAMPOLİN CİMNASTİK SPORCULARININ PUANLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ .....	21
2016 RİO OLİMPİYATLARINDA DERECEYE GİREN TÜM JUDOCULARIN SİRKADİYEN DÖNGÜLERİNİN BAŞARI İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	23
SPORCULARDA PERFORMANSI ETKİLEYEN FARKLI BİR DEĞİŞKEN; UYKU.....	24
RAGBİ OYUNCULARINDA ALFA-AKTİNİN-3 (ACTN3) R577X RS1815739 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI	25
REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ.....	27
SİSTEMATİK BİR İNCELEME: SPOR PSİKOLOJİSİ .....	28
KAMPÜS REKREASYONUNUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ .....	29
TAKIM SPORLARINDAKİ SPORCULARIN UYKU DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ .....	30
YAŞAM KALİTESİ VE SPOR: BEDENSEL ENGELLİ BİR SPORCUNUN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR ARAŞTIRMA .....	32
İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL EĞİTSEL OYUN KULLANMA MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ .	34
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA DÜZEYLERİNİN SPOR VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ).....	35
YAZ OKULLARINDA TEMEL YÜZME EĞİTİMİ ALAN 8-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ .....	36
COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SPORA GÜVENLİ DÖNÜŞ İÇİN ONLINE EĞİTİM .....	38
FARKLILIKLA ÖĞRENME ANTRENMANLARININ BASKETBOLCULARIN BİYOMOTOR ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ .....	39
COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE YETİŞKİNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ .....	40
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE UZAKTAN EĞİTİMDE KULLANILAN TEKNOLOJİK UYGULAMALAR.	43
ORTAOKUL KIZ FUTSAL VE VOLEYBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI ..	44
BASKIN GÖZ VE EL ARASINDAKİ İLİŞKİNİN HEDEF SPORLARINDA PERFORMANSA ETKİSİ (SİSTEMATİK DERLEME).....	45
KICKBOKS SPORCULARINDA HİPOKSIYLA İNDÜKLENEN FAKTÖR-1 (HIF-1A) RS11549465 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI VE ATLETİK PERFORMANSA ETKİSİ .....	47
MÜZİĞİN EGZERSİZ PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI .....	48
ELİT BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN BESLENME VE TAKVİYE DESTEK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ.....	49



SPORCULARDA COVID19 KAYGISININ ARAŞTIRILMASI.....	50
SPORCULARA AİT PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ .....	51
AKTİF KANSER TEDAVİSİ GÖRMEKTE OLAN YETİŞKİNLER İÇİN EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI .....	53
ANTRENÖRLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ .....	54
DÖVÜŞ SPORCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP .....	55
TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN VE MÜCADELE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	57
ÖĞRENCİLERİN ALGI HACMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER BAĞLAMINDA 8. VE 9. SINIFLARIN GÖRSEL BİLGİLERİ SPOR OYUN BECERİLERİNİN ADIM ADIM ÖĞRENİLMESİ.....	59
ANTRENÖRLERİN COVID-19 VİRÜSÜNE YAKALANMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ .....	61
FİTNESS MERKEZLERİNE ÜYE OLAN BİREYLERİN PANDEMİ SÜRECİNDEKİ EGZERSİZ YÖNELİMLERİ VE REKREASYONEL EGZERSİZ MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ .....	62
ÇOCUĞUM NEDEN BASKETBOL OYNUYOR? EBEVEYN REHBERLİĞİ MEKANİZMASI.....	64
GEBELİK DÖNEMİNDE YAPILAN EGZERSİZİN BEL VE EKLEM AĞRILARI ÜZERİNE ETKİSİ .....	65
KOVID 19 SÜRECİNDE SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE RUH HALİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ .....	66
KİŞİSEL ANTRENÖRLER İLE ÇALIŞAN BİREYLERİN DEVAMLILIK VE MOTİVASYON DÜZEYLERİ: PANDEMİ DÖNEMİ ARAŞTIRMASI.....	67
ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN AMATÖR FUTBOLCULAR İLE SEDANTER BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ .....	68
GELENEKSEL OKÇULUK EĞİTİMİ ALAN BİREYLERDE STABİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN CORE KAS FONKSİYONU VE DENGİ ÜZERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI: PİLOT ÇALIŞMA .....	70
COVID 19 SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	72
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE SPOR MERKEZLERİ VE SPOR AKTİVİTELERİ .....	73
TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU'NUN 20 YILLIK PERSPEKTİFİ: 2000-2020.....	75
ADÖLESAN BASKETBOLCULARIN BİLİŞSEL BECERİLERİNİN SPOR YAPMAYAN YAŞITLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI .....	76
SPORCULARIN COVID-19'A YAKALANMA KAYGISI VE SPORA BAĞLILIK DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	77
ÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ ÖĞRENCİLERİN (14-17 YAŞ) SPOR YARALANMA SIKLIKLARI, OLUŞUM ŞEKİLLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ İLİ ÖRNEĞİ ).....	79
TÜRKİYE'DE SPOR YÖNETİMİ İÇERİSİNDE ULUSAL SPOR FEDERASYONLARININ SON 20 YILI .....	80
SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE (COVID - 19) YAKALANMA KAYGISI ÖLÇEĞİ: AMPUTE VE İŞİTME ENGELLİ FUTBOLCULARA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA .....	81
ÖĞRENCİ YERLEŞTİRME SINAVINDAKİ ÖĞRETMENLİK BÖLÜMÜ 800 BİN BARAJINA İLİŞKİN SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN GÖRÜŞLERİ NELERDİR? .....	82
CİMNASTİK BRANŞINDA ANTRENÖRLÜK YAPAN HAKEMLERİN İŞE ADANMIŞLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	83



14-18 YAŞ ARASI ERGEN SPORCULARIN SPORTMENLİK YÖNELİMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	84
UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANIMI .....	85
KARATE BRANŞINDA GARD SEÇİMLERİNİN BACAK İTİŞİ VE YUMRUK VURUŞU ÜZERİNE ETKİSİNİN ELİT KADIN SPORCULARDA İNCELENMESİ .....	86
PANDEMİ DÖNEMİNDE BİR İLETİŞİM ORTAMI OLARAK SOSYAL MEDYA: MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA .....	87
YÜKSEK VE DÜŞÜK DİRENÇLİ KUVVET ANTRENMANLARININ KAS HİPERTROFİSİ VE KUVVET GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ .....	88
ELEKTRİKSEL KAS UYARIMI (EMS) YÖNTEMLERİNİN FİZİKSEL BAZI PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME .....	89
BASKETBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE EKLEM AÇIKLIĞININ ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ.....	90
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ) .....	91
PROFESYONEL VOLEYBOLCULARIN SPORCU TATMİN DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ.....	92
TENİS TOP ATMA MAKİNASI İLE YAPILAN 10 HAFTALIK HEDEF ODAKLI DAİRESEL ANTRENMANIN 12-14 YAŞ PERFORMANS TENİS OYUNCULARINDA ITN TESTİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ .....	93
11-13 YAŞ TAEKWONDOCULARDA BACAK KUVVETİ VE STATİK DENGE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.....	94
AMATÖR FUTBOLCULARDA SPORTİF PERFORMANSIN MEVKİLERE GÖRE DEĞERLENDİRMESİ .....	95
CORE ANTRENMANIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ETKİLERİ .....	96
SPORCULARDA MÜSABAKA SIRASI VE SONRASI BESLENME .....	98
FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN ANAEROBİK GÜÇ VE EL KAVRAMA KUVVETİ VERİLERİNİN İNCELENMESİ.....	99
40-65 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	100
ASETABULUMUN VE KONTRALATERAL TARAFTA İNFERİOR PUBİK RAMUSUN YORGUNLUK STRES KIRIĞI: OLGU SUNUMU .....	101
ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK HAREKET EĞİTİMİ PROGRAMININ MOTORİK ÖZLLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ .....	103
HADO MİLLİ TAKIM OYUNCULARINDA KATEKOL -O-METİLTRANSFERAZ (COMT) RS4680 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI.....	104
RAGBİ OYUNCULARINDA KAFEİN METABOLİZMASINA İLİŞKİN CYP1A2 GENİNİN RS2069514 VE RS762551 ALELLERİNİN DAĞILIMININ BELİRLENMESİ.....	106
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONUNUN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİSİ.....	108
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	109
AKTİF SPORCU OLAN E-SPOR OYUNCULARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI FARKINDALIKLARI İLE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	110
BİR GELENEKSEL ÇOCUK OYUNU: "EBE BENİ KURDA VERME" .....	111
SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA BAĞLAMINDA GELENEKSEL SPORLAR VE TABİAT İLİŞKİSİ.....	112



HALTER ANTRENÖRLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	113
12 HAFTALIK HALTER ANTRENMANININ SEDANter BİREYLERİN BAZI PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ.....	114
OBEZ ERKEK ÇOCUKLARDA SPORA KATILIMIN BAZI OBESİTE GÖSTERGELERİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ .....	115
ELİT DÜZEY KADIN HALTER SPORCULAR ÜZERİNDE BAĞIL YAŞ ETKİSİ .....	116
SPORTİF YETENEK TARAMASINDA SEÇİLEN ÖĞRENCİLERİN AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ.....	117
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MODERN OKÇULUK İLE FİZİKSEL PARAMETRE DEĞİŞİMLERİNİN İNCELENMESİ.....	118
2008 SPOR ŞURASININ İÇERİK AÇISINDAN İNCELENMESİ .....	119
TÜRK ULUSAL SPOR YÖNETİMİNİN YAPISAL VE YÖNETİMSSEL YÖNDEN İNCELENMESİ (1989-2018) ..	120
GELENEKSEL TÜRK OKÇULUĞUN KOVİD-19 SALGIN SÜRECİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ: FETİH KUPASI ÖRNEĞİ.....	121
OTİZİMLİ ŞAMPİYON BİR SPORCUNUN YAŞAM KALİTESİ PROFİLİ: EBEVEYN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR DURUM ÇALIŞMASI .....	123
TERAPÖTİK REKREASYONUN İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİLERİ .....	124
FORMASYON EĞİTİMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMAN YOLUYLA STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ VE ÖĞRENME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	125
SÜPER LİG FUTBOL KULÜPLERİNİN PAYDAŞLARIYLA SPOR İLETİŞİMİNDE SOSYAL MEDYA ARAÇLARININ KULLANILMASI.....	127
ÖZEL ÇOCUKLARA SAHİP EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	129
COVİD SÜRECİNDE SPORCULARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ .....	130
BÖLGESEL AMATÖR LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN COVİD-19 VİRÜSİNE YAKALANMADA BİREYSEL VE SOSYALLEŞME KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ .....	132
“BEN DE CORONA OLUR MUYUM?” TAEKWON-DO SPORU YAPAN BİREYLERİN YENİ TİP KORONA VİRÜSE (COVİD-19) YAKALANMA KAYGILARININ İNCELENMESİ.....	133
PANDEMİ DÖNEMİNDE SPOR SALONLARINDA EGZERSİZ YAPAN SPORCULARIN YENİ TİP KORONA VİRÜSE (COVİD-19) YAKALANMA KAYGILARININ İNCELENMESİ.....	134
OTURARAK VOLEYBOL SPORCULARININ SPOR YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ..	135
ANTRENÖR RUH SAĞLIĞI SÜREKLİLİĞİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI .....	136
ÖĞRENCİLERİN YÜZME DERSİ ÖNCESİ VE SONRASI ANKSİYETE SEVİYELERİ VE BUNLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE KIYASLANMASI.....	137
ANTRENÖRLERİN REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ .....	138
UÇURTMA SÖRFÜ (KİTESURFİNG) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ.....	139



COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ .....	141
KİLİS’TE BOCCCE SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN BAŞARI ALGILARININ İNCELENMESİ .....	142
BASKETBOL SPOR OKULLARINA DEVAM EDEN 7-12 YAŞ SPORCULARIN BASKETBOL KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARI VE ÇÖZÜMLERİ .....	143
MODERN PENTATLON SPORCULARININ MODERN PENTATLON KAVRAMINA YÖNELİK METAFORİK ALGILARI .....	144
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK SÜREKLİ KAYGILARININ İNCELENMESİ.....	145
TÜRK FUTBOLUNDA ŞAŞIRTAN TRANSFER MESUT ÖZİL VE BİRDEN OLUŞAN BİZİM MESUT ÖZİL’İMİZ VAR HİSSİ .....	146
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI .....	147
SALGIN SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR NEDEN İYİ YÖNETİLMELİDİR?148	
SPOR HABERCİLİĞİ: COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EV İÇİ SPOR EGZERSİZLERİ .....	151
PANDEMİ DÖNEMİNDE MOBİL SAĞLIK VE FİTNESS UYGULAMALARI .....	152
ONLİNE EGZERSİZ EĞİTİMİNE KATILAN KADINLARIN WEB 2.0 ARAÇLARINI KULLANIM DENEYİMLERİ: KÜRESEL SALGIN DÖNEMİNDE NİTEL BİR ÇALIŞMA .....	154
SALGIN DÖNEMİ ONLINE ZUMBA DERSLERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ ....	156
COVID-19 VE SPORTİF PERFORMANS: AMATÖR FUTBOLCULARDA LONG-TERM DETRAINING SÜREÇLERİ .....	158
SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARININ İNCELENMESİ .....	159
SAĞLIKLI GENÇ ERKEKLERDE İKİ FARKLI GERME PROTOKOLÜNÜN EGZERSİZE BAĞLI KAS HASARINA AKUT ETKİSİ .....	160
AHLAKİ KARAR ALMADA SPOR BRANŞININ ETKİSİ .....	161
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SPORDA KARŞIT GÖRÜŞE SAYGI VE ÖZ DENETİM DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA .....	162
SPOR SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ .....	163
ESPOR OYUNCULARINDA KAS İSKELET SİSTEMİ RAHATSIZLIK RİSKİ VE OYUN BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRMESİ.....	164
ÖN ÇAPRAZ BAĞ REKONSTRÜKSİYONUNDAN İKİ YIL SONRA PROPRİOSEPTİF FONKSİYONUN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	166
POSTPARTUM DÖNEMDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÜRİNER İNKONTİNANS .....	168
KASIK AĞRILARINDA DEĞERLENDİRME VE GÜNCEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI .....	169
SANAL KOŞU: PANDEMİDE YENİ BİR AKIM.....	171
COVID-19 DÖNEMİNDE İLKOKUL DÖRDÜNCÜ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDEKİ MOTİVASYON KAYNAKLARININ İNCELENMESİ .....	173
SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	174



PANDEMİ DÖNEMİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ KİTAP OKUMA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ .....	176
SPORCU DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN HAKEMLER İÇİN UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ .....	177
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN NARSİSTİK DAVRANIŞLARI VE İŞ TATMİNİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.....	178
ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN BELİRLENMESİ .....	179
EGZERSİZ YAPAN YETİŞKİNLERİN EGZERSİZE OLAN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ .....	181
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI “ÖZELİM EĞİTİMDEYİM” UYGULAMASI KAPSAMINDA YER ALAN OYUN ETKİNLİKLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİYLE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	182
FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN KORONAVİRÜS PANDEMİ DÖNEMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI .....	183
DART SPORCULARINDA SPORDA İMGELEME, ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	184
VOLEYBOLCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM MOTİVASYONLARININ BELİRLENMESİ .....	186
BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNDE ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİ TUTUMU: BEDENSEL ENGELLİ ÖĞRENCİLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA .....	187
HİPPOTERAPİ VE ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR: EBEVEYN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR ARAŞTIRMA .....	188
SINIF ÖĞRETMENLERİNİN SPORUN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERE ETKİSİNE İLİŞKİN FARKINDALIK DÜZEYLERİ .....	189
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ.....	190
OSB TANILI ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNİN ONLİNE OLARAK UYGULANAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AKTİVİTELERİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ: COVID-19 SÜRECİ NİTEL ÇALIŞMASI.....	191
TÜRKİYE'DE BOCCE SPORUYLA İLGİLİ YAYINLANAN BİLİMSEL MAKALE VE TEZLERİN İNCELENMESİ ..	192
TAEKWONDO SPORCULARININ SPORA YÖNELİM NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİNİN X,Y,Z KUŞAKLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASININ İNCELENMESİ .....	193
HAKEMLİK MESLEĞİNİ SÜRDÜRME ÖLÇEĞİ'NİN (HMSÖ) TÜRKÇEYE UYARLAMA ÇALIŞMASI .....	194
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK YAKLAŞIMLARI: BİR OLGUBİLİM ARAŞTIRMASI .....	195
SPOR BİLİMLERİ KONGRELERİNDE ENGELLİLERLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALARIN DOKÜMAN ANALİZİ: 2016-2020 YILLARI ARASI .....	196
TÜRKİYE'DE SPOR BİLİMİ ALANINDA BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK YAPILAN MAKALELERİN İÇERİK ANALİZİ (2015-2020) .....	197
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNE İLİŞKİN SORUNLARI, BEKLENTİLERİ VE ÖNERİLERİNE YÖNELİK NİTEL BİR ARAŞTIRMA .....	198
ADÖLESAN BASKETBOLCULARDA VÜCUT SALINIMI DEĞERLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ .....	200



ANTRENÖRLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ ...	201
TFF 1. LİG 2020-2021 SEZONU GOL ANALİZİ .....	202
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SPORDA ÇEVRE KORUMA VE GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYLERİ .....	203
ÖZEL FITNESS İŞLETMELERİ YÖNETİCİLERİNİN, COVID 19 PANDEMİSİNDEN DOLAYI DİJİTALLEŞEN ÇALIŞMA HAYATLARINA YÖNELİK GÖRÜŞLERİ .....	204
ERKEK BASKETBOLCULARDA ANAEROBİK GÜÇ VE TEKRARLI SPRINT ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	205
YATAY DÜZLEMDE SIÇRAMA SIRASINDA QUADRİCEPS KAS AKTİVASYON PATERNLERİNİN İNCELENMESİ.....	206
KARATE SPORCULARINDA SOMATOTİP, ANAEROBİK GÜÇ VE DENGE: KATA-KUMİTE KARŞILAŞTIRMASI .....	208
BİR FAYDA TÜRÜ OLAN REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTISININ ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ: SPINNING VE YOGA YAPAN BİREYLER ÖRNEĞİ .....	209
ANTRENÖRLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ .....	210
COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ.....	211
ANTRENÖRLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	212
COVID-19 SALGINININ ÇOCUK VE GENÇLERİN HAREKET, OYUN DAVRANIŞLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ .....	213
3. BÖLGE FUTBOL HAKEMLERİNİ STRESE İTEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ .....	215
FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE UZAMSAL KAYGI DÜZEYLERİNİN DENEYİMLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI .....	216
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TEMEL KÖK DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ.....	217
İRAN'DA ÇOCUKLAR, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR .....	218
E-SPOR, ÇOCUKLARIN KORUNMASI VE ESENLİĞİ .....	219
SPECIAL OLYMPICS: REMARKABLE MOVEMENT TOWARDS SOCIAL INCLUSION .....	221
ANALYSIS OF THE TRAINING LOADS FOR RECREATIONAL TRACK AND FIELD ATHLETES PARTICIPATED IN MASS START COMPETITION DURING COVID-19 PANDEMIC .....	222
TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİ BTC TÜRK MALATYA SPOR MAÇI İZLEYİCİLERİNİN ÖFKE VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ.....	223
SPOR TEMALİ FİLMLEİN İÇERİK ANALİZİ .....	225
SPOR VE BESLENME KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN DOKÜMAN ANALİZİ (1982-2021).....	227
GENÇLERDE KORONA VİRÜS SALGINININ TÜKENMİŞLİK DURUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ .....	228
UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANIMI .....	229
14-16 YAŞ KADIN FUTBOLCULARA UYGULANAN BODY CİRCUİT VE ÇABUK KUVVET ANTRENMAN YÖNTEMLERİNİN ÇEVİKLİK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ .....	230



SPORA KATILIMDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK: ÇALIŞAN ÖĞRENCİLER ÜZERİNE BİR UYGULAMA...231





## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN E-SPOR BİLGİ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Yunus Emre Arısoy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Sporun yeni formu olarak lanse edilen, bilgisayar/mobil/konsol platformlar vasıtasıyla oynanan çok oyunculu dijital oyunlar olarak isimlendirilen ve içerisinde spor terimiyle ilişkilendirilebilen her unsuru barındıran e-spor, günümüzde birçok ülkede kabul gören ve çeşitli kurum/kuruluşlarla resmi olarak desteklenen bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde de hızlı ve yeni gelişim göstermesinden dolayı çalışmamızda e-sporun Üniversite öğrencileri tarafından bilinirlik düzeyinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla Çolak ve arkadaşlarının “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin E-Spor Bilgi Düzeylerinin Araştırılması” başlıklı araştırmalarında kullanmış oldukları e-spor bilgi düzeylerinin ölçüldüğü anket formu kullanılmıştır. Çalışmamıza 45’i kadın 75’i erkek olmak üzere toplam 120 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi katılmıştır (yaş: 22.15±3.12). Araştırmamıza katılan 32 öğrencinin (%26.6) e-spor terimini hiç duymadığı, geriye kalan toplam 88 kişinin ise (%73.4) farklı yollarla e-spor terimini duyduğu, 35 öğrencinin de (%29.16) daha önce e-spor oynadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan 70 öğrencinin (%58.34) e-spor ile ilgili bir etkileşime girmediği ancak 50 öğrencinin (%41.66) hem katılımcı, hem de izleyici olarak etkileşimde bulunduğu, ayrıca 47 öğrencinin (%39.1) e-sporu elektronik ortamda yapılan müsabakalar olarak tanımladığı görülmüştür. Çalışmamızda e-spor oyunlarına merakı olan ama katılım göstermemiş kişilerin sayısı yüksek olduğu ve e-sporu tanımlarken sporun içinde yer aldığını belirten öğrencilerin sayısının fazla olduğu görülmüştür. E-spor yeni bir spor dalı olarak çıkıp hızla yükseliş göstermesine rağmen henüz bilinirliğinin tam sağlanamadığı ülkemizde tanıtım konusundaki eksik noktaların giderilmesi için yazılı ve görsel medya kullanımı ile farkındalık etkinlikleri ve organizasyonlar düzenlenerek tanıtımının artırılabilceği düşünülmektedir.

*Anahtar kelimeler: e-spor, dijital oyun, üniversite.*

### RESEARCH OF UNIVERSITY STUDENTS E-SPORTS INFORMATION LEVELS

E-sports, which is touted as the new form of sports, called multiplayer digital games played through computer/mobile/console platforms and contains every element that can be associated with the term sports, is now a sport that is accepted in many countries and officially supported by various institutions/organizations. Due to its rapid and new development in our country, it is aimed to investigate the level of awareness of e-sports by university students. For this purpose, the survey form was used to measure the e-sports information levels used by Çolak and his friends in their research titled "Investigation of E-Sports Information Levels of Faculty of Sports Sciences Students". Tottally 120 School of Physical Education and Sports students, including 45 female and 75 male, participated in our study (age: 22.15±3.12). It was found that 32 students (26.6%) who participated in our study had never heard the term e-sports, while a total of 88 others (73.4%) had heard the term e-sports in different ways, while 35 students (29.16%) had previously played e-sports. It was observed that 70 students (58.34%) who participated in the study did not interact with e-sports, but 50 students (41.66%) interacted as both participants and spectators, while 47 students (39.1%) defined e-sports as electronic competitions. In our study, it was seen that the number of people who were interested in e-sports games but did not participate was high and the number of students who indicated that they took part in the sport when defining e-sports was high. Although e-sports has come out as a new sport and is rapidly rising, it is thought that its promotion can be increased by organizing awareness events and organizations with the use of written and visual media in order to eliminate the missing points in publicity in our country where its awareness is not yet fully achieved.

*Keywords: e-sports, digital game, university.*





## JUDOCU VE GÜREŞÇİLERDEKİ YARALANMA İNSİDANSI, BÖLGELERİ VE TİPLERİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME

*Semih Karaman<sup>1</sup>, Elif Gülcan<sup>1</sup>, Sevilay Kaplan<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Judo sporu temelinde Newton'un prensip ve kanunlarını kişinin kendisini minimum kuvvet ve güç uygulayarak savunmasını amaçlayan olimpik bir branştır. Güreş ise tüm vücudun katılımı ile yapılan; çeviklik, dayanıklılık, denge, esneklik ve reaksiyon sürati gibi parametrelerin olumlu bir şekilde gelişmesini sağlayan teknik bir olimpik branştır. Judo ve güreşte müsabaka ve antrenman içerisinde yerde ve ayakta uygulanan tekniklerin benzerliği, tekniklerin çeşitliliği, fiziksel temasın çok olması ve müsabaka kurallarının birbirine yakın olmasından ötürü sporcuların benzer bölgelerde yaralanmalar geçirmesi olağandır. Bu araştırmanın amacı ise dinamik sporlar olmaları sebebiyle rakibin hakimiyeti ve tekniğin tam yapılması adına bedensel olarak neredeyse tüm gücün kullanılması gerektiren bu iki branşta sporcuların en çok hangi bölgelerde sakatlık yaşadıkları ve yaralandıkları veya hangi bölgelerde daha çok sakatlanma ve yaralanma riski olduğunun araştırılmasıdır. Bu amaçlar doğrultusunda araştırma için Endnote arama motorunda Web Of Science Core veri tabanı seçilmiştir. Veri tabanına “judo, wrestling, injury” anahtar kelimeleri yazılmış olup 2010-2020 yılları arasında yapılmış olan 17 çalışma bulunmuştur. Tam metni bulunmayan, direkt araştırma amacıyla ilişkili olmayan ve ingilizce olmayan çalışmalar çıkarıldığında 9 makale analiz edilmiştir. İncelemeler sonrasında sporcuların en çok yaralandığı bölgeler olarak diz, dirsek, omuz, sırt, baş, boyun, yüz, diş ve deride olduğu bulunmuştur. Sonuçlara bakıldığında tedbir ve önlem alınmadığında judocuların ve güreşçilerin yaralanmalarının ciddi boyutlara ulaşabileceği görülmektedir.

*Anahtar kelimeler: Judo, güreş, yaralanma, sakatlanma.*

### INVESTIGATION OF INJURY INCIDENCE, AREAS AND TYPES IN JUDOISTS AND WRESTLERS: A SYSTEMATIC REVIEW

Judo is an Olympic branch that aims to defend Newton's principles and laws by applying minimum force and force. Wrestling is done with the participation of the whole body; It is a technical olympic branch that provides positive development of parameters such as agility, endurance, balance, flexibility and reaction speed. In judo and wrestling, it is common for athletes to suffer injuries in similar areas due to the similarity of the techniques applied on the ground and standing within the competition and training, the variety of techniques, the high physical contact and the close competition rules. The aim of this study is to investigate in which areas the athletes suffer the most injuries and are injured or in which areas there is the risk of injury and injury in these two branches, which require the dominance of the opponent and the use of almost all physical force in order to perform the technique fully. For these purposes, the Web of Science Core database was selected in the Endnote search engine for research. The Keywords "judo, wrestling, injury" were written in the database and 17 studies were found between 2010-2020. When studies that do not have a full text, that are not directly related to research purposes and that are not in English are removed, 9 articles have been analyzed. After the examinations, it was found that athletes were mostly injured in the knee, elbow, shoulder, back, head, neck, face, teeth and skin. Considering the results, it is seen that the injuries of judoists and wrestlers can reach serious levels if precautions are not taken.

*Keywords: Judo, wrestling, injury, disability.*





## PERFORMANS ÖLÇÜMÜNDE MOBİL UYGULAMALAR

Sercin KOSOVA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi

Teknolojinin sürekli gelişmesiyle birlikte, spor endüstrisindeki yansımaları (taşınabilir ölçüm cihazları, giyilebilir teknoloji, mobil uygulamalar vs) da son yıllarda giderek çarpıcı hale gelmektedir. Sporcuların performans durumunun ve uygulanan antrenmanların etkisinin belirlenmesi, sporcu, antrenör ve araştırmacılar için önem arz etmektedir. Performans belirlenmesinde kullanılacak ölçüm cihazlarına erişilmesi maddi sebeplerden veya cihazların taşınmamasından dolayı kimi zaman güç olmaktadır. Bu sebeple de sporcu, antrenör ve araştırmacılar erişimi daha kolay ve pratik olan yöntemlere doğru yönelebilmektedir. Bu çalışmanın amacı performans ölçümünde kullanılabilecek mobil uygulamaların incelenmesi ile literatürde yer alan çalışmaların tartışılmasıdır. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda sportif performans ölçmek için tasarlanmış mobil uygulamalar ve bunlarla ilgili yapılan ulusal ve uluslararası boyuttaki yayınlar irdelenmiştir. Sportif performans ölçmek için kullanılan mobil uygulamalar arasında sıçrama performansı ölçümü (My Jump 2) sıklıkla tercih edilmiştir. Bununla birlikte tasarlanan farklı mobil uygulamalar sayesinde sürat (Runmatic, COD Timer), kuvvet (Nordics, My Lift), ve dayanıklılık (Bleep Test) gibi motorik özelliklerin ölçümleri yapılabilmektedir. Ayrıca vücut postürünün (Posturezone), eklem hareket genişliğinin (My ROM) belirlenmesi ve hareket analizi (My Mocap) gibi konularda da performans ölçümleri gerçekleştirilebilmektedir. Bahsedilen mobil uygulamaların birçoğunun literatürde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yer almaktadır. Bu sebeple de özellikle düşük bütçeli spor kulüpleri veya okul takımları gibi kısıtlı imkanlara sahip kurumlarda mevcut performans durumlarını belirlemek ve bu doğrultuda antrenman planlamaları yapabilmek adına mobil uygulamaların kullanmasının önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Mobil uygulamalar, ölçüm yöntemleri, performans, spor teknolojisi.*

### MOBILE APPLICATIONS IN PERFORMANCE MEASUREMENT

With the development of technology, the reflections in the sports industry (portable measuring devices, wearable technology, mobile applications, etc.) have become increasingly striking in recent years. Determining the performance of athletes and the effects of the applied training are important for athletes, trainers and researchers. Access to measuring devices to be used in performance determination is sometimes difficult due to financial reasons or the inability to move the devices. Therefore, the sports community can turn to methods that are easier to access and more practical. The aim of this study is to examine mobile applications that can be used in performance measurement and to discuss the studies in the literature. In this study, the literature review method which is one of the qualitative research methods was used. Accordingly, mobile applications designed to measure sportive performance were examined and national and international publications related to these applications were interpreted. Among the mobile applications used to measure sportive performance, the measurement of jump performance (My Jump 2) is frequently preferred. Additionally, measurements can also be done with different mobile applications in different parameters such as speed (Runmatic, COD Timer), strength (Nordics, My Lift), endurance (Bleep Test), body posture (Posturezone), joint range of motion (My ROM) and motion analysis (My Mocap). Many of the mobile applications have validity and reliability studies in the literature. It is thought that the use of mobile applications in order to determine the current performance status and make training plans in this direction, can provide significant contributions especially in institutions with limited opportunities such as low-budget sports clubs or school teams.

*Keywords: Mobile app, measurement methods, performance, sports technology.*





## BİREYLERİN KORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

Özgür Aktaş<sup>1</sup>, Bilgihan Büyükaş<sup>2</sup> Hüseyin Ünlü<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup>Aksaray Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırma mevcut koronavirüs (COVID-19) pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite ve duygu durumlarını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmaya Adana ilinde yaşayan yaş ortalamaları 27,51+9,12 ve vücut kitle indeksi ortalamaları 23,56+4,10 olan 228 kadın, 275 erkek olmak üzere toplamda 503 birey katılmıştır. Araştırmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlamasını Öztürk'ün (2005) yaptığı uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin duygu durumlarını saptamak için Şimşek (2011) tarafından geliştirilen pozitif ve negatif duygusal iyi oluş olmak üzere iki alt boyutu olan duygusal iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin çözümlenmesi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmış ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite ve duygu durumlarını cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için Mann Whitney U testi, pandemi öncesi ve pandemi sırasındaki fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak için Wilcoxon testi kullanılmıştır. Son olarak pandemi sırasındaki fiziksel aktivite ile yine pandemi sırasındaki duygusal iyi oluş arasında ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak için Spearman Korelasyon testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi (p)<.05 olarak kabul edilmiştir. Bireylerin pandemi öncesi dönemde yapılan fiziksel aktivite ile pandemi döneminde yapılan fiziksel aktivite düzeyleri (şiddetli, orta dereceli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri/ MET-dk/hf) arasında anlamlı farklılık (p<.05) tespit edilmiştir. Cinsiyet ile pozitif duygu durum, negatif duygu durum ve toplam duygusal iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken (p>.05) pandemi sırasında yapılan fiziksel aktivite ile pozitif duygu durum, negatif duygu durum ve toplam duygusal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Sonuç olarak bireylerin pandemi sırasında fiziksel aktivite düzeyleri ciddi bir şekilde düşüş göstermiş ayrıca pandemi sırasında yapılan fiziksel aktivite ile duygusal iyi oluş arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

*Anahtar Kelimeler: COVID-19, duygusal iyi oluş, koronavirüs, fiziksel aktivite, halk sağlığı.*

### EXAMINATION OF INDIVIDUALS' PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL WELL-BEING SITUATIONS IN THE CORONAVIRUS (COVID-19) PANDEMIC PROCESS

This research was conducted to examine the physical activity and mood of individuals during the current coronavirus (COVID-19) pandemic period. A total of 503 individuals, including 228 females and 275 males, living in Adana with an average age of 27.51+9.12 and a mean body mass index of 23.56+4.10, participated in the study. In the study, the international physical activity questionnaire (IPAQ) developed by Craig et al. (2003) adapted to Turkish by Öztürk (2005) was used to determine the physical activity levels of the individuals. In addition, the emotional well-being scale developed by Şimşek (2011) with two sub-dimensions, positive and negative emotional well-being, was used to determine the emotional states of individuals. SPSS 22 package program was used to analyze the data in the research. Skewness and kurtosis values were taken into consideration in order to determine whether the data showed normal distribution and it was determined that the data were not distributed normally. The Mann Whitney U test was used to compare the physical activity and mood of individuals according to the gender variable, and the Wilcoxon test was used to compare the physical activity levels before and during the pandemic. Finally, Spearman Correlation test was used to reveal whether there is a relationship between physical activity during the pandemic and emotional well-being during the pandemic, and the significance level was accepted as (p) <.05. A significant difference (p <.05) was determined between the physical activity (severe,





moderate, walking and total physical activity levels MET-min/wk.) performed in the pre-pandemic period and the physical activity levels during the pandemic period. While there was no significant difference between gender and positive mood, negative mood and total emotional well-being ( $p>.05$ ), no significant relationship was found between physical activity during the pandemic and positive mood, negative mood, and total emotional well-being. ( $p>.05$ ). As a result, physical activity levels of individuals decreased significantly during the pandemic, and it was found that there was no relationship between physical activity during the pandemic and emotional well-being.

*Keywords: COVID-19, emotional well-being, coronavirus, physical activity, public health.*





## GAZETELERDE YER ALAN SPOR HABERLERİNİN DAĞILIMININ BRANŞLARA GÖRE İNCELENMESİ

*Cuma Tümkaya<sup>1</sup> Neslişah Aktaş Üstün<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

Mevcut çalışmanın amacı gazetelerde yer alan spor haberlerinin dağılımının branşlara göre incelenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda 2020 Kasım ayı tirajlarında en yüksek tiraja sahip 3 spor gazetesi ile 3 haber gazetesinin spor sayfaları 1 hafta süreyle incelenmiştir. Elde edilen veriler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre bir hafta süreyle incelenen spor gazetelerinde istisnasız her gün manşet ve genel haberler içerisinde futbol en fazla yer alan spor branşıdır. Futbolun ardından haber sayısı bakımından en fazla haber konusu olan branş basketboldur. En az bahsi geçen branş ise at yarışıdır. Haber gazetelerinde de benzer şekilde en fazla habere konu olan branş futboldur. Mevcut çalışma gazetelerde en fazla habere konu olan branşın futbol olduğunu göstermektedir. Diğer branşların haberleştirilme sayılarının futbol ile kıyaslanamayacak kadar düşük olması ise manidar bulunmuştur.

*Anahtar Kelimeler: Spor, gazete, haber, futbol, basketbol, voleybol.*

### AN ANALYSIS OF THE DISTRIBUTION OF SPORTS NEWS IN NEWSPAPERS ACCORDING TO SPORTS BRANCHES

The aim of the present study was to examine the distribution of sports news in newspapers according to sports branches. The sports pages of 3 sports newspapers as well as 3 news newspapers with the highest circulation in November 2020 were examined for 1 week. The obtained data were presented as percentage and frequency. According to the analyzed results, without exception, football was found to be the sport branch with the highest place among the headlines and general news in sports newspapers. Basketball had the second place. Besides, the least mentioned sport branch was found to be as horse racing. Similarly, football was the subject of the most news in general newspapers. The present study showed that football is the most popular sport branch of news in newspapers. Besides, when compared to football, the low news rates of other sports branches were found to be engrossing.

*Keywords: Sport, newspaper, news, football, basketball, volleyball.*



## RİO 2016 OLİMPİYAT OYUNLARI'NDA YARIŞAN TRAMPOLİN CİMNASTİK SPORCULARININ PUANLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

*Merve Koca Kosova<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi*

Cimnastiğin üç olimpiik branşından biri olan trampolin cimnastikte Olimpiyat Oyunlarında 16 kadın 16 erkek yarışmaktadır. Eleme turunda yapılan iki serinin puan toplamlarına göre 8 cimnastikçi finalde yarışmaya hak kazanır. Bu çalışmanın amacı Rio 2016 Olimpiyat Oyunları'nda finale kalan trampolin cimnastikçiler ile kalamayanların puanlarının karşılaştırılmasıdır. 2013-2016 yılları arasında geçerli olan kurallara göre seri toplam puanı zorluk, yapım, uçuş süresi puanlarının toplanıp var ise ceza puanının çıkarılmasıyla elde edilmiştir. Eleme turu sonuçlarına göre finale kalan 8 cimnastikçi ile kalamayan cimnastikçilerin hem birinci serideki hem ikinci serideki puan türleri, seri toplam puanları ve eleme turu total puanları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Tamamlanamayan seriler değerlendirmeye alınmamıştır. Eleme turu total puanları incelendiğinde hem kadın hem erkeklerde finalist grupların puanları finalist olmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksekti ( $p<0,05$ ). Erkekler birinci seride finalist ve finalist olmayan gruplar karşılaştırıldığında yalnızca zorluk puanında anlamlı farklılık görülürken, ikinci seride zorluk, yapım puanı ve toplam puanda anlamlı farklılık vardı ( $p<0,05$ ). Kadınlar birinci seride yapım, uçuş süresi puanı ve toplam puanda anlamlı farklılık görülürken, ikinci seride yapım puanı ve toplam puanda anlamlı farklılık vardı ( $p<0,05$ ). Birinci ve ikinci seride farklı puan türlerinde anlamlı sonuçlar çıkmasının sebebi kurallar gereği birinci seride yalnızca iki hareketin zorluk değerinin sayılacak olması ve bu sebeple seri tasarımlarının birbirinden farklı olması olabilir. Çalışmanın en önemli bulgusu finalist ve finalist olmayan olimpiik trampolin cimnastikçilerde erkeklerde zorluk puanları farklılık gösterirken kadınlarda her iki seride de farklılık göstermemiş olmasıdır. Kadınların zorluk puanları açısından birbirine yakın seriler sundukları söylenebilir ancak yapım puanları birbirinde farklıdır. Ayrıca erkeklerin birinci seri toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmemesi eleme turu total puanı için ikinci serilerin kritik öneme sahip olduğunun bir göstergesi olarak belirtilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Trampolin jimnastik, olimpiyat oyunları, zorluk, yapım.*

### EVALUATION OF TRAMPOLINE GYMNASTICS ATHLETES SCORES COMPETING IN RIO 2016 OLYMPIC GAME

16 women and 16 men compete in the Olympic Games in trampoline gymnastics, one of the three olympic branches of gymnastics. According to the total scores of the two routines held in the qualifying round, 8 gymnasts qualify to compete in the final. The aim of this study is to compare the scores of trampoline gymnasts who qualified to the finals in Rio 2016 Olympic Games and who did not. According to the rules valid between 2013 and 2016, the total score of the routines was obtained by adding the difficulty, execution, time of flight scores and subtracting the penalty points, if any. The type of scores of the first and second routines, total scores of the routines and total score of the qualification round of the finalists and non-finalists were compared with the Mann Whitney U test. Routines that could not be completed were not evaluated. When the total scores of the qualifying round were examined, the scores of the finalist groups were significantly higher than non-finalists in both women and men ( $p<0.05$ ). There was only a significant difference in difficulty score in men's first routine, while in the second routine there was a significant difference in difficulty, execution and total score ( $p<0.05$ ). While women's results showed significant difference in execution, time of flight and total score in the first routines, there was a significant difference in the execution and total score in the second routines ( $p<0.05$ ). Significant results in different score types in the first and second routines may be due to only two elements had difficulty ratings in the first routine as required by the rules and therefore routines designs were different from each other. The most important finding of the study is that while the difficulty scores of the finalist and non-finalist Olympic trampoline gymnasts differ in males, there is no difference between females in both routines. It can be said that women presented similar routines in terms of difficulty scores, but their execution scores differ from each other. In addition, the lack of significant difference in





men's total scores of the first routines can be stated as an indicator that the second routines has a critical importance for the total score of the qualifying round.

*Keywords: Trampoline gymnastics, olympic games, difficulty, execution.*





## 2016 RİO OLİMPİYATLARINDA DERECEYE GİREN TÜM JUDOCULARIN SİRKADİYEN DÖNGÜLERİNİN BAŞARI İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

*Mehmet Ali Üzgü<sup>1</sup>, Semih Karaman<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Judo hem dünyada hem Türkiye’de popülerliği gittikçe artan bir mücadele sporu haline gelmiştir. Olimpik bir branş olan judo, popülerliği ile birlikte birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve üzerinde onlarca çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı judoda 2016 Rio olimpiyatları judo branşında ilk yedi içerisinde giren 56 erkek 56 kadın toplam 112 sporcunun aylık sirkadiyen döngüsünün fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak aralarında bir farklılık olup olmadığını araştırmaktır. Çalışma kapsamına alınan sporcuların doğum tarihleri “Judo Inside” adlı siteden alınmış olup, müsabakasının yapıldığı gün baz alınarak aylık sirkadiyen ritimlerin deki fiziksel, duygusal ve bilişsel parametrelerin ne düzeyde olduğu ve 56 madalya almış ve 56 madalya alamamış olan sporcuların aralarında istatistiksel bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin toplanması ile birlikte Spss 25.0 paket programına aktarılıp “Descriptive Statistic” ve “Independent Samples T Test” kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre madalya alanlarla alamayan sporcular arasında ve cinsiyet karşılaştırılmasında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Sonuçlar doğrultusunda 2016 Rio olimpiyatlarında judo branşında derece elde etmiş sporcuların başarıları ile aylık sirkadiyen ritiminde bulunan fiziksel, duygusal ve bilişsel durumun ilişkisi olmadığı görülmüştür. Sirkadiyen döngünün başarıya etkisinin olup olmadığının kesinleşmesi adına farklı branşlardan büyük turnuvalarda dereceye girmiş sporcuların sirkadiyen ritimleri hesaplanılarak bulgular genişletilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Judo, sirkadiyen ritim, başarı, olimpiyat oyunları.*

### INVESTIGATION AND EVALUATION OF THE RELATIONSHIP OF CIRCADIAN CYCLES OF ALL JUDOCIANS WHICH WERE ATTENDED IN THE 2016 RIO OLYMPICS

Judo is a combat sport has become increasingly popular in Turkey and in the world. Judo, an Olympic branch, has attracted the attention of many researchers with its popularity and dozens of studies have been done on it. In this study, our aim is to investigate whether there is a physical, emotional and cognitive difference between the monthly circadian cycle of 112 athletes, 56 males and 56 females, who are among the top seven in judo branch in 2016 Rio Olympics. The birth dates of the athletes included in the study were taken from the site named "Judo Inside" and the physical, emotional and cognitive level of the monthly circadian rhythm based on the day of the competition and whether there was a statistical difference between the athletes who received 56 medals and did not receive 56 medals were researched. After collecting the data, it was transferred to Spss 25.0 package program and "descriptive statistic" and "Independent Samples T Test" were used. According to the results obtained, it was seen that there was no difference between the athletes who received medals and those who did not, and in the comparison of gender ( $p>0.05$ ). In line with the results, it was seen that the physical, emotional and cognitive states of all athletes who got a degree in the judo branch in the 2016 Rio Olympics are not related to their monthly circadian rhythm. In order to confirm whether the circadian cycle has an effect on success, the findings can be expanded by calculating the circadian rhythms of the athletes who are ranked in big tournaments from different branches.

*Keywords: Judo, circadian rhythm, success, olympic games.*





## SPORCULARDA PERFORMANSI ETKİLEYEN FARKLI BİR DEĞİŞKEN; UYKU

*Semih Karaman<sup>1</sup> Hacı Ahmet Pekel<sup>1</sup> Yalçın Kaya<sup>2</sup> Mehmet Ali Üzgül<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Sporcu yarışma performansını maksimum seviyeye çıkarmak için fiziksel, sosyolojik ve fizyolojik olarak bir gelişim sağlaması gerekir. Bu gelişim için; kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esneklik temel taşlardır. Fakat bu gelişimin mevcut seviyede kalması veya artırılması için dinlenmenin optimal seviyede olması gerekmektedir. Bu çalışma dinlenme kısmında çok önemli bir yer alan uykunun sporcu performansında nasıl bir etkisi olduğunu, eksikliğinde ne gibi fiziksel, fizyolojik, bilişsel ve sosyolojik sıkıntılara sebep olabileceğini açıklamak için yapılmıştır. Konu ile ilgili güncel makalelerin derlemesiyle oluşan randomize bir derleme çalışmasıdır. Çalışmaların sonuçları ışığında sporcuların iyi bir uyku ile enerji kapasitelerini daha iyi kullanabildiği, karar verme ve odaklanma becerilerinin daha iyi olabileceği, depresyon, insomnia ve sosyal jet-lag sorunlarının engellenebileceği, obeziteden ve aşırı iştahlılıktan korunabileceği, aksi durumda tüm parametrelerin kötüye gidebileceği belirtilmiştir. Ayrıca sporcularda beklenenin aksine uyku verimliliğinin ve süresinin az olduğu, antrenörler ve yöneticilerin bu konuda sporcuları daha çok bilinçlendirmesi gerektiği önerilmektedir. Bu farkındalığın hem akademik hem spor camiası için oluşturulması ile ulusal ve uluslararası arenadaki başarılarımızın daha da arttığı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Uyku, uykunun performansa etkisi, yetersiz uyku, performans, spor.*

### DIFFERENT VARIABLE AFFECTING PERFORMANCE IN ATHLETES: SLEEP

In order to maximize the performance of the competition, the athlete must develop a physical, sociological and physiological development over a long period of time. For this development; strength, endurance, speed, coordination and flexibility are the cornerstones. However, these developments must be optimal at rest to remain at the current level or to be increased. This study was carried out to explain the effect of sleep, which is very important in the resting part, on the performance of athletes and what kind of physical, physiological, cognitive and sociological problems it may cause in deficiency. It is a randomized compilation study consisting of the compilation of current articles on the subject. In the light of the results of the studies, it will be possible for athletes to use their energy capacity better with a good sleep, better decision making and focus skills, prevent depression, insomnia and social jet lag problems, and protect from obesity and excessive appetite. It has been stated that otherwise all parameters may deteriorate. In addition, it is suggested that athletes have less sleep efficiency and duration than expected, and coaches and managers should raise more awareness of athletes on this issue. It is thought that our success in the national and international arena will increase even more by creating this awareness for both academic and sports communities.

*Keywords: Sleep, effect of sleep on performance, poor sleep, performance, sport.*





## RAGBİ OYUNCULARINDA ALFA-AKTİNİN-3 (ACTN3) R577X RS1815739 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI

Özlem Özge Yılmaz<sup>1</sup> Tolga Polat<sup>1</sup> Korkut Ulucan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi

Yapılan çalışmalar, sporcuların genetik yapılarının atletik performanslarına olan katkılarını göstermiştir. Atletik performans, sporcuların genetik ve çevresel faktörlerine bağlıdır. Spor genetiği çalışmaları, atletik performansı etkileyen genlerin tanımlanmasına yönelik kapsamlı bir araştırmayı içerir. ACTN3, atletik performansla ilişkilendirilen iskelet kasına özgü ilk yapısal gendir. ACTN3 proteini, sarkomerlerin Z çizgilerinde lokalizedir ve aktinlerin Z çizgisine daha sıkı bağlamakla görevlidirler. ACTN3 geninin 16. ekzonunda 577. amino asidi kodlayan kodonda meydana gelen varyasyonun, arjinin amino asidinin (R) stop kodonuna (X) dönüştürdüğünü bildirilmiştir. Bu dönüşüm, proteinin normal formundan daha kısa bir protein oluşumuna neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda, 577R (C) alleli ve RR (CC) genotipinin patlayıcı güç ve sprinter odaklı sportif performansa, 577X (T) alleli ve XX (TT) genotipinin dayanıklılık odaklı sportif performansa yakınlık sağladığı belirtilmiştir. Bu çalışmada, ragbi oyuncularında Alfa-Aktinin-3 (ACTN3) R577X rs1800544 polimorfizminin dağılımını incelemeyi amaçladık. Çalışmamıza 13 ragbi oyuncusu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır. ACTN3 genotipleri için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (Real-Time PCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir. ACTN3 analizinde 13 ragbi oyuncusundan 2'si (%15,4) CC, 6'sı (%46,1) CT ve 5'i TT (38,5%) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde C Allelinin %38,5 oranında, T Allelinin ise %61,5 oranında olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma kohortumuzda ACTN3 rs1815739 polimorfizminde CT ve TT genotipi CC genotipinden yüzdece daha yüksek olup aynı zamanda T allelinde C allele baskın olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, T allelinin bireylerde daha yüksek oranda olmasını dayanıklılık gerektiren sporlarda bu allelin yakınlık sağlaması olarak açıklamışlardır. C alleli ise çizgili kasların daha hızlı kasılmasına neden olduğu için kısa süreli kuvvet ve sprint aktivitesine yakınlık sağlamaktadır. ACTN3 rs1815739 polimorfizminin sporcu performansı ve antrenman disiplini açısından etkisini ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda ve farklı branşlardaki sporcular ile yapılacak araştırmalara da ihtiyaç bulunmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, genetik, polimorfizm, actn3, ragbi.*

### DİSTRİBÜTİON OF ALPHA-AKTİNİN-3 (ACTN3) R577X RS1815739 POLYMORPHISM IN RUGBY PLAYERS

Studies have shown the contribution of athletes' genetic makeup to their athletic performance. Athletic performance depends on athletes' genetic and environmental factors. Sports genetics studies include extensive research into identifying genes that affect athletic performance. ACTN3 is the first skeletal muscle-specific structural gene associated with athletic performance. ACTN3 protein is localized in the Z lines of sarcomeres and is responsible for binding more tightly to the Z line of actin. It has been reported that the variation in the codon encoding the 577th amino acid in the 16th exon of the ACTN3 gene converts the amino acid (R) of arginine to the stop codon (X). This conversion results in a shorter protein formation than the normal form of the protein. Studies have shown that the 577R (C) allele and RR (CC) genotype predispose to explosive power and sprinter-oriented sports performance, while the 577X (T) allele and XX (TT) genotype predispose to endurance-oriented sports performance. In this study, we aimed to examine the distribution of Alpha-Aktin-3 (ACTN3) R577X rs1800544 polymorphism in rugby players. 13 rugby players participated in our study. DNA isolation from blood samples collected by signing consent forms; it was completed using the Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) commercial kit. For ACTN3 genotyping, real-time polymerase chain reaction (Real-Time PCR) protocol was performed. In the ACTN3 analysis, it was determined that 2 (15.4%) of 13 rugby players were CC genotype, 6 (46.1%) CT and 5 TT (38.5%) genotype. When allele distributions were examined, it was observed that the C Allele was 38.5% and the T Allele was 61.5%. In our study cohort, the CT and TT genotype in the ACTN3





rs1815739 polymorphism was found to be higher in percentage than the CC genotype, while the C allele was dominant in the T allele. Studies have explained that the higher rate of the T allele in individuals is the predisposition of this allele in sports that require endurance. On the other hand, the C allele provides a tendency to short-term strength and sprinting activity, as it causes striated muscles to contract faster. In order to reveal the effect of ACTN3 rs1815739 polymorphism on athlete performance and training discipline, more studies with athletes from different branches are needed.

*Keywords: Sports, genetics, polymorphism, actn3, rugby.*





## REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Hatice ÖNMEN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin, mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konulmasına yöneliktir. Araştırma Ankara ilinde ikamet eden ve düzenli egzersiz yapan bireyler arasından ‘‘Uygun Örnekleme Yöntemi’’ ile belirlenmiş ve gönüllü katılım ilkesi ile çalışmaya katılan 570 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunun kişisel bilgileri kapsamında cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi gelir memnuniyeti, egzersiz yapma sıklığı, fiziksel görünüm memnuniyeti, genel mutluluk düzeyi, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına özgü kişisel ve demografik bilgilere başvurulmuştur. Araştırma problemlerinin çözülmesi için mutluluk ve yaşam doyum ölçeği çalışma amacı doğrultusunda uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir memnuniyeti, egzersiz sıklığı, genel memnuniyet, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunları parametrelerinden etkilendiği, yaşam doyumunda ise genel mutluluk, gelir ve fiziksel memnuniyet parametrelerinin etkilendiği görülmektedir. Mutluluğun artması ya da azalması yaşam doyumunu negatif etkilediği yani yaşam doyumunun dolaylı olarak da mutluluğu azalttığı şeklinde sonucuna ulaşılabilir.

*Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, egzersiz, mutluluk, yaşam doyum.*

### AN INVESTIGATION OF HAPPINESS LEVELS AND LIFE SATISFACTION OF PERSONS WHICH DOING EXERCISE

The purpose of this study is, individuals exercising for recreational purposes; it is aimed at revealing if the relationship between happiness levels and life insatiability varies according to various variables. The research consists of 570 people who participated in the study with the principle of voluntary participation and determined by the "Appropriate Sampling Method" among the individuals residing in Ankara province and exercising regularly. Within the scope of the personal information of the research group, personal and demographic information specific to gender, age, marital status, educational status, income level income satisfaction, frequency of exercising, physical appearance menu, general happiness level, physiological and psychological health problems were applied. Happiness and life saturation scale have been applied for the purpose of study in the solution of research problems. According to our study results; it is seen that the happiness levels of individuals are affected by the parameters of gender, age, educational status, income satisfaction, frequency of exercise, general satisfaction, physiological and psychological health problems, and general parameters of happiness, income and physical satisfaction are affected in life satisfaction. It can be achieved that increasing or decreasing happiness negatively affects life fulness, that is, life fulness indirectly reduces happiness.

*Keywords: Recreation, exercise, happines, life saturation.*





## SİSTEMATİK BİR İNCELEME: SPOR PSİKOLOJİSİ

*Hikmet Turkyay<sup>1</sup>, Ayça Demir<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

Spor psikolojisi, sporun psikolojik temeli, süreçleri ve etkilerini incelenmektedir. Bu kapsamda günümüzde spor psikolojisi araştırmalarında önemli bir gelişme görülmektedir. Ortaya çıkan bu araştırma zenginliği, yalnızca alan içinde hem akademik hem de pratik önemi olan geniş bir konu yelpazesini incelemekle kalmamış, aynı zamanda diğer spor ve egzersiz bilim alanlarını ve psikoloji disiplininin çeşitli dallarını da bünyesine katmıştır. Böylesine çalışılan bir ortamda, bilginin ilerlemesinin kritik unsuru, herhangi bir araştırma alanında düzenli olarak özetleme, yansıtma ve geri bildirim alınmasını gerektirir ve bu görev de genellikle bir literatür incelemesiyle yerine getirilir. Literatür incelemesi, bir konunun organizasyonu, yeniden yapılanması ve tanımlanmış yapı için ilk araç olarak işlev görür. Aynı zamanda gelecekteki araştırmaları yönlendirmeye, sürekli ilerleme için temel oluşturmaya ve referans noktalarına hizmet eder. Bu çalışmada da, spor psikolojisinin geçmişten günümüze gelişimi ve araştırma konuları kısaca ele alınarak, gelecek araştırmalara bir referans noktası oluşturulmaya çalışılmıştır.

*Anahtar Kelime: Spor, psikoloji, spor psikolojisi, inceleme.*

### A SYSTEMATIC INVESTIGATION: SPORTS PSYCHOLOGY

Sport psychology, psychological basis of sport, its processes and effects are examined. In this context, an important development is observed in sports psychology research today. The resulting wealth of research has not only studied a wide range of topics of both academic and practical significance within the field, but also incorporated other sports and exercise science fields and various branches of the psychology discipline. In such an environment of study, the critical element of the advancement of knowledge requires regular summarization, reflection and feedback in any research area, and this task is often accomplished through a literature review. The literature review serves as the first tool for the organization, restructuring, and defined structure of a topic. It also serves to guide future research, provide the basis for continued progress and reference points. In this study, the development of sports psychology from the past to the present and the research issues were briefly discussed, and a reference point for future research was attempted.

*Keywords: Sport, psychology, sport psychology, investigation.*





## KAMPÜS REKREASYONUNUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

*Mustafa Arıcı<sup>1</sup> Mehmet Ali Üzgül<sup>2</sup> Semih Karaman<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Kampüs rekreasyonu, günümüzde üniversiteler bünyesinde bulunan akademik ve idari personel, öğrenciler ve aileleri için güzel vakit geçirebilmelerine, dinlenebilmelerine, sosyalleşebilmelerine ve kültürel yönden gelişim sağlayabilmelerine yardımcı olacak etkinlikler sunmayı amaçlayan bir rekreasyon çeşididir. Bu çalışmanın amacı üniversitenin kampüs rekreasyonunun bazı sosyolojik, akademik, psikolojik ve fiziksel parametreler üzerine nasıl etkileri olduğunu araştırmaktır. Araştırma randomize bir derleme olup, güncel olarak literatürde bulunan kampüs rekreasyonu üzerine yapılmış çalışmalar kapsam içerisine alınmıştır. İlgili literatür incelemesi sonucunda kampüs rekreasyonunun kişiler üzerinde ahlaki duyarlılığı ve sosyalleşmeyi artırdığını, stres düzeylerinde azalma sağladığını, başkalarına olan saygıyı artırdığını, genel sağlık ve fitness düzeylerini geliştirdiğini ve akademik başarının artmasında etkili olduğu görülmüştür. Kampüs içerisinde gerçekleştirilecek olan etkinliklerin öğrencilere olan pozitif etkisi düşünüldüğünde üniversitelerin bu tür kültürel, sosyolojik ve fiziksel etkinliklerin nicelik ve niteliklerini artırmak önerilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Kampüs, rekreasyon, kampüs rekreasyonu, üniversite.*

### AN INVESTIGATION OF THE CAMPUS RECREATION IN TERMS OF SOME VARIABLES

Campus recreation is a type of recreation that aims to offer activities that will help academic and administrative staff, students and their families, who are within the body of universities, have fun, have a good time, relax, socialize and develop culturally. The aim of this study is to investigate the effects of university campus recreation on some sociological, academic, psychological, cognitive and physical parameters. The study is a randomized review and the current studies on campus recreation are included in the literature. In line with the reviewed literature, it has been observed that campus recreation improves moral sensitivity, sociability, reduction in stress levels, respect for others, general health, fitness levels and is effective in increasing their academic success. Considering the positive impact of social activities on students in the campus, it can be suggested that universities increase the quantity and quality of such cultural, sociological and physical activities.

*Keywords: Campus, recreation, campus recreation, university.*



## TAKIM SPORLARINDAKİ SPORCULARIN UYKU DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Semih Karaman<sup>1</sup> Mehmet Ali Üzgü<sup>1</sup> Yusuf Aydılek<sup>2</sup> Hacı Ahmet Pekel<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Sporcuların antrenman dönemlerindeki yüklenmeler kadar bu yüklenmeleri tolere edebilecek bir toparlanma sürecine girmeleri gerekmektedir. Bu süreçte beslenme ve yeterli uyku kilit rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı ise dinlenmede kilit rol oynayan ve eksikliğinde fizyolojik olarak birçok sıkıntıya sebep olan uykunun takım sporcularında ne denli bir farkındalığının olduğunu bulmak ve uyku davranış düzeylerini saptamaktır. Bu doğrultuda araştırmamıza 50 futbol, 54 basketbol oynayan sporcu katılmıştır. Sporculara geçerliliği ve güvenilirliği Darendeli ve arkadaşları tarafından yapılmış olan "sporcu uyku davranış anketi" uygulanmıştır. Anket 5'li likert tipinden oluşan 17 soru içermektedir. 34 puanın altında alan sporcuların uyku davranış düzeyinin iyi, 35-39 arasında alanların orta, 40 puan ve üzeri alanların ise kötü bir uyku davranış düzeyine sahip olduğunu işaret etmektedir. Verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programında "Descriptive Statistic", "Mann Whitney U" ve "Kruskal Wallis H" kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre genel uyku sürelerinin tüm katılımcıların ortalamasının 36,39+6,01 olduğu görülmüş olup uykuları üzerine daha özen göstermeleri gerektiği önerilmektedir. Ayrıca kapsam grubunda 7 ila 9 saat uyuyanların en iyi ortalamaya sahip olduğu görülmüş olup en kötü uyku davranışına sahip grup ise 9 saatten fazla uyuyan gruptur (p<0,05). Kapsam grubundaki sporcuların % 82,7'si sıklığı değişse de geç saatlerde antrenman yaptığını, %94,8'i uyumadan önce ışık yayan bir teknolojik cihaz kullandığını, %95,2'si gece farklı saatlerde uyuduğunu, %83,7'si yatağa girdiğinde spor performansı hakkında düşündüğünü, %29,8 'i ise yabancı ortamlarda rahat uyuyamadığını belirtmiştir. Ayrıca sporculardan futbolcuların basketbolculara oranla daha iyi bir uyku davranış puanına sahip olduğu da görülmüştür (p<0,05). Bu sonuçlar doğrultusunda sporcuların uyku süreleri ve uykunun etkileri hakkında çok iyi bir farkındalık düzeylerinin olmadığı görülmüştür ve bu sonuçların pandemi döneminde korunamayan uyku uyanıklık döngüsü ile ilgili olabileceği de düşünülmektedir. Sporcuların uykunun performansla olan etkisinin farkındalığının oluşturulabilmesi için öncelikle antrenörlerin bilgilendirilmesi ve sporcuları bilgilendirmesi önerilebilir. Bunun için antrenör gelişim kurslarındaki konulara uykunun performans üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için uzman görüşüne başvurulması önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Uyku, basketbol, futbol, uyku farkındalığı.*

### ANALYSIS OF SLEEPING BEHAVIORS OF TEAM SPORTS

Athletes need to enter a recovery period that can tolerate these loads as well as during the training periods. Nutrition and adequate sleep play a key role in this process. The aim of this study is to find out how much awareness the team athletes have of sleep, which plays a key role in rest and causes many physiological problems in its deficiency. In addition, to determine sleep behavior levels. Accordingly, 50 football and 54 basketball players participated in our research. The "athlete sleep behavior questionnaire", validity and reliability of which was made by Darendeli et al. The questionnaire includes 17 questions consisting of 5 Likert type, indicating that athletes who score below 34 points have a good sleep behavior level, those who score between 35-39 have medium and those above 40 have a bad sleep behavior level. "Descriptive Statistic", "Mann Whitney U" and "Kruskal Wallis H" were used for data analysis in SPSS 25.0 package program. According to the results, it was seen that the average of the overall sleep times of all participants was 36.39 + 6.01, and it is suggested that they should pay more attention to their sleep. In the scope group, it was observed that those who slept 7 to 9 hours had the best average, and the group with the worst sleep behavior was the group who slept more than 9 hours (p < 0, 05). 82.7% of the athletes in the scope group stated that although their frequency changes, they train in the late hours, 94.8% use a technology device that emits light before going to sleep, 95.2% sleep at different hours at night, 83.7% go to bed 29.8% of them stated that they thought about sports performance when they entered, and they could not sleep comfortably





in foreign environments. In addition, it was observed that football players among athletes had a better sleep behavior score than basketball players ( $p < 0.05$ ). In line with these results, it was seen that athletes do not have a very good level of awareness about sleep times and the effects of sleep. It is thought that these results may be related to the sleep-wake cycle that could not be maintained during the pandemic period. In order to raise awareness of the effect of sleep on performance of athletes, it may be suggested that the trainers should be informed first and the athletes should be informed. For this, it is recommended to consult an expert to understand the effect of sleep on performance in the subjects in coach development courses.

*Keywords: Sleep, basketball, football, sleep awareness.*





## YAŞAM KALİTESİ VE SPOR: BEDENSEL ENGELLİ BİR SPORCUNUN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR ARAŞTIRMA

*Oğuz Baki Yılmaz<sup>1</sup> Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Araştırma; sporun bedensel engelli bireylerin yaşam kalitesine olan etkilerini görmek, yaşamlarını kolaylaştırıcı çalışmaların yapılması ve gelecekteki araştırmalara bir çıkış noktası olması adına önem taşımaktadır. Araştırmanın amacı ise bedensel engeli bulunan şampiyon bir sporcunun sportif faaliyetler içerisinde bulunmasının yaşam kalitesine olan etkilerini belirlemektir. Bu çalışma nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması deseni ile tasarlanmıştır. Araştırmanın katılımcısı; köy okullarındaki eğitim imkanlarının yetersizliklerinden dolayı 2. sınıftan itibaren bedensel engelliler okulunda öğrenim görmüş, spor yaşamına yine bedensel engelliler okulunda tekerlekli sandalye basketbolu ile başlamıştır. Şu an ise 4. klas para masa tenisi branşında yarışmaktadır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak; görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme sorularının hazırlanmasında Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek fiziksel fonksiyonlar, duygusal fonksiyonlar, sosyal fonksiyonlar, okul fonksiyonu ve psikososyal sağlık olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Sporcuya aile ve çevre bakış açısı ile ilgili soru ek olarak yöneltilmiştir. Veriler betimsel ve içerik analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; sporun bedensel engele sahip bir sporcunun fiziksel fonksiyonlarına etkisinde 7, duygusal fonksiyonlarına etkisinde 15, sosyal fonksiyonlarına etkisinde 9, psikososyal sağlığına etkisinde 6, okul fonksiyonlarına etkisinde 5, çevre ve aile bakış açısında etkisinde 4 olmak üzere toplamda 46 kategori, sporcunun bireysel görüşleri alınarak elde edilmiştir. Ayrıca görüşme sırasında katılımcıya spor yaşamında unutamadığı anıları ve sporun onun için ne anlam ifade ettiği sorulmuştur. Sporun bedensel engeli bulunan bir sporcunun yaşam kalitesine etkileri incelenen bu araştırmada; sporun uyku kalitesi, vücut zindeliği, hastalılara karşı direnç, kaygı düzeyi, engelle başa çıkabilme, motivasyon, özgüven, iletişim başlatabilme, arkadaşlık kurabilme, yalnızlık eğiliminden kurtulma, kendini ifade etme, zihinsel beceriler, gibi birçok parametrede olumlu etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Yaşam kalitesi, spor, bedensel engel, özel sporcu.*

### QUALITY OF LIFE AND SPORT: A QUALITATIVE RESEARCH ACCORDING TO WITH A PHYSICALLY DISABILITY ATHLETE

In this research; it is important to see the effects of sports on the quality of life of individuals who physically disability, to make studies that will facilitate their lives and to be a starting point for future research. The aim of the study is to determine the effects of sports activities on the quality of life of a physically disabled international champion athlete. This study was designed with a case study design, one of the qualitative research approaches. Research participant; due to the inadequacy of educational opportunities in village schools, he studied at the school for the disability people starting from the 2nd grade. He started his sports life with wheelchair basketball at the school for the physically disability. Now he competes in the 4th class para table tennis branch. As data collection technique; interview technique was used in this research. The Children's Quality of Life Scale was used to prepare the research questions. This scale consists of five factors: physical functions, emotional functions, social functions, school function and psychosocial health. In addition, a question was asked about the family and environmental perspective to the athlete. The data were analyzed by using descriptive and content analysis technique. As a result of this research; The effect of sports on physically disability individuals has 7 category in physical functions, 15 in emotional functions, 6 in social functions, 6 in psychosocial health, 5 in school functions, 4 in the environment and family perspective, a total of 46 categories were obtained by taking the individual opinions of the athlete. In addition, during the interview, the participant was asked about his unforgettable memories in his sports life and what sport meant for him. In conclusion, this study which is a qualitative research according to with a physically disability athlete opinions reveal thats doing sport has many positive effects on many parameters, such as sleep





## 4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY  
MAYIS 2021  
ONLINE



quality, resistance to illnesses, anxiety level, motivation, coping with disability, self-confidence, commence relationship, make friendship, relief from loneliness, self-expression, mental skills.

*Keywords: Quality of life, sports, physically disability, special athlete.*





## İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL EĞİTSEL OYUN KULLANMA MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

*Murat Koç<sup>1</sup> Süleyman Can<sup>2</sup> Ayşegül Gök<sup>3</sup> Osman Dalaman<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Özel İlk Adım Kreş ve Anaokulu*

*<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*

*<sup>3</sup>Milli Eğitim Bakanlığı*

*<sup>4</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi*

Bu çalışmanın amacı, dijital eğitsel oyunların öğretmen ve öğrenciye katkısını araştırmak ve derslere katkısı ve uygulamaya yönelik durumlarının ortaya çıkarılmasıdır. Çalışmanın örneklem grubunu Muğla/Fethiye’de Özel Ege Üniversitesi Güçlendirme Vakfı Okulları’nda öğrenim gören 27 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden derinlemesine bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış, öğrencilerden okulunda ziyaret edilerek görüşleri alınmıştır. Öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar nitel araştırma yöntemlerinden, içerik analizi ile yöntemi ile analiz edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda dijital eğitsel oyunların öğrenci-öğretmen ilişkilerine olumlu yansımalarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital eğitsel çocuk oyunlarının derslere olan katkısı konusunda öğrenciler odaklanma ve motivasyon sağladığı görüşündedirler. Dijital eğitsel oyunların uygulama boyutunda ise, oyunlar için gerekli araç gereçlerin okullardaki yetersizliği, dijital materyalin kısıtlı olması ve sınıf mevcutlarının dijital platforma göre kalabalık olması gibi bir takım olumsuzlukları belirtmişlerdir. Dijital eğitsel oyunlara her sınıf düzeyinde daha çok yer verilerek bilişsel becerilerin öğretimi, algı, yetenek, pratik düşünme, olay ya da problemlere hızlı dönütler verme ile öğretimde zamandan tasarruf aktarımı sağlanabilir.

*Anahtar Kelimeler: Oyun, dijital eğitsel oyunlar, öğretmen, öğrenci, motivasyon.*

### INVESTIGATION OF PRIMERY SCHOOL STUDENTS' MOTIVATIONS FOR USING DIGITAL EDUCATIONAL GAMES

The aim of this study is to investigate the contribution of digital educational games to teachers and students, and to reveal their contribution to the lessons and their application-oriented situations. The participants of the study consist of 27 students studying at Özel Ege Üniversitesi Güçlendirme Vakfı schools in Muğla / Fethiye. In order to gather in-depth information from the students participating in the study, a semi-structured interview form was prepared by the researchers, and the students’ opinions were asked by visiting their school. The answers given by the students were analyzed with content analysis method, one of the qualitative research methods. As a result of the study, it was concluded that digital educational games have positive reflections on student-teacher relations. Regarding the contribution of digital educational children's games to the lessons, students are of the opinion that they provide focus and motivation. In the application dimension of digital educational games, they stated some disadvantages such as the inadequacy of the tools required for the games in schools, the limited digital material and the crowded class sizes compared to the digital platform. By emphasizing more digital educational games at every grade level, it can be saved time in teaching by teaching cognitive skills, perception, talent, practical thinking, giving quick feedback to events or problems.

*Keywords: Game, digital educational games, teacher, student, motivation.*





## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA DÜZEYLERİNİN SPOR VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Murat Turan<sup>1</sup> Bülent Tathısu<sup>2</sup> Tuba Tathısu<sup>2</sup> İzzet Uçan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Giresun Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Spor Uzmanı

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi Besyo

<sup>3</sup>Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma düzeylerinin spor ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlandı. Araştırmaya 317 erkek ve 516 kadın olmak üzere toplam 833 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin tespit edildiği sorularla birlikte Gaher ve Simons (2005) tarafından geliştirilip Sargın ve ark. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" kullanıldı. Veriler Spss 25.0 paket programı ile analiz edildi. Betimsel analizlerin ardından yapılan normallik analizi sonuçlarına göre "Bağımsız Gruplar T Testi" ile "Tek Yönlü Varyans Analiz" testleri kullanıldı ve çalışmada anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak değerlendirildi. Yapılan analizler sonucunda, sıkıntıya dayanma düzeyinin cinsiyet, maddi gelir ve yaş değişkenine göre toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı, spor yapma, spor türü ve spor süresi değişkenlerinde sıkıntıya dayanma ölçeğinin tolerans ve regülasyon alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu tespit edildi. Araştırmada sporun üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma konusunda etkili olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu nedenle üniversitelerin farklı bölümlerinde de spora yönelik aktivitelerin ve derslerin yaygınlaştırılmasının önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, sıkıntıya dayanma, spor.*

## INVESTIGATION OF THE STUDENTS' LEVELS OF THE RESILIENCE TO BOREDOM AT THE FACULTY OF SPORT SCIENCES ACCORDING TO SPORTS AND VARIOUS VARIABLES ( AN EXAMPLE OF ATATÜRK UNIVERSITY)

In this study, it was aimed to examine undergraduate students' level of endurance to distress according to sports and various variables. A total of 833 students, 317 males and 516 females, participated in the study voluntarily. The Scale of Resilience to Boredom developed by Gaher and Simons (2005) and adapted into Turkish by Sargın et al. (2012) was used to collect data together with the questions on the demographic characteristics of the participants in the study. Data were analyzed with Spss 25.0 package program. According to the results of normality analysis performed after the descriptive analysis, "Independent Groups T Test" and "One Way Variance Analysis" tests were used and the level of significance in the study was evaluated as ( $p < 0.05$ ). As a result of the analysis, it was determined that there was no statistically significant difference in the total score according to gender, financial income and age variables, and that there were significant differences in the tolerance and regulation sub-dimensions of the scale of resilience to boredom according to the variables of workout, type of sports and duration of sports. In the research, it was concluded that sports are effective in enduring distress among undergraduate students. For this reason, it is important to count sports-oriented activities and courses in different departments of universities.

*Keywords: Undergraduate students, resilience, sport.*





## YAZ OKULLARINDA TEMEL YÜZME EĞİTİMİ ALAN 8-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN SOSYAL ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hasan Erdem Mumcu<sup>1</sup> Mehmet Onur Sever<sup>2</sup> Osman Kusan<sup>2</sup> Efecan Tezcan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

<sup>2</sup>Gümüşhane Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı; yaz sezonunda spor okullarında temel yüzme eğitimi alan yüzme bilmeyen 8-12 yaş arası çocukların sosyal anksiyete düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada veri analiz yönteminde deney gruplu ön test-son testli deneysel desen ve 8 haftalık antrenman periyodlaması uygulanmıştır. Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeği 1988 yılında La Greca ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği 200 yılında Demir ve arkadaşları tarafından yapılan öz bildirim dayalı bir ölçektir. Ölçek sosyal anksiyetenin iki bileşeni üzerinde durmaktadır. Bunlar olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal ortamlarda duyulan rahatsızlık hissidir. 18 sorudan oluşan ölçekte beşli likert tipi değerlendirme kullanılmaktadır. 1 çok az uyuyor ve 5 daima uyuyor şeklindedir. Alınabilecek puanlar 18 ile 90 arasındadır. Yüksek puanlar sosyal anksiyetenin varlığına işaret etmektedir. Çalışmaya katılan çocukların verilerinin istatistiksel analizleri için SPSS for Windows 22.0 paket programı kullanılmıştır. Sosyal Anksiyete ölçeğinin öncesindeki kişisel form sorularının analizinde yüzde, frekans analizi ve tanımlayıcı istatistik analizleri kullanılmıştır. Grupların kendi içlerindeki değerlendirmede Paired Sample t-testi, gruplar arası değerlendirmede ise Independent Sample t-testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ( $p < 0,05$ ) olarak kabul edilmiştir. Yüzme kurslarına katılan 30 çocuğun ön test ölçüm değerleri ile son test ölçüm değerlerinin eşleştirilmiş örneklem testi ile grupların kendi içlerinde karşılaştırılması ve gruplar arası karşılaştırmalı incelendiğinde grup içi ve gruplar arasında ön-test ve son-test sonuçlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu sonuçlara bakarak, yaz sezonunda yüzme eğitimine katılan çocukların sosyal anksiyete durumlarının bu etkinliklere katılmayanlara göre düşük olduğu, çocukların bu gibi aktivitelere yönlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Sosyal anksiyete, çocuk, yüzme.*

### INVESTIGATION OF SOCIAL ANXIETY LEVELS OF CHILDREN BETWEEN 8-12 AGE WITH BASIC SWIMMING EDUCATION IN SUMMER SCHOOLS IN TERMS OF SOME VARIABLES

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the social anxiety levels of 8-12 year old children who do not know how to swim, who receive basic swimming training in sports schools during the summer season, in terms of some variables. In the study, pre-test-post-test experimental design with experimental group and 8-week training period were used in data analysis method. Social anxiety scale for children is a self-report scale developed by La Greca et al. In 1988 and its validity and reliability in Turkish was made by Demir et al. In 200. The scale focuses on two components of social anxiety. These are the fear of being evaluated negatively and the feeling of discomfort in social situations. A five-point Likert type assessment is used in the scale consisting of 18 questions. 1 fits very little and 5 always fits. Points that can be obtained are between 18 and 90. High scores indicate the presence of social anxiety. SPSS for Windows 22.0 package program was used for the statistical analysis of the data of the children participating in the study. Percentage, frequency analysis and descriptive statistical analysis were used in the analysis of the personal form questions before the Social Anxiety scale. Paired Sample t-test was used for the evaluation of the groups, and the Independent Sample t-test was used for the inter-group evaluation. The level of significance was accepted as ( $p < 0.05$ ) in the study. Comparison of the pre-test measurement values and post-test measurement values of 30 children participating in swimming courses within the groups with the paired sample test and the comparison between the groups, a significant difference was found in the pre-test and post-test results of the groups and between the groups. Based on these results, it can be said that





the social anxiety levels of children participating in swimming training during the summer season are lower than those who do not participate in these activities, and they should be directed to such activities.

*Keywords: Social anxiety, children, swimming.*





## COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SPORA GÜVENLİ DÖNÜŞ İÇİN ONLINE EĞİTİM

*Mustafa Akkaya<sup>1</sup> Esra Karagöz<sup>2</sup> Çağlar Soylu<sup>3</sup> Ertuğrul Demirel<sup>1</sup> Nural Erzurum Alim<sup>1</sup> Yahya Özdoğan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Nişantaşı Üniversitesi*

*<sup>3</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi*

Bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemi dönemi içinde profesyonel / amatör sporcuların güvenli bir şekilde spora dönüşlerinin sağlık profesyonelleri eşliğinde planlanmasını sağlamaktır. Çalışma Türkiye İşitme Engelliler Spor Federasyonu (TİESF) sağlık kurulu başkanlığı tarafından 06.05.2020 – 15.05.2020 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Online eğitim programları öncesi tüm branşlara anket uygulanarak TİESF sağlık kurulu bünyesinde görevli sağlık profesyonellerinden hangilerinden eğitim alınmak istenildiği öğrenildi. Her bir eğitim programı minimum 40 dakika maksimum 90 dakika olacak şekilde gerçekleştirildi. Toplam 10 gün süren online eğitim programına 13 branştan (Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol, Güreş, Taekwondo, Karate, Judo, Atletizm, Badminton, Tenis, Masa Tenisi, Atıcılık, Oryantiring, Bisiklet, Kayak, Bowling) toplam da 330 profesyonel / amatör sporcu ve 26 antrenörün katılımı sağlandı. Sağlık kurulunda görevli 7 farklı uzmanlık alanından (psikoloji, beslenme ve diyet, fizyoterapi, ortopedi ve travmatoloji, spor hekimliği, kulak burun boğaz, kardioloji) toplamda 10 uzman ile eğitim süreci tamamlandı. Sporcuların pandemi süresi içindeki kaygı ve endişeleri aynı zamanda evde antrenman süreçleri hakkında ayrıntılı bilgilendirmeleri sonrası yüksek memnuniyet düzeyleri elde edildi. COVID 19 pandemi süreci sporcular açısından yönetimi zor bir dönem olarak devam etmektedir. Bu anlamda sağlık profesyonellerinin sporcuların kaygı düzeylerini azaltması ve güvenli spora dönüş süreci için destek olması çok önemlidir.

*Anahtar Kelimeler: Spor, pandemi, sakatlık.*

### ONLINE COURSE IN SAFE RETURN TO SPORTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

This study aimed to provide a plan for professional/amateur athletes to return to sports safely during the COVID-19 pandemic with the help of healthcare professionals. The study was conducted by the Health Board of the Turkish Deaf Sports Federation (TİESF) between 06.05.2020 – 15.05.2020. Prior to the online course programs, healthcare professionals from all branches affiliated with the health board of TİESF were administered a questionnaire in order to learn which courses they would like to take. Each course program lasted a minimum of 40 and a maximum of 90 minutes. Online courses were provided for 10 days with the participation of 330 professional / amateur athletes and 26 trainers from 13 branches (Soccer, Volleyball, Basketball, Handball, Wrestling, Taekwondo, Karate, Judo, Athletics, Badminton, Tennis, Table Tennis, Marksmanship, Orienteering, Bicycling, Skiing, Bowling). A total of 10 specialists working at the health board on 7 different specialties (psychology, nutrition and dietetics, physical therapy, orthopedics and traumatology, sports medicine, otorhinolaryngology, cardiology) took part in the courses. High satisfaction levels were achieved after the athletes were informed about the concerns and anxiety they experience during the pandemic as well as the process of training at home. COVID-19 pandemic is a difficult-to-manage period for athletes. In this respect, it is of utmost importance for healthcare professionals to reduce the anxiety levels in athletes and provide support for them in terms of a safe return to sports.

*Keywords: Sport, pandemic, injury.*





## FARKLILIKLA ÖĞRENME ANTRENMANLARININ BASKETBOLCULARIN BİYOMOTOR ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Serkan Aydın<sup>1</sup> Veysel Küçük<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırmanın amacı, farklılıkla öğrenme antrenmanlarının basketbolcuların biyomotor özellikleri üzerine etkilerini araştırmaktır. Araştırmaya, Tekirdağ İlinde bir önceki sezonda ilk iki sıraya girmiş basketbol spor kulübünün 14 yaş grubu erkek sporcuları gönüllü olarak dahil edilmiştir. Basketbolcular kontrol grubu (KG; n:12; boy uzunluğu 167,66 ± 2,69 cm, vücut ağırlığı 59,58 ± 2,13 kg; BMI 21,17 ± 0,53) ve deney grubu (DG; n:12; boy uzunluğu 169,16 ± 2,29 cm, vücut ağırlığı 59,17 ± 3,07 kg; BMI 20,56 ± 0,74) olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Araştırmada deney grubuna geleneksel yöntem ile tasarlanan rutin basketbol antrenmanlarına ek olarak 10 hafta boyunca haftada 3 gün 25 dk. süre ile farklılıkla öğrenme antrenmanı uygulanmış olup, kontrol grubu geleneksel yöntemle hazırlanmış rutin basketbol antrenmanına devam etmiştir. Basketbolcuların vücut kompozisyonlarını belirleyebilmek için boy, kilo ve beden kitle endeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Biyomotor özelliklerden spint becerisi için 10 ve 20 metre sprint top sürme, çeviklik becerisi için Zig zag ve T çeviklik, statik denge becerisi için flamingo denge ve dinamik denge becerisi için de yıldız denge testleri uygulanmıştır. Araştırma dahilindeki kontrol ve deney gruplarına antrenman programının başında, ortasında, sonunda ve antrenmanların bitiminden iki hafta sonra testler aynı metotlarla aynı prosedürlere göre uygulanmıştır. İstatistiki yöntem olarak verilerin dağılımına göre grup içi testler arasındaki farkı belirleyebilmek amacı ile 2 yönlü Tekrarlı Ölçümler (Repeated Measures) Anova testi, gruplar arası grup içi testler arasındaki farkı belirleyebilmek amacı ile de Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi (P<0,05) olarak kabul edilmiştir. Tekrarlı ölçümler varyans analizinden (ANOVA) elde edilen sonuçlar 10 metre sprint top sürme grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.019, Partial η<sup>2</sup> = 0.161), 20 metre sprint top sürme grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.005, Partial η<sup>2</sup> = 0.25), zig zag çeviklik grup verilerinde ( p = 0.001, Partial η<sup>2</sup> = 0.381), zaman verilerinde ( p = 0.016, Partial η<sup>2</sup> = 0.192) ve grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.000, Partial η<sup>2</sup> = 0.455), t-test zaman verilerinde ( p = 0.000, Partial η<sup>2</sup> = 0.457) ve grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.000, Partial η<sup>2</sup> = 0.339), flamingo denge zaman verilerinde ( p = 0.000, Partial η<sup>2</sup> = 0.416) ve grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.041, Partial η<sup>2</sup> = 0.134) ve yıldız denge zaman verilerinde ( p = 0.003, Partial η<sup>2</sup> = 0.262), grup\*zaman karşılaştırması verilerinde ( p = 0.107, Partial η<sup>2</sup> = 0.103) anlamlı bir etkileşim gözlenmiştir. Farklılıkla öğrenme antrenmanları lehine çıkan olumlu sonuçlar basketbol antrenmanları içerisine farklılıkla öğrenme antrenmanlarının adapte edilme gerekliliği ortaya çıkartmaktadır. Farklılıkla öğrenme antrenmanlarının yıllık antrenman planları içerisinde yer verilmesi basketbolcuların biyomotor özelliklerin gelişimi noktasında önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Farklılıkla öğrenme antrenmanı, biyomotor özellikler, basketbol.*





## EFFECTS OF DIFFERENTIAL LEARNING TRAININGS ON BASKETBALL PLAYERS' BIOMOTOR CAPABILITIES

The aim of this study is to investigate the effects of differential learning trainings on basketball players' biomotor capabilities and basketball basic skills. 14 year old male basketball players from Tekirdağ city basketball teams which ranked as the first and the second in the previous season were involved in the study. Basketball Players were separated into two equal groups as control (CG; n:12; height  $167.66 \pm 2.69$  cm, body mass  $59.58 \pm 2.13$  kg; BMI  $21.17 \pm 0.53$ ) and experimental group (EG; n:12; height  $169.16 \pm 2.29$  cm, body mass  $59.17 \pm 3.07$  kg; BMI  $20.56 \pm 0.74$ ). In the study differential learning trainings which last 25 minutes per day, 3 times per week for ten weeks were performed on the experimental group in addition to their routine basketball training designed by the traditional method while the control group were continued the routine basketball training prepared with the traditional method. In order to determine the body composition of the basketball players height, weight and body mass indexes (BMI) were calculated. To find out the Biomotor capabilities for sprint dribbling ability 10 and 20 meter sprint dribbling, for agility ability Zig zag and T agility, for static balance ability flamingo balance and for dynamic balance ability star balance tests were performed. The tests were applied to the control and experimental groups within the study at the beginning, middle and end of the training and two weeks after the end of the training, using the same methods and the same procedures. As a statistical method, 2 way Repeated Measures Anova test was used to determine the difference between the within-group tests according to the distribution of the data, and the Bonferroni correction was used to determine the difference between the between-group tests. Significance level was accepted as ( $P < 0.05$ ). Results from repeated measures analysis of variance (ANOVA) showed a significant interaction for 10 meter sprint dribbling group\*time comparison datas ( $p = 0.019$ , Partial  $\eta^2 = 0.161$ ), 20 meter sprint dribbling group\*time comparison datas ( $p = 0.005$ , Partial  $\eta^2 = 0.25$ ), zig zag agility group datas ( $p = 0.001$ , Partial  $\eta^2 = 0.381$ ), time datas ( $p = 0.016$ , Partial  $\eta^2 = 0.192$ ) ve group\*time comparison datas ( $p = 0.000$ , Partial  $\eta^2 = 0.455$ ), t-test time datas ( $p = 0.000$ , Partial  $\eta^2 = 0.457$ ) and group\*time comparison datas ( $p = 0.000$ , Partial  $\eta^2 = 0.339$ ), flamingo balance time datas ( $p = 0.000$ , Partial  $\eta^2 = 0.416$ ) and group\*time comparison datas ( $p = 0.041$ , Partial  $\eta^2 = 0.134$ ) and star balance time datas ( $p = 0.003$ , Partial  $\eta^2 = 0.262$ ), group\*time comparison datas ( $p = 0.107$ , Partial  $\eta^2 = 0.103$ ). The positive results in favor of differential learning trainings reveal the necessity of adapting differential learning trainings into basketball trainings. Including differential learning trainings in annual training plans is thought to contribute significantly to the development of biomotor capabilities of basketball players.

*Keywords: Differential learning training, biomotor capabilities, basketball.*

## COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE YETİŞKİMLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ





Günay Yıldız<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi

Kişisel iyi oluş yaşamdan alınan doyum ile olumlu akıl sağlığına sahip olma ve genel olarak mutlu olma durumunu niteleyen çatı bir kavramdır. Araştırmalar fiziksel aktivite düzeyi ile subjektif iyi oluş durumu arasında anlamlı pozitif ilişki göstermektedir. COVID-19 salgını beraberinde getirdiği sağlık önlemleriyle fiziksel aktivite imkanlarının kısıtlanmasına ve bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesine neden olmuştur. Bu araştırmanın amacı fiziksel aktivite kısıtlılığının doğduğu COVID-19 sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve subjektif iyi oluş değerlendirmeleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Bu araştırmaya yaşları 20-40 arasında değişen 239 kadın (Yaş = 25,08±5,16; Boy uzunluğu=163,90±9,89; Vücut Ağırlığı=60,07±10,85) ve 129 erkek (Yaş = 27,26±5,98; Boy uzunluğu=177,46±6,30; Vücut Ağırlığı=78,19±11,36) olmak üzere toplamda 368 erken yetişkin birey katılmıştır. Verilerin toplanılmasında “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” ve “Kişisel İyi Oluş İndeksi” kullanılmıştır. Veriler Türkiye’de ilk sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı 2020 yılının Nisan ayında toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılarak, lineer regresyon yönteminden faydalanılmıştır. Araştırma bulguları düşük ve orta şiddetli fiziksel aktivite ile harcanan MET miktarı ile kişisel iyi oluş durumunu yordamadığını ortaya koymuştur,  $p>0,05$ . Ancak yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile harcanan MET miktarı kişisel iyi oluşu olumlu yönde yordamaktadır [F (3,309) =2,545,  $P<0.05$ ,  $R^2=0.024$ ]. Cinsiyete göre analizler tekrar edildiğinde ise yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite ile harcanan MET miktarı da dahil olmak üzere sonuçlar tekrarlanmıştır ve fiziksel aktivite düzeyi ile kişisel iyi oluş arasında yordayıcı ilişkinin hem kadın hem de erkek genç yetişkin bireylerde anlamlı düzeye ulaşmadığı görülmüştür,  $p>0,05$ . Bu araştırma bulguları COVID-19 salgın süreci devam ederken, ilk sınırlı kısıtlamalarının olduğu dönemde toplanmıştır. Veri toplama tarihlerinde hafta içi süre sınırlı hafta sonları ise tam yasaklamaların olduğu düşünüldüğünde, Nisan 2021’de olduğu gibi bir tam kapanmanın olmaması da fiziksel aktivite düzeyinde dramatik bir düşüşün olmamasına ve iyi oluş durumunun etkilenmemesine neden olmuş olabilir. Salgın sürecinde kişisel iyi oluş ve algılanan strese ilişkin literatür incelendiğinde, COVID sürecinde oluşan uyku ve yeme bozukluklarının sağlıkla ilişkili önemli olumsuz faktörler olduğu vurgulanmaktadır. Fiziksel aktivite ise bu sorunların azaltılmasında bir faktör olarak gösterilmektedir. Bu anlamda tüm örneklemde yürütülen analizlerde yüksek şiddetli fiziksel aktivite ile harcanan MET miktarının kişisel iyi oluşu olumlu yönde yordaması ise fiziksel aktivite düzeyindeki artış ile stres oluşturan hormonların azaltılması ve uyku kalitesinin artırılması ile ilişkilendirilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, covid-19, yaşam tatmini.*

## THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND WELL BEING AMONG ADULTS DURING COVID-19 OUTBREAK

Personal well-being is an umbrella concept that defines life satisfaction, positive mental health, and general happiness. Studies show a significant positive association between physical activity level and subjective well-being. The COVID-19 pandemic caused the restriction of physical activity opportunities and the decrease of physical activity levels of individuals with the health measures it brought with it. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity levels and subjective well-being assessments of individuals in the process of COVID-19 caused physical activity limitations. In this study, a total of 368 individuals in early adulthood participated. 239 of them were female (Age = 25.08 ± 5.16; Height = 163.90 ± 9.89; Body Weight = 60.07 ± 10.85) and 129 of them were male (Age = 27 ± 5.98; Height = 177.46 ± 6.30; Body Weight = 78.19 ± 11.36). "International Physical Activity Questionnaire Short Form" and "Personal Well-Being Index" were used to collect the data. The data were collected in April 2020. In the analysis of the data, the linear regression method was used by using the SPSS. Research findings revealed that low and moderate physical activity were not associated with the amount of MET spent and personal well-being,  $p> 0.05$ . However, the amount of MET spent with high intensity of physical activity positively associated with personal well-being [F (3,309) = 2,545,  $P <0.05$ ,  $R^2 = 0.024$ ]. When the analyzes were repeated for gender, the results were repeated, including the amount of MET spent with high-intensity physical activity, and it was observed that the associations between physical activity





level and personal well-being did not reach a significant level in both male and female young adults,  $p > 0.05$ . The findings of this research were collected during the COVID-19 epidemic process, while there were weekend restrictions and hour restrictions on weekdays. Considering that there were limited weekends restrictions during the data collection dates, unlike the complete closure as in April 2021, may not have caused a dramatic decrease in the level of physical activity and not affect well-being. When the literature on personal well-being and perceived stress during the epidemic is examined, it is emphasized that sleep and eating disorders that occur during the COVID process are important negative health-related factors. Physical activity is shown as a factor in reducing these problems. In this sense, the positive relationship of the amount of MET spent with high-intensity physical activity with personal well-being in the analyzes conducted in the whole sample can be associated with the increase in the level of physical activity, the reduction of stress-causing hormones, and the increase of sleep quality.

*Keywords: Physical activity, covid-19, life satisfaction.*





## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE UZAKTAN EĞİTİMDE KULLANILAN TEKNOLOJİK UYGULAMALAR

*Tolga Şahin<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*DEU Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi*

Pandemide okulların kapanması ve zorunlu uzaktan eğitime geçiş Beden Eğitimi ve Spor (BES) derslerinin uygulanmasında zorluklar ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmanın amacı, pandemi sırasında BES dersi için eğitim iyileştirmeleri adına alınan tedbirleri ve dersin uygulamasında faydalanan teknolojik programları incelemektir. Meslek derneklerinin BES derslerinde öğretmenlerine içerik sağlayarak, spor eğitiminde kullanılan uygulamaların kullanımını anlatarak ve çevrimiçi ders eğitimleri düzenlediği görülmüştür. Uzaktan eğitimde BES derslerinde video gösterme ve analiz, mobil uygulama, çevrimiçi görüntülü ders, oyunlaştırma ve monitorizasyon cihazlarıyla fiziksel aktivite teşvik yöntemleri kullanılmıştır. Digital araçlar ile pratiği istenen hareketlere ait talimatların görselleştirilmesi ders etkinliği açısından yenilik olarak sunulmaktadır. Yaygın kullanılan Swork-it kids, 7-minute workout for kids, GoNoodle kids uygulamaları örnek verilebilir. Uzaktan BES dersinde öğretmenin önceden hazırlığını olmasa teknik hataları azaltmak ve öğrencileri sürekli motive etmekte anahtar role sahip olduğu bulunmuştur. Uzaktan eğitimde müfredatın doğru yönde oluşabilmesi için aktif öğrenme stratejileri geliştirmek, yeterli görsel içerik oluşturmak ve öğretmenlere teknik destek sağlamak öne çıkan kriterlerdir.

*Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, covid-19 pandemisi, uzaktan eğitim, teknoloji, akıllı uygulamalar.*

## TECHNOLOGICAL APPLICATIONS DURING DISTANCE LEARNING FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

School closure and transition to mandatory distance education in the pandemic has created difficulties in implementing Physical Education and Sports (BES) courses. The purpose of this study is to examine the measures taken for educational improvements for the PES course during the pandemic and the technological programs utilized in the course's implementation. It has been observed that professional associations organize online course trainings by providing content to their teachers in PES lessons, explaining the use of applications used in sports education. In distance education, physical activity encouragement methods with video display and analysis, mobile application, online video lesson, gamification and monitoring devices were used in PES lessons. The visualization of the instructions for the actions that are required to be practiced with digital tools is presented as an innovation in terms of course effectiveness. Commonly used Swork-it kids, 7-minute workout for kids, GoNoodle kids applications can be given as examples. In the distance PES lesson, it has been found that the pre-preparation of the teacher has a key role in reducing technical errors and constantly motivating students. In distance education, developing active learning strategies, creating sufficient visual content and providing technical support to teachers are the prominent criteria for the curriculum to be formed in the right direction.

*Keywords: Physical Education and Sport, COVID-19 pandemic, distance learning, technology, smart applications.*





## ORTAOKUL KIZ FUTSAL VE VOLEYBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

*Ahmet Selman Çeken<sup>1</sup> İshak Can<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*

Bu çalışma ile 11-14 yaşları arasındaki futsal ve voleybolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu voleybol oynayan (9) sporcu, futsal oynayan (9) sporcu olmak üzere toplam 18 bayan sporcu oluşturmuştur. Voleybolcu ve futsalcıların yaş, boy, kilo, 30 m, çift ayak sıçrama ve statik denge değerleri kaydedilmiştir. Verilerin varyansı ve homojenliği test edilmiş ikili karşılaştırmalarda t testi çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova, farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır. 30 metre değerleri incelendiğinde voleybolculara ait ilk ve son değerler, Futsalcılara ait ilk ve son değerler arasında istatistiki açıdan herhangi bir değişime rastlanmazken, Futsalcılara ait ilk ve son değerlerin voleybolculara nazaran daha düşük olduğu ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Denge ortalamaları incelendiğinde Voleybolculara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında ve futsalcılara ait ilk ve ikinci ölçüm değeri arasında istatistiki açıdan anlamlı değişim tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak futsalcıların voleybolculara nazaran sürat ve denge parametrelerinin daha pozitif olduğu ve bu durumun ise yapılan spor branşının temel karakteristik yapısına bağlı olduğu söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Voleybol, futsal, hız.*

## COMPARISON OF SECONDARY SCHOOL WOMEN FUTSAL AND VOLLEYBALL TEAMS PHYSICAL MEASURES

Comparison of volleyball and futsal players' physical parameters aged between 11-14 is intended in this study. Study's sample group consisted of 9 volleyball and 9 futsal, in total, 18 sportswomen. Volleyball and futsal players' value of age, height, weight, 30 meters, double foot jump and static balance were recorded. Variance and homogeneity of datas were tested, t test in dual comparisons, One Way Anova in multi comparisons and Tukey HSD test in determining source of differences are used. When the 30 meters values are examined, no change is recorded statistically in the futsal and volleyball players' first and last values. However, first and last values of futsal players are lower than the volleyball players', and it is observed that this is statistically meaningful ( $p<0.05$ ). When the averages of balance are examined, a statistically meaningful change is determined in volleyball players' first and second measure values and futsal players' first and second measure values ( $p<0.05$ ). As a result, it can be said that futsal players have positive parameters of speed and balance than volleyball players have and this is related to the main characteristic form of sport branch.

*Keywords: Volleyball, futsal, speed.*



## BASKIN GÖZ VE EL ARASINDAKİ İLİŞKİNİN HEDEF SPORLARINDA PERFORMANSA ETKİSİ (SİSTEMATİK DERLEME)

İlkay Koç<sup>1</sup> Eda Aslan<sup>2</sup> Seda Nur Çimen<sup>3</sup> Hacı Ahmet Pekel<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Atölye Eğitim Danışmanlık

<sup>2</sup>Yeditepe Üniversitesi, Atölye Eğitim Danışmanlık

<sup>3</sup>Sarıyer Belediye Spor Kulübü Kadın Voleybol Takımı, Atölye Eğitim Danışmanlık

<sup>4</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

İnsan vücudunda baskınlık, vücuttaki herhangi bilateral yapı çiftinin bir üyesinin herhangi bir fizyolojik üstünlüğü, önceliği veya tercih faaliyeti olarak tanımlanmaktadır. Oküler baskınlık, binoküler ve/veya monoküler bakış ile görsel bir girdi oluşturulurken, bir gözün diğerinden daha fazla rol alması olarak açıklanmaktadır. Oküler baskınlık birçok yıldır atletik spor performansı ile ilişkisinin anlaşılabilmesi için araştırılmaktadır. Spor dünyası içinde hedef sporları düşünüldüğünde el ve göz baskınlığının önemli bir performans parametresi olabileceği akla gelmektedir. Yıllar içinde yapılan derleme çalışmaları sonucunda oküler baskınlığın spor performansına ne gibi bir katkı sağladığına yönelik ortak bir fikre ulaşılamamasının yanında, bu çalışmalar hedef sporları alanına yoğunlaşmamıştır. Bu çalışmanın amacı hedef sporlarında baskın göz ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği bilimsel çalışmaları derleyerek, göz baskınlığının hedef sporlarında yeni bir performans kriteri olup olmayacağını değerlendirilmesidir. Bu derleme çalışmasında 1990-2021 yılları arasında İngilizce dilinde yayımlanmış “hedef sporlarında göz baskınlığı ve performans arasındaki ilişkiyi” araştıran makaleler tarihsel boyutu ile incelenmiştir. Literatür taraması Gazi Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi çevrimiçi kütüphane sayfasında yer alan “Elsevier ScienceDirect, Web of Science, PubMed ve Google Scholar” veri tabanlarında “eye dominance”, “dominant eye”, “ocular dominance”, “laterality”, “target sports”, “shooting”, “biathlon”, “archery”, “air-pistol shooting” ve “dart” anahtar kelimeleri teker teker eklenerek tarama yapılmıştır. Aramalarda baskınlık durumu kelimeleri veya (or), branşlar arasında ise ve (and) kelimeleri girilerek aranmıştır. Veri tabanlarının anahtar kelimeler ile taranması sonucunda 455 makaleye ulaşılmıştır. Bu makaleler, tekrar eden, farklı konular ve değerlendirme parametreleri (sadece el baskınlığının değerlendirilmesi, görsel becerilerde baskınlığa yer verilmemesi, hedef sporlarında yapılmamış olması gibi) içermesi sebebiyle elenerek 6 çalışmaya indirgenmiştir. Bu altı çalışmadan üçü okçuları, biri plak hedef vurucularını, biri biatlon sporcularını ve biri de dart oyuncularını hedef alarak yapılmıştır. 4 çalışmada sadece göz baskınlığı ve el lateralitesi değerlendirilirken, 2 çalışmada spordaki görüş ile ilgili görsel becerilerin değerlendirildiği görülmüştür. İncelenen tüm çalışmalara bakıldığında elde edilen sonuçlara göre el lateralitesi ve göz baskınlığı ile performans başarısı arasında bir ilişki olmadığı söylenebilmektedir. Bu sonucun yanında, yapılan bir çalışmada katılımcıların sağ el baskınlığının sol ele göre sayıca daha fazla olmasına rağmen, sol el baskın katılımcıların diğerlerine kıyasla daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmış ve lateralitenin performans açısından önemli bir parametre olabileceği belirtilmiştir. Çalışmalar incelendiğinde el lateralitesi ve göz baskınlığının hedef spor branşlarında performansı etkilediğine yönelik kesin bir yargıya ulaşılamamaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Baskınlık, göz baskınlığı, hedef sporları, el baskınlığı.*

### THE EFFECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DOMINANT EYE AND HAND ON THE PERFORMANCE IN TARGET SPORTS

Dominance in the human body is defined as any physiological superiority, priority or preference activity of a member of any bilateral structure pair in the body. Ocular dominance is explained as a visual input with a binocular and / or monocular sighting while one eye takes a greater role than the other. Ocular dominance has been studied for many years to understand its relationship to athletic sports performance. Considering the target sports in sports, it comes to mind that hand and eye dominance can be an important performance parameter. As a result of the review studies conducted over the years on this matter, there is not a reached consensus as to what kind of





contribution ocular dominance contributes to sports performance, and these studies did not focus on the field of target sports. The purpose of this study is to evaluate whether eye dominance will be a new performance criterion in target sports by reviewing scientific studies that examine the relationship between dominant eye and hand, and performance in target sports. In this review study, articles that investigate the relationship between "eye dominance and performance in target sports" published in English between 1990 and 2021 were examined in a historical perspective. The search was made in the "Elsevier ScienceDirect, Web of Science, PubMed and Google Scholar" databases on Gazi University and Yeditepe University online library pages with keywords "eye dominance", "dominant eye", "ocular dominance", "laterality", "aiming sports", "shooting", "biathlon", "archery", "air-pistol shooting" and "dart". The search terms were searched by entering the words "or" for the dominance status, and the words "and" between the targeting sports types. As a result of scanning the databases with keywords, 455 articles were reached. These articles were eliminated and reduced to 6 studies with elimination of duplicates, due to the fact that they investigated different topics and evaluation parameters (such as evaluating only hand dominance, not including dominance in visual skills, not being done in target sports). Three of these six studies were conducted with archers, one with clay target shooters, one with biathlon athletes and one with dart players. In four of the studies eye dominance and hand laterality were evaluated, and in two of the studies visual skills related to vision in sports were evaluated. Considering all the studies examined, it can be said that there is no relationship between hand laterality and eye dominance and performance success, according to the results obtained. In addition to this result, a study concluded that although right-handed dominance of the participants was higher in number than the left-handed participants, left-handed participants scored higher than the others, and it was stated that laterality could be an important parameter in terms of performance. When the studies are examined, it is not possible to reach a definite conclusion that hand laterality and eye dominance affect performance in target sports.

*Keywords: Dominance, eye dominance, target sports, hand dominance.*





## KICKBOKS SPORCULARINDA HİPOKSİYLE İNDÜKLENEN FAKTÖR-1 (HIF-1A) RS11549465 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI VE ATLETİK PERFORMANSA ETKİSİ

Çisem Şılar<sup>1</sup> Özlem Özge Yılmaz<sup>1</sup> Tolga Polat<sup>1</sup> Başak Funda Eken<sup>1</sup> Beste Tacal Aslan<sup>1</sup> Şehkar Oktay<sup>1</sup> Korkut Ulucan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji ve Genetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Genetik yatkınlıklar ve çevresel faktörler, sporcunun atletik performansını belirleyen temel yapı taşlarıdır. Spor genetiği, atletik performansı etkileyen genleri belirlemek için belirli aleller üzerine yapılan çalışmaları içerir. Moleküler biyoloji bilgisinin gelişmesi nedeniyle, zihinsel özelliklerin biyolojisi de dahil olmak üzere kapsamlı araştırmalar biriktirmektedir. HIF1A geninde görülen rs11549465 polimorfizminin sporcuların oksijen kapasitesi ve dayanıklılık profillerini doğrudan etkilemektedir. Çalışmanın amacı, egzersiz ile HIF1A geninin kodladığı farklı varyantların indüklenebilir faktör-1 alfa, hipoksik stres fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir. 12 kickboks sporcusu üzerinde yaptığımız çalışmada HIF1A genindeki değişimlerin sporcuların dayanıklılık ve oksijen kapasitesi üzerindeki etkisi incelendi. Çalışmamıza 12 kick boks oyuncusu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır. HIF1A genotiplerini için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (Real-Time PCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir. HIF1A analizinde 12 kickboks oyuncusundan 4'ü (%33,33) CT, 8'i (%66,66) CC genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde C Allelinin %83 oranında, T Allelinin ise %17 oranında olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma kohortumuzda HIF1A rs11549465 polimorfizminde CC genotipi CT genotipinden yüzdece daha yüksek olup aynı zamanda C allelinde T alleleline baskın olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, C allelinin bireylerde daha yüksek oranda olmasını dayanıklılık gerektiren sporlarda yatkınlık ve daha yüksek oksijen kapasitesine yatkınlık sağladığı saptanmıştır. HIF1A rs11549465 polimorfizminin atletik performans ve antrenman verimi açısından etkisini ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda ve farklı branşlardaki sporcular ile yapılacak araştırmalara da ihtiyaç bulunmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, genetik, atletik performans, kickboks, HIF1A, dayanıklılık.*

### DISTRIBUTION OF HIF1 RS11549465 POLYMORPHISM IN KICKBOXERS

Genetic predispositions and environmental factors are the basic building blocks that determine athlete's athletic writing. Sports genetics includes some content to research on athletic performance genes. Due to the development of molecular biology knowledge, various research is accumulating, including the biology of mental traits. The rs11549465 polymorphism in the HIF1A gene does not directly affect the oxygen support and endurance profiles of the athletes. The aim of the study is to examine the relationship between exercise and-1 alpha, hypoxic stress induced by different variables encoded by the HIF1A gene. In our work on 12 kickboxers, the changes in the HIF1A gene were examined under the endurance and oxygen of the athletes. 12 professional kickboxers participated in our study. DNA isolation from swab samples collected by signing consent forms; it was completed using the Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (Real-Time PCR) protocol was used for HIF1A genotypes. In the HIF1A analysis, it was determined that 4 (33.33%) of 12 kickboxers were CT genotype, 8 (66.66%) were CC genotype. When allele distributions were examined, it was observed that the C Allele was 83% and the T Allele was 17%. In our study cohort, the CC genotype in the HIF1A rs11549465 polymorphism was found to be a percentage higher than the CT genotype, while the C allele was found to be dominant to the T allele. Studies have shown that a higher proportion of the C allele in individuals provides a predisposition to sports that require endurance and a higher oxygen capacity. In order to reveal the effect of HIF1A rs11549465 polymorphism in terms of athletic performance and training efficiency, more studies with athletes from different branches are needed.

*Keywords: Sports, genetics, polymorphism, endurance, kickboxer.*





## MÜZİĞİN EGZERSİZ PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

*Tunahan Ayan<sup>1</sup> Erdal Zorba<sup>1</sup> Semih Karaman<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

İnsanların egzersiz yaparken performanslarını arttırabilmek için günümüzde birçok yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemlerden birisi de müziktir. Müzik ve ritim, egzersiz performansının artışına etki edebilecek bir parametre olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmamızda amaç, müziğin egzersiz yapan bireyler üzerindeki bazı parametrelere olan etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Pubmed veri tabanında “music and exercise performance” kelimeleri yazılmış olup 2016-2021 yılları arası bir filtrelemeden sonra 304 çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalardan araştırma kapsamına uygun olarak 48 yayın bulunmuş olup doğrudan müziğin egzersiz performansına etkisini kapsayan ve yüksek indeksli dergilerde yayınlanmış 14 yayın incelemeye alınmıştır. İncelemeler sonrasında müziğin, egzersiz performansında yüksek tempo olması halinde uyarılmayı yükselttiği, düşük uyarılmanın ise azalan bir uyarma gösterdiği, uyku verimliliğinde artış, kuvvet artışı, dayanıklılıkta artış, laktiğe toleransın artışı, genel sağlığın ve bağışıklığın artışı, motivasyonun artışı sağladığı, kaygı düzeylerinin azalmadığını, anaerobik performans hızını artırabileceği, vücut postürünün düzeltilmesinde ve kondisyonun artışında etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda müziğin, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel gelişim amacıyla egzersiz esnasında kullanılabilirliği görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Müzik, spor, egzersiz, performans.*

### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF MUSIC ON EXERCISE PERFORMANCE

Nowadays, a great deal of methods are used to increase the performance of people while exercising. One of these methods is music. Music and rhythm are used as parameters that can affect the rise of exercise performance. The aim of this study is to examine the effect of music in terms of some parameters on individuals who exercise. For this purpose, the words "music and exercise performance" were written in the Pubmed database, and after a filtering between 2016-2021, 304 studies were found. Of these studies, 48 publications were found in accordance with the scope of the research, and 14 publications that directly cover the effect of music on exercise performance and were published in high-indexed journals were examined. After the examinations, it was found that music increases the stimulation of the the exercise performance in high tempo, on the other hand, low tempo shows a decreasing stimulation. These findings include; increase in sleep efficiency, increase in strength, increase in endurance, increase in lactic tolerance, increase in general health and immunity, increase motivation, anxiety levels do not decrease, anaerobic performance speed can increase. In addition, it has been found to be effective in correcting body posture and increasing the condition. In accordance with these results, it is seen that music can be used during exercise for physiological, psychological and physical development.

*Keywords: Music, sport, exercise, performance.*





## ELİT BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN BESLENME VE TAKVİYE DESTEK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Mehmet Söyler<sup>1</sup> Enes Talha Ay

<sup>1</sup>Çankırı Karatekin Üniversitesi

Yapılan bu çalışma, 2018-2019 tarihleri arasında Antalya ilinde yapılmış olan, Türkiye Bilek Güreşi Şampiyonasına katılan, Ulusal müsabakalarda dereceye giren ve Uluslararası müsabakalarda dereceye giren Bilek Güreşçi sporcular üzerinde yürütülmüştür. Beslenme durumunun belirlenmesi için besin tüketim sıklığı formu doldurulup. Araştırma yüz yüze anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sporcuların 4 saat açlık durumları esas alınarak belirlenmiştir. Boy ölçümleri ise Charder height measurement boy ölçer ile alınmıştır. Anket uygulaması ile sporcuların, sosyodemografik durumu, sağlık durumu, vitamin- mineral, tatlandırıcı, alkol, kafeinli içecek, sıvı tüketimi, öğün ve ara öğün tüketim durumu, ara öğünlerde tüketilen besinler, besin tüketim miktarları, supplement (takviye destek ürün) kullanımı ve yarışmaya hazırlanma süreci boyunca tükettikleri tüm besinlerin kayıtları sorgulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22 programı kullanılmıştır. Yapılan araştırmada sporcuların Beta Alanin, Tip II Kolajen (Mega Joint) ve Tendoflex kullananlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. (p:0.001; p<0.05).

*Anahtar Kelimeler: Bilek güreşi, besin takviyesi, enerji, tüketim.*

### INVESTIGATION OF ELIT ANKLE WRESTLERS' NUTRITION AND REINFORCEMENT SUPPORT CONSUMPTION HABITS

This study was carried out on Arm Wrestling athletes who participated in the Turkish Arm Wrestling Championship, ranked in National competitions and ranked in International competitions, which were held in Antalya province between 2018-2019. To determine the nutritional status, a food consumption frequency form is filled. The research is carried out by face to face questionnaire method. Height, body weight were determined based on the 4 hour fasting status of the athletes. Height measurements were taken with the Charder height measurement height meter. With the survey application, the sociodemographic status, health status, vitamin-mineral, sweetener, alcohol, caffeinated beverage, fluid consumption, meal and snack consumption status, food consumed in snacks, food consumption amount, supplements (supplements) use and Records of all the foods they consumed during the preparation period were questioned. When the findings obtained in the study were evaluated, IBM SPSS Statistics 22 program was used for statistical analysis. In the study, a significant difference was found between athletes using Beta Alanine, Type II Collagen (Mega Joint) and Tendoflex. (p: 0.001; p <0.05).

*Keywords: Arm wrestling, nutrition supplemet, energy, consumption.*



## SPORCULARDA COVID19 KAYGISININ ARAŞTIRILMASI

*Hatice Saraç<sup>1</sup> Sevcan Teke<sup>1</sup> Yaren Cebe<sup>1</sup> Serpil Teke<sup>1</sup> Yasemin Baş<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi*

Bu araştırmada, sporcuların koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2020-2021 yılında Türkiye genelinde lise ve üniversite okuyan 443 kadın, 375 erkek olmak üzere toplam 818 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiş kişisel bilgi formu ve sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarını incelemek amacıyla Demir ve ark. (2020) tarafından geliştirilen "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde Independent-Samples t testi, One-Way ANOVA Analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre sporcularda Covid-19'a yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Covid-19 testi değişkenine göre; sporcularda Covid-19'a yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Covid-19 nedeniyle yakınınızı kaybettiniz mi? değişkenine göre; sporcularda Covid-19'a yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim düzeyi değişkenine göre; bireysel kaygı ve sosyal kaygı alt boyutunda lise ve üniversite eğitim gören öğrencilerin analizine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkenine göre; bireysel kaygı alt boyutunda 25-27, 27-29 ve 30+ yaş puan ortalamalarının 15-18 yaş puan ortalamasından, 25-27, 27-29 ve 30+ yaş puan ortalamalarının 19-24 yaş puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Covid-19, kaygı, sporcu.*

## INVESTIGATION OF THE ANXIETY OF COVID19 IN ATHLETES

In this study, it was aimed to examine the anxiety of athletes to catch corona virus (Covid-19). A total of 818 athletes, 443 women and 375 men, studying in primary, secondary, high school and university in Turkey in 2020-2021, participated in the study. Demir et al. developed personal information form and to examine athletes' concerns about covid-19. (2020), the "New Type of Coronavirus Anxiety Scale" was used. The distribution of the data was examined with the Kolmogorov-Smirnov test and it was determined that the data showed a normal distribution when the kurtosis and skewness values were taken into account. Independent-Samples t test and One-Way ANOVA Analysis were used in data analysis. As a result of the analyzes made in this direction, no significant difference was found between the anxiety of catching covid-19 in athletes according to gender variable. According to the Covid-19 test variable; It was concluded that there was no significant difference between athletes' anxiety about getting covid-19. Have you lost your loved one because of Covid-19? According to the variable; It was concluded that there was no significant difference between athletes' anxiety about getting covid-19. According to the education level variable; Considering the analysis of high school and university students in the individual anxiety and social anxiety sub-dimension, no significant difference was found. According to the age variable; In the individual anxiety sub-dimension, it was concluded that the mean scores of 25-27, 27-29 and 30+ age points were significantly higher than the mean scores of 15-18 years old, and the mean scores of 25-27, 27-29 and 30+ years were significantly higher than the mean scores for the ages of 19-24.

*Keywords: Covid-19, anxiety, athlete.*





## SPORCULARA AİT PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

*Alpay Bülbül<sup>1</sup> Gamze Akyol<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Sinop Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Hitit Üniversitesi*

Bireylerin doğuştan getirdikleri ihtiyaçlar vardır ve bu ihtiyaçların karşılanması veya karşılanmaması durumu mutluluk, hayal kırıklığı, özgüven ya da tükenmişlik gibi psikolojik reaksiyonları ortaya çıkarmaktadır. İnsanlar doğası gereği herhangi bir öncelikli ihtiyacı karşılandığında doyuma ulaşmış olup ardından farklı ihtiyaçlar geliştirmektedirler. Özetle insan organizmasının ihtiyaçları sınırsızdır ve bulunduğu ana göre değişim göstermektedir. Spor bağlamında, birçok çalışma temel psikolojik ihtiyaçları sporcuların yaşadığı psikolojik durumlarla ilişkilendirmiştir. Temel psikolojik ihtiyaç durumlarının analizine dair literatür incelendiğinde araştırmacıların tek yönlü (olumlu) etkiler üzerinde durduğu görülmektedir yani ihtiyaç doyumunun sporcularda memnuniyet, motivasyon ve gelişim gibi unsurlar üzerinde etkili oldukları görülmüştür. Bu çalışmada, çeşitli spor branşlarında amatör ve profesyonel olan sporcuların psikolojik ihtiyaçları yalnızca yetkinlik, özerklik ve ilişki doyumunu olarak sınırlandırılmadan, ihtiyaç engellenmesi düzeyleri de ele alınarak analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma 2021 yılında, çeşitli branştan 426 sporcunun gönüllü olarak katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya seçkisiz yöntemle belirlenen çeşitli illerden sporcu katılmıştır. Amaca ilişkin verileri elde edebilmek için Bhavsar vd. (2020) tarafından geliştirilmiş, Bülbül ve Akyol (2021) tarafından Türk literatürüne uyarlanmış olan “Sporda Psikolojik İhtiyaç Durum Ölçeği (SPİDÖ)” kullanılmıştır. Verilerin toplanması Covid-19 pandemi sürecinden dolayı online olarak yapılmıştır ve “Google forms” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; toplam ölçek ve alt boyutları için normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. İncelenen tüm ölçekler normal dağılıma sahip olmadığından dolayı düzey sayısı iki olan değişkenlerin analizinde Mann-Whitney test istatistiği, düzey sayısı ikiden fazla olan değişkenlerin analizinde Kruskal-Wallis test istatistiği kullanılmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiye (ölçekler normal dağılmadığından dolayı) Spearman korelasyon testi ile bakılmıştır. Çalışmada kullanılan tüm analizler IBM-SPSS-21 programında yapılmıştır. Araştırmada demografik özellikler ve anket arasındaki istatistik analizleri sonucunda; cinsiyet ile bağımsızlık engellemesi, yeterlik tatmini ve ilişki tatmini arasında anlamlı farklılıklar, medeni hal ile yeterlik engellemesi arasında anlamlı farklılık son olarak spor branşı ile tüm alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan ölçek sayesinde temel psikolojik ihtiyaçlar tek düze ele alınmamış olup, sporcuların psikolojik ihtiyaç durumlarının derinlemesine incelenmesi sağlanmıştır. Araştırma bulgularına göre kadınların bağımsızlık engellemesini, yeterlik ve ilişki tatmini durumlarının daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür. Yani kadınlar spor kültürü içerisinde kendilerini dış faktörlere daha bağlı hissetmektedirler aynı zamanda kendilerini başarı ve diğer insanlarla ilişkiler konusunda yeterli görmedikleridir. Diğer değişkenler içinde derinlemesine yorumlar geliştirilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Psikolojik ihtiyaç, sporcu, spor psikolojisi.*

### ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL NEEDS OF ATHLETES WITH VARIOUS VARIABLES

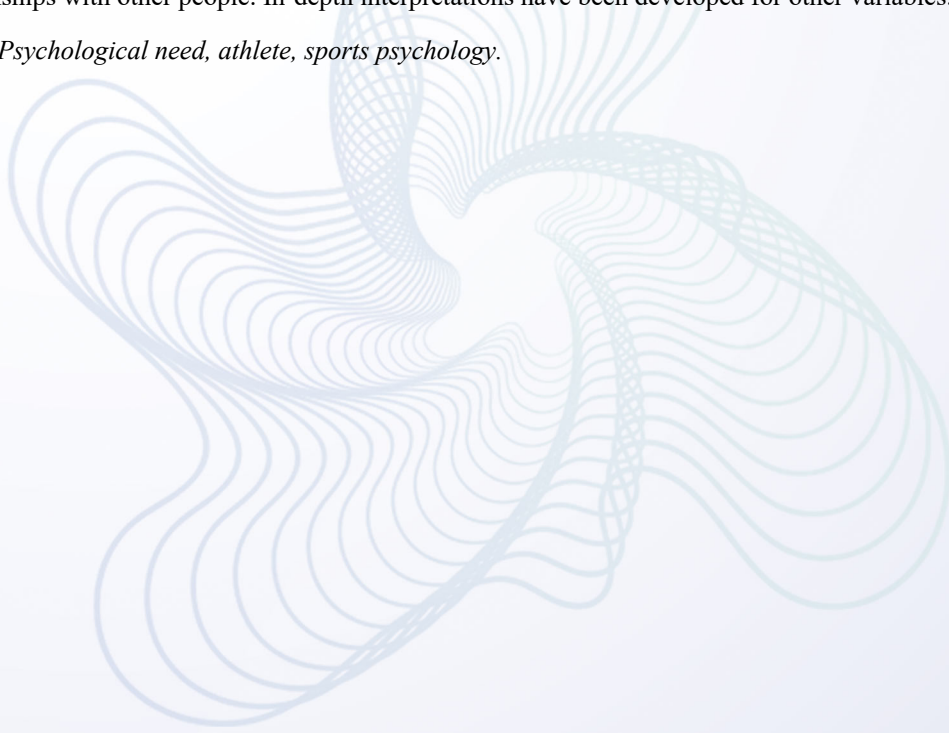
Individuals have innate needs, and meeting or not meeting these needs leads to psychological reactions such as happiness, disappointment, self-confidence or burnout. By their nature, when any primary need is met, people are satisfied and then develop different needs. In summary, the needs of the human organism are unlimited and vary according to the moment. In the context of sports, many studies have linked basic psychological needs to the psychological states experienced by athletes. When the literature on the analysis of basic psychological needs is examined, it is seen that the researchers emphasize one-way (positive) effects, that is, it has been observed that need satisfaction affects factors such as satisfaction, motivation and development in athletes. In this study, it is





aimed to analyze the psychological needs of athletes, who are amateur and professional in various sports branches, without limiting them only as competence, autonomy and relationship satisfaction, but also by considering the levels of need inhibition. This research was carried out in 2021 with the voluntary participation of 426 athletes from various branches. Athletes from various provinces selected by random method participated in the study. In order to obtain the data regarding the purpose, Bhavsar et al. (2020) and adapted to the Turkish literature by Bülbül and Akyol (2021), "Sports Psychological Need Status Scale (SPİDÖ)" was used. Data collection was done online due to the Covid-19 pandemic process and "Google forms" were used. In the analysis of the data obtained; Normality assumptions for the total scale and its sub-dimensions were examined using the Kolmogorov-Smirnov test. Since not all scales examined have a normal distribution, the Mann-Whitney test statistic was used in the analysis of variables with two levels, and the Kruskal-Wallis test statistics in the analysis of variables with more than two levels. In addition, the relationship between the scales (since the scales were not normally distributed) was examined with the Spearman correlation test. All analyzes used in the study were made in IBM-SPSS-21 program. As a result of the statistical analysis between the demographic characteristics and the questionnaire in the research; Significant differences between gender and independence inhibition, competence satisfaction and relationship satisfaction, significant difference between marital status and competence inhibition, finally, significant differences were found between sports branch and all sub-dimensions. Thanks to the scale used in this study, basic psychological needs were not dealt with uniformly, and the psychological needs of athletes were examined in depth. According to the findings of the study, it was observed that women's independence inhibition, competence and relationship satisfaction status had lower scores. In other words, women feel more dependent on external factors in sports culture, and at the same time, they do not see themselves as sufficient in terms of success and relationships with other people. In-depth interpretations have been developed for other variables.

*Keywords: Psychological need, athlete, sports psychology.*





## AKTİF KANSER TEDAVİSİ GÖRMEKTE OLAN YETİŞKİNLER İÇİN EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI

*Merve Gezen Bölükbaş<sup>1</sup> Şerife Vatansever<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

İnsan vücudundaki herhangi bir hücrenin farklılaşarak kontrolsüz bir şekilde çoğalması ile sonuçlanan çok faktörlü bir hastalık olan kanser, günümüzde en önemli halk sağlığı problemlerinden biridir. Bu hastalıkta uygulanan yoğun tedavi yöntemleri ve buna bağlı olarak yorgunluk, fiziksel işlevlerin azalması ve yaşam kalitesinin bozulması gibi pek çok yan etkiyi de beraberinde getirmektedir. Son yıllarda bir kanser teşhisini takiben ek bir tedavi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının etkisine odaklanılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının, kanser tedavisi sürecinde yaşanan birtakım yan etkilerin görülme sıklığını azalttığına dair ortaya çıkan kanıtlar vardır. Bu nedenle bu derlemenin amacı; egzersiz uygulamalarının aktif kanser tedavisi görmekte olan yetişkin bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli hastalıkların tedavisinde ve ilerlemesinin geciktirilmesinde egzersiz uygulamalarına olan önemin giderek arttığı görülmektedir. Bu alandaki araştırmalara olan ilgi artmış olsa da, kanserin türü ve evresi, uygulanan tedavi yöntemleri ve tedaviye bağlı olarak gözlemlenen yan etkiler için farklı egzersiz reçetelerin olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, sadece egzersizin kanserli bireyler üzerindeki etkisini değil; aynı zamanda etkisi olan egzersizin türü, miktarı ve yoğunluğunun iyi belirlenmesi gerekmektedir. Buna paralel olarak da kanser tedavisi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının, kişinin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak tasarlandığında kanserli bireylere ek faydalar sağlayabileceğini söyleyebiliriz.

*Anahtar Kelimeler: Egzersiz, kanser, kanser tedavisi.*

### EXERCISE APPROACHES FOR ADULTS RECEIVING ACTIVE CANCER TREATMENT

Cancer, which is a multifactorial disease that results in the uncontrolled proliferation of any cell in the human body, is one of the most important public health problems today. Intensive treatment methods used in this disease and the associated fatigue, decrease in physical functions and deterioration of quality of life bring many side effects. In recent years, the focus has been on the effect of exercise interventions as an additional treatment and prevention strategy following a cancer diagnosis. There is evidence that physical activity and exercise interventions reduce the incidence of some side effects during cancer treatment. Therefore, the purpose of this review is; to summarize and discuss the current literature on the effects of exercise practices on adult individuals receiving active cancer treatment. When the researches are examined, it is seen that the importance of exercise interventions in the treatment of various diseases and delaying their progression is gradually increasing. Although interest in research in this area has increased, it seems that there are different exercise prescriptions for the observed side effects depending on the type and stage of the cancer, the treatment methods applied and the treatment. Besides, it's not just the effect of exercise on people with cancer, at the same time, the type, amount and intensity of the exercise that has an effect should be determined well. In parallel, we can say that exercise interventions as a cancer treatment and prevention strategy can provide additional benefits to individuals with cancer when designed by considering the physical fitness of the person.

*Keywords: Exercise, cancer, cancer treatment.*





## ANTRENÖRLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

*Prof. Dr. Erdal Zorba<sup>1</sup> Prof. Dr. Mutlu Türkmen<sup>2</sup> Prof. Dr. Latif Aydos<sup>1</sup> Araş. Gör. Onur Akman<sup>1</sup> Murat Tunçbilek<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi*

Bu araştırmanın amacı; fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 149'u kadın, 166'sı erkek toplam 315 antrenör oluşturmuştur. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, antrenörlerin demografik özelliklerine ait bulgular için frekans ve yüzde; sporcuların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, antrenörlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik durumlarının etkilediği, genç yaşın ve egzersiz yapma sıklığının fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, motivasyon, antrenör.*

## EXAMINATION OF TRAINERS' MOTIVATION LEVELS FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY ACCORDING TO SOME VARIABLES

The purpose of this research; It is the study of motivation levels for participating in physical activity according to some variables. In this study designed according to the quantitative research model, the relational screening method was used. The research group consisted of 315 trainers, 149 women and 166 men, selected by simple random sampling method. "Personal Information Form" and "Physical Activity Participation Motivation Scale" were applied to the participants. In the analysis of the data, frequency and percentage for the findings of the demographic characteristics of the trainers; arithmetic mean and standard deviation to determine athletes' level of motivation to participate in physical activity; Analysis of variance (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare the mean scores in unrelated measurements, and the Tukey test was used to determine between which groups there was a significant difference. According to the results of the study, it was observed that individual reasons, environmental reasons and causeless situations affect the motivation of trainers to participate in physical activity, and the young age and the frequency of exercising positively affect the participation in physical activity.

*Keywords: Physical activity, motivation, coach.*





## DÖVÜŞ SPORCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE SOMATOTİP

*Elif Cengizel<sup>1</sup> Çağdaş Özgür Cengizel<sup>1</sup> Emerson Franchini<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Department of Coaching Education, Faculty of Sport Sciences, Gazi University, Turkey

<sup>2</sup>Martial Arts and Combat Sports Research Group, Sport Department, School of Physical Education and Sport, University of São Paulo, Brazil

Bu araştırmanın amacı, dövüş sporlarında farklı disiplinlerdeki sporcuların vücut kompozisyonları ve somatotiplerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, boks (n=13), kick boks (n=11), muay thai (n=7), taekwondo (n=21) ve karate (n=13) branşlarından 65 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sporcuların boy uzunluğu ve antropometrik verileri alınarak Heath & Carter metoduna göre somatotip değerleri, bioelektriksel impedans analizi yöntemi ile vücut kompozisyonu verileri belirlenmiştir. Gruplar arası farkların belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İkili çoklu karşılaştırma prosedürü (Dunn's method) gruplar arasındaki farkın tespit edilmesi için yürütülmüştür. Muay thai sporcularının yağsız kütlesi (70.4 ± 8.1 kg) taekwondo sporcularından (60.4 ± 8.4 kg) anlamlı yüksektir (p<0.05). Ayrıca alt ekstremitte kompozisyonu disiplinler arası benzerlik gösterirken; sağ & sol taraf üst ekstremitte & gövde kompozisyonunda yağsız kütle ve tahmini kas kütlesinde (TKK) disiplinler arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Taekwondo sporcularının yağsız kütle ve TKK (sırasıyla sağ kol: 3.5±0.8 kg, 3.3±0.8kg; sol kol: 3.5±0.8 kg, 3.3±0.7 kg) kickboks (sırasıyla sağ kol: 4.4±0.8 kg, 4.2±0.7 kg; sol kol: 4.3±0.7 kg, 4.1±0.6 kg) ve muay thai sporcularından (sırasıyla sağ kol: 4.5±0.5 kg, 4.3±0.5 kg; sol kol: 4.6±0.5 kg, 4.3±0.5 kg) üst ekstremitte her iki tarafta da anlamlı yüksektir (p<0.05). Bununla birlikte gövde kompozisyonunda muay thai sporcularının yağsız kütle ve TKK (yağsız kütle: 37.5±4.3 kg, TKK: 36.1±4.1 kg) taekwondo sporcularından (yağsız kütle: 32.4±4.0 kg, TKK: 31.3±3.7 kg) anlamlı yüksek belirlenmiştir. Ek olarak; endomorfi ve mezomorfi vücut tiplerinde dövüş sporları arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Üst ekstremitte ve gövde kompozisyonu disiplinler arasında anlamlı farklıdır. Bununla birlikte taekwondo hariç (merkez) diğer tüm disiplinlerde mezomorfi baskın olarak belirlenmiştir (Boks: Dengeli mezomorfi, kick-boks: endomorfik mezomorfi, muay thai: endomorfik mezomorfi, karate: ektomorfik mezomorfi).

*Anahtar Kelimeler: Yağsız kütle, antropometri, boks, kickboks, muay thai, taekwondo, karate.*

### BODY COMPOSITION AND SOMATOTYPE IN COMBAT SPORTS ATHLETES

The purpose of this research was to compare the body composition and somatotypes of athletes from different combat sports. 65 male athletes from boxing (n=13), kickboxing (n=11), muay thai (n=7), taekwondo (n=21) and karate (n=13) voluntarily participated in this study. Body height and anthropometric measurements of the athletes were obtained and somatotype scores were calculated according to the Heath & Carter method. Body composition was determined by bioelectrical impedance analysis method. One-way analysis of variance was used to determine the differences between groups, and pairwise multiple comparison procedure using Dunn's test was carried out to determine the difference between groups. The free fat mass (FFM) of muay thai athletes (70.4 ± 8.1 kg) was significantly higher (p<0.05) than that of taekwondo athletes (60.4 ± 8.4 kg). In addition, whereas lower extremity composition showed similarity between disciplines, significant differences were found in FFM and predicted muscle mass (PMM) in right & left sides of upper extremity & trunk composition between disciplines. Taekwondo athletes significantly have lower FFM & PMM (Right arm: 3.5±0.8 kg, 3.3±0.8kg; left arm: 3.5±0.8 kg, 3.3±0.7 kg, respectively) than kickboxing (Right arm: 4.4±0.8 kg, 4.2±0.7 kg; left arm: 4.3±0.7 kg, 4.1±0.6 kg, respectively) and muay thai athletes (Right arm: 4.5±0.5 kg, 4.3±0.5 kg; left arm: 4.6±0.5 kg, 4.3±0.5 kg, respectively) in both sides of upper extremity (p<0.05). However, concerning trunk composition, muay thai athletes had significantly higher FFM and PMM (FFM: 37.5±4.3 kg, PMM: 36.1±4.1 kg) than taekwondo athletes (FFM: 32.4±4.0 kg, PMM: 31.3±3.7 kg). In addition, significant differences were found between combat sports in endomorphy and mesomorphy body types. Upper extremity, trunk and body composition differed significantly





between disciplines. Except for taekwondo (central), mesomorphy was dominant in all other disciplines (boxing: Balanced mesomorphy, kickboxing: endomorphic mesomorphy, muay thai: endomorphic mesomorphy, karate: ectomorphic mesomorphy).

*Keywords: Free fat mass, anthropometry, boxing, kickboxing, muay thai, taekwondo, karateathletes.*





## TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN VE MÜCADELE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Sonay Serpil Alpdoğan<sup>1</sup> Yunus Emre Yarayan<sup>2</sup> Ekrem Levent İlhan<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi*

Bu araştırma ile tekerlekli sandalye basketbolcularının zihinsel antrenman ve mücadele düzeylerini betimlemek ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya tekerlekli sandalye basketbol branşından faal olarak spor yaşamına devam eden 108 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler, Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilen Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ile Rossato vd. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde; T-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda sporcuların engel durumu değişkenine göre zihinsel antrenman ve mücadele düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ancak engel durumu doğuştan olan bireylerin, engel durumu sonradan oluşan bireylere göre zihinsel antrenman ve mücadele düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel antrenman düzeyleri incelendiğinde, pozitif yönde düşük düzeyde, mücadele düzeyleri incelendiğinde negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir. SZAE toplam ile mücadele arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel antrenmanın sporcuların mücadele düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, sporcuların zihinsel beceri ve teknik düzeyleri arttıkça mücadele düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Araştırmanın bulguları ve sonuçları doğrultusunda zihinsel antrenmanın mücadele düzeyinde önemli rol oynaması nedeniyle zihinsel antrenmanın çalışma planlarına dahil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Tekerlekli sandalye basketbolu, zihinsel antrenman, mücadele.*

### EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING AND CHALLENGE LEVELS OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

This study was aim to describe the mental training and challenge levels of wheelchair basketball players and to examine the relationship between them. 108 male wheelchair basketball players who actively continuing their sports life, voluntarily participated in the study. In this study, relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. Data were obtained by using " Sport Mental Training Questionnaire-SMTQ " developed by Behnke et al. (2017) and adapted to Turkish by Yarayan and İlhan (2018), and " Challenge and Threat in Sports Scale " developed by Rossato et al. (2018) and adapted to Turkish by Türkyılmaz ve Altıntaş (2020). Also, personal information form developed by the researchers was used. SPSS 22.0 statistical package program was used for the statistical analysis of the data obtained from the scales. When the skewness and kurtosis values for the normality test were examined, it was found that the distribution was normal. In the analysis of the data obtained in the research; T-Test, Pearson Product Moment Correlation analysis and Simple Linear Regression analysis were used. As a result of the findings obtained from the study, when the mental training and challenge levels of the athletes were examined according to the disability condition variable, it was seen that there was no statistically significant difference. However the mental training and challenge levels of the individuals with





congenital disability were higher than the individuals whose disability was later. When the mental training levels of the athletes according to the variant of the year of doing sports were examined, it was found that there was no statistically significant relationship with a low level in the positive direction. When the challenge levels of the athletes according to the variant of the year of doing sports were examined, it was seen that there was no statistically significant relationship at a low level in the negative direction. It was determined that there is a moderately significant positive correlation between the SMTQ total and the challenge. It is seen that mental training significantly predicts the challenge levels of athletes. This result can be saying as the higher the mental skills and technical levels of the athletes, the higher the level of challenge. In line with the findings and results of the research, it is thought that it would be beneficial to include mental training in the study plans, since mental training plays an important role in the challenge level.

*Keywords: Wheelchair basketball, mental training, challenge.*





## ÖĞRENCİLERİN ALGI HACMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER BAĞLAMINDA 8. VE 9. SINIFLARIN GÖRSEL BİLGİLERİ SPOR OYUN BECERİLERİNİN ADIM ADIM ÖĞRENİLMESİ

*Aidyn Bagdatovich Doshymbekov<sup>1</sup> Yurist Gabdulovich Teleugaliyev<sup>1</sup> Zorba E.<sup>2</sup> Baglan Yermakhanov<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan*

*<sup>2</sup>Gazi University, Ankara, Turkey*

Bu çalışma, spor bölümlerinde basketbol, voleybol ve mini-futbol oynama becerilerinin aşama aşama öğretimi sırasında 8. ve 9. sınıf öğrencileri arasında görsel bilgi hacminin algılanmasındaki değişimin özelliklerini yansıtan uygulamanın sonuçlarını sunmaktadır. Spor oyunları becerilerinde aşamalı olarak öğretim yönteminin etkisinin karşılaştırmalı incelenmesi, görsel bilginin algı hacmi ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmıştır. 8. sınıf öğrencilerinin voleybol ve mini futbol branşlarında görsel bilgi algı hacmini artırmaya yönelik önemli ölçüler gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, eğitici iki taraflı ve kontrol oyunlarına geçişler sırasında ve oyunun standart tekniklerinin ve taktiklerinin unsurlarına hâkim olurken, rekabetçi ve taktik egzersizlerde ustalaşmak için eğitimde önemli olumlu değişiklikler elde edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri için, basketbol ve voleybol branşlarının ikinci ve üçüncü aşama öğretiminde eğitici çift yönlü oyunlara geçiş sırasında oyunları kontrol etme ve oyunun standart taktiklerinin unsurlarında pratik kazanma gibi konularda görsel bilgi algısının hacmini artırmaya yönelik önemli önlemler tespit edilmiştir. Bir veya daha fazla spor oyununun görsel bilgi algılama dinamikleri üzerindeki etkisinin özelliklerinin değerlendirilmesi sırasında, aşağıdaki verilen bulgular tespit edilmiştir. 8. sınıf öğrencilerinde, basketbol branşı için motor becerilerin stabilizasyonu ve geliştirilmesi aşamaları başta olmak üzere derslerin olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Voleybol ve mini futbol branşlarında ise, öğrencilerin temel olarak rekabetçi ve taktik egzersizler sırasında ise yalnızca eğitimin ilk aşamasında ustalaştığı tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri için basketbol ve mini futbol branşlarında derslerin olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu durum özellikle ikinci aşamadaki eğitimin en önemli kısmı olan hazırlık ve eğitici ikili oyunlarda oldukça ön plana çıkmaktadır. Voleybol branşında ise sadece ikinci aşama eğitimlerinde, iki taraflı eğitici oyunlara geçişte olumlu bir etki olduğu gözlemlenmiştir. 8. ve 9. sınıf öğrencilerinin görsel bilgi algı hacmi göstergeleri arasındaki yaş farklarını karşılaştırırken, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. 9. sınıf öğrencileri, uygulamanın en önemli aşamalarında 8. sınıftaki öğrencilerden daha yüksek bir görsel bilgi algılama hacmine sahipti. Basketbol, voleybol ve mini futbol branşlarındaki eğitim seanslarının sonuçlarına dayanarak, özellikle rekabetçi ve taktik egzersizlerde ustalaşırken eğitimin ilk aşamasında açıkça ortaya çıkmaktadır. Üçüncü aşamada ise oyunun unsurlarını kombinasyon halinde ve oyunun standart taktiklerinde ustalaşırken eğitim oturumlarında ortaya çıkmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Voleybol, mini-futbol, basketbol, spor oyunları, antrenman, görsel bilgi.*

### CHANGES IN THE VOLUME OF PERCEPTION OF STUDENTS VISUAL INFORMATION OF 8 AND 9 GRADES IN THE CONTEXT OF STEP-BY-STEP LEARNING OF SPORTS GAME SKILLS

The article presents the results of the study, reflecting the peculiarities of the change in the perception of the volume of visual information among pupils of the 8th and 9th grades during the stage-by-stage teaching of the skills of playing in the sports sections of basketball, volleyball and mini-football. In a comparative assessment of the influence of stage-by-stage training in the skills of sports games, the following facts appeared on the state of the volume of perception of visual information. For 8th grade pupils, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were observed in the volleyball and mini-football sections. Significant positive changes were obtained in training for mastering competitive and tactical exercises; during transitions to educational two-sided and control games; when mastering the elements of standard techniques and tactics of the game. For 9th grade pupils - in the basketball and volleyball sections, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were noted in the trainings of the second and third stages: while mastering the





main competitive and tactical exercises; during the transition of training sessions to educational two-sided games, to control games; while mastering the elements of the standard tactics of the game. When assessing the peculiarities of the influence of one or another type of sports game on the dynamics of perception of visual information, the following facts were noticeably manifested. For 8th grade pupils, the positive influence of lessons in the basketball section prevails, especially at the stages of stabilization and improvement of motor skills; the influence of classes in volleyball and mini-football sections was noticeable only at the first stage of training, when mastering the main competitive and tactical exercises. For 9th grade students, the favorable influence of classes in the basketball and mini-football sections prevails. This is especially noticeable at the most crucial stages of training in the second stage - when switching to preparatory and educational bilateral games. In the volleyball section, a positive effect is noted only in the trainings of the second stage, in the transition to educational two-sided games. When comparing the age differences between the indicators (the volume of perception of visual information) of pupils of the 8th and 9th grades, the following facts were revealed. The pupils of the 9th grade had a higher indicator of the volume of perception of visual information than the pupils of the 8th grade in the most important stages of learning. Based on the results of training sessions in the basketball, volleyball and mini-football sections, this statement is especially clearly manifested at the first stage of training, when mastering competitive and tactical exercises; at the third stage - in training sessions when mastering the elements of the game in combination and standard tactics of the game.

*Keywords: Volleyball, mini-football, basketball, sports games, training, visual information.*





## ANTRENÖRLERİN COVID-19 VİRÜSÜNE YAKALANMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erdal Zorba<sup>1</sup> Mutlu Türkmen<sup>2</sup> Mehmet Yönel<sup>2</sup> Onur Akman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı Covid-19 salgınında sporcu antrenörlerin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Araştırma tarama modelinde yapılmış, betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 149'u kadın, 166'sı erkek toplam 315 antrenör sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan tarafından 2020 yılında geliştirilen Araştırmada "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler kullanılmıştır. antrenör sporcuların COVID-19 virüsüne yakalanma kaygı düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcu antrenörlerin salgın döneminde virüse yakalanma kaygı düzeylerinin anlamlı derecede yüksek çıkarken, cinsiyete göre ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ölçeğin bireysel kaygı ve sosyalleşme alt boyutları ile meslek değişkeni arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle işi olmayan antrenör sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Daha önce Covid-19 virüsüne yakalanmış sporcu antrenörlerin kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki varken, sporcuların salgın dönemi haber kaynağı olarak internet ortamını tercih ettikleri görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Covid-19, kaygı, antrenör.*

### INVESTIGATION OF COACHES' ANXIETY LEVELS OF COVID-19 VIRUS

The purpose of this research is to examine the anxiety levels of sports coaches according to various variables in the Covid-19 epidemic. The research is a descriptive study conducted in a survey model. The study group of the research The research group consists of 315 trainers, 149 female and 166 male, selected by simple random sampling method. In the research developed by Tekkurşun-Demir, Cicioğlu and İlhan in 2020 as a data collection tool, the "Anxiety of Athletes for the New Type of Coronavirus (COVID-19) Scale (SYTKYKÖ)" was used. Descriptive statistics were used in the analysis of the data. arithmetic mean and standard deviation to determine the anxiety levels of coaching athletes from contracting the COVID-19 virus; Variance analysis (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare the mean scores in unrelated measurements, and the Tukey test was used to determine which groups had significant differences. According to the results of the research, while the anxiety levels of sports trainers in the epidemic period were found to be significantly higher, no significant difference was found by gender. A significant difference was also found between the individual anxiety and socialization sub-dimensions of the scale and the variable of profession. Based on this result, it can be said that the anxiety levels of the coach athletes who are not employed are high. While there was a significantly positive correlation in the anxiety levels of the sports coaches who were previously infected with the Covid-19 virus, it was observed that the athletes preferred the internet environment as the news source during the epidemic period.

*Keywords: Covid-19, anxiety, coach.*





## FİTNESS MERKEZLERİNE ÜYE OLAN BİREYLERİN PANDEMİ SÜRECİNDEKİ EGZERSİZ YÖNELİMLERİ VE REKREASYONEL EGZERSİZ MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Serkan Öz<sup>1</sup> Ayşe Aslı Yüzgenç<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmada çeşitli fitness merkezlerine üye olan bireylerin pandemi sürecindeki egzersiz yönelimleri ve rekreasyonel egzersiz motivasyonlarının belirlenmesi ve rekreasyonel egzersiz motivasyonlarının farklı demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul İl'i Maltepe ilçesindeki 12 farklı fitness merkezine rekreasyonel egzersiz yapmak amacıyla üye olan ve pandemi sürecinde rekreasyonel egzersize fitness merkezinde ya da merkez dışında devam eden 512 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ve Roger ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Aşçı ve diğerleri (2012) tarafından yapılan "Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde; betimleyici istatistik yöntemleri, T-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır. REMM ölçeği'nin "Sosyal İlişki" ve "Rekabet" alt boyutlarında pandemi sürecinde rekreasyonel egzersize fitness merkezi dışında devam üyelerin ortalamalarının rekreasyonel egzersize fitness merkezinde devam eden üyelerinkinden, anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ayrıca ANOVA test sonuçlarında "yaş" ve "gelir düzeyi" değişkenlerine göre ölçek alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p<0,05$ ); pandemi sürecinde "haftalık egzersiz yapma sıklığı" değişkeni açısından REMM ölçeği'nin "Sosyal ilişki" alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). "Sosyal ilişki" alt boyutu için Tukey testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, haftada 5 gün ve üzeri egzersiz yapan üyelerin ortalamalarının, haftada 3-4 gün egzersiz yapan ve haftada 2 gün ve altında egzersiz yapan üyelerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Pandemi sürecinde fitness merkezlerinde ya da merkez dışında rekreasyonel egzersize devam eden üyeleri, rekreasyonel egzersiz için en çok motive eden nedenlerin zevk ve fiziksel durum olduğu, en az motive eden nedenlerin ise sosyal ilişki ve diğerlerinin beklentisi olduğu belirlenmiştir. Pandemi sürecinde fitness merkezi üyelerinin, haftalık rekreasyonel egzersiz yapma süresinde, pandemi öncesine göre azalma olduğu, fitness merkezlerinin pandemi süreciyle ilgili aldığı önlemlerin üyeler tarafından yeterli bulunmadığı ve pandemi sürecinde üyelerin birçoğunun rekreasyonel egzersizi fitness merkezi dışında yaptığı görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel egzersiz, fitness merkezi üyeleri, motivasyon.*

### EXAMINATION OF EXERCISE ORIENTATIONS AND RECREATIONAL EXERCISE MOTIVATION OF INDIVIDUALS WHO ARE MEMBERS OF FITNESS CENTERS DURING THE PANDEMIC PROCESS

In this study, it was aimed to determine the exercise orientation and recreational exercise motivation of individuals who are members of various fitness centers during the pandemic process and to compare their recreational exercise motivations according to different demographic variables. The sample group of the study consists of 512 individuals who are members of 12 different fitness centers in Maltepe district of Istanbul and continue recreational exercise in the fitness center or outside the center during the pandemic process. As a data collection tool, personal information form and "Recreational Exercise Motivation Scale (REMM) developed by Roger and Morris (2003) and adapted to Turkish by Aşçı et al. (2012) were used. In analyzing the data; descriptive statistical methods, T-test and ANOVA test were used. TUKEY test was used to determine the differences between groups. In the "Social Relationship" and "Competition" sub-dimensions of the REMM scale, it is seen that the average of the members who continue recreational exercise outside the fitness center during the pandemic process is significantly higher than the members who continue recreational exercise in the fitness center ( $p < 0.05$ ). In addition, while there was no significant difference in scale sub-dimension scores according to "age" and "income level" variables in ANOVA





test results ( $p < 0.05$ ); In terms of the "weekly exercise frequency" variable in the pandemic process, a significant difference was found in the "social relationship" sub-dimension of the REMM scale ( $p < 0.05$ ). As a result of the paired comparisons made with the Tukey test for the "social relationship" sub-dimension, it was observed that the average of the members who exercised 5 days or more a week was significantly higher than those who exercised 3-4 days a week and exercised 2 days or less per week. It has been determined that the most motivating reasons for recreational exercise are pleasure and physical condition, while the least motivating reasons are social relations and others' expectations. During the pandemic process, it is observed that the weekly recreational exercise duration of the fitness center members has decreased compared to the pre-pandemic period, the measures taken by the fitness centers regarding the pandemic process are not found sufficient by the members, and during the pandemic process, most of the members perform recreational exercise outside the fitness center.

*Keywords: Recreational exercise, fitness center members, motivation.*





## ÇOCUĞUM NEDEN BASKETBOL OYNUYOR? EBEVEYN REHBERLİĞİ MEKANİZMASI

*Sena Ateş<sup>1</sup> Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırma, 9-12 yaş aralığında basketbol oynayan çocukların ebeveynleri aracılığıyla basketbola yönelim faktörlerinin belirlenmesi amacıyla odaklanmıştır. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma grubu kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle ve gerekli resmi izinler alınarak; Ankara Eryaman-Yenimahalle Tofaş Spor Kulübü ve Ted Ankara Kolejiler Spor Kulübü'ne basketbol spor okuluna gelen çocukların velileri ile 9-12 yaş grubu toplam 121 çocuğun anne-babalarına, (76 baba- 45 anne) çocuklarının basketbola yönelim nedeni/nedenleri açık uçlu bir veri toplama aracı marifetiyle sorulmuş ve cevap sayısı sınırlaması getirilmemiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılarak [frekans (f) ve yüzde (%) değerleri] şekillerle ifade edilmiştir. Elde edilen veriler temelde çocuklar kaynaklı ve anne baba kaynaklı olmak üzere 2 genel temaya ayrılarak bu temaların altında diğer faktörler sınıflandırılmıştır. Araştırma sonucunda çocuklar kaynaklı yönelim nedenlerinin %42 anne-babalar kaynaklı yönelim nedenlerinin %58 olduğu saptanmıştır. Ebeveyn kaynaklı yönelim nedenlerinin en başında basketbolun çocukların bütünsel gelişim boyutlarına katkısı olması nedeniyle tercih ettikleri saptanmıştır. Ayrıca çocuklardan kaynaklanan basketbol oynama nedenleri ise en çok çocukların basketbolu sevmeleri ve eğlenmek ve mutlu olmak için oynadıkları görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Çocuk, spora yönelim, ebeveyn görüşü, basketbol.*

### WHY MY CHILD PLAYS BASKETBALL? MECHANISIM OF PARENT GUIDANCE

This study focuses on the purpose of determining the factors of basketball orientation by the parents of children between the ages of 9-12. The research is designed in the scanning model, one of the qualitative research approaches. The research group was prepared by using easily accessible sampling method and obtaining necessary official permissions; Ankara Eryaman-Yenimahalle Tofaş Sports Club and Ted Ankara College Sports Club, parents of children who come to basketball sports school and the parents of 121 children aged 9-12, (76 fathers - 45 mothers) It was asked through the data collection tool, and there was no limit to the number of answers. Descriptive statistics of the data were made [frequency (f) and percentage (%) values] were expressed in figures. The data obtained were basically divided into two general themes, originating from children and parents, and other factors were classified under these themes. As a result of the research, it was determined that 42% of the causes of orientation originating from children were caused by parents and 58%. It was determined that the main reasons for parent-induced orientation are basketball because it contributes to the overall development dimensions of children. In addition, the reasons for playing basketball arising from children are mostly seen that children love basketball and play for fun and happiness.

*Keywords: Child, orientation to sports, parental opinion, basketball.*





## GEBELİK DÖNEMİNDE YAPILAN EGZERSİZİN BEL VE EKLEM AĞRILARI ÜZERİNE ETKİSİ

*Selver Kübra Akkaya<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Ankara Bilkent Şehir Hastanesi*

Kadınlar erkeklere oranla daha sedanter, inaktif bir hayat sürmektedirler. Buna rağmen gebelik süreci ise kadınlara özgü bir süreç olarak özellikle omurga üzerinde ciddi bir yük artışına neden olan fizyolojik değişiklikler içerir. Çalışmamızda özel bir dönem olan gebelik sürecinde yapılan egzersizlerin bu döneme özgü gelişen ağrıların önlenmesi üzerine etkisini değerlendirmeyi amaçladık. Çalışma, kesitsel gözlemsel bir çalışmadır. Doğum yapmış ve hala gebeliği devam eden 108 kadın ile yapılan anket değerlendirmesinde gebelik sürecinde gelişen kemik-eklem ağrıları ve herhangi bir egzersiz yapıp yapmadıkları sorgulandı. Gebelik sürecinde egzersiz yapan grup öncesinde bir spor geçmişi olup olmamasına göre alt gruplara ayrıldı. Kronik hastalık öyküsü olan, egzersize engel olacak veya ağrıya neden olabilecek bir fiziksel travma öyküsü olanlar çalışma dışı bırakıldı. Çalışmaya 108 kişi katıldı. Katılımcıların %61'i sezaryen doğum yapmış %38'i vajinal doğum gerçekleştirmiştir. Katılımcıların %94'ü gebelik öncesi dönemde herhangi bir spor geçmişiyle sahip değildi. %46'sı ise gebelikten önce egzersiz yapmamıştı. Gebeliğinde de hiçbir egzersiz yapmamış sedanter gebelik geçirmiş olanlar ise %37 idi. Genel populasyon olarak değerlendirildiğinde gebelik sürecinde kemik eklem ağrısı olanlar %53 iken egzersiz yapan grupta bu oran %44, sedanter grupta ise %70 olarak bulunmuştur. Daha önce yapılmış çalışmalarda gebelik sürecinde yapılan egzersizlerin gebelik sonuçlarına herhangi bir olumsuz etkisi olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte gebelikten önceki dönemde hiçbir spor geçmişi olmayan kadınların bile gebeliğinde yaptığı uygun egzersizlerin bu sürece özgü bel ve sırt ağrılarında azalmaya yol açtığı çalışmamızca da desteklenmiştir. Egzersiz yapan grupta ağrı oranının genel populasyona göre de azalmış bulunması gebeliğin spor için bir uygunsuz değil aksine yapılması gereken bir dönem olduğunu destekler niteliktedir.

*Anahtar Kelimeler: Gebelik, egzersiz, bel ağrısı, eklem ağrısı.*

### THE EFFECT OF EXERCISE DURING PREGNANCY PERIOD ON BACK AND JOINT PAIN

Women lead a more sedentary and inactive life compared to men. However, the pregnancy process, as a process specific to women, includes physiological changes that cause a serious load on the spine. In our study, we aimed to evaluate the effect of exercises performed during pregnancy, which is a special period, on the prevention of pain specific to this period. The study is a cross-sectional observational study. It is a survey evaluation conducted with 108 women who gave birth and are still pregnant. In the questionnaire, bone-joint pain that developed during pregnancy and whether they did any exercise or not were questioned. The group who exercised during pregnancy was divided into subgroups according to whether there was a previous sports history. Those with a history of chronic illness, physical trauma that could interfere with exercise or cause pain were excluded from the study 61% of 108 participants in the study had cesarean delivery and 38% performed vaginal delivery. 94% of the participants did not have any sports history in the pre-pregnancy period. 46% of them did not exercise before pregnancy. Those who did not do any exercise during pregnancy, and had a sedentary pregnancy, were 37%. When evaluated in general, it was found that 53% had bone and joint pain during pregnancy. This rate was found to be 44% in the exercise group and 70% in the sedentary group. In previous studies, it was seen that exercises during pregnancy did not have any negative effect on pregnancy outcomes. However, it is also supported by our study that even women who did not have any sports background in the period before pregnancy caused a decrease in low back pain specific to this period with the appropriate exercises during pregnancy. The fact that the rate of pain in the exercising group has decreased compared to the general population supports that pregnancy is not an inappropriate period for sports, but a period that should be done.

*Keywords: Pregnancy, exercise, low back pain, joint pain.*





## KOVID 19 SÜRECİNDE SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE RUH HALİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yusuf Soylu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin ruh hali ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 108 kadın ve 113 erkek toplamda 221 (yaş 20.7  $\pm$  2.99) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu ve Ruh hallerini belirlemek için Brunel Ruh Hali ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, Kovid 19 sürecinde erkekler ve kadınlar arasında fiziksel aktivite yönünden herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Ruh hali cevaplarına göre ise, kadınlar erkeklere göre kendilerini daha bitkin hissetmektedir ( $p<0.05$ ).

Kızgınlık ruh haline göre erkekler kadınlara göre daha kızgın bir ruh hali içerisinde oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Fiziksel aktivite ve ruh hali cevapları arasındaki ilişki incelendiğinde, düşük, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite ile dinçlik ruh hali pozitif yönde anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve fiziksel aktivite ölçeği toplam puan ile bitkinlik ve depresyon ruh halleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin Kovid 19 sürecinde öğrencilerin kendilerini daha dinç hissetmelerini sağlaması ve fiziksel olarak inaktif olunan durumlarda olumsuz ruh hallerinin orta çıktığı belirlenmiştir. Öğrencilerin Kovid 19 sürecinde fiziksel, psikolojik ve zihinsel açıdan daha sağlıklı kalmalarını sağlamak için ev ortamında eğlenceli ve fiziksel aktivite seviyelerini arttıracak uygulamaların teşviki Kovid 19 sürecinden sonra fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak toparlanmayı hızlandıracak ve yeniden eski hayatlarına geçişte daha sağlıklı bir geçişin önünü açacağı düşünülebilir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, ruh hali, spor, öğrenci.*

### PHYSICAL ACTIVITY AND MOOD STATES OF SPORTS SCIENCE STUDENTS IN COVID 19

The aim of this study is to examine the relationship between mood and emotional eating levels of sports science students. A total of 221 (age 20.7  $\pm$  2.99) students, 108 females and 113 males, participated in the study voluntarily. In the study, the personal information form prepared by the researcher and the International Physical Activity Scale Short Form to determine the levels of physical activity and the Brunel Mood Scale to determine the mood were used. According to the findings of the study, it was observed that there was no significant difference in terms of physical activity between men and women during the Kovid 19 process ( $p> 0.05$ ). According to the mood responses, women felt more exhausted than men ( $p <0.05$ ).

According to anger mood, males were found to be in a more angry mood than females ( $p <0.05$ ). When the relationship between physical activity and mood responses was examined, it was determined that there was a positive significant difference between low, moderate and high intensity physical activity and vigorous mood ( $p <0.05$ ). It was observed that there was a significant negative correlation between the total score of the high intensity physical activity and physical activity scale and the mood of fatigue and depression ( $p <0.05$ ). As a result, it was determined that physical activity made students feel more vigorous during the Kovid 19 process, and negative moods appeared in situations where they were physically inactive. It can be thought that the encouragement of practices that will increase the levels of fun and physical activity in the home environment in order to ensure that students stay physically, psychologically and mentally healthier in the Kovid 19 process will accelerate the physical, psychological and mental recovery after the Kovid 19 process and will pave the way for a healthier transition to their former lives.

*Keywords: Physical activity, mood, sport, student.*





## KİŞİSEL ANTRENÖRLER İLE ÇALIŞAN BİREYLERİN DEVAMLILIK VE MOTİVASYON DÜZEYLERİ: PANDEMİ DÖNEMİ ARAŞTIRMASI

*Konuralp Pars Pergel<sup>1</sup> Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırmanın amacı, Covid-19 Küresel Salgın Döneminde kişisel antrenörler ile çalışan bireylerin egzersize yönelim nedenlerini ve katılım devamlılıklarını betimlemektir. Araştırma grubu Ankara ilinde bulunan Macfit Tunalı Spor Merkezinde kişisel antrenörler ile egzersiz yapan kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile belirlenmiş daha önce profesyonel spor geçmişi olmayan mümkün olduğunca homojenleştirilmiş n15(6 kadın, 9 erkek) bireydir. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış soru formları aracılığı ile toplanmıştır. Soruların genel kapsamı, pandemi sürecinde spora olan devamlılık durumları, adaptasyon durumları, motivasyon durumları ve bir antrenörden yardım almanın spora olan ilgilerini ne yönde etkilediği şeklindedir. Yapılan içerik analizinin ardından fiziksel görünüm kaygısı ve izolasyon sürecini verimli değerlendirmek, sağlıklı yaşam ve psikolojik iyi oluş temalarının belirginleştiği bulgulanmıştır. Araştırmada da çok hızlı gelişen Pandemi kapsamında bireylerin psiko-sosyal olarak süreçten olumsuz yönde etkilendikleri, evde kalma başta olmak üzere alınan tedbirler doğrultusunda, hareket etme sağlıklı ve formda kalma ihtiyacının eskisinden daha fazla önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, pandemi, katılım devamlılığı, motivasyon.*

### CONTINUITY AND MOTIVATION LEVELS OF INDIVIDUALS WORKING WITH PERSONAL TRAINERS: PANDEMIC ERA RESEARCH

The purpose of this research is to describe the reasons for the exercise orientation and continuity of participation of individuals working with personal trainers during the Covid-19 Global Epidemic Period. The research group is n15 (6 females, 9 males), as homogenized as possible, who have no previous professional sports background, determined by an easily accessible sampling method who exercises with personal trainers at the Macfit Tunalı Sports Center in Ankara. The research data were collected through semi-structured questionnaires. The general scope of the questions is their continuity to sports during the pandemic process, their adaptation status, their motivation, and how getting help from a trainer affects their interest in sports. After the content analysis, it was found that the themes of physical appearance anxiety and efficient evaluation of the isolation process, healthy life and psychological well-being became clear. In the study, it was concluded that the individuals were affected negatively by the psycho-social process within the scope of the rapidly developing Pandemic, and the need to move and stay healthy and fit in line with the measures taken, especially staying at home, was more important than before.

*Keywords: Physical activity, pandemic, attendance continuity, motivation.*



## ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN AMATÖR FUTBOLCULAR İLE SEDANTER BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yusuf Er<sup>1</sup> Nihat Can Öztunç<sup>1</sup> Yunus Eren Alışkan<sup>2</sup> Sevda Güzel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, KARAMAN

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA

Bu çalışmanın amacı, üniversitede öğrenim gören amatör futbolcular ile sedanter bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu, Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 17 yaş üzeri amatör futbol oynayan 100 erkek öğrenci ile spor yapmayan 100 erkek öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 22 paket programında, parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için Independent-Samples T Test ile üç veya daha fazla küme karşılaştırmalarında One-Way ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Grup içi farklılıkların tespitinde ise Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. P değeri 0,05 olarak belirlenmiştir. Yapılan analize göre amatör futbol oynayan öğrencilerle sedanter öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir. Aynı şekilde yaş grubunda, bölümler arasında, sınıf grubunda ve barınma şeklinde anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir. Bunun yanında gelir düzeyleri ve ikamet edilen yer arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Grup içi farklılıklar incelendiğinde, 500 TL altı ve 1501-2000 TL arası gelir düzeyine sahip bireyler ile 500 TL altı ve 2001 TL üzeri gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde farklılık mevcuttur. İkamet edilen yere göre grup içi farklılıklar incelendiğinde ilçede ikamet eden bireyler ile illerde ikamet edenlerin yaşam doyumu düzeyleri arasında ve ilçede ikamet eden bireylerle büyükşehirde ikamet eden bireylerin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık mevcuttur. Sonuç olarak, üniversitede öğrenim gören amatör futbolcular ile sedanter bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda; amatör futbol oynayan bireylerle sedanter bireyler arasında yaşam doyumu düzeyleri arasında bir fark yoktur. Amatör futbolun bireylerin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcu, Sedanter Birey, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri*

### INVESTIGATION OF LIFE SATISFACTION LEVELS OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS AND SEDENTARY INDIVIDUALS IN TERMS OF VARIABLES

The aim of this study is to examine the life satisfaction of amateur footballers in terms of variables and sedentary individuals studying at university. The research group consisted of 100 male students over the age of 17 who were studying at Selçuk University who played amateur football and 100 male students who did not do sports. In the study, "Personal Information Form" being prepared by researcher and "Life Satisfaction Scale" being prepared by Diener, Griffin, Larsen and Emmons (1985) with the aim of determining life satisfaction were used. The finding obtained were analyzed in SPSS 22 package program by using Independent Samples T Test for binary cluster comparisons and One Way ANOVA for three or more clusters comparisons which are from parametric tests. Tukey HSD multiple comparison test was used to determine differences within group. The p was valued as 0,05. According to the analysis, it wasn't found out a significant level difference between life satisfaction level of students playing football and life satisfaction level of sedentary students. Likewise, it wasn't found out a significant level difference in age group, departments, classroom and accommodation. In addition, it was found out a significant level difference between income levels and place of residence. When the differences within the group are examined, there is a meaningful wander between the life satisfaction of individuals with an income level of less than 500 TL and an income level of 1501-2000 TL and those with an income level of less than 500 TL and over 2001 TL. When the differences within the group according to the place of residence are examined, there is a significant level difference between individuals living in district and those living in province and there is a





significant level difference between individuals living in district and those living in metropolitan city. As a result, in this study conducted in the type of life satisfaction variables of amateur football players and sedentary individuals studying at university; There is no difference in life satisfaction between amateur football players and sedentary individuals. It has been observed that amateur football has no effect on life satisfaction of individuals.

*Keywords: Amateur footballer, sedentary individual, life satisfaction, university students.*





## GELENEKSEL OKÇULUK EĞİTİMİ ALAN BİREYLERDE STABİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN CORE KAS FONKSİYONU VE DENGE ÜZERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI: PİLOT ÇALIŞMA

*Bahar Külünkoğlu<sup>1</sup> Sevilay Seda Baş<sup>1</sup> Büşra Kalkan Balak<sup>1</sup> Melahat Sayan<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Yüksek İhtisas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, geleneksel okçuluk eğitimi alan bireylerde stabilizasyon egzersizlerinin core kas fonksiyonları ve denge üzerine olan etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

**Yöntem:** Çalışma, Ata Sporları Vakfı ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Okçuluk Kulübü'nde, 18 yaş üstü, kardiyovasküler hastalık hikayesi ve son 6 ay içerisinde ortopedik bir yaralanma hikayesi olmayan, 6 aydır düzenli egzersiz yapmayan ve verilen egzersizleri tolere edebilen gönüllü 15 birey üzerinde yapıldı. Katılımcılar, egzersiz grubu ve kontrol grubu olmak üzere rastgele iki gruba ayrıldı. Egzersiz grubuna (n=9) 7 hafta boyunca, haftada 1 defa okçuluk eğitimi ve haftada 2 defa core stabilizasyon egzersiz programı verilirken; kontrol grubuna (n=6) bu süre boyunca haftada 1 defa okçuluk eğitimi verildi. Eğitim öncesi ve sonrasında, katılımcıların core kas fonksiyonları ve gözler kapalı iken statik dengeleri değerlendirildi. Statik dengenin değerlendirilmesinde tek ayak üzerinde durma testi kullanıldı. Core kaslarının statik endüransı, McGill protokolü kullanılarak gövde fleksiyon, lateral köprü, modifiye Biering-Sorenson gövde ekstansiyon ve prone bridge testleri; core kaslarının fonksiyonel kuvveti sit-ups ve modifiye push-ups testleri; transversus abdominus ve multifidus kaslarının kuvvet ve endüransları basınçlı biofeedback cihazı (Chatanooga Stabilizer Pressure Biofeedback Unit) ile değerlendirildi.

**Sonuçlar:** Egzersiz grubunda sağ lateral köprü endüransı, sol lateral köprü endüransı ile transversus abdominus ve multifidus kas kuvvetlerinde grup içi anlamlı artışlar olduğu görüldü ( $p<0.05$ ). Kontrol grubunda ise sol lateral köprü endüransında ve sol dengede grup içi anlamlı artış olduğu görüldü ( $p<0.05$ ). Her iki grupta da incelenen diğer parametreler açısından grup içi ve gruplar arası fark bulunmadı ( $p>0.05$ ).

**Tartışma:** Geleneksel okçuluk eğitimi alan bireylerde stabilizasyon egzersiz programının, core kas fonksiyonları ve statik dengede istatistiksel bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ancak okçuluk sporunda postüral stabilitenin ve dengenin hedefe isabet açısından önemi göz önüne alındığında, antrenman programlarına core kas fonksiyonunu geliştirecek egzersizlerin eklenmesi ve bu alanda uzun dönem takip çalışmalarının yapılmasını önermekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Okçuluk, geleneksel okçuluk, core stabilizasyon, egzersiz.

### COMPARISON OF THE EFFECT OF STABILIZATION EXERCISES ON CORE MUSCLE FUNCTION AND BALANCE IN INDIVIDUALS RECEIVING TRADITIONAL ARCHERY TRAINING: A PILOT STUDY

The aim of this study is to compare the effects of stabilization exercises on core muscle functions and balance in individuals who received traditional archery training. The study was conducted on 15 volunteers over the age of 18, with no history of cardiovascular disease and no orthopedic injury in the last 6 months, who have not exercised regularly for 6 months and who can tolerate the given exercises at the Ata Sporları Vakfı and Ankara Yıldırım Beyazıt University Archery Club. Participants were randomly divided into two groups as the exercise group and the control group. While the exercise group (n = 9) was given archery training once a week and a core stabilization exercise program twice a week for 7 weeks; the control group (n = 6) received archery training once a week during this period. Before and after the training, core muscle functions of the participants and their static balance with eyes closed were evaluated. One leg standing test was used to evaluate the static balance. Static endurance of core





muscles trunk flexion, lateral bridge, modified Biering-Sorenson trunk extension and prone bridge tests using McGill protocol; Functional strength of core muscles sit-ups and modified push-ups tests; the strength and endurance of the transversus abdominus and multifidus muscles were evaluated with a pressure biofeedback device (Chatanooga Stabilizer Pressure Biofeedback Unit). In the exercise group, there were significant improvements in the right lateral bridge endurance, left lateral bridge endurance, and transversus abdominus and multifidus muscle strength within the group ( $p < 0.05$ ). In the control group, there were significant improvements in left lateral bridge endurance and left balance within the group ( $p < 0.05$ ). There was no difference within and between groups in terms of other parameters examined in both groups ( $p > 0.05$ ). It has been observed that there is no statistical difference in the stabilization exercise program, core muscle functions and static balance in individuals who have received traditional archery training. However, considering the importance of postural stability and balance in terms of hitting the target in archery sport, we recommend adding exercises that will increase core muscle function to training programs and long-term follow-up studies in this area.

*Keywords: Archery, traditional archery, core stabilization, exercise.*





## COVID 19 SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

*Hüseyin Nasip Özaltaş<sup>1</sup> Sıtkı Özbek<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu*

*<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı*

Tüm Dünya'yı etkisi altına alan Covid 19 pandemisi sürecinde insanların karantina süreçlerinde evde daha fazla zaman geçirmelerinden dolayı toplum sağlığının en önemli parçalarından biri olan egzersizin azalma riskinin insan sağlığına verebileceği zararların çok fazla olabileceği düşünülmektedir. Aktivite düzeyleri daha yüksek olduğu düşünülen gençlerin egzersiz alışkanlıkları da bu süreçte önemli bir düzeyde etkilenmiştir. Bu çalışmada eğitimlerine uzaktan online olarak devam eden üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Dicle Üniversitesi 2020-2021 eğitim öğretim yılında eğitimine devam eden 331 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Craig ve diğ., (2003) tarafından geliştirilen (IPAQ kısa form) ve Türkçe geçerlik güvenirliği ( $r=76$ ) Öztürk M. (2005) tarafından yapılan kısa form FADA kullanılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistikler ve bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri önemli ölçüde farklıdır, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri devam ettikleri fakülte veya yüksekokul değişkenine göre anlamlı olarak farklıdır, üniversite öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri önemli ölçüde farklıdır, yine spor türü değişkenine göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı olarak farklıdır. Ancak üniversite öğrencilerinin yaşadığı yerin (İl, İlçe, Köy) değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, covid 19, egzersiz.*

### EXAMINING ACCORDING TO SOME VARIABLES THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE COVID 19 PROCESS

During the Covid 19 pandemic, which affects the whole world, it is thought that the risk of decrease in exercise, which is one of the most important parts of public health, may be very harmful to human health due to the fact that people spend more time at home during quarantine processes. The exercise habits of the youth, whose activity levels were considered to be higher, were also significantly affected in this process. In this study, it was aimed to examine the physical activity levels of university students who continue their education remotely online according to some variables. 331 students attending the Dicle University 2020-2021 academic year voluntarily participated in the study. The short form FADA, which was developed (IPAQ short form) by Craig et al. (2003) and whose Turkish validity and reliability ( $r = 76$ ) was made by Öztürk M. (2005), was used as the data collection tool in the study. Data were analyzed using descriptive statistics and independent samples t test. As a result, the physical activity levels of university students according to the gender variable are significantly different, physical activity levels of university students according to the variable of the faculty or college they continue are significantly different, physical activity levels of university students according to their doing active sports situation are significantly different, again the physical activity levels of university students according to the variable of sports type are significantly different. However, it was determined that in physical activity levels according to the variable of the place where university students live (Province, District, Village) there was no significant difference.

*Keywords: Physical activity, covid 19, exercise.*





## COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE SPOR MERKEZLERİ VE SPOR AKTİVİTELERİ

Yusuf Ulusoy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve birkaç ay içerisinde tüm Dünya'yı etkisi altına alarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "pandemi" olarak ilan edilen yeni tip koronavirüs türü, birçok sektörünü olumsuz etkilerken spor ve sağlık amaçlı yapılan aktiviteler üzerinde de değişikliklere sebep oldu. Bu çalışmanın amacı, Covid 19 pandemisinin spor merkezlerine etkilerini incelerken spor ve sağlık amaçlı yapılan aktivitelerin araştırılmasını kapsamaktadır. Bu çalışmada, 2019, 2020 ve 2021 şubat ayları ile 2019 ve 2020 haziran aylarına ait spor merkezlerine yapılan ziyaretçi sayıları ve yüzde (%) değerleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da bulunan 579 spor merkezi oluştururken araştırmanın örneklemini %95 güven aralığı ve %5 duyarlılık hesaplamasına göre 231 spor merkezi oluşturmaktadır. Verilerin toplandığı örneklem seçiminde basit rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya ait literatür veriler konuya ışık tutabilecek akademik yayınlar ve araştırma raporları ile içerik analizi yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Spor merkezlerine 2019 şubat ayında toplam ziyaretçi sayısı 1.304.500, 2020 Şubat ayında 1.357.984 ve 2021 şubat ayında 835.750 olmuştur. 2019 haziran ayında 1.100.998, 2020 haziran ayında ise 653.190 ziyaretin spor merkezlerine yapıldığı görülmüştür. 2020 Mart ayında başlayan yasaklar öncesinde ziyaretçi sayılarında önceki yıla göre %4,10 artış olmasına rağmen, yasaklar sonrası haziran ayları arasında %40,67'lik bir ziyaretçi girişi kaybı olmuştur. 2021 şubat ayı ise önceki yıla göre %38,46 daha az ziyaretçi sayısına ulaşmıştır. Çalışmaya dahil edilen literatür verileri ve araştırma raporları, tüm Dünya'da Covid 19 kaynaklı spor merkezlerinin üye kaybını desteklerken başta yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi açık hava sporlarına katılımın yükseldiğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda Covid 19 pandemi süreci ve yasaklar, tüm Dünya'da olduğu gibi ülkemizde de spor merkezlerini olumsuz etkilerken yapılan spor aktivitelerinde bazı değişikliklere sebep olmuştur. Bu değişim spor merkezleri için büyük ekonomik kayıplar oluşturmakla beraber insanlar için daha güvenli olan açık hava sporlarına ilgi artış göstermiştir. Sonuç olarak sağlık ve spor amaçlı olarak yapılan aktivitelerin yönü değişirken, yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi sporların ekonomisinde bir artış olmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Covid 19, spor merkezi, açık hava sporları.*

### SPORTS CENTERS AND SPORTS ACTIVITIES DURING THE COVID 19 PANDEMIC

The new type of coronavirus, which started in Wuhan, China at the end of 2019 and has been declared as a "pandemic" by the World Health Organization (WHO), has affected many industries negatively and also caused changes on sports and health activities. The aim of this study is to investigate sports and health activities while examining the effects of the Covid 19 pandemic on sports centers. In this study, the number of visitors and percentage (%) values to sports centers for February 2019, 2020 and 2021 and June 2019 and June 2020 were compared. While the universe of the research is composed of 579 sports centers in Istanbul, the sample of the research is 231 sports centers according to the 95% confidence interval and 5% sensitivity calculation. Simple random sampling method was used in the selection of the sample in which the data were collected. The literature data of the study were obtained by using academic publications and research reports, which can shed light on the subject, and the method of content analysis. The total number of visitors to sports centers was 1.304.500 in February 2019, 1.357.984 in February 2020 and 835.750 in February 2021. It was seen that 1,100,998 visits were made to sports centers in June 2019 and 653,190 visits in June 2020. Although the number of visitors increased by 4.10% compared to the previous year before the bans started in March 2020, there was a loss of 40.67% visitor entry in June after the bans. February 2021 reached 38,46% less visitors compared to the previous year. The literature data and research reports included in the study show that sports centers all over the world have lost members due to Covid 19, while participation in outdoor sports such as walking, running and cycling has increased.





In line with the data obtained in this study, Covid 19 pandemic process and prohibitions caused some changes in sports activities while negatively affecting sports centers in our country as in the whole world. Although this change creates huge economic losses for sports centers, the interest in outdoor sports, which are safer for people, has increased. As a result, while the direction of activities carried out for health and sports purposes changes, there is an increase in the economy of sports such as walking, running and cycling.

*Keywords: Covid 19, sports center, outdoor sports.*





## TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU'NUN 20 YILLIK PERSPEKTİFİ: 2000-2020

*Mehmet Yönel<sup>1</sup> Ahmet Üstüner<sup>1</sup> Furkan Gültekin<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi*

Tarih boyu toplumlarda artan ilgi ile yer edinen futbol sporu, dünyada en fazla dikkat çeken spor dallarından biridir. Futbola yönelik ilginin artışı, futbola yönelik siyasi görüşleri beraberinde getirmiş ve birçok toplumsal sonuçlar meydana gelmiştir. Bu sebeple ülkelerde futbol sporu alanında yönetim ve yönetsel gelişmeler önem kazanmıştır. Türkiye’de de spor yönetiminde futbol sporu önemli bir yer edinmiştir. Türk spor yönetiminde Türkiye Futbol Federasyonu’nda süreç içerisinde çeşitli dönemsel ve yapısal değişikliklerle, sayısal gelişmeler ve mevzuat değişimleri yaşanmıştır. Türkiye’de futbol yönetimi, pek çok yapısal değişikliklere öncülük etmiştir. Bu araştırmada, Türkiye Futbol Federasyonu (T.F.F.)’nin yapısal ve mevzuat değişikliği, son 20 yıllık süreçte yaşanan gelişmeler ortaya konmuştur. Ankara ilindeki kütüphanelerde alan taraması, futbol sporu alanında yazılmış bilimsel yazılar, T.F.F.’nin kitapları, T.F.F.’nin mevzuat ve kurul talimatlarıyla elde edilen bilgiler ve literatür incelemesi kronolojik sırayla incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırma kapsamında anayasa, yönetmenlikler, hükümet programları, siyasilerin görüşleri, T.F.F. mevzuat ve kurul talimatları, kalkınma planları, spor şuraları, futbol federasyonu ve futbol yönetimi alanında yazılmış kitaplar, tezler ve makaleler kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırmanın amacı, 1922 yılında özerkliğine kavuşan Türkiye Futbol Federasyonu’nun yönetimindeki gelişim ve değişimi, yönetimlerdeki anlayışları, farklı dönemlerde ve aynı dönem içerisindeki futbol yönetimi üzerine görüşleri ve yorumları son 20 yıllık süreç içerisinde belgelerle ortaya koymak ve kronolojik olarak analiz etmektir. Türkiye Futbol Federasyonu’nda yaşanan gelişim, değişimler ve süreç içerisindeki futbol yönetimine dair görüşler ele alınarak değerlendirmek, gelecekte futbol, futbol sporunda yönetim ve Türkiye Futbol Federasyonu alanında yapılacak olan çalışmalara bilgi ve belgeler sunularak ışık tutmak istenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Futbol, Türkiye futbol federasyonu, türkiye’de futbolun tarihi, spor yönetimi.*

### 20-YEAR PERSPECTIVE OF THE TURKISH FOOTBALL FEDERATION: 2000-2020

Football sport, which has gained a place with increasing interest in societies throughout history, is one of the most remarkable sports in the world. Increasing interest in football has brought political views towards football and many social consequences have occurred. For this reason, management and managerial developments in the field of football sports have gained importance in countries. Football sports has an important place in sports management in Turkey as well. In the Turkish sports management, various periodic and structural changes, numerical developments and legislative changes have been experienced during the process in the Turkish Football Federation. Football management in Turkey has pioneered many structural changes. In this research, the structural and legislative changes of the Turkish Football Federation (T.F.F.) And the developments experienced in the last 20 years have been revealed. Field surveys in libraries in the province of Ankara, scientific articles written in the field of football sports, T.F.F.'s books, information obtained by T.F.F.'s legislation and board instructions, and literature review were examined in chronological order. In this context, the constitution, directives, government programs, politicians' views, T.F.F. The evaluation has been made by using legislation and board instructions, development plans, sports councils, football federation and books, theses and articles written in the field of football management. The aim of the study is to reveal the development and change in the management of the Turkish Football Federation, which gained its autonomy in 1922, the understanding in the management, the opinions and comments on the football management in different periods and in the same period, with documents in the last 20 years and to analyze them chronologically. It was aimed to evaluate the developments, changes and the opinions about football management in the process in the Turkish Football Federation, and to shed light on the future studies in the field of football, management in football sports and the Turkish Football Federation by presenting information and documents.

*Keywords: Football, Turkish football federation, history of football in turkey, sports management.*





## ADÖLESAN BASKETBOLCULARIN BİLİŞSEL BECERİLERİNİN SPOR YAPMAYAN YAŞITLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Egemen Manç<sup>1</sup> Fırat Özdayan<sup>1</sup> Sercin Kosova<sup>1</sup> Hikmet Gümü<sup>1</sup> Celal Gençoğlu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Çocukların küçük yaşlardan itibaren spora/basketbola başlamaları, yıllarca antrenman yapmaları ve müsabakalara çıkmaları onları birçok konuda geliştirmektedir. Kronik egzersiz fiziksel ve fizyolojik gelişim sağlamanın yanı sıra önemli bir şekilde bilişsel gelişimi de desteklemektedir. Bu çalışmanın amacı da bazı bilişsel yetenekleri yansıtacağını düşündüğümüz bilişsel testleri hem sporcularda hem de spor yapmayanlarda uygulayarak sonuçlarının karşılaştırılması ve değerlendirilmesidir. Araştırmaya yaşları 12-18 arasında lisanslı olarak basketbol oynayan 22 ( $\bar{x}15,59 \pm,66$  yaş) erkek adölesan sporcu ve günlük yaşantısında spor yapmayan 13 ( $\bar{x}15,08 \pm,76$  yaş, 5'i kız) sedanter adölesan katılmıştır. Katılımcılara bir diz üstü bilgisayarda "Psychology Experiment Building Language Test Bataryası" ile üç farklı bilişsel beceri testi (Mackworth Clock Test, Timewall Testi ve Change Detection Testi) uygulanmış ve sonuçları kaydedilmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde Change Detection Testi için yapılan karşılaştırmalar sonucunda sporcuların, sedanterlere göre tüm testi tamamlama süreleri ve tek bir soruyu cevaplama süreleri anlamlı olarak daha kısa bulunmuştur (İkisi de  $p<0,01$ ). Timewall Test için yapılan karşılaştırmalar sonucunda zamanlama skorları değerlendirildiğinde ise sporcuların anlamlı olarak daha başarılı olduğu görülmüştür ( $p<0,01$ ). Mackworth Clock Test için yapılan karşılaştırmaların sonucuna göre ise sporcuların doğru tepki verme oranları ve reaksiyon zamanları anlamlı olarak daha başarılıdır (İkisi de  $p<0,001$ ). Bu araştırmada basketbolcu ve sedanter adölesanların bazı bilişsel performansları ölçülmüş ve birbiri ile karşılaştırılmıştır. Sporcular bir antrenman ya da müsabaka sırasında sürekli olarak bir bilişsel sürece maruz kalmaktadırlar, ayrıca sporcuların baskı altında ve stres durumunda da hızlı bir şekilde karar almaları gerekmektedir. Bu durumun sonucu olarak, sporcuların bilişsel yetilerini yıllar boyunca antrenmanlarda ve müsabakalarda sürekli kullanmalarından dolayı, spor yapmayan yaşlıtlarına göre daha iyi bir bilişsel performansa sahip olabilecekleri düşünülebilir.

*Anahtar Kelimeler: Basketbol, bilişsel performans, reaksiyon zamanı, bilişsel testler.*

### COMPARISON OF COGNITIVE SKILLS OF ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS AND SEDENTARY ADOLESCENTS

Starting to basketball/sport at young ages, participating in practices and games for years improve children in various subjects. Chronic exercise provides a physical and physiological improvement, moreover supports cognitive development importantly. The aim of this study is to apply cognitive tests, thought that reflects some cognitive skills, to both athlete and sedentary adolescents, moreover compare and evaluate these test results. Twenty-two licensed male adolescents basketball player ( $\bar{x}15,59 \pm,66$  age), and 13 sedentary adolescents ( $\bar{x}15,08 \pm,76$  age, 5 female), who don't practice in their daily routine, participated in the study. All participants were aged between 12 and 18. Three different cognitive skill tests (Mackworth Clock Test, Timewall Test, and Change Detection Test) were applied to the participants via "Psychology Experiment Building Language Test Battery" on a laptop computer, and the results were recorded. When the findings were evaluated, the results of the Change Detection Test comparisons showed that athletes' times of whole test completion and times of response to one question were shorter than sedentary adolescents (both  $p<0,01$ ). When the timing scores were evaluated according to the comparisons of the Timewall Test, it was seen that athletes were significantly more successful ( $p<0,01$ ). According to the results of the Mackworth Clock Test comparisons, athletes' correct reaction ratios and reaction times were significantly better (both  $p<0,001$ ). In this study, some cognitive performances of the basketball player and sedentary adolescents were tested and compared with each other. Athletes continuously exposed to a cognitive process during a practice or a game, and furthermore, they need to make a decision quickly under stress and pressure. As a result of this situation, it might be thought that athlete adolescents may have better cognitive performance than their sedentary peers since they always use these cognitive skills during practices and games for years.

*Keywords: Basketball, cognitive performance, reaction time, cognitive tests.*





## SPORCULARIN COVID-19'A YAKALANMA KAYGISI VE SPORA BAĞLILIK DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Adem Özgün<sup>1</sup> Muhammed Uhud Türkmen<sup>2</sup> Betül Ayhan<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi*

*<sup>3</sup>Hitit Üniversitesi*

Bu araştırma, 2020-2021 sezonunda spor kulüplerinde aktif spor yapan sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmada, "Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Araştırma grubu 124 erkek 102 kadın olmak üzere toplamda 226 sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların seçiminde basit tesadüfi örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği - SYTKYKÖ" ve Schaufeli, Bakker (2004) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlanması Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından yapılan "Spora Bağlılık Ölçeği - SBÖ" kullanılmıştır. Verilen analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde bağımsız örneklem T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında yapılan t-testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre SBÖ zinde olma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken içselleştirme ve adanma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde SYTKYKÖ bireysel ve sosyal kaygı alt boyutlarında da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Korelasyon analizi sonuçlarında yaş değişkeninin SYTKYKÖ ile SBÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca SYTKYKÖ ile SBÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, Zinde olma alt boyutu ile Sosyal kaygı alt boyutları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygılarının spora bağlılık düzeyleri üzerine doğrudan etkisi bulunmadığını ve zinde olma psikolojik etkisinin artmasıyla sosyal kaygının azalacağını söyleyebiliriz.

*Anahtar Kelimeler: Amatör sporcular, covid 19'a yakalanma kaygısı, spora bağlılık.*

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES' ANXIETY OF COVID-19 AND THEIR LOYALTY TO SPORTS

The research aimed to examine the relationship between athletes who are active in sports clubs in the 2020-2021 season, the anxiety of getting Covid-19 and their commitment to sports. In the research, "Descriptive (Descriptive) and Relational Screening Model" was used. The research group consists of a total of 226 athletes, 124 men and 102 women. The simple random sampling method was used in the selection of the offers. The personal information form prepared by the researchers as a data collection tool was developed by Cicioğlu and İlhan (2020). "Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus (Covid-19) Scale (AACNCS) and The " Sport Engagement Scale (SES) " developed by Schaufeli, Bakker (2004) and adapted to Turkish culture by Sırgancı, Ilgar and Cihan (2019) was used. In the analysis given, it was analyzed using SPSS 26.0 package program. Independent sample T-Test, ANOVA and Pearson Correlation tests were used in the statistical analysis of the data obtained from the participants. As a result of the t-test performed in the findings of the study, a significant difference was found in the SES sub-dimension according to the gender variable, while no significant difference was found in the internalization and commitment sub-dimensions. Similarly, no significant difference was found in the individual and social anxiety sub-dimensions of AACNCS. According to the results of correlation analysis, no significant relationship was found between the age variable AACNCS and SES. In addition, while there was no significant relationship between AACNCS and SSI, there was a negative and low level relationship between the fitness sub-dimension and the social anxiety sub-dimensions. As a result, we can say that athletes' anxiety about getting Covid-19 does not have a direct effect on their level of commitment to sports and social anxiety will decrease with the increase of the psychological effect of being fit.

*Keywords: Amateur athletes, anxiety of catching Covid-19, commitment to sport.*





# 4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY  
MAYIS 2021  
ONLINE



HERKES  
İÇİN SPOR ZİRVESİ

[www.sfasummit.org](http://www.sfasummit.org) - [info@sfasummit.org](mailto:info@sfasummit.org)

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



## ÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ ÖĞRENCİLERİN (14-17 YAŞ) SPOR YARALANMA SIKLIKLARI, OLUŞUM ŞEKİLLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ İLİ ÖRNEĞİ)

*Abdullah Melih Karaduman<sup>1</sup> Prof. Dr. Aydın Şentürk<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ*

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli ilinde lise düzeyinde 14-17 yaş aralığında ki sporcu olan öğrencilerin spor yaralanma durumları, yaralanmadaki risk faktörleri, yaralanma sıklıklarını ve oluşum şekilleri incelendi. Araştırmaya konusuna uygun olarak literatür taramaları yapıldı. Konuya dair problemlerin spor yaralanmaları ve tedavi yolları hakkında bilgiler verildi. Kocaeli ilinde yapılan bu araştırmaya gönüllülük esas olarak 290 erkek ve 110 kız öğrenci toplamda 400 sporcuya anket uygulaması yapıldı. Bu araştırmaya katılan sporcuların şahsi bilgilerinin değişkenleri verilerin cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında yüzde dağılımları ve frekans kullanılarak tanımlayıcı istatistikleri yapıldı. Elde etmiş olduğumuz bu verilerin ilişkilendirilmesinde K-Kare testi kullanıldı ve çıkan sonuca göre anlamlı bir ilişkisi var mı, yok mu olduğu alfa 0.05 seviyesinde sonuç bağlandı. Kocaeli ilinde lise düzeyindeki okullarda eğitim gören sporcuların sakatlanma sıklıkları, sakatlanma durumları, yaralanma bölge ve şekilleri, spor yaralanmasına etki eden faktörler belirlendi. Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun yaralanma geçirdiği (% 60) belirlendi. Sportif etkinliği yaparken koruyucu kullanmanın (%73.53) düşük olduğu gözlemlendi. Yaralanma bölgelerinin bransa ait bölgeler olduğu anlaşıldı. En sık sakatlık yaşanan bölge olarak el bilek kısmı olduğu görüldü.

*Anahtar Kelimeler: Spor sakatlığı, ergenlik, yaralanma sıklığı, yaralanma faktörü*

## INVESTIGATION OF SPORTS INJURY FREQUENCY, FORMATION SHAPES AND RISK FACTORS OF STUDENTS (14-17 YEARS) IN SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS (KOCAELİ EXAMPLE)

*Keywords: Sports injury, adolescence, frequency of injury, injury factor*

The aim of this study is to examine the sports injury status, risk factors, frequency of injuries and formation patterns of students aged 14-17 in secondary education institutions in Kocaeli. The literature review was made in accordance with the subject of the research. Information was given about the sports injuries and treatment methods of the related problems. In this study conducted in Kocaeli province, 400 athletes were surveyed voluntarily to 290 male and 110 female students. Descriptive statistics were made using the percentage distribution and frequency in comparing the variables of the personal information of the athletes participating in this study by gender. The K-Square test was used to correlate these data we obtained and whether there was a significant relationship according to the result, the result was linked to the alpha 0.05 level. In Kocaeli province, the frequency of injury, disability, region and types of injury, and factors affecting sports injuries were determined. It was determined that most of the students (60%) who participated in the study were injured. It was observed that the use of protective materials (73.53%) was low while doing sports activities. It was understood that the injury areas belonged to the sports branch. The wrist looked like the most common injury site.

*Keywords: Sports injury, adolescence, frequency of injury, injury factor*





## TÜRKİYE'DE SPOR YÖNETİMİ İÇERİSİNDE ULUSAL SPOR FEDERASYONLARININ SON 20 YILI

*Betül Aydemir<sup>1</sup> Neşe Şahin<sup>1</sup> Necla Şahin<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>BAYBURT ÜNİVERSİTESİ*

İnsanların ortak ihtiyaçlarını karşılamak için oluşturulan örgütlerde başta insan olmak üzere kaynak kullanıma yönelik alınan ortak kararların gerçekleştirilmesinde yönetime ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, her alanda olduğu gibi spor alanında da yönetime ihtiyaç duyulmakta ve spor yönetim yapısı günden güne değişiklik göstermektedir. Türkiye'de spor alanında spor yönetimi konusu ilk ulusal örgütlenmelerden günümüze kadar her dönemde gündeme gelmiştir. Türk spor yönetimi süreç içerisinde çeşitli mevzuat ve sayısal gelişmelere, dönemsel ve yapısal değişikliklere uğramıştır. Türk spor yönetiminde yer alan spor branşlarının yönetimindeki ulusal spor federasyonları da yönetimdeki bu değişiklikler ve gelişmelerden etkilenmiştir. Bu çalışmada, ulusal spor federasyonlarındaki yapısal değişiklikler, dönemsel anlayışlar, kırılma noktaları ve bu süreçte spor federasyonlarında yaşanan gelişmelerin son 20 yıllık perspektifi Ankara ili kütüphanelerinde literatür incelemesi, gazete ve dergilerde yayınlanan haberler, spor insanların yorumları ve alanyazın taramasıyla kronolojik olarak incelenmiştir. Bu çerçevede Türkiye'de anayasa, yönetmenlik, kalkınma planları, spor şuraları, siyasi partilerin seçim beyannameleri ve hükümet programlarında sporun yeri, spor haberleri, spor yönetimi alanında yazılmış kitaplar, tezler, makaleler ve köşe yazıları konu kapsamında ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, ulusal spor federasyonlarının 20 yıllık süreç içerisindeki yapısal değişimlerini ve gelişimini, aynı anlayışla yönetilen bir dönemde dile getirilmiş farklı görüşleri ve yorumları ortaya koyarak analiz etmektir. Ulusal spor federasyonlarında meydana gelen bu değişiklikleri ve gelişmeleri belirleyerek, bunları kronolojik olarak değerlendirerek, alanda ihtiyaç duyulan bilgi ve belgeleri sunarak hem spor yönetimi alanında araştırma yapan bilim insanlarına hem de gelecekteki araştırmalara ışık tutulmaya çalışılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, Spor yönetimi, Türkiye'de spor yönetimi, Ulusal spor federasyonları*

### THE LAST 20 YEARS OF NATIONAL SPORTS FEDERATIONS IN SPORTS MANAGEMENT IN TURKEY

In organizations established to meet the common needs of people, management is needed for the realization of common decisions regarding resource use, especially human resources. In this context, as in every field, there is a need for management in the field of sports and the sports management structure changes day by day. The issue of sports management in the field of sports in Turkey has been on the agenda in every period from the first national organizations to the present day. Turkish sports management has undergone various legislative and numerical developments, periodic and structural changes in the process. National sports federations in the management of sports branches in Turkish sports management were also affected by these changes and developments in management. In this study, structural changes in national sports federations, periodic insights, breaking points and the last 20-year perspective of the developments in sports federations in this process were examined chronologically by literature review, news published in newspapers and magazines, comments by sports people and literature review in Ankara province libraries. In this context, the constitution, directing, development plans, sports councils, election declarations of political parties and the place of sports in government programs, sports news, books written in the field of sports management, theses, articles and corner post are discussed within the scope of the subject. The aim of the study is to analyze the structural changes and development of national sports federations over the 20-year period by revealing different opinions and comments expressed in a period managed with the same understanding. By identifying these changes and developments in national sports federations, evaluating them chronologically, and presenting the information and documents needed in the field, it has been tried to shed light on both the scientists doing research in the field of sports management and future research.

*Keywords: Sport, Sports management, Sports management in Turkey, National sports federations*





## SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE (COVID - 19) YAKALANMA KAYGISI ÖLÇEĞİ: AMPUTE VE İŞİTME ENGELLİ FUTBOCULARA YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

*Bekir Çar<sup>1</sup> Nihan Su<sup>2</sup> Oğuzhan Arslan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı*

*<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Ülkemizde ve dünyada başlayan futbol kulüplerinde Yeni Tip Koronavirüs (Covid – 19) vakalarının ortaya çıkması, müsabakaların ertelenmesi ve hastalığa yakalanan sporcuların müsabakalara çıkamaması spor kamuoyundaki kaygıları artırdığı görülmektedir. Yaşadığımız bu süreçte üst düzey erkek profesyonel futbol liglerinin başlamış olması diğer liglerinin ne zaman oynanacağı ya da oynanmayacağı futbolcularda kaygıya sebep olmaktadır. Araştırma Ampute ve İşitme Engelli futbolcuların Covid-19' a yakalanma kaygısı düzeylerine etkilerinin araştırılması için yapılmıştır. Çalışmaya 2020 – 2021 futbol sezonunda görüşü alınan 26 Kadın ve 106 erkek Ampute ve İşitme Engelli futbolcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid - 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan Ampute ve İşitme Engelli futbolculardan elde edilen verilerin analizinde T-Testi ve Duncan çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Ampute ve İşitme Engelli futbolcuların yaş, oynamış olduğu lig, oynadığı bölge ve mevkilere göre istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken ( $p<0,05$ ), cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak araştırmada Ampute ve İşitme Engelli futbolcuların Covid-19' a yakalanma kaygı düzeylerinin orta düzeyden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

*Anahtar kelimeler: Yeni Tip Koronavirüs, Kaygı, Ampute Futbolcular, İşitme Engelliler Futbolcular, Spor*

## ATHLETES' ANXIETY ABOUT CONTRACTING THE NEW TYPE OF CORONAVIRUS (COVID - 19): A STUDY OF AMPUTEES AND HEARING IMPAIRED FOOTBALLERS

The emergence of new types of coronavirus (Covid – 19) cases in football clubs starting in our country and around the world, the postponement of competitions and the inability of athletes suffering from the disease to participate in competitions seem to increase the concerns of the sports public. In this process, the start of senior men's professional football leagues causes anxiety in football players when other leagues will or will not be played. The study was conducted to investigate the effects of amputees and hearing impaired football players on anxiety levels of Covid-19. 26 female and 106 male footballers participated in the study during the 2020-2021 football season. “Personal Information Form” and “athletes' Anxiety Scale of catching a new type of coronavirus (Covid-19)” developed by Tekkurşun - Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) were used as data collection tools. The T-test and Duncan multiple comparison tests were used to analyze data from amputees and hearing impaired footballers who participated in the study. As a result of the research, statistically significant differences were found according to the age, League, region and position of amputees and hearing impaired players ( $p<0.05$ ), while no significant differences were found according to the gender variable ( $p<0.05$ ). As a result, the study found that amputee and hearing impaired football players had higher anxiety levels of Covid-19 than moderate levels.

*Keywords: New Type Coronavirus, Anxiety, Amputee Footballers, Hearing Impaired Football, Sports*





## ÖĞRENCİ YERLEŞTİRME SINAVINDAKİ ÖĞRETMENLİK BÖLÜMÜ 800 BİN BARAJINA İLİŞKİN SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN GÖRÜŞLERİ NELERDİR?

*Didem Gülçin Kaya<sup>1</sup> İsmet Ekmekçi<sup>2</sup> Gülnur Çingirak<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Afyon Karahisar Üniversitesi*

Bu araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne getirilen 800.000 barajı başarı sıralaması hakkında yükseköğretime başvuru süreçleri ve bu süreçlerin öğrenci görüşleri açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2020-2021 akademik yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi ve Eskişehir Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 205 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği dikkate alınmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise Nvivo 11.0 programından yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin görüşlerine göre spor hazırlık kursları ile sosyal medya araçlarının öğrencileri 800 bin barajı ile ilgili bilgilendirme konusunda etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra öğretmenlik bölümünün değer görmesi, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin ön plana çıkması ve atanma oranının yükselmesi açısından 800 bin barajının avantaj olabileceği bildirilmiştir. Fakat yeteneğin açığa çıkarılması ve spor özgeçmişinin önemini yitirmesi noktasında gelecek kaygısının tetiklenebileceği yönünde ifadeler de dikkat çekmiştir. Nitekim öğrencilere göre beden eğitimi öğretmenin niteliğinden söz edilebilmesi için alan bilgisi, mesleki yeterlik, sınıf yönetimi, spor özgeçmişi, tecrübe ve etkili iletişim becerilerine sahip olma durumları kıstas olarak ele alınmıştır. Bu görüşlerden hareketle, gelecek nesile yön verecek olan öğretmen adaylarının çok yönlü gelişimlerinin önemi, zihinsel ve fiziksel gelişimin bir bütün oluşturması gerektiği ifade edilebilir.

*Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor, görüş, öğretmenlik, 800 bin barajı*

### WHAT ARE THE OPINIONS OF SPORTS SCIENCES STUDENTS ABOUT THE TEACHING DEPARTMENT 800 THOUSAND DAM IN THE STUDENT PLACEMENT EXAM?

This study aimed to evaluate the application processes to higher education about the success ranking of the 800.000 thresholds brought to the Department of Physical Education and Sports Teaching and to evaluate these processes in terms of student views. The phenomenology design, one of the qualitative research methods, was used in the study. The research group consisted of 205 students studying at the Faculty of Sport Sciences of Afyon Kocatepe University, Kütahya Dumlupınar University, and Eskişehir Anadolu University in 2020-2021 academic year. The criterion sampling technique, one of the purposeful sampling methods, was taken into account in determining the study group. The personal information form and semi-structured interview form created by the researchers were used to collect the data. Nvivo 11.0 program was used to analyze the data. As a result of the research, it was revealed that according to the Faculty of Sports Sciences students, sports preparation courses and social media tools were effective in informing students about the 800 thousand thresholds. In addition, it has been reported that the 800 thousand thresholds may be an advantage in terms of appreciation of the teaching department, highlighting students with high academic success and increasing the rate of appointment. However, the statements that the future anxiety may be triggered at the point of revealing the talent and losing the importance of sports background also attracted attention. In order to talk about the quality of the physical education teacher according to the students, field knowledge, professional competence, classroom management, sports background, experience, and having effective communication skills are considered criteria. Based on these views, it can be stated that the importance of the multidimensional development of the teacher candidates, who will guide the next generation, and that the mental and physical development should form a whole.

*Keywords: Physical education and sport, view, teaching, 800 thousand thresholds*





## CİMNASTİK BRANŞINDA ANTRENÖRLÜK YAPAN HAKEMLERİN İŞE ADANMIŞLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

*Azmi Yetim<sup>1</sup> Banu Gündoğan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi*

Bu çalışmanın amacı, cimnastik branşında antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık düzeylerinin tespit edilmesidir. Çalışmada ayrıca işe adanmışlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Cimnastik Federasyonunda görev yapan 2020 yılı vizeli hem antrenör hem de hakem olan 232 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Schaufeli vd., (2002) tarafından geliştirilen Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Utrecht İşe Adanmışlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak; tanımlamalı istatistik ile bağımsız gruplar için t-testi ve Anova testi kullanılmıştır. Sonuç olarak antrenörlük yapan hakemlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde (Ort=4,30) olduğu ve bunun ekonomik düzey, toplam çalışma saati, mesai dışında çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı, hakemlik branşı, hakemlik brövesi, antrenörlük süresi ve hakemlik süresi açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelime: İşe Adanma, Jimnastik, Antrenör, Hakem*

### A REVIEW OF THE WORK ENGAGEMENT LEVEL OF THE INDIVIDUALS, WHO ARE BOTH TRAINER AND REFEREE IN THE BRANCH OF GYMNASTIC

The purpose of this study is to determine the work engagement level of the individuals, who are both trainer and referee in the branch of gymnastic, in the working life. In the study, it is also aimed to review the work engagement level in the working life in terms of various variables. The sample group of the research consists of 232 individuals, who serves in Turkish Gymnastic Federation and have visas for the year of 2020 and are both trainer and referee. In the research, the personal information form, which was created by the researchers, and Utrecht Work Engagement Scale, which was developed by Schaufeli et al. (2002) and was adapted to Turkish by Eryılmaz ve Doğan (2012) were used as the data collection instruments. In the data analysis, descriptive statistics and t-test and Anova test for independent groups were used as the statistical methods. As a result, it was determined that the work engagement level of the individuals, who are both trainer and referee, in the working life was at a high level (Avg = 4,30) and that there is a significant difference in terms of economic level, total working hours, working outside working hours, didnt differ meaninsfully in terms of the referee branch, the referee license, coaching time and refereeing time.

*Keywords: Work Engagement, Gymnastic, Trainer, Referee*





## 14-18 YAŞ ARASI ERGEN SPORCULARIN SPORTMENLİK YÖNELİMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hamza Ali Gökalp<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi Doktora Öğrencisi

Bu araştırmanın amacı, 14-18 yaş aralığında olan ergen sporcuların sportmenlik yönelimlerinin değerlendirilmesidir. Bu çalışma tanımlayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini; 14-18 yaş aralığında olup takım ve bireysel sporlarla ilgilenen 69'u kadın 111'i erkek olmak üzere toplamda 180 (Xyaş:16,03±1,23) sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın amacına ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu" ve Vallerand ve ark. (1997)'nin geliştirdiği Balçıkınlı (2009) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi ve anova analiz teknikleri kullanılarak yorumlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutları için yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise; sosyal normlara uyum alt boyutu .90, kurallar ve yönetime saygı alt boyutu .72, sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutu .80, rakibe saygı alt boyutu .78 ve ölçek ortalaması ise .89 olarak bulunmuştur. Araştırma bulguları; 14-18 yaş grubundaki ergen sporcuların sportmenlik yönelimlerini olumlu veya olumsuz bir şekilde etkileyebilecek yaş, cinsiyet, sınıf, branş ve branşında geçirdiği süre gibi değişkenlerin, ergen sporcuların sportmenlik yönelimlerini etkilemesi bakımından önemli parametreler oldukları söylenebilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Sportmenlik Yönelimi, Ergen, Fair Play, Spor*

### EVALUATION OF THE SPORTSMEN ORIENTATIONS OF ADOLESCENT ATHLETES BETWEEN 14-18 YEARS OLD

The aim of this study is to evaluate the sportsmanship orientations of adolescent athletes between the ages of 14-18. This study is designed as a descriptive study. The sample of the research; A total of 180 (X-age: 16.03 ± 1.23) athletes, 69 women and 111 men, who were 14-18 years old and interested in team and individual sports, were formed. The "Personal Information Form" prepared by the researcher and Vallerand et al. (1997) developed "Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale" adapted into Turkish by Balçıkınlı (2009) was used. Data obtained from the research; Interpreted using frequency, arithmetic mean, standard deviation, t-test and anova analysis techniques. The Cronbach Alpha reliability coefficients for the scale and its sub-dimensions used in the study are; Compliance with social norms sub-dimension was found as .90, respect for rules and management as .72, commitment to responsibilities in sports as .80, respect for opponent as .78 and scale average as .89. Research findings; It can be said that variables such as age, gender, class, branch and time spent in the branch that can affect the sportsmanship orientation of adolescent athletes in the age group of 14-18 are important parameters in terms of affecting the sportsmanship orientation of adolescent athletes.

*Keywords: Sportsmanship Orientation, Adolescent, Fair Play, Sports*





## UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANIMI

Yusuf Deveci<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Naci Dilek<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi

2019 son aylarında Çin’de ortaya çıkan Coronavirus 19 pandemisinden sonra dünya sağlık, ekonomi, sosyal hayat ve eğitim gibi birçok alanda öngürülemez sonuçlarla karşı karşıya kalmıştır. Hükümetler salgının ortaya çıkaracağı büyük sorunları görmekte geç kalmışlardır. Bu da salgının birkaç ayda tüm dünyaya hızla yayılmasına yol açmıştır. Sağlık kuruluşları yetersiz kalmış, iş yeri sahipleri, özel sektör çalışanları ekonomik sıkıntılara uğramış, okullar dünyanın büyük çoğunluğunda tatil edilmiş, eğitim öğretime uzaktan eğitimle devam edilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Ülkeler hali hazırda uygulamış oldukları uzaktan eğitim programlarını ve buna bağlı uzaktan eğitimde güvenlik uygulamalarını geliştirmek, öğretmen ve öğrencileri acil uzaktan eğitime hazırlamak suretiyle eğitimde yaşanan şoktan çıkıp bir avantaj sağlama yoluna girmişlerdir. Covid 19 pandemisi sebebiyle okullar ilk etapta tatil edilmiş daha sonra salgının hızla yayılmasıyla 2019-2020 yılı boyunca örgün eğitime devam edilememiştir. İlköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim aşamalarında uzaktan eğitimin imkân ve sınırlılıklarına dikkat edilerek maksimum oranda yarar sağlayabilecek uzaktan eğitim sistemleri hızlıca kurmuş ve kullanılmaya başlanmıştır. Yükseköğretim Kurumu ilk etapta ‘‘Covid 19 Bilgilendirme Notunu ‘‘yayınlanmış, ardından ‘‘Yükseköğretim Kurumu Dersleri Platformu’’ öğrencilerin erişimine açılmıştır. Bu süreçte Millî Eğitim Bakanlığı Fatih projesi kapsamında 2012 yılında kurmuş olduğu Eğitim Bilişim Ağı (EBA) sistemi alt yapısını daha da geliştirmiş, Türkiye Radyo Televizyon Kurumu (TRT) ile birlikte hareket edilmiştir. Bu bağlamda ilköğretim, ortaöğretim ve lise düzeyinde eğitim alan öğrencilere acil uzaktan eğitim verilmeye başlanmıştır. Çalışmamızda ülkemizde uzaktan eğitimin gelişimi ve Covid 19 pandemisi döneminde kullanımı üzerinde alanyazın taraması yapılmış ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

*Anahtar Kelimeler: Covid 19, Pandemi, Uzaktan Eğitim*

### THE DEVELOPMENT OF DISTANCE EDUCATION IN OUR COUNTRY AND ITS USE IN THE COVID 19 PANDEMIC PERIOD

After the Coronavirus 19 pandemic that emerged in China in the last months of 2019, the world faced unpredictable results in many areas such as health, economy, social life and education. Governments have been too late to see the major problems the pandemic will pose. This caused the epidemic to spread rapidly all over the world in a few months. Health institutions were insufficient, business owners, private sector employees suffered economic difficulties, schools were vacationed in most of the world, and it has become a necessity to continue education with distance education. Countries have taken the path of gaining an advantage by getting out of the shock experienced in education by improving the distance education programs they have already implemented and security applications in distance education and preparing teachers and students for emergency distance education. Due to the Covid 19 pandemic, schools were first suspended, and then formal education could not be continued throughout 2019-2020 with the rapid spread of the epidemic. By paying attention to the possibilities and limitations of distance education in primary, secondary and higher education stages, distance education systems that can provide maximum benefit have been quickly established and started to be used. The Higher Education Institution first published "Covid 19 Information Note", then "Higher Education Institution Courses Platform" was made available to students. In this process, the Ministry of Education Fatih project, Informatics Education, which was established in 2012. Network (EBA) system has been further developed its infrastructure, Turkey Radio and Television Corporation (TRT) and have been acting together. In this context, urgent distance education has begun to be given to students studying at primary, secondary and high school levels. In our study, the literature was reviewed and evaluated on the development of distance education in our country and its use during the Covid 19 pandemic.

*Keywords: Covid 19, Pandemic, Distance Education*





## KARATE BRANŞINDA GARD SEÇİMLERİNİN BACAK İTİŞİ VE YUMRUK VURUŞU ÜZERİNE ETKİSİNİN ELİT KADIN SPORCULARDA İNCELENMESİ

Sevil Baş<sup>1</sup> Prof. Dr. Aytekin Soykan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmada amaç, karate kumite de en çok kullanılan tekniklerden biri olan kizami zuki (ön kol yumruk vuruşu) tekniğinde sağ ve sol gard arasındaki bacak itiş kuvveti, yumruk ivmesi ve ayak bilek açısının karşılaştırılmasıdır. Metot: Araştırmaya yaş ortalaması 24 yaş ( $\pm 3,29$ ), kilo ortalaması 57,57 kg ( $\pm 6,10$ ), boy ortalaması 164,62 cm ( $\pm 6,09$ ) olan ve büyükler kategorisinde yarışan, ortalama 14,42 yıl ( $\pm 3,73$ ) karate geçmişi olan toplam 26 lisanslı elit düzeyde kadın karate sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular ısınma protokolünün ardından Teknik Performans (TP) ölçümleri için boylarının 3'te 2'si kadar mesafedeki antrenman mankeni karşısında sol ve sağ gardda maksimum hıza ulaşmayı amaçlayan 5 tekrar Kizami Zuki yumruk vuruşu yapmışlardır. TP esnasında yumruk ivmesini öğrenmek için ivmeölçer, bacak itiş kuvvetini öğrenmek için kuvvet platformu ve ayak dorsifleksiyon açısı ölçümü için ise hareket analiz sistemi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi için IBM SPSS analiz programı kullanılmıştır. Bulgular: Kizami zuki yumruk vuruşunda sporcuların baskın bacak ile baskın olmayan bacakta ulaştıkları maksimum itiş kuvvetleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $P<0.001$ ). Baskın olmayan bacakta yeri iterken ulaşılan kuvvet ortalaması (102,02 kg), baskın bacakta ulaşılan kuvvet ortalamasından (88,78 kg) yüksek çıkmıştır. Baskın kol ile baskın olmayan kolda ulaşılan maksimum ivme değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>.298$ ). Yeri itiş esnasında baskın ayak ile baskın olmayan ayakta oluşan dorsifleksiyon açısı değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>.275$ ). Sonuç: Kizami zuki tekniğinde sağlıklı sporcuların sol gard ile antrene edilmesi durumunun bu teknikten elde edilebilecek maksimum performansı olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Aynı durum solak sporcular için de geçerli olabilir. Kizami zuki tekniğinin baskın kolun öne alındığı gard ile antrene edilmesi, teknikten elde edilen başarı yüzdesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle antrenmanların bu sonuçlar göz önüne alınarak yeniden planlanmasının faydalı olacağını düşünmekteyiz.

*Anahtar Kelimeler: Karate, Kumite, Kuvvet, İvme, Gard*

### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF GUARD CHOICES ON LEG PUSH AND PUNCHING IN KARATE BRANCH ON ELITE FEMALE ATHLETES

The aim of this study is to compare the leg push force, punch acceleration and ankle angle between right and left guard in kizami zuki (forearm punch strike) technique, which is one of the most used techniques in karate kumite. Metod: The average age of this study was 24 years ( $\pm 3.29$ ), mean weight 57.57 kg ( $\pm 6.10$ ), average height 164.62 cm ( $\pm 6.09$ ) and competing in the senior category, having an average of 14.42 years ( $\pm 3.73$ ) karate history a total of 26 licensed elite female karate athletes participated voluntarily. After the warm-up protocol, the athletes 5 repetitions of Kizami Zuki punch strike both left and right guard, aiming to reach maximum speed are in front of a training dummy at a distance of 2/3 of their height for Technical Performance (TP) measurements. Accelerometer was used to learn punching acceleration during TP, force platform to learn leg pushing force and motion analysis system for foot dorsiflexion angle measurement. IBM SPSS analysis program was used to evaluate the data. Results: In the kizami zuki punch strike, a significant difference was found between the athletes' maximum push force at the dominant leg and the non-dominant leg ( $P<0.001$ ). The average force achieved while pushing the ground in the non-dominant leg (102.02 kg) was higher than the average force reached in the dominant leg (88.78 kg). No significant difference was found between the maximum acceleration values attained in the dominant arm and the non-dominant arm ( $P>.298$ ). No significant difference was found between dorsiflexion angle values of dominant foot and non-dominant foot during ground pushing ( $P>.275$ ). It is thought that training of right-handed athletes with the left guard in the Kizami zuki technique negatively affects the maximum performance that can be obtained from this technique. The same may be true for left-handed athletes. Training of the kizami zuki technique with the guard, in which the dominant arm is brought forward, may contribute to the success percentage obtained from the technique. For this reason, we think that it would be beneficial to reschedule the training sessions considering these results.

*Keywords: Karate, Kumite, Force, Acceleration, Guard*





## PANDEMİ DÖNEMİNDE BİR İLETİŞİM ORTAMI OLARAK SOSYAL MEDYA: MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Doç. Dr. Meryem Altun Ekiz<sup>1</sup> Sevim Kır<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi BESYO

<sup>2</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bil. Fak.

Bu araştırmada amaç, Pandemi Döneminde üniversitede öğrenime devam eden öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını değerlendirmektir. Bu çalışmada kullanılan yöntem karma araştırma yöntemidir. Araştırmada 110 gönüllü öğrenci yer almıştır. Veriler anket yöntemi ve içerisinde yer alan açık uçlu sorular ile toplanmıştır. Dört bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların internet kullanım bilgilerine erişilmeye çalışılmıştır. İkinci bölümünde katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıkları saptanmaya çalışılmıştır. Üçüncü bölümde sosyal medya kullanım bilgileri irdelenerek hangi sosyal platformları kullandıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın son bölümde ise açık uçlu soru yer almaktadır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında, SPSS 22 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan yüzde ve frekans analizi kullanılarak internet kullanımının var olan durumuna yönelik bakış açıları ortaya konulmaya çalışılmıştır. İnternet ve sosyal medya alışkanlıklarına yönelik açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doğrudan alıntılar şeklinde verilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların pandemi sürecinde gün geçtikçe sanal alemde daha fazla zaman geçirdiklerini, gerçek yaşam gereksinimlerini bu sanal gerçeklikle gidermeye çalıştıklarını göstermektedir.

*Anahtar Kelimeler: pandemi, karantina, sosyal ağlar, sosyal medya, iletişim*

### SOCIAL MEDIA AS A COMMUNICATION ENVIRONMENT DURING THE PANDEMIC: A RESEARCH ON MUSTAFA KEMAL UNIVERSITY

The aim of this study is to evaluate the social media usage habits of students who continue their education in university during the Pandemic Period. The method used in this study is mixed research method. 110 volunteer students took part in the research. The data were collected using the questionnaire method and open-ended questions. In the first part of the study, which consists of four parts, it is tried to access the internet usage information of the participants. In the second part, the social media usage habits of the participants were tried to be determined. In the third part, social media usage information is examined and it is tried to determine which social platforms they use. In the last part of the study, there is open-ended question. The data obtained in the research were analyzed in computer environment by using the SPSS 22 package program. Using percentage and frequency analysis from the answers given by the participants, their perspectives on the current state of internet use were tried to be revealed. Their answers to open-ended questions about internet and social media habits are given as direct quotations. As a result of the research, it shows that the participants spend more and more time in the virtual world during the pandemic process, and they try to meet their real life needs with this virtual reality.

*Keywords: pandemic, Quarantine, Social networks, Social Media, Communication*



## YÜKSEK VE DÜŞÜK DİRENÇLİ KUVVET ANTRENMANLARININ KAS HİPERTROFİSİ VE KUVVET GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Abdullah KAYHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Kuvvet çalışmaları günümüzde hala popülerliğini koruyan ve araştırma sahası oldukça geniş bir konudur. Bu konu üzerinde oluşan güncel tartışmaların biri de hangi yoğunluk ve kapsamın kas gelişimini ve büyümesini ne kadar etkileyeceği ve hangi yöntemin daha uygulanabilir ve etkili olduğudur. Ancak bu çalışmalar birbirleriyle çelişkili sonuçlar verebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, yüksek ve düşük dirençli yüklenme yöntemleriyle uygulanan kuvvet antrenmanlarının kas hipertrofisi ve kuvvet gelişimi üzerine etkilerini incelemek ve karşılaştırmaktır. Araştırma randomize bir derleme olup, güncel olarak literatürde bulunan kas hipertrofisi ve kuvvet gelişimi için hangi yöntemin kas üzerine nasıl etki bıraktığını ve gelişimi ne derece etkilediğini açıklayan çalışmalar kapsam içerisine alınmıştır. Bu kapsamla elde edilen bulgular sonucunda maksimum kuvvet gelişimi için yüksek dirençli kuvvet antrenmanlarının daha etkili olduğunu, kas hipertrofisinin artışı için ise yüksek ve düşük dirençli kuvvet antrenmanlarının benzer etkide olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, kas kuvvetinin daha iyi gelişim göstermesi için sporcuların yüksek dirençli egzersizlerle kuvvet antrenmanı planlamasında daha çok çalışmasının gelişimlerini daha çok etkileyebileceği önerilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Direnç, Kuvvet, Hipertrofi, Gelişim, Düşük Yüklenme, Yüksek Yüklenme*

### EFFECTS OF HIGH AND LOW RESISTANCE STRENGTH TRAINING ON MUSCLE HYPERTROPHY AND STRENGTH DEVELOPMENT

Force studies are still popular today and the field of research is a very wide subject. One of the current debates on this topic is what intensity and extent will affect muscle growth and growth, and which method is more applicable and effective. However, these studies may give conflicting results with each other. The aim of this study is to examine and compare the effects of strength training with high and low resistance loading methods on muscle and strength development. The study is a randomized review, and studies that describe how which method for muscle hypertrophy and strength development affects muscle and how much it affects development are included in the investigate. As a result of the findings obtained with this investigate, it shows that high resistance strength training is more effective for maximum strength development, while high and low resistance strength training has a similar effect for the increase of muscle hypertrophy. For this reason, it can be suggested that the more athletes work more in planning strength training with high resistance exercises in order to improve muscle strength better may affect their development more.

*Keywords: Resistance, Strength, Hypertrophy, Enhancement, Low Load, High Load*



## ELEKTRİKSEL KAS UYARIMI (EMS) YÖNTEMLERİNİN FİZİKSEL BAZI PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME

*Semih KARAMAN<sup>1</sup>, Mehmet Ali ÜZGÜ<sup>1</sup>, Furkan ERCE<sup>1</sup>, Tuğçe BULUT<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Elektriksel kas uyarım cihazları, kasların sinir uçlarına dışarıdan verdiği uyarı sayesinde kas fibrillerini uyararak, sporcuların toparlanma evrelerinde kullanımı yararlı olarak görülen, performansın gelişimine katkı sağlayan ve sakatlık sonrası sahaya dönüş için kullanılan bir cihazlardır. Bu çalışma, literatüre elektrik uyarım stimülasyonlarının kaslar ve performans üzerinde olan etkisinin hangi düzeyde ve ne kadar etkilediği hakkında bir fikir vermesi amacıyla Endnote arama motoru üzerinden Web Of Science Core veri tabanı kullanılarak hazırlanmıştır. Çalışmaların filtrelemesinde 2015 ile 2020 yılları arasında yapılan "Electrical muscle stimulation" anahtar kelimeleri kullanılarak 89 çalışma bulunmuş olup, tekrarlayan makaleler, içeriğinde EMS yöntemi bulunmayanlar, 40 yaş üstü katılımcıları içerenler ve hayvanlar üzerinde denenen çalışmalar dâhil edilmemiştir. Analiz sonrası performans ve kas ile doğrudan ilgili 14 adet İngilizce yayın çalışmamıza dâhil edilmiştir. Tarama sonrasında elde edilen sonuçlara göre Ems'nin hedef kasın ekstansiyon ve fleksiyon kuvvetinin artmasına, uyarılabilmenin daha aktif ve iyi olmasına, tork gücünün artmasına, toparlanmayı ve rehabilitasyon sürecinin hızlandırılmasına, kreatinkinaz aktivasyonunun artmasına, nöral gelişime, esnekliğe ve sprint performansını olumlu olarak etkilediği görülmüştür. Performans sporcularının rehabilitasyonun ve toparlanmasının artması için ve performansını daha iyi bir düzeye getirebilmesi için uzman görüşü olarak Ems ve benzeri elektrik stimülasyon uygulamaları kullanılabilir.

*Anahtar Kelimeler: Elektriksel kas uyarımı, Spor, Performans, Toparlanma, Rehabilitasyon*

## INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ELECTRICAL MUSCLE STIMULATION (EMS) METHODS ON SOME PHYSICAL PARAMETERS: A SYSTEMATIC REVIEW

EMS training is more commonly used in the recovery and return to sports phase of the athlete, it helps performance to develop faster (Taşpınar, 2007). This study was conducted to give an idea to the literature about how and to what extent the effects of electrical stimulation on muscles and performance. It was prepared using the Web Of Science Core database on the Endnote search engine. In the filtering of the studies, 89 studies were found by using the keyword "Electrical Muscle stimulation" between 2015 and 2020. Studies on repetitive articles, non-EMS methods, participants over 40 years of age, and animals (Mice) were not included. After analysis, 14 publications directly related to performance and muscle were included in the study. According to the results obtained after the scan, it was seen that Ems positively affected the increase in the extension and flexion strength of the target muscle, the more active and better stimulation, the increase in torque strength, the acceleration of the recovery and rehabilitation process, the increase of creatinase activation, neural development, flexibility and sprint performance. In order to increase the rehabilitation and recovery of performance athletes and to bring their performance to a better level, Ems and similar electrical stimulation applications can be used with expert opinion.

*Keywords: Electrical muscle stimulation, Sport, Performance, Recovery, Rehabilitation*





## BASKETBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE EKLEM AÇIKLIĞININ ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SEMİH KARAMAN<sup>1</sup>, Mehmet Ali ÜZGÜ<sup>1</sup>, Yusuf AYDİLEK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Sporcunun sahip olduğu eklem açıklığı, sergileyeceği performansı etkileyen faktörlerden biridir. Eklem hareket açıklığının iyi düzeyde olması sporcunun hareketliliğini tam olarak ortaya koymasına yardımcı olarak yapılacak tekniklerin daha iyi oturmasını sağlayarak skor üzerine olumlu etki sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı basketbolcuların el bileği ve dirsek eklemi açıklıklarının faul noktasından yapılan atış ve üç metre çizgisinden yapılan atışa etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda yaşları 15,00+1,00, boyları 170,00+6,99 ve kiloları 50,00+14,11 olan 12 erkek basketbolcu çalışma kapsamına alınmıştır. Sporcuların önce faul noktasından on atış yapması istenmiş ve kaydedilmiştir daha sonra da üç metre çizgisinden tekrar on atış yapması istenmiştir. Sporcuların eklem açıklıkları araştırmacılar tarafından yapılmış olup sırasıyla dirsek eklemının fleksiyonu 142,17+6,12, el bileği fleksiyonu 84,00+9,69 ve el bileği ekstansiyonu 70,33+6,97 olarak ölçülmüştür. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi için “Descriptive Statistk” ve “Spearman Correlations Test” kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda el bileği ekstansiyonunun faul atışları ile ilişkili olduğu görülmüştür(p<0,01). Diğer eklem açıklıklarının etkisinin daha net incelenebilmesi için kapsam grubundaki sporcuların sayısı artırılarak veya tekrarlı testlerle daha kesin sonuçlar bulunabilir.

*Anahtar Kelimeler: Basketbol, Eklem Açıklığı, Atış, Skor*

### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE UPPER EXTREMITY RANGE OF MOTIONS THE SHOOTING PERFORMANCE IN BASKETBALL PLAYERS

The range of joints of the athlete is one of the factors affecting her performance. Having a good range of motion can provide a positive effect on the score by helping the athlete to fully demonstrate her mobility and to make the techniques fit better. The aim of this study is to investigate whether basketball players' wrist and elbow joint openings have an effect on the shot made from the foul point and the shot made from the three meter line. . For this purpose, 12 male basketball players aged 15.00 + 1.00, height 170.00 + 6.99 and weight 50.00 + 14.11 were included in the study. The athletes were first requested to fire ten shots from the foul spot and recorded. Then the athletes were asked to fire ten shots again from the three meter line. The joint openings of the athletes were made by the researchers and the flexion of the elbow joint was 142.17 + 6.12, wrist flexion was 84.00 + 9.69 and wrist extension was measured as 70.33 + 6.97, respectively. SPSS 25.0 package program was used for the statistical analysis of the data. "Descriptive Statistical" and "Spearman Correlations Test" were used to examine the descriptive statistics of the data and the relationship between them. As a result of the findings, it was seen that wrist extension was associated with foul shots (p <0.01). More precise results can be found by increasing the number of athletes in the scope group or by repeated tests in order to examine the effect of other joint openings more clearly.

*Keywords: Basketball, Range of Motion, Shot, Score*





## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Geylan BOSTAN<sup>1</sup>, Emrah ATAY<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>MAKÜ Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmanın amacı üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin ve bu fiziksel aktivite düzeyini etkileyen nedenlerin araştırılmasıdır. Çalışmaya yaşları  $21,58 \pm 1,79$  yıl, boyları  $172,65 \pm 9,01$  cm, ağırlıkları  $68,14 \pm 13,99$  kg olan 606 erkek, 387 kadın toplam 933 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Öztürk tarafından Türkçe'ye uyarlanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 15 paket programından yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda üniversiteli öğrencilerin %43,4'ü aktif olarak bulunmuştur. Bunun yanında fiziksel aktivite düzeyini cinsiyet, bir spor kulübünde spor yapmak, babanın spora karşı olan ilgisi etkilemektedir. Sonuç olarak üniversiteli öğrenciler arasında fiziksel aktiviteyi artırıcı cinsiyet farklılıklarını içerisine alan farklı stratejilerin geliştirildiği girişimlerde bulunulmalıdır.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Üniversite*

### THE INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION (ZONGULDAK BULENT ECEVIT UNIVERSITY SAMPLE)

The aim of this study is investigated the level of university students' physical activity and the reason why effects the level of this activity. In total, 933 students who are 606 male and 387 female students of university whose age of 21.58+, year of 1.79 length of 1.72,65+ 9,01 cm and weight of 68,14±13,99 kg have participated this study. To design at the participant's physical activity level, it was used The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) which bringing in to Turkey by Öztürk. SPSS 15 software package was used for the statical analysis of data. As a result of this study, %43,4 of college students' have played as an active role. Besides, it has effected the level of physical activity, gender, to do sports in sports club, the interest of father to sports. It should be attempted between university students' including gender differences increasing physical activity and developing different strategies.

*Keywords: Physical Activity, Student, University*



## PROFESYONEL VOLEYBOLCULARIN SPORCU TATMİN DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Hamza Ali GÖKALP<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı, 2020-2021 voleybol sezonunda sultanlar ve efeler ligi, kadınlar ve erkekler 1. ligi, kadınlar ve erkekler 2. liginde profesyonel olarak voleybol oynayan kadın ve erkek sporcuların sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışma tanımlayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır, 2020-2021 voleybol sezonunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini; voleybol sultanlar ligi, efeler ligi, sigortashop kadınlar 1.ligi, erkekler 1. Ligi, kadınlar 2.ligi ve erkekler 2.liginde profesyonel olarak voleybol oynayan kadın ve erkek toplamda 152 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Riemer ve Chelladurai (1998) tarafından geliştirilen Özmutlu (2011) tarafından da geçerlik ve güvenilirlik analizi geçerlik güvenilirlik analizi yapılan “Sporcu Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi ve anova analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında yapılmış olan güvenilirlik analizinde “Sporcu Tatmin Ölçeği” alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları; antrenörden tatmin alt boyutu için .977, bireysel tatmin alt boyutu için .934, takım tatmini alt boyutu için .888 ve ölçek ortalaması ise .975 olarak bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre; profesyonel voleybolcuların tatmin düzeylerini negatif veya pozitif yönde etkileyebilecek cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, oynadığı lig, gelir düzeyi ve antrenörlerinin deneyim süresi gibi değişkenlerin, sporcuların tatmin düzeylerini ve başarılarını yükseltme konusunda önemli parametreler oldukları söylenebilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Sporcu Tatmin, Tatmin, Voleybol, Profesyonel Oyuncu*

### DETERMINING THE LEVELS OF ATHLETE SATISFACTION OF PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS

The purpose of this research is to determine the athlete satisfaction levels of male and female athletes who play volleyball professionally in the Sultans and Efeler League, the Women's and Men's 1st League, the Women's and Men's 2nd League in the 2020-2021 volleyball season. This study is designed as a descriptive study, it was conducted in the 2020-2021 volleyball season. The sample of the research; Volleyball Sultans League, Efeler League, Insurance Women 1st League, Men's 1st League, Women's 2nd League and Men's 2nd Division consisted of 152 athletes in total, women and men playing volleyball professionally. In order to achieve the purpose of the study, the Personal Information Form created by the researcher and the "Athlete Satisfaction Scale" developed by Riemer and Chelladurai (1998), the validity and reliability analysis of which was analyzed by Özmutlu (2011), were used. The data were evaluated using frequency, arithmetic mean, standard deviation, t-test and anova analysis techniques. In the reliability analysis conducted within the scope of the research, the Cronbach Alpha coefficients of the sub-dimensions of the "Athlete Satisfaction Scale"; .977 for the satisfaction with the coach sub-dimension, .934 for the individual satisfaction sub-dimension, .888 for the team satisfaction sub-dimension, and the mean scale was .975. According to the research findings; It can be said that variables such as gender, age, education level, league played, income level and the experience time of their trainers, which can affect the satisfaction levels of professional volleyball players negatively or positively, are important factors in increasing the satisfaction levels and success of the athletes.

*Keywords: Athlete Satisfaction, Satisfaction, Volleyball, Professional Player*





## TENİS TOP ATMA MAKİNASI İLE YAPILAN 10 HAFTALIK HEDEF ODAKLI DAİRESEL ANTRENMANIN 12-14 YAŞ PERFORMANS TENİS OYUNCULARINDA ITN TESTİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

*Turgut Çamlıbel<sup>1</sup>, Mehmet Özal<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş tenis performans sporcularına on hafta boyunca tenis top atma makinası kullanılarak uygulanan dairesel tenis antrenmanının, uluslararası tenis numarası (ITN) testi ve biyomotorik özelliklere etkisinin incelenmesidir. Bu araştırma Ankara ilinde en az 4 yıl tenis oynamış aktif lisanslı 16 sporcu üzerinde yapılmıştır. Sporcular randomize bir şekilde deney grubu (n=8) ve kontrol grubu (n=8) olarak iki ayrı gruba ayrılmıştır. Sporculara boy, kilo ve yağ oranı ölçümleri yapıldıktan sonra biyometrik testlere geçilmiştir. İlk gün sırasıyla flamingo denge, otur-uzan, reaksiyon zamanı, 5 metre ve 20 metre sürat, T testi, ve durarak uzun atlama testleri, ikinci gün ise uluslararası tenis numarası (ITN) testi yapılmıştır. Sporculara testlerden önce 10 dakika ısınma yaptırılmış olup, testlerden önce bir deneme hakkı verilmiştir. Her test iki tekrar yaptırılarak en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Toplanan verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 19 paket programı kullanılmıştır. Sonuçlar tekrarlı ölçümlerde iki yönlü anova ile gruplar arası, grup içi ve antrenman sonrası verileri ile karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak deney grubu ile kontrol grubu verileri arasında; ITN Gs Dept (p<0.005), ITN Gs Accuracy (p<0.002), ITN Vole Dept (p<0.002), T Test (p<0.139), görsel reaksiyon (p<0.001), Esneklik (p<0.024), Dikey Sıçrama (p<0.022), Flamingo Denge sağ ayak (p<0.046) ve sol ayak (p<0.045) ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Tenis Top Atma Makinesi, Tenis, Biyomotorik Özellikler, ITN Testi*

## INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TEN WEEK TARGET-FOCUSED CIRCULAR TRAINING WITH TENNIS BALL THROWING MACHINE ON ITN TEST IN 12-14 AGE PERFORMANCE TENNIS PLAYERS.

The aim of this study is to investigate the effect of circular tennis training on tennis performance athletes using tennis ball throwing machine for 12 weeks age on ITN Test and biomotor properties. The study group of this research was active athletes who played tennis for at least 4 years in Ankara. Total athletes (n = 16); The experimental group (n = 8) and the control group (n = 8) were randomly divided into two groups. On the first day, athletes were subjected to flamingo equilibrium, sit-and-rich, reaction time, speed of 5 meters and 20 meters, T test, and long jump tests. Two repetitions and one trial were allowed for each test, the best score was recorded and 2 minutes of complete rest between tests. The second day ITN test was performed in accordance with the test protocol as specified in the method. IBM SPSS 19 package program was used for statistical analysis of the collected data. Arithmetic mean and standard deviation values of the age and height variables were taken and the other variables were analyzed by Repeated Measures Define Factor analysis. The degree of significance was accepted as 0.05. After the training program, the experimental group; ITN Gs Dept p <0.005 \* 14.61 percent, ITN Gs Accuracy p <0.002 \* 20.07 percent, ITN Vole Dept p <0.002\* 22.93 percent, T Test p <0.139 \* 4.48 percent, visual reaction p <0.001 \* 9.73 percent Flexibility p < 0.024 \* 5.44 percent, Vertical Splash p <0.022 \* 7.51 percent Flamingo Balance right foot p <0.046 \* 20.07 percent left p <0.045 \* 23.46 percent positive effects were seen.

*Keywords: Tennis Ball Thrower, Tennis, Biomotor Properties, Itn Test*





## 11-13 YAŞ TAEKWONDULARDA BACAK KUVVETİ VE STATİK DENGE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ferhat Güder<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi

Giriş ve Amaç: Taekwondoda yüksek verim düzeyi için kuvvet ve denge becerisinin kontrolü önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı 11-13 yaş taekwondocularında bacak kuvveti ve statik denge arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları 12±03 yıl, spor yaşı ortalamaları 1±62 olan 16 taekwondocu dâhil edilmiştir. Katılımcıların vücut ağırlığı (Holtain), boy uzunluğu (Holtain) bacak kuvveti (Takkei), çift ayak açık göz ve çift ayak kapalı göz statik denge performansları (Prokin Tecno Body) ölçülmüştür. Araştırmanın verileri SPSS 24.0 analiz programına kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin normallik sınaması Shapiro Wilk testi ile test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde, denge bileşenleri olan, perimetre, ellipse alanı, FB, ML, COP-X ve COP-Y ve bacak kuvveti arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Bulgular: Taekwondocuların bacak kuvveti ile açık göz denge bileşenleri skorları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, buna karşın kapalı göz denge bileşenlerinden yalnızca perimetre (çevre) ile bacak kuvveti arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r: -.527; p< .05). Sonuç: Taekwondocuların bacak kuvveti arttıkça, denge için kullandıkları çevresinin azaldığı görüldü. Bu sonuca dayalı olarak, kuvvetli bir bacağın daha dengeli olabileceği söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Bacak Kuvveti, Statik Denge*

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG STRENGTH AND STATIC BALANCE IN 11-13 AGED TAEKWONDO ATHLETES

Background and Purpose: Control of strength and balance ability is important for high efficiency level in taekwondo. In this context, the aim of this study was to investigate the relationship between leg strength and static balance in 11-13 year old taekwondo athletes. Method: The study included 16 taekwondo athletes with a mean age of 12 ± 03 years and a mean sports age of 1 ± 62. participants body weight (Holtain), height (Holtain) leg strength (Takkei), double-foot open-eye and double-foot closed-eye static balance performances (Prokin Tecno Body) were measured. The data of the study were recorded in the SPSS 24.0 analysis program. The normality test of the obtained data was tested with the Shapiro Wilk test. In the analysis of data that do not show normal distribution, the relations between the balance components such as perimeter, ellipse area, FB, ML, COP-X and COP-Y and leg strength were determined by Spearman correlation analysis. Results: There was no significant relationship between the taekwondo athletes' leg strength and open eye balance component scores, however, only a moderately significant negative correlation was found between the closed eye perimeter (circumference) and leg strength among (r: -.527; p <.05). Conclusion: It was observed that as Taekwondo athletes' leg strength increased, the circumference they used for balance decreased. Based on this result, it can be said that a strong leg can be more balanced.

*Keywords: Taekwondo, Leg Strength, Static Balance*





## AMATÖR FUTBOLCULARDA SPORTİF PERFORMANSIN MEVKİLERE GÖRE DEĞERLENDİRMESİ

Ömer Fatih KOÇ<sup>1</sup>, Mehmet Fatih Yüksel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

<sup>2</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Bu çalışma, amatör futbolcuların performans parametrelerinin oynadıkları mevkilere göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirildi. Araştırmaya, 2019/2020 yılında Konya ili Süper Amatör Kümede mücadele eden 9 kaleci (19.05±1.93 years), 15 savunma (20.07±2.43 years), 16 orta saha (19,63±2.96 years) ve 15 hücum oyuncusu (19.05±1.75 years) olmak üzere toplam 55 erkek amatör futbolcu katıldı. Haftada en az dört ve üzeri antrenman yapan futbolcular araştırmaya dahil edildi. Futbolcuların performans parametrelerini incelemek üzere seçilmiş fiziksel testler uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanıldı. Gruplar arası karşılaştırmalarda Anova ve anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı ise Tukey ve Tamhane T2 testleri ile belirlendi. Anlamlılık düzeyi P<0.05 olarak kabul edildi. Çalışma sonucunda; boy uzunluğu ve vücut ağırlığı parametrelerinde kaleciler ile orta saha oyuncular arasında; beden kütle indeksi ve anaerobik güç parametrelerinde defans oyuncular ile orta saha oyuncular arasında; 30 sn mekik, 30 sn şınav ve sağlık topu fırlatma parametrelerinde kaleciler ile defans oyuncular arasında; Yo-yo aralıklı toparlanma parametresinde ise defans oyuncular ile kaleci ve orta saha oyuncular arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılıklar belirlendi. Sonuç olarak, amatör futbolcuların performans parametrelerinde oynadıkları mevkilere göre önemli düzeyde farklılaştığı tespit edildi. Mevcut araştırma bulgularına göre futbol antrenörleri ve spor bilimcilerine antrenman programlarını hazırlarken mevkiler arası farklılıkları göz önünde bulundurmaları önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Futbol, Amatör Sporcu, Mevki, Fiziksel Performans*

## EVALUATING ATHLETIC PERFORMANCE IN AMATEUR FOOTBALL PLAYERS BY THE PLAYING POSITION

This study was conducted to assess the performance parameters of amateur football players by their playing positions. A total of 55 male amateur footballers, 9 goalkeepers (19.05±1.93 years), 15 defenders (20.07±2.43 years), 16 midfielders (19.63±2.96 years) and 15 attackers (19.05±1.75 years), in the Konya Super Amateur Division for 2019/2020 years participated in the study. Footballers training at least four times a week or more were included in the study. Specific physical tests were applied to examine the performance parameters of football players. SPSS 21.0 package program was used for the data analysis. ANOVA, Tukey and Tamhane T2 tests were applied to determine which groups caused the significant difference in comparisons between groups. The statistical significance level was accepted as p<0.05. The study revealed statistically significant differences were determined between goalkeepers and midfielders in terms of height and body weight, between defenders and midfielders in body mass index and anaerobic power parameters, between goalkeepers and defenders in 30 seconds sit-up, 30 seconds push-up and medicine ball throw parameters, between defenders, goalkeepers and midfielders regarding the yo-yo interval recovery parameter. Therefore, it was determined that the performance parameters of amateur football players differ significantly by their playing positions. The findings suggest that football coaches and sports scientists take these differences between positions into account while preparing their training programs.

*Keywords: Football, Amateur Athlete, Position, Physical Performance*





## CORE ANTRENMANIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Hüseyin Gazi Sönmez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Araştırma geleneksel derleme niteliğindedir. Geleneksel derleme çalışması: Belirli bir konuda yayınlanmış iki veya daha fazla çalışmanın üzerinde inceleme yapılarak bulgu, sonuç ve değerlendirmelerini sentezleyen çalışmalardır. Genellikle o alanda uzman olan kişiler tarafından belirli bir yöntem izlenmeksizin, farklı yollarla ve farklı kaynaklardan elde edilen bilgilerin derlendiği yazılardır (Burns ve Grove, 2009; Gerrish ve Lacey, 2010; Moule ve Goodman, 2009: akt. Karaçam, 2013). Yerli ve yabancı bilimsel kaynaklardan literatür çalışması yapılarak bilimsel araştırmalardan derlenmiştir. Yararlanılan kaynaklardan, core antrenmanın fiziksel ve fizyolojik açıdan etkilerinin incelendiği araştırmalar derlenerek verimli bir kaynak ortaya koymayı amaçlayan betimsel nitelikte bir araştırmadır. Core bölgesi sportif aktivitelerde kinetik zincirin merkezi sayıldığı, core kuvvetin, dengesinin ve hareketinin kontrolü, alt ve üst ekstremitte fonksiyonunu maksimize edeceği, core kuvvet artışı ile sporcuların koşma, zıplama, vurma, dönme, fırlatma gibi hareketlerdeki beceri, koordinasyon, verimlilik, çabukluk, sürat, denge gibi motorik yeteneklerin de gelişmesinin beklendiği, atletik hareketleri gerçekleştirirken, core stabilizasyonun sağlanamaması, antagonist kasların daha fazla çalışarak bu eksikliği gidermeye çalışmasına yol açacağı ve ortaya koyulan harekete ait fonksiyonel kuvvetin azalmasına sebep olabileceği gibi görüşleri ortaya koymak, literatür çerçevesinde core antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkilerinin incelenmesidir. Core egzersiz uygulamalarının core stabilizasyonunu geliştirirken, bu değişimin atletik performansa etki etmediği söylenebilir. Core antrenmanlarının performans üzerinde etkilerine bakacak olursak, core antrenmanın atletik performanstaki rolünün çok etkisiz olduğu şeklinde özetlenebilir. Kuvvet ve kondisyon antrenörünün amacı atletik performans parametrelerinin gelişimi ise, core antrenman üzerinde fazla durulmasına gerek olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan, benzer şekilde core stabilizasyondaki gelişimin yetenek özellikli olduğu görüşü ortaya konmuş ve geleneksel kuvvet antrenmanı yapan sağlıklı atletlerin yeterince core antrenmanını da bu egzersizler esnasında yaptıkları ortaya çıkmıştır. Buna göre amaç kuvvet ve güce bağlı performans gelişimi (futbol oyunu içerisindeki birçok hareket benzer anaerobik yapı içermektedir) olduğunda kondisyonerlerin bu hedefe çok eklemli, temel kuvvet egzersizlerini (olimpik kaldırışlar, squat, deadlift vb) uygulayarak varmalarını daha iyi sonuç verecektir. Bu sonuçlara varan araştırmacıların branşları, sürat, atma ve atlama olsa da futbolcuların da oyun gereği belirli anaerobik performans kazanımları elde etmesinin gerekli olduğunu belirtmektedirler. Performans ve core gelişim gösteren çalışmaların çoğunluğunun, rekreasyonel olarak aktif öğrencilerden, yetişkin sedanterlerden oluştuğu görülmektedir. Bu bakımdan ortaya koyulan performans etkisi büyük olabilmektedir. Bunun yanında elit atletler üzerinde izole bir core çalışma yapmak, devam eden antrenman programlarının uygulanışı zor olmaktadır. Araştırmada elde edilecek sonuçlar, alan yazında elde edilen bulgulardan faydalanılarak açıklanmıştır. Elde edilen bulgular bütünlüştürülerek, özetlenerek sonuca bağlanmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Core Antrenman, Fiziksel Etkiler, Fizyolojik Etkiler, Core Stabilizasyon, Core Anatomisi*

### PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF CORE TRAINING

The research is traditional compilation. Traditional compilation study: these are studies that synthesize their findings, results and evaluations by examining two or more published studies on a particular subject. Usually people who are experts in that area without monitoring by a particular method, the type of the information obtained are compiled in different ways and from different sources (Burns and Grove, 2009; Gerrish and Lacey, 2010; Moule and Goodman, 2009: akt. Larch, 2013). Literature studies from domestic and foreign scientific sources have been compiled from scientific research. From the sources used, core training is a descriptive research aimed at creating an efficient resource by compiling research that examines the effects of physical and physiological training. The kinetic chain as it is considered the center of the core region in sports activities, core strength, balance and control of movement, core strength that will maximize the function of the upper and lower extremities in athletes with an increase in running, jumping, shooting, turning, throwing in movements such as dexterity, coordination, efficiency, quickness, speed, balance, the development of motor skills such as expected when performing athletic movements, lack of core stabilization, it is the study of the physical and physiological effects of core training within the framework of the literature. While Core exercise practices improve core stabilization, it can be said that this change does not affect athletic performance. If we look at the impact of Core training on performance, it can be summarized as the role of core training in athletic performance is very ineffective. If the goal of the strength and conditioning coach is the development of athletic performance parameters, it has been





observed that there is no need to focus too much on core training. On the other hand, similarly, it has been shown that the development of core stabilization is capable, and it has been revealed that healthy athletes who perform traditional strength training also perform enough core training during these exercises. Accordingly, when the goal is strength and strength-related performance development (many movements in the football game contain similar anaerobic structures), the conditioners will achieve this goal by applying multi-articulated, basic strength exercises (Olympic lifts, squats, deadlifts, etc.). The researchers who came to these conclusions note that although the branches are Sprint, throw and jump, it is also necessary for football players to achieve certain anaerobic performance gains due to the game. It seems that the majority of performance and core development studies consist of recreationally active students and adult sedanters. In this regard, the performance effect revealed can be great. In addition, conducting an isolated core study on elite athletes and implementing ongoing training programs is difficult. The results of the study were explained by using the results obtained in the field Summer. The results obtained were integrated and summarized and linked to the result.

*Keywords: Core Training, Physical Effects, Physiological Effects, Core Stabilization, Core Anatomy*





## SPORCULARDA MÜSABAKA SIRASI VE SONRASI BESLENME

Çağla Pınarlı<sup>1</sup>, Rabia Melda Erdoğan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi

Pek çok spor türünde, vücudun temel enerji kaynağı (kan şekerinden gelen glukoz ve kas glikojeni ile) karbonhidratlardır. Müsabaka süresi 45 dakikayı geçmediği takdirde, vücut bu durumla iyi başedebilir ve müsabaka süresince beslenmeye aşırı bir gereksinim kalmaz. Özellikle 1 saati aşan müsabakalarda beslenme, sporcunun performansı ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişkilidir. Müsabaka sırasında karbonhidrat ve karbonhidrat ile birlikte protein tüketiminin artmış performans ile ilişkisini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Müsabaka sırası ter ile sıvı kaybı da oldukça sık görülmektedir. Vücut ağırlığının %2'sinden fazlasının terle kaybedilmesi, aerobik performansta görülen bozukluklarla ilişkilidir. Terlemeyle birlikte kaybedilen elektrolitler (özellikle sodyum) kramplara sebep olabileceğinden, başarılı performans için müsabaka sırasında yerine konulması oldukça önemlidir. Diğer bir taraftan müsabaka sonrası kas glikojen sentezini maksimize etmek, amino asit kinetiğindeki akut değişiklikler üzerinde pozitif uyarım sağlamak, net protein balansını iyileştirmek ve genel olarak adaptasyonu sağlamak temel hedeflerdir. Müsabaka sonrası 'iyileşme' olarak adlandırılan bu dönemde, beslenmeye bir an önce başlanması oldukça önemlidir. Müsabaka sonrası karbonhidrat ve protein ağırlıktaki öğünler, toparlanma için büyük önem taşır. Proteinlerin esansiyel aminoasitler içermesi protein sentezini uyardır. Müsabaka sonrası terleme hemen durmadığı için ve müsabaka sırasında kaybedilen sıvının geri alınabilmesi için elektrolitler içeren sıvı tüketimi desteklenmelidir. Bu çalışmanın amacı, güncel verilerle sporcularda müsabaka sırası ve sonrası makrobesin öğeleri ve sıvı alımının literatür bilgileri ışığında incelenmesidir.

*Anahtar Kelimeler: Sporcu Beslenmesi, Müsabaka Sırası Beslenme, Müsabaka Sonrası Beslenme*

### NUTRITION IN ATHLETES DURING AND AFTER THE COMPETITION

In many types of sports, the main energy source of the body (with glucose from blood sugar and muscle glycogen) is carbohydrates. If the competition time does not exceed 45 minutes, the body can cope well with this situation and there is no excessive need for nutrition during the competition. Nutrition is, directly and indirectly, related to the performance of the athlete, especially in competitions exceeding 1 hour. Studies are showing the relationship between carbohydrate consumption, as well as protein consumption during the competition, with increased performance. During the competition, fluid loss with sweat is also quite common. Losing more than 2% of body weight with sweat is associated with impairments in aerobic performance. Since electrolytes (especially sodium) lost with sweating can cause cramps, it is very important to replace them during the competition for successful performance. On the other hand, the main goals are to maximize muscle glycogen synthesis after the competition, to provide positive stimulation on acute changes in amino acid kinetics, to improve net protein balance, and to achieve overall adaptation. In this period called "recovery" after the competition, it is very important to start feeding as soon as possible. Post-competition carbohydrate and protein-heavy meals are essential for recovery. Proteins containing essential amino acids are effective in stimulating protein synthesis. Since sweating does not stop immediately after the competition and to recover the fluid lost during the competition, the consumption of fluids containing electrolytes should be supported. This study aims to examine the macronutrients and fluid intake of athletes during and after the competition with current data in the light of literature information.

*Keywords: Sport Nutrition, Nutrition During Competition, Nutrition After Competition*





## FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN ANAEROBİK GÜÇ VE EL KAVRAMA KUVVETİ VERİLERİNİN İNCELENMESİ

Serkan AYDIN<sup>1</sup>, Erhan KARA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı farklı branşlardaki üniversite sporcularının anaerobik güç ve el kavrama kuvveti verilerinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi spor takımlarında 2018 yılında üniversiteler arası yarışmalarda yer almış atletizm (n=6 boy uzunluğu 181,32 ± 6,54 cm, vücut ağırlığı 71,83 ± 9,49 kg; BMI 21,86 ± 1,80), basketbol (n=11 boy uzunluğu 194,66 ± 2,69 cm, vücut ağırlığı 93,58 ± 2,13 kg; BMI 21,17 ± 0,53), futbol (n=33 boy uzunluğu 180,27 ± 4,88 cm, vücut ağırlığı 69,94 ± 5,98 kg; BMI 21,51 ± 1,51) ve savunma sporları (n=6 boy uzunluğu 181,83 ± 5,41 cm, vücut ağırlığı 73,83 ± 9,84 kg; BMI 22,25 ± 1,97) sporcuları katılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonlarını belirleyebilmek için boy, kilo ve beden kitle endeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Anaerobik güç verileri Sayers eşitliği değerlendirmesi zirve güç [51.9 x sıçrama yüksekliği (cm)] + [48.9 x Beden kütlesi (kg)] – 2007 formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Sayers eşitliğindeki zirve güç verisinin hesaplanmasında kullanılan sıçrama yüksekliği Opto-jump (Microgate, Bolzano, Italy) cihazı ile tespit edilmiştir. Mutlak Watt değerlerinin beden ağırlığına bölünmesi (W/kg) sonucu ortalama Relatif güç hesaplanmıştır. El kavrama kuvveti verisinin tespitinde Takei Grip-D marka dijital el dinamometresi ile el kavrama testi prosedürüne uygun olarak yapılan ölçüm esas alınmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde Kruskal-Wallis analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için (P<0,05) kabul edilmiştir. **Bulgular:** Spor branşlarına göre yapılan gruplar arası karşılaştırmalar sonucunda; anaerobik güç verilerinde (F=6,449 p<0,05), el kavrama kuvveti verilerinde (F=3,427 p<0,05), anlamlı fark gözlenmiştir. Grup içi karşılaştırmalarda anaerobik güç verilerinde en yüksek ortalamanın basketbol branşında (4906,43±670,85), el kavrama kuvveti verilerinde ise en yüksek ortalama atletizm branşında olduğu (53,15±5,33) saptanmıştır. **Sonuç:** Farklı spor branşların ait anaerobik güç verilerine ait bulgular neticesinde farklı branşlardaki sporcuların alt ve üst anaerobik güç skorlarının benzerlik gösterdiği ve farklılaşmadığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Farklı Branşlardaki Sporcular, Anaerobik Güç, El Kavrama Kuvveti

### A RESEARCH ON ANAEROBIC POWER AND HAND GRIP STRENGTH DATA OF DIFFERENT BRANCHES ATHLETES

**Purpose:** The aim of this study is to research the data of anaerobic power and hand grip strength of different branches athletes. **Material and method:** The participants of the study consist of Tekirdağ Namık Kemal University sport team players from who took part in interuniversities games athletics (n=6 height 181.32 ± 6.54 cm, body mass 71.83 ± 9.49 kg; BMI 21.86 ± 1.80), (n=11 height 194.66 ± 2.69 cm, body mass 93.58 ± 2.13 kg; BMI 21.17 ± 0.53), soccer (n=33 height 180.27 ± 4.88 cm, body mass 69.94 ± 5.98 kg; BMI 21.51 ± 1.51) and combat sports (n=6 height 181.83 ± 5.41 cm, body mass 73.83 ± 9.84 kg; BMI 22.25 ± 1.97). In order to determine the body composition of the basketball players height, weight and body mass indexes (BMI) were calculated. To find out the anaerobic power data were calculated using the Sayers equation assessment of peak power formula [51.9 x jump height(cm)] + [48.9 x Body Mass (kg)] – 2007. The jump height used in calculating the peak power data in the Sayers equation was determined by the Opto-jump (Microgate, Bolzano, Italy) device. The average Relative power was calculated by dividing the absolute watts by body weight (W / kg). In the determination of the hand grip strength data, the measurement made with the Takei Grip-D brand digital hand dynamometer in accordance with the hand grip test procedure is based on. Kruskal-Wallis analysis was used for the statistical evaluation of the data. Significance level was accepted as (P <0.05). **Findings:** As a result of the comparisons between groups made according to sports branches; significant difference was observed in anaerobic power data (F=6.449 p<0.05), hand grip strength data (F=3.427 p<0.05). In the comparisons within the groups, it was determined that the highest average in anaerobic power data was in the basketball branch. (4906.43±670.85). In hand grip strength data, it was found that the highest average was in the branch of athletics (53.15 ± 5.33). **Result:** As a result of the findings of anaerobic power data of different sports branches, it was observed that the lower and upper anaerobic power scores of the athletes in different branches were similar and not different.

**Keywords:** Different Branche Athletes, Anaerobic Power, Hand Grip Strength





## 40-65 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ünal Işık<sup>1</sup>, Kamil Özer<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gedik Üniversitesi

<sup>2</sup>Fenerbahçe Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı, 40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında ilişki olup olmadığını saptamaktır. Araştırmaya, İstanbul ili, Asya yakasından 12 ilçede (Ümraniye, Pendik, Üsküdar, Kadıköy, Maltepe, Kartal, Ataşehir, Sultanbeyli, Sancaktepe, Beykoz, Tuzla, Çekmeköy) yer alan seçilmiş spor merkezlerine üye 40-65 yaş arası 600 (313 Erkek, 287 Kadın) birey katılmıştır. Ölçüm aracı olarak, Pittsburgh uyku kalitesi indeksi anketi (PUKİ), Gündüz Uykululuk Anketi (Epworth uykuluk skalası) ve Uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik uygulanmış, normallik testlerinden ve varyanslarından homojenlik test edilerek parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tüm ölçek maddelerinde cinsiyetler arası karşılaştırmada bağımsız iki grupta t-testi; ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm ölçek maddelerinin yüzde/frekans dağılımları yapılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde pearson korelasyonu kullanılmıştır. Araştırmanın istatistik çözümlerinde anlamlılık düzeyi 0,95 kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi ile istatistiksel açıdan aralarında ilişki bulunan uyku kalitesi alt boyutları genelde negatif yönde ve zayıf olarak görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Uyku kalitesi, Spor merkezi*

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF INDIVIDUALS BETWEEN THE AGES OF 40-65

The aim of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity level and sleep quality of individuals between the ages of 40-65. 600 individuals (313 male, 287 female) between the ages of 40-65, who are members of selected sports centers located in 12 districts (Ümraniye, Pendik, Üsküdar, Kadıköy, Maltepe, Kartal, Ataşehir, Sultanbeyli, Sancaktepe, Beykoz, Tuzla, Çekmeköy) from the Asian side of Istanbul, participated in the study. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Daytime Sleepiness Questionnaire (Epworth Sleepiness Scale) and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were used as data collection tools. In the analysis of the data; Descriptive statistics were applied and it was decided to use parametric tests by testing homogeneity from normality and variances. In all scale items, t-test for two independent groups was used for the comparison of genders, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare more than two groups. Percentage / frequency distributions of all scale items were conducted. Pearson correlation was used to examine the relationships between dependent variables. In the statistical analysis of the study, the level of significance was accepted as 0.95. SPSS 16.0 program was used to analyze the data. According to the findings obtained from the study, there was no statistically significant relationship between physical activity level and sleep quality in general. There is a statistically significant relationship between the level of physical activity and the sleep quality sub-dimensions, which are generally negative and weak.

*Keywords: Physical activity, Sleep quality, Sports center*





## ASETABULUMUN VE KONTRALATERAL TARAFTA İNFERİÖR PUBİK RAMUSUN YORGUNLUK STRES KIRIĞI: OLGU SUNUMU

Merve Demir Benli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Healthy Sciences University, Bozyaka Education and Research Hospital, Department of Sports Medicine

Stres kırıkları sporcularda ve askerlerde sık görülen aşırı yaralanmalarıdır. Stres kırıkları çoğunlukla alt ekstremitelerde meydana gelir. Tibia, distal fibula, tarsal kemikler ve metatarslar en yaygın kırık bölgeleri iken pelvik stres kırıklarının prevalansı %1 ve %10 arasındadır. Asetabulum stres kırıkları nadir görülen yaralanmalardır. Asetabulum stress kırığı ile kontralateral tarafta alt pubik ramus stres kırığı kombinasyonu literatürde bir olgu sunumu olarak tanımlanacak kadar nadirdir. 26 yaşında bir kadın son 10 gündür şiddetli kalça ağrısı nedeniyle polikliniğimize başvurdu. Polikliniğe geldiğinde yürümekte güçlük çekiyordu. Son iki aydır, her gün, günde bir veya iki saat polislik sınavına girmek için antrenman (koşma, atlama, hız ve çeviklik içeren) yapmıştı. Herhangi bir travma öyküsü olmayan hasta antrenmandan sonra kalçasında sinsi başlayan ağrıdan şikayet etti. Ağrı hem aktivite sırasında hem de bazen istirahatte mevcuttu. Ağrı pubisinden başladı ve pubisin ön tarafına doğru yayıldı. Sıkışma testi pozitif. İlk olarak hastada osteitis pubis tanısı düşünüldü. Pelvisin ön-arka direkt grafisi normaldi. Manyetik rezonans görüntüleme (MRG) sağ asetabular çatıda bir fissür hattı ve superior pubik ramusa uzanan kemik iliği ödemi ve sol inferior pubik ramusta bir fissür hattı ile kemik iliği ödemi ortaya çıktı. Stres kırığının altında yatan nedenleri araştırmak için ayrıntılı bir hasta öyküsü alındı ve kan testleri ve Kemik Mineral Dansitometresi (DEXA) yapıldı. DEXA ile ölçülen kemik mineral yoğunluğu ve kapsamlı kan testi normaldi. Hasta ağrısız olana kadar istirahat, aktivite modifikasyonu ve yürüme için bilateral koltuk değneklerini içeren konservatif tedavi önerildi. Dört hafta sonra normal günlük aktivitelerine dönebildi. Günlük yaşamda ağrı olmadığına dirençsiz bisiklet ve düşük yoğunluklu koşuya başlandı. Altı hafta sonra belirli hareketlerden başlayarak kontrollü egzersize başlandı ve egzersiz süresi her hafta kademeli olarak artırıldı. Bu sürenin ardından hastaya kalça germe izometrik egzersizleri, karın ve uyluk kaslarının güçlendirilmesi ve karın stabilizasyonundan oluşan fizyoterapi programı uygulandı. Hasta 16 hafta sonra polislik giriş antrenmanlarına dönebildi.

*Anahtar Kelimeler: Asetabulum, Yorgunluk kırıkları, Stres kırıkları, Pelvis, Pubik kemik*

### FATIGUE STRESS FRACTURES OF THE ACETABULUM AND INFERIOR PUBIC RAMUS ON THE CONTRALATERAL SIDE: A CASE REPORT

Stress fractures are overuse injuries most seen in athletes and military recruits. Most stress fractures occur in the lower limbs. The tibia, tarsal bones, distal fibula and metatarsals are the most common fracture sites, whereas the prevalence of pelvic stress fractures is only between one to ten percent. Stress fractures of the pubic rami occur most commonly at the junction of the ischium and inferior pubic ramus and account for 1–2% of stress fractures. Acetabulum stress fractures are rare injuries. The combination of stress fractures of both the acetabulum and the inferior pubic ramus on the contralateral side is rare enough to be described as a case report in the literature.

A 26-year-old woman presented to the our policlinic due to severe hip pain over the past 10 days. She had difficulty walking when she came to the policlinic. For the past two months, she had trained (including running, jumping, speed and agility) for one or two hours a day, every day, to enterence the police exam. The patient complained of pain in her hip, which began insidiously after jumping training and without any history of local trauma. The pain was present both during activity and, occasionally, at rest. It began from her pubis and radiated to the anterior aspect of the pubis. The squeeze test was positive. At first, the patient was considered in the diagnosis of osteitis pubis. Antero-posterior radiography of the pelvis was normal. Magnetic resonance imaging (MRI) revealed a fissure line on the right acetabular roof and bone marrow edema extending to the superior pubic ramus and bone marrow edema with a fissure line in the left inferior pubic ramus. In order to investigate the underlying causes of the stress fracture, a detailed patient history was taken, and blood tests and dual-energy X-ray absorptiometry (DXA) were performed. Comprehensive blood testing and bone mineral density measured by DXA were unremarkable. Conservative treatment was advised, consisting of rest, activity modification and use of bilateral axillary crutches for walking, until the patient was pain-free. She was able to return to her normal daily activities after four weeks. Controlled exercise was initiated after six weeks, starting with specific movements, and the duration of exercise was gradually increased each week. When there was no pain during daily life, non-resistance cycling and low-intensity running were initiated. After that period, the patient underwent a physiotherapy program





consisting of hip stretching isometric exercises, strengthening of the abdominal and thigh muscles and core stabilization. The patient was able to returned to the police entrance training after 16 weeks.

*Keywords: Acetabulum, Fatigue Fractures, Stress Fractures, Pelvis, Pubic bone*





## ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK HAREKET EĞİTİMİ PROGRAMININ MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

Yunus Emre ÇİNGÖZ<sup>1</sup>, Erdal ZORBA<sup>1</sup>, Selim AŞAN<sup>1</sup>, Cüneyt ŞENSOY<sup>2</sup>

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Aziziye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Erzurum

Bu çalışmada 8-10 yaş arası çocuklarda 12 hafta boyunca uygulanan çeşitli branş ve aktiviteleri içeren hareket eğitimi programlarının bazı motorik özellikler üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 12 hafta boyunca haftanın 2 günü birer saat parkur oyunların, Eğitsel oyunlar, jimnastik, voleybol, basketbol, futbol, golf, okçuluk, hemsball, yoga ve pilates gibi çeşitli branş ve aktivitelere 16 erkek 14 kadın olmak üzere toplam 30 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların ailelerinden onam alındıktan sonra ön test ve son test vücut ağırlığı, flamingo denge testi, 30 metre şınav testi, 30 metre mekik testi, esneklik, sol ve sağ el kavrama, durarak uzun atlama ölçümleri alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde spss paket programı kullanılmış ön test ve son test aralarındaki anlam düzeyine bakmak için paired samples T testi uygulanmıştır. 12 haftalık egzersiz programı sonrasında vücut ağırlığı, 30 saniye şınav, 30 saniye mekik, sağ el kavrama, sol el kavrama, durarak uzun atlama değerlerinde ( $p > 0,05$ ) anlamlı farklılık görülmemiştir. Denge ve esneklik değerlerinde ( $p < 0,05$ ), olumlu yönde anlamlı farklılık görülmüştür. Sonuç olarak uygulanan hareket eğitimi programının denge ve esneklik gibi bazı motorik özellikler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Hareket Eğitimi, Spor, Çocuklar*

## THE EFFECT OF THE 12-WEEK MOVEMENT TRAINING PROGRAM ON MOTORIC PROPERTIES FOR CHILDREN

In this study, the effects of movement education programs, which include various branches and activities, applied for 12 weeks in children aged 8-10 years, on some motor characteristics were investigated. A total of 30 people, 16 man and 14 woman, participated in various branches and activities such as track games, educational games, gymnastics, volleyball, basketball, football, golf, archery, hemsball, yoga and pilates for 12 weeks, 2 days a week. After obtaining approval from the families of the children participating in the study, body weight, Flamingo balance test, 30-meter push-up test, 30-meter shuttle test, flexibility, left and right hand grip, and long jump measurements were taken as a pre-test and post-test Spss package program was used in the statistical analysis of the data, paired samples T test was applied to look at the level of significance between pre-test and post-test. After 12 weeks of exercise program, there was no significant difference in body weight, 30 seconds push-up, 30 seconds shuttle, right hand grip, left hand grip, and long jump by standing ( $p > 0.05$ ). There was a significant positive difference in balance and flexibility values ( $p < 0.05$ ). As a result, it can be stated that the applied movement training program has a positive effect on some motor properties such as balance and flexibility.

*Keywords: Movement Education, Sport, Children*





## HADO MİLLİ TAKIM OYUNCULARINDA KATEKOL -O-METİLTRANSFERAZ (COMT) RS4680 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI

Tolga Polat<sup>1</sup>, Özlem Özge Yılmaz<sup>1</sup>, Çisem Şılar<sup>1</sup>, Dudu Banu Çakar<sup>2</sup>, Nihal Şehkar Oktay<sup>1</sup>, Korkut Ulucan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji ve Genetik

<sup>2</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Dijital Oyun Tasarımı

Yapılan çalışmalar, sporcuların genetik yapılarının atletik performanslarına olan katkılarını göstermiştir. Atletik performans, sporcuların genetik ve çevresel faktörlerine bağlıdır. Spor genetiği çalışmaları, atletik performansı etkileyen genlerin tanımlanmasına yönelik kapsamlı bir araştırmayı içerir. COMT, atletik performansa etki eden psikolojik faktörler ile ilişkilendirilen dopamin metabolizmasında önemli bir role sahip olan gen dir. COMT enzimi, katekolaminerjik nörotransmitterlerin metilasyonunu katalize eder. Özellikle dopaminin aktif olduğu prefrontal kortekste yoğun bir şekilde gözlenir. COMT rs4680 polimorfizmi, gen üzerinde G>A transisyonuna neden olmaktadır. Bu nükleotid değişimi, 221 aminoasit içeren S-COMT'un 108. amino asidi ve 271 aminoasit içeren MB-COMT formunun 158. aminoasidi olan Valin'in yerine Metionin (Val/Met) gelmesine neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda, GG genotipini "Hızlı çalışan form", GA genotipini "Ara form" ve AA genotipini yavaş çalışan form" olarak bildirmişlerdir. Bu çalışmada, HADO Milli Takım oyuncularında Katekol -O-Metiltransferaz (COMT) rs4680 Polimorfizminin dağılımını incelemeyi amaçladık. Çalışmamıza 9 HADO sporcusu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır. COMT genotiplenmeleri için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (Real-Time PCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir. COMT analizinde 9 HADO oyuncusundan 2'si (%22,2) GG, 4'ü (%44,45) AG ve 3'ü AA (33,3%) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde A Allelinin %55,56 oranında, G Allelinin ise %44,44 oranında olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma kohortumuzda COMT rs4680 polimorfizminde AG genotipi GG ve AA genotipinden yüzdece daha yüksek olup aynı zamanda A allelinde G alleleline baskın olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, A allelinin bireylerde düşük COMT enzimatik aktivitesi olduğu ortaya konulmuştur. Düşün enzim aktivitesi olduğundan dolayı dopamin seviyeleri bu bireylerde daha yüksek orandadır. Aynı zamanda yapılan diğer çalışmalar, A allelinin endişeye yatkınlık sağladığını göstermiştir. A alleleline sahip bireylerde genelde daha düşük ağrı eşiği ve stres yönetiminde zayıf oldukları görülmüştür. G alleli ise yüksek enzim aktivitesini sağladığından dolayı daha düşük COMT enzim aktivitesini göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, daha yüksek ağrı eşiği yatkınlığı ve stresle başa çıkma konusunda daha dirençli oldukları belirtilmiştir. COMT rs4680 polimorfizminin sporcu performansı ve antrenman disiplini açısından etkisini ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda ve farklı branşlardaki sporcular ile yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, Genetik, COMT, HADO, Polimorfizm*

### DISTRIBUTION OF CATECHOL-O-METHYL TRANSFERASE (COMT) RS4680 POLYMORPHISM IN HADO NATIONAL TEAM PLAYERS

Studies have shown the contribution of athletes' genetic makeup to their athletic performance. Athletic performance depends on athletes' genetic and environmental factors. Sports genetics studies include extensive research into identifying genes that affect athletic performance. COMT is the gene that has an important role in dopamine metabolism, which is associated with psychological factors affecting athletic performance. COMT enzyme catalyzes the methylation of catecholaminergic neurotransmitters. Especially, it is observed intensely in the prefrontal cortex where dopamine is active. COMT rs4680 polymorphism causes G> A transition on the gene. This nucleotide change causes the 108th amino acid of S-COMT containing 221 amino acids and the 158th amino acid of the MB-COMT form containing 271 amino acids to replace Valine with Methionine (Val / Met). In the studies conducted, they reported the GG genotype as "Higher enzymatic activity", GA genotype as "intermediate form" and AA genotype as "lower enzymatic activity ". In this study, we aimed to examine the distribution of Catechol-O-Methyltransferase (COMT) rs4680 Polymorphism in HADO National Team players. 9 HADO athletes participated in our study. DNA isolation from blood samples collected by signing consent forms; It was completed using the Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (Real-Time PCR) protocol was used for COMT genotypes. In COMT analysis, it was determined that 2 (22.2%) of 9 HADO players were GG, 4 (44.45%) AG and 3 AA (33.3%) genotypes. When allele distributions were examined, it was observed that the A Allele was 55.56% and the G Allele was 44.44%. In our study cohort, the





AG genotype was higher in percentage of the COMT rs4680 polymorphism than the GG and AA genotype, and the A allele was found to be dominant for the G allele. Studies have shown that the A allele has low COMT enzymatic activity in individuals. Dopamine levels are higher in these individuals, as Think has enzyme activity. Other studies conducted at the same time have shown that the A allele predisposes to anxiety. It has been observed that individuals with the A allele generally have a lower pain threshold and poor stress management. As the G allele provides high enzyme activity, it shows lower COMT enzyme activity. Studies have reported that they are more susceptible to higher pain thresholds and are more resistant to coping with stress. In order to reveal the effect of COMT rs4680 polymorphism on athlete performance and training discipline, more studies with athletes from different branches are needed.

*Keywords: Sports, Genetics, COMT, HADO, Polymorphism*





## RAGBİ OYUNCULARINDA KAFEİN METABOLİZMASINA İLİŞKİN CYP1A2 GENİNİN RS2069514 VE RS762551 ALELLERİNİN DAĞILIMININ BELİRLENMESİ

*Korkut Ulucan<sup>1</sup>, Tolga Polat<sup>1</sup>, Özlem Özge Yılmaz<sup>1</sup>, Çişem Şılar<sup>1</sup>, Gökhan Tuna<sup>2</sup>, Celal Bulğay<sup>3</sup>, Beste Tacal Aslan, Beste Tacal Aslan<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi

<sup>2</sup>Trakya Üniversitesi

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi

Kafeinin, vücuttaki merkezi sinir sistemi yoluyla adenosin reseptörlerini bloke ederek beyindeki sinirsel uyarılabilirliği artırdığı bilinmektedir. Ksantin, kafeinin (1,3,7-trimetilksantin) ana bileşenidir ve tüketildikten sonra yaklaşık 1 saat içinde dolaşımında yüksek plazma konsantrasyonlarına ulaşır, ancak bu süre kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Kafein ayrıca serbest yağ asitlerinin yakıt olarak kullanılmasını teşvik ederek karbonhidrat kullanımını engeller, bu da kas glikojeninin tükenmesini geciktirir ve vücudun yağ yakma verimini artırır. Kafein metabolizmasının hızı, genetik varyasyonlara bağlı olarak bireyler arasında değişir. Kafein, oksidoredüktaz sınıfından bir enzim olan sitokrom P450 (CYP) enzimini kodlayan CYP1A2 geni tarafından metabolize edilir. CYP1A2 genindeki bazı polimorfizmlerin kafein metabolizması üzerine etkisi olduğu bildirilmektedir. CYP1A2, karaciğerde önemli ölçüde sentezlenir ve enzim aktivitesi bireylerde farklılık gösterebilir. Bu farklılık genetik ve genetik olmayan faktörlerden (sigara, ırk, cinsiyet, diyet, hastalık, ilaç kullanımı gibi) kaynaklanmaktadır. CYP1A2 geninin rs2069514 (-3860G> A) polimorfizminin varlığı, genin daha düşük ekspresyon hızı ile ilişkilidir ve kafeini daha yavaş metabolize ettiği bulunmuştur. Aynı gen üzerindeki rs762551 (-163C> A) polimorfizmi, yüksek enzim aktivitesi ile ilişkilidir. Vücudun kafeini metabolize etme yeteneğine bağlı olarak, kafeinin uyarıcı etkisi de değişecektir. Aynı miktarda tüketilen kafein, hızlı metabolizmaya göre yavaş metabolizma üzerinde daha güçlü uyarıcı etkiye sahiptir. Kafein, performansı artırmaya yardımcı olur ve sporcuların tepki sürelerini hızlandırmak ve uzun egzersiz dönemlerinde dayanıklılıklarını artırmak için faydalıdır. Bu çalışmanın amacı, spor performansını etkileyebilecek CYP1A2'nin rs2069514 ve rs762551 polimorfizmlerini analiz ederek polimorfizmlerin ragbi oyuncularında dağılımını incelemektir. Çalışmamıza 12 ragbi oyuncusu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır. CYP1A2 genotiplerleri için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (Real-Time PCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir. CYP1A2 rs2069514 polimorfizminde 12 ragbi oyuncusundan 11'i (%92) GG ve 1'i GA (%8) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda AA genotipine rastlanmamıştır. Allel dağılımları incelendiğinde G Allelinin %96 oranında, A Allelinin ise %4 oranında olduğu gözlemlenmiştir. CYP1A2 rs762551 polimorfizminde ise 12 ragbi oyuncusundan 1'i (%8) CC, 9'u (%75) CA ve 2'si AA (%17) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde C Allelinin %46 oranında, A Allelinin ise %54 oranında olduğu gözlemlenmiştir. Sporcularda performans artırıcı etkilerle ilişkilendirilen CYP1A2 enzim aktivitesi kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Araştırma grubumuzda, CYP1A2 rs762551'deki çalışmamızın sonuçlarına göre AA genotipli 2 sporcu daha hızlı kafein metabolit birikimi yaşayabilir. AC ve CC genotipinden toplam 10 sporcu daha yavaş kafein metabolit birikimi yaşayabilir. CYP1A2 rs2069514'deki çalışmamızın sonuçlarına göre GG genotipli 11 sporcunun kafein metabolit birikim modelinin normal olduğunu bildirilmiştir. Sadece GA genotipli 1 sporcunun kafein metabolit birikim modelinin yavaş olduğunu bildirilmiştir. Bu çalışma, Ragbi oyuncularında CYP1A2 geni ile kafein arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmadır. Böylelikle çalışmamız genetik bilgi havuzuna katkı sağlayacak ve bu alandaki diğer çalışmaları destekleyecektir.

*Anahtar Kelimeler: Spor, Genetik, Polimorfizm, CYP1A2, Kafein, Ragbi*

### DETERMINATION OF THE DISTRIBUTION OF THE RS2069514 AND RS762551 ALLELES OF THE CYP1A2 GENE RELATED TO CAFFEINE METABOLISM IN RUGBY PLAYERS

Caffeine is known to increase neural excitability in the brain by blocking adenosine receptors through the central nervous system in the body. Xanthine is the main component of caffeine (1,3,7-trimethylxanthin) and reaches high plasma concentrations in the circulation within about 1 hour after consumption, but this time can vary from person to person. Caffeine also inhibits the use of carbohydrates by promoting the use of free fatty acids as fuel, which delays the depletion of muscle glycogen and increases the body's ability to burn fat. The rate of caffeine metabolism





varies between individuals depending on genetic variation. Caffeine is metabolized by the CYP1A2 gene, which encodes the cytochrome P450 (CYP) enzyme, an enzyme from the oxidoreductase class. It has been reported that some polymorphisms in the CYP1A2 gene have an effect on caffeine metabolism. CYP1A2 is significantly synthesized in the liver and enzyme activity may differ in individuals. This difference is due to genetic and non-genetic factors (such as smoking, race, gender, diet, disease, drug use). The presence of the rs2069514 (-3860G>A) polymorphism of the CYP1A2 gene is associated with a lower rate of expression of the gene and has been found to metabolize caffeine more slowly. The rs762551 (-163C>A) polymorphism on the same gene is associated with high enzyme activity. Depending on the body's ability to metabolize caffeine, the stimulating effect of caffeine will also change. Caffeine consumed in the same amount has a stronger stimulating effect on slow metabolism than fast metabolism. Caffeine helps improve performance and is beneficial for athletes to speed up their reaction time and increase their endurance during long exercise periods. The aim of this study is to analyze the distribution of polymorphisms in rugby players by analyzing the rs2069514 and rs762551 polymorphisms of CYP1A2, which may affect sports performance. 12 rugby players participated in our study. DNA isolation from blood samples collected by signing consent forms; it was completed using the Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) commercial kit. For ACTN3 genotyping, real-time polymerase chain reaction (Real-Time PCR) protocol was performed. In the CYP1A2 rs2069514 polymorphism, 11 out of 12 rugby players (92%) were determined to be GG and 1 GA (8%) genotype. No AA genotype was found in our study. When allele distributions were examined, it was observed that the G Allele was 96% and the A Allele was 4%. In CYP1A2 rs762551 polymorphism, it was determined that 1 (8%) of 12 rugby players was CC genotype, 9 (75%) CA and 2 AA (17%) genotype. When allele distributions were examined, it was observed that the C Allele was 46% and the A Allele was 54%. CYP1A2 enzyme activity associated with performance enhancing effects in athletes may vary from person to person. In our research group, according to the results of our study in CYP1A2 rs762551, 2 athletes with AA genotype may experience faster caffeine metabolite accumulation. A total of 10 athletes from AC and CC genotypes may experience slower caffeine metabolite accumulation. According to the results of our study in CYP1A2 rs2069514, 11 athletes with GG genotype reported that the caffeine metabolite accumulation pattern was normal. It has been reported that only one athlete with GA genotype has a slow caffeine metabolite accumulation pattern. This study is the first to examine the relationship between the CYP1A2 gene and caffeine in rugby players. Thus, our study will contribute to the genetic information pool and support other studies in this field.

*Keywords: Sports, Genetics, Polymorphism, CYP1A2, Caffeine, Rugby,*



## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONUNUN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

Sibel KOLÇAK<sup>1</sup>, Ergün ÇAKIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı

<sup>2</sup>Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisinin tespit edilmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya Kars İli Merkez İlçesinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören 182'si kadın 153'ü erkek toplam 335 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen 19 maddeden oluşan Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ) ile Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 16 maddeden oluşan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Ayrıca örneklem grubuna 10 maddelik kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama (standart sapma (ss), yüzde, frekans, Pearson Moment Korelasyon testi, t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre yaş değişkeni ile FAKMÖ ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmamışken ( $p>0,05$ ). DOOMÖ toplam puanı ile cinsiyet arasında ve BKİ ile FAKMÖ ve DOOMÖ arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak; Dijital oyun oynama süresi arttıkça ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının azaldığı ve BKİ'nin yükseldiği sonucu elde edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun, Fiziksel Aktivite, Motivasyon*

### IMPACT OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' MOTIVATION TO PLAY DIGITAL GAMES ON MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY

This research has been done to identify the effect of secondary school students' motivation of playing digital games on the motivation to participate in a physical activity. A total of 335 students who study at secondary schools in the central district of Kars and of whom 182 females and 153 males have participated in this research. In this research, two scales have been used. The first scale is 'Motivation Scale For Digital Gaming' (DOOMÖ) which was developed by Demir, Hazar (2018), and it consists of 19 items. The second scale is 'Motivation Scale For Participation In Physical Activity' (FAKMÖ) which was developed by Demir and Cicioğlu (2018), and it consists of 16 items. In addition, a 10-item personal information form has been applied to the sample group. Arithmetic mean ( $\bar{x}$ ), standard deviation (ss), percentage, frequency, the Pearson Moment Correlation test, t test and one-way variant analysis (ANOVA), Post-Hoc test statistics (Turkey HSD) have been used while analysing the data. According to the results obtained in this study, no significant difference has been found between the age variable and FAKMÖ and DOOMÖ, ( $p>0,05$ ). However, some significant differences have been found between DOOMÖ total score and gender, and between BMI (Body Mass Index) and FAKMÖ and DOOMÖ ( $p<0,05$ ). As a result, it has been found that as the digital game play time increases, the motivation of secondary school students to participate in a physical activity decreases, and also BMI increases.

*Keywords: Digital play, Physical activity, Motivation*





## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

*Ebubekir BARAN<sup>1</sup>, Yusuf Ahmet ŞAHİN<sup>1</sup>, Dr. Üyesi Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırmada lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2020-2021 yılında Yozgat İl'inde lise düzeyinde öğrenim gören 133 kadın, 143 erkek olmak üzere toplam 276 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiş kişisel bilgi formu ve öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonlarını belirlemek amacıyla Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen “Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ)” kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde Independent-Samples t testi, One-Way ANOVA Analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında erkek öğrencilerin lehine anlamlı derecede fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi değişkenine göre; başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında 2501-5000 TL ve 5001 TL üzeri gelir düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamalarının, 2500 TL ve alt gelir düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun oynama süresi değişkenine göre; başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul alt boyutlarında 61-120 dakika ile 121 dakika ve üzeri dijital oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamalarının, 0-60 dakika dijital oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derece yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeğinin oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda 121 dakika ve üzeri dijital oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamalarının 0-60 dakika dijital oyun oynayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, motivasyon, lise öğrencileri, spor*

### AN INVESTIGATION OF DIGITAL GAMING MOTIVATION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*Keywords: Digital gaming, motivation, high school, sport*

The purpose of this research; is to examine the motivation levels of high school students to play digital games. In total of 276 students, 133 females and 143 males, studying at the high school level in Yozgat in 2020-2021, participated in this investigation voluntarily. The personal data form developed by investigators as a data collection tool in the research and the “Digital Game Play motivation scale (DOOMÖ)” developed by Demir and Hazar (2018) has been used to determine students' motivation to play digital games. The distribution of the data was examined by the Kolmogorov-Smirnov test and it was determined that the data showed normal distribution when the kurtosis and skewness values were taken into account. Independent-Samples test, One-Way ANOVA Analysis were used in data analysis. As a result of the analysis conducted in this direction, it was concluded that there was a significant difference in favor of male students in the sub-dimensions of uncertainty in the desire to play, curiosity and social acceptance, success and revival according to the gender variable. The grade point of students of 9, 10 and 11 class in the sub-dimensions of success and revival, curiosity and social acceptance according to the class level variable was concluded that were significantly higher than point average of the students 12 class. According to variable level of income, the average score of students with income levels above us TL 2501-5000 and US TL 5001 in the lower dimensions of success and revival, curiosity and social acceptance was concluded that students with 2500 TL and lower income levels were significantly higher than their average score. According to variable duration digital play game, it was concluded that in the sub-dimensions of achievement and revival, curiosity and social acceptance, playing times of 61-120 minutes, 121 minutes and above were significantly higher than playing time of 0-60 minutes. The average score of students playing digital games above and 121 minutes in the sub-dimension of uncertainty in the game request of the digital game motivation scale was concluded substantially that students who played 0-60 minutes of digital games were significantly higher than their average score.





## AKTİF SPORCU OLAN E-SPOR OYUNCULARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI FARKINDALIKLARI İLE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

*Muhammed Mustafa ÖZKARAN<sup>1</sup>, Senem ÇEYİZ<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi*

E-Spor, rekabete dayalı dijital oyunlarda teknolojinin kullanıldığı, çeşitli lig ve organizasyonlarda oyuna özgü kurallarda bireysel veya takım olarak oynanan; bireyler, takımlar, organizatörler, sponsorlar, izleyiciler gibi paydaşların yer aldığı bir spor dalı olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada aktif sporcu olan e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı farkındalıkları ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde şekillendirilen çalışmada nicel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir. Araştırmanın örneklemini basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya dahil edilen, hem aktif sporcu hem de e-spor oyuncusu olan 113 (52 kadın, 61 erkek) birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ), Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi SPSS 20.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım gösterdiği tespit edilen araştırma verilerinin analizinde, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin düzeyleri ise Pearson Korelasyon Analizi ile belirlenmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların DOBİFÖ puan ortalamaları 42,24±10,28 (orta düzeyde) SBÖ puan ortalamaları 49,02±13,01 (orta düzeyde) olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda, dijital oyun bağımlılığı farkındalık düzeyi ile spora bağlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p<0.05). Ayrıca katılımcıların dijital oyun bağımlılığı farkındalıklarının, cinsiyete (kadın > erkek) ve aktif e-sporculuk süresine (1 yıldan az süredir e-sporcu olanlar > 4 yıl ve üzeri süredir e-sporcu olanlar) göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin yaşa (21-23 yaş > 18-20 yaş, 21-23 yaş > 27 yaş ve üzeri) ve spor yaşına (4 yıl ve üzeri süredir sporcu olanlar > 1 yıldan az süredir sporcu olanlar) göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: E-spor, Spora bağlılık, Dijital oyun bağımlılığı*

### ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AWARENESS AND SPORTS ENGAGEMENT LEVELS OF E-SPORTS PLAYERS WHO ARE ACTIVE ATHLETES

E-Sports is considered as a sport branch in which technology is used in competitive digital games and involving stakeholders such as individuals, teams, organizers, sponsors, viewers played individually or as a team in various leagues and organizations within the game-specific rules. In this study, the relationship between the digital game addiction awareness of e-sports players who are active athletes and their level of commitment to sports was examined. A quantitative research approach was adopted in the research, which was shaped within the framework of the relational survey model. The sample of the study consists of 113 individuals (52 females, 61 males), both active athletes and e-sports players, who were included in the study using the simple random sampling method. Awareness of Digital Game Addiction Scale (ADGAS), Sports Engagement Scale (SES) and Personal Information Form were used to collect research data. The analysis of the research data was carried out using the SPSS 20.0 program. Independent Samples t Test and One-Way ANOVA test were used to determine the differences between variables in the analysis of the research data that were found to be normally distributed. The levels of the relationships between the scales were determined by Pearson Correlation Analysis. In line with the findings obtained at the end of the study, the mean ADGAS score of the participants was found to be 42.24 ± 10.28 (medium level), and the mean SES score averages 49.02 ± 13.01 (medium level). As a result of the correlation analysis, there was no significant relationship between the digital game addiction awareness level and the level of sports commitment (p < 0.05). In addition, it was determined that the awareness of the digital game addiction of the participants differed according to gender (female > male) and the time spent as active e-athletes (those who were e-athletes for less than 1 year > those who were e-athletes for 4 years or more). In addition, it was determined that the level of commitment of the participants to sports varies according to age (21-23 years old > 18-20 years old, 21-23 years old > 27 years and older) and sports age (those who have been athletes for 4 years and over > who have been athletes for less than 1 year).

*Keywords: E-sports, sports commitment, digital game addiction*





## BİR GELENEKSEL ÇOCUK OYUNU: “EBE BENİ KURDA VERME”

Hasan Ceyhan CAN<sup>1</sup>, Muhsin HAZAR<sup>2</sup>, Ahmet Emre FAKAZLI<sup>3</sup>, Tarkan TUZCUOĞULLARI<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa*

<sup>2</sup>*Gazi Üniversitesi*

<sup>3</sup>*Milli Eğitim Bakanlığı*

<sup>4</sup>*Gaziantep Üniversitesi*

Araştırma Gaziantep yöresine ait olan geleneksel çocuk oyunlarından “ebe beni kurda verme” oyununun kayıt altına alınmasını amaçlamıştır. Araştırma betimsel alan araştırması olarak tasarlanmıştır. Gaziantep ilinde ikamet etmekte olan ve oyun ile ilgili bilgi sahibi gönüllü bireyler araştırmaya katılım sağlamıştır. Katılımcıların seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme kullanılmıştır. Katılımcılardan araştırmacıların hazırlamış oldukları yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla veri toplanmıştır. Toplanan veriler içerik analiziyle çözümlenmiştir. Elde edilen verilere göre; oyunun katılımcıları bir ebe (çoban) bir kurt ve kuzulardan oluşan, kız erkek karışık oynanabilen 7-8 kişilik gruptur. Temel mantalitesi kurt ve himayesinde olan kuzuları korumaya çalışan ebe (çoban) arasındaki rekabete dayanmaktadır. Belli bir oyun alanı olmamasına rağmen oyunculara hareket alanı sağlayabilen açık alanlar tercih edilmektedir. Oyunun oynanması sürecinde herhangi bir araç ve gerece ihtiyaç duyulmamaktadır. Süre sınırlaması bulunmayan oyunda, oyuncuların sıkıldıkları ya da yoruldukları ana kadar oyun uzun süreler devam edebilir.

*Anahtar Kelimeler: Oyun, Geleneksel Oyun, Betimsel Alan Araştırması*

### A TRADITIONAL CHILDREN'S GAME: “EBE BENİ KURDA VERME”

The research aimed to record the game called "ebe beni kurda verme", one of the traditional children's games belonging to the Gaziantep region. The research was designed as descriptive field research. Volunteer individuals who have information about the game and live in Gaziantep participated in the study. Snowball sampling method, which is one of the purposeful sampling methods, was used to determine the research group. As the data collection tool semi-structured interview form was used and the data obtained were evaluated by content analysis. The collected data were analyzed by content analysis. According to the data obtained; The participants of the game are a group of 7-8 people who can be played in a mixture of boys and girls, a person guarding the lambs (shepherd), a wolf and lambs. Its basic mentality is based on the competition between the wolf and the shepherd who tries to protect the lambs under his care. Although there is no specific playground, open areas that can provide movement space for the players are preferred. No tools or equipment are needed in the process of playing the game. In a game, which does not have a time limit, the game may continue for a long time until the players are bored or tired.

*Keywords: Game, Traditional Game, Descriptive Field Study*



## SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA BAĞLAMINDA GELENEKSEL SPORLAR VE TABİAT İLİŞKİSİ

Aslıhan Arslan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Geleneksel sporlar gerek icra şekilleri gerek icra mekânları gerekse de materyalleri ile ekolojik dengeye olumsuz yönde hiç zarar vermeyen etkinliklerdir. İçinde bulunduğumuz salgın süreci doğa ile insanın sürekli olarak mücadele içinde olması ve insanın doğaya karşı üstünce bir bakış açısı belirlemesinden kaynaklanmıştır. Geleneksel sporlar; kırlarda, çimenlik alanlarda, sahalarda, kum üzerinde, açık mekânlarda icra edilmektedir. Geleneksel sporlarda materyaller; doğaya zarar vermeyen, doğada çözünen ve doğada hazır halde bulunan malzemelerdir. Ahşap sopa, başı kesilmiş koyun bedeni, keçe, deri, demir bakır gibi doğaya zarar vermeyen malzemeler kullanılmaktadır. Ayrıca sporların icrası sırasında hayvanlar da önemli bir yer tutmaktadır. Bu bildiri çalışmasında Güreş (Aba Güreşi, Karakucak Güreşi (Serbest Güreş), Kuşak Güreşi, Minder Güreşi, Şalvar Güreşi, Yağlı Güreş) Alay Topu Oyunu, At Yarışı, Atlı Güreş, Atlı Kızak, Atlı Okçuluk, Bayrak Güreşi, Atlı Tura, Beyge Yarışı, Cirit, Çevgan, Horoma Kaldırma Oyunu, Kayak (Çana, Çanak), Kızak, Koşu Yarışı, Kökbörü, Lobut Atma/Mısır Odunu/Cop, Matrak (Cenk Sanatı), Okçuluk Yarışları, Rahvan Bincilik/Yorga, Tomak gibi geleneksel spor türlerinin mekân, malzeme, doğa ile ilişki gibi başlıklar altında sürdürülebilir kalkınma bakış açısında değerlendirmesi yapılacaktır. Çalışmada ekolojik dengeyi korumada ve sürdürmede geleneksel sporların ne kadar önemli bir noktada durdukları sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Geleneksel spor, sürdürülebilir kalkınma, tabiat, unesco, salgın*

### THE RELATIONSHIP OF TRADITIONAL SPORTS AND NATURE IN THE CONTEXT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Traditional sports are activities that do not harm the ecological balance in a negative way with their performance forms, venues and materials. The epidemic process we are in is due to the constant struggle between nature and human beings and the fact that man determines a superior perspective against nature. Traditional sports; It is performed in the countryside, grassy areas, fields, on the sand, outdoors. Materials in traditional sports; They are materials that do not harm nature, dissolve in nature and are readily available in nature. Materials that do not harm nature such as wooden sticks, decapitated sheep's body, felt, leather, iron and copper are used. In addition, animals have an important place during the execution of sports. In this paper, Wrestling (Aba Wrestling, Karakucak Wrestling (Free Wrestling), Belt Wrestling, Mat Wrestling, Baggy Wrestling, Oil Wrestling) Regiment Ball Game, Horse Racing, Horse Wrestling, Horse Sleigh, Horse Archery, Flag Wrestling, Horse Tour, Beyge Traditional sports such as Racing, Javelin, Agile, Horoma Lifting Game, Skiing (Bell, Bowl), Sled, Running Race, Roothorse, Pin Throwing / Corn Wood / Cop, Matrak (Battle Art), Archery Races, Rahvan Riding / Quilt, Tomak species will be evaluated from the perspective of sustainable development under titles such as space, materials, and relationship with nature. In the study, it was concluded that traditional sports stand at an important point in protecting and maintaining ecological balance.

*Keywords: Traditional sport, sustainable development, nature, unesco, epidemic*





## HALTER ANTRENÖRLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

İsmail EROL<sup>1</sup>, Rıza DİKMEN<sup>1</sup>, Tamer KARA<sup>1</sup>, Seyhan COŞKUNSU<sup>1</sup>, Seda Nur CILIZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi

Tükenmişlik, iş hayatında genellikle kendini göstermektedir. Yoğun çalışma şartlarından doğan fiziksel ve duygusal çöküş olarak da ifade edilmektedir. Çalışanların iş içinde verilen işi yapamama kaygısı, işten sıkılması ve gerginliği iş içerisindeki verimi azaltmasına bununla birlikte psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Yapılan araştırmada, Halter antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesini amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında 20 soru içeren bir psikolojik değerlendirmeden oluşan anket bir bireyin tükenmişlik deneyimini değerlendirmek amacıyla Christina Maslach ve Susan E. Jackson tarafından geliştirilen Maslach'ın Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Düzeyi Maslach'ın Tükenmişlik Ölçeği alt dallarını oluşturmaktadır. Türkiye genelinde halter antrenörlüğü yapan 93 öğretmen üzerinden uygulanmıştır. Verilerin analizinden önce normal dağılıp dağılmadığı tespit edilmiştir. Çalışma nicel araştırma veri toplama yöntemlerinden biri olan anket yöntemi ile ikili karşılaştırma ise T-testi, üçlü karşılaştırma ise Anavo testi analizi yapılmıştır. Yapılan T-testi sonuçlarına bakıldığında Duygusal Tükenme (DT), Duyarsızlaşma (D) ve Kişisel Başarı Düzeyi (KBD) alt boyutları kadın ve erkek antrenörler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Halter antrenörlerinin "Daha Önce Spor Yaptınız mı?" sorusunda verilen cevaplara göre yapılan analiz doğrultusunda herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan Anova test sonuçlarında halter antrenörlerinin yaş faktörleri ele alınmıştır. Sonuçlara bakıldığında alt boyutlarda Varyansların Homojenlik Testi sonuçlarında kişisel başarı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Halter antrenörlerinin boy dağılımlarını incelediğimizde ise aynı sonuç ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak Halter antrenörlerinin tükenmişlik düzeyinin alt boyutlarından duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyi puanlarının cinsiyet, yaş, boy ve daha önce spor yaptınız mı? Sorusunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

*Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, duygusal tükenmişlik, duyarsızlık, kişisel başarı düzeyi, antrenör*

### EVALUATION OF HALTER TRAINERS 'OCCUPATIONAL BURNOUT LEVELS ACCORDING TO THE SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Burnout usually manifests itself in business life. It is also expressed as physical and emotional collapse arising from intense working conditions. The anxiety of not being able to do the job given within the work, being bored with the job and the tension of the employees lead to the decrease of the productivity in the work and the emergence of psychological problems. In the study, it is aimed to determine the professional burnout levels of weightlifting trainers. Within the scope of the research, a questionnaire consisting of a psychological evaluation consisting of 20 questions was used to evaluate the burnout experience of an individual, and Maslach's Burnout Scale developed by Christina Maslach and Susan E. Jackson. Emotional Exhaustion, Depersonalization and Personal Achievement Level constitute the sub-branches of Maslach's Burnout Scale. Turkey has implemented over 93 teachers throughout the coaching weightlifting. Before the analysis of the data, it was determined whether it was normally distributed or not. The survey method, which is one of the quantitative research data collection methods, was used for the paired comparison, the T-test and the triple comparison, the Anavo test. According to the results of the T-test, no difference was found between male and female trainers in the sub-dimensions of Emotional Exhaustion (DT), Depersonalization (D) and Personal Achievement Level (BPD). Weightlifting coaches ask "Have You Exercised Before?" No difference was found according to the analysis made according to the answers given in the question. In the Anova test results, age factors of weightlifting trainers were taken into consideration. Considering the results, a significant difference was found in the level of personal achievement in the results of the Homogeneity Test of Variances in sub-dimensions. When we examine the height distribution of weightlifting trainers, the same result emerges. As a result, emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment scores, which are sub-dimensions of weightlifting trainers' burnout level, are gender, age, height and have you ever done sports before? There was no statistically significant difference in the question.

*Keywords: Burnout, emotional burnout, insensitivity, personal accomplishment level, trainer*





## 12 HAFTALIK HALTER ANTRENMANININ SEDANter BİREYLERİN BAZI PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Murat KUL<sup>1</sup>, Mutlu TÜRKMEN<sup>1</sup>, Tuncay ÖKTEM<sup>1</sup>, Onur ŞİPAL<sup>1</sup>, Ömer Faruk AKSOY<sup>2</sup>, Abdullah AKOVA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor ve egzersizin olduğu her yerde, ağırlık kaldırma çalışmalarının da yer aldığından söz edilebilir. Söz konusu çalışmalar kas gücünü, kas kütlelerini ve eklem gücünü geliştirmek için kullanılır. Bu doğrultuda halter çalışmaları diğer sporlar için de fiziksel egzersiz programının bir parçası olarak antrenmanın önemli bir bileşenidir. Halter branşının fiziksel doğası gereği fizyoloji, biyomekanik, diyet ve yaralanma gibi fiziksel faktörler üzerine araştırmalara yol açmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacını, 12 haftalık halter antrenman programı dahilinde eğitim gören sedanter bireylerin, belirlenen bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmaya Bayburt ilinde ikamet eden sedanter, daha önce halter eğitimi almamış ve herhangi bir sakatlığı-rahatsızlığı olmayan, yaş ortalamaları 25,36±5,58 (yıl), boy ortalamaları 169,07±8,42 (cm), vücut ağırlıkları 65,10±13,71 (kg) olan 10 erkek (%71,4) ve 4 kadın (%28,6) gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılara sağ ve sol el baş parmak kavrama kuvveti, sırt ve bacak kuvveti, sağ ve sol el pençe kuvveti, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, dikey sıçrama ve otur-eriş esneklik testi ölçümleri 12 haftalık halter eğitimi öncesi, 8.hafta sonrası ve 12.hafta sonrası uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, tekrarlı ölçümler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla nonparametrik testlerden Friedman testi kullanılmış, ölçümler arasındaki fark ise Wilcoxon testi ile belirlenmiştir. Erkek katılımcıların sırt ve bacak kuvveti, otur-eriş esneklik, sağ el baş parmak kavrama kuvveti, sol el baş parmak kavrama kuvveti, sağ el pençe kuvveti, sol el pençe kuvveti ve dikey sıçrama ölçümlerinde anlamlı fark tespit edilirken ( $p<0,05$ ), vücut ağırlığı, beden kitle indeksi ve vücut yağ yüzdesi ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Kadın sporcuların ise sırt ve bacak kuvveti, sol otur-eriş esneklik, sağ el pençe kuvveti ve dikey sıçrama değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Diğer taraftan, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, sağ otur-eriş esneklik, sağ el baş parmak kavrama kuvveti, sol el baş parmak kavrama kuvveti ve sol el pençe kuvveti değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

*Anahtar Kelimeler: Halter, antrenman, sedanter*

### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 12-WEEK WEIGHTLIFTING TRAINING ON SOME PARAMETERS OF SEDANter INDIVIDUALS

Wherever there is sports and exercise, it can be mentioned that weight lifting also takes place. These exercises are used to improve muscle strength, muscle mass and joint strength. In this respect, weightlifting training is an important component of training as a part of a physical exercise program for other sports. Due to the physical nature of the weightlifting branch, it has led to research on physical factors such as physiology, biomechanics, diet and injury. In this context, the aim of the study is to examine the effects of sedentary individuals, who are trained within the 12-week weightlifting training program, on some parameters. The sedentary person residing in Bayburt, who has not received weightlifting training and has no disability or illness, has an average age of 25.36 ± 5.58 (year), a mean height of 169.07 ± 8.42 (cm), a body weight of 65 10 men (71.4%) and 4 women (28.6%), who were 10 ± 13.71 (kg), participated voluntarily. Right and left hand thumb grip strength, back and leg strength, right and left hand claw strength, body weight, body mass index, body fat percentage, vertical jump and sit-and-reach flexibility test measurements before 12-week weightlifting training, 8. It was applied after 12 weeks and after 12 weeks. In the analysis of the data obtained, the Friedman test, one of the nonparametric tests, was used to determine the differences between repeated measurements, and the difference between the measurements was determined by the Wilcoxon test. While a significant difference was detected in male participants' back and leg strength, sit-reach flexibility, right hand thumb grip strength, left hand thumb grip strength, right hand claw strength, left hand claw strength and vertical jump measurements ( $p < 0.05$ ) There was no statistically significant difference between body weight, body mass index and body fat percentage measurement values ( $p > 0.05$ ). On the other hand, a significant difference was found in the variables of back and leg strength, left sit-reach flexibility, right hand claw strength and vertical jump of female athletes ( $p < 0.05$ ). On the other hand, no statistically significant difference was found between body weight, body mass index, body fat percentage, right sit-and-reach flexibility, right hand thumb grip strength, left hand thumb grip strength and left hand claw strength ( $p > 0.05$ ).

*Keywords: Weightlifting, training, sedanter*

Not: Bu araştırma Bayburt Üniversitesi BAP Koordinatörlüğünün 2020/01-69001-05 numaralı "12 Haftalık Halter Antrenmanının Sedanter Bireylerin Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" isimli proje kapsamında desteklenmiştir.





## OBEZ ERKEK ÇOCUKLARDA SPORA KATILIMIN BAZI OBESİTE GÖSTERGELERİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

*Engin Dinç<sup>1</sup>, Serdar Arslan<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Konya İl Sağlık Müdürlüğü, Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı

<sup>2</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Obez erkek çocuklarda spora katılımın vücut kütle indeksi (VKİ), bel çevresi, kalça çevresi, kas kuvveti, kassal endurans, denge ve çeviklik üzerine etkilerini incelemek. Yaş ortalaması  $10,80 \pm 0,58$  olan 63 obez çocuk çalışmaya dahil edildi. Katılımcıların üç ay süre ile okullarında judo, masa tenisi ve basketbol olmak üzere spora katılımı sağlandı. Katılımcıların spora katılım öncesi ve sonrası vücut ağırlıkları, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri yapıldı. Spora katılım öncesi ve sonrası katılımcılara kavrama kuvveti, bükülü kol asılma, tek ayak denge ve disklere dokunma testleri uygulandı. Katılımcıların spora katılım öncesi VKİ, bel ve kalça çevresi ölçüm sonuçları sırasıyla  $23,04 \pm 2,89 \text{ cm/m}^2$ ,  $81,61 \pm 8,56 \text{ cm}$  ve  $87,69 \pm 6,52 \text{ cm}$  iken; spora katılım sonrası VKİ, bel çevresi ve kalça çevresi sonuçları sırasıyla  $22,51 \pm 2,88 \text{ cm/m}^2$ ,  $79,38 \pm 8,74 \text{ cm}$  ve  $85,73 \pm 6,65 \text{ cm}$  idi. Tek ayak denge ve bükülü kol asılma testlerinin spora katılım sonrası sonuçları spora katılım öncesi sonuçlarına göre artmıştı ( $p < 0,05$ ). Diğer taraftan disklere dokunma sonuçları testinin spora katılım sonrası sonuçları spora katılım öncesi sonuçlarından azdı ( $p < 0,05$ ). Spora katılım sonrası yapılan kavrama kuvvetinden elde edilen sonuçlar spora katılım öncesi yapılan sonuçlarından elde edilen sonuçlardan farklı değildi ( $p > 0,05$ ). Obez çocuklarda düzenli spora katılım kronik hastalıklar ile ilişkili olduğu bilinen VKİ, bel çevresi ve kalça çevresi üzerine olumlu etkiler yapar. Ayrıca obez çocukların düzenli spora katılımı sağlığın göstergesi olan fiziksel uygunluk parametrelerinin gelişimine katkı sağlar.

*Anahtar Kelimeler: çocukluk çağı, obezite, spor*

### THE EFFECT OF SPORTS PARTICIPATION IN OBESE BOYS ON SOME OBESITY INDICATORS AND PHYSICAL FITNESS PARAMETERS

To examine the effects of sports participation in obese boys on body mass index (BMI), waist circumference, hip circumference, muscle strength, muscular endurance, balance and agility. Materials and Methods: Sixty three obese children with a mean age of  $10.80 \pm 0.58$  were included in the study. Participants were able to participate in sports, including judo, table tennis and basketball, for three months at their schools. Body weight, waist circumference and hip circumference of the participants were measured before and after participating in sports. Before and after participating in sports, grip strength, bent arm hanging, single leg stance balance and touch to the discs tests were applied to the participants. While before participating in sports, BMI, waist and hip circumference outcomes of the participants were  $23.04 \pm 2.89 \text{ cm} / \text{m}^2$ ,  $81.61 \pm 8.56 \text{ cm}$  and  $87.69 \pm 6.52 \text{ cm}$ , respectively; after participating in sports, BMI, waist circumference and hip circumference outcomes were  $22.51 \pm 2.88 \text{ cm} / \text{m}^2$ ,  $79.38 \pm 8.74 \text{ cm}$  and  $85.73 \pm 6.65 \text{ cm}$ , respectively. The results of the single leg balance and bent arm hanging tests which after participation in sports increased compared to the results which before participating in sports ( $p < 0.05$ ). On the other hand, the results of touching the discs test results which after participation in sports were less than the results which before participating in sports ( $p < 0.05$ ). The result obtained from the grip strength after participation in sports was not different from the result obtained before participating in sports ( $p > 0.05$ ). Participation in regular sports in obese children has positive effects on BMI, waist circumference and hip circumference, which are known to be associated with chronic diseases. In addition, the participation of obese children in regular sports contributes to the development of physical fitness parameters, which are indicators of health.

*Keywords: Childhood, obesity, sports*





## ELİT DÜZEY KADIN HALTER SPORCULAR ÜZERİNDE BAĞIL YAŞ ETKİSİ

Ayşe Nur Morbel<sup>1</sup>, Kenan Erdağı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan University, Faculty of Education, Institute of Education Sciences, Department of Physical Education and Sports Science, Postgraduate, Konya, Turkey

<sup>2</sup>Physical Education and Sports Department, Faculty of Education, Necmettin Erbakan University, Konya, Turkey

Bağil yaş etkisi, seçilme yılı başında doğan sporcuların lehine olan ve bu sporcuları yılın diğer aylarında doğan akranlarından ayırıştırarak doğum tarihi dağılımındaki farklılıkları tanımlamaktadır. Bu çalışmanın amacı Olimpiyat Oyunları'na katılan elit düzey kadın halter sporcularında bağil yaş etkisi olup olmadığını incelemektir. Ayrıca, madalya alan ve ilk üç sıralamada yer alan elit halter sporcularının doğum tarih çeyreklerini belirlemeyi de amaçlamaktadır. 2000, 2004, 2008, 2012 ve 2016 Olimpiyat Oyunları'na katılan 392 kadın sporcu içerikli çalışma örneklemini için gerekli veri Uluslararası Halter Federasyonu'na (IWF) ait websitesi üzerinden elde edilmiştir. Geçersiz kaldırış yapan sporcular çalışma dışında tutulmuştur. Buna ek olarak, birçok şampiyonaya katılan sporcular sadece bir kez sayılmıştır. Halter şampiyonaları için seçim tarihi 1 Ocak'tır. Bu sebeple, Ocak ayı seçilme yılı için ilk ay, Aralık ayı da son ay olarak belirlenmiştir. Her bir sporcunun doğum tarihi, doğum ayı çeyreklerini tanımlamak için belirlenmiş ve tüm sporcular doğum ayına göre toplamda 4 farklı doğum ayı çeyreğine göre gruplandırılmıştır: Q1= Ocak-Mart, Q2= Nisan-Haziran; Q3= Temmuz-Eylül, Q4= Ekim-Aralık. Veri analizi Windows SPSS (version 25) yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Sporcuların doğum tarihi çeyreğine göre dağılımını analiz etmek için ki-kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir. Genel düzeyde doğum tarihi dağılım oranında istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmiştir ( $\chi^2(3) = 39.312$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2(3) = 9.245$ ,  $p < .05$ ; sırasıyla). Genel seviyede, ilk üç sıralamada yer alan sporcuların oranlarını analiz etmek için Ki-kare analizi kullanıldı ve analizler sonucunda sporcuların sıralamada ilk üçte yer alma oranlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $\chi^2(3) = 5.133$ ,  $p > .05$ ). Çalışmamızın sonuçları, bağil yaş etkisinin elit düzey kadın halter sporcularında bulunduğunu göstermiştir; ancak, şampiyonalarda sporcuların ilk üç sıralama oranları üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Olimpiyat oyunları, çeyrek dağılım, halter, bağil yaş etkisi, kadın sporcu*

### THE RELATIVE AGE EFFECTS ON ELITE FEMALE WEIGHTLIFTING ATHLETES

The Relative Age Effect refers to differences in the birth-date distribution which favors players born early in the selection year and discriminates their counterparts born later in the year. The aim of this study is to determine whether relative age effects exist in elite-level female weightlifting athletes participating in the Olympic Games. Furthermore, Moreover, it also aims to find out birthdate quarter of elite weightlifting athletes that got medal and ranked in the first three winners. The data was collected from the website of the International Weightlifting Federation (IWF) with a sample including 392 female athletes in the Olympic Games (2000, 2004, 2008, 2012 and 2016). The athletes scored invalid lifts were excluded. Besides, duplicates were removed so athletes who competed in multiple Olympics were only counted once. The cut-off date for the weightlifting competition year is the 1st of January. That's why, January was selected as the first month of the selection year and December as the last. The birth month of each player was compiled to define the birth quarter (Q), and all athletes were divided into four different birthdate quarters: Q1 = January to March; Q2 = April to June; Q3 = July to September; Q4 = October to December. The data analysis was performed by the SPSS computer software for Windows (version 25). To analyze the distribution of the athletes by birthdate quarter, we used the Chi-square test. The level of significance was set to  $p < 0.05$ . The rate of birthdate distribution was statistically different in overall ( $\chi^2(3) = 39.312$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2(3) = 9.245$ ,  $p < .05$ ; respectively). Chi-square tests to analyse the rate of ranking of the athletes in the first three were used only for overall comparison and we observed no significant difference in the overall rate of ranking in the first three ( $\chi^2(3) = 5.133$ ,  $p > .05$ ). Our study shows that relative age effects are present on elite-level female weightlifting athletes, however, it might be stated that relative age effects have no effect at all on the rates of ranking in the first three in championships.

*Keywords: Olympic games, quarter distribution, weightlifting, relative age effect, female athletes.*





## SPORTİF YETENEK TARAMASINDA SEÇİLEN ÖĞRENCİLERİN AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Mehmet Fatih Yüksel<sup>1</sup>, Ufuk Umutlu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi

<sup>2</sup>Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Bu araştırma sportif yetenek taramasında seçilen öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini Türkiye genelinde yürütülmekte olan sportif yetenek taramasında seçilen tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Konya il genelinde sportif yetenek taramasına katılmış ve fiziksel testleri başarıyla geçmiş 181 erkek ve 184 kız olmak üzere 365 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Gürpınar (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği' ile araştırmacılar tarafından geliştirilen öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılım göstermediği saptanmış ve ikili grup karşılaştırmaları için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet durumu ile ahlaki karar alma tutum durumları arasında kız öğrenciler lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ) ebeveyn eğitim, geçmişte spor yapma durumu ve aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak sportif yetenek taramasında seçilen öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarında cinsiyet değişkeninin önemli bir rol oynadığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ahlaki karar alma tutumlarının daha üst düzeyde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ahlaki tutum, öğrenci, sportif yetenek tarama

### ANALYZING THE MORAL DECISION-MAKING ATTITUDE OF THE STUDENTS SELECTED THROUGH THE ATHLETIC ABILITY ASSESSMENT

This study was conducted to examine the moral decision-making attitudes of the students selected through the sportive ability assessment. The research population comprised all students selected through the sportive ability assessment conducted in Turkey on a national scale. The sample group consists of 365 students, 181 males and 184 females, who participated in the athletic ability assessment and succeeded in the physical tests in Konya province. The 'Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Scale' adapted by Gürpınar (2014) and the personal information form developed to determine the demographic characteristics of the students by the authors were used as data collection tools in the study. The data were analyzed using the SPSS 22.0 program. The skewness and kurtosis values of the data showed that there is not a normal distribution, the Mann Whitney U test was used for paired group comparisons, and the Kruskal Wallis H test was used for multiple group comparisons. Statistical significance level was accepted as  $p<0.05$ . The study findings revealed a statistically significant difference between gender status and moral decision-making attitude in favor of female students ( $p<0.05$ ), while no significant difference was found by parental education, experience in sports and family income ( $p>0.05$ ). Therefore, it can be asserted that the gender variable plays a substantial role in the moral decision-making attitudes of the students selected through the athletic ability assessment and female students have better moral decision-making attitudes than male students.

Keywords: Moral attitude, student, athletic ability assessment





## BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MODERN OKÇULUK İLE FİZİKSEL PARAMETRE DEĞİŞİMLERİNİN İNCELENMESİ

Mutlu TÜRKMEN<sup>1</sup>, Murat KUL<sup>1</sup>, Mevlüt GÖNEN<sup>1</sup>, İsmail KARATAŞ<sup>1</sup>, Mehmet Ali CEYHAN<sup>1</sup>, Ümit YILDIRIM<sup>1</sup>,  
Üstün TÜRKER<sup>1</sup>, Mete Yusuf USTABULUT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, sekiz haftalık modern okçuluk eğitiminin üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel parametrelerine etkisini incelemektir. Çalışmada, deneysel araştırma yöntemlerinden Tek Gruplu Ön test-Son test Tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma gurubunu, Bayburt Üniversitesi'nde 2020 – 2021 Akademik Yılı güz döneminde lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim görmekte olan, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan, rastgele yöntemle belirlenmiş, daha önce olimpiik okçuluk eğitimi almamış, 10 kadın ve 15 erkek olmak üzere toplam 25 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerinin analiz edilmesinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Kadın katılımcılara ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları kapsamında; “İşaret Parmağı”, “Orta Parmak”, “Yüzük Parmağı” değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin pretest ve posttest değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcılara ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları kapsamında; katılımcıların “Sırt-Bacak”, “İşaret Parmağı”, “Orta Parmak” değişkenlerine ait analiz sonuçlarına göre her bir değişkene ilişkin pretest ve posttest değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Not: Bu çalışma, Bayburt Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri 2019/01-69001-13 numaralı “Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Modern Okçuluk ile Fiziksel Parametre Değişimlerinin İncelenmesi” projesi kapsamında desteklenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Öğrenci, modern okçuluk, fiziksel parametre*

### EXAMINATION OF PHYSICAL PARAMETER CHANGES OF BAYBURT UNIVERSITY STUDENTS PRACTICING ARCHERY

The aim of this study is to examine the effect of eight-week modern archery training on some physical parameters of university students. In the study, one-group pre-test-posttest design from the experimental research methods was used. The study group consisted of a total of 25 voluntary- students chosen randomly, 10 female and 15 male, undergraduate and graduate levels during the fall semester of the 2020-2021 academic year at Bayburt University, who have not received Olympic archery training before. The Wilcoxon Signed Ranks Test was applied to analyze the data of the study. Regarding female participants, within the scope of Wilcoxon Signed Ranks Test results; according to the analysis results of the variables "Index Finger", "Middle Finger", "Ring Finger", statistically significant differences were found between the pretest and posttest values for each variable. Regarding male participants, within the scope of Wilcoxon Signed Ranks Test results; according to the analysis of the results of the participants' "Back-Leg", "Index Finger", "Middle Finger" variables, statistically significant differences were found between the pretest and posttest values for each variable.

Note: This study was supported within the scope of Bayburt University Scientific Research Projects numbered 2019 / 01-69001-13, "Investigation of Physical Parameter Changes of Bayburt University Students with Modern Archery".

*Keywords: Student, archery, physical parameter*





## 2008 SPOR ŞURASININ İÇERİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

*Kasım İDARECİ<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>BAYBURT ÜNİVERSİTESİ*

Bu çalışma, Türk spor tarihinde sporun çağa uydurulması ve iyileştirilmesi amacıyla düzenlenmiş olan 2008 spor şurasının içerik ve işleyiş bakımından incelenmesi ve tavsiye niteliğinde alınmış olan kararların genel bir bakış açısıyla değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Osmanlıcada “Şura” kelimesi “danışma” anlamına gelmektedir ve Danıştay’ın eski adı Devlet Şurası olarak kullanılmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor şuraları ise Türk spor tarihinde sporun geliştirilmesi, yeniden yapılandırılması, uluslararası arenada başarı yakalanması gibi ortak amaçlar doğrultusunda düzenlenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda toplanan spor şuraları, 1946, 1961, 1980, 1990, 1999 ve 2008 olarak spor tarihimizde toplam altı kere düzenlenmiştir. Altıncısı ve sonuncusu olan 2008 spor şurasının incelenmesi ve içeriğinin tespiti için betimsel analiz, belge tarama ve analiz etme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada, kaynak taraması için Ankara ilinde bulunan Milli Kütüphane Süreli Yayınlar Arşivi ve Gençlik Spor Bakanlığı Kütüphaneleri Arşivlerindeki kaynaklar incelenerek alan yazın taranmıştır. Ayrıca Cumhuriyet, Milliyet, Hürriyet, Posta ve Yeni Şafak Gazetelerinde yer alan, şura haberleri toplanıp değerlendirilmiştir. 2008 tarihinde yapılan spor şurasının içerik ve işleyişi bu çalışmayla saptanmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor şuraları, türk spor tarihi, komisyonlar*

### REVIEW OF 2008 SPORTS COUNCIL IN TERMS OF CONTENT

This study aims to examine the 2008 sports council, which was organized to adapt and improve sports in the history of Turkish sports, in terms of content and functioning, and to evaluate the decisions taken as advisory from a general perspective. The word "Council" in Ottoman Turkish means "consultation" and the former name of the Council of State is used as the State Council. Physical Education and Sports Councils have been organized in line with common goals such as developing and restructuring sports in Turkish sports history and achieving success in the international arena. Sports councils gathered for these purposes have been organized six times in our history of sports as 1946, 1961, 1980, 1990, 1999 and 2008. The method of scanning and analyzing documents was used to examine and determine the content of the sixth and last 2008 sports council. In this research, the literature was searched by examining the sources in the National Library Periodicals Archive in Ankara and in the Archives of the Ministry of Youth and Sports. In addition, the council news published in Cumhuriyet, Milliyet, Hürriyet, Posta and Yeni Şafak newspapers were collected and evaluated. The content and functioning of the sports council held in 2008 was determined with this study.

*Keywords: Sports councils, turkish sports history, commissions*



## TÜRK ULUSAL SPOR YÖNETİMİNİN YAPISAL VE YÖNETİMSEL YÖNDEN İNCELENMESİ (1989-2018)

*Savaş Erel<sup>1</sup>, Mutlu Türkmen<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu*

Türkiye’de spor alanında ilk ulusal örgütlenmeden günümüze kadar geçen sürede sporun yönetimine dair incelemeler sürekli olarak araştırılmıştır. Türk spor yönetimi örgütlenmesinde; bilginin, rekabetin, teknolojinin, sosyal ve kurumsal değişimlerin sosyo-kültürel öneminin hızlı bir şekilde artış gösterdiği çağımızda spor teşkilat yapıları da bu değişimlerden etkilenmiştir. Bu bağlamda, Türk Ulusal Spor yönetiminde ilk teşkilatlanma Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı dönemiyle başlayıp günümüze kadar devam eden teşkilat yapılarında değişimler gerçekleşmiştir. Türk Ulusal Spor Yönetiminde siyasî, ekonomik ve yönetim yönündeki gelişmelerin spor teşkilatlanmasına da yansdığı görülmüştür. Bu çerçevede çalışmada Türk Ulusal Spor Yönetimi teşkilatlanmasının 1989-2018 Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü döneminden (GSGM, 1989 tarih 356 sayılı KHK ile Başbakanlığa bağlandı), itibaren yapısal ve yönetsel anlamda meydana gelen değişimleri incelemek ve spor bilimi literatürüne katkı sağlamak amaçlanmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, türk spor yönetimi, hükümet ve kalkınma planları*

### A STRUCTURAL AND MANAGERIAL ANALYSIS OF TURKISH NATIONAL SPORTS MANAGEMENT (1989-2018)

In the period from the first national organization in the field of sports in Turkey to the present day, studies on the management of sports have been continuously researched. In organizing Turkish sports management; In our age where the socio-cultural importance of knowledge, competition, technology, social and institutional changes rapidly increase, sports organization structures have also been affected by these changes. In this context, changes have taken place in the organizational structures of the Turkish National Sports Management that started with the first organization of the Turkish Training Associations Alliance and continued until today. It has been observed that the developments in the direction of political, economic and governance in the Turkish National Sports Administration have also been reflected in the sports organization. In this framework, the study aimed to examine the structural and methodological changes that have occurred since the period of the Turkish National Sports Management Organization 1989-2018 (the GSGM was affiliated to the Prime Ministry with the Decree No. 356 of 1989) and to contribute to the sports science literature.

*Keywords: Sport, turkish sports management, sport in government and development programs*



## GELENEKSEL TÜRK OKÇULUĞUN KOVID-19 SALGIN SÜRECİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ: FETİH KUPASI ÖRNEĞİ

Meryem Özdemir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Türk Halk Bilimi Bölümü

Okçuluk, toplumların yaşamsal beceriler geliştirmesiyle barınma ve korunma ihtiyacını karşıladığı araçlardan biri olagelmıştır. Göçebe yaşamın izlerinin silindiği ve yaşamsal ihtiyaçların dönüştüğü modern yaşamda ise okçuluk, bir spor dalı olarak sürdürülmektedir. Türk kültürünün kadim tarihinde ata sporu olarak kabul edilen okçuluk; ok ve yay yapımı, savaş stratejileri ve usta çırak ilişkileri ile zengin bir kültürel miras unsuru olarak kabul edilmektedir. Okçuluğun günümüzde Türkiye’de geleneksel ve olimpiik olarak iki kategoriye ayrıldığı söylenebilir. Geleneksel okçuluk, Türk kültürünün geçmişten günümüze zengin kültürel mirasının aktarıldığı ve günümüzde de sporcular yetiştirerek ata sporunun devam ettirildiği, müsabakalar düzenlendiği alanı oluşturmaktadır. Kurallarının ulusal düzeyde belirlendiği geleneksel okçuluk, ata sporunun sürdürülmesi, yaşatılması ve geleceğe aktarılmasını amaçlamaktadır. Ata sporlarından okçuluğun, tarihi süreç içerisinde geçirdiği evrelerle kazandığı kültürel değerler günümüzde geleneksel okçuluk alanında yapılan kültürel faaliyetlere de zenginlik katmıştır. Bu anlamda okçuluğun günümüzde yaşatılması ve aktarılması adına yapılan çalışmalardan biri de Geleneksel Türk Okçuluğu’nun 2019 yılında UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsili Listesi’ne Türkiye tarafından kaydedilmesidir. Geleneksel Okçuluğun kültürel miras unsuru olarak kabulü, Türk kültüründe yaşatılan ve aktarılan ata sporunun geçmişten günümüze miras kalan zengin kültürel birikimin korunmasına yönelik yaklaşımları içermektedir. Geleneksel okçuluğun kültürel miras olarak kabulü, dünyanın 2019 yılında covid-19 salgın hastalığı ile mücadele etmeye başladığı bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Geleneksel okçuluğun aktarımının sürdürülmesi için gerekli olan sosyalleşme, birlik ve beraberlik, ortak kültürel değerlerin paylaşımı ve ortak değerlerle toplumsal belleğin yeniden canlandırılmasına dayalı yaklaşımların salgın sürecinde yapılan temassızlık ve fiziksel mesafeye dayalı düzenlemelerle sürdürülmesi mümkün olmamıştır. Diğer yandan geleneksel okçuluğun salgın sürecinde önem arz eden fiziki mesafe kurallarına uygun olması, insanlığın ortak bir tarih ve kültür paylaşımına ihtiyaç duyduğu karantina dönemlerinde gereken sosyalleşme ve birlik beraberliği sağlamak için uygulanabilirliği üzerinde durulması gereken konulardandır. Bu bağlamda Okçular Vakfı tarafından 2020 yılında gerçekleştirilmiş olan 8. Fetih Kupası, geleneksel sporların salgın sürecinde de sürdürülmesi ve kültürel aktarımın ortak kültür değerleri üzerinde buluşturulmasıyla salgın sürecinde karşılaşılan bedensel ve ruhsal rahatsızlıkların önüne geçmek için bir çözüm yolu sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada Türk kültürünün kadim tarihi boyunca ata sporu olarak kabul edilen geleneksel okçuluğun covid-19 salgın sürecinde uygulanabilir bireysel bir mücadele olması ve fiziki mesafe kurallarına uygun kültürel aktarım yaklaşımlarının sürdürülmesinde sorun teşkil etmeyen sporlar dallarından olması üzerinde durulacaktır. Çalışmada salgın süreci ile değişen geleneksel sporların aktarılmasında yaşanan sorunların -özellikle güreş alanında- geleneksel okçuluk için temassızlık sağladığı düşüncesiyle sürdürülebilirliği noktasında uygulama örnekleri tartışılacaktır. Kültürün aktarımında geleneksel sporların salgınla beraber sürdürülmesinde yaşanan sorunlar ve bu sorunlara çözüm önerisi sunmak için Geleneksel Okçuluk müsabakası düzenlenen Fetih Kupası etkinliği örnek alınacaktır. Sonuç olarak geleneksel sporlardan okçuluğun küresel salgın sürecinde temassız ve mesafeli sporlar kategorisinde yer almasının kültürün aktarımında sürdürülebilirliği sağlamak açısından örnek olacağı anlaşılmaktadır. Kültür koruma yaklaşımlarının geleceği şekillendirdiği ve günümüzün de geleceğin kültürel yaşamını temellendirdiği düşünüldüğünde Fetih Kupası örneğinin salgın sürecinde sorunlara çözüm odaklı bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Geleneksel okçuluk, kültürel miras, ata sporu, covid-19, fetih kupası, somut olmayan kültürel miras, kültürel aktarım*

### THE SUSTAINABILITY OF TRADITIONAL TURKISH ARCHERY DURING THE COVID-19 OUTBREAK: THE EXAMPLE OF THE CONQUEST CUP

Archery has been one of the tools where communities meet the need for shelter and protection by developing vital skills. In modern life, where the traces of nomadic life are erased and vital needs are transformed, archery is continued as a sport branch. Archery, which is accepted as an ancestor sport in the ancient history of Turkish culture; It is regarded as a rich cultural heritage element with its bow and arrow making, war strategies and master-apprentice relationships. It can be said that archery is divided into two categories as traditional and olympic in





Turkey today. Traditional archery is the area where the rich cultural heritage of Turkish culture is transferred from the past to the present, and today, ancestor sports are continued by raising athletes and competitions are held. Traditional archery, the rules of which are determined at the national level, aims to continue the ancestral sport, to keep it alive and to transfer it to the future. The cultural values that archery, one of the ancestral sports, has gained with its stages in the historical process has also enriched the cultural activities in the field of traditional archery. In this sense, one of the studies carried out in order to keep archery alive and to be transferred today is that Traditional Turkish Archery was registered in the UNESCO Representative List of Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2019 by Turkey. The acceptance of traditional archery as a cultural heritage element includes approaches to the preservation of the rich cultural heritage inherited from the past to the present of the ancestral sport, which is lived and transferred in Turkish culture. The acceptance of traditional archery as a cultural heritage took place at a time when the world began to fight the covid-19 epidemic in 2019. It was not possible to sustain the approaches based on socialization, unity and solidarity, sharing common cultural values and reviving social memory with common values, which are necessary for the continuation of the transmission of traditional archery, with the arrangements based on non-contact and physical distance during the epidemic process. On the other hand, the compliance of traditional archery with the physical distance rules, which are important in the epidemic process, and its applicability in quarantine periods when humanity needs a common history and culture sharing, are among the issues that need to be considered. In this context, the 8th Conquest Cup, which was organized by the Archers Foundation in 2020, is thought to provide a solution to prevent the physical and mental illnesses encountered during the epidemic process by continuing traditional sports during the epidemic process and bringing together cultural transfer on common cultural values. In this study, it will be emphasized that traditional archery, which has been accepted as an ancestor sport throughout the ancient history of Turkish culture, is a viable individual struggle in the covid-19 epidemic process and it is one of the sports branches that do not pose a problem in maintaining cultural transfer approaches in accordance with the physical distance rules. The study will discuss the sustainability of the problems experienced in the transfer of traditional sports that have changed with the epidemic process, especially in the field of wrestling, with the idea that there is no contact for traditional archery. As a result, it is understood that archery, one of the traditional sports, is included in the category of non-contact and distant sports during the global epidemic process, which will set an example in terms of ensuring sustainability in the transfer of culture. Considering that cultural preservation approaches shape the future and today's cultural life of the future, it is concluded that the Conquest Cup example can be considered as a solution-oriented approach to the problems during the epidemic process.

*Keywords: Traditional archery, cultural heritage, ancestor sport, covid-19, conquest trophy, intangible cultural heritage, cultural transfer*





## OTİZİMLİ ŞAMPİYON BİR SPORCUNUN YAŞAM KALİTESİ PROFİLİ: EBEVEYN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR DURUM ÇALIŞMASI

*Fatma Siviş<sup>1</sup>, Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırmanın amacı; Ulusal şampiyonlukları bulunan otizm spektrum bozukluğu tanısı konmuş özel bir sporcunun sporculuk yaşantısıyla yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin ebeveyn görüşleri doğrultusunda belirlenmesidir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada atletizm branşında sportif başarıları olan, elit bir şekilde 5 yıldır spor yapan, otizm tanısı almış ,18 yaşındaki özel bir sporcunun bazı yaşam kalitesi parametreleri 54 yaşında olan annesinin değerlendirmeleri doğrultusunda görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin incelenmesinde betimsel ve içerik analizinden yararlanılmıştır. Analiz neticesinde bulgular 6 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sağlıklı yaşamın alt parametreleri olan sporun fiziksel fonksiyonları, sosyal fonksiyonları, psiko-sosyal sağlık fonksiyonu, duygusal fonksiyonları, okul fonksiyonları ve ailenin bakış açısıdır. Temaların altında 29 kategori elde edilmiştir. Bu kategorilerde özel sporcunun sporla birlikte farklı gelişim özellikleri açıklanmıştır. Sonuç olarak yapılan araştırmada sporun otizm spektrum bozukluğu olan bireyin sosyal gelişimi başta olmak üzere fiziksel gelişimini, duygusal gelişimini, okul fonksiyonlarını olumlu etkilediği görülmüştür. Bu sebeple bireyin sportif başarıları ve spor yaşamı sayesinde yaşam kalitesi artmış ve bu durumun aileye de olumlu katkılar sağladığı belirtilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Yaşam kalitesi, otizm spektrum bozukluğu, spor, ebeveyn görüşü*

### QUALITY PROFILE OF AN AUTHORIZED CHAMPIONSHIP: A QUALITATIVE CASE STUDY IN LINE WITH PARENTAL VIEWS

*Keywords: Life quality, autism spectrum disorder, sport, parental opinion,*

The purpose of this research; It is the determination of the relationship between the sports life and quality of life of a special athlete diagnosed with autism spectrum disorder with national championships, in line with the views of the parents. The research was carried out using the case study design, one of the qualitative research approaches. In the study, some quality of life parameters of an 18-year-old private athlete, who has sporting success in the branch of athletics, who has been doing sports for 5 years in an elite manner, diagnosed with autism, were obtained by using the interview technique in line with the evaluations of his mother, who was 54 years old. The semi-structured interview form created by the researchers was used as the data collection tool. Descriptive and content analysis were used to analyze the data. As a result of the analysis, the findings were collected under 6 themes. These themes are the physical functions of sports, social functions, psycho-social health function, emotional functions, school functions and family's perspective, which are sub-parameters of healthy life. 29 categories were obtained under the themes. In these categories, the different development characteristics of the special athlete with the sport are explained. As a result, it was observed in the study that sports positively affected the physical development, emotional development, and school functions, especially the social development of the individual with autism spectrum disorder. For this reason, it is stated that the individual's sportive success and sports life have increased the quality of life and this situation has also made positive contributions to the family.



## TERAPÖTİK REKREASYONUN İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİLERİ

Çetin YAMAN<sup>1</sup>, Ayşe ÇAKIRLAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmanın amacı rekreatif terapinin amacı gerekliliği uygulama alanları ve bunların bireylerin iyi oluşları üzerine etkilerini araştıran çalışmaları literatür taraması yoluyla incelemektir. Sağlıklı olmak tüm boyutları ile insanın iyi oluş halidir. Bu boyutların birindeki aksaklık diğer boyutları da olumsuz etkiler. Uzun yıllar psikoloji insanların gelişmesi için gerekli olan gücü ve kapasiteyi geliştirmesine yardımcı olmaktan ziyade, zihinsel hastalıkların tedavisine odaklanmıştır. Eski paradigma; problemleri azaltma ve hastalıkları yok etmek üzerine ilerliyordu (Benson, 1997; Frisch, 2006). Ancak son yıllarda, karşılaşılan hastalıkların azaltılması ya da sorunların ortadan kaldırılmasının, sağlıklı, uyumlu, canlı, barış sever birey veya toplumların oluşması için başlı başına yeterli olmadığı görülmektedir. Serbest zaman faaliyetleri, insan hayatını psikolojik, sosyal, kültürel, ve manevi yönden anlamlı hale getirmesine yardımcı olan etkili faaliyetler olarak görülmektedir (Seligman, 2002a; Vaillant, 2002). Yeni paradigma; bireylerin, kurumların ve toplumların gücünü ve kapasitelerini geliştirerek onların potansiyellerinin ortaya konulmasıyla ilgilenmektedir ve iyiye doğru ilerlemeyi hedeflemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2002). Yani bugünün ifadesi ile önleyici ve etkili uygulamalar içeren sağlık hizmetleri, sağlık programlarının esasını teşkil etmektedir. Bunun içerisinde insanların serbest zaman faaliyetlerinin organizasyonu önemli bir yer teşkil eder. Terapötik Rekreasyon (TR), zorluklara ve sınırlamalara rağmen. Bireylerin yaşam anlamını desteklemede önemli pozitif role sahiptir. Pozitif duygu ve hareketlerin oluşturulması için katılımcıların kapasitelerini yükseltip, hayattaki fırsatlar ve mücadeleler konusunda onları cesaretlendirmektedir. Bu çerçevede bakılacak olursa; Terapötik faaliyetleri insan kapasitesi, özellikleri, değerleri ve mutluluğunu geliştiren ve etkileyen tüm faaliyetleri içermektedir

*Anahtar Kelimeler: İyi oluş, mutluluk, pozitif psikoloji, terapötik rekreasyon*

### THE EFFECTS OF THERAPEUTIC RECREATION IN DEVELOPMENT OF WELL -BEING

*Keywords: Well-Being, Happiness, Positive Psychology, Therapeutic Recreation*

The aim of this article is to examine the studies explain the aim ,necessity and the experiement fields,and the effects the of Therapeutic Recreation on people well-being by searching literature. Healht is defined as a whole wellness of human. If there is an problem in any parts it may effects the other sizes.The old paradigm the primary focus of health and human services was on deficit reduction Benson ,1997 ;Frisch ,2006).Over time ,however ,there has been an increasing awereness that elimination of deficits or problems alone does not result efficient in healthy,and competent ,vibrant peaple or communities .The focus of the new paradigm is an understanding and cultivating the strengths and capacities of individuals and institutains and society that allow them thrive (Seligman &Csikszentmihaliy ,2002) In other words, preventive programs and the applications are important for health services. From this point of view ,Therapeutic Recreation is consist of all developing human capacities,virtues characteristics,and well being.A significant paradigm shift is accuring within health and human services that has the potential to shape the future of therapeutic recreation .The Therapeutic Recreation (TR) has the opprtunity to an important role in supporting clients a life of meaning inspite of challenges and limitations.Positive moods ,life satisfaction envirolement mastery,positive relations ,self determinations and the self of purpose in life make people happy.

*Keywords: Well-Being, happiness, positive psychology, therapeutic recreation*





## FORMASYON EĞİTİMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMAN YOLUYLA STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ VE ÖĞRENME STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İrem TÜRKMEN<sup>1</sup>, Fatih YAŞARTÜRK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı formasyon öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin, bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci yarıyılında, Bartın Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan 371 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci yarıyılında, Bartın Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan 183 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çevik, Özcan ve Munusturlar (2018) tarafından yapılan "Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)" ve Grasha ve Wetter (1974) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Sarıtaş ve Süral (2010) tarafından yapılan "Grasha-Reichmann Öğrenme Stili Ölçeği (GRSLSS)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapması, t-Testi, ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet değişkenine göre boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri alt boyutlarında "geçici baş etme" ve "ruh haline iyileştirme" alt boyutlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı fark tespit edilmiştir, Grasha - Reichmann öğrenme stili alt boyutlarında, "çekingen öğrenme stili" alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Fakülte değişkenine göre yapılan t-Testi sonuçlarında Grasha-Reichmann öğrenme stili alt boyutlarında, "çekingen" ve "rekabetçi öğrenme stili" alt boyutunda spor bilimleri fakültesi lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Boş zaman etkinliklerine günlük ayırdıkları süre ile Grasha-Reichmann öğrenme stili alt boyutları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, "çekingen öğrenme stili" ile boş zaman etkinliklerine günlük ayırdıkları süre arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile Grasha - Reichmann öğrenme stili alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, "işbirlikli öğrenme stili" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir, farklılığın nadiren ile sık sık katılan bireyler arasında, sık sık katılan bireyler lehine olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve Grasha - Reichmann öğrenme stili ölçeği arasında orta düzeyde, olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stillerinin birbirleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, öğrencilerin öğrenme stilleri puanları arttıkça, boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeyleri de artar. Boş zaman faaliyetleri doğru değerlendirildiğinde öğrenciler stresten uzak kalabilirler. Bu şekilde stresten uzaklaşan öğrenciler yaptıkları zorunlu faaliyetlere de olumsuz duygu, enerji ve stresten uzak bir halde katılmış olurlar. Dolaylı olarak öğrenme faaliyetlerinde de stresten uzak kalmış olurlar.

*Anahtar Kelimeler: Formasyon öğrencileri, boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri, öğrenme stilleri*

### INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES WITH STRESS VIA LEISURE TIME AND LEARNING STYLE OF THE STUDENTS AT FORMATION STUDENTS

The goal of this work examining of the relationship between coping strategies with stress via leisure time and learning style according to some demographic variables. The area of this examination is including the 371 formation students of from Bartın University in the second semester of the academic year 2018-2019. The sampling of this work is including the 183 formation students of from Bartın University in the second semester of the academic year 2018-2019. In order to collect data for this examination, the arguments have been used as personel data form which prepared by researchers, Stress Coping Scale at Leisure Time (SCSLT) developed by Iwasaki and Mannell, (2000) and adapted in Turkish Cevik, Ozcan, Munusturlar (2018), Grasha-Reichmann Learning Style Scale (GRSLSS) developed by Grasha and Wetter (1974) and adapted in Turkish Sarıtaş and Süral (2010). Analyzing of these datas, the tests we used are frequency and percentage distribution, arithmetic mean and standard deviation, T-Test, ANOVA ( One-way Anova) and Pearson Correlation. According to result, main differences of in countenance of female participants are determined leisure stress coping strategies "leisure palliative coping" and "leisure mood enhancement" back stages, according to gender point, at T-Test results. According to result, main differences of in countenance of male participants are determined Grasha-Reichmann learning style "avoidant learning style" back stages, according to gender point, at T-Test results. According to result, main





differences of in countenance of faculty of sport science, are determined Grasha-Reichmann learning style “avoidant” and “competitive learning style” back stages, according to faculty point, at T-Test results. According to age variable, meaningful differences are determined on GrashaReichmann learning style “avoidant learning style” back stages. According to ANOVA tests that we have made according to frequency of participation in leisure activity, main differences are determined on Grasha-Reichmann learning style back stages “colaborative learning style” between rarely and often in countenance of often. The positive main difference and medium level of relationship are determined on between leisure stress coping strategies and Grasha-Reichmann learning style. As a result, main difference is determined between leisure stress coping strategies and GrashaReichmann learning style. Therefore, as students learning style scores increases, their level of coping with stress through leisure time increases also. When leisure activities are evaluated correctly, students can avoid stress. In this way, students who are distanced from stress participate in the obligatory activities in a way that is free from negative emotions, energy and stress. Indirectly they are also free from stress in their learning activities.

*Keywords: Formation students, learning style, leisure stress coping strategies*





## SÜPER LİG FUTBOL KULÜPLERİNİN PAYDAŞLARIYLA SPOR İLETİŞİMİNDE SOSYAL MEDYA ARAÇLARININ KULLANILMASI

*Hacı Şükrü TAŞTAN<sup>1</sup>, Ali Davut ALKAN<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

Yönetimin özelliklerinden biri de iletişim özelliğidir (Koralp, 2013). Yöneticiler örgüt içi ve çevreleriyle sürekli iletişim halindedirler. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte örgütü olumsuz etkileyebilecek doğru veya yanlış bilgiler çok hızlı paylaşılmakta ve yayılmaktadır. Örgütlerin bu paylaşımların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için iletişim birimleri kurması ve örgüt çevreleriyle sürekli iletişim içerisinde olması ve kamuoyunu bilgilendirmesi iletişimin önemini ortaya koymaktadır. Spor örgütleri için de bu durum aynıdır. Futbol kulüpleri yöneticilerinin açıklamaları, paydaşlarını bilgilendirmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Son zamanlarda bu iletişim araçlarından biri de sosyal medya iletişim araçlarıdır. Bunlar; Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, Dugout, Twitch, Pinterest'tir. Burada paylaşılan yorumlar, çok kısa bir zamanda milyonlarca kullanıcıya ulaşmaktadır. Araştırmanın amacı, Süper Lig kulüplerin sosyal medya araçlarını kullanma durumlarının kulüplerin resmi internet sitelerinden elde edilecek verilerle değerlendirilmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde gözlem, mülakat, dokümanlar, anketlerle elde edilen veriler, tümevarım yaklaşımıyla analiz edilerek betimsel olarak raporlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Nitel araştırmalar olayların, algıların doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül şekilde ortaya konmasına yönelik yapılan araştırmalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu araştırmada futbol kulüplerinin resmi internet sitelerinden elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle yorumlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, 21 Süper Lig futbol kulübünün tamamının Facebook, Instagram ve Twitter hesapları, Kayserispor hariç diğer tüm kulüplerin YouTube hesabı bulunmaktadır. Bunların dışında Fenerbahçe'nin TikTok, Galatasaray'ın Pinterest, Göztepe'nin Dugout, Antalyaspor'un ise Twitch hesabı bulunduğu görülmektedir. Süper Lig futbol kulüplerinin sosyal medya iletişim araçları yoğunlukla kullandıkları, Pinterest, TikTok, Dugout, Twitch sosyal medya iletişim araçlarını ise nadiren kullandıkları tespit edilmiştir. Futbol kulüplerinde sosyal medya araçlarının yoğunlukla kullanıldığı görülmektedir. Futbol kulüplerinin paydaşları ile sosyal medya iletişim araçlarını kullanarak iletişim kanallarını sürekli açık tuttuğu, görüntü, ses ve video paylaşımları ile paydaşlarını sürekli bilgilendirdikleri anlaşılmaktadır. İletişim çağını yaşadığımız günümüzde futbol kulüplerinin paydaşlarıyla sürekli iletişim halinde olmaları kurumsal yönetim şeffaflık ilkesi kapsamında önemli görülmektedir. Futbol kulüplerinin paydaşlarını faaliyetleri hakkında bilgilendirmesi, katılımcı bir yönetim yaklaşımıyla kulübü paydaş görüş ve düşüncelerini de alarak yönetmesi, futbol kulübü paydaşlarının kendilerini örgütün bir parçası olarak hissetmeleri (aidiyet duygusu) ve yönetime katılmaları bakımından değerli olarak yorumlanmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: Futbol kulüpleri, spor iletişimi, sosyal medya*

### USING SOCIAL MEDIA TOOLS IN SPORTS COMMUNICATION WITH THE STAKEHOLDERS OF TURKISH SUPER LEAGUE FOOTBALL CLUBS

One of the features of the management is the communication feature (Koralp, 2013). Managers are in constant communication with the organization and their environment. Nowadays, with the development of technology, true or false information that can negatively affect the organization is shared and spread very quickly. The importance of communication is highlighted by the fact that organizations establish communication units in order to eliminate the negative effects of these shares, and that they are in constant communication with the organization's circles and inform the public. This is the same for sports organizations. The explanations of the managers of football clubs and informing their stakeholders can be given as an example. Recently, one of these communication tools is social media communication tools. These; Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, TikTok, Dugout, Twitch, Pinterest. The comments shared here reach millions of users in a very short time. The aim of the study is to evaluate the use of social media tools of Super League clubs with the data obtained from the official websites of the clubs. Qualitative research method was preferred in the study. In this method, data obtained through observations, interviews, documents, and questionnaires are analyzed with an inductive approach and reported descriptively (Gürbüz & Şahin, 2018). Qualitative research is the research that aims to reveal events and perceptions in their natural environment in a realistic and holistic manner (Yıldırım & Şimşek, 2006). In this study, the data obtained from the official websites of football clubs were interpreted by descriptive analysis method. According to the research findings, all 21 Super League football clubs have Facebook, Instagram and Twitter accounts, and all other clubs except Kayserispor have YouTube accounts. Apart from these, it is seen that Fenerbahçe has TikTok, Galatasaray has Pinterest, Göztepe has Dugout, and Antalyaspor has Twitch account. It has been determined that



Super League football clubs use social media communication tools extensively, while Pinterest, TikTok, Dugout, Twitch social media communication tools are rarely used. It is seen that social media tools are used extensively in football clubs. It is understood that football clubs keep their communication channels open with their stakeholders by using social media communication tools, and continuously inform their stakeholders by sharing images, audio and video. In today's age of communication, it is important that football clubs are in constant communication with their stakeholders within the scope of corporate governance transparency principle. It is interpreted as valuable in terms of informing the stakeholders of football clubs about their activities, managing the club with a participatory management approach by taking the opinions and thoughts of the stakeholders, feeling themselves as a part of the organization (sense of belonging) and participating in the management.

*Keywords: Football clubs, sports communication, social media*





## ÖZEL ÇOCUKLARA SAHİP EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yasin ÜNVANLI<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu özel gereksinimli çocuklara sahip 156 ebeveynden oluşmaktadır. Katılımcılara ait verileri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili grupların karşılaştırmasında t-testi, üç veya daha fazla grupların karşılaştırmasında OneWay ANOVA ve gruplar arasındaki farkların ortaya çıkarılması için Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma durumuna göre psikolojik sağlık ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarına ilişkin çalışan ebeveynlerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Lisans düzeyinde eğitime sahip katılımcıların eğitim düzeyi ortaöğretim olan katılımcılara oranla psikolojik sağlık ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarının yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Diğer eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların gelir düzeyine göre her iki ölçekten de elde ettikleri toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Özel gereksinimli çocukları spor yapan ve yapmayan ebeveynlerin her iki ölçekten de elde ettikleri toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çocukların spor yapma değişkeni bakımından ebeveynlerin psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmasa da, ortalama puanların her iki özellik bakımından çocuğu spor yapan ebeveynlerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, ebeveyn, psikolojik sağlık, benlik saygısı*

### EXAMINATION OF RESILIENCE AND SELF-ESTEEM LEVELS OF PARENTS WITH DISABLED CHILDREN

In this study, it was aimed to examine the resilience and self-esteem levels of parents with disabled children. The research group consists of 156 parents with special needs children. In order to collect data of participants “Personal Information Form”, “Brief Psychological Resilience Scale” and “Rosenberg Self-Esteem Scale” were used. The skewness and kurtosis values were examined for the conformity of the data to the normal distribution and it was determined that it showed a normal distribution. T-test, OneWay ANOVA, and post-hoc Tukey tests were used to determine differences among groups. It was found that there was a positive correlation between the resilience and self-esteem levels of the parents. According to the working status of the parents, a significant difference was found in favor of working parents regarding the resilience and self-esteem total scores ( $p<0.05$ ). It was determined that the resilience and self-esteem levels of the participants with undergraduate education were higher than the participants with secondary education and the difference was significant ( $p<0,05$ ). There was no statistically significant difference between the participants with other education levels in the scores that they obtained from the scales. There was no significant difference in the total mean scores of the participants from both scales according to their income level ( $p>0,05$ ). There was no significant difference among the total mean scores of parents of children with special needs who do sports and those who do not. Although there was no significant difference in the resilience and self-esteem levels of the parents in terms of the children's sports variable, it was found that the total scores were in favor of the parents whose children were engaged in sports in terms of both characteristics.

*Keywords: Parents, resilience, self-esteem*





## COVID SÜRECİNDE SPORCULARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ

Recep Fatih KAYHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

COVID-19 tedbirleri gereği uygulanan kurallara uymanın fiziksel aktivite seviyesini düşürdüğü belirlenmiştir ve kısıtlama döneminde aktif kalmanın ve egzersiz seviyesini dengelemenin zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu araştırmanın temel amacı pandemi kapsamında alınan önlemlerin fiziksel aktivite davranışlarını nasıl etkilediğini incelemek ve fiziksel aktivitenin sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisi hakkında bilgi edinmektir. Çalışmada, çeşitli spor dallarında lisanslı olarak spor yapan 120 kadın, 170 erkek toplam 290 sporcu gönüllü olarak yer aldı. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA-KF) kullanıldı. Google Forms uygulaması kullanılarak hazırlanan anket formu bağlantı linki paylaşarak çalışmaya katılmaya gönüllü bireylere ulaştırıldı. Verilerin normallikleri sınanmış ve çarpıklık, basıklık değerlerine bakılarak normal dağıldığı belirlenen veriler üzerinde T-testi, Ki-Kare Analizi ve Tek Yönlü Anova analizi yapıldı. Ayrıca oluşan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Tukey testi uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 26.0 lisanslı istatistik programı kullanıldı. Araştırma bulgularına göre, haftalık MET puanları baz alındığında, sporcuların %16,6'sı inaktif, %20,7'si minimal aktif ve %62,8'inin yeterince aktif düzeyde olduğu görüldü. Sporcuların psikolojik sağlık düzeyi ortalamasının 18,31 olduğu belirlendi. Fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılaşmanın meydana geldiği görüldü ( $F=4,089$ ;  $p<0,05$ ). Fiziksel aktivite düzeylerinde yaşa, spor dalına, spor yapma yılına ve medeni duruma göre anlamlı fark olduğu görüldü. Psikolojik sağlık düzeylerinde ise değişkenler açısından fark görülmedi. Sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve daha çok fiziksel aktive içerisinde olanların psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivite düzeylerinde değişkenler açısından farklılaşmanın olduğu ve yaş büyük olanların, bireysel spor yapanların, spor yapma yılı az olanların ve bekar olan sporcuların yeterince aktif olduğu anlaşıldı. Sporcuların psikolojisini ve ruhsal bütünlüğünü bozan problemlerin sportif ve toplumsal açıdan olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlık düzeyini arttırabilmek için fiziksel aktivite düzeyini arttırmalı ve çalışmamızda belirlenen sporcuların fiziksel aktivite düzeylerine etki eden faktörlerin dikkate alınmalıdır.

*Anahtar Kelimeler: Egzersiz, pandemi, pandemi, sağlık, spor*

### PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL STABILITY LEVELS OF ATHLETES IN THE COVID PROCESS

It has been determined that following the rules applied in accordance with the COVID-19 precautions reduces the level of physical activity and emphasized that staying active and balancing the level of exercise during the restriction period is important for the protection of mental and physical health. The main purpose of this research is to examine how the measures taken within the scope of the pandemic affect the physical activity behaviors and to obtain information about the effect of physical activity on the psychological resilience levels of athletes. A total of 290 athletes, 120 women and 170 men, who are licensed in various sports branches, took part in the study voluntarily. The personal information form prepared by the researcher for data collection was used by Smith et al. (2008) The Short Psychological Resilience Scale developed by Doğan and adapted into Turkish by Doğan (2015) and the International Physical Activity Questionnaire-Short Form were used. The questionnaire form prepared using the Google Forms application was shared and delivered to individuals who volunteered to participate in the study by sharing the link link. The normality of the data was tested and T-test, Chi-Square Analysis and One-Way Anova analysis were performed on the data that were determined to be normally distributed by looking at the values of skewness and kurtosis. In addition, the Tukey test was applied to determine the groups in which the significant differences occurred. SPSS 26.0 licensed statistics program was used in the analysis of the data. According to the research findings, based on the weekly MET scores, 16.6% of the athletes were found to be inactive, 20.7% minimally active and 62.8% sufficiently active. It was determined that the average psychology soundness level of the athletes was 18.31. It was observed that a significant difference occurred on the psychological resilience levels of the athletes depending on the level of physical activity ( $F=4,089$ ;  $p<0,05$ ). It was observed that there was a significant difference in physical activity levels according to age, sport branch, year of



sports and marital status. There was no difference in psychological resilience levels in terms of variables. It can be said that the physical activity levels of athletes have an effect on their psychological resilience and those who are more physically active have high psychological resilience. It was understood that there was a differentiation in terms of variables in physical activity levels, and those who were older, those who did individual sports, those who had less years of doing sports and those who were single were active enough. It is thought that problems that disrupt the psychology and mental integrity of the athletes will have negative consequences in terms of sports and social aspects. Therefore, in order to increase the level of psychological resilience, the level of physical activity should be increased and the factors affecting the physical activity levels of the athletes identified in our study should be taken into account.

*Keywords: Exercise, pandemic, psychology, health, sports*





## BÖLGESEL AMATÖR LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN COVID-19 VİRÜSİNE YAKALANMADA BİREYSEL VE SOSYALLEŞME KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Oğuzhan ARSLAN<sup>1</sup>, Bekir ÇAR<sup>1</sup>, Nihan SU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dinamik bir yapıya sahip olan spor kavramı Dünyayı etkisi altına alan pandemiden olumsuz etkilenmiştir. Bu durumdan etkilenen spor branşlarından biri de futbol olmuştur. Hem ekonomik boyutu hem de Dünya üzerinde popülerliği olan futbol branşında müsabakalar birkaç ülke dışında ertelenmiştir. Bu durumda futbolcularda bu hastalığa yakalanma kaygısı oluşturmuştur. Araştırmanın amacı, bölgesel amatör liginde oynayan futbolcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel ve sosyalleşme kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya İç Anadolu ve Ege Bölgesinde mücadele eden Bölgesel Lig Takımlarında lisanslı olarak oynayan 467 erkek futbolcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler internet ortamında oluşturulan online anket aracılığıyla ve gönüllü olarak toplanmıştır. Araştırmaya katılan amatör erkek futbolculardan elde edilen verilerin analizinde T-Testi ve Tukey Duncan çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda amatör erkek futbolcuların yaş değişkenleri ile bireysel kaygı alt boyutu arasında, eğitim durumu değişkeni ile de hem bireysel hem de sosyalleşme kaygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Antrenman sıklığı, aktif spor yılı, oynadıkları bölge ligleri ve oynadıkları mevkilere bakıldığında ise hem bireysel kaygı hem de sosyalleşme kaygısı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). Sonuç olarak araştırmada amatör futbolcuların Covid-19’ a yakalanma kaygı düzeylerinin yaşa ve eğitim durumlarına bağlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Yeni tip koronavirüs, kaygı, amatör futbolcular, futbol*

### EXAMINATION OF INDIVIDUAL AND SOCIALIZATION ANXIETY LEVELS OF PLAYERS PLAYING IN THE REGIONAL AMATEUR LEAGUE IN CONTRACTING THE COVID-19 VIRUS

The concept of sports, which has a dynamic structure, was negatively affected by the pandemic that affected the world. One of the sports industries affected by this situation has been football. In the football industry, which has both economic size and popularity around the world, competitions have been postponed outside of several countries. In this case, it has caused anxiety in football players to develop this disease. The aim of the research is to examine the individual and socialization concerns of football players playing in the regional amateur league in catching the new type of coronavirus according to various variables. The study involved 467 male footballers who played for Regional League teams in central Anatolia and the Aegean region. “Personal Data Form” and “athletes’ Anxiety Scale of catching a new type of coronavirus (Covid-19)” developed by Tekkurşun Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) were used as data collection tools. Data was collected through an online survey created on the internet and voluntarily. The T-test and Tukey Duncan multiple comparison tests were used in the analysis of data from amateur male footballers participating in the study. As a result of the research, a statistically significant difference was found between the age variables of amateur male football players and the individual anxiety sub-dimension, as well as between the educational status variable and both the individual and social anxiety sub-dimension ( $p < 0.05$ ). Looking at the frequency of training, year of active sports, regional leagues in which they play, and the positions in which they play, no statistically significant differences were found between both individual anxiety and socialization anxiety sub-dimensions ( $p > 0.05$ ). As a result, the study concluded that amateur football players’ anxiety levels of Covid-19 vary depending on their age and educational status.

*Keywords: New type coronavirus, anxiety, amateur footballers, soccer*





## “BEN DE CORONA OLUR MUYUM?” TAEKWON-DO SPORU YAPAN BİREYLERİN YENİ TİP KORONA VİRÜSE (COVID-19) YAKALANMA KAYGILARININ İNCELENMESİ

Alper Örkan<sup>1</sup>, Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı, taekwon-do sporu ile uğraşan bireylerin yeni tip koronavirüse yakalanma kaygılarının incelenmesidir. Araştırma grubu olarak çalışmaya, Ankara'dan farklı düzeylerden 52'si erkek, 64'ü kadın toplamda 116 taekwondo sporcusu katılmıştır. Araştırmada cinsiyet (%55,2 kadın, %44,8 erkek), taekwon-do yapma süresi (%56,9 5 yıldan daha fazla, %43,1 5 yıl veya daha az), sporcunun millilik durumu (%33,6 milli sporcu, %66,4 milli olmayan sporcu), sporcuda ya da ailesinde kronik hastalık olup olmadığı (%40,5 var, %59,5 yok), sporcunun daha önce covid-19 hastalığına yakalanıp yakalanmadığı (%25,9 evet, %74,1 hayır) gibi değişkenlerin yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Ölçek olarak ise Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen Sporcular İçin Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ) kullanılmıştır. Ölçekte bireysel kaygı (11 soru) ve sosyalleşme kaygısı (5 soru) olmak üzere iki alt faktör bulunmaktadır. Verilerin değerlendirilmesi için IBM SPSS 22 programı kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklem T-Testi ve One Way ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ( $p=0,082>0,05$ ), taekwon-do yapma süresi ( $p=0,051>0,05$ ), sporcunun millilik durumu ( $p=0,315>0,05$ ) gibi değişkenlerle yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sporcuda ya da ailesinde kronik hastalık olup olmadığı ( $p=0,013<0,05$ ) ve sporcunun daha önce covid-19 hastalığına yakalanıp yakalanmadığı ( $p=0,02$ ) gibi değişkenler ile yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Sonuç olarak taekwon-do sporu ile uğraşan bireylerde yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısı farklı değişkenlerde artış göstermektedir. Bu durum sporculara mental ve fiziksel düşüslere neden olarak sporcunun genel performansına negatif bir etki oluşturabileceği için özellikle küresel salgın döneminde dikkate alınması gereken bir konu olarak değerlendirilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Covid-19, kaygı, pandemi, koronavirüs, taekwondo*

### “WILL I BE CORONA?” EXAMINING THE ANXIETY OF INDIVIDUALS DOING TAEKWON-DO SPORTS TO CAUGHT NEW TYPE OF CORONAVIRUS (COVID-19)

The aim of this research is to examine the anxiety of individuals who are engaged in taekwon-do sports to caught new type of coronavirus. As a research group, a total of 116 taekwondo athletes, 52 men and 64 women, from different levels from Ankara, participated in the study. In the study, gender (55.2% female, 44.8% male), duration of taekwon-do (56.9% more than 5 years, 43.1% 5 years or less), national status of the athlete (33.6% national athlete, 66.4% non-national athlete), whether the athlete or family has a chronic disease (40.5%, 59.5%), whether the athlete has had covid-19 disease before (25.9% yes, The effects of variables such as 74.1% no) on the anxiety of catching the new type of coronavirus were discussed. Survey model was used in the research. As a scale, Athlete's Anxiety to Catch the Novel Coronavirus (Covid-19) Scale developed by Tekkurşun Demir et al. (2020) was used. There are two sub-factors in the scale: individual anxiety (11 questions) and socialization anxiety (5 questions). IBM SPSS 22 program was used to evaluate the data. The data were analyzed by independent sample T-Test and One Way ANOVA tests. According to the results of the research, there is a significant difference between the variables such as gender ( $p=0.082>0.05$ ), the duration of taekwondo ( $p=0.051>0.05$ ), the athlete's nationality ( $p=0.315>0.05$ ) and the anxiety of getting a new type of coronavirus. Relationship could not be determined. A statistically significant relationship was observed between variables such as whether the athlete or his family had a chronic disease ( $p=0.013<0.05$ ) and whether the athlete had covid-19 disease before ( $p=0.02$ ) and the anxiety of contracting a new type of coronavirus. As a result, the anxiety of caught a new type of coronavirus increases in different variables in individuals who are engaged in taekwon-do sports. Since this situation may cause mental and physical decline in athletes and have a negative effect on the overall performance of the athlete, it is considered as an issue that should be considered especially during the global epidemic period.

*Keywords: Covid-19, Anxiety, Pandemic, Coronavirüs, Taekwondo*





## PANDEMİ DÖNEMİNDE SPOR SALONLARINDA EGZERSİZ YAPAN SPORCULARIN YENİ TİP KORONA VİRÜSE (COVID-19) YAKALANMA KAYGILARININ İNCELENMESİ

*Süleyman SOYSAL<sup>1</sup>, Nilgün KANOĞLU<sup>1</sup>, Serdar SİPAHI<sup>1</sup>, Habib CİNCİK<sup>1</sup>, Nezir UÇAR<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü*

Bu araştırmanın amacı; pandemi döneminde spor salonlarında egzersiz yapan bireylerin koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygılarının çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesidir. Araştırmaya 2020-2021 yılında Yozgat İl'inde spor salonlarında egzersiz yapan 158 kadın, 161 erkek olmak üzere 319 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak ilişkisel tarama modeli kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi (survey) kullanılmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine ait bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerini ölçmek için ise Tekkurşun Demir (2020) tarafından geliştirilen "Sporcuların Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygı Ölçeği" (SYTKYKÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğine shapiro smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra ikili karşılaştırmaların yapılmasında t testi frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; cinsiyet değişkenine göre sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur. ( $p<0.05$ ) Koronavirüs haberlerini takip etme değişkenlerine göre sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinde haberleri takip edenler lehine anlamlı farklar bulunmuştur. ( $p<0.05$ ) Medeni durum ve koronavirüse yakalanma değişkenlerine göre kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

*Anahtar Kelimeler: Covid-19, egzersiz, kaygı*

### EXAMINATION OF THE CONCERNS ABOUT GETTING A NEW TYPE OF CORONA VIRUS OF ATHLETES EXERCISING IN GYMS DURING THE PANDEMIC PERIOD(COVID-19)

The aim of this research is to examine the concerns about getting coronavirus of individuals who exercise in gym according to their demographic characteristic during the pandemic period. 319 athletes, 158 women and 161 men, who exercise in gym in Yozgat in 2020-2021, voluntarily participated in the study. In the research, relational scanning model and easy sampling method (survey) were used as data collection tool. Information on the demographic characteristics of the athletes was acquired from "Personal Information Form". The "New Type of Corona Virus (Covid-19) Anxiety Scale of Athletes" (NTCVASA) developed by Tekkurşun Demir (2020) was used to measure the anxiety levels of the athletes participating in the study of getting a new type of coronavirus. In the analysis of the data, the shapiro smirnov test was used to see whether the data set showed a normal distribution, and after, it was determined that the data showed a normal distribution, the t-test frequency and percentage distributions were used to make paired comparisons. As a result of the study, significant differences were found for the anxiety level of women athletes to get a new type of coronavirus according to the gender variable. ( $p<0.05$ ) According to the variable of following the coronavirus news, a significant difference was found in favor of those who follow the news in the anxiety levels of athletes for catching new coronavirus. ( $p<0.05$ ). No significant difference was found in anxiety levels according to marital status and variables of contracting coronavirus ( $p> 0.05$ ).

*Keywords: Covid-19, exercise, anxiety*





## OTURARAK VOLEYBOL SPORCULARININ SPOR YARALANMASI KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sonay Serpil ALPDOĞAN<sup>1</sup>, Ayşegül Funda ALP<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı oturarak voleybol sporcularının spor yaralanması kaygı düzeylerini incelemektir. Araştırma grubunu yaş ortalaması  $35,56 \pm 12,11$  olan 7 kadın, 57 erkek olmak üzere toplam 64 lisanslı oturarak voleybol sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ile Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz ve ark. (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) kullanılmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Bu sebeple ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik gelir, spora başlama şekli, engel oluşum nedeni ve spor yaralanması geçirme durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışma durumu değişkenine göre yeniden yaralanma kaygısı alt boyutunda çalışmayanların lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çalışmayan engelli bireylerde yeniden yaralanma kaygısının yüksek olması, çalışmayan engelli bireylerin sosyalleşeceği alanların çalışanlara göre sınırlı olabileceği ile açıklanabilir. Oturarak voleybolun yanı sıra başka bir branşta spor yapma değişkenine göre ise başka bir branşta spor yapanların lehine sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Birden fazla branşta spor yapan bireylerin sporcu kimliğini daha çok benimsedikleri ve sosyal desteği kaybetme kaygısını bu nedenle daha fazla yaşadıkları sonucuna varılabilir.

*Anahtar Kelimeler: Oturarak voleybol, spor yaralanması, kaygı*

### INVESTIGATION OF SPORT INJURY ANXIETY LEVELS OF SITTING VOLLEYBALL PLAYERS

The aim of this study is to examine sport injury anxiety levels of sitting volleyball players. The research group consists of a total of 64 licensed sitting volleyball players, 7 women and 57 men with an average age of  $35,56 \pm 12,11$ . The demographic information form created by the researchers and also the Sport Injury Anxiety Scale (SIAS) developed by Rex and Metzler (2016) and adapted into Turkish by Caz et al. (2019) were used as data collection tools. The data was obtained through Google Forms. SPSS 25.0 statistical package program was used for the analysis of the data obtained. As a result of the normality test, it was found that the data did not show a normal distribution. Therefore, Mann-Whitney U test was used for paired comparisons and Kruskal Wallis H test was used for comparing more than two groups. In the analysis results, no significant difference was found according to the variables of gender, age, education level, economic income, type of beginning to sports, cause of disability and having a sports injury ( $p> 0.05$ ). A significant difference was found in favor of the non workers in the re-injury anxiety sub-dimension according to the variable of employment status ( $p<0,05$ ). The high level of re-injury anxiety among disabled individuals who do not work can be explained by the fact that the areas in which non-working disabled individuals will socialize may be limited compared to employees. According to the variable of doing sports in another branch besides sitting volleyball, a significant difference was found in the anxiety of loss of social support in favor of those who do sports in another branch ( $p <0.05$ ). It can be concluded that individuals who do sports in more than one branch adopt the athletic identity more and therefore experience more anxiety about losing social support.

*Keywords: Sitting volleyball, sport injury, anxiety*





## ANTRENÖR RUH SAĞLIĞI SÜREKLİLİĞİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Özer YILDIZ<sup>1</sup>, Özgür AKTAŞ<sup>2</sup>, Mehtap YILDIZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bu araştırmanın amacı mevcut koronavirüs (COVID-19) döneminde farklı branşlardaki antrenörlerin ruh sağlığı sürekliliklerini çeşitli demografik değişkenlere göre incelemektir. Araştırma grubunu Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 206'sı (%66,5) erkek, 104'ü ise (33,5) kadın olmak üzere toplamda 310 antrenör oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (cinsiyet, medeni durum, egzersiz durumu, sporcuyla antrenman durumu) ile Keyes ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Demirci ve Akın (2015) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma alt boyutları olan "Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine göre normal dağıldığı tespit edilmiştir. İstatistiksel analizler ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları içinse tek yönlü varyans analizi (Anova) testi ile değerlendirilmiştir. Mevcut araştırmada anlamlılık düzeyi ( $p < .05$ ) olarak kabul edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, egzersiz durumu ve sporcuyla antrenman durumu değişkenleri ile ruh sağlığı sürekliliği ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ( $p < .05$ ), antrenörlüğün tek iş olup olmaması durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ). Sonuç olarak antrenörlerin ruh sağlığı sürekliliği durumları cinsiyete, medeni duruma, egzersiz yapma ve sporcuyla antrenman yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Erkeklerin, evlilerin, düzenli olarak egzersiz yapanların ve sporcusuyla antrenman yapanların ruhsal olarak daha sağlıklı ve bu sağlıklarını sürdürmeye daha elverişli oldukları tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Antrenör, covid-19, ruh sağlığı sürekliliği*

### COMPARISON OF COACH MENTAL HEALTH CONTINUITY ACCORDING TO SOCIO- DEMOGRAPHIC FEATURES

The aim of this study is to examine the mental health continuity of coaches in different branches according to various demographic variables in the current coronavirus (COVID-19) period. The research group consists of 310 coaches, 206 (66.5%) male and 104 (33.5) female, living in different regions of Turkey. As the data collection tool in the study, the personal information form (gender, marital status, exercise status, training status with the athlete) prepared by the researchers and developed by Keyes et al. (2008) and adapted to the Turkish population by Demirci and Akın (2015) "Mental Health Continuity Scale", which is sub-dimensions of emotional, social and psychological well-being was used. It was determined that the data were normally distributed according to skewness and kurtosis values. Statistical analyzes were evaluated using the independent sample t test for paired group comparisons, and one-way analysis of variance (Anova) test for comparisons of more than two groups. In the present study, the level of significance was accepted as ( $p < .05$ ). While a significant difference was found between the variables of gender, marital status, exercise status, and training status with the athlete and the mean scores of the mental health continuity scale ( $p < .05$ ), there was no significant difference according to whether coaching is only job or not ( $p > .05$ ). As a result, the mental health continuity of the coaches differs significantly according to gender, marital status, exercising and training with the athlete. It has been determined that men, married people, those who exercise regularly and those who train with their athletes are healthier and more suitable for maintaining this health.

*Keywords: Coaches, covid-19, mental health continuity*





## ÖĞRENCİLERİN YÜZME DERSİ ÖNCESİ VE SONRASI ANKSİYETE SEVİYELERİ VE BUNLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE KIYASLANMASI

H. Mehmet TUNÇKOL<sup>1</sup>, Banu GÜNDOĞAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin 8 haftalık kelebek ve kurbağalama tekniklerini öğrenme öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmada ayrıca bu kaygı seviyelerinin çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması da amaçlanmıştır. Çalışmada, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve sonrasında Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Durumluk Sürekli Kaygı Anketleri” kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde; betimsel istatistiksel analizler, normallik testi, ön test ve son test karşılaştırmaları için yapılan ikili örneklem t-testi ve test sonuçlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini belirlemek için yine t-testi ve Anova testleri yapılmıştır. Sonuç olarak verilerin normal dağılım gösterdiği, 8 haftalık kurs öncesi ve sonrası durum ve sürekli kaygı testleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak öğrencilerin test sonuçlarının cinsiyet, annenin bir işte çalışması, bireylerin sporculuk durumu ve babaların eğitim seviyesi gibi değişkenlere göre anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Yüzme, kelebek, kurbağalama, kaygı*

### STUDENTS' PRE AND POST ANXIETY LEVELS IN SWIMMING COURSE AND THEIR COMPARISON WITH VARIOUS VARIABLES

The aim of this study was to compare the sport sciences students' 8-week butterfly and breaststroke training pre and post anxiety levels. And it's also aimed to compare these anxiety levels with various variables. In the study the “State-Trait Anxiety Questionnaires” developed by Spielberger et al. in 1970 and adapted to Turkish culture by Öner and Le Compte (1983) were used. In statistical analyzes; descriptive statistical analyzes, normality test, paired samples t-test performed for pre-test and post-test comparisons and also t-test and Anova tests were performed for defining test results' relation with various variables. As a result; it was determined that data was normal distribution, there's no significant difference between the state and trait anxiety tests before and after 8-week courses but students' test results were significantly different according to their variables such as gender, mother's working statue, athletic statue and fathers' education statue.

*Keywords: Swimming, butterfly, breaststroke, anxiety*





## ANTRENÖRLERİN REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIMLARINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Ayşe USTALAR<sup>1</sup>, Aydın ŞENTÜRK<sup>1</sup>, Osman GÜMÜŞGÜL<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi

Yapılan araştırmada, Kütahya ilinde görev yapmakta olan antrenörlerin rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Kütahya ilinde görev yapan ve seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 210 antrenör ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketi ve Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilen Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda antrenörlerin rekreatif etkinliklere katılım engel düzeylerinin orta derecede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, eğitim durumu, günlük boş zaman süresi ve sağlık durumu değişkenlerinin rekreatif etkinliklere katılım engel düzeyi üzerinde etkili oldukları tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Antrenör, rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılım*

## DETERMINATION OF THE FACTORS THAT IMPEDE TRAINERS' PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES

In the study, it was aimed to examine the factors that prevent the trainers working in the city of Kütahya from participating in recreational activities. For this purpose, a research was carried out with 210 trainers working in the province of Kütahya and determined by random sampling method. In the study, in which the general survey model was used, the demographic information questionnaire prepared by the researcher and the Recreation Area Participation Barriers Scale developed by Gümüş and Özgül (2017) were used as data collection tools. Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used in the analysis of the data obtained within the scope of the study. As a result of the analysis, it was concluded that the barrier levels of the trainers to participate in recreational activities were moderate. It was determined that the variables of gender, educational status, daily leisure time and health status were effective on the level of disability to participate in recreational activities.

*Keywords: Trainer, recreation, participation in recreational*



## UÇURTMA SÖRFÜ (KİTESURFİNG) İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYLERİ SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Recep AYHAN<sup>1</sup>, Mehmet ÖÇALAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

Bu çalışmanın amacı, ekstrem bir spor olan Uçurtma sörfü (Kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeylerini, serbest zaman engellerini ve motivasyonlarını bazı demografik değişkenlere göre belirlemek ve incelemektir. Araştırmanın örneklemini uçurtma sörfü sporunu ülkemiz kıyılarında yapmayı tercih eden veya bu spora ilgi duyan Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14-67 yaşları arasında yüz biri kadın, 112 si erkek olmak üzere toplam 213 gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik bilgilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Ayrıca Godin ve Shephard tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar tarafından yapılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Pelletier ve ark., (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe 'ye adaptasyon çalışmaları Mutlu ve Güngörmüş tarafından yapılan Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği ve Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen ve Karaküçük ve Gürbüz tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Serbest Zaman Engelleri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama (x), frekans (%), standart sapma (Ss) ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Bu çalışma için parametrik analizlerin yapılıp yapılmayacağını belirlemek için öncelikle ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren ölçeklerde ikili grupların karşılaştırmaları için bağımsız T testi, çoklu grupların karşılaştırmaları için tek yönlü Anova testi ve post hoc testi olarak Tukey testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişileri serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri, motivasyon düzeyleri ve serbest zaman engelleri arasında doğrusal bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, Uçurtma sörfü sporu ile ilgilenen veya ilgi duyan bireylerin genel olarak serbest zamanlarında beklenildiği gibi aktif oldukları söylenebilir.

Not: Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Recep Ayhan'ın hazırladığı "Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi" isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Uçurtma sörfü, serbest zaman engelleri, serbest zaman motivasyonu*

### INVESTIGATION OF LEISURE TIME EXERCISE LEVELS, LEISURE TIME CONSTRAINS AND MOTIVATIONS OF INDIVIDUALS INTERESTED IN KITESURFING

*Keywords: Kitesurfing, Leisure Time Constrains, Leisure Motivation*

The sample of the study consists of 213 volunteers, one hundred women and 112 men, between the ages of 14-67, who prefer to practice kitesurfing on the coasts of our country or who are interested in this sport, living in various regions of Turkey. The aim of this study is to determine and examine the leisure exercise levels, leisure time barriers and motivations of individuals interested in kitesurfing, which is an extreme sport, according to some demographic variables. In the research, a personal information form was created by the researcher to collect demographic information such as age, gender, socio-economic level. In addition, the Turkish adaptation study developed by Godin and Shephard, the Leisure Time Exercise Questionnaire by Yerlisu Lapa and Yağar, the Leisure Time Motivation Scale developed by Pelletier et al and finally Leisure Time Barriers Scale developed by Alexandris ve Carroll and adapted to Turkish by Karaküçük and Gürbüz, were applied. SPSS 22.0 program was used for the analysis of the data collected in the study. In the analysis of the research data, descriptive statistics such as arithmetic mean (x), frequency (%), standard deviation (Ss) and percentage values were examined. In order to determine whether parametric analysis will be performed for this study, it was first examined whether the scale data showed normal distribution. Independent T test was used for comparison of binary groups in scales showing normal distribution, one-way Anova test for comparisons of multiple groups and Tukey test as post hoc test were





used. Pearson's correlation analysis was conducted to determine whether there is a linear relationship between the leisure time physical activity levels, leisure motivation levels and leisure time constraints of the participants in the study. It can be said that individuals who are interested in kitesurfing are generally active in their free time as expected.

*Keywords: Kitesurfing, leisure time constraints, leisure motivation*





## COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE GENÇ ERİŞKİNLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Şulenur Yıldız<sup>1</sup>, Zilan Bazancir<sup>1</sup>, Fatih Erbahçeci<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

COVID-19 Pandemi döneminde virüsün yayılımı engellemek ve kontrolünü sağlamak amacıyla alınan sıkı önlemler, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde olumsuz etkilere yol açmıştır. Bu çalışmada COVID-19 Pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin genç erişkinlerdeki durumunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaş ortalaması 21,05±2,06 yıl olan 240 genç yetişkin çalışma kapsamında değerlendirildi. Bireylerin boy ve vücut ağırlıkları kaydedilirken, vücut kitle indeksleri hesaplandı. Fiziksel aktivite düzeyi, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ile değerlendirildi. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dakika/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dakika/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000 MET- dakika/hafta) şeklinde sınıflandırıldı. Aktif gün sayısı, MET değerleri ve haftalık fiziksel aktivite düzeyleri kaydedildi. Fiziksel aktivite düzeyleri belirlenen katılımcıların % 57,1'i (137 katılımcı) düşük, % 32,1'i (77 katılımcı) orta ve % 10,8'i (26 katılımcı) yüksek seviyede aktivite düzeyine sahipti. Toplam MET değerleri ortalaması 1063,33± 1620,72 MET-dakika/hafta, şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ortalaması 257,00±910,033 MET-dakika/hafta, orta fiziksel aktivite düzeyleri ortalaması 182,41±551,48 MET-dakika/hafta ve yürüme fiziksel aktivite düzeyleri ortalaması 623,90±927,810 MET-dakika/hafta olarak belirlendi. Bireylerin son yedi gün içerisindeki aktif gün sayısı 4,49±2,41 günken, haftalık ortalama fiziksel aktivite süreleri 63,29±73,88 dakika/ hafta olarak belirlendi. COVID-19 Pandemi döneminde genç yetişkinlerdeki fiziksel aktivitelerinin büyük oranda düşük olduğu, inaktivitenin yol açabileceği olumsuz sonuçları önlemek için ev içi fiziksel aktivitenin artırılması konusunda genç erişkinler bilgilendirilmeli ve yönlendirilmelidir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, genç erişkin, sedanter yaşam*

### DETERMINING THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF YOUNG ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

The strict measure taken to prevent the spread and control of the virus during the COVID – 19 Pandemic period has had negative effects on the physical activity levels of the individuals. In this study, it was aimed to determine the physical activity levels in young adults during COVID – 19 Pandemic period. 240 young adults with a mean age of 21.05 ± 2.06 years were evaluated within the scope of the study. The height and bodyweight of the individuals were recorded and their body mass index was calculated. Physical activity levels were evaluated with the International Physical Activity Questionnaire Short Form. Physical activity levels were classified as physically inactive (<600 MET-minute / week), low physical activity level (600-3000 MET-minute / week), and sufficient physical activity level (> 3000 MET-minute / week). Active days, MET values and weekly physical activity levels were recorded. The physical activity levels of the participants were determined as 57.1 % (137 participants) with low level of activity, 32.1% (77 participants) with medium level of activity, and 10.8% (26 participants) with high level of activity. Total mean MET value was 1063.33 ± 1620.72 MET-minute / week, mean severe physical activity level was 257.00 ± 910.033 MET-minute / week, mean moderate physical activity level was 182.41 ± 551.48 MET-minute / week, and mean walking physical activity level was 623.90 ± 927,810 MET-minute / week. The number of active days in the last seven days was 4.49 ± 2.41 days and the mean weekly physical activity duration was 63.29 ± 73.88 minutes / week. During the COVID-19 Pandemic, young adults should be informed and guided about increasing their physical activity at home in order to prevent negative consequences of inactivity, when their physical activity is largely low.

*Keywords: Physical activity, young adults, sedentary lifestyle*





## KİLİS'TE BOCCCE SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN BAŞARI ALGILARININ İNCELENMESİ

Mutlu TÜRKMEN<sup>1</sup>, Mehmet AKDAĞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı; Kilis ilindeki 10-15 yaş grubu Bocce sporcularının başarı algısını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2020-2021 eğitim- öğretim yılında Kilis'te eğitim gören, Bocce sporunu yapan 41 kadın ve erkek sporcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, (1998) yılında Roberts, Treasure ve Balague tarafından geliştirilen ve 2006 yılında Çetinkalp tarafından Türkçeye çevrilmiş (2006) Başarı Algısı Envanteri- Çocuk Versiyonu ve sporcuların yaş, cinsiyet gibi bilgilerinin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hipotez testi içeren araştırmaların en sıklıkla kullandığı testlerden birisi de t-testi'dir. Nümerik (sürekli) değişkenlerin (ya da grupların) arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek, ya da gözlenen ortalama değer varsayılan ya da öngörülen (ya da önceki araştırmalarda elde edilen) değerden farklı olup olmadığını tespit etmek için kullanılır. Sonuç olarak, Bocce sporu ile uğraşan sporcuların başarı algısı envanteri ölçeği (t-testi) sonucunda cinsiyet farklılığı üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Başarı algısı envanteri (Anova) sonuçları neticesinde yapmış oldukları sporda yaş değişkenlikleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Bocce, dart, başarı algısı*

### ANALYSIS OF THE PERCEPTIONS OF SUCCESS OF THE SPORTS THAT DEAL WITH BOCCCE SPORTS IN KILIS

The purpose of this research; It was conducted to determine the perception of success of Bocce athletes in the 10-15 age group in Kilis. The universe of the research consisted of 41 female and male athletes in Bocce branch studying in Kilis in the 2020-2021 academic year. The Perception of Achievement Inventory-Child Version, which was developed by Roberts, Treasure and Balague in (1998) and translated into Turkish by Çetinkalp in 2006 (2006), and Personal Information Form containing information such as age and gender of athletes were used as data collection tools in the study. T-test is one of the most frequently used tests in the studies involving hypothesis testing. It is used to test whether there is a statistically significant difference between numerical (continuous) variables (or groups), or to determine whether the observed mean value differs from the assumed or predicted (or obtained in previous studies). As a result, the perception of success of athletes engaged in Bocce sport was found to be significantly on the gender difference inventory scale (t-test). As a result of the perception of success inventory (Anova), a meaningful embedded answer was found among the variables in the sport they did.

*Keywords: Bocce, darts, perception of success*



## BASKETBOL SPOR OKULLARINA DEVAM EDEN 7-12 YAŞ SPORCULARIN BASKETBOL KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARI VE ÇİZİMLERİ

*Nagihan ÇARENDAR<sup>1</sup>, Aylin Özge PEKEL<sup>1</sup>, Çağdaş Özgür CENGİZEL<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Çocukların performanslarının iyileştirilmesinde fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra mental ihtiyaçlarının da bilinmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, basketbol spor okullarına devam eden sporcuların basketbol kavramına ilişkin algılarını metaforlar ve çizimler yardımıyla ortaya çıkarmaktır. Araştırmaya, 2020–2021 sezonunda Ankara ilinde bulunan çeşitli basketbol spor okullarında antrenman yapan toplam 55 sporcu katılmıştır. Araştırma nitel olarak desenlenmiş ve fenomenoloji (olgu bilim) yöntemi kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde, her bir sporcuya kişisel bilgi formu uygulanmış ve sporculardan “basketbol ..... gibidir/benzer; çünkü .....” cümlesini tamamlamaları ve basketbol kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri istenmiştir. Veri toplama aracı bizzat araştırmacılar tarafından kulüp antrenörlerinden izin alınarak uygulanmıştır. Ayrıca tüm katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak çalışmada yer almıştır. Veriler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla adlandırma, eleme, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması, elde edilen metaforların frekanslarının hesaplanması, yorumlanması ve yapılan çizimlerinin incelenmesi aşamaları takip edilmiştir. Sonuç olarak; sporcuların en çok “spor, kazanım ve duygu unsuru olma” olarak basketbol temasına ait çizimler yaptıkları görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Basketbol, spor, metafor, algı, spor okulları*

### PERCEPTIONS AND DRAWINGS OF 7-12 YEAR OLD ATHLETES ATTENDING BASKETBALL SPORTS SCHOOLS

In order to improve the performance of children, their physical needs as well as their mental needs should be known. The aim of this study is to reveal the perceptions of basketball concepts of athletes attending basketball sports schools with the help of metaphors and drawings. A total of 57 athletes who trained in various basketball sports schools in Ankara province participated in this study in the 2020-2021 season. It was used qualitative research approach in this study. In obtaining the data, a personal information form was applied to each athlete and "basketball ..... it is like this; because ....." and were asked to draw a picture reflecting their thoughts on the concept of basketball. The data collection tool was implemented by researchers personally with permission from club coaches. In addition, all participants took part in the study on a voluntary basis. In the analysis of the data, the stages of naming, screening, category development, ensuring validity and reliability, calculating, interpreting and examining the frequencies of the resulting metaphors were followed. As a result; it was seen athletes draw on the theme of basketball as “sports, being an element of gain and emotion”.

Keywords: Basketball, sport, metaphor, perception, sport schools



## MODERN PENTATLON SPORCULARININ MODERN PENTATLON KAVRAMINA YÖNELİK METAFORİK ALGILARI

Mustafa ÜNVER<sup>1</sup>, Aysin Özge PEKEL<sup>2</sup>, Nagihan ÇAREDAR<sup>2</sup>, Ece İBANOĞLU<sup>3</sup>, Latif AYDOS<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup>ODTÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi

Modern pentatlon beş farklı modaliteyi tek bir etkinlikte birleştiren olimpik bir spor branşıdır. Pentatletlerin performanslarının iyileştirilmesinde fiziksel gereksinimlerinin bilinmesinin yanında mental ihtiyaçlarının da bilinmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, modern pentatlon sporu yapan sporcuların modern pentatlon kavramına ilişkin algılarını metaforlar yardımıyla ortaya çıkarmaktır. Araştırmaya, 2021 yılında Ankara ilinde Modern Pentatlon branşında lisans sahibi 20 kadın, 18 erkek toplam 38 sporcu katılmıştır. Araştırma nitel olarak desenlenmiş ve fenomenoloji (olgu bilim) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri toplanırken sporculara kişisel bilgi formu uygulanmış ve branş sporcularına “modern pentatlon..... gibidir / benzer; çünkü...” cümlesini tamamlamaları yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama aracı bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ayrıca tüm katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak çalışmada yer almıştır. Veriler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla adlandırma, eleme, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması, elde edilen metaforların frekanslarının hesaplanması, yorumlanması aşamaları takip edilmiştir. Sonuç olarak; sporcuların en çok “denge ve mücadele unsuru olarak pentatlon” temasına ait metaforlar yaptıkları görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Spor, algı, metafor*

### METAPHORICAL PERCEPTIONS OF MODERN PENTATHLON ATHLETES TO THE CONCEPT OF MODERN PENTATHLON

Modern pentathlon is an Olympic sport that combines five different modulations into one event. In addition to knowing the physical requirements of pentathletes in improving their performance, their mental needs should also be known. Therefore, the purpose of this study is to determine the emotion and opinion of modern pentathlon athletes about the concept of modern pentathlon with the help of metaphors. A total of 38 athletes, 20 female and 18 male, who have a license in the Modern Pentathlon branch in Ankara, in 2021, participated in the study. The research was prepared qualitatively and the phenomenology method was used. While collecting the data of the study, a personal information form was applied to the athletes and the field athletes were given “modern pentathlon is like ..... because...” was obtained by completing the sentence. The data collection tool was personally applied by the researcher. In addition, all participants took part in the study on a voluntary basis. The data were analyzed with content analysis technique. In the analysis of the data, naming, elimination, category development, ensuring validity and reliability, calculating the frequencies of the obtained metaphors, and interpreting stages were followed respectively. As the result; It was observed that athletes mostly used metaphors about the theme of "pentathlon as an element of balance and struggle”.

*Keywords: Modern pentathlon, sport, perception, metaphor*





## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK SÜREKLİ KAYGILARININ İNCELENMESİ

Murat KUL<sup>1</sup>, Mehmet Ali CEYHAN<sup>1</sup>, Eda ADATEPE<sup>1</sup>, Onur ŞİPAL<sup>1</sup>, Ömer Faruk AKSOY<sup>3</sup>, Emre BOZ<sup>2</sup>,  
Muhammet Raşit YILMAZ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

<sup>3</sup>Bartın Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygılarının değerlendirilmesi ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 322 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama amacı ile Varol'un (2014) geliştirdiği "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği (BESKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yüzde ve frekans dağılımlarının yanı sıra One-Way ANOVA, t-Testi ve Scheffe Testi analizi testleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve spor yapma durumu değişkeni ile Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılığa ulaşıırken, sınıf değişkeni ile "Bilişsel Süreçler" ve "Endişe" alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $p < 0.05$ ). Elde edilen bulgular ışığında, lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik sürekli kaygılarını belirlemede cinsiyet değişkeninin belirleyici bir etken olduğu ve bunun erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasındaki motorik özellikler farklılıklarından kaynaklandığı ve fiziksel aktivitelere erkek öğrencilerin katılımının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sınıf değişkeni açısından bakıldığında ise 12.sınıf öğrencilerinin sınav, üniversite tercihleri gibi eğitim hayatlarını belirleyici dönüm noktasında olduklarından dolayı ve ayrıca bu sınavlarda beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili soruların yer almamasından kaynaklı sürekli kaygılarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Spor yapan bireylerde ise beden eğitimi ve spor dersine karşı kaygının düşük olması beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bu farklılığın nedeni spor ortamı tecrübesinden kaynaklı psikolojik ve duygusal gelişimin olumlu etkisi sonucu olduğu söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor dersi, lise, öğrenci, kaygı*

## AN INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS CONTINUOUS ANXIETY TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE

The main purpose of this study is to evaluate the trait anxiety of high school students towards physical education and sports lessons and to examine these data in terms of demographic variables. The research group consists of 322 students. "Physical Education Trait Anxiety Scale (BESKÖ)" developed by Varol (2014) was used for data collection. In the analysis of the data, One-Way ANOVA, t-Test and Scheffe Test analysis tests were used as well as percentage and frequency distributions. According to the results of the study, a significant difference was reached between the gender and sports status variable and all sub-dimensions of the Physical Education Trait Anxiety Scale, while a significant difference was reached in the "Cognitive Processes" and "Anxiety" sub-dimensions with the class variable ( $p < 0.05$ ). In the light of the findings, it is thought that the gender variable is a determining factor in determining the continuous anxiety of high school students towards physical education and sports and this is due to the differences in motor characteristics between male students and female students and the higher participation of male students in physical activities. In terms of the class variable, it is thought that the 12th grade students are constantly worried because they are at the turning point of their education life such as exam and university preferences, and also because there are no questions about physical education and sports lessons in these exams. It can be said that individuals who do sports have low anxiety towards physical education and sports lessons. The reason for this difference can be said to be the result of the positive effect of psychological and emotional development stemming from the experience of the sports environment.

*Keywords: Physical education and sports course, high school, student, anxiety*





## TÜRK FUTBOLUNDA ŞAŞIRTAN TRANSFER MESUT ÖZİL VE BİRDEN OLUŞAN BİZİM MESUT ÖZİL'İMİZ VAR HİSSİ

Ali SEVİLMİŞ<sup>1</sup>, Erkan Faruk ŞİRİN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Futbolun önemli unsurlarından birisi olan taraftarlar taraftarı oldukları takımları ile ilgili gelişmelerin neler olduğunu öğrenmek ve anlamak, bir konu üzerine düşüncelerini, bakış açılarını, yargılarını ya da tutumlarını ortaya koymak için farklı stratejik iletişim uygulamalarında kanal ve araç olarak yer alabilmektedir. Bir sosyal ağ platformu olarak Twitter, spor taraftarları içinde gündemin gereklilikleri bağlamında eş zamanlı olarak iletişim uygulamalarında araç olarak kullanılabilir. Bu araştırmanın amacı, 17 Ocak-23 Ocak 2021 tarihleri arasında Fenerbahçe taraftarlarının Mesut Özil transferi sonrası “bizim Mesut Özil’imiz var” tepkisinin sebeplerinin derinlemesine anlaşılmasıdır. İçerik analizi yönteminin kullanıldığı çalışmada 6680 kullanıcının attığı 7972 tweet dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, Fenerbahçe taraftarların ortaya koyduğu sahiplenme hissini özellikle “dua” ve “istiklal marşı krizleri” sonrası gerçekleştiği ve Mesut Özil’i en yoğun savunulduğu ve bizim Mesut Özil’imiz hissini en çok tweeter’a yansıttığı iki konu olmuştur.

*Anahtar Kelimeler: Mesut özil, sporda kriz, dua kirizi*

### SURPRISING TRANSFER MESUT ÖZİL IN TURKISH FOOTBALL AND THE SUDDEN FEELING THAT WE HAVE MESUT ÖZİL

Fans, one of the important elements of football, can take part in different strategic communication practices as channels and tools in order to learn and understand the developments regarding their teams, and to reveal their thoughts, perspectives, judgments or attitudes on a subject. As a social networking platform, Twitter can be used as a tool for communication applications simultaneously within the context of the requirements of the agenda among sports fans. The purpose of this research is to deeply understand the reasons for the reaction of Fenerbahçe fans to "We have Mesut Özil" after the transfer of Mesut Özil between 17 January and 23 January 2021. In the study where content analysis method was used, 7972 tweets posted by 6680 users were included. According to the findings obtained as a result of the research, there are two issues where the sense of ownership of Fenerbahçe fans was realized especially after "prayer" and "independence anthem crises", and Mesut Özil was the most intense and reflected the feeling of our Mesut Özil on the tweeter.

*Keywords: Mesut Özil, sports crisis, prayer crisis*



## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI

Keziban KOÇER<sup>1</sup>, Rüstem ORHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi.

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji kullanımına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kırıkkale, Aksaray, Nevşehir, Yozgat, Konya ve Kırşehir’de Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, örneklemini ise bu illerde görev yapan 324 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Şahin’in(2000) geliştirdiği “Eğitimde Teknoloji Kullanımı Öz-Yeterlilik Ölçeği” ile araştırmacı tarafından öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulguları SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programında analiz edilmiştir. Öncelikle araştırma kapsamındaki bütün öğretmenlerin sorulara verdikleri cevapların frekans ve yüzdelik oranları çıkarılmış, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin, normal dağılıma uyduğu Shapiro-Wilk testi ile tespit edilmiş olması sonucunda, parametrik test kapsamına giren t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin eğitim teknolojilerini kullanım durumları ile teknoloji tutum-imekan verilerinin analizinde cinsiyet, okullarda spor salonu ve spor malzemeleri bulunma durumu ve teknoloji kullanımına yönelik eğitim alma değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için t-testi uygulanmıştır. Yaş, mezuniyet, hizmet süresi, vazife yapılan şehir değişkenleri arasındaki ilişki için ANOVA testi kullanılmıştır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin teknolojik araçların eğitimde kullanılmasına, teknolojinin eğitim hayatına etkisine ve teknolojik araçların kullanımının öğretilmesine yönelik olumlu tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, durağan cihazlar (fotoğraf makinesi, tepegöz cihazı vs.) ve durağan çıktılar (fotoğraf, basılı kaynaklar vs.) yerine daha çok dinamik cihaz ve çıktılar (bilgisayar, tablet, internet, video vs.) tercih edildiği tespit edilmiştir.

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD yüksek lisans öğrencisi Keziban Koçer’in hazırladığı “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutumları” isimli yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Teknoloji temelli eğitim, yazılım programları, bilgi iletişim teknolojileri, teknolojik ve pedagojik okuryazarlık, eğitimde teknoloji kullanımı öz-yeterlilik ölçeği*

### PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS TECHNOLOGY USE

This study was carried out to determine physical education teachers' attitudes towards technology use. The population of the research consists of physical education teachers working in secondary education schools affiliated to the Ministry of National Education in the provinces of Kırıkkale, Aksaray, Nevşehir, Yozgat, Konya and Kırşehir in the 2020-2021 academic year, while the sample consists of 324 physical education teachers working in these provinces. As the data collection tool, “Self Efficacy Scale Usage in Education” developed by Şahin (2000) and the “Personal Information Form” prepared by the researcher to determine the demographic characteristics of the teachers were used. The findings of the investigation were analyzed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 program. Initially, the frequency and percentage rates of the answers given by all teachers within the scope of the research were determined and multiple regression analysis was applied. As it was determined by Shapiro-Wilk test that the data matched to a normal distribution, t-test and ANOVA test, which are included in the parametric test, were applied. The t-test was applied to determine the relationship between the use of educational technologies of the teachers attending into the investigation and the variables of gender in the analysis of technology attitude-possibility data, the availability of gymnasiums and sports tools in schools and the variables of technology use learning. The ANOVA test was used for the relationship between age, graduation, years of seniority and province variables. Eventually, it was determined that physical education teachers lean towards the use of technological equipments in education, the effect of technology on education period and the use of technological tools. Besides, it was confirmed that dynamic devices and outputs (computer, tablet, internet, video, etc.) were preferred rather than stationary devices (camera, overhead projector, etc.) and static outputs (photographs, printed sources, etc.).

Keywords: Technology based learning, software programmes, information and communication technologies, technological and pedagogical literacy, Self Efficacy Scale Usage in education.





## SALGIN SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR NEDEN İYİ YÖNETİLMELİDİR?

Hacı Şükrü TAŞTAN<sup>1</sup>, Ali Davut ALKAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Salgın sürecinde sağlıklı kalmak için yapılacak fiziksel aktiviteler ve beslenme, sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi için oldukça önemlidir. Başka bir yaklaşımla fiziksel olarak hareketsiz kalmak (sedanter yaşam) ve düşük standartlarda beslenme, insan yaşamının sağlıklı sürdürülebilmesinde önemli bir risk teşkil etmektedir (Tainio vd., 2017). Sporun; sağlığı geliştirme, spor yönetimi pratiğinin sporun olumlu sağlık çıktılarının etkinliği artırabileceği temalar vardır. Bu temalar, sporun kitlelere ulaştırılmasının önemini vurgulamaktır. Literatürde, sağlıklı kalabilmek için fiziksel aktivitenin ve beslenmenin sağlığa etkisi sıklıkla araştırılmıştır. Sedanter yaşamın getirdiği hareketsizlik, birçok akut ve kronik hastalığa neden olmaktadır (Booth ve ark., 2012). İnsan vücudunun gereksinimi olan besinleri yeteri kadar almaması ve sedanter yaşaması, birçok hastalık için risk faktörü oluşturmaktadır (Skof vd., 2015). Salgın sürecinde sağlıklı ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için önemli bir etkiye sahip olduğu değerlendirilmektedir. Spor yönetimi, sağlığa değer veren bir spor kültürü ve ahlakının kurulmasını sağlamak için gelişir. Spor yönetiminde, spor yöneticileri için sporun rekabet sonuçlarının yanı sıra, sürdürülebilir sağlık sonuçları da önemli bir hedefdir. Sağlık hedeflerinin mevcut spor yapılarına, kültürlerine ve ideallerine yerleştirilmesi için spor sistemlerinin olması gerekir (Edwards ve Roweb, 2019). Araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde gözlem, mülakat, dokümanlar, anketlerle elde edilen veriler, tümevarım yaklaşımıyla analiz edilerek betimsel olarak raporlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Nitel araştırmalar olayların, durumların doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül olarak ortaya konmasına yönelik yapılan araştırmalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Gelişmiş ve sağlıklı yaşam tarzı için sporu yönetmek dünyanın günümüzde ve gelecekte önemle üzerinde duracağı bir konudur. Küreselleşmenin artması ve insan yaşamının modernleşmesiyle birlikte, dünyadaki birçok ülkede yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Yaşanan bu değişiklikler iki önemli davranış değişikliğine neden olmuştur; fiziksel aktivitedeki azalmalar ve sağlıksız beslenmedeki artış. Bu iki sorunun çözümü olarak dünya genelinde sağlıklı yaşam tarzının geliştirilmesi için spor programları uygulanmaktadır. Araştırmacılar, sağlıklı yaşam için spor modelini, spor yönetimi aracılığıyla sağlıklı yaşamın teşvikini önermektedirler. Pandemi sürecinde uygulanan tedbirler insanların fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına ve psikolojik durumlarında değişikliğe neden olmuştur. Bu durum yiyecek, içecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdalar ve gazlı içecekler) isteğinin artmasına ve fiziksel aktivitelerin azalmasına, vücut kitle endeksinde istenmeyen değişikliklere neden olabilmektedir (Eskici, 2020). Sağlık için spor yaklaşımı ile İngiltere’de yapılan bir araştırmada her gün günlük 30 dakika yürüyüşün kan basıncı, kalp atım sayısı ve kan parametreleri üzerinde olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (Soul, 2017). Başka bir araştırma sonucuna göre sedanter kadınlarda 3 aylık aerobik ve ağırlık ilaveli aerobik egzersizlerinin kan basıncı, kalp atım sayısı ve kan parametreleri üzerine etkileri ile kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltabileceği sonucuna varılmıştır (Biçer ve Kaldırım, 2006). Dengeli ve sağlıklı beslenme ile fiziksel aktiviteler bir insanın sağlıklı yaşaması için önemlidir (Sporel, Özkat ve Büyükbahar, 2016). Sonuç olarak bu çalışmada “Salgın sürecinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam için spor neden iyi yönetilmelidir?” sorusuna cevap bulmak amaçlanmıştır. Literatüre bakıldığında gerek fiziksel aktiviteler gerekse beslenme alışkanlıkları sağlıklı yaşamak ve sağlıklı kalmak için çok değerli görülmektedir. Bu çalışma sonucunda, salgın sürecinde spor yöneticilerinin her yaşta birey için fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme için bir plan ortaya koyması gerektiği sonucuna varılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, sağlıklı yaşam, egzersiz, beslenme alışkanlığı*

### WHY SHOULD SPORTS BE WELL MANAGED FOR PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFE DURING THE EPIDEMIC PROCESS?

Physical activities and nutrition to stay healthy during the epidemic are very important for maintaining a healthy life. With another approach, being physically inactive (sedentary life) and eating at low standards constitute an important risk in maintaining a healthy life (Tainio et al., 2017). Sport; There are themes in which health promotion, sports management practice can increase the effectiveness of the positive health outcomes of sport. These themes emphasize the importance of delivering sports to the masses. In the literature, the effects of physical activity and nutrition on health in order to stay healthy have been investigated frequently. Inactivity brought about by sedentary life causes many acute and chronic diseases (Booth et al., 2012). The human body's insufficient intake of the nutrients it needs and its sedentary lifestyle constitute risk factors for many diseases (Skof et al., 2015). During the epidemic, a healthy and balanced diet and physical activity are considered to have an important effect





on a healthy life. Sports management develops to ensure the establishment of a sports culture and morality that values health. In sports management, besides the competitive results of sports, sustainable health outcomes are also an important goal for sports managers. Sports systems must exist for health goals to be embedded in existing sports structures, cultures and ideals (Edwardsa & Roweb, 2019). Qualitative research method was preferred in the study. In this method, data obtained through observations, interviews, documents, and questionnaires are analyzed with an inductive approach and reported descriptively (Gürbüz & Şahin, 2018). Qualitative researches are researches aimed at revealing the events and situations in their natural environment in a realistic and holistic manner (Yıldırım & Şimşek, 2006). Managing sports for a developed and healthy lifestyle is an issue that the world will focus on today and in the future. With the increase of globalization and the modernization of human life, lifestyle has changed significantly in many countries around the world. These changes led to two important behavioral changes; reductions in physical activity and an increase in unhealthy diet. As a solution to these two problems, sports programs are implemented worldwide to develop a healthy lifestyle. Researchers suggest the sports model for a healthy life, and the promotion of healthy living through sports management. The measures implemented during the pandemic caused the restriction of physical activities and changes in the psychological state of people. This may cause an increase in the desire to consume food and beverages (especially carbohydrate foods and carbonated drinks), decrease in physical activities, and undesirable changes in body mass index (Eskici, 2020). In a study conducted in England with the sports approach for health, it was concluded that walking for 30 minutes a day has a positive effect on blood pressure, heart rate and blood parameters (Soul, 2017). According to the results of another study, it was concluded that 3-month aerobic and weight-added aerobic exercises in sedentary women can reduce the risk of cardiovascular diseases with the effects on blood pressure, heart rate and blood parameters (Biçer and Kalkan, 2006). A balanced and healthy diet and physical activities are important for a person's healthy life (Sporel, Özakat, & Büyükbahar, 2016). As a result, in this study, "Why should sports be managed well for physical activity and healthy life during the epidemic process?" It aimed to find an answer to the question. When the literature is reviewed, both physical activities and nutritional habits are seen as very valuable for living and staying healthy. As a result of this study, it was concluded that sports managers should come up with a plan for physical activity and healthy nutrition for individuals of all ages during the epidemic process.

*Keywords: Sports management, healthy lifestyle, exercise, eating habits*





## ERZURUM GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ İŞGÖRENLERİNİN ÖRGÜTSEL GÜVEN ALGILARI VE ÖRGÜTSEL SİNİZM TUTUMLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

*Bülent TATLISU<sup>1</sup>, İnci SEÇKİN AĞIRBAŞ<sup>1</sup>, Muhammet Enes KAN<sup>1</sup>, Tuba TATLISU<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi*

Bu çalışmada Erzurum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde görev yapan personellerin çeşitli değişkenlere göre örgütsel güven ve örgütsel sinizm düzeylerini incelemek amaçlandı. Araştırmaya 179 erkek ve 99 kadın olmak üzere toplam 278 personel gönüllü olarak katıldı. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin tespit edildiği sorularla birlikte Brandes (1997) tarafından geliştirilip Erdost ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Örgütsel Sinizm Ölçeği" ve Nyhan ve Marlowe (1997) tarafından geliştirilip Demircan ve Ceylan (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Örgütsel Güven Ölçeği" kullanılarak veri toplandı. Elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik programında analiz edildi. Betimsel analizlerin ardından yapılan normallik analizi sonuçlarına göre "Bağımsız Gruplar T Testi" ile "Tek Yönlü Varyans Analiz" testleri kullanıldı. Örgütsel sinizm ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki "Persarson Korelasyon Testi" ile incelendi. Çalışmada anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada incelenen hiçbir demografik özelliğin sinizm konusunda farklılık oluşturmadığı, medeni durum, iş pozisyonu, yaş ve eğitim durumlarının örgütsel güven faktörlerinde farklılıklar oluşturduğu, örgütsel sinizm ile örgütsel güven arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi. Araştırmada örgütsel güvenin çeşitli değişkenlere göre farklılaşabildiği, örgütsel sinizmin demografik özelliklerden etkilenmediği ayrıca örgütsel güven ile örgütsel sinizmin ilişkili kavramlar olmadığı sonuçlarına ulaşıldı.

*Anahtar Kelimeler: Gençlik ve spor, örgütsel güven, örgütsel sinizm*

### ORGANIZATIONAL TRUST PERCEPTIONS AND ORGANIZATIONAL SYNISM ATTITUDES OF THE EMPLOYEES IN ERZURUM YOUTH AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

In this study, it was aimed to examine the organizational trust and organizational cynicism levels of the personnel working in Erzurum Provincial Directorate of Youth and Sports according to various variables. A total of 278 personnel, including 179 men and 99 women, voluntarily participated in the study. The "Organizational Cynicism Scale" developed by Brandes (1997) and adapted into Turkish by Erdost et al. and the Organizational Trust Scale" developed by Nyhan and Marlowe (1997) and adapted into Turkish by Demircan and Ceylan (2003) were used to collect data together with the questions on the demographic characteristics of the participants in the study. The data obtained were analyzed in SPSS 22.0 statistics program. According to the results of normality analysis performed after descriptive analysis, "Independent Groups T Test" and "One Way Variance Analysis" tests were used. The relationship between organizational cynicism and organizational commitment was examined through the "Persarson Correlation Test". The level of significance was evaluated as ( $p < 0.05$ ) in the study. It was determined in the study that none of the demographic features examined in the study made a difference in cynicism. In addition, marital status, job position, age and education status created differences in organizational trust factors while there was no significant relationship between organizational cynicism and organizational trust. In the study, it was concluded that organizational trust can differ according to various variables, organizational cynicism is not affected by demographic characteristics, and organizational trust and organizational cynicism are not related concepts.

*Keywords: Youth and sports, organizational trust, organizational cynicism*





## SPOR HABERCİLİĞİ: COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EV İÇİ SPOR EGZERSİZLERİ

*Ahmet Yalçın KAYA, Fırat ATA*

*Selçuk Üniversitesi*

*Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

Covid-19 Pandemisi eğitim, ekonomi, kültür, siyaset gibi toplumsal ve bireysel yaşamdaki birçok alanı olumsuz etkilemiştir. Bu alanlardan biri de sağlığı koruma yöntemlerinden biri olan spordur. Covid-19 Pandemisi öncesinde “spor salon ve merkezlerinde, vücut geliştirme salonlarında, yoga-pilates merkezlerinde ve yürüyüşlerin-koşuların yapıldığı doğal alanlarda” gerçekleştirilen birçok spor egzersizi, ev içinde yeni formlara dönüşmüştür. Yine aynı süreçte neredeyse tek haber ve bilgi kaynağı Kitle İletişim Araçları (KİA) özellikle de yeni KİA olmuştur. İnsanlar birçok konuda olduğu gibi Pandemi sürecinde yapmaları gereken spor etkinlikleriyle ilgili de KİA’dan bilgi almıştır. Bu noktada KİA’dan konuyla ilgili alınan içeriklerin ne olduğu, bu içeriklerin nasıl sunulduğu, bu içeriklerin geçerli ve güvenilir olup olmadıkları cevaplanması gereken önemli sorular olmaktadır. Bu sorulara cevap bulmak amacıyla Covid-19 Pandemisi sürecinde internet gazeteleri ve internet haber sitelerinde yer alan “ev içi spor egzersizlerini” konu edinen bu çalışma kapsamında “İçerik Çözümlemesi” yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, haberlerde genel olarak formal spor dallarına yer verilmiş ve bu spor dalları ise daha çok sağlıklı ilişkilendirilerek sunulmuştur. Bilgilendirme ve farkındalık yaratma amaçlı oluşturulan haberlerde fiziksel ve psikolojik sağlığa yönelik bir fayda sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın elde ettiği önemli bulgulardan bir diğeryse haber kaynakları olarak bilgisine başvuru alan kişilerin uzmanlık alanları ve unvanlarına yeterli düzeyde yer verilmemiş olmasıdır.

*Anahtar Kelime: Ev içi egzersizleri, covid-19 pandemisi, internet gazeteciliği, internet haber siteleri, içerik çözümlemesi*

### SPORTS NEWS: HOME SPORTS EXERCISES DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

The Covid-19 Pandemic affected -negatively affected sports, which is one of the methods of maintaining health, such as education, economics, politics and many areas of social and individual life. Before the Covid-19 Pandemic, many sports exercises performed in “bodybuilding halls, yoga-pilates centers and nature areas where walks and jogs were held” took new forms indoors. During the same period, the new media became a source of news and information. As in many issues, people received information from media about the sports activities they should do during the pandemic process. At this point, it has been an important issue what the content received from the media on the subject, how it is presented, whether it is valid and reliable. Based on these questions, the “Content Analysis” method was used within the scope of this study, which focused on “home sports exercises” on newspapers’s internet sites and internet news sites during the Covid-19 Pandemic process. According to the findings, formal sports in general were included in the news, and these sports were more associated with health. In the news created for information and awareness raising, an attempt was made to provide a benefit for physical and psychological health. Another important finding of the study is that the areas of expertise and titles of the people whose knowledge is referred to as news sources have not been adequately included.

*Keywords: Home sports exercises, covid-19 pandemic, internet journalism, internet news sites, content analysis*



## PANDEMİ DÖNEMİNDE MOBİL SAĞLIK VE FİTNESS UYGULAMALARI

*Volkan Ali Bozdemir<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Balıkesir Lisesi*

Günümüzde bütün ülkeler 2019 yılının aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nde başta akciğer hastalıkları olmak üzere vücutta birçok ağır hasara sebep olan yeni bir koronavirüs (Covid-19) salgın hastalığı ile hayati derecede mücadele vermektedir. Yapılan ilk çalışmalarda salgın kaynağının Wuhan'daki bir balık ve vahşi hayvan pazarı olduğu ortaya konulmuştur. Belirlenen virüs çok kısa sürede insandan insana kolayca bulaşarak bütün dünyayı etkisi altına alan bir pandemi haline dönüşmüştür. Koronavirüs hastalığının pandemi haline gelmesinin en önemli nedeni enfekte olan kişiler ile yakın mesafede bulunan diğer insanlara damlacık yoluyla bulaşması olmuştur. 2020 yılının başlarından itibaren pandemi, tüm dünyada yeni davranış şekilleri ve farklı yaşam koşulları ortaya çıkarmıştır. Pandeminin başladığı tarihlerden itibaren birçok farklı alanda olduğu gibi spor organizasyonları da ertelenmiş veya iptal edilmiştir. Bu dönemde spor dünyası daha önce görülmemiş çok ciddi bir krizle karşı karşıya kalmıştır. Birbirlerinden farklı düzeylerde turnuvaların iptali, ertelenen yarışmalar devamında çok sıkı kurallarla düzenlenmeye çalışılan organizasyonlarda ise karantinaya alınan sporcuların durumu gibi birçok sorun spor dünyasının derinden etkilemiştir. Bu dönemde pandeminin en önemli etkilerinden birisi de birçok sosyal ve ekonomik alanda olduğu gibi spor alanını da dijitalleşmeye zorlamasıdır. Performans sporlarının yanında, fitness sektörü de bu zorlama sonucunda çok hızlı bir şekilde yeni mobil çözümler üretmeye başlamıştır. Günlük hayatı kolaylaştırmak gibi önemli bir görevi olan mobil cihazlar bu dönemde mobil uygulama mağazalarında içinde bulunulan pandemi dönemine yönelik değişen ve yenilenen mobil uygulamalar vasıtasıyla spor sektöründe önemli sayılabilecek bir açığı kapatmaya çalışmıştır. Bireyler veya özel kurumlar tarafından oluşturulan mobil uygulamaların yanında devlet kurumları veya spor federasyonlarının hazırladıkları mobil uygulamalar da bu dönemde çok önemli bir görevi yerine getirmeye çalışmaktadır. Performans sporlarına yönelik olarak maraton ve bisiklet yarışmaları gibi birçok farklı üst düzey organizasyona bireysel olarak katılım sağlanması amacıyla ilgili organizasyonlara özel mobil uygulamalar oluşturulduğu gibi, fitness sektörü özelinde sağlıklı beslenme, yemek ve su zamanı planlayıcıları, kalori hesaplama, düzenli uyku, fiziksel aktivite, sanal spor organizasyonları gibi konuları içeren birçok mobil uygulama pandemi döneminin şartlarına uygun olarak güncellenmiş veya yeniden hazırlanarak kullanıma sunulmuştur. Bu çalışmada koronavirüs pandemisi döneminde kullanımda olan mobil sağlık ve fitness uygulamalarının ne tür amaçlara hizmet ettiği incelenmiştir. Çalışmanın amacı ise pandemi mobil sağlık başlığı adı altında mobil uygulama mağazalarında yer alan fitness-spor-sağlık üçgeninde hazırlanan mobil uygulamaları incelemektir.

*Anahtar Kelime: Covid-19, spor, mobil sağlık uygulamaları, organizasyon*

### MOBILE HEALTH AND FITNESS APPLICATIONS DURING THE PANDEMIC

Today; all of the countries have drastically been fighting against a new corona virus pandemic (Covid-19) that started in China in 2019 and causes pulmonary diseases as well as many serious damages in body. In the first studies; emergence of the pandemic was detected to be a wildlife animal market in Wuhan. Spreading between humans easily; the detected virus has affected the entire world in a short time and become a pandemic. The most important reason for corona virus disease to be a pandemic is that it easily infects those people who are in close contact with other infected people through drops. Since the beginning of 2020, the pandemic has led to new behavior patterns and different living conditions in the world. Since the start of the pandemic, many activities as well as sports organizations have been postponed or cancelled. In the meantime, sports world has faced an unprecedented serious crisis. Sports world has deeply been hit by the cancellation of different tournaments or resumed organizations under strict rules and athletes that are quarantined. During this period, one of the effects of the pandemic is that it has forced sports to digitalization as in many other social and economic fields. As a result; fitness sector as well as performance sports have started to produce many new mobile solutions. Mobile devices, facilitating daily life, have closed an important gap in sports sector through new, modified and updated mobile applications introduced in mobile application stores during the pandemic. In addition to mobile applications introduced by individuals or private corporations; mobile applications designed by public institutions or sports federations fulfils an important function, too. In order to enable individual participation in many elite high level organizations like marathon and cycling races as a part of performance sports, original mobile applications are created for these organizations. Likewise, in fitness sector many mobile applications that include healthy nutrition, food and water planners, calorie calculators, regular sleeping, physical activity, virtual sports organizations have been updated or modified all over again according to the pandemic conditions and introduced to users. In this





study; it was investigated what services mobile and fitness applications that have been used during the corona virus pandemic provided. The objective of the study was to investigate mobile applications specific to fitness, sports and health under mobile health category of mobile application stores.

*Keywords: Covid-19, sports, mobile health app, organization*





## ONLINE EGZERSİZ EĞİTİMİNE KATILAN KADINLARIN WEB 2.0 ARAÇLARINI KULLANIM DENEYİMLERİ: KÜRESEL SALGIN DÖNEMİNDE NİTEL BİR ÇALIŞMA

*Dilek UZUNÇAYIR<sup>1</sup>, Bekir Erhan ORHAN<sup>1</sup>, Yeşim YARDIMCI<sup>2</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

<sup>2</sup>*Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*

<sup>3</sup>*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırmada, yerel yönetimlerin Covid-19 küresel salgın döneminde sunduğu online egzersiz eğitim programına katılan kadınların Web 2.0 araçlarını kullanım deneyimlerine yönelik görüşlerini derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nitel araştırma modellerinden durum çalışması uygulanmış ve veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ili Gaziosmanpaşa Belediyesi, Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü'nün sunduğu "Evde Kal, Sağlıklı Kal" isimli projede online egzersiz eğitim programından yararlanan 20 kadın arasından gönüllü olarak katılan 25-50 yaş arası 7 kadın oluşturmuştur. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. 20 hafta süresince, haftada 2 gün online egzersiz programına düzenli devam eden kadınların ses kayıtlarından elde edilen veriler, 12 kategori altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla; "internet kullanım deneyimi", "internet kullanım amacı", "küresel salgın dönemi öncesi internet kullanım süresi," "küresel salgın döneminde internet kullanım süresi", "Web 2.0 araçları kurulum durumu", "Web 2.0 araçlarını kullanımında destek", Web 2.0 araçlarına erişim", "iletişim kurmada kullanılan Web 2.0 araçları", "Web 2.0 araçları ile görüşme yapma deneyimi", "Web 2.0 aracıyla online eğitime katılım", "uzaktan eğitim sürecinin olumsuz yönleri", "uzaktan eğitim sürecinin olumlu yönleri" olarak belirlenmiştir. Belirlenen temalardan ise, toplamda 37 alt tema elde edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcı kadınların çoğunluğu internet ve Web 2.0 araçlarını aktif olarak kullanmadıklarını ama küresel salgın ile birlikte eğitim, kurs vb. hizmetlere katılabilmek için Web 2.0 araçlarını zorunlu olarak kullanmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Başlangıçta Web 2.0 aracı ile uzaktan eğitime katılımı yapabilecek miyim kaygısı yaşadıklarını dile getirmişler ve program kullanımında eğitmenin ve çocuklarının destekleriyle kullanmaya başladıklarını, eğitmenin olumlu iletişiminin program kullanımında oldukça etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar yüz yüze eğitimin samimiyet ve arkadaşlık ilişkileri kurmada daha etkili olduğunu, online eğitimin ise zaman ve mekan tasarrufu sağlamada önemli olduğunu vurgulamışlardır.

*Anahtar Kelimeler: Web 2.0 covid-19, pandemi, fiziksel aktivite, nitel araştırma*

### EXPERIENCES OF USING WEB 2.0 TOOLS BY WOMEN PARTICIPATING IN ONLINE EXERCISE EDUCATION: A QUALITATIVE STUDY IN THE GLOBAL OUTBREAK PERIOD

The aim of this study was to examine in-depth the views of women participating in online exercise training programs offered by local governments during the Covid-19 global pandemic, and about their experience using Web 2.0 tools. One qualitative research model, a case study, was utilised and a semi-structured interview form was used as a data collection tool. The study group consisted of 7 women between the age of 25-50, who voluntarily participated in the "Stay at Home, Stay Healthy" project offered by the Istanbul province Gaziosmanpaşa Municipality, Women and Family Services Directorate. Content analysis was done with the data obtained from the participants. The data obtained via voice recordings of the women who regularly attended online exercise programs; 2 days a week for 20 weeks, was grouped into 12 categories; "Experience with internet usage", "purpose of using the internet", "internet usage before the global pandemic period," "internet usage during the global pandemic period", "Web 2.0 tools installation status", "support in the use of Web 2.0 tools", "access to Web 2.0 tools", "Web 2.0 tools used for communication", "interview experience with Web 2.0 tools", "participation in online education via Web 2.0", "negative aspects of the distance education process", "positive aspects of the distance education process". The majority of the participants stated that they do not actively use the Internet or Web 2.0 tools usually, but have done so during the global pandemic for various education, training and other available services. In the beginning they felt concerned about whether they would be able to participate in distance education with the Web 2.0 tool, stating that they needed the support of an instructor and their children when starting out, and that the positive communication of the instructor had been very effective. Finally, participants





emphasized that face-to-face training is still more effective in establishing intimacy and friendships, but online education is beneficial for saving time and effort traveling to different locations.

*Keywords: Web 2.0, Covid-19, Pandemic*





## SALGIN DÖNEMİ ONLINE ZUMBA DERSLERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

EZGİ İSKENDER<sup>1</sup>, GÜLFEM SEZEN BALÇIKANLI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, Kalaba Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

Zumba insanların sağlıklı bir şekilde kilo kaybetmelerini sağlayan üst düzey interval bir kardiyovasküler egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Salgın ise herhangi bir hastalığın bir bölgede veya toplumda beklenen seyrinden fazla görülmesi olarak tanımlanır. Covid-19'un Mart 2020'de Türkiye'de saptanmasından itibaren salgın döneminde uygulanan kısıtlamalarda insanların hareket etme ihtiyacını karşılayamaması ve uzun süre evde vakit geçirmeleri ile birtakım problemler ortaya çıkmaktadır. Yeni dünya düzenine geçilmesi ile eğitim ve egzersizler de online kanallardan uygulanmaya başlanmıştır. Bu nedenle çalışmanın amacı; salgın dönemi online zumbanın üniversite öğrencilerinin psikolojik, sosyal, fiziksel, akademik durumlarına ve beslenme düzenlerine etkilerinin incelenmesidir. Çalışmada nitel araştırma tekniği olan “yarı yapılandırılmış görüşme tekniği” kullanılmıştır. Görüşmeler salgın döneminde zoom programı üzerinden online olarak 10 üniversite öğrencisinin gönüllü katılımı ile gerçekleşmiş ve ortalama 40 dk sürmüştür. Öğrenciler en az 15 hafta boyunca 60 dakika süren zumba derslerine katılmışlardır. Araştırmada içerik analizi yapılırken kodlamanın güvenilir olması amacıyla araştırmacı tarafından ikişer hafta arayla iki kez yeniden kodlama yapılmış, aradaki tutarlılık incelenmiş ve soruların oluşturulması aşamasında araştırmacılar dışında üç uzmanın görüşü alınmıştır. Bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencileri kendilerini daha enerjik, fit, ince, esnek olarak tanımladıkları, koordinasyonları ve kondisyonlarının geliştiği ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin fiziksel endişelerini online zumba ile attıkları, fiziksel olarak daha özgüvenli ve sağlıklı hissettikleri ortaya konulmuştur. Sosyal gelişimleri incelendiğinde kendilerini anlayışlı, eğlenceli, pozitif olarak tanımlamaktadırlar. Öğrencilerin arkadaş çevreleri ile daha eğlenceli vakit geçirdikleri, bir sorun veya konuşma sırasında daha anlayışlı ve pozitif oldukları belirtilmiştir. İlgi duydukları bir alanda yeni arkadaş çevresi edinmeleri, bir topluma ait hissetmeleri de sosyal gelişimlerinde önemli bir etki bırakmıştır. Verdikleri cevaplar doğrultusunda beslenme şekilleri daha düzenli, daha erken saatlerde ve daha hafif gıdalar tüketilmesi anlamında değişmiştir. Akademik bulgular incelendiğinde ise, eğitim motivasyonunun etkilendiğini düşünen katılımcıların sınav notlarının da olumlu yönde etkilendiği, eğitim motivasyonunun etkilendiğini düşünen katılımcıların ise sınav notlarında da bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bir öğrenci ise; motivasyonunun etkilendiğini ancak sınav notunun etkilendiğini belirtmiştir. Psikolojik boyut üzerindeki etkiler incelendiğinde ise, motivasyonel olarak pozitif etkisi olduğu, stresi azalttığı, zumba öncesinde olumsuz ancak sonrasında daha mutlu ve enerjik hissedildiği ortaya konmaktadır. Bu önemli etkiler, öğrencilerin salgın döneminde bütünsel olarak daha iyi hissetmelerini sağlamıştır. Elde edilen bulgulara göre; salgın döneminde öğrencilerin online zumba ile; ders ve gün planlamalarını daha iyi yaptıkları, arkadaşları ile yüz yüze görüşmeler de daha yakın oldukları, yeni sosyal çevre edinerek sosyalleşmelerine de olumlu katkı sağladığı ve okul arkadaşları ile daha samimi ve pozitif ilişki kurdukları ortaya konulmuştur. Beslenme şekillerinin saat ve miktar olarak olumlu yönde değiştiği, psikolojik olarak daha mutlu, enerjik hissettikleri ve tüm bu etkilerden dolayı mental olarak rahatladıkları ve günlük işlerini daha verimli geçirdikleri ortaya konulmuştur. Sonuç olarak salgın dönemi gibi zor süreç olmasına rağmen online zumbanın üniversite öğrencileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı söylenebilir. Salgın sürecinde bu etkileri sürdürmek için daha fazla öğrencinin online zumba gibi bütünsel gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek aktivitelere yönlendirilmesi önerilir.

*Anahtar Kelimeler: Zumba, salgın, öğrenci, egzersiz, online eğitim, üniversite*

### EFFECTS OF ONLINE ZUMBA CLASSES ON COLLEGE STUDENTS

Zumba is defined as a high-level interval cardiovascular exercise that enables people to lose weight in a healthy way. An epidemic is defined as the occurrence of any disease in a region or community more than the expected course. Since the detection of Covid-19 in Turkey in March 2020, a number of problems arise with the restrictions applied during the epidemic period, with people can not meeting their need to act and they spend a long time at home. With the transition to the new world order, educations and exercises started to be implemented through online channels. The aim of the study is; the examination of the effects of online zumba on the psychological, social, physical, academic status and nutritional status of university students during the epidemic period. The “semi-structured interview technique”, which is a qualitative research technique, was used in the study. The interviews took place online with the voluntary participation of 10 university students through the zoom program





during the epidemic period and lasted an average of 40 minutes. The students attended the 60-minute zumba lessons for at least 15 weeks. While analyzing the content in the research, in order to ensure the coding was reliable, the researcher re-coded the research twice with two weeks apart. The consistency between them was examined and the opinions of three experts other than the researchers were taken at the stage of creating the questions. University students participating in the study describe themselves as more energetic, fit, slim, flexible, and they define their coordination and conditioning has improved. It has been demonstrated that the students relieve their physical worries with the online zumba and feel physically more confident and healthier. When their social development is examined, they describe themselves as understanding, entertaining and positive. It was stated that the students had more fun with their friends and they were more understanding and positive during a problem or a conversation. Making new friendships in an area of interest and feeling the sense of belonging to a society also has an important impact on their social development. Their nutritional status also have changed in terms of consuming more regular, earlier and lighter foods. When the academic findings were examined, it was determined that the exam grades of the participants who thought that the educational motivation was affected were also positively affected, while the participants who thought that the educational motivation was not affected also did not differ in the exam grades. However, one student stated that his motivation was affected, but his exam grade did not change. When the effects on the psychological dimension are examined, it is shown that it has a motivationally positive effect, reduces stress, feels negative before zumba, but happier and more energetic after it. These important effects made students feel better overall during the epidemic. According to the findings, during the epidemic period, it has been revealed that they do their lesson and day planning better, they are closer even though they cannot meet face to face with friends, they also contribute positively to their socialization by acquiring a new social environment and establishing a more sincere and positive relationship with their school friends. It has been demonstrated that their nutritional status changes in hours and amounts positively, they feel psychologically happier and energetic, and they are mentally relaxed and spend their daily work more efficiently thanks to all these effects. As a result, it can be said that online zumba has had a positive effect on university students, although it is a difficult process like the epidemic period. It is recommended that more students be directed to activities that will positively affect their holistic development, such as online zumba, in order to continue these effects during the epidemic process.

*Keywords: Zumba, epidemic, student, college, exercises, online education, university*





## COVID-19 VE SPORTİF PERFORMANS: AMATÖR FUTBOLCULARDA LONG-TERM DETRAINING SÜREÇLERİ

Mehmet Fatih YÜKSEL<sup>1</sup>, Ömer Fatih KOÇ<sup>2</sup>, Bülent IŞIK<sup>3</sup>, Kenan ERDAĞI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

<sup>3</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı

Bu çalışma, COVID-19 sebebiyle liglere verilen ara ve izolasyon sürecinin amatör futbolcuların performans seviyeleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirildi. Araştırmaya 20 erkek amatör futbolcu (19.05±1.3 years) gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların performans düzeylerini incelemek üzere seçilmiş fiziksel testler uygulandı. Detraining periyodu 80 gündü. Türkiye’de kısıtlamaların başladığı 2020 yılı Mart ayında ön testler ve normalleşmenin başladığı Haziran ayının ilk haftasında son testler gerçekleştirildi. Verilerin analizinde SPSS 24.0 programı kullanıldı. Minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Grup içi farklılıklar Wilcoxon signed rank testi ile belirlendi. Anlamlılık seviyesi p<0.05 olarak kabul edildi. Çalışma sonucunda vücut ağırlığı, BKM, esneklik, el kavrama kuvveti, sağlık topu fırlatma, 30 m sürat, illinois çeviklik, 30 sn mekik, 30 sn şınav, dikey sıçrama, anaerobik güç, Yo-yo aralıklı toparlanma testi ve  $\dot{V}O_2\max$  parametrelerinde istatistik olarak anlamlı düzeyde farklılıklar belirlendi (p<0.05). Sonuç olarak, amatör futbolcuların performans seviyelerinin, pandeminin sebep olduğu detraining periyodunda önemli düzeyde kötüleştiği tespit edildi.

*Anahtar Kelimeler: Coronavirus, performans kayıpları, futbol, antrenmanı bırakma*

## COVID-19 AND SPORTIVE PERFORMANCE: LONG-TERM DETRAINING PROCESSES OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS

This study was conducted to examine the effects of the suspensions and isolation process applied in leagues due to COVID-19 on the performance levels of amateur football players. Twenty male amateur football players (19.05±1.3 years) participated in the study as volunteers. Certain physical tests were applied to examine participants' performance levels. The detraining period was 80 days. Pre-testing started in March 2020 when the restrictions first introduced in Turkey as the post-test process was initialized in the first week of June after normalization signals. SPSS 24.0 program was used for data analysis. Minimum, maximum, arithmetic mean and standard deviation values were calculated. Within-group variances were determined using the Wilcoxon signed-rank test. The confidence interval level was accepted as p<0.05. Results showed that there are statistically significant variances in the parameters of body weight, BMI, sit-and-reach, hand grip strength, medicine ball throw, 30-m speed, Illinois agility, 30-sec sit-ups, 30-sec push-ups, counter movement jump, peak power, Yo-yo IR-Level 1 and  $\dot{V}O_2\max$  (p<0.05). Therefore, it was concluded that the performance levels of amateur football players deteriorated significantly during the detraining period due to the pandemic.

*Keywords: Coronavirus, performance losses, soccer, training cessation*





## SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Zehra Dönmez<sup>1</sup>, Cihat Beyaz<sup>1</sup>, Mustafa Aslan<sup>1</sup>, Ezginur Yılmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı; Spor Bilimleri ve diğer fakülteler arasında sağlıklı beslenmeye uygun tutumlarının incelenmesidir. Yozgat Bozok Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler üzerinden yürütülen araştırmanın örneklemini, 2020-2021 Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerde eğitim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılan 438 öğrencidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan ölçek formu kullanılmıştır. Ölçek formunun birinci bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerinin tespit edilmesi amacıyla sorulmuş dört soru bulunurken, ölçek formunun ikinci bölümünde ise TEKKURŞUN DEMİR ve CİCİOĞLU (2019) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış olan, 5'li likert tipinde 21 madde 4 alt boyuttan oluşan "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.00 istatistiksel veri değerlendirme programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analiz edilirken Independent-Samples t testi, One-Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetleri ve eğitim görmekte oldukları fakülte ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutlarından beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, beslenme hakkında bilgi ve kötü beslenme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Öğrencilerin spor yapma durumları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, öğrencilerin yaşları ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler ile diğer fakültelerde eğitim göre öğrencilerin beslenmeye karşı tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla ve spor yapan öğrencilerin yapmayanlara kıyasla daha olumlu beslenme tutumu içerisinde buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, öğrenci, beslenme*

### EXAMINING HEALTHY DIETS AND ATTITUDES

The purpose of this research; It is the study of attitudes towards healthy eating among sports sciences and other faculties. The sample of the study, conducted on students studying at Bozok University in Yozgat province, is 438 students studying at the Faculty of Sport Sciences and other faculties in 2020-2021 and participating in the research voluntarily. The research is a descriptive research in relational survey model. In the research, a questionnaire form consisting of two parts was used as a data collection tool. In the first part of the questionnaire form, there are four questions asked to determine the demographic information of the students involved in the study, while in the second part of the questionnaire form, the validity and reliability study was conducted by Tekkurşundemir and Cicioğlu (2019). Attitude Scale "was used. SPSS 24.00 statistical data evaluation program was used in the analysis of the research data. Whether the data showed normal distribution was examined with the Kolmogorov-Smirnov test, and the kurtosis and skewness values were taken into account, and it was determined that the data showed a normal distribution. While analyzing the data, Independent-Samples t test and One-Way ANOVA Analysis were used. In the study, there was a statistically significant relationship between their gender and the faculty they were studying and the total score of the Attitude towards Healthy Nutrition Scale and Emotion and Positive Nutrition and the Attitude towards Healthy Nutrition Scale. No relationship has been identified. While a significant relationship was found between students 'exercise status and the sub-dimensions and total score of the Attitude towards Healthy Nutrition Scale, no significant relationship was found between the students' age and the sub-dimensions and total score of the Attitude towards Healthy Nutrition Scale. As a result of the research, it was concluded that students studying at the Faculty of Sports Sciences and other faculties have higher attitudes towards nutrition, while male students have a more positive nutritional attitude compared to female students and students who do sports compared to those who do not.

*Keywords: Sport, student, nutrition*





## SAĞLIKLI GENÇ ERKEKLERDE İKİ FARKLI GERME PROTOKOLÜNÜN EGZERSİZE BAĞLI KAS HASARINA AKUT ETKİSİ

Tuğba KOCAAĞA<sup>1</sup>, Kemal TAMER<sup>2</sup>, Ümid KARLI<sup>1</sup>, Güler BUĞDAYCI<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup>Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Tıp Fakültesi

Egzersize bağlı kas hasarı özellikle alışık olunmayan eksantrik kasılmalarından sonra görülen, ağrı, kaslarda gerginlik, hareket kısıtlılığı ve kuvvet kayıpları gibi durumlara yol açan geçici travmatik bir durumdur. Hasar sonrası ortaya çıkan belirtiler bireyleri oldukça rahatsız etmekte ve sportif performansı sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla egzersize bağlı kas hasarının etkilerinin azaltılması ve/veya engellenebilmesi atletik performans için oldukça önemlidir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada statik ve propriyoseptif nöromusküler fasilitasyon (PNF) germinin sağlıklı genç erkeklerde egzersize bağlı kas hasarına akut etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya otuz dört sağlıklı genç erkek gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler rastgele statik germe, PNF germe ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmışlardır. Katılımcıların kas hasarı egzersizi öncesi, hemen sonrası, egzersiz sonu 24, 48, 72 ve 96'ncı saatlerde serum kreatin kinaz (CK) düzeyleri, algılanan kas ağrısı (AKA), esneklik, uyluk ve baldır çevresi ölçümleri yapılmıştır. Kas hasarı egzersizi olarak 120 derinlik sıçraması (6x20) uygulanmıştır. Egzersiz hemen öncesinde de katılımcılar dahil oldukları gruplara göre statik veya PNF germe uygulamasını gerçekleştirmişlerdir. Kontrol grubu da germe egzersizi protokolleri hariç diğer bütün süreçleri aynen uygulamıştır. Verilerin analizi için tekrarlı ölçümlerde varyans analiz testi kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümlerde varyans analizine göre CK aktivite düzeyleri, esneklik, AKA, uyluk ve baldır çevre değerlerinin zaman etkisinde anlamlı fark ( $p<0.05$ ) bulunurken zaman x grup ( $p>0.05$ ) ve grup ( $p>0.05$ ) etkisinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, eksantrik egzersiz öncesi uygulanan statik veya PNF germinin egzersize bağlı kas hasarına karşı engelleyici etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Statik germe, pnf germe, kreatin kinaz, derinlik sıçraması*

### ACUTE EFFECT OF TWO DIFFERENT STRETCHING PROTOCOLS ON EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE IN HEALTHY YOUNG MALES

Exercise-induced muscle damage is a temporary traumatic condition that causes pain, muscle tension, limitation of movement and loss of strength especially following unaccustomed eccentric contractions. Symptoms that occur after the damage disturb individuals and limit athletic performance. Therefore, to reduce and/or prevent the effects of exercise-induced muscle damage is crucial for athletic performance. Based on this, the study was aimed to examine the acute effects of static and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching on exercise-induced muscle damage in healthy young males. Thirty-four healthy young males were volunteered to participate the study. Participants were randomly divided into three groups as static stretching, PNF stretching and the control group. Serum creatine kinase (CK) levels, perceived muscle soreness, flexibility, mid-thigh and calf circumference were measured before, immediately after, at 24th, 48th, 72nd and 96th hours following muscle damaging exercise. Participants performed 120 drop jumps (6x20) as muscle damaging exercise. Just before the muscle damaging exercise, participants performed static or PNF stretching according to the groups they were included in. The control group applied all processes, except the stretching exercise protocols, exactly. Variance analysis for repeated measures was used for statistical analysis. According to the variance analysis for repeated measures, there was significant main effect for time ( $p<0.05$ ) with respect to CK levels, perceived muscle soreness, flexibility, mid thigh and calf circumferences, while no significant main effect was found for time by group interaction ( $p>0.05$ ) and for group ( $p>0.05$ ) Conclusion: As a conclusion, it was determined that neither static nor PNF stretching applied prior to eccentric exercise had no inhibitory effect against exercise-induced muscle damage.

*Keywords: Static stretching, PNF stretching, creatine kinase, drop jumps*





## AHLAKİ KARAR ALMADA SPOR BRANŞININ ETKİSİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı ahlaki karar almada spor branşının etkisini incelemektir. Araştırma 2018-2019 sezonunda tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Balıkesir ilinde 10 farklı spor branşında aktif olarak spor yapan tüm sporcular (n=410) oluşturmuştur. Örneklemi ise, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 200 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada Lee ve ark.(2007) tarafından geliştirilen, Gürpınar (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ölçek 3 alt boyutlu olup 9 maddeden oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.00 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde yüzde, frekans, min-max değerleri ve tek yönlü Anova testi kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak  $p<0.05$  değeri kabul edilmiştir. Sporcular en yüksek ortalama değeri hileyi benimsemek boyutunda, en düşük ortalama değeri ise yarışma severliği benimsemek boyutunda almışlardır. Karate sporcuları hileyi benimsememekte ancak voleybol ve yüzme sporcuları hileyi benimsemektedirler. Basketbol, karate, boks ve eskrim branşlarında yarışma severlik görülmemektedir. Voleybol ve triatlon sporcuları boksörlere göre adilce kazanmayı korumayı sergilemektedirler. 11-12 yaş ile 13-14 yaş grubu sporcularının adilce kazanmayı korudukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak; sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının spor branşı değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Spor branşı, ahlaki karar alma, hile, yarışma severlik, adilce kazanmak*

### ROLE OF THE BRANCH OF SPORTS IN MORAL DECISION-MAKING

The aim of the study was to investigate the role of the branch of sports in moral decision-making. The study was performed with the screening method in the sports season of 2018-2019. The universe of the study comprised all athletes (n=410) actively involved in sports in 10 different fields in the province of Balıkesir, Turkey. As for the study sample, it consisted of a total of 200 athletes who consented to participate in the study. The study used the scale "Development of the Attitudes to Moral Decision-making in Youth Sport Questionnaire" (AMDYSQ) developed by Lee et al. (2007) and adapted to Turkish by Gürpınar (2014a), as well as the "Personal Information Form" authored by the researcher. The scale consists of 9 items with 3 sub-dimensions. The data obtained were analyzed in SPSS 22.00 statistical software package. In data analysis the percentage, frequency, min-max values and one-way Anova test were used. Level of significance was accepted as  $p<0.05$  in statistical tests. The athletes had the highest mean value in the sub-dimension acceptance of cheating and the lowest in the sub-dimension acceptance of gamesmanship. Athletes in the field of karate have low, those in volleyball and swimming have higher acceptance of cheating. Gamesmanship is not seen in the fields of basketball, karate, boxing, and fencing. Athletes in volleyball and triathlon seem to have a stronger disposition to keeping winning in proportion as compared to boxers. It was found that athletes in the age groups of 11-12 and 13-14 kept winning in proportion. In conclusion, it was determined that attitudes of moral decision-making varied according to the branch of sports.

*Keywords: Sport branch, moral decision-making, cheating, gamesmanship, winning in proportion*





## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SPORDA KARŞIT GÖRÜŞE SAYGI VE ÖZ DENETİM DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Alper CEBEÇİ<sup>1</sup>, Cihat UÇAR<sup>1</sup>, Rahime KANTARCIGİL<sup>1</sup>, Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya 2020-2021 eğitim- öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 204 kadın, 199 erkek olmak üzere 403 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu ve öğrencilerin sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetimlerini belirlemek amacıyla Gülle (2018) tarafından geliştirilmiş "Sporda Karşıt Görüşe Saygı Öz Denetim Ölçeği (SKGSÖ)" kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde Independent-Samples t testi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre rakibe yönelik nefret alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamaları kadın öğrencilerden, rakibe yönelik saygı alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalaması erkek öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim ölçeğinin rakibe yönelik nefret alt boyutu ve rakibe yönelik saygı alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Spor, saygı, nefret, karşıt görüş*

### A RESEARCH OF UNIVERSITY STUDENTS ON RESPECT TOWARDS OPPOSING OPINION AND SELF-CONTROL LEVELS IN SPORT

The aim of this research is to analyze the levels of respect for opposing opinion and self-control in university students in sports. In the 2020-2021 academic year, 403 university students, 204 women and 199 men who studied at Yozgat Bozok university participated in the study as volunteers. In the study, the Personal Information Form developed by the researcher as the data collection tool and the "Respect for Opposing Opinion in Sports Self-Control Scale" developed by Gülle (2018) to determine students' respect for opposing views and self-control in sports were used. It was determined that the data showed normal distribution when skew and kurtosis values were taken into account. Independent-Samples t test and Pearson Correlation analysis were used to analyze the data. As a result of the analysis, it was concluded that the mean scores of male students in the hate sub-dimension towards opponent according to the gender variable were significantly higher than the female students, and the mean score of female students towards the opponent respect sub-dimension was found to be significantly higher than the average score of male students. According to the faculty variable of university students; It has been concluded that there is no significant difference between the students who study at the faculty of sports sciences and the students from other faculties in terms of respect for opposing views and self-control points in sports. It was determined that there is a moderately significant negative correlation between the hate towards opponent sub-dimension of the self-control scale and the respect towards opposing opinion in sports.

*Keywords: Sport, respect, hate, opposing opinion*





## SPOR SALONLARINA GİDEN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENME TUTUMLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Gökay KARAĞAÇ<sup>1</sup>, Ergün ÇAKIR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<sup>2</sup>Van Yüziüncü Yıl Üniversitesi

Bu çalışmada spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya spor salonlarına giden 187'si erkek, 111'i kadın bireyler olmak üzere toplam 298 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)", ve Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından kanıtlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde ise; pearson moment korelasyon testi, bağımsız (ilişkisiz) gruplar t-testi, Post-Hoc testi (Tukey HSD), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca yüzde ve frekans analizlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçekleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri değişkenlerinin varyanslarında cinsiyet gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p > ,05$ ). Sonuç olarak; spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanları arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucu elde edilmiştir.

*Anahtar Kelime: Spor, sağlık, sosyal görünüş, spor salonları*

### HEALTHY EATING ATTITUDES AND DETERMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF INDIVIDUALS ATTENDING TO GYM PHYSICAL ACTIVITY

In this study, was examined that the relationship between healthy eating attitudes and social appearance anxiety levels of individuals attending to the gyms. A total of 298 people, 187 men and 111 women, who attending the gyms, participated in the study. As the data collection tool, was used "Personal Information Form" with "Healthy Eating Attitude Scale (HEAS)" scale developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019), and developed by Hart and friends (2008) Turkish adaptation; whose validity and reliability study was proved by Doğan (2010), The 'Social Appearance Anxiety Scale'. In the analysis of the data; pearson moment correlation test, independent (unrelated) groups t-test, Post-Hoc test (Tukey HSD), one-way variance analysis (ANOVA) were used. Also, percentage and frequency analyzes were used. According to the findings obtained, a moderate significant difference in negative direction was found between the Attitude Scale for Healthy Eating and Social Appearance Anxiety Scales ( $p < ,05$ ). As a result of the analysis, there is no statistically significant difference between the gender groups in the variances of healthy eating attitudes and social appearance anxiety levels according to gender ( $p > ,05$ ). As a result; it is concluded that there is a decrease in individuals' social appearance anxiety levels. As the attitude scores of individuals who go to the gyms towards healthy eating increase.

*Keywords: Sport, health, social appearance, gyms*



## ESPOR OYUNCULARINDA KAS İSKELET SİSTEMİ RAHATSIZLIK RİSKİ VE OYUN BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRMESİ

İlkay Tuğçe Köse<sup>1</sup>, Kübra Kendal<sup>1</sup>, Amine Ataç<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi

Espor, “sporun birincil yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı bir spor türü” olarak tanımlanır. Esportun hareketsiz doğası ve buna eşlik eden kötü duruş nedeniyle, sporcuların boyun, sırt ve üst ekstremitelerde kas-iskelet sistemi yaralanmaları olması muhtemeldir. Genel vücut hareketinin meydana gelmemesi nedeniyle oyun sırasında büyük kas grupları oyun performansına dahil olmaz, ancak parmakların hızlı, sürekli hareketleri ve konsantrasyon gerekliliği nedeniyle vücuda önemli metabolik talepler getirebilir. Ek olarak, bu sporcular, ışık yayan diyot bilgisayar monitörlerinden kaynaklanan metabolik rahatsızlıkların yanı sıra oyun bağımlılığı ve sosyal davranış bozuklukları ile ilgili zihinsel sağlık sorunlarına sahip olabilir. Bilgisayar başında fazla vakit harcamayı gerektiren bir diğer ifade ile sedanterliğin ön plana çıktığı bu sporda oyuncuların oyun bağımlılığının kas iskelet rahatsızlık riskini artıracağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı espor oyuncularının kas iskelet sistemi şikayetleri ve dijital oyun bağımlılık düzeylerini araştırmaktır. 15-40 yaşları arasında Türkiye’de çeşitli platformlarda elektronik spor ile uğraşan ve çalışmaya dahil edilme kriterlerine uygun Espor oyuncularının demografik verileri sorgulandıktan sonra, katılımcıların kas iskelet sistemi rahatsızlıklarını belirlemek için Cornell Kas İskelet Sistemi Rahatsızlık Anketi (CKİSRA) ve Cornell El Rahatsızlıkları Anketi (CERA) ve dijital oyun bağımlılık düzeyini incelemek için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form-7 (DOBÖ-7) kullanıldı. İstatistiksel analiz, IBM SPSS Statistics Ver. 22.00 kullanılarak gerçekleştirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi. Çalışmaya yaş ortalaması yıl olan toplam 204 espor oyuncusu (39 kadın ve 165 erkek) katıldı. Katılımcıların %12,7’si daha önceden dijital oyun ile ilgili bir sakatlanma yaşadığını, %60,3’ü düzenli fiziksel aktivite yapmadığını ve %74’ü oyun oynamaya başlamadan önce ısınma veya esneklik egzersizleri yapmadığını belirtti. Dijital oyun oynama ortalaması 5,04±4,83 yıl, haftada 5,2±1,88 gün ve günde 3,74±2,59 saat olarak belirlendi. CKİSRA’ne göre en yüksek puanlar bel bölgesi risk puanı 7,14±17,98, sırt bölgesi risk puanı 6,08±14,57 ve boyun bölgesi risk puanı 4,59±12,98 olarak; CERA’ne göre en yüksek puanlar ise sağ el E bölgesi risk puanı 1,48±7,36 ve sağ el F bölgesi risk puanı 1,25±3,4 olarak saptandı. DOBÖ-7’ye göre katılımcıların %46,08’inin dijital oyun bağımlısı olduğu ve ölçeğin puan ortalamasının 17,28±6,52 olduğu bulundu. DOBÖ-7 ile CKİSRA bel bölgesi ( $r=0,301$ ), sırt bölgesi ( $r=0,28$ ) ve boyun bölgesi ( $r=0,323$ ) arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu. Espor oyuncuları kas iskelet sistem rahatsızlıkları olarak en fazla bel, sırt ve boyun bölgesinden şikayet etmektedirler. Ayrıca dijital oyun bağımlılık puanı arttıkça kas iskelet sistem rahatsızlık riski arttığı ortaya çıkmaktadır. Sedanterliğin ön planda olduğu espocularda bu sonuçlar dikkate alınmalıdır.

*Anahtar Kelimeler: Kas-iskelet sistemi, bağımlılık, espor*

### ASSESSMENT OF MUSCULOSKELETAL DISCOMFORT RISK AND GAME ADDICTION IN ESPORTS PLAYERS

Esports is defined as “a type of sport in which the primary aspects of sport are facilitated by electronic systems”. Due to the sedentary nature of esports and the accompanying bad posture, athletes are likely to have musculoskeletal injuries in the neck, back and upper extremities. Due to the absence of general body movement, large muscle groups are not involved during play and it is considered a sedentary sport, but it can bring significant metabolic demands to the body due to the rapid, continuous movements of the fingers and the need for concentration. Additionally, these athletes may have mental health problems related to game addiction and social behavior disorders, as well as metabolic disturbances caused by light-emitting diode computer monitors. In this sport, which requires a lot of time in front of the computer, in other words sedentary lifestyle is at the forefront, it is thought that the game addiction of the players will increase the risk of musculoskeletal disorders. The aim of this study is to investigate esports players' musculoskeletal complaints and digital game addiction levels. After questioning the demographic data of esports players between the ages of 15-40 who are engaged in electronic sports on various platforms in Turkey and meet the criteria for inclusion in the study, to determine the musculoskeletal disorders of the participants the Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaires (CMDQ) and Cornell Hand Discomfort Questionnaires (CHDQ), to measure the level of digital game addiction Game Addiction Scale (GAS) was used. Statistical analysis was performed using IBM SPSS Statistics Ver. 22.00. Statistical significance level was accepted as  $p < 0.05$ . 204 esports players (39 female and 165 male) with a mean age of 21.44±5.51-year participated in the study. 12.7% of the participants stated that they had previously experienced a digital game-related injury, 60.3% stated that they did not do regular physical activity and 74%





stated that they did not do warm-up or flexibility exercises before starting to play. The average of playing digital games was determined as  $5.04 \pm 4.83$  years,  $5.2 \pm 1.88$  days a week, and  $3.74 \pm 2.59$  hours a day. The highest scores according to CMDQ were  $7.14 \pm 17.98$  for the waist region,  $6.08 \pm 14.57$  for the back region, and  $4.59 \pm 12.98$  for the neck region; the highest scores according to CHDQ were found as  $1.48 \pm 7.36$  in the right hand E region risk score and  $1.25 \pm 3.4$  in the right hand F region. According to GAS, it was found that 46.08% of the participants were digital game addicts and the mean score of the scale was  $17.28 \pm 6.52$ . A weakly significant correlation was found between GAS and CMDQ waist region ( $r=0.301$ ), back region ( $r=0.28$ ) and neck region ( $r=0.323$ ). Esports players mostly complain of musculoskeletal system disorders in the waist, back and neck region. In addition, it is revealed that as the digital game addiction score increases, the risk of musculoskeletal disorders increases. These results should be taken into consideration in esports where sedentary lifestyle is at the forefront.

*Keywords: Musculoskeletal system, addiction, esports*





## ÖN ÇAPRAZ BAĞ REKONSTRÜKSİYONUNDAN İKİ YIL SONRA PROPRİOSEPTİF FONKSİYONUN DEĞERLENDİRİLMESİ

*Ali Cafri, Yaşar Tatar, Göktaş Şanlı, Nejla Gerçek, Ersin Elçin, Muhammed Yusuf Kahraman, Burçe Göçmez, Selda Uzun, Ali Cafri*

*Anahtar Kelimeler: Diz, Propriyosepsiyon, İzokinetik, ÖÇB yaralanması*

Propriyosepsiyon, diz stabilitesine ve fonksiyonuna katkıda bulunan önemli bir mekanizmadır. Ön çapraz bağ (ÖÇB) yaralanmaları, nöromusküler sistem içindeki kompleks nöral bağlantıları bozarak propriyosepsiyonun ve diz eklem stabilitesinin bozulmasına neden olabilir. Bu çalışmanın amacı, ÖÇB rekonstrüksiyonunu takip eden iki yıl geçtikten sonraki dönemde diz eklem propriyoseptif fonksiyonlarının araştırılmıştır. Bu amaçla, ÖÇB rekonstrüksiyonu geçirmiş bireylerin yaralanmış ve sağlıklı diz eklemlerinin pozisyon hissi karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada, diz eklem propriyosepsiyonu 32 katılımcı üzerinde ölçülmüştür: 16 ÖÇB rekonstrüksiyonu geçirmiş birey (yaş (yıl) 26.3±6.5; boy (cm) 174.1±7.3; kilo (kg) 74.1 ± 13.1) ve 16 yaş ve boy uyumlu kontrol grubu (yaş (Yıl) 24.5 ± 4.2; boy (cm) 173.8 ± 7.3 kilo (kg) 67.7 ± 14.6). Diz eklemi, ÖÇB rekonstrüksiyon grubu için yaralı ve sağlıklı diz, kontrol grubu için ise sağ ve sol diz olarak sınıflandırıldı. Çalışmaya, ÖÇB rekonstrüksiyonundan sonra ortalama 3.65 ±0.8 yıl geçmiş kişiler dahil edildi. Propriyosepsiyon testleri, Biodex Multi-Joint System 4 Pro cihazı kullanılarak yapıldı. Testlere başlamadan önce, her katılımcıya, gerekli bilgilendirmeler sözlü olarak anlatıldı ve katılımcılara gözleri açık olarak bir örnek deneme yaptırıldı. Katılımcılardan izokinetik cihaza, diz eklem açısı 90° fleksiyonda iken oturmaları istendi. İlk olarak, katılımcı dizini 60°/s-1 açısal hızda iken aktif ekstansiyon yaparak hedef açığa (60°, 45° veya 30°) getirmesi istendi ve propriyoseptif öğrenme amacıyla bu pozisyonda 10 saniye bekletilmiştir. Daha sonra, katılımcılardan diz eklem açısının belirlenen hedef açıda olduğunu düşündüğünde dinamometreyi durdurmak için elindeki durdurma düğmesine basması istendi. Herhangi bir öğrenme etkisinden kaçınmak için seçilen 3 hedef açının (60°, 45° ve 30°) sırası her bir diz için randomize olarak değiştirildi. Her bir açı için üç deneme yapıldı. Ardışık üç testin ortalama değeri kaydedildi. Bu ortalama değer gerçek açıdan çıkarılmasıyla "açısal hata" hesaplandı. Hatanın pozitif veya negatif olmasına bakılmaksızın, "mutlak açısal hata" değerlendirildi. Propriyosepsiyon test sonuçlarının Shapiro-Wilk normallik testine göre normal dağıldığı saptanmıştır. Bu nedenle, grup içi karşılaştırımda eşleştirilmiş örneklem T testi kullanılmıştır. Ön çapraz bağ, rekonstrüksiyonu geçirmiş taraftaki propriyosepsiyon test sonuçları, 60°, 45° ve 30°'lik hedef açılar için sırasıyla 57.5 (± 2.6), 42.8 (±3.6), 27.9 (±3.8) olarak bulunmuştur. Sağlıklı dizde de aynı hedef açılar için sırasıyla 58,2 (±3,1), 42,5 (±2,6), 28,8 (±3,7) değerleri bulunmuştur. Bu verilere göre, ÖÇB rekonstrüksiyon grubunda, yaralanmış ve sağlıklı diz eklem propriyosepsiyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Kontrol grubunda, sağ tarafta 60°, 45° ve 30° 'lik hedef açılar için sırasıyla 60,4 (±3,7), 44,8 (±3,0), 30,6 (±3,1) değerleri bulunmuştur. Sol taraf içinde aynı hedef açılardaki ölçüm sonuçları sırasıyla 59,3 (±2,9) 44,2 (±2,9), 29,9 (±3,0) olarak bulunmuştur. Kontrol grubunda da sağ ve sol diz eklem propriyosepsiyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Bu çalışmanın sonuçlarına göre, ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu geçirmiş bireylerin yaralanmış ve sağlıklı diz eklem propriyosepsiyon değerleri arasında farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde boy ve yaş uyumlu kontrol grubunun da sağ ve sol diz propriyosepsiyon değerleri benzer bulunmuştur. Ön çapraz bağ cerrahisinden sonra rehabilitasyon sürecine dahil olan bireylerin uzun vadede (ort. 3,65 yıl) aktif eklem pozisyon hissi değerlendirildiğinde, sağ ve sol dizlerinin propriyosepsiyon değerlerinin benzer olduğu gözlemlenmiştir. Diz eklem propriyosepsiyonun yaralanma riskini etkileyen bir faktör olduğu göz önüne alındığında, ameliyat sonrası uygulanan rehabilitasyon programlarının uzun vadede yaralanma riskini azaltabileceği görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Diz, propriyosepsiyon, izokinetik, öçb yaralanması*

### THE EVALUATION OF PROPRIOCEPTIVE FUNCTION TWO YEARS AFTER ACL RECONSTRUCTION

Proprioception is a major mechanism contributing to knee stability and function. Anterior cruciate ligament (ACL) injuries can disrupt complex interactions within the neuromuscular system, resulting in impaired proprioception and knee joint stability. The aim of our study was to investigate knee proprioceptive functions after 2 years from ACL reconstruction. Thus, we compared the knee joint position sense among subjects in the healthy and ACL injured knee after the reconstruction of ACL. Proprioception of the knee was measured in 32 participants; 16 with reconstructed ACL (age (year) 26.3±6.6; height (cm) 174.1±7.3 weight (kg) 74.1±13.1) and 16 age and height matched controls; age (year) 24.5±4.2; height (cm) 173.9±7.26 weight (kg) 67.7±14.6). Knee joints classified and evaluated as injured and healthy knee for ACL reconstructed group and as right and left knee for the





control group. The mean time period from the ACL reconstruction was 3.65 years. Proprioception tests were performed at Biodex Multi-Joint System 4 Pro. The instructions were given to each participant before the test and familiarization trials were performed with their eyes open. The participants were asked to sit on the device, his/her knee relaxed at 90° of flexion at the beginning. First, the participant extended the knee actively to the targeted angle (60°, 45° or 30°) at 600/s and paused for 10 seconds for proprioceptive learning. Then, the patient was instructed to reproduce the targeted knee extension angles of 60°, 45° and 30° separately. The participants pushed the button to stop the dynamometer when he/she thought his/her knee angle was at the designated target angle. The order of the 3 selected target angles was randomized to avoid any learning effect. The participants were asked to perform three trials for each angle. The mean value of the three successive tests was recorded. The "angular error" was calculated by subtracting this average value from the real angle. Regardless of whether the error is positive or negative, "absolute angular error" is evaluated. It was observed that the obtained data were normally distributed according to Shapiro-Wilk normality test. Therefore, paired sample T-test was applied for within group comparison. The angular results of the proprioception test were found to be 57.6 ( $\pm 2.6$ ), 42.8 ( $\pm 3.6$ ), 27.9 ( $\pm 3.8$ ) on the reconstructed side of the experimental group for the targeted angles of 60°, 45° and 30° respectively. On the healthy side the results were as follows; 58.2 ( $\pm 3.1$ ), 42.5 ( $\pm 2.6$ ), 28.8 ( $\pm 3.7$ ) for the targeted angles. According to these findings, no statistically significant difference was found between the reconstructed and the healthy side in the experimental group ( $p > 0.05$ ). In the control group the angular results of the proprioception test were found to be 60.4 ( $\pm 3.7$ ), 44.8 ( $\pm 3.03$ ), 30.6 ( $\pm 3.05$ ) on the the right side for the targeted angles of 60°, 45° and 30° respectively. Angular values are found on the left side 59.3 ( $\pm 2.9$ ), 44.2 ( $\pm 2.9$ ), 29.9 ( $\pm 3.0$ ) for the targeted angles. No statistically significant difference was found between the right and left sides of the control group ( $p > 0.05$ ). In this study, there was no significant difference between injured and healthy knee in ACL reconstructed individuals and height and age-matched controls. It was observed that the active joint position sense of those who underwent rehabilitation was similar between the reconstructed and healthy knees after a long period from ACL operations (mean 3.65 years). As a result, it seems that the rehabilitation program applied after surgery can reduce the risk of injury in the long term, considering that knee proprioceptive sense is a factor affecting the risk of injury.

*Keywords: Knee, proprioception, isokinetic, acl injury*





## POSTPARTUM DÖNEMDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÜRİNER İNKONTİNANS

Merve Demir Benli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Healthy Sciences University, Bozyaka Education and Research Hospital, Department of Sports Medicine

Üriner inkontinans istemsiz idrar kaybı olarak tanımlanmaktadır ve kadınlarda daha sık görülmektedir. Kadınlarda görülen üriner inkontinans en önemli risk faktörü gebelik ve doğumdur. Bu hastaların %65'inin şikayetleri gebelikte veya postpartum dönemde başlamaktadır. Postpartum üriner inkontinans doğum sonrası ilk bir yılda görülen üriner inkontinans için tanımlanmaktadır. Postpartum dönemde egzersiz yapan ve yapmayan kadınlar arasında üriner inkontinans varlığının ilişkisi ile ilgili literatürde henüz çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı doğum sonrası doktor annelerin postpartum dönemde fiziksel aktivite düzeyleri ile üriner inkontinansları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu çalışma çevrimiçi kesitsel bir öz bildirim anketiydi. İnternet üzerinden, 3.787 üyeye sahip, sosyal bir grup olan "Doktor Anneler" grubundaki doktor annelere online anket uygulandı. Üç bölümden oluşan ankete toplam 100 katılımcı cevap vermiştir: Sosyodemografik bilgiler, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu ve Uluslararası İnkontinans Sorgulama Anketi-Kısa Formu olmak üzere üç bölümden oluşan ankete toplam 100 katılımcı yanıt verdi. Katılımcıların yaş ortalaması  $32 \pm 3.1$  yıl (Yaş aralığı: 26-42 yıl) idi. Fiziksel aktivite düzeyleri inaktif (% 41, n = 41), orta düzeyde aktif (% 57, n = 57) ve şiddetli düzeyde aktifti (% 2, n = 2). Katılımcıların %39'unun (n = 39) üriner inkontinansı vardı. Doktor annelerin postpartum dönemde fiziksel aktivite düzeyleri ile üriner inkontinansları arasında anlamlı bir ilişki yoktu ( $p = 0.377$ ). Bu çalışmada, doktor annelerinin çoğunlukla fiziksel olarak orta düzeyde aktif oldukları ve aktivite düzeyleri ile üriner inkontinansının ilişkili olmadığını gözlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Bebek doğumu, doktorlar, egzersiz, idrar kaçırma*

### PHYSICAL ACTIVITY AND URINARY INCONTINENCE IN THE POSTPARTUM PERIOD

Urinary incontinence is defined as involuntary urine loss and is more common in women. Pregnancy and birth are the most important risk factors for urinary incontinence in women. The complaints of 65% of these patients begin during pregnancy or postpartum period. Postpartum urinary incontinence is defined for urinary incontinence seen in the first postpartum year. There are no studies in the literature regarding the relationship between urinary incontinence in women who exercise and do not exercise in the postpartum period. The aim of this study is to evaluate the relationship between level of physical activity and urinary incontinence in postpartum period of physician mothers. This study was an online cross-sectional self-report survey. An online questionnaire was administered to physician mothers via an online social group, "Physician Mothers" with 3,787 members. A total of 100 participants responded to the questionnaire, which consisted of three parts, namely, sociodemographic information, the International Physical Activity Questionnaire-Short Form, and the International Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinary Incontinence Short Form. The average age of the participants was  $32 \pm 3.1$  years (range of age: 26-42 years). Their physical activity level was inactive (41%, n = 41), moderately active (57%, n = 57) and were vigorously active (2%, n = 2). Thirty-nine percent of the participants (n = 39) had urinary incontinence. There was no significant relationship between the physical activity levels and their urinary incontinence of physician mothers ( $p = 0.377$ ). In this study, it was observed that physician mothers were mostly physically moderate active and their activity level was not related to their urinary incontinence.

*Keywords: Childbirth, physicians, exercise, urinary incontinence*





## KASIK AĞRILARINDA DEĞERLENDİRME VE GÜNCEL EGZERSİZ YAKLAŞIMLARI

Fatih ÖZYURT<sup>1</sup>, Cihan Caner AKSOY<sup>2</sup>, Emrah AFŞAR<sup>3</sup>, Caner KARARTI<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>2</sup>Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>3</sup>Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

<sup>4</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Kasık ağrıları özellikle sporla bağlantılı olan fiziksel aktiviteler sonucunda sıklıkla ortaya çıkan bir semptomdur. 2015 yılına kadar kasık ağrıları tam olarak sınıflandırılmamıştır. 2015 yılında yapılan Doha toplantısında 24 uzmanın bir araya gelmesi ile birlikte kasık ağrıları 3 başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklardan en önemlisi addüktör, inguinal, illiopoas ve simpisis pubis kaynaklı kasık ağrıları içeren klinik olarak tanımlanmış kasık ağrılarıdır. Epidemiyolojik çalışmalarda kasık ağrısının futbol, buz hokeyi, futsal, basketbol gibi takım sporlarında daha sık görüldüğü ortaya konmuştur. Bu yaralanmaların %70'i temas olmadan gerçekleşmektedir. Kasık ağrıları %40-60 addüktör, %20-40 inguinal, %15-30 illiopoas, %5-10 pubik ve %10-15'i diğer sebepler kaynaklıdır. Addüktör kaynaklı kasık ağrısı; futbol, rugby, buz hokeyi gibi ani yön değiştirme, şut atma, uzanma ve sıçrama hareketlerinin olduğu sporlarda ortaya çıkan, etyolojisi net olarak bilinmeyen, özellikle addüktör longus kasında yaralanmanın olduğu klinik bir durumdur. Addüktör kaynaklı kasık ağrısının teşhisi; addüktör kasların origosunda, addüktör kas grubunda palpasyonla ağrı olması, addüktör kuvvet sıkıştırma testinde ağrı görülmesi, addüktör kasların pasif gerilmesinde ağrı ortaya çıkması durumunda, ultrason ve manyetik rezonans görüntülemeleriyle (MRG) koyulmaktadır. Addüktör kaynaklı kasık ağrısının tedavisinde Modifiye Hölmich Protokolü kullanılmaktadır. Multiple etyolojiye sahip olan pubik kaynaklı kasık ağrısı; simpisis pubis ve etrafındaki yumuşak dokularda non-enfeksiyöz kaynaklı kronik inflamatuvar bir süreç olarak tanımlanabilmektedir. Değerlendirmesinde sakroiliak eklem, kalça eklemi, addüktör ve rektus abdominus kasları değerlendirilmektedir. Ağrı genellikle kasığın iç ve ön bölgesindedir. Palpasyonla simpisis pubis üzerinde ağrı oluşmaktadır. Rektus abdominusun eksentrik kasılması ağrılıdır. Literatürde osteisit pubis'in tedavisi 4 fazda incelenmektedir. Günümüze kadar 'Athletic Pubalgia', 'Gilmore Groin', 'Sport's man Hernia' gibi değişik isimlerle adlandırılan inguinal kaynaklı kasık ağrısının etyolojisi multifaktöriyel olabilmektedir. En sık kabul edilen etyolojileri arasında addüktör - rektus abdominalis arasındaki kas dengesizliği, aşırı kullanım, femoroasetabular impingment, ani dönme, durma, hızlanma, şut çekme gibi travmatik durumlar bulunmaktadır. Sporcu hernisinin teşhisini kolaylaştırmak için İngiltere Herni Toplumu'nun hazırladığı bir tablo bulunmaktadır. Bu tablo 5 kriterden oluşmakta ve bunlardan 3'ünün hastada var olması teşhisi doğrulamaktadır. İlliopoas kaynaklı kasık ağrısı yaşayan hastalarda illiopoas kası üstünde hassasiyet, dirençli kalça fleksiyonunda ve Thomas Testinde ağrı gibi klinik bulgular vardır. Ana sorun illiopoas kasındaki gerginlik olduğu için tedavinin amacı bu gerginliği azaltmaktır. Kasık ağrısı yaşayan sporcularda; spordan uzak kalınması, günlük yaşam aktivitelerinin olumsuz etkilenimi, uzun rehabilitasyon süreçlerinden kaynaklı iş gücü ve zaman kaybına bağlı maddi kayıplar oluşabilmektedir. Bu derlemenin amacı kasık ağrıların etyolojisi ve rehabilitasyon süreçlerini açıklamaktır.

*Anahtar Kelimeler: Kasık ağrısı, addüktör, inguinal, illiopoas, egzersiz*

### ASSESSMENT AND CURRENT EXERCISE APPROACHES IN GROIN PAIN

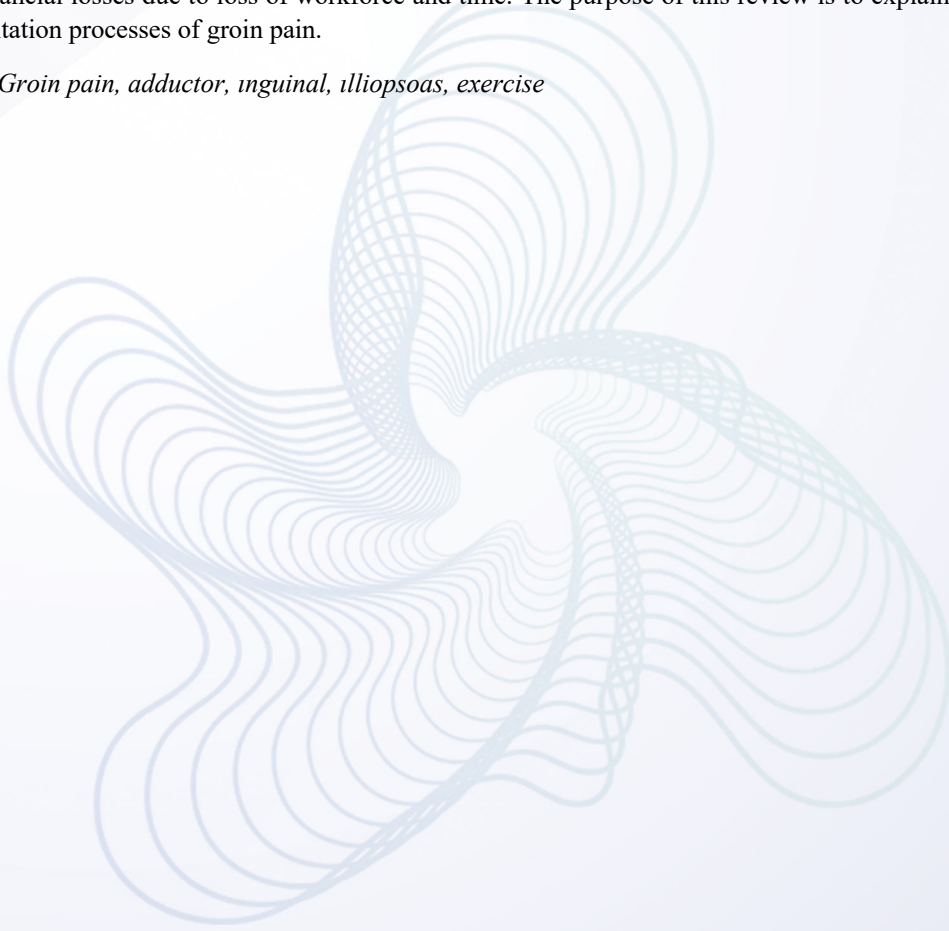
Groin pain is a symptom that occurs frequently, especially as a result of physical activities associated with sports. Until 2015, groin pain could not be fully classified. With the gathering of 24 experts at the Doha meeting held in 2015, groin pains were gathered under 3 titles. The most important of these titles are clinically defined groin pain, which includes groin pain caused by adductor, inguinal, illiopoas and symphysis pubis. Epidemiological studies have shown that groin pain is more common in team sports such as football, ice hockey, futsal, basketball. 70% of these injuries occur without contact. Pubic pain is caused by 40-60% adductor, 20-40% inguinal, 15-30% illiopoas, 5-10% pubic and 10-15% other causes. Groin pain caused by adductor; It is a clinical condition that occurs in sports with sudden change of direction, shooting, reaching and jumping, the etiology of which is not clearly known, especially in the adductor longus muscle injury. Diagnosis of groin pain caused by the adductor is made by ultrasound and magnetic resonance imaging (MRI) in the origo of the adductor muscles, palpation pain in the adductor muscle group, pain in the adductor squeeze test, pain in passive stretching of the adductor muscles.





Modified Hölmich protocol is used to treat groin pain caused by adductor. Groin pain caused by pubic, which has Multiple etiology; symphysis can be defined as a chronic inflammatory process of non-infectious origin in the pubis and surrounding soft tissues. In its evaluation, the sacroiliac joint, hip joint, adductor and rectus abdominus muscles are evaluated. Pain is usually in the medial and anterior area of the groin. Pain occurs on the symphysis pubis with palpation. In the literature, the treatment of groin pain caused by pubic is examined in 4 phases. Etiology of groin pain caused inguinal, which has been named with different names such as ' Athletic Pubalgia', Gilmore Groin ', Sport's Man Hernia', may be multifactorial. Among the most commonly accepted etiologies are traumatic situations such as muscle imbalance between the adductor - rectus abdominalis, overuse, femoroacetabular impingement, sudden direction change, sudden stopping, sudden acceleration, and shooting. There is a table prepared by the UK Hernia Society in order to facilitate the diagnosis of athlete's hernia. This table consists of 5 criteria and the presence of 3 of them in the patient confirms the diagnosis. Patients with groin pain caused by iliopsoas have clinical findings such as tenderness over the iliopsoas muscle, pain in resistant hip flexion and Thomas Test. Since the main problem is tension in the iliopsoas muscle, the goal of treatment is to reduce this tension. In athletes experiencing groin pain; Loss of sports, negative effects of daily life activities, long rehabilitation processes may result in financial losses due to loss of workforce and time. The purpose of this review is to explain the etiology and rehabilitation processes of groin pain.

*Keywords: Groin pain, adductor, inguinal, iliopsoas, exercise*





## SANAL KOŞU: PANDEMİDE YENİ BİR AKIM

*Volkan Ali Bozdemir<sup>1</sup>, Ahmet Haktan Sivrikaya<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Balıkesir Lisesi*

<sup>2</sup>*Balıkesir Üniversitesi*

İnsanlık tarihinde geniş çaplı ölümlere sebep olan ve insan sağlığına zarar veren birçok salgın hastalık yaşanmıştır. 2019 yılının aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'ndeki Hubei Eyaletinin başkenti Wuhan'da akciğer iltihaplanması başta olmak üzere birçok ağır hastalığa sebep olan yeni bir koronavirüs (Covid-19) ortaya çıkmış ve büyük bir hızla ortaya çıktığı ülkenin sınırlarını aşarak tüm dünyaya yayılmıştır. Türkiye'de 11 Mart 2020 tarihinde ilk vaka görülmüş bu tarihten sonra okullar ve bazı işyerleri kapatılmış, 20 yaşın altı ve 65 yaş üzerine sokağa çıkma yasakları getirilmiştir. Özellikle 16 Mart 2020 tarihinden itibaren okulların belli olmayan bir tarihe kadar kapatılması ve devamında gelen “Evde Kal” uygulaması ile birlikte 4 Nisan 2020’den sonra gelen 20 yaş altı grubun evden çıkma yasağı ile çocuklar ve gençler evlerinde yani kapalı ortamlarda kalmak zorunda bırakılmışlardır. Bu yaş grubunun alışkın oldukları hareketlilik ve yaşam alanlarının kısıtlanması, fiziksel, psikolojik ve duygusal olarak birçok sorunu ortaya çıkarmıştır. Wuhan şehrinde ortaya çıkan bu virüs tüm dünyayı etkisi altına alarak birçok farklı alanda olduğu gibi spor alanında da yeni yaşam koşulları ve yeni davranış modelleri oluşturmuştur. Pandemi öncesinde düzenlenen koşu organizasyonları ve bisiklet yarışmaları gibi etkinlikler salgının başladığı andan itibaren diğer birçok spor organizasyonu gibi ileri bir tarihe ertelenmiş veya iptal edilmiştir. Bu aşamadan sonra evlerinde hareketsiz kalarak yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışan insanlara sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite özelinden yola çıkarak yakın temas olmadan, kalabalık ortamlara girilmeden spor yaptırmak ve daha üst düzey organizasyonlarla yarışmalar düzenlemek için sanal koşu adı verilen yeni bir spor aktivitesi ön plana çıkmıştır. Kalabalıkların bir araya gelmesinin zorlaştığı bu dönemde insanların istedikleri yerde tek başlarına koşarak veya yürüyerek içlerinde bulunan yarışma-kazanma güdüsünü harekete geçirmelerine olanak sağlayan yeni bir akım veya yeni bir spor etkinliği olan sanal koşu için ihtiyaç duyulan tek şey GPS özelliği bulunan bir akıllı telefondur. İnsanların cep telefonlarına indirdikleri mobil uygulamalar veya akıllı saatleri aracılığıyla caddelerde, parklarda, sahilde, pistte veya ormanda kısacası istedikleri her yerde kendi başlarına istedikleri tempoda ve sürede koşarak veya yürüyerek yaptıkları fiziksel koşu aktiviteleri sanal koşu olarak adlandırılmaktadır. Bu araştırma kapsamında spor endüstrisinin pandemi sürecinde ön plana çıkardığı yeni bir spor etkinliği olan sanal koşu incelenecektir. Çalışmanın ilk bölümünde sanal koşunun tanımı, bilinmeyen yönleri, özellikleri açısından geleneksel koşu ve sanal koşu yarışmalarının karşılaştırılması yapılarak inovasyonun atletizmdeki görünümü ile sürekli gelişen spor teknolojisi ve küreselleşme ile birlikte insanları pandemi döneminde sanal koşuya yönlendiren nedenler üzerinde durulacaktır. Çalışmanın ikinci bölümünde de sanal koşu organizasyonlarının SWOT analizi yapılarak güçlü ve zayıf yönleri, fırsatlar ile tehditler değerlendirilecektir. Çalışmanın son bölümünde spor endüstrisinde sanal koşunun yarattığı iş modelleri üzerinde durulacaktır.

*Anahtar Kelimeler: Sanal koşu, inovasyon, teknoloji, swot analizi*

### VIRTUAL RUNNING: A NEW TREND DURING THE PANDEMIC

There have been many pandemics in human history that has resulted in mass death and gross damage to human health. A new corona virus (Covid-19) that causes pneumonia and many diseases occurred in Wuhan, Hubei Province, China in December, 2019 and spread globally beyond Chinese borders. In Türkiye; the first Covid case was announced on the 11th of March, 2020 and as of this date, schools and some workplaces were shut down and those under 20 years and those over 65 years were locked down. In particular; as of the 16th of 2020 schools were shut down until an uncertain time and as of the 4th April 2020 those under 20 were not allowed to go out due to “Stay at home” campaign; as a result of which children and the young were forced to stay at home –that is, indoors-. Immobility and restriction of living spaces to which these age groups were used has caused numerous physical, psychological and emotional problems. The virus, having emerged in Wuhan, has affected the entire world and caused new life conditions and new behavior models in many areas as well as in sports. Pre-pandemic activities such as running organizations and cycling races have been postponed to another date or cancelled. Thus; a new sports activity –called virtual running- has been introduced so that people can do sports without close physical contacts and races of top ranking organizations can be held for those who have tried to adapt themselves to new living conditions by remaining inactive at home. These days when it is difficult for masses to get together; what is necessary for virtual running activity –which is a new trend or a new sports activity that enables people to run or





to walk alone wherever they wish and helps them activate the motivation to race and to win- is a smart phone with GPS. Physical running activities done by running or walking on one's own and at a pace and during a time period that they wish and wherever they wish (on streets, parks, coasts, tracks or forests) via mobile applications downloaded to mobile phones or smart watches- are called virtual running. In this study; virtual running -a new sports activity that sports industry has been underlining during the pandemic- will be investigated. The first part of the study will be focusing on the definition and the unknown aspects of virtual running, the comparison between traditional running races and virtual running races, innovations in athletics and ongoing advancing sports technology and the reasons that make people run together with globalization. The second part will be assessing strong and weak aspects and opportunities and threats of virtual running organizations by conducting SWOT analysis. The final part will be discussing business models that virtual running has created in sports industry.

*Keywords: Virtual running, innovation, technology, swot analysis*





## COVID-19 DÖNEMİNDE İLKOKUL DÖRDÜNCÜ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDEKİ MOTİVASYON KAYNAKLARININ İNCELENMESİ

Merve Nur TEKİN<sup>1</sup>, Süleyman CAN<sup>1</sup>, Osman DALAMAN<sup>1</sup>, Ayşegül GÖK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

Covid-19 salgınının hayatımıza girmesi ile birlikte ülkemizde sağlık politikaları sonucunda uzaktan eğitime hızlı bir geçiş söz konusu olmuştur. Eğitim sistemimizdeki bu ani değişim öğrencilerin çalışma istekleri üzerinde de etkisini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı; ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerini motive eden ya da motivasyonlarını bozan iç ve dış motivasyon etkenlerini ortaya çıkarmaktır. Araştırmada nitel çalışma desenlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Toplanan veriler nitel veri analiz yaklaşımlarından içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ili merkezi okullarında öğrenim görmekte olan 25 dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Google Formlar üzerinde oluşturulan form aracılığıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrencileri motive eden içsel etmenlerin başında aileleri ile birlikte olmak ve öğretmenlerinin ilgisi gelmektedir. Dışsal olarak ise öğrencileri en çok çalışma ortamları ve aile uyarıları motive etmektedir. Bunların yanında motivasyonlarını bozan içsel durumların başında okul ortamından uzak kalmak ve Covid-19 endişesi gelmektedir. Motivasyonlarını bozan dışsal etmenler arasında ise en çok bilgisayar ve internet yetersizliği ve canlı ders sistem sorunları yer almaktadır. Araştırma sonucunda salgın koşulların devam etmesi halinde öğrencilerin sürece yönelik motivasyonlarını yüksek tutmak ya da geliştirmek için belirlenen motivasyon kaynaklarından yararlanılması ve motivasyonlarını bozan değişkenlerin engellenmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Uzaktan eğitim, covid-19, motivasyon, dördüncü sınıf öğrencileri*

### INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS OF PRIMARY SCHOOL FOURTH GRADE STUDENTS IN THE DISTANCE EDUCATION PROCESS IN THE COVID-19 PERIOD

With the introduction of the Covid-19 epidemic in our lives, there has been a rapid transition to distance education as a result of health policies in our country. This sudden change in our education system also affects students' willingness to work. The aim of this study is; to reveal internal and external motivational factors that motivate or disrupt primary school fourth grade students. Case study, one of the qualitative study designs, was used in the research. The collected data were analyzed with content analysis, one of the qualitative data analysis approaches. The study group of the research consists of 25 fourth grade students studying in the central schools of the city of İzmir. The data were collected using a semi-structured interview technique via the form created on Google Forms. According to the findings, being with their families and the interest of their teachers are the main internal factors that motivate students. Externally, students are mostly motivated by working environments and family warnings. In addition, staying away from the school environment and concern for Covid-19 are the leading internal situations that disrupt their motivation. Among the external factors that disrupt their motivation, mostly computer and internet insufficiency and live course system problems are included. As a result of the research, it has been suggested that if the epidemic conditions continue, it is recommended to use the motivation sources determined in order to keep or improve the motivation of the students towards the process and to prevent the variables that impair their motivation.

*Keywords: Distance education, covid-19, motivation, fourth grade students*





## SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehibe AKANDERE<sup>1</sup>, Yunus Eren ALIŞKAN<sup>1</sup>, İhsan ÖNLÜ<sup>1</sup>, Rümeysa ATALAY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma evrenini, ortaokulda öğrenim gören 9-13 yaşlarında spor yapan 40 kız ve 38 erkek öğrenci ile spor yapmayan 39 kız ve 32 erkek öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile Kaya ve Siyez (2010) tarafından geliştirilen KA-Sİ EEÖ' nün Empatik Eğilim Ölçeği Çocuk Formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 22 paket programında, parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için Independent-Samples T Test ile üç veya daha fazla küme karşılaştırmalarında One-Way ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. P değeri 0,05 olarak belirlenmiştir. Yapılan analize göre erkeklerle kızların, empatik eğilim puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanlar ve spor yapmayanların, empatik eğilim puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Empatik eğilimin alt boyutlarından, bilişsel alt boyutta cinsiyet, spor yapma durumu, anne öğrenim durumu, gelir durumu gibi tanıtıcı özellikler arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilirken, duygusal alt boyut puanında ise cinsiyet, spor yapma durumu, anne-baba öğrenim durumu ve gelir durumunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kızların empatik eğilim düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ayrıca spor yapan bireylerin empatik eğilim düzeylerinin, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise kızların duygusal olarak, erkeklerin ise bilişsel olarak daha çok puana sahip olduğu görülmüştür. Alt boyutların her ikisinde de spor yapan bireylerin alt boyut puanları spor yapmayanlardan daha yüksektir. Bilişsel alt boyutta annesi lise mezunu olan bireylerin ilkökul mezunu annesi olanlara göre puanları daha yüksektir. Ayrıca aile gelir durumunda orta gelir düzeyine sahip olanların aile gelir düzeyi düşük olan bireylere göre bilişsel alt boyut puanları daha yüksektir. Duygusal alt boyut incelendiğinde ise anne-baba öğrenim durumlarının her ikisinde de ilköğretim mezunu anne babası olan bireylerin lise mezunu anne babası olan bireylere göre puanları yüksektir. Bununla beraber aile gelir durumu düşük olan bireylerin aile gelir durumu orta düzey olan bireylere oranla duygusal alt boyut puanı daha yüksektir. Sonuç olarak, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda kızların empatik eğilim düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Spor yapan bireylerin empatik eğilim düzeyleri, spor yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Sporun öğrencilerin empatik eğilim düzeylerine olumlu katkısı olduğu görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Spor, empatik eğilim düzeyi, ortaokul öğrencileri*

### INVESTIGATION OF EMPATHIC TENDENCY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WHO DO SPORTS AND DO NOT DO SPORTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

The main purpose of this study is to examine the variables of the knowledge level of secondary school students who do sports and those who do not. The group of the research consisted of 40 female student and 38 male student at the age of 9-13, who do sports and 39 female and 32 male students who do not do sports. In the study, the revised "Personal Information Form" and the Empathic Tendency Scale Child Form of KA-SI ETS made by Kaya and Siyez (2010) were applied. The findings were analyzed by using Independent-Samples T Test and One-Way ANOVA for comparisons of three or more clusters in the SPSS 22 package program. The p value was determined as 0,05. According to the analysis, it was determined that there is a significant difference between boys' and girls' empathic reading scores. It was determined that there is a significant difference between empathic reading scores of those who do sports and those who do not do sports. While there was statistically significant difference among introductory features such as gender, sport status, educational background of mother, income statue in the cognitive sub-dimension that is one of the sub-dimensions of empathic tendency level. It was determined that there was statistically significant difference in gender, sport status, educational background of parents and income status in the emotional sub-dimension score. It was found that level of girls were higher than boys and emphatic tendency levels of individuals who do sports were higher than who do not do sports. In the sub-dimensions, it was observed that girls had more emotional scores and boys had more cognitive score. In both of the sub-dimensions, the scores of the sub-dimensions who do sports are higher than those who do not do sports. In the cognitive sub-dimension, scores of individuals whose mothers graduating from high school are higher than those whose mothers graduating from primary school. In addition, the cognitive sub-dimension scores of the individuals who have middle income family are higher than those who have low income family. When the emotional sub dimension is examined the





scores of individuals who have parent graduating from primary school are higher than those who have parents graduating from high school. On the other hand, the emotional sub-dimension score of individuals who have low income family is higher than those who have middle income family. As a result, in consequence of this study that being done with the aim of researching emphatic tendency level of secondary school students who do sports and do not do sports in regards to some variables, girls' emphatic tendency levels are higher than boys. Empathic levels of individuals who do sports are higher than those who do not do sports. The positive contribution of sports to empathic tendency levels has been observed.

*Keywords: Sports, empathic tendency level, secondary school students*





## PANDEMİ DÖNEMİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ KİTAP OKUMA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

*Hanifi Ceyhan<sup>1</sup>, Hamit Çetinkaya<sup>1</sup>, Burak Temel<sup>1</sup>, İlyas Kağan Eker<sup>1</sup>, Hüseyin Kaba<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi*

Kitaplar, geçmişten günümüze bilginin temel kaynağı konumundadır. Fakat teknolojinin gelişmesi, internet kullanımının artması ile beraber kitaplar da kendini sanal kitaplara bırakmıştır. İnsanlar kitap okumak için artık somut bir kaynağa ihtiyaç duymadan internette kolaylıkla erişim sağlamaktadır. 1 yılı aşkın bir süredir global olarak etkilerinin şiddeti bir şekilde görmeye devam ettiğimiz Covid-19 virüsü, herkesi evlerinde kalmaya mecbur bırakmıştır. Zaman yönetimi konusunda şikayetçi olan insanlar pandemi döneminde oldukça fazla müsait bir zamana sahip olmuştur. Bu çalışmada da pandemi döneminde insanların kitap okuma alışkanlıkları incelenmiştir. Örneklem ise beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları baz alınmıştır. Hazırlanana anket formunda 7 demografik soru, 34 ölçeğe ait sorular yer almaktadır. Anket yolu ile katılımcılar gönüllü olarak soruları yanıtlamıştır. 373 öğretmen adayının katılımı neticesinde elde edilen veriler SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlıkları ölçeğinde bulunan üç alt boyuta ait sorular arasında ortalamalar bulunarak analize başlanmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda 0,955 Cronbach's Alpha değeri çok yüksek bir güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Yapılan normal dağılım analizinde ise anlamlılık değeri 0,05'ten küçük olduğundan dolayı normal dağılım gözlenmemiş, parametrik olmayan analizler yapılması uygun görülmüştür. Cinsiyet ile kitap okuma alışkanlığı arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiş ve erkeklerin pandemi döneminde kadınlara göre kitap okuma alışkanlığı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Kruskal Wallis H testi sonucunda babaların eğitim düzeylerinden lise ve ortaokul mezunu olan babaların öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlıkları üzerinde önemli oranda etkisi olduğu görülmüştür. Diğer demografik değişkenlerin öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlıkları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Kitap okuma alışkanlığı, beden eğitimi ve spor öğretmeni, pandemi*

### ANALYSIS OF THE BOOK-READING HABITS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS DURING THE PANDEMIC PERIOD

Books are the main source of information from past to present. However, with the development of technology and the increase in internet usage, books have also left themselves to virtual books. People can easily access the internet without the need for a tangible resource to read a book. The Covid-19 virus, which we continue to see the severity of its effects globally for more than a year, has forced everyone to stay at their homes. People who complain about time management have had quite a lot of available time during the pandemic. In this study, the reading habits of people during the pandemic period were examined. The sample is based on physical education and sports teacher candidates. There are 7 demographic questions and 34 scales in the questionnaire form prepared. The participants answered the questions voluntarily through the questionnaire. The data obtained as a result of the participation of 373 pre-service teachers were analyzed in the SPSS 25 program. The analysis was started by finding averages among the three sub-dimensions of the pre-service teachers' reading habits scale. As a result of the reliability analysis, it was seen that the Cronbach's Alpha value of 0.955 has a very high reliability level. In the normal distribution analysis, since the significance value was less than 0.05, no normal distribution was observed, and non-parametric analyzes were deemed appropriate. A significant difference was observed between gender and book reading habit, and the habit of reading was found to be higher in men than women during the pandemic period. As a result of the Kruskal Wallis H test, it was seen that fathers who were high school and secondary school graduates, one of the fathers' education levels, had a significant effect on pre-service teachers' reading habits. It was concluded that there was no statistically significant relationship between other demographic variables on pre-service teachers' reading habits.

*Keywords: Reading habit, physical education and sport, pandemic*





## SPORCU DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN HAKEMLER İÇİN UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Aydın Karaçam<sup>1</sup>, Arif Çetin<sup>1</sup>, Atilla Pulur<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Istanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi*

<sup>2</sup>*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Hakemler, müsabaka sırasında görevlerini başarıyla yerine getirmek ve kararlarında hata yapmamak için baskı altında birden fazla görevi yerine getirmek zorundadır. Hakemler, olumsuz koşullar ve baskı altında, maç sırasında gerçekleşen eylemleri değerlendirmeli ve yargılamalı, hızlı kararlar almalı, oyunu yönetmeli, doğru iletişim kurmalı, oyunun birden çok yönüne dikkat etmeli, düzenini sürdürmeli, anlaşmazlıkları ve problemleri çözmelidir. Hakemler bu zor görevi yerine getirirken hızlı duygu geçişleri yaşayabilir ve bu noktada en temel ihtiyacı duygu düzenleme becerisi olabilir. Bu çalışmanın amacı Tingaz ve Altun (2021) tarafından geliştirilen Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (SDDÖ) Hakemler için uyarlanmasıdır. Bu çalışmada örneklem uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya 2020-2021 yılında Basketbol ve Hentbol federasyonları bünyesinde aktif hakemlik yapan 131 kişilik klasman hakemi dahil edilmiştir. Bu hakem grubunun %72.5'i (n:95) basketbol ve %27.5'i (n:36) hentbol hakemidir. Araştırmaya katılan hakem grubunun %18.3'i (n:24) kadın ve %81.7'sini erkek hakemler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan hakemlerin yaş ortalaması 32.27, hakemlik tecrübeleri ortalama 11.41 yıldır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21 ve AMOS programları kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için temel bileşenler analizi ve varimax döndürme teknikleri kullanılmıştır. Ölçüt geçerliği Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Bileşenlerin analizi sonucu, öz değerleri 1'den büyük iki bileşenli bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçek bileşenleri için alfa iç tutarlık katsayılarının Bilişsel Yeniden Düzenleme faktörü için .83 ve Bastırma faktörü için .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe uygulanan DFA analizi sonucunda  $\chi^2/sd = 1.603$ , RMSEA = .07, CFI = .96, GFI = .93, RMR = .10 NFI = .90 ve IFI = .96 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Hakem Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (HDDÖ) geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Hakem, duygu düzenleme, duygu durum, basketbol, hentbol, ölçek*

### ADAPTING THE “EMOTION REGULATION SCALE FOR ATHLETES” FOR REFEREES AND EXAMINING ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES

Referees have to perform more than one task and make no mistakes in their decisions under pressure to fulfill refereeing duty during competitions successfully. Under adverse conditions and pressure, the referees must evaluate and judge the actions within the match, make quick decisions, direct the game, communicate appropriately, consider multiple aspects of the game, maintain order, and resolve disputes and problems. They may experience rapid emotional transitions while performing such difficult tasks, and, at this point, their most basic need may be emotion regulation. Ultimately, this study aimed to adapt the Emotion Regulation Scale for Athletes (ERSA) developed by Tingaz and Altun (2021) for referees. Using the convenience sampling method, 131 class referees actively serving within the basketball and handball federations in 2020-2021 were included in the study. Of the referee group, 72.5% (n=95) were basketball referees while 27.5% (n=36) were handball referees. There were 24 (18.3%) female and 107 (81.7%) male referees. The mean age and seniority of the participants were 32.27 and 11.41 years, respectively. Data analysis was done using SPSS 21 and AMOS programs. Principal component analysis and varimax rotation techniques were used to test the construct validity of the scale. Criterion validity was calculated with Pearson's correlation coefficient. As a result, a two-factor structure with eigenvalues greater than one emerged. Internal consistency coefficients were calculated as .83 for the Cognitive Reappraisal and .76 for the Suppression. The CFA analysis revealed  $\chi^2/df=1.603$ , RMSEA=.07, CFI=.96, GFI=.93, RMR=.10 NFI=.90, and IFI=.96. Overall, the study suggested that the Emotion Regulation Scale for Referees (ERSR) was a valid and reliable tool to measure emotion regulation among referees.

*Keywords: Referee, emotion regulation, mood, basketball, handball, scale*





## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN NARSİSTİK DAVRANIŞLARI VE İŞ TATMİNİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Orhan GÖK<sup>1</sup>, Kürşat HAZAR<sup>1</sup>, Ahmet Ferdi KOÇ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik davranışları ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi; beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik davranışları ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla yapılmıştır. İlişkisel tarama araştırması modelinde yürütülen çalışmada Kırıkkale ve Osmaniye illerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 195 beden eğitimi öğretmeni çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak beden eğitimi öğretmenlerinin narsistik davranışlarını belirlemek amacıyla "Narsistik Kişilik Envanteri-13 (NKE-13)", iş tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla ise "İş Tatmin Ölçeği" ve demografik özellikler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler (standart sapma, frekans, aritmetik ortalama), verilerin parametrik testlerin şartlarını karşılayıp karşılamadığına Çarpıklık ve Basıklık değerleri ile Levene testi sonuçlarına bakılarak karar kılınmıştır. Araştırmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri (-1) ile (+1) arasında olduğundan dolayı parametrik testlerin uygulanabilirliğinde karar kılınmış ve t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda narsistik davranışların eğitim durumu, yaş, spor yapma durumunu, değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Narsizm, iş tatmini, beden eğitimi öğretmeni*

### AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' NARCISSISTIC BEHAVIORS AND JOB SATISFACTION

**Abstract:** This study determines physical education teachers' narcissistic behaviors and life satisfaction levels; It was conducted to reveal the relationships between physical education teachers' narcissistic behaviors and life satisfaction. In the study conducted in the relational screening research model, a total of 195 physical education teachers who were selected from non-random sampling methods from the physical education teachers working in the provinces of Kırıkkale and Osmaniye participated in the study voluntarily. As a data collection tool, the "Narcissistic Personality Inventory-13 (NKE-13)" to determine the narcissistic behaviors of physical education teachers, the "Job Satisfaction Scale" to determine the job satisfaction levels, and the "Personal Information Form" prepared by the researchers to collect information about demographic characteristics. " used. In the analysis of the data, descriptive statistics (standard deviation, frequency, arithmetic mean) were decided by looking at the Skewness and Kurtosis values and the Levene test results whether the data meet the requirements of the parametric tests. Since the skewness and kurtosis values obtained in the study were between (-1) and (+1), the applicability of the parametric tests was decided and t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient and simple linear regression analysis were used. As a result of the study, it was determined that there is a significant difference between the variables of educational status, age, sports status, and variables of narcissistic behaviors. It has been determined that the life satisfaction levels of physical education teachers are high.

*Keywords: Physical education teacher, narcissism, job satisfaction*





## ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN BELİRLENMESİ

*Mehmet Hasan Selçuk<sup>1</sup>, Yasin Karaca<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Barbaros Ortaokulu Battalgazi/Malatya*

*<sup>2</sup>Korkut Ata Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu*

Bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım güdülerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Malatya ilindeki lise öğrencileri oluştururken; örneklemini ise, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen Malatya merkez Battalgazi ilçesinde farklı liselerde eğitim-öğretim görmekte olan 770 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği" kullanılmıştır. Demografik bilgiler ve veri toplama araçlarından elde edilen parametreler için aritmetik ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerler belirlendi. Verilerin normallik dağılımlarını saptamak için Kolmogorov-Smirnov normallik testi ve basıklık-çarpıklık değerleri hesaplandı. Parametrik testlerin varsayımlarının sağlanmasının ardından, bağımsız gruplar arası farklılıklar, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile birlikte post hoc LSD ve Bonferroni testleri (One-Way-ANOVA – LSD ve Bonferroni Post Hoc Test) kullanılarak belirlendi. Araştırma sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım güdülerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkeninin ölçek toplam puan ortalaması ve diğer yedi alt boyut puan ortalamasına göre anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin ölçek toplam puan ortalaması, takım ruhu/üyeliği alt boyutu puan ortalaması, fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutu puan ortalaması, eğlence alt boyutu puan ortalaması, hareket-aktif olma alt boyutu puan ortalaması ve beceri gelişimi alt boyutu puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi. Fakat, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre takım üyeliği ruhu ve yarışma alt boyut puan ortalaması değerlerinin ve yaşlarına göre başarı, arkadaş ve yarışma alt boyut puan ortalaması değerlerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi. Ortaöğretim öğrencilerinin okul türlerine göre spora katılım motivasyonu ölçek toplam puan ortalaması ve başarı, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve beceri gelişimi alt boyutlarının puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildi. Fakat, araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin okul türlerine göre takım ruhu/üyeliği, eğlence ve arkadaş alt boyut puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulundu. Ortaöğretim öğrencilerinin aktif olarak spor yapma durumlarına göre ise, spora katılım güdüsü ölçek toplam puan ortalaması ve tüm alt boyut puan ortalaması değerlerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, öğrenci, katılım, güdü*

### DETERMINING SECONDARY SCHOOL STUDENTS MOTIVATION TO PARTICIPATE IN SPORTS

In this study, it was aimed to determine the motivation of secondary school students to participate in sports. While the universe of the research was formed by high school students in Malatya; The sample was made up of 770 high school students studying at different high schools in Battalgazi district of Malatya, who wanted to participate in the study voluntarily. The "Incentive for Participation in Sports Scale" was used in the study. The arithmetic mean, standard deviation, maximum and minimum values were determined for the parameters obtained from demographic information and data collection tools. Kolmogorov-Smirnov normality test and kurtosis-skewness values were calculated to determine the normality distributions of the data. After providing the assumptions of the parametric tests, the differences between independent groups were determined using the post hoc LSD and Bonferroni tests (One-Way-ANOVA-LSD and Bonferroni Post Hoc Test) together with the independent sample t-test and one-way analysis of variance. As a result of the research, it was determined that the opinions of secondary school students about their incentives to participate in sports did not differ significantly according to the scale total score average of the gender variable and the average score of the other seven sub-dimensions. Scale total score average of the age variable, team spirit/membership sub-dimension mean score, physical fitness/energy expenditure sub-dimension average score, entertainment sub-dimension mean score, movement-active sub-dimension mean score and skill development sub-dimension mean scores It was determined that it did not differ. However, it was determined that the team membership spirit and competition sub-dimension mean scores according to their gender and the average scores of achievement, friends and competition sub-dimensions according to their ages differ significantly. It was determined that secondary school students' motivation to participate in sports according to their school types showed a significant difference between the scale total score average and the average scores of the sub-dimensions of success, physical fitness/energy expenditure, competition,





movement/being active and skill development. However, it was found that the mean scores of team spirit/membership, entertainment and friends sub-dimension did not differ significantly according to school types of secondary school students participating in the study. According to the status of active sports of secondary school students, it was determined that the incentive to participate in sports scale total score average and all sub-dimension average scores show a significant difference.

*Keywords: Secondary education, student, participation, motive*





## EGZERSİZ YAPAN YETİŞKİNLERİN EGZERSİZE OLAN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ

Özkay Akgöl<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Özel Rahmiye Sare Palalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Bu çalışmanın amacı, düzenli bir egzersiz programı uygulayan bireylerin egzersiz süre ve yoğunluğu baz alınarak spor yapma bağımlılık oranlarını belirlemek, bu bireylerdeki bağımlılığın psikodinamiklerine ışık tutmak ve altında yatan psikojenik faktörleri belirlemektir. Ayrıca doğru ve kaliteli yapılan egzersizlerin kazanımları ile bağımlılık düzeyinde yapılmış egzersizlerin zararlarını belirlemek ve farkındalık yaratmaktır. Egzersiz bağımlılığı olan bireylerin belirlenmesi ve bu bireylere yardımcı olunması gerekmektedir. Bu çalışmada, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” kullanılmıştır. Araştırma İzmir ilindeki değişik spor merkezlerinde spor yapan bireyler üzerinde yapılmıştır. Araştırma İzmir ili; Narlıdere, Balçova, Konak, Buca, Karabağlar ve Karşıyaka ilçelerinde bulunan spor merkezleri, spor salonları ve yüzme havuzlarında egzersiz yapan kadın, erkek 18 yaş üstü 162 denekle yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile cinsiyetleri, fiziksel görünüm memnuniyetleri, egzersiz yapma yılı, haftalık egzersiz süresi, sigara ve alkol kullanıp kullanmamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna karşın katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile yaşları, eğitim düzeyleri, meslekleri, sosyoekonomik düzeyleri, kronik rahatsızlıkları, yapılan egzersiz türleri, egzersize başlama sebebi, arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı konusu oldukça yeni bir kavramdır ve birçok kişi farkında olmadan bu bağımlılık türüne maruz kalmaktadır. Bilindiği gibi doğru bir şekilde ve sürede yapılan egzersiz sağlık açısından oldukça önemlidir. Ancak aşırı yapılan her şey gibi egzersizde gereğinden fazla yapıldığında hem ruhsal hem de fiziksel açıdan bireylere zarar verebilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bireyler kendi kapasiteleri doğrultusunda en uygun egzersiz şeklini en uygun sürede yapmalıdır.

*Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, egzersiz, bağımlılık*

### THE ADDICTION LEVELS OF ADULTS WHO EXERCISE TO EXERCISE.

The aim of this study is to determine the rate of addiction to sports based on the duration and intensity of exercise for individuals applying a regular exercise program, to shed light on the psychodynamics of addiction in these individuals and to identify the underlying psychogenic factors. In addition, the correct and high quality of the exercises and addictions made by the level of the determination of the harm of the exercise is to create awareness. Individuals with exercise dependence should be identified and assisted. In this study, “Exercise Dependence Scale-21” was used. The study was carried out on individuals who were engaged in sports in different sports centers in İzmir. Research in İzmir; Narlıdere, Balçova, Konak, Buca, Karabağlar and Karsiyaka districts of sports centers, sports halls and swimming pool, women, men over 18 years of age were made with 162 subjects. According to the research findings, it was determined that there was a significant difference between the participants' exercise dependence levels and gender, physical appearance satisfaction, exercise year, weekly exercise duration, smoking and alcohol use. On the other hand, it was determined that there was no significant difference between the participants' exercise dependency levels and their ages, education levels, occupations, socio-economic levels, chronic conditions, exercise types, and reason for starting exercise. The subject of exercise addiction is a fairly new concept and many people are unaware of this type of addiction. As is well known, exercise in the right and time is very important in terms of health. However, it can harm individuals both mentally and physically when it is done too much in exercise as everything else is done overload. When evaluated in this respect, individuals should make the most appropriate exercise according to their capacities in the most appropriate time.

*Keywords: Exercise addiction, exercise, dependency*





## MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI “ÖZELİM EĞİTİMDEYİM” UYGULAMASI KAPSAMINDA YER ALAN OYUN ETKİNLİKLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİYLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Sevim Handan Yılmaz<sup>1</sup>, Elif Ünal<sup>2</sup>, Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi

<sup>2</sup>Sakarya Üniversitesi

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından özel eğitime ihtiyacı olan çocuklar için geliştirilen "Özelim Eğitimdeyim" adlı mobil uygulama; engelli bireylerin aile bireyleriyle hoşça vakit geçirecekleri, gelişim alanlarına olumlu katkıları olabilecek, öğretici ve eğlenceli oyun etkinlikleri sunmaktadır. Söz konusu engelli bireyler olduğunda oyun etkinliklerinin kullanıcıların hizmetine sunulurken dikkatle irdelenmesi gerektiği aşikardır. Bu kapsamda araştırmanın amacı, uygulamada yer alan oyun etkinliklerinin farklı kriterler açısından incelenmesidir. Araştırmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini “Özelim Eğitimdeyim” uygulamasında yer alan 11 oyun etkinliği başlığı altında yer alan 55 oyun oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak uzman görüşleri ve literatür doğrultusunda hazırlanan, 11 kriterden oluşan, “oyun inceleme kriterleri formu” kullanılmıştır. Veriler, doküman incelemesinin aşamaları kullanılarak toplanmış ve içerik analizi yönteminden faydalanılarak analiz edilmiştir. Bulgular başlığı altında “Özelim Eğitimdeyim” uygulamasında yer alan 55 oyun; “ad, yaş, süre, yer, kişi sayısı, amaç ve kazanım, materyal, gelişim boyutu, kas grubu, açıklayıcılık, engel grubu ve uyarılma” kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Mobil uygulamalar; doğru tasarlandığı ve güvenli kullanıldığı takdirde engelli bireyler için eğitimden uzaklaşmamak ve hareketli bir yaşamı desteklemek bakımından son derece önemlidir. Ancak uygulamaların kullanışlı olabilmesi için içerikleri geliştirilirken, yaş, engel türü, uyarılma, süre gibi pek çok kriterin göz önünde bulundurulmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca sınırlı sayıda olan bu uygulamaların sayısının artırılarak engelli bireylerin kullanımına sunulması oldukça önemlidir.

*Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, oyun, mobil uygulama, içerik analizi*

### EVALUATION OF GAME ACTIVITIES WITHIN THE SCOPE OF THE MINISTRY OF NATIONAL EDUCATION "I AM SPECIAL, I AM IN EDUCATION" APPLICATION BY CONTENT ANALYSIS METHOD

A mobile application developed by General Directorate of Special Education and Guidance Services called "Özelim Eğitimdeyim" for children who need special education is offering didactic and entertaining game activities to disabled individuals whilst having a good time with their family members and contributing positively to their developmental areas. When it comes to individuals with disabilities, it is obvious that game activities must be examined carefully before presenting as a service to users. In this context, the aim of the research is to examine the game activities which are in the mobile application in terms of different criteria. In this research, document analysis method was used. The sample of the research was constituted by the application called "Özelim Eğitimdeyim" which consists of 55 games under the title of 11 game activities. As a data collection tool, "the game review criteria form" consisting of 11 criteria, prepared in line with expert opinions and literature, was used. The data were collected by using the stages of document reviewing and analyzed by using the content analysis method. Under the title of results, 55 games in the application "Özelim Eğitimdeyim" were evaluated according to the criteria such as "name, age, time, place, body count, purpose and achievement, material, development dimension, muscle group, explanatoriness, disability group and adaptation". Mobile applications, if designed correctly and used safely are extremely important for people with disabilities in point of not pulling them away from education and supporting them into an active life. However, in order to be useful, while enhancing the content of the applications considering many criteria such as age, type of disability, adaptation and duration should be paid attention. In addition, it is crucial to increase the limited number of applications and make them available to people with disabilities.

*Keywords: Special education, game, mobil application content analiycs*





## FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN KORONAVİRÜS PANDEMİ DÖNEMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI

Tuğba ARSLAN<sup>1</sup>, Serdar ARSLAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü

<sup>2</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fizyoterapi öğrencilerinin koronavirüs (COVID-19) pandemi döneminde fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. Yaş ortalaması  $22,43 \pm 1,99$  olan 35 dördüncü sınıf fizyoterapi öğrencisi araştırmaya dahil edildi. Katılımcılara sosyal medya aracılığı ile herkese açık öğrenci gruplarına iletilen duyurular ile ulaşıldı. Öğrencilerin çalışmaya katılımları Google-Form üzerinden hazırlanan bir form aracılığıyla on-line olarak sağlandı. Form COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönem egzersiz alışkanlıkları ile ilgili sorular ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketini (UFAA) içermekteydi. Katılımcıların %85,7'si pandemi döneminde herhangi bir sportif faaliyete katılmadığı belirlendi. UFAA sonuçlarına göre hesaplanan COVID-19 pandemisinden önceki ve sonraki dönem MET (metabolik eşdeğer) verileri karşılaştırıldığında yürüme davranışında istatistiksel olarak anlamlı azalma saptandı ( $p < 0,05$ ). Şiddetli ve orta yoğunluklu fiziksel aktivitelerinin ise değişmediği bulundu. Ayrıca pandemi öncesi  $6,69 \pm 2,45$  saat olan ortalama oturma süresinin pandemi döneminde ortalama  $8,37 \pm 3,26$  saat olduğu belirlendi. Fiziksel aktivite ile ilgili eğitim almış olan fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışları COVID-19 pandemi sürecinde sadece yürüme ve oturma süreleri açısından değişikliğe uğramıştır. Düzenli egzersiz alışkanlığı olan öğrenciler alışkanlıklarını sürdürmüşlerdir.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, koronavirüs, genç yetişkinler*

### PHYSICAL ACTIVITY HABITS OF PHYSIOTHERAPY STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC PERIOD

To examine the physical activity habits of physiotherapy students during the coronavirus (COVID-19) pandemic period. Thirty-five fourth-grade physiotherapy students with a mean age of  $22.43 \pm 1.99$  were included in the study. Participants were reached with the announcements delivered to student groups that are open to everyone via social media. Students' participation in the study was provided on-line via a form prepared on Google-Form. The form including questions about exercise habits before and after the COVID-19 pandemic and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). It was determined that 85.7% of the participants did not participate in any sports activities during the COVID-19 pandemic period. When the MET (metabolic equivalent) data before and after the COVID-19 pandemic calculated according to the UFAA results were compared, a statistically significant decrease in walking behavior was found ( $p < 0.05$ ). The participants vigorous and medium-intensity physical activities of were found to be unchanged. In addition, it was determined that the average sitting time, which was  $6.69 \pm 2.45$  hours before the pandemic, was  $8.37 \pm 3.26$  hours during the pandemic period. Physical activity behaviors of physiotherapy students who have received training on physical activity have changed only in terms of walking and sitting times during the COVID-19 pandemic process. Students with regular exercise habits maintained their habits.

*Keywords: Physical activity, coronavirus, young adults*





## DART SPORCULARINDA SPORDA İMGELEME, ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Muhammed Uhud TÜRKMEN<sup>1</sup>, Fatih YAŞARTÜRK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu Araştırmanın amacı; Dart sporcularının sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum düzeylerinin arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, 2019-2020 sezonu Türkiye Dart Şampiyonasının Ankara ilinde yapılan 4.Sıralama serisinde bulunan 110 (59 erkek ve 51 kadın) sporcu katılmıştır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu: KBF”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker ve Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ”, Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) Türkçe uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılan “Sporda İmgele Envanteri: SİE” ve Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen (Perceived Stress Scale; PSS) türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılan “Algılanan Stres Ölçeği: ASÖ” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların demografik özelliklerine göre sporda imgele, algılanan stres ve yaşam doyumunu düzeyini karşılaştırmak için t-Testi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon Analizi ve Mann-Whitney U Testi, sporda imgeleme, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için de Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Yapılan t-Testi sonuçlarına göre SİE alt boyutu olan motivasyonel özel imgeleme puanı ile “Millilik Durumu” değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ). Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına göre ASÖ alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı ile “Lisans Türü” değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). YDÖ, SİE ve ASÖ puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre YDÖ ile SİE alt boyutları olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında pozitif, YDÖ ile ASÖ alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısı arasında negatif, ASÖ yetersiz öz yeterlilik algısı boyutu ve SİE bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak dart sporcularının sportif müsabakalarda yaşam doyum ve stres düzeyleri ile sporda imgeleme düzeyleri üzerinde dolaylı şekilde etki etmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Dart sporcuları, imgeleme, yaşam doyum, stres*

### EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGERY, PERCEIVED STRESS AND LIFE SATISFACTION LEVELS IN DART ATHLETES

The purpose of this research; It is the study of the relationship between the imagination, perceived stress and life satisfaction levels of dart athletes in sports according to various variables. 110 (59 men and 51 women) athletes in the 4th ranking series of the 2019-2020 season Turkey Dart Championship held in Ankara, participated in the study. In the research, search ... "Personal Information Form: KBF", using the "Satisfaction with Life Scale: SWLS" (1985) and using the "Satisfaction with Life Scale" Turkish adaptation of the "Life Satisfaction Scale" by Köker and Yetim (1991): LSI ", Hall, Mack, Paivio and Hausenblas (1998) controlled (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) Turkish adaptation of" Sport Imagery Inventory: SIE "by Kızıldağ and Tiryaki (2012) and controlled by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983). The Perceived Stress Scale: PSS, adapted to Turkish by Eskin, Harlak, Demirkıran, and Dereboy (2013), was used in the Perceived Stress Scale (PSS). Pearson Correlation Analysis was applied to reveal the relationship between Spearman Correlation Analysis and Mann-Whitney U Test, visualization in sports, perceived stress and life satisfaction. According to their results; According to the results of the t-test, the result of a significant relationship between the motivational private imagination score, which is the SIE sub-dimension, and the "National Status" variable ( $p < .05$ ). According to the results of the Mann-Whitney U Test, between the perception of insufficient self-efficacy, which is the PSS sub-dimension, and the "License Type" variable with a meaningful definition ( $p < .05$ ), according to the Pearson Correlation Test conducted to find the relationship between the LSS, SCI and PSS scores It was revealed that there was a positive relationship between sub-cognitive imagination and motivational general mastery dimensions, negative correlations between the GDS and insufficient self-efficacy perception, which is the ASI sub-dimension, and a negative relationship between the PSS self-efficacy dimension and the SIE cognitive imagination and motivational





general mastery. As a result, it has an indirect effect on the exercise levels and stress levels of the dart athletes in sports matches and the levels of their athletes.

*Keywords: Dart athletes, imagery, life satisfaction, stress*





## VOLEYBOLCULARIN YENİ TIP KORONAVİRÜSE YAKALANMA KAYGISININ VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM MOTİVASYONLARININ BELİRLENMESİ

Fatih ERİŞ<sup>1</sup>, Deniz COŞKUN<sup>1</sup>, Kemal SARGİN<sup>1</sup>, Ergün ÇAKIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Bu çalışmada voleybolcuların yeni tip koronavirüse yakalanma kaygısının ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan anketlerden elde edilen bulgular eşliğinde voleybolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları ile Fiziksel Aktivite Katılım Motivasyonlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni farklı illerde bulunan amatör voleybolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise vücut ağırlığı ortalaması 57.59±8.10 kg, boy uzunluğu 1.68±.060 m, spor yaşı 6.35±2.22 yıl olan 8 farklı takımdan toplam 80 erkek voleybolcu oluşturmaktadır. Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Tekkurşun Demir ve ark., (2020) tarafından geliştirilen 'Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği' ve Tekkurşun Demir ve ark., (2020) tarafından geliştirilen 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizleri SPSS paket programıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; kulüp değişkenine göre Sporcuların koronavirüse yakalanma kaygı ölçeği ve alt boyutlarında farklılık olmadığı (p>.05), fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarından; çevresel nedenler ve nedensizlikte anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<.05). Sonuç olarak sporcuların pandemi dönemi virüse yakalanma kaygıları orta, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları yüksek olduğu ayrıca virüse yakalanma kaygıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinde arttığı bulunmuştur.

*Anahtar Kelimeler: Voleybol, fiziksel aktivite, koronavirüs*

### DETERMINATION OF VOLLEYBALL PLAYERS 'ANXIETY TO BE CAUSED TO A NEW TYPE OF CORONAVIRUS AND MOTIVATIONS OF PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION

The aim of this study was to determine and evaluate the anxiety levels of volleyball players and contribute to the protection of their health in the light of the findings obtained from the surveys conducted to determine the anxiety of catching a new type of coronavirus and their physical activity participation levels. The universe of the research consists of amateur volleyball players from different provinces. The sample of the study consists of 80 male volleyball players from 8 different teams with an average body weight of 57.59 ± 8.10 kg, a height of 1.68 ± .060 m, and a sports age of 6.35 ± 2.22 years. The data of the study were used by the personal information form created by the researcher, the 'Athletes' New Type of Coronavirus Anxiety Scale' developed by Demir et al. (2020) and the 'Physical Activity Participation Motivation Scale' developed by Demir et al. (2020). The analysis of the data was made with the SPSS package program. As a result of the analysis; According to the club variable, there was no difference in the anxiety scale and sub-dimensions of athletes with coronavirus (p> .05), one of the sub-dimensions of the motivation scale for participating in physical activity; It has been found to differ significantly in environmental causes and causation. As a result, it was found that athletes had moderate concerns about getting infected with the virus during the pandemic period, and their motivation to participate in physical activity was high, and as their anxiety about getting the virus increased, their motivation for participating in physical activity increased.

*Keywords: Volleybal, physical activity, coronavirüs*





## BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNDE ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİ TUTUMU: BEDENSEL ENGELLİ ÖĞRENCİLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

İrem TÜRKMEN<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı; bedensel engelli bireylerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile beden eğitimi öğretmenlerinin engelli bireylerin eğitilmesine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemi 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Eskişehir’de bulunan, 32 bedensel engelli öğrenci ve 44 beden eğitimi öğretmeninden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve ölçek kullanılmıştır. Birinci ölçek olan, Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği (EBESTO), Karahan ve Kuru tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. İkinci ölçek olan, Engelli Bireylerin Eğitilmesine Yönelik Tutum Ölçeği, Kösterelioğlu tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS (22) istatistik programı ile değerlendirilmiştir ve istatistik analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak seçilmiştir olarak alınmıştır. Araştırmada bedensel engelli öğrencilerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel ve demografik bilgilerini içeren verilerin frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Normal dağılım sağladığı için Bağımsız Örneklem T-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bedensel engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında yaş ve algılanan aylık aile gelir düzeyine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin, engelli bireylerin eğitilmesine ilişkin tutumlarında, gönüllü katılım alt boyutu ile çocuk sahibi olma değişkeni arasında, çocuk sahibi olan öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin, engelli bireylerin eğitilmesine ilişkin tutum ölçeği özel eğitim alanına yatırım alt boyutu ile özel eğitim dersi alması değişkeni arasında, özel eğitim dersi alanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bedensel engelli bireylerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarında ve beden eğitimi öğretmenlerinin engelli bireylerin eğitilmesine ilişkin tutumlarında cinsiyet, yaş, algılanan aylık gelir düzeyi gibi demografik özelliklerin önem taşımadığı görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Bedensel engelli öğrenci, beden eğitimi öğretmeni, beden eğitimi ve spor dersi, tutum*

### TEACHER AND STUDENT ATTITUDE IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS: A SEARCH FOR STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

The purpose of this research is; it is a comparison of the attitudes of people with physical disabilities towards physical education lesson and the attitudes of physical education teachers regarding the education of people with disabilities. The sample of the research consists of 32 students with physical disabilities and 44 physical education teachers in Eskişehir in the 2019-2020 academic year. Personal information form and scale were used as a data collection tool. The first scale, Physical Education Attitudes Scale for Students With Disabilities (PEASD), was developed by Karahan and Kuru in 2011. The second scale, the Attitude Scale for the Training of Individuals with Disabilities, was developed by Kosterelioğlu in 2013. The data obtained were evaluated with spss (22) statistical program and significance level was chosen as  $p<.05$ . In the research, frequency, percentage distributions, arithmetic mean and standard deviations of data including personal and demographic information of students with physical disabilities and physical education teachers were calculated. Independent Sample T-test, Pearson Correlation Analysis and One-way Analysis of Variance (ANOVA) were used because it provides normal distribution.

There was no significant relationship between age and perceived monthly family income level in the attitudes of students with physical disabilities towards physical education lesson. In the attitudes of physical education teachers regarding the education of people with disabilities, a significant difference was found between the sub-dimension of voluntary participation and the variable of having children in favor of teachers who had children. A significant difference has been found in favor of those who take special education courses between the sub-dimension of the attitude of physical education teachers regarding the education of people with disabilities and the variable of taking special education lessons. It is seen that demographic characteristics such as gender, age and perceived monthly income level are not important in the attitudes of individuals with physical disabilities towards physical education lesson and physical education teachers' attitudes regarding the education of disabled individuals.

*Keywords: Physically Disabled Student, Physical Education Teacher, Physical Education Lesson, Attitude*





## HİPPOTERAPİ VE ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR: EBEVEYN GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Dilek UZUNÇAYIR<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin hippoterapi eğitimine yönelik bakış açılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından temel nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde içerik analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubu, İstanbul ilinde yaşayan özel gereksinimli çocuğa sahip 7 ebeveynden oluşmaktadır. Araştırmada hippoterapi eğitimine katılım sağlayan özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin görüşleri 9 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla; “yönlendiriciler,” “hippoterapi eğitimi ile ilgili farkındalık,” “motivasyon,” “eğitim uygulamaları ve beklentiler” “hippoterapiye ilişkin genel görüşler,” “fiziksel gelişim,” “zihinsel beceri gelişimi,” “ruhsal durum gelişimi” ve “sosyal gelişim” başlıkları ile ortaya konulmuştur. İlgili temalardan toplamda 31 alt tema elde edilmiştir. Araştırmada öne çıkan bulgular doğrultusunda sonuç olarak; ebeveynlerin hippoterapi eğitimi konusunda yeterli bir bilgi düzeyine sahip olmadıklarını, doktor, kurum ve öğretmen yönlendirmesi ile çocuklarının hippoterapiye başladıklarını, atın üzerinde yapılan aktivitelerin çeşitlendirilmesi gerektiğini ve eğitim süresinin daha fazla olmasını ve seansların artırılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Atın terapi amaçlı kullanımı çocukların hayvanlar ile bir bağ kurması eğiliminde olumlu etkileri olduğunu belirterek tüm özel gereksinimli çocuklara önermişlerdir.

*Anahtar Kelimeler: Hippoterapi, özel gereksinimli çocuklar, ebeveyn görüşü, terapötik binicilik*

### CHILDREN WITH HIPPO THERAPY AND SPECIAL REQUIREMENTS: A QUALITATIVE RESEARCH IN ACCORDING PARENTAL VIEWS

In this study, it is aimed to examine the point of view of parents with special needs children towards hippotherapy education. In the research, basic qualitative research model, one of the qualitative research approaches, was used. In the research, semi-structure dinter view form was used as data collection tool. In the research, content analysis method was used to analyze the data obtained from the study group. In the research, the working group consists of 7 parents with special needs children living in Istanbul. In the research, the opinions of the parents of children with special needs who participated in hippotherapy education were collected under 9 categories. These categories are put forward under the titles respectively; “routers,” “awareness bout hippotherapy training,” “motivation,” “educational practices and expectations,” “with the general views of hippotherapy,” “physical development,” “development of mental skill,” “mental status development,” and “social development”. A total of 31 codes were obtained from there levant categories. In accordance with the featured findings in the research, the state that the parents dont have enough knowledge about hippotherapy, their children start hippotherapy with the guidance of a doctor, teacher or institution, the activities ona horse should be varied, the period of study should be more and the sessions should be increased. They suggest all the children with special needs this by indicating that using a horse for therapy has positive effects on children’s tendency to establish a mutual relation with animals.

*Keywords: Hippotherapy, children with special needs, parental expression, therapeutic horse-riding*





## SINIF ÖĞRETMENLERİNİN SPORUN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERE ETKİSİNE İLİŞKİN FARKINDALIK DÜZEYLERİ

Murat ERGİN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Aksaray Üniversitesi

Araştırmanın amacı sınıf öğretmenlerinin sporun zihinsel engelli bireylere etkisine ilişkin farkındalık düzeylerini belirlemek, cinsiyet ve özel gereksinimli birey ile beden eğitimi ve spor deneyimi açısından karşılaştırmaktır. Araştırmaya MEB'na bağlı resmi ilkokullarda çalışan Ankara, Bursa, Denizli, İstanbul, Nevşehir, Samsun, Şanlıurfa ve Kırıkkale ilinde toplam 205 (82 Kadın, 123 Erkek) sınıf öğretmeni katılmıştır. Tarama niteliğindeki araştırmada, İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği" ile veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerin betimsel (frekans, yüzde değerleri) istatistikleri belirlenmiş, Kolmogorov-Smirnov Testi ile yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet ve özel gereksinimli bireyler beden eğitimi ve spor deneyimi değişkenleri Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Cronbach Alfa düzeyi, tüm analizler için 0,05 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine ilişkin farkındalıkları yüksek düzeyde belirlenmiştir. Cinsiyet ve özel gereksinimli bireylerle beden eğitimi ve spor deneyimi değişkenlerine açısından katılımcıların zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine ilişkin farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Araştırma sonucunda sınıf öğretmenlerinin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine ilişkin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın öğretmenlerin erkeklere oranla, özel gereksinimli bireylerle beden eğitimi ve spor deneyimi olan öğretmenlerin deneyimi olmayan öğretmenlere oranla farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Sınıf öğretmeni, beden eğitimi ve spor, zihinsel yetersizlik, farkındalık*

### AWARENESS LEVELS OF PRIMARY TEACHERS REGARDING THE EFFECT OF SPORTS ON INTELLECTUAL DISABLED INDIVIDUALS

The aim of the study is to determine the level of awareness of primary teachers about the effect of sports on intellectual disabled individuals and to compare physical education and sports experience with gender and special needs individual. A sum of 205 (82 Female, 123 Male) primary teachers working in public primary schools linked to the Ministry of National Education in Ankara, Bursa, Denizli, İstanbul, Nevşehir, Samsun, Şanlıurfa and Kırıkkale provinces participated in the study. In this survey, data were collected with the "Awareness Scale for the Effects of Sports in Intellectual Disabled Individuals" developed by İlhan and Esentürk (2015). Descriptive (frequency, percentage values) statistics of the obtained data were determined, and as a result of the normality test performed with the Kolmogorov-Smirnov Test, it was determined that the data were not normally distributed. Gender and individuals with special needs physical education and sports experience variables were compared using the Mann Whitney U test. The Cronbach Alpha level was set at 0.05 for all analyzes. The awareness of the primary teachers participating in the study related the effects of sports on intellectual disabled individuals was defined at a high level. A significant difference was found between the participants' level of awareness of the effects of sports on individuals with intellectual disabilities in terms of gender and individuals with special needs and the variables of physical education and sports experience.

*Keywords: Primary teacher, physical education and sport, intellectual disabled, awareness*





## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Hüseyin Gazi SÖNMEZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özel gereksinimli bireylere ilişkin tutumlarını betimlemek amacıyla yapılmıştır. Tarama modelindeki araştırma, 92 kadın ve 86 erkek olmak üzere toplam 178 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Özyürek (1977) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği” (YEKYTÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma verilerinin frekans, yüzde değerleri belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov Testi ile normalliği sınıran verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Gruplar arası farklar Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi ile karşılaştırılmıştır. Anlamlılık düzeyi, tüm analizler için 0,05 olarak belirlenmiştir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin özel gereksinimli bireylere yönelik tutum puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özel gereksinimli bireylerle beden eğitimi ve spor deneyimi olan öğrencilerin bu bireylere yönelik tutum puanlarının deneyimi olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümleri öğrencilerinin özel gereksinimli bireylere yönelik tutum puanlarının Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmanın Bulgular ve sonuçlar doğrultusunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine, özel gereksinimli bireylerle beden eğitimi ve spor deneyimi yaşatmak, farkındalık çalışmaları yapmanın yanı sıra üniversitelerinde özel gereksinimli bireylere yönelik gerçekleştirilen projelerde gönüllülük esasına dayalı katılım sağlamaları teşvik edilmeli, spor eğitimi alan bütün lisans öğrencilerinin farklı gelişim gösteren bireylere yönelik dersler sunulması önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli bireyler, tutum, üniversite öğrencileri*

### INVESTIGATION OF THE ATTITUDES OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES TOWARDS INDIVIDUALS WITH SPECIAL NEEDS

This research was conducted to describe the attitudes of students of the Faculty of Sports Sciences towards individuals with special needs. The research in the screening model was conducted with a total of 178 students, 92 women and 86 men. “Attitude scale towards persons affected by inadequacy” (YEKYTÖ), adapted to Turkish by Özyürek (1977), was used as a data collection tool. Frequency and percentage values of research data were determined. It was determined that the data whose normality was tested by the Kolmogorov-Smirnov test did not show a normal distribution. Differences between groups were compared with the Mann Whitney U test and the Kruskal Wallis H test. The level of significance was determined as 0.05 for all analyses. There were no significant differences between the attitude scores of male and female university students towards individuals with special needs. It was determined that students with special needs and physical education and sports experience had higher attitude scores towards these individuals than students without experience. It was determined that the attitude scores of the students of the Departments of Physical Education Teaching and coaching education towards individuals with special needs were higher than those of the students of the Department of Sports Management. In line with the findings and conclusions of the research, Sport Science Faculty, Students, provide experience with individuals with special needs in physical education and sports, in addition to awareness-raising activities in the university should be encouraged voluntary participation in projects that are performed on individuals with special needs, developing training courses for all undergraduate students Sports It is recommended that individuals be offered differently.

*Keywords: Individuals with special needs, attitude, university student*





## OSB TANILI ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNİN ONLİNE OLARAK UYGULANAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AKTİVİTELERİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ: COVID-19 SÜRECİ NİTEL ÇALIŞMASI

Şevval Buse Yıldız<sup>1</sup>, Ekrem Levent İlhan<sup>1</sup>, Dilek Uzunçayır<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırmada, Covid-19 pandemi sürecinde özel gereksinimli bireylerin çatısı altında toplanan OBS'li çocukların online beden eğitimi ve spor eğitim programına katılımına ilişkin ebeveyn görüşlerini derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, temel nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşımla gerçekleştirilmiş ve veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde yaşayan OSB tanılı çocuğu olan 5 anneden oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizleri sonucunda ebeveynlerin görüşleri 6 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla; "gelişime etkisi," "gelişimsel problemler" "eğitim sürecine katılım motivasyonu," "pandemi sürecinde eğitim planlarını karşılaştırma durumu" "kavramsal açıklama" Araştırmada, ebeveynlerin çoğunluğu online beden eğitimi ve spor derslerinin çocuklarının fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim becerilerinde olumlu yönde gelişim gözlemleyemediklerini ve yeterli düzeyde verim alamadıklarını belirtmişlerdir. Ebeveynlerin OSB tanılı çocuklarının özel gereksinimlerinin farkında olduklarını ve yüz yüze eğitimin çocuklarının gelişimi açısından daha önemli olduğunu önemle ifade etmişlerdir. Ebeveynler, "Beden Eğitimi ve Spor" kavramına yönelik kişisel açıklama ve benzetim yapmaları istendiğinde ise, "vücut sağlığı", "hareket "ve branş olarak tanımlanırken, "doğa", "hiçlik", "sağlık", "yaşamsal fonksiyon" ve "özgünlük" benzetimi yapmış oldukları görülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Otizm, beden eğitimi ve spor, covid-19, ebeveyn görüşü, nitel çalışma*

### OPINIONS OF PARENTS OF CHILDREN DIAGNOSED WITH OSB ON ONLINE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES: QUALITATIVE STUDY OF THE COVID-19 PROCESS

In this study, it was aimed to examine in depth the parental views on the participation of children with OBS in the online physical education and sports training program collected under the roof of individuals with special needs during the covid-19 pandemic. The research was carried out with a phenomenological approach, one of the main qualitative research methods, and the semi-structured interview form was used as a means of data collection. The working group of the study consists of 5 mothers with children diagnosed with OSB living in Ankara province. The content analysis method was used in the analysis of the data obtained from the participants. As a result of analyzing data obtained from interviews with participants during the research process, the opinions of parents were collected under 6 themes. These themes, respectively; "effect on development, "developmental problems, "" motivation to participate in the educational process, "" state of comparison of educational plans in the pandemic process, "" conceptual explanation "and" conceptual simulation " were put forward with the titles. A total of 22 sub-themes were obtained from the related themes. In the study, the majority of parents stated that online physical education and sports lessons could not observe positive development in their children's physical, psychomotor, mental, emotional and social development skills and could not get sufficient efficiency. Parents are aware of the special needs of their children diagnosed with OSB, and face-to-face education is more important for their children's development. When parents are asked to make personal explanations and simulations of the concept of "Physical Education and sports", they are defined as "body health", "movement "and branch, while they simulate" nature; "nothingness", "health", "vital function "and" originality".

*Keywords: Autism, physical education and sports, Covid-19, parental opinion, qualitative study*





## TÜRKİYE'DE BOCCE SPORUYLA İLGİLİ YAYINLANAN BİLİMSEL MAKALE VE TEZLERİN İNCELENMESİ

*Mutlu TÜRKMEN<sup>1</sup>, Hüseyin SAĞLAM<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi*

Bu araştırmanın amacı Bocce sporuyla ilgili yazılan makale ve tezlerin incelenmesidir. Öncelikle boccenin tarihi gelişimi ve Türkiye'deki gelişimi ele alınmıştır. Elektronik ortamdan elde edilen 4 makale ve 6 yüksek lisans tezi olmak üzere 10 adet çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler yazım yılları, konu alanları, ana temaları, araştırma türleri, örneklem büyüklüğü, kaynakça sayıları, yazar sayıları, yayın yapılan dergiler, danışman unvanları ve sayfa sayıları açısından ele alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Sonuçlar frekans ve yüzdeler olarak sunulmuştur. Sonuç olarak tezlerin hepsinin yüksek lisans tezi olduğu, makale ve tezlerin son 2-3 yılda kaleme alındığı görülmektedir bu da gösteriyor ki bocce sporu son yıllarda hızla gelişmektedir. Tezlerin bocce sporcularına uygulandığı ve daha çok sportif başarıyı artırmaya yönelik olduğu görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Bocce, makale, tez, bilimsel*

### EXAMINATION OF SCIENTIFIC ARTICLES AND THESES PUBLISHED ON BOCCE SPORTS IN TURKEY

The aim of this research is to examine the articles and theses written about Bocce sport. First of all, the historical development of bocc and its development in Turkey are discussed. Afterwards, 10 studies including 4 articles and 6 master theses obtained from electronic media were included in the research. The data were discussed in terms of writing years, subject areas, main themes, research types, sample size, number of bibliography, number of authors, journals published, advisor titles and page numbers. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data. Results are presented as frequency and percentage. As a result, it is seen that all of the theses are master's theses, and the articles and theses have been taken out in the last 2-3 years, which shows that bocce sport has been developing rapidly in recent years. It has been observed that the theses are applied to bocce athletes and are mostly aimed at increasing sportive success.

*Keywords: Bocce, article, thesis, scientific*



## TAEKWONDO SPORCULARININ SPORA YÖNELİM NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİNİN X,Y,Z KUŞAKLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASININ İNCELENMESİ

Sibel GÜLER<sup>1</sup>, Sibel ARSLAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

*Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Milli Takım, Sporcu, X,Y,Z Kuşağı, Başlama Nedenleri, Beklentiler, Farklılıklar*

Taekwondo kavramı millattan önceki döneme dayanan çok eski bir spor dalıdır. Geleneksel spordan uluslararası spor alanına geçişte Dünya geneline yayılmış ve tanınan bilinen tercih edilen olimpik bir spor branşı olmuştur. Bundan dolayı taekwondo sporunu yapan sporcu sayısı yüksektir. Kuşaklar, doğum tarihleri birbirine yakın olan kişilerin oluşturduğu; yaşam tarzı, problem çözme yöntemleri, yaşamdaki beklenti ve sonuç çıktılarının birbirine benzerlik gösterdiği sınıflardır. Bu çalışmada, üç kuşağın (X, Y ve Z kuşağı) genel özellikleri incelenmiş olup, taekwondo sporuna başlamalarındaki genel nedenlerin, beklentilerinin belirlendiği ve diğer kuşaklarla olan farklılığın araştırılmasına yönelik yapılan bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Türkiye Taekwondo Milli Takımında yer almış olan 1965-1979 yılları arası doğumlu X kuşağı sporcuları, 1980-2000 yılları arası doğumlu Y kuşağı sporcuları, 2001 ve sonrası doğumlu Z kuşağı sporcusu dilimine giren 350 gönüllü taekwondocu ile yapılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen; kişisel bilgilerin ve taekwondo sporuna başlama neden ve beklentilerine yönelik görüşlerinin yer aldığı anket formu kullanılmıştır. Araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Elde edilen veriler yüzde, frekans, aritmetik ortalama üzerinden yorumlanıp, normallik testi sonuçlarına göre uygun analiz teknikleri ile belirlenmiştir. Her bir kuşak diliminin kendine özel tutum ve davranışları, istekleri, hedef ve beklentileri, yaşam biçimleri, mücadele yöntemleri vardır. Dolayısıyla aynı kuşakların, ortak beklenti ve sonuç çıktıları vardır. Bu çalışmada, üç kuşağın (X, Y ve Z kuşağı) genel özellikleri incelenmiş olup, taekwondo sporuna başlamalarındaki genel nedenlerin, beklentilerinin belirlenip diğer kuşaklarla olan karşılaştırılması belirlenmeye çalışılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Taekwondo, milli takım, sporcu, x,y,z kuşağı, başlama nedenleri, beklentiler, farklılıklar*

### COMPARISON OF TAEKWONDO PLAYERS REASONS AND EXPECTATIONS OF SPORTS ACCORDING TO X, Y, Z GENERATIONS

The concept of Taekwondo is a very old sport that dates back to the period before the millennium BC. In the transition from traditional sports to international sports, it has spread around the world and has become a well-known preferred olympic sports branch. Therefore, the number of athletes engaged in taekwondo sports is high. Generations are classes formed by people whose birth dates are close to each other; lifestyle, problem solving methods, life expectancy and outcome are similar to each other. In this study, the general characteristics of three generations (X, Y and Z generations) were examined, and it is a study that determines the general reasons and expectations of starting taekwondo sports and to investigate the difference with other generations. The universe of the study was conducted with Generation X athletes born between 1965-1979, Generation Y athletes born between 1980 and 2000, Generation Z athletes born between 2001 and later, 350 volunteer taekwondo players who were in the Turkish Taekwondo National Team. Developed by the researcher; A questionnaire containing personal information and opinions about the reasons and expectations of starting taekwondo sport was used. The research is a descriptive study in scanning model. The obtained data were interpreted on percentage, frequency, and arithmetic average, and determined by appropriate analysis techniques according to the results of the normality test. Each generation segment has its own unique attitudes and behaviors, desires, goals and expectations, lifestyles and methods of struggle. Therefore, the same generations have common expectations and result outcomes. In this study, the general characteristics of three generations (X, Y and Z generations) were examined, and the general reasons and expectations of starting taekwondo sport were determined and compared with other generations.

*Keywords: Taekwondo, national team, athlete, x,y,z generation, reasons to start, expectations, differences*





## HAKEMLİK MESLEĞİNİ SÜRDÜRME ÖLÇEĞİ'NİN (HMSÖ) TÜRKÇEYE UYARLAMA ÇALIŞMASI

Aydın Karaçam<sup>1</sup>, Alpar Aser Sabuncu<sup>1</sup>, Elif Akça<sup>1</sup>, Ozan Burak Akduman<sup>1</sup>, Hakan Güçlü<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Istanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi*

Bu araştırmada Hakemlik mesleğinin sürdürülmesini etkileyecek, hakem deneyimlerinin göz önüne alınarak mesleği sürdürmeyi ve yıpranmayı etkilediği bildirilen faktörleri ölçmek için geçerli ve güvenilir, çok yönlü bir ölçeğin Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda Ridenger vd. (2017) tarafından geliştirilmiş olan "Referee Retention Scale (RRS)"in "Hakemlik Mesleğini Sürdürme Ölçeği (HMSÖ)" olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Bu araştırmada örneklem uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya 2020-2021 yılında federasyonlar bünyesinde aktif hakemlik yapan 222 kişilik hakem grubu dahil edilmiştir. Bu hakem grubunun %50.5'i (n:112) basketbol, %12.6'sı (n:28) futbol, %24.8'i (n:55) hentbol ve %12.2'si (n:27) voleybol hakemidir. Araştırmaya katılan hakem grubunun %19.8'i (n:44) kadın, %80.2'sini erkek hakemler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan hakemlerin yaş ortalanması 30.90, hakemlik tecrübeleri ortalama 10.55 yıldır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21 ve AMOS programları kullanılarak yapılmıştır. Çeviri-tekrar çeviri tekniği ile Türkçeye çevirisi yapılan ölçeğin yapı geçerliği için temel bileşenler analizi ve varimax döndürme teknikleri kullanılmıştır. HMSÖ'nün ölçüt geçerliği Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Bileşenlerin analizi sonucu, öz değerleri 1'den büyük yedi bileşenli bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçek bileşenleri için alfa iç tutarlık katsayılarının birinci faktör için .88, ikinci faktör için .79, üçüncü faktör için .70, dördüncü faktör için .80, beşinci faktör için .70, altıncı faktör için .78 ve yedinci faktör için .70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 83'dür. Ölçeğe uygulanan DFA analizi sonucunda  $\chi^2/sd = 1.784$ , RMSEA = .06, CFI = .90, GFI = .85, RMR = .10 NFI = .81 ve IFI = 90 olduğu görülmüştür. Sonuçlar yedi faktörlü ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

*Anahtar Kelimeler: Hakem, hakemlik sürdürme, ölçek*

### ADAPTATION OF REFEREE RETENTION SCALE (RRS) INTO TURKISH

This study aimed to adapt a valid, reliable, and versatile scale into Turkish to measure the factors reported to affect retention and attrition in the refereeing profession, considering the referees' experiences. In this context, the "Referee Retention Scale" (RRS) of Ridenger et al. (2017) was adapted into Turkish as the "Hakemlik Mesleğini Sürdürme Ölçeği" (HMSÖ). In this study, the sample was selected using the convenience sampling method. A group of referees consisting of 222 actively serving referees within certain federations in 2020-2021 was included in the study. Among the participating referees, there were basketball (50.5%; n=112), soccer (12.6%; n= 28), handball (24.8%; n=55), and volleyball (12.2%; n=27) referees. While 19.8% of the participants (n=44) were females, 80.2% were males. The mean age and seniority of the referees were 30.90 years and 10.55 years, respectively. Data analysis was performed using SPSS 21 and AMOS programs. The scale, which was translated into Turkish with the back translation technique, was subjected to a construct validity measurement using principal component analysis and varimax rotation techniques. Criterion validity of HMSÖ was calculated with Pearson's correlation coefficient. The relevant analysis yielded the result of a construct with seven components with eigenvalues greater than 1. While Cronbach's Alpha internal consistency coefficients were calculated for each factor as .88, .79, .70, .80, .70, .78, and .70, respectively, it was the total scale was 83. The CFA analysis revealed the fit indices as  $\chi^2/df=1.784$ , RMSEA=.06, CFI=.90, GFI=.85, RMR=.10, NFI=.81, and IFI=90. Overall, the results suggest that the Turkish version of the seven-factor scale is a valid and reliable measurement tool.

*Keywords: Referee, referee retention, scale*





## ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK YAKLAŞIMLARI: BİR OLGUBİLİM ARAŞTIRMASI

Sevilcan YAVUZ<sup>1</sup>, Ülfet YAVUZ<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı; özel eğitim öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik yaklaşımlarının incelenmesidir. Araştırma, olgubilim deseniyle tasarlanmıştır. Araştırma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yoluyla seçilen 2 kadın ve 2 erkek özel eğitim öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve elde edilen veriler içerik analiziyle değerlendirilmiştir. Araştırma verilerine yapılan içerik analizi neticesinde; “beden eğitimi ve spor dersinin gelişimsel katkıları”, “özel eğitim öğretmenlerinin alana yönelik nitelik ve ihtiyaçları” ve “beden eğitimi ve spor dersinde kullanılan alan ve materyaller” adlı üç tema ortaya çıkmıştır. Birinci temada; özel eğitim öğretmenleri, beden eğitimi ve spor dersinin özel gereksinimli çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine olan katkılarından oldukça az söz ederken, sosyal ve duygusal gelişimlerine olan katkılarını daha fazla vurgulamışlardır. İkinci temada; özel eğitim öğretmenleri beden eğitimi ve spor dersine ait alan bilgilerinin yetersiz olduğunu ifade ederken; araştırmaya katılan tüm özel eğitim öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri ile iş birliğine ihtiyaç duyduklarını dile getirmişlerdir. Son temada ise özel gereksinimli çocukların beden eğitimi ve spor derslerinde güvenli ortam ve materyallerin sağlandığı özel bir alana duydukları ihtiyaç dile getirilirken bu çocuklara yönelik olarak böyle özel alanların bulunmadığı ifade edilmiştir. Sonuç olarak, öğretmenler özel gereksinimli bireylerin çok yönlü gelişimlerinde beden eğitimi ve spor derslerinin bir fırsat olduğunu belirtmekle birlikte pedagojik donanım olarak daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduklarını ve bu konuda çevresel yeterliklerin de belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir.

*Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor dersi, özel eğitim öğretmeni, özel eğitim öğretmeni*

### APPROACHES OF SPECIAL EDUCATION TEACHERS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSONS: A MATERIAL SCIENCE RESEARCH

The purpose of this research; This is the examination of special education teachers' approaches to physical education and sports lessons. The research was designed with a phenomenological pattern. The research group consists of 2 female and 2 male special education teachers who were selected through criterion sampling, which is one of the purposeful sampling methods. A semi-structured interview form was used as a data collection tool and the data obtained were evaluated with content analysis. As a result of the content analysis made on the research data; Three themes have emerged: “developmental contributions of physical education and sports lessons”, “qualifications and needs of special education teachers” and “fields and materials used in physical education and sports lessons”. In the first theme; While special education teachers mentioned little about the contribution of physical education and sports lessons to the physical and mental development of children with special needs, they emphasized their contribution to social and emotional development more. In the second theme; While special education teachers stated that their field knowledge of physical education and sports lessons was insufficient; all special education teachers participating in the study stated that they needed cooperation with physical education teachers. In the last theme, while expressing the need of children with special needs for a special area where a safe environment and materials are provided in physical education and sports lessons, it is stated that there are no such special areas for these children. As a result, teachers stated that although physical education and sports classes are an opportunity for the multi-faceted development of individuals with special needs, they need more information as pedagogical equipment and environmental competencies are also determinant in this issue.

*Keywords: Physical education and sports, special education teachers, approaches*





## SPOR BİLİMLERİ KONGRELERİNDE ENGELLİLERLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALARIN DOKÜMAN ANALİZİ: 2016-2020 YILLARI ARASI

Murat Can SARIKOÇ<sup>1</sup>, Elif ÜNAL<sup>2</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

<sup>2</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Son yıllarda engelli bireylerde; beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan araştırmalar niceliksel olarak artış göstermiştir. Araştırmaların; ilgili alanın eğilimine, güncel çalışmalarına ve mevcut problemlere çözüm önerileri üretmeye yönelik olması, bir arada incelenmelerini önemli hale getirmektedir. Bu bağlamda, her yıl düzenli olarak gerçekleştirilen Spor Bilimleri Kongre'sinde (SBK) sunulan bildiri çalışmalarının incelenmesi önemli görülmüştür. Bu araştırmanın amacı, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 yıllarında Spor Bilimleri Kongrelerinde "Engelliler için Beden Eğitimi, Spor ve Fiziksel Aktivite" konu başlığı altında sunulan bildirilerin eğilimlerinin nasıl olduğunun belirlenmesi ve sunulmuş olan bu bildirilerin yıllara göre dağılımı, konu temaları, araştırma türleri, yazarların üniversiteleri açısından incelenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelenmesi kullanılmıştır. Araştırmada toplam 90 bildiri incelenmiştir. Bu bildirilerin %20'si 2016 yılında, %13,3'ü 2017 yılında, %25,5'i 2018 yılında, %24,4'ü 2019 yılında ve %16,6'sı ise 2020 yılında gerçekleştirilen 18. Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuştur. Bildiriler kongre temalarında 8 alanda dağılım göstermekle birlikte bu temalar sırasıyla, "Engelliler için Beden Eğitimi, Spor ve Fiziksel Aktivite", "Egzersiz ve Spor Psikolojisi", "Motor Davranış", "Antrenman, Egzersiz ve Spor Fizyolojisi", "Fiziksel Aktivite ve Sağlık", "Kinantropometri", "Rekreasyon", "Spor Sosyolojisi" temalarıdır. Kongrelerde sunulan bildirilerde en çok tercih edilen araştırma türünün nicel, en az tercih edilen ise karma araştırma türünde olduğu belirlenmiştir. Bildirilerin üniversitelere göre dağılımlarında, sunan kişilerin sırasıyla en fazla "Gazi", "Kocaeli", "Gedik", "Hacettepe", "Muş Alparslan" üniversitesi mensubu olduğu görülmektedir.

*Keywords: Spor bilimleri kongresi, bildiri, doküman analizi, engelliler için beden eğitimi ve spor*

### DOCUMENT ANALYSIS OF THE STUDIES ABOUT ON THE INDIVIDUALS WITH THE DISABILITIES AT THE SPORTS SCIENCES CONGRESSES: BETWEEN 2016-2020

In recent years, there has been an increase in the studies emphasizing the significant impact of physical education, sports and physical activity on individuals with disabilities. Research studies related with the area which were targeted to find solutions to the present problems; shows the importance of having a more deep analysis. For this purpose papers presented at the Sport Science Congress, which is held regularly every year, was reviewed. The purpose of this study is to determine the tendencies of the papers presented under the title of "Physical Education, Sport and Physical Activity for the individuals disabilities" at the Sports Science Congresses in the years 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, and to find the distribution of these papers by years, to find the distribution by subject themes, to find the distribution of keywords, to find the distribution universities that the authors worked. For the document analysis, qualitative research methods, was used in the research. A total of 90 papers were examined in the study. 20% of these papers were held in 2016, 13.3% in 2017, 25.5% in 2018, 24.4% in 2019 and 16.6% in 2020. Presented at the Congress. Eight themes were encountered in the reviewed papers. These are the themes of "Physical Education, Sports and Physical Activity for the Disabled", "Exercise and Sports Psychology", "Motor Behavior", "Training, Exercise and Sports Physiology", "Physical Activity and Health", "Kinanthropometry", "Recreation", "Sports Sociology" respectively. In the papers presented at the congresses, it was found that the most preferred type of research was quantitative and the least preferred type of research was mixed research. According to the distribution of the papers by universities, it is seen that the presenters are mostly from the universities of "Gazi", "Kocaeli", "Gedik", "Hacettepe" and "Muş Alparslan".

*Keywords: Sport sciences congress, paper, document analysis, physical education and sports for the disabled*





## TÜRKİYE'DE SPOR BİLİMİ ALANINDA BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK YAPILAN MAKALELERİN İÇERİK ANALİZİ (2015-2020)

Betül AYHAN<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırma, 2015-2020 yılları arasında Türkiye'de Spor Bilimi alanında bedensel engelli bireylere yönelik yapılan makale çalışmalarının çeşitli açılardan incelemesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma, bedensel engelli bireyler ile çalışacak araştırmacılara ve eğitimcilere fikir vermesi, yapılan çalışmalarını değerlendirmeye olanak tanınması, alanda son beş yılda yapılan araştırmaların hangi yönde ilerlediğinin analiz edilmesi ve yine alandaki olası ihtiyaçların ve eksikliklerin farkına varılması ile sonraki yapılacak araştırma konularına yön vermesi açısından önem taşımaktadır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ulakbim, Google akademik Arama Motoru ve Üniversite dergilerinde yayınlanan makaleler, "engelli", "bedensel engelli" "fiziksel engelli", "spor" ve "beden eğitimi ve spor anahtar kelimeleri ile tarama yapılmıştır. Çalışma belirlenen ölçütler kapsamında 26 makale ile sınırlandırılmıştır. Araştırma sonucunda en çok makalenin 2016 yılında yapıldığı, sıklıkla kullanılan araştırma modelinin nicel araştırmalar olduğu, araştırmalarda salt bedensel engellilere yönelik çalışmaların ardından spor yapan ve yapmayan engelliler örneklem gruplarının karşılaştırılması kurgusunun daha fazla ele alındığı, spor branşlarına göre araştırma raporlarının hedef gruplarının dağılımına bakıldığında, Masa Tenisi ve Badminton branşlarının öne çıktığı belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak en çok ölçeklerin tercih edildiği, ilgili yıllarda en fazla kullanılan ölçeğin ise "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği" olduğu tespit edilmiştir. Anahtar kelimelerin kullanım oranlarına göre "engelli", "bedensel engelli", "spor", "fiziksel engelli" ve "motivasyon" olarak sıralandığı görülmüştür. Araştırma sonuçları doğrultusunda bedensel engelli sporcular hedef grubuna yönelik araştırmalarda betimsel nicel araştırma modellerine ek olarak nitel, karma ve durum araştırma modellerinin derinlemesine bulgular ortaya koyabilmeleri bakımından ve zengin içerikler sunabilme potansiyelleri bakımından tercih edilebileceği önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Bedensel engelli, spor, makale, içerik analizi*

### CONTENT ANALYSIS OF ARTICLES MADE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES PHYSICALLY IN THE FIELD OF SPORTS SCIENCE IN TURKEY (2015-2020)

This research is carried out with the aim of analyzing various aspects of article studies on people with disabilities physically in the field of Sports Science in Turkey between 2015-2020. The research is important in terms of giving ideas to researchers and educators who will work with physically disabled individuals, enabling them to evaluate the studies conducted, analyzing the direction of the research conducted in the field in the last five years, realizing the possible needs and deficiencies in the field and directing the future research topics. The research is carried out using document analysis, one of the qualitative research methods. Articles published in Ulakbim, Google Academic Search Engine and University journals are searched with the keywords "disabled", "physically disabled", "afflicted", "sports" and "physical education and sports." The study is limited to 26 articles within the scope of the specified criteria. As a result of the research, the most articles are made in 2016, the frequently used research model is quantitative research, the comparison of the sample groups of the disabled people who do sports and those who do not do sports after the studies only for the physically disabled, and the distribution of the target groups of the research reports according to the sports branches, Table Tennis and Badminton branches are determined to stand out. It is determined that scales are the most preferred as the data collection tool, and the most used scale in the relevant years is the "Motivation Scale for Sports Participation of People with Disabilities (MSSPPD)" It is seen that the keywords are listed as "disabled", "physically disabled", "sports", "afflicted" and "motivation" according to their usage rates. In line with the results of the research, it is suggested that in addition to descriptive quantitative research models, qualitative, mixed and case research models can be preferred in terms of their potential to present rich content and to reveal in-depth findings in studies aimed at the target group of athletes with physical disabilities.

*Keywords: Physically disabled, sports, article, content analysis*





## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNE İLİŞKİN SORUNLARI, BEKLENTİLERİ VE ÖNERİLERİNE YÖNELİK NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Ayşegül Gamze CERE<sup>1</sup>, Dilek UZUNÇAYIR<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Bu araştırma; ortaokullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, hedef gruplarında yer alan özel gereksinimli kaynaştırma öğrencileri temelinde, ders kapsamında, karşılaşılabilecekleri sorunlar, beklentiler ve önerilerin betimlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma, temel nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji (olgu bilim) deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokulda okulda görev yapan 3 kadın, 3 erkek olmak üzere toplamda 6 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırma grubunu ölçüt örnekleme yaklaşımıyla oluşturulmuştur. Araştırma verileri, hazırlanan altı soru yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış, görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizleri sonucunda öğretmenlerin görüşleri 5 tema altında toplanmıştır. Bu temalar sırasıyla " beden eğitimi dersinin kaynaştırma öğrencilerinin gelişimine etkisi", "beden eğitimi öğretmenin kaynaştırma eğitimi ile başa çıkma süreci", "beden eğitimi ve spor dersi öğretiminde yapılan uyarlamalar", "beden eğitimi öğretmenlerinin kaynaştırma uygulamaları hakkında görüşleri", "beden eğitimi öğretmenlerinin önerileri" başlıkları ile ortaya koyulmuştur. İlgili temalardan toplamda 16 alt tema elde edilmiştir. Araştırmada öne çıkan sonuçlar doğrultusunda özel gereksinimli bireylerin tüm yönleriyle gelişimleri için beden eğitimi dersinin önemli bir fırsat olduğu, bunun yanında ders kapsamında farklı zorlanmalar yaşanmasına karşın, öğretmenlerin kısmen uyarlamalar yapabildikleri belirlenmiştir. Öğretmenlerin görüş ve önerileri paralelinde ise, özel gereksinimli çocukların beden eğitimi ve spor derslerine daha aktif katılım sağlanabilmesi için hizmet içi eğitimlerin artırılması gerektiği, beden eğitimi ve spor dersine yönelik uygulama programlarının oluşturulması, materyal ve fiziki koşulların iyileştirilmesini belirtmişlerdir. Ayrıca, özel gereksinimli öğrenciler yönelik lisans döneminde "Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor", Toplum Hizmet Uygulamaları derslerinin zorunlu olması gerektiği yönünde öneriler sunmuşlardır.

*Anahtar Kelimeler: Kaynaştırma, beden eğitimi öğretmeni, engelliler, spor, nitel araştırma*

### QUALITATIVE RESEARCH ON PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S PROBLEMS, EXPECTATIONS AND SUGGESTIONS ABOUT INCLUSIVE EDUCATION

This study was conducted to describe the problems faced by, expectations and suggestions of physical education and sports teachers working in secondary schools, within the course, on the basis of inclusive students with special needs, which is in their target group. In the research, phenomenology design, one of the basic qualitative research methods, was used. Research group of this study consisted of 6 physical education teacher, 3 women and 3 men, working in secondary school in Ankara province, affiliated to National Education Ministry. The research group was formed with the criterion sampling approach. The data were collected through a six-question semi-structured interview form, and the interviews were recorded. After that, codes, clustered under main theme and sub-themes, have been reached by analyzing interviews converted to plain text with the method of content analysis. As a result of the analysis of the data obtained from the interviews with the participants during the research process, teachers' opinions were collected under 5 themes. These themes were, respectively, given with titles of " effects of physical education classes on development of inclusive students", "process of coping with inclusive education of physical education teachers", " adaptations developed in physical education and sports teaching", physical education teachers' opinion on inclusion practices", "suggestions of physical education teachers". A total of 16 sub-themes were obtained from the related themes. In line with the prominent results in the research, it was concluded that physical education course is an important opportunity for the development of individuals with special needs in all aspects, and, despite the fact that some difficulties are experienced within the course, teachers could, partially, adapt. As teachers' opinions and suggestions, it was stated that number of in service training should be increased to ensure more active participation of children with special needs in physical education and sports classes, and that it should be created application programs for physical education and sport courses and material and physical conditions should be improved. In addition, it was suggested that 'Physical Education and Sport for Disabled' for students with special needs and 'Community Service Practices' courses should be compulsory in undergraduate programs.





# 4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY  
MAYIS 2021  
ONLINE



*Keywords: Inclusion, physical education teacher, disabled, sport, qualitative research*



HERKES  
İÇİN SPOR ZİRVESİ

[www.sfasummit.org](http://www.sfasummit.org) - [info@sfasummit.org](mailto:info@sfasummit.org)

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit



## ADÖLESAN BASKETBOLCULARDA VÜCUT SALINIMI DEĞERLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Yücel Makaracı<sup>1</sup>, Ömer Pamuk<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Postural kontrol ve vücut salınımı, insan hareketini değerlendirirken öne çıkan kavramlardır. Özellikle gelişim sürecinde olan adölesan bireylerin sportif becerileri gerçekleştirmesinde düzgün bir postüre sahip olma ve paralel olarak postural kontrol ön plana çıkmaktadır. Çalışmanın amacı; adölesan basketbolcularda vücut salınımı değerlerinin farklı değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Çalışma grubunu Basketbol altyapı liglerinde aktif olarak oynayan 25 erkek sporcu oluşturmaktadır. Sporculara standart ısınma protokolünü takiben Kistler Kuvvet Platformu kullanılarak “Body Sway” analizi uygulanmıştır. Ölçümler göz açık ve kapalı olarak gerçekleştirilmiştir. Test sonucunda elde edilen salınım hızı ve kullanılan alan ile ilgili vücut salınımı verileri, yaş, boy, vücut ağırlığı (VA) ve beden kitle indeksi (BKİ) gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Grupların homojenliği Levene; değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon; bağımlı değişkenler arasındaki fark ise Paired Sample t testi ile belirlendi ve anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak kabul edildi. Analiz sonuçlarına göre BKİ ve VA ile kapalı göz; BKİ ile ise açık göz “Kullanılan Çevre” arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). VA ve BKİ ile “Sağa-Sola Salınım Hızı” arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Ayrıca açık ve kapalı göz vücut salınımı değerleri arasında istatistiksel farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak; gelişim çağındaki bireylerin yaşayabileceği muhtemel kilo problemlerinin postural kontrolü negatif yönde etkileyebileceği görülmüştür. Dolayısıyla sportif becerilerin optimum düzeyde ortaya koyulması için sporculara vücut kompozisyonu ve kilo kontrolünün önemi hakkında bilgi verilmesi, ayrıca antrenman programlarında vücut stabilizesini geliştirici egzersizlere daha çok yer verilmesi önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Adölesan, basketbol, postür, stabilite, vücut salınımı*

### EVALUATION OF BODY SWAY VALUES ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES IN ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

Postural control and body sway are prominent concepts when evaluating human movement. Having a proper posture and in parallel postural control come to the forefront especially in the development of adolescent individuals in the process of sportive skills. The aim of the study is to evaluate the body sway values according to different variables in adolescent basketball players. The study group consisted of 25 male athletes playing actively in Turkish Basketball development leagues. Body Sway analysis was applied to the athletes by using the Kistler Force Plate, following the standard warm-up protocol. Measurements were carried out with eyes open and closed. Body sway data related to the sway velocity and area were associated with variables such as age, height, body weight (BW) and body mass index (BMI). Groups homogeneity Levene; relationship between variables Pearson's correlation; the difference between dependent variables was determined by the Paired Sample t test and the significance level was set at  $p < 0.05$ . According to the results of the analysis, a negative correlation was found between BMI and VA with closed eye; also BMI and opened eye "sway area" ( $p < 0.05$ ). A positive correlation was found between VA and BMI with “sway velocity medial-lateral” ( $p < 0.05$ ). In addition, it was observed that there was a statistical difference between open and closed eye body sway values ( $p < 0.05$ ). As a result; it has been observed that possible weight problems of individuals in developmental age may negatively affect postural control. Therefore; it is recommended to inform athletes about the importance of body composition and weight control, also to include more exercises for improving body stabilization in training programs in order to present sportive skills at an optimum level.

*Keywords: Adolescent, basketball, body sway, posture, stability*





## ANTRENÖRLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Mutlu Türkmen<sup>1</sup>, Erdal Zorba<sup>2</sup>, Latif Aydos<sup>2</sup>, Onur Akman<sup>2</sup>, Mehmet Yıldız<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi

*Anahtar Kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, antrenör*

Bu araştırmanın amacı; antrenörlerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 149'u kadın, 166'sı erkek toplam 315 antrenör oluşturmuştur. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" (EBÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde, antrenörlerin demografik özelliklerine ait bulgular için frekans ve yüzde; sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi, spor yaşına göre alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların egzersiz bağımlılıklarına yönelik aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin daha yüksek olduğu, antrenörlerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı, egzersiz bağımlılık düzeyi ile aktif spor yapma, egzersiz yapma sıklığı ve yaşam biçimi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF TRAINERS ACCORDING TO SOME VARIABLES

The purpose of this research; examining the exercise addiction levels of trainers in terms of various variables. In this study designed according to the quantitative research model, the relational screening method was used. The research group consisted of 315 trainers, 149 women and 166 men, selected by simple random sampling method. "Personal Information Form" and "Exercise Dependence Scale" (EBÖ) were administered to the participants. In the analysis of the data, frequency and percentage for the findings of the demographic characteristics of the trainers; arithmetic mean and standard deviation to determine the exercise dependence level of athletes; Analysis of Variance (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare average scores in unrelated measurements, Tukey test to determine which groups had significant differences, and Pearson correlation multiplication test to examine the relationship between sub-dimensions according to sports age. According to the results of the study, it was concluded that the athletes had higher levels of excessive focus and emotional change regarding exercise addiction, there was no significant difference in the exercise addiction levels of the trainers according to gender, and there was a significant difference between the exercise dependence level and the frequency of active sports, exercise and lifestyle.

*Keywords: Exercise, dependency, coach*



## TFF 1. LİG 2020-2021 SEZONU GOL ANALİZİ

Erdal ARI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bu araştırmanın amacı, TFF 1. Lig 2020-2021 sezonunda ligin farklı periyotlarında atılan ve yenilen gollerin analiz edilmesidir. Lig müsabakaları, 1-11 (ilk periyot), 12-22 (orta periyot), 23-34 (son periyot), 1-17 (ilk yarı) ve 18-34 (ikinci yarı) hafta aralığı olarak beş periyoda ayrıldı. Ligdeki 18 takım, lig sonundaki sıralamaya göre, 1-6, 7-12 ve 13-18 sıra aralığı olarak üç kategoriye ayrıldı. Veri dağılımının normalliği incelendi. Aynı lig periyotlarında atılan ve yenilen gol sayısı bakımından lig sıra aralıkları arasındaki farklılık tek yönlü ANOVA ile belirlendi. Ayrıca, aynı sıra aralığındaki takımlar tarafından atılan ve yenilen gol sayısı bakımından, lig periyotları (ligin ilk, orta ve son periyodu arasında, ligin ilk ve ikinci yarısı arasında) arasındaki farklılık, tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA ve ilişkili örneklemeler T-testi ile belirlendi. Analiz sonuçlarına göre, 1-6 sıra aralığındaki takımların, ligin tüm periyotlarında diğer sıra aralığındaki takımlardan daha fazla sayıda gol attıkları belirlendi ( $p < 0.05$ ). Ayrıca, 7-12 sıra aralığında ligin son periyodunda orta periyodundan daha fazla gol atıldığı (orta periyot= $13,16 \pm 3,12$ , son periyot= $18,83 \pm 2,40$ ) ve 13-18 sıra aralığında ligin ilk periyodunda son periyodundan daha az gol yenildiği (ilk periyot= $16,33 \pm 3,20$ , son periyot= $26,66 \pm 8,26$ ) belirlendi ( $p < 0.05$ ). Tüm sıra aralıklarında, atılan ve yenilen gol sayısı bakımından ligin ilk ve ikinci yarısı arasında anlamlı farklılık belirlenmedi ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, 1-6 sıra aralığındaki takımların, diğer lig sıra aralıklarında yer alan takımlardan tüm lig periyotlarında daha iyi bir performans gösterdiği söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: TFF 1. lig, futbol, gol, analiz*

### THE GOAL ANALYSIS OF TFF 1st LEAGUE 2020-2021 SEASON

The aim of this research is to analyze the goals scored and conceded in different periods of the league in the TFF 1st League 2020-2021 season. The league matches were divided into five periods as 1-11 (first period), 12-22 (middle period), 23-34 (last period), 1-17 (first half) and 18-34 (second half) match week interval. The 18 teams in the league were divided into three categories as 1-6, 7-12 and 13-18 rank intervals according to the rankings at the end of the league. The normality of the data distribution was examined. The difference between league rank intervals in terms of count of goals scored and conceded in the same league periods was determined by one-way ANOVA. Also, the difference between the league periods (between the first, middle and last periods of the league, between the first and second halves of the league) in terms of count of goals scored and conceded by teams in the same rank interval was determined by one-way ANOVA for repeated measures and paired samples T-test. According to the results of the analysis, it was determined that the teams in the 1-6 rank interval scored more goals in all periods of the league than the teams in the other rank intervals ( $p < 0.05$ ). Also, it was determined that more goals were scored in the last period of the league than the middle period in the 7-12 rank interval (middle period= $13,16 \pm 3,12$ , last period= $18,83 \pm 2,40$ ) and less goals were conceded in the first period of the league than the last period (first period= $16,33 \pm 3,20$ , last period= $26,66 \pm 8,26$ ) in the 13-18 rank interval ( $p < 0.05$ ). No significant difference was found between the first and second halves of the league in terms of the count of goals scored and conceded in all rank intervals ( $p > 0.05$ ). Consequently, it may be said that teams in the 1-6 rank interval had better performance than teams in other league ranks in all league periods.

*Keywords: TFF 1st league, soccer, goal, analysis*





## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SPORDA ÇEVRE KORUMA VE GERİ DÖNÜŞÜM BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYLERİ

*Ekin Kılıç<sup>1</sup>, Ali Ahmet Doğan<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

<sup>2</sup>*Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin sporda çevre koruma ve geri dönüşüm bilgi ve farkındalık düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan, formasyon belgesine sahip olan, aktif olarak görev yapan, formasyon belgesine sahip olmasına rağmen henüz göreve başlamamış olan 101 sayıda kadın, 150 sayıda erkek olmak üzere toplam 251 gönüllü Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada Avan ve ark.'nın geliştirmiş oldukları "Çevre Bilgi Ölçeği", "Çevre Duygu Ölçeği", "Çevre Davranış Ölçeği" ile "Sporda Çevre ve Geri Dönüşüm Bilgi ve Davranış" anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış, veriler yüzde ve frekans tabloları ile ifade edilmiş, aritmetik ortalama, standart sapma, medyan, varyans (One Way Anova) ve regresyon ile verilerin analiz ve ilişkileri incelenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Geri Dönüşüm ve Çevre Koruma ile ilgili olarak iyi bir bilince sahip oldukları, bu bilinci uygun şartlar olduğunda katılımcı bir şekilde çevreye yayılımı destekleyebilecekleri söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Spor, Geri Dönüşüm, Çevre Koruma*

### ENVIRONMENTAL PROTECTION AND RECYCLING KNOWLEDGE AND AWARENESS LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS

The aim of this study was to determine the level of awareness and knowledge of environmental protection and recycling in sports of physical education teachers. The sample of the research consisted of physical education (PE) teachers who live in various regions of Turkey, who have a pedagogic formation and have been actively working or who have not yet started their duty, of them 101 women, 250 men, a total of 251 PE teachers voluntarily took part in the study. In the study, "Environmental Information Scale", "Environmental Emotion Scale" and "Environmental Behavior Scale" used developed by Avan et al. Additionally, "Environment and Recycling Information and Behavior in Sports" questionnaire was used. SPSS 25.0 package program was used for statistical evaluation. Results were expressed in percent and frequency tabulations, mean, standard deviation, median, one-way variance (One Way Anova) and regression were used to for statistical analysis. It can be said that Physical Education Teachers have a good consciousness about Recycling and Environmental Protection and they can support this awareness in a participatory manner when appropriate conditions are available.

*Keywords: sport, recycling, environmental protection*





## ÖZEL FITNESS İŞLETMELERİ YÖNETİCİLERİNİN, COVID 19 PANDEMİSİNDEN DOLAYI DİJİTALLEŞEN ÇALIŞMA HAYATLARINA YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Özge Ercan<sup>1</sup>, Alper Cavit Kabakçı<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sinop Üniversitesi

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi

*Anahtar Kelimeler: Covid 19, dijital dönüşüm, fitness işletme yöneticileri*

Covid-19, iş hayatında dijitalleşmenin ne kadar önemli olduğunu gösterdi. Bu süreçte geleneksel işletmelerin çoğu dijital yetkinliklerini kullanarak, hizmet sağladı. Fitness sektöründe hizmet veren işletmeler de pandemi sürecindeki ekonomik sıkıntılarla başa çıkabilmek için çalışma hayatlarını dijitalleştirmeye başladı. Bu çalışmanın amacı, teknoloji kabul teorisi çerçevesinde, Covid-19 pandemisinden etkilenen fitness işletmelerinin, dijital stratejilerini ve dijital yetkinlik durumlarını araştırmaktır. Bu çalışmada katılımcıların görüşlerinin belirlenmesi için nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da ruhsatlı 19 özel fitness işletmesinin yöneticileri oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini analiz etmek için içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi sonucu elde edilen cevaplar doğrultusunda Covid 19 sürecini sorgulama, dijital hizmetler, dijital strateji ve ekosistem temaları ve bu temaların alt temaları oluşturulmuştur. Fitness işletmesi yöneticilerinin, bu süreçte müşteri beklentilerini daha fazla karşılamaya çalıştıkları, ancak finansal belirsizliklerden çekindikleri anlaşılmaktadır. Katılımcılar, bu süreçte çalışanların ve kendilerinin donanım aygıtlarına erişim sağladıklarını ve teknolojik yeteneklerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Pandemi sonrasında da dijital alt yapının gerekli olduğu ve siber hijyen konusunda hassas olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca dijital ekosistemlerini oluşturmaya başladıkları ve bunun için danışmanlık hizmeti aldıklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak Covid 19 pandemi sürecinin, özel fitness işletmelerinin dijitalleşme yolculuğunu hızlandırdığı anlaşılmaktadır.

### OPINIONS OF THE MANAGERS OF PRIVATE FITNESS ENTERPRISES TOWARDS THE WORKING LIVES THAT HAVE BEEN DIGITALIZED SINCE THE COVID 19 PANDEMIC

Covid-19 pandemic has shown how important digitalization is in business. In this process, most traditional businesses have used their digital competencies to provide services. Businesses serving in the fitness industry have also started to digitize their working procedures in order to cope with the economic difficulties in the pandemic process. The aim of this study is to search the digital strategies and digital competence situations of fitness businesses affected by the Covid-19 pandemic within the framework of technology acceptance theory. In this study, phenomenology from qualitative research patterns has been used to determine the opinions of the participants. The working group of the study is the managers of 19 private fitness businesses licensed in İstanbul. Content analysis technique has been used to analyze the data of the research. In line with the answers obtained as a result of content analysis, questioning the Covid 19 process, digital services, digital strategy and ecosystem themes and sub-themes of these themes have been created. As a result of the study, it is understood that the managers of the fitness business try to meet customer expectations more in this process, but they are afraid of financial uncertainties. Participants have stated that in this process, employees and themselves have gained access to hardware devices and have used their technological capabilities. They have indicated that digital infrastructure is necessary after the pandemic and that they are sensitive about cyber hygiene. They have also stated that they have started to create their digital ecosystems and have received consultancy services for this. As a conclusion, the Covid 19 pandemic process is understood to accelerate the digitalization journey of private fitness businesses.

*Keywords: Covid 19, digital transformation, managers of fitness enterprise*





## ERKEK BASKETBOLCULARDA ANAEROBİK GÜÇ VE TEKRARLI SPRINT ARASINDAKİ İLİŞKİ

Mert Can Erdoğan<sup>1</sup>, Çağdaş Özgür Cengizel<sup>1</sup>, Aylin Özge Pekel<sup>1</sup>, Hacı Ahmet Pekel<sup>1</sup>, Ömer Şenel<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı, erkek basketbolcularda anaerobik güç ve tekrarlı sprint (TS) arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya, 30 erkek amatör basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır (yaş ortalamaları, 24.4±3.4 yıl, spor yaşı ortalamaları, 11.2±4.3 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 190.3±10.0 cm, vücut ağırlıkları ortalamaları 88.5±12.7 kg). Araştırmada katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri ölçülmüş ve anaerobik gücü belirlemek için Lewis formülü (1974) kullanılmıştır. 5x20 metre TS testleri için NewTest 2000 marka fotosel kullanılmıştır. Sonuçlar saniye cinsinden kaydedilmiştir. Verilerin normallik testi sonucunda (Shapiro-Wilk) normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın tanımlayıcı istatistikleri ve ilişki testleri Sigma Plot 11.0 (Systat Software, Inc) yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Anaerobik güç ve tekrarlı sprint arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık seviyesi 0.05 olarak belirlenmiştir (p<0.05). Bu çalışmada anaerobik güç ve TS arasında sadece TS1 (tekrarlı sprint 1) süresinde anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir. Anaerobik gücün artışı TS süresinde azalmaya (performansta artış) neden olmaktadır. Bununla birlikte sadece TS 1 ile anaerobik güç arasında ilişki tespit edilmesi; ilk sprintte gerçekleşen patlayıcı güç ile açıklanabilir. Sprint performansında tekrar sayısı arttıkça, oluşabilecek yorgunluğun anaerobik gücü olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Basketbol, anaerobik güç tekrarlı sprint*

### CORRELATION BETWEEN ANAEROBIC POWER AND REPEATED SPRINT IN MALE BASKETBALL PLAYERS

The aim of this study is to examine the relationship between anaerobic power and repeated sprint (RS) in male basketball players. 30 male amateur basketball players voluntarily participated in this study (mean age, 24.4 ± 3.4 years, mean sports age, 11.2 ± 4.3 years, average height 190.3 ± 10.0 cm, body weight averages 88.5 ± 12.7 kg). In the study, vertical jump heights of the participants were measured and Lewis formula (1974) was used to determine anaerobic power. NewTest 2000 brand photocell was used for 5x20 meter RS tests and the results were recorded in seconds. It was determined that the data showed normal distribution as a result of the normality test (Shapiro-Wilk). Descriptive statistics and correlation tests of the study were conducted using Sigma Plot 11.0 (Systat Software, Inc) software. Pearson's correlation test was used to determine the relationship between anaerobic power and repeated sprint. The level of significance was set at 0.05 (p < 0.05). In this study, a significant positive relationship was found between anaerobic power and RS only in RS1 (repeated sprint 1) time. Increasing anaerobic power causes a decrease in RS duration (increase in performance). However, the only determination of a relationship between RS 1st repeat time and anaerobic power can be explained by the explosive power generated in the first sprint. It is thought that as the number of repetitions increases in sprint performance, fatigue that may occur could adversely affect anaerobic power.

*Keywords: basketball, anaerobic power, repeated sprint*





## YATAY DÜZLEMDE SIÇRAMA SIRASINDA QUADRİCEPS KAS AKTİVASYON PATERNLERİNİN İNCELENMESİ

Havva Burçe Göçmez<sup>1</sup>, Selda Uzun<sup>2</sup>, Serkan Çizmecioğulları<sup>3</sup>, Nejla Gerçek<sup>2</sup>, Göktuğ Şanlı<sup>2</sup>, Muhammed Yusuf Kahraman<sup>1</sup>, Yaşar Tatar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi

<sup>3</sup>İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Son yıllarda, alt ekstremitte kas kuvvetini arttırmak için antrenman programlarına yatay düzlemde yapılan aletli pilates egzersizleri dahil edilmeye başlanmıştır. Aletli pilates egzersizleri, genç kadın voleybolcularda sıçrama performansını arttırmak amacıyla kullanılabilir. Bu çalışmada, yatay düzlemde pilates aletinde, üç farklı dirençte yay kombinasyonları kullanılarak yapılan sıçramalar sırasında, quadriceps kas grubunun maksimum kas aktivasyon paternlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmaya 10 lisanslı kadın voleybol oyuncusu (yaş: 16,5 ± 1,7 yıl, boy: 183,3± 3,4 cm, vücut ağırlığı: 70,9± 7,4 kg) dahil edilmiştir. Sporculardan, reformer pilates aleti üzerine sırtüstü yatmaları istendikten sonra, duvara monte edilen sıçrama tahtası üzerinde çift ayak iterek maksimum kuvvetle sıçramaları istendi. Sıçramalar sırasında zorluk derecesi kademeli olarak artan üç farklı dirençteki yay kombinasyonu kullanılmıştır. Sporculara her bir zorluk derecesi için 3 kez sıçrama yaptırılmıştır ve bu denemelerdeki maksimum değerler analizler için seçilmiştir. Yüzeysel elektromiyografi (yEMG) verileri, vastus lateralis (VL), vastus medialis (VM) ve rektus femoris (RF) kaslarından Delsys EMG sistemi (Trigno kablosuz) ile kaydedilmiştir. YEMG sinyalleri 2000 Hz'lik örnekleme frekansıyla alınmıştır ve sinyal bant genişliği 10-450 Hz arasındadır. YEMG verileri MatLab programı ile maksimum izometrik istemli kontraksiyonlar (MİİK) kullanılarak normalize edilmiştir. Sıçrama hareketi; sıçrama öncesi hazırlık fazı, uçuş fazı ve iniş fazı olarak üç farklı faza bölünmüş ve bu fazlardaki kas aktivasyon paternleri kaydedilmiştir. Her bir zorluk derecesindeki ve her fazdaki en yüksek karelerin ortalamaları karekökü (KOKK) değerleri analiz için kullanılmıştır. Üç farklı zorluk derecesindeki sıçramalar sırasında quadricepsin üç parçasında da, kaydedilen normalize maksimum KOKK değerleri karşılaştırılmıştır ve her üç faz için (sıçrama öncesi hazırlık fazı, uçuş fazı ve iniş fazı) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır (p>0.05). İniş fazında; hafif, orta ve ağır yay kombinasyonları ikili olarak karşılaştırıldığında; normalize maksimum KOKK değerlerinde, hafif ve orta zorluktaki yay kombinasyonu arasında yüzdesel bir artış (VL=%6.14, VM=%4.77, RF=%4.42) tespit edilmiştir. Ancak, orta ve ağır zorluktaki yay kombinasyonları karşılaştırıldığında, orta zorluktaki yay kombinasyonunda normalize maksimum KOKK değerleri yüzdesel olarak daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, reformer pilates aletinde, sıçrama hareketleri sırasında quadriceps kasının parçaları için en yüksek KOKK değerleri “orta zorlukta” (siyah-kırmızı-mavi-sarı) yay kombinasyonu kullanıldığında ortaya çıkmıştır. Reformer pilates aletinde sıçrama sırasında, yay dirençleri değiştirilerek zorluk düzeyinin artırılması, quadriceps kas grubunun maksimum kas aktivasyonunda anlamlı düzeyde bir artışa sebep olmamıştır. Ancak yatay düzlemde, orta zorluktaki yay direnci sıçrama hareketinin iniş fazında diğer yaylara göre yüzdesel olarak daha fazla MİİK ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada, farklı yay dirençlerinde benzer kas aktivasyonlarının bulunması, düşük dirençler kullanılarak eklemere fazla yük bindirmeden optimum kas aktivasyon paternlerini meydana getirmesi açısından değerlidir. Sonuç olarak, yatay düzlemde yapılan sıçrama egzersizleri diz ekstansör kaslarının kuvvetini arttırmak için alternatif bir antrenman metodu olarak önerilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Sıçrama, elektromiyografi, reformer pilates, quadriceps, antrenman*

### INVESTIGATION OF QUADRICEPS MUSCLE ACTIVATION PATTERNS DURING HORIZONTAL

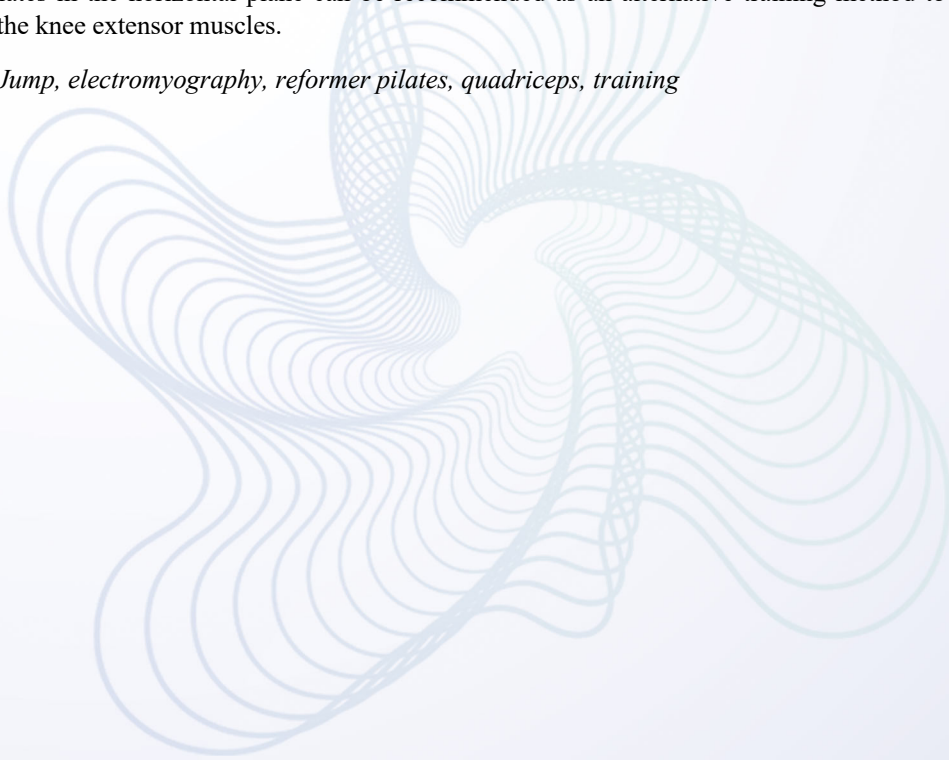
In recent years, reformer pilates exercises performed on the horizontal plane to increase muscle strength and performance have begun to be included in training programs. Exercises on pilates machine can be used to increase jumping performance in young female volleyball players. The aim of this study was to investigate the maximum muscle activation patterns of the quadriceps muscle group during the jumps performed using three different resistance spring combinations in horizontal plane. Ten female volleyball players (age: 16.50 ± 1.71 years, height: 183.3 ± 3.42 cm, body weight: 70.91 ± 7.41 kg) were included in this study. The players were asked to lie on the reformer pilates, place both of their feet on the jump board and push with maximal force to jump. Springs with three different resistances were used to gradually increase the difficulty during jumps. Athletes performed 3 jumps for each level of difficulty. The maximum values in these trials were selected for analysis. Superficial electromyography (sEMG) data were recorded from vastus lateralis (VL), vastus medialis (VM) and rectus femoris





(RF) muscles with the Delsys EMG system (Trigno wireless). SEMG signals were collected with a sampling frequency of 2000 Hz and the signal bandwidth was between 10-450 Hz. SEMG data were normalized using maximum isometric voluntary contractions (MIVC) with the MatLab program. Muscle activation patterns during jumping trials were recorded and divided into three phases as pre-jump preparation, flight and landing phase for the analysis. The RMS was calculated for each trial and the one with highest RMS value was used for each difficulty level and phase for the statistical analysis. In all three sections of the quadriceps, no statistically significant difference was found for all three phases (pre-jump preparation phase, flight phase, and landing phase) when the normalized maximum root mean square (RMS) values of three different difficulty levels were compared ( $p > 0.05$ ). When light, medium and heavy spring combinations are compared in pairs for the landing phase; the normalized maximum RMS values were found to be higher (VL = 6.14%, VM = 4.77%, RF = 4.42%) with medium spring compared to light spring. However, when the medium and heavy difficulty springs were compared, the normalized maximum RMS values were found to be higher in percentage with the medium difficulty springs. As a result, the highest RMS values were found with the "medium difficulty" spring combination (black-red-blue-yellow) for the recorded parts of the quadriceps muscle. Maximum muscle activation of the quadriceps muscles did not increase significantly by raising the difficulty level of the spring resistance during jumping on the reformer pilates. However, the spring resistance of medium difficulty resulted in higher MIVC during the landing phase of the horizontal jumping movement compared to the other spring combinations. In this study, finding of similar muscle activations at different spring resistances is valuable in terms of creating optimum muscle activation patterns by using low resistances without overloading the joints. As a result, jumping exercises performed on the reformer pilates in the horizontal plane can be recommended as an alternative training method to increase the strength of the knee extensor muscles.

*Keywords: Jump, electromyography, reformer pilates, quadriceps, training*





## KARATE SPORCULARINDA SOMATOTİP, ANAEROBİK GÜÇ VE DENGE: KATA-KUMİTE KARŞILAŞTIRMASI

Ülfet Yavuz<sup>1</sup>, Çağdaş Özgür Cengizel<sup>1</sup>, Sevilcan Yavuz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışmanın amacı, somatotip, anaerobik güç ve denge kata ve kumite stilleri arasında karşılaştırılmasıdır.

Araştırmaya, kadın kata (n=5) ve kumite (n=6) stillerinden 11, erkek kata (n=5) ve kumite (n=7) stillerinden 12 olmak üzere toplam 23 elit karate sporcusu katılmıştır. Araştırmada sporcuların Heath & Carter metoduna göre somatotip skorları, Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) kullanılarak anaerobik güçleri ve Y denge testi ile denge performansları ölçülmüştür. Verilerin normallik testi sonucunda (Shapiro-Wilk) normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farkların belirlenmesi için independent sample t-test kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi p<0.05 olarak belirlenmiştir. Kata ve kumite stilleri arasında, kadın sporcularında endomorfiye anlamlı fark, erkek sporcularında ise ektomorfiye anlamlı fark vardır. Buna ek olarak kata ve kumite stilleri arasında anaerobik güç performansı benzerlik göstermektedir. Denge testinde, erkek kata ve kumite stilleri benzerlik gösterirken, kadın kata ve kumite stilleri arasında sadece sol bacak posteromedial dengede anlamlı fark bulunmuştur. Somatotip skorlarında kadın kumite (merkez) sporcuları hariç mezomorfik vücut tipinin hem erkeklerde (kata, endomorfik mezomorfi, kumite, dengeli mezomorfi) hem de kadın kata (mezomorf-endomorf) stilinde baskın olduğu belirlenmiştir. Stiller arası minimal nicel farkla kata sporcuları daha yüksek rölatif anaerobik güce sahiptir. Fakat bu fark anlamlı değildir. Denge performanslarında erkek kata sporcularının kumite sporcularından nicel olarak daha yüksek denge değerine sahip oldukları gözlenmiş fakat anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna ek olarak, kadın kata sporcularının nicel olarak kumite sporcularından daha yüksek denge değerine sahip oldukları bulunmakla birlikte sadece sol bacak posteromedial dengede anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Karate kata ve kumite elit sporcularında, somatotip ve denge farklarının antrenörler ve sporcular tarafından dikkate alınması önerilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Karate, kata, kumite, antropometri, zirve güç, denge*

### SOMATOTYPE, ANAEROBIC POWER AND BALANCE IN KARATE ATHLETES: A COMPARISON OF KATA-KUMITE

The aim of this study is to compare somatotype, anaerobic power and balance between kata and kumite styles. A total of 23 elite karate athletes, 11 from female kata (n=5) and kumite (n=6) styles, 12 from male kata (n=5) and kumite (n=7) styles, participated in the study. . In the study, the somatotype scores of the athletes according to the Heath & Carter method, their anaerobic strength using the Wingate Anaerobic Power Test (WAnT) and their balance performance with the Y balance test were measured. It was determined that the data showed normal distribution as a result of the normality test (Shapiro-Wilk). An independent sample t-test was used to determine the differences between groups. The level of significance was set at p<0.05. Between kata and kumite styles, there is a significant difference in endomorph in female athletes, and a significant difference in ectomorphy in male athletes. In addition, anaerobic power performance is similar between kata and kumite styles. In balance test, while male kata and kumite styles were similar, a significant difference was found only in left leg posteromedial balance between female kata and kumite styles. In the somatotype scores, except for female kumite (center) athletes, it was determined that mesomorphic body type was dominant in both males (kata, endomorphic mesomorphy, kumite, balanced mesomorph) and female kata (mesomorph-endomorph) style. With the minimal quantitative difference between styles, kata athletes have a higher relative anaerobic power. But this difference is not significant. In balance performances, it was observed that male kata athletes had a quantitatively higher balance value than kumite athletes, but no significant difference was found. In addition, although female kata athletes were quantitatively higher than kumite athletes, a significant difference was found only in left leg posteromedial balance. In kata kata and kumite elite athletes, it is recommended that somatotype and balance differences be taken into consideration by trainers and athletes.

*Keywords: Karate, kata, kumite, anthropometry, peak power, balance*





## BİR FAYDA TÜRÜ OLAN REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTISININ ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ: SPINNING VE YOGA YAPAN BİREYLER ÖRNEĞİ

İsmail AYDIN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen faydaları anlamak, bireyin bu tür aktivitelere katılımını için göstereceği davranışı kestirmede belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle farklı türden fiziksel aktivitelerin kişilere sunduğu fayda türlerinden birisi olan sağlık çıktısını keşfetme isteği araştırmacılar arasında son zamanlarda giderek artmaktadır. Bu sebeple, rekreasyonel fiziksel aktivitelerden spinning ya da yogayı tercih eden bireylerin aktivite sonucu algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin çeşitli demografik özelliklerine göre değişip değişmediğini incelenmek çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen 193 kadın, 236 erkek olmak üzere toplamda 429 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği: RASÇÖ" kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde katılımcıların rekreasyonel aktivitelerde algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin bazı demografik özelliklerine göre farklılığını belirlemek için MANOVA testi, bazı değişkenlerle olan ilişki düzeyini ortaya koymak için de Person Korelasyon testi kullanılmıştır. Belirlenen gruplar arası anlamlı farklılıklar ise TUKEY testiyle değerlendirilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, katılımcıların aktiviteden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin sırasıyla "cinsiyet", "aktivite türü", "medeni hal", "eğitim düzeyi", "kendilerini sağlıklı hissetme durumu" değişkenlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların aktiviteden algıladıkları sağlık çıktı düzeyleri ile "yaş" değişkenleri arasında doğrudan negatif yönde; "aktiviteye katılım sıklığı" ve "kulübe üyelik süresi" değişkenleriyle arasında ise doğrudan pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların katıldıkları aktiviteden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç ile serbest zaman aktivitelerine yönelik kişilerin davranışını anlama konusunda araştırmacılara teorik bir zemin hazırlama konusunda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Algılanan sağlık çıktısı, fayda, serbest zaman, spinning, yoga*

### INVESTIGATION OF PERCEIVED HEALTH OUTCOME IN RECREATION, WHICH IS A KIND OF BENEFIT OF RECREATION ACCORDING TO VARIOUS DEMOGRAPHIC PROPERTIES: THE EXAMPLE OF INDIVIDUALS WHO PARTICIPATE IN SPINNING AND YOGA ACTIVITIES

Understanding the benefits obtained from leisure activities has played a determining role in predicting the behavior of the individual to participate in such activities. Particularly among researchers, the desire to explore the health outcome, which is one of the types of benefits offered to individuals by different types of physical activity, has been increasing recently. For this reason, it is the main purpose of this study to examine whether the levels of perceived health outcome by individuals who prefer spinning or yoga among recreational physical activities vary according to various demographic characteristics. The sample of the study consisted of a total of 429 people, which is 193 females and 236 males, determined by convenience sampling method. "Perceived Health Outcomes of Recreation Scale: PHORS" was used as data collection tool. Statistical analysis of data were done by using MANOVA to find out the levels of participants' PHORS score according to some demographic variables. Pearson Correlation analysis was used to determine the relation between some variables, finally Tukey test was used to trace back the differences between groups that create the significant differences. In findings, MANOVA results revealed that there were significant differences for "gender", "activity type", "marital status", "education level", "feeling healthy" on PHORS scores, and with respect to Pearson Correlation Analysis, there was a low and negative relation between PHORS and "age" variable, but also direct positive relationship with the variables "frequency of participation in the activity" and "duration of membership to the fitness club". As a result, participants' perceived health outcome of recreation have differed according to their some demographic characteristics. This results could also interpreted as it might contribute to the theoretical basis for the researchers in understanding the behavior of people towards leisure activities.

*Keywords: Benefit, leisure, perceived health outcome, spinning, yoga*





## ANTRENÖRLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

*Erdal Zorba<sup>1</sup>, Mutlu Türkmen<sup>2</sup>, Latif Aydos<sup>1</sup>, Onur Akman<sup>1</sup>, Murat Tunçbilek<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi*

Bu araştırmanın amacı; fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 149'u kadın, 166'sı erkek toplam 315 antrenör oluşturmuştur. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde, antrenörlerin demografik özelliklerine ait bulgular için frekans ve yüzde; sporcuların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, antrenörlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik durumlarının etkilediği, genç yaşın ve egzersiz yapma sıklığının fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

*Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, motivasyon, antrenör*

### EXAMINATION OF TRAINERS' MOTIVATION LEVELS FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY ACCORDING TO SOME VARIABLES

The purpose of this research; It is the study of motivation levels for participating in physical activity according to some variables. In this study designed according to the quantitative research model, the relational screening method was used. The research group consisted of 315 trainers, 149 women and 166 men, selected by simple random sampling method. "Personal Information Form" and "Physical Activity Participation Motivation Scale" were applied to the participants. In the analysis of the data, frequency and percentage for the findings of the demographic characteristics of the trainers; arithmetic mean and standard deviation to determine athletes' level of motivation to participate in physical activity; Analysis of variance (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare the mean scores in unrelated measurements, and the Tukey test was used to determine between which groups there was a significant difference. According to the results of the study, it was observed that individual reasons, environmental reasons and causeless situations affect the motivation of trainers to participate in physical activity, and the young age and the frequency of exercising positively affect the participation in physical activity.

*Keywords: Physical activity, motivation, coach*



## COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet YILMAZ<sup>1</sup>, Eser AĞGÖN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı; Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini tespit etmektir. Araştırmaya Covid-19 salgını sürecinde, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinin çeşitli akademik birimlerinde öğrenim gören 385 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Covid-19 pandemisi nedeniyle çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Katılımcıların 168'i erkek, 217'si kadındır. Katılımcıların 180'i fiziksel aktivite yapmakta, 205 katılımcı ise fiziksel aktivite yapmamaktadır. Araştırmanın verilerini elde etmek için; 2007 yılında Warwick-Edinburg tarafından geliştirilmiş ve 2015 yılında Keldal tarafından Türkçeye çevrilmiş 14 maddeden oluşan ve 5'li likert türü üzerinden ölçümlendirilen Mental İyi Oluş Ölçeği ile birlikte Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formuyla katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri akademik birim, fiziksel aktivite yapma ve yapmama durumları ile haftada kaç gün fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikî yöntemlere ek olarak anlamlı farklılıkların belirlenmesi için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı, fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu istatistiki açıdan tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Covid-19 sürecinde olası mental sağlık problemlerinin giderilmesi için fiziksel aktivite yapılmasının faydalı olabileceği söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Covid-19, fiziksel aktivite, mental iyi oluş*

### EXAMINATION OF MENTAL WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DOING PHYSICAL ACTIVITY IN THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

The purpose of this research; it is to determine the mental well-being levels of university students engaged physical activity in the Covid-19 pandemic process. Covid-19 pandemic in the process, 385 students studying at various academic departments of Recep Tayyip Erdogan University voluntarily participated in the study in the 2020-2021 academic year. Data were collected online due to the Covid-19 pandemic. 168 of the participants are men and 217 of them are women. 180 of the participants do physical activity, 205 of them do not do physical activity. To obtain the data of the research; The Personal Information Form was used together with the Mental Well-being Scale, which was developed by Warwick-Edinburgh in 2007 and translated into Turkish by Keldal in 2015, consisting of 14 items and measured on a 5-point likert type. The personal information form was used to determine the gender, age, academic unit they attended, their status of doing and not doing physical activity and how many days a week they did physical activity. SPSS 23 package program was used to evaluate the data. In addition to descriptive statistical methods, Independent Sample t-Test at  $\alpha = 0.05$  significance level was applied to determine the significant differences. As a result of the study, it was determined that there was no statistically significant difference between the mental well-being levels of university students engaged in physical activity in the Covid-19 process and gender. In addition, it was statistically determined that the mental well-being levels of university students who do physical activity are significantly higher than those of university students engaged physical activity ( $p<0.05$ ). It can be said that physical activity may be beneficial to eliminate possible mental health problems in the Covid-19 process.

*Keywords: Covid-19, physical activity, mental well-being*





## ANTRENÖRLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet Yıldız<sup>1</sup>, Onur AKMAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı antrenörlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını incelemektir. Araştırma tarama modelinde yapılmış, betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu Araştırma grubunu, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, 149'u kadın, 166'sı erkek toplam 315 antrenör oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir, Cicioğlu ve İlhan tarafından 2019 yılında geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Antrenörlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (Tek Yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre antrenörlerin genel olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının ve bilinçlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca aktif olarak antrenörlük yapanların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı ilişki görülürken, spor yapan antrenörlerde de benzer şekilde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme, tutum, antrenör*

### EXAMINING THE ATTITUDES OF TRAINERS TOWARDS HEALTHY NUTRITION IN TERMS OF SOME VARIABLES

The aim of this research is to examine the attitudes of trainers towards healthy eating. The research is a descriptive study conducted in a survey model. The study group of the research The research group is composed of 315 trainers, 149 of whom are women and 166 are men, selected by simple random sampling method. As a data collection tool, "Attitudes towards Healthy Eating Scale" developed by Tekkurşun-Demir, Cicioğlu and İlhan in 2019 was used. Descriptive statistics were used in the analysis of the data. Arithmetic mean and standard deviation to determine coaches' attitudes towards healthy eating; Variance analysis (One-Way ANOVA, independent sample t-test) was used to compare the mean scores in unrelated measurements, and the Tukey test was used to determine which groups had significant differences. According to the results of the research, it was observed that the attitudes and consciousness of the coaches towards healthy eating in general were high. In addition, a significant correlation was observed in the attitudes towards healthy eating of those who actively coached, while a positive correlation was found in the attitudes towards healthy eating among the trainers who did sports.

*Keywords: Healthy eating, attitude, coach*



## COVID-19 SALGINININ ÇOCUK VE GENÇLERİN HAREKET, OYUN DAVRANIŞLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Buket Şeran<sup>1</sup>, Alperen Akbulut<sup>2</sup>, Hacı Ahmet Pekel<sup>3</sup>, Latif Aydos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Sağlıklı çocukluk çağı gelişimi, 24 saatlik hareket yönergesi (yeterli düzeyde fiziksel aktivite, hareketsiz davranışların sınırlandırılması ve yeterli uyku) ile desteklenmesi gerekmektedir. Salgın ile ilgili kısıtlamaların, 24 saatlik hareket yönergesi düşünülerek çocuk ve gençlerin hareket ve oyun oynama davranışlarını karşılama becerilerini ne düzeyde etkileyebileceği bilinmemektedir. Bu çalışma COVID-19 salgını ve kısıtlamalarının çocuklarda ve gençlerde hareket ve oyun davranışları üzerindeki akut (anlık) etkilerini incelemeyi amaçlanmaktadır. Farklı yaş gruplarından çocuklar (5-11 yaş) ve gençlerden (12-17 yaş) oluşan bu çalışmada, COVID-19 salgını esnasında ebeveynlerin (n = 127) katılımı ile gerçekleşen, çocuk hareketlerinde ve oyun davranışlarında anlık değişiklikleri değerlendiren çevrimiçi bir anket uygulanmıştır. Değerlendirilen davranışlar arasında yeterli düzeyde fiziksel aktivite ve oyun, hareketsiz davranışlar ve uyku düzeyi yer almaktadır. Çalışmaya gönüllülük esasına göre 127 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynler iki farklı yaş grubu için ayrı ayrı anket doldurmuştur. 5-11 yaş grubu için 73, 12-17 yaş grubu için 54 ebeveynin doldurduğu anket çalışmaya dahil edilmiş, 3 anket ise çeşitli nedenler ile (anketi doldurmaktan vazgeçme, eksik doldurma vb.) çalışmaya dahil edilmemiştir. Veriler SPSS 18 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Genel olarak, tüm değişkenler için yaş grubu ve cinsiyete özgü ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Faktöriyel varyans analizleri (yaş grubu ve cinsiyete göre) sürekli değişkenler arasındaki farklılıkları test etmek ve kategorik değişkenler arasındaki farklılıkları değerlendirmek için ki-kare testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık p < 0,01 olarak belirlenmiştir. Çocuklar ve gençlerin salgın koşullarında fiziksel aktiviteye katılım seviyelerinin daha düşük olduğu, dışarıda daha az zaman geçirdikleri, daha fazla süre hareketsiz davranışlar sergiledikleri ve uyku düzenlerinin bozulduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk ve gençlerin bu süre içerisinde ekran başında (online eğitim süreci, TV izlemek, bilgisayar kullanmak, sosyal medyada zaman geçirmek ve hareket etmeden video oyunları oynamak gibi) çok daha fazla vakit geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bazı ailelerin bu sürede ev içinde yeni hobiler edindikleri tespit edilmiştir. Bu çalışma, COVID-19 salgınının çocukların ve gençlerin hareketleri ve oyun davranışları üzerinde olumsuz etkisini gösteren çalışmaları destekler niteliktedir. Ayrıca bu çalışmanın, çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirme ve gelecek dönemde karşılaşılabilecek zararları en aza indirebilmek için yeni stratejiler oluşturmaya da yardımcı olacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: 24 Saatlik hareket yönergesi, hareket ve oyun davranışları, covid-19 salgının etkileri, fiziksel aktivite, çocuk, genç*

### IMPACT OF COVID-19 VIRUS OUTBREAK ON MOVEMENT, PLAY BEHAVIORS AND PHYSICAL ACTIVITY OF TURKISH CHILDREN AND YOUTH: A NATIONAL SURVEY

Healthy childhood development should be supported by 24-hour movement guidelines (adequate exercise & physical activity, limitation of sedentary behaviours and sufficient sleep). It is not known to what extent the restrictions related to the epidemic can affect the ability of children and young people to respond to movement and play behaviors, considering the 24-hour movement guidelines. This study aims to examine the acute (immediate) effects of the COVID-19 epidemic and its restrictions on movement and play behaviors in children and adolescents. In this study, which consisted of children (5-11 years old) and young people (12-17 years old) of different age groups, an online questionnaire that took place with the participation of parents (n = 127) during the COVID-19 epidemic, evaluated the momentary changes in children's movements and play behaviors. Behaviours that are evaluated in this questionnaire include adequate physical activity & play, sedentary behaviour, and sleep level. 127 parents participated in the study on a voluntary basis. Parents filled out separate questionnaires for both age groups. Questionnaires filled by 73 parents for the 5-11 age group and 54 parents for the 12-17 age group were included in the study, and 3 questionnaires were not included in the study for various reasons (refusing to fill the questionnaire, filling it incompletely, etc...). Data were analyzed using SPSS 18 package program. In general, age group and gender specific means and standard deviations were calculated for all variables. Factorial analysis of variance (by age group and gender) was used to test differences between continuous variables and to evaluate differences between categorical variables. Statistical significance was set at p < 0,01. As a conclusion, in epidemic





conditions, children and young people have lower levels of participation in physical activity, spend less time outdoors, exhibit more sedentary behaviors, and their sleep patterns are disrupted. It was also concluded that children and young people spend much more time on the screen (such as online education process, watching TV, using computers, spending time on social media, playing video games without moving) during this time. It has been determined that some families have acquired new hobbies at home during this period. This study supports the results that show the negative impact of the COVID-19 epidemic on the movements and play behavior of children and young people. This study can help to develop new strategies to improve the physical and mental health of children and to minimize the damages that may be encountered in the future.

*Keywords: 24-Hour movement guidelines, movement and play behaviours, effects of the covid-19 outbreak, physical activity, child, adolescent*





### 3. BÖLGE FUTBOL HAKEMLERİNİ STRESE İTEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Hayri AKYÜZ<sup>1</sup>, Mustafa Alper MÜLHİM<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı 3. bölge futbol hakemlerini strese iten faktörlerin farklı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 3. bölgede (Orta ve Batı Karadeniz Bölgesi ile İç Anadolu Bölgesi) farklı klasmanlarda görev yapan 151 futbol hakemi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler online ortamda elde edilerek “SPSS 23.0” programında analiz edilmiştir. Demografik değişkenler için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri elde edilmiştir. Farklılaşma durumlarına yönelik T-testi ve ANOVA, ilişki durumlarına yönelik Korelasyon testi yapılmıştır. Ayrıca, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırmaya yönelik bütün analizlerde anlamlılık seviyesi ( $p < 0,05$ ) olarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularında, cinsiyet değişkeni açısından ölçek alt boyutları ve toplam puanlarında kadın futbol hakemleri lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bunun aksine, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan, ölçek sosyal faktörler, kişisel faktörler alt boyutları ve toplam puanlarında lisans ve üstü düzeyde eğitime sahip futbol hakemleri lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Görev bölgesi değişkenine yönelik yapılan T testi sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkenine yönelik yapılan korelasyon testi sonuçlarında, yaş değişkeni ile dış faktörler, sosyal faktörler alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Görev yılı değişkeni ile dış faktörler, sosyal faktörler alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında ağırlıklı olarak görev yılı düşük olan futbol hakemleri lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bir diğer bulgu olan klasman değişkenine yönelik yapılan ANOVA testi sonucunda, ölçek sosyal faktörler alt boyutunda “il hakemleri” ile “bölgesel hakem ve yardımcı hakem” grupları arasında “il hakemleri” lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, durum tespitine yönelik olarak yapılan ve 3. bölge futbol hakemlerini strese iten faktörleri demografik değişkenler açısından değerlendirdiğimiz bu çalışmada, futbol hakemlerinin stres düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterdiği ve ilişki tespit edildiği, bazı demografik değişkenlerin ise farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler: Stres, hakem, futbol*

#### INVESTIGATION OF THE FACTORS CAUSING STRESS OF 3RD DISTRICT FOOTBALL REFEREES

The purpose of this study is to examine the factors causing stress of 3rd district football referees in terms of different demographic variables. The research group consists of 151 football referees working in different classifications in the 3rd region (Central and Western Black Sea Region and Central Anatolia Region). As data collection tools, “Personal Information Form” created by the researchers and the “Factors Causing Stress of Football Referees Scale” were used. The data were obtained online and analyzed in the “SPSS 23.0” program. Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation values were obtained for demographic variables. T-test and ANOVA for differentiation status and Correlation test for relationship status were used. In addition, TUKEY test was used to determine the differences between groups. The level of significance was evaluated as ( $p < 0.05$ ) in all analyzes for the study. In the research findings, a significant difference was found in favor of female football referees in scale sub-dimensions and total scores in terms of gender variable. On the contrary, no significant difference was found in terms of the marital status variable. On the other hand, a significant difference was found in favor of football referees with undergraduate and higher education level in the scale social factors, personal factors sub-dimensions and total scores. No significant difference was found in the T test results for the variable of duty region. In the correlation test results for the age variable, a low level negative correlation was found between the age variable and external factors, social factors sub-dimensions and scale total scores. As a result of the ANOVA test for the classification variable, which is another finding, a significant difference in favor of the “provincial referees” was found between the “provincial referees” and “regional referee and assistant referee” groups in the social factors sub-dimension of the scale. In conclusion, in this study, which was conducted for the determination of the situation and we evaluated the factors causing stress of 3rd district football referees in terms of demographic variables, it was found that the stress levels of football referees differ in terms of some demographic variables, and some demographic variables did not differ. *Keywords: Stress, Referee, Football*





## FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE UZAMSAL KAYGI DÜZEYLERİNİN DENEYİMLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Kurtuluş Aslan<sup>1</sup>, Özcan Saygın<sup>1</sup>, Halil İbrahim Ceylan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

*Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Bilişsel Esneklik, Uzamsal Kaygı*

Bu çalışmanın amacı hakem ve yardımcı hakemlerin bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeyinin deneyimlerine göre karşılaştırmaktır. Araştırmaya, faal olarak hakemlik yapan, 18-45 yaş arası 36 kadın ve 244 erkek hakem olmak üzere toplamda 280 futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Hakemlerin bilişsel esneklik ve uzamsal kaygı düzeylerini belirlemek için sırasıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Altunkol (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Lawton (1994) tarafından geliştirilen Dursun (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Uzamsal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda; 1 yıldan az sürede maçlarda görev yapan hakemler ile karşılaştırıldığında, 6-10 yıl arasında maçlarda görev yapan hakemlerin maçların zorluk düzeyleri, maçların oldukça hızlı bir atmosferde oynanması ve maçlarda oldukça karmaşık karar verme süreçleri ile karşılaşmasından dolayı bilişsel esneklik düzeyi yüksek çıkmıştır. Hakemlerin bilişsel esneklik düzeyi ile klasman durumu arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Hakemlik deneyimi ve klasman durumu arttığında bilişsel esneklik düzeyinin arttığı, uzamsal kaygı düzeyinin ise azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; farklı deneyim düzeyine sahip olan hakemlerin antrenmanlarında bilişsel süreçler ile ilgili parametrelerin geliştirilmesinin, maç içerisinde çok karmaşık pozisyonların çözümlenmesi ve doğru karar verme performansları açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler: Futbol hakemi, bilişsel esneklik, uzamsal kaygı*

### COMPARISON OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND SPATIAL ANXIETY OF SOCCER REFEREES ACCORDING TO THEIR EXPERIENCE LEVEL

The aim of this study is to compare the cognitive flexibility and spatial anxiety levels of referees and assistant referees according to their experiences. A total of 280 soccer referees, 36 female and 244 male referees between the ages of 18-45, actively working as referees, participated in the study voluntarily. In order to determine the cognitive flexibility and spatial anxiety levels of the referees, the Cognitive Flexibility Scale, developed by Martin and Rubin (1995), adapted to Turkish by Altunkol (2011), and the Spatial Anxiety Scale, which was adapted into Turkish by Dursun (2010) developed by Lawton (1994) were used, respectively. As a result of statistical analysis; compared to referees who worked in matches for less than 1 year, the level of cognitive flexibility of the referees who worked in the matches between 6-10 years was found to be high due to the difficulty levels of the matches, the fact that the matches were played in a very fast atmosphere, and they faced quite complex decision-making processes in matches. A significant positive correlation was found between the cognitive flexibility level of the referees and the classification status. It was found that when the experience of refereeing and classification increased, the level of cognitive flexibility increased, and the level of spatial anxiety decreased. As a result; It can be said that improving parameters related to cognitive processes in the training of the referees with having different experience level is very important in terms of resolving very complex positions in the match and making correct decisions.

*Keywords: Football referee, cognitive flexibility, spatial anxiety*



## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TEMEL KÖK DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

Mustafa Altınkök<sup>1</sup>, Mert Kurnaz<sup>1</sup>, Buket Şeran<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Anabilim Dalı

Bu araştırmanın amacı; öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik değer düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere (yaş, kulüp takımında oynama durumu, baba ve anne eğitim durumu) göre incelemektir. Araştırma, tarama modelinde betimsel nitelikte kurgulanmıştır. Araştırma evrenini, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Adil Erdem Beyazıt Ortaokulunda öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise amaçlı örneklem yoluyla belirlenen İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğüne Adil Erdem Beyazıt Ortaokulunda 2019–2020 öğretim yılında öğrenim gören toplam 1816 öğrenci oluşturmaktadır. Yücekaya (2017) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değer Ölçeği (BESDDÖ)” ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama aracı, 6 alt boyuttan (saygı, farkındalık, milli kültür ve beraberlik, sağlıklı yaşam ve beslenme, dayanışma, spor kültürü) ve 23 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Bu araştırma ile elde edilen ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .84’tür. Verilerin analizinde frekans, yüzde, ilişkisiz örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin değer düzeylerinin yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin değer düzeylerinin yaş değişkenine göre ölçeğin tüm boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş gruplar arasında yapılan karşılaştırmada tüm gruplarda anlamlı olarak farklılaştığı ve daha küçük yaş grupların lehine farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kulüp takımında oynama değişkenine göre ölçeğin spor kültürü ve sağlıklı yaşam ve beslenme boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş gruplar arasında yapılan karşılaştırmada kulüp takımında oynayan grupların lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin baba ve anne eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Değerler, değerler eğitimi, spor ve değer, beden eğitimi ve spor*

### AN ANALYSIS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' BASIC ROOT VALUES REGARDING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSONS

**Abstract:** This research aims to determine the basic root value levels of students for physical education and sports lessons and to examine them according to various variables (age, education status of parents, and the status of playing in the club team). The research has been designed as a descriptive survey model. The universe of the research consists of the students studying at Adil Erdem Beyazıt Secondary School affiliated to the Istanbul Provincial Directorate of National Education. The sample group consists of a total of 1816 students studying at Adil Erdem Beyazıt Secondary School in Istanbul in the 2019-2020 academic year, who were determined by the purposeful sampling method. The "Physical Education and Sports Lesson Value Scale (PESLVS)" developed by Yücekaya (2017) was used as the data collection tool. The data collection tool is a 5-point Likert-type scale consisting of 23 items and 6 sub-dimensions (respect, awareness, national culture and solidarity, healthy life and nutrition, solidarity, and sports culture). The Cronbach alpha reliability coefficient of the scale obtained in this research was 0.84. Frequency, percentage, t-test for unrelated samples, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in the analysis of the data. According to the results of the research, it was found that the students' value levels were high. It was observed that the value levels of secondary school students significantly in all dimensions of the scale by age variable, and it was concluded as a result of the comparison between the groups that there was a significant difference in favor of the younger age groups in all groups. According to the variable of playing in the club team, the scale was found to differ significantly in the dimensions of sports culture and healthy life and nutrition. In the comparison between the groups, it was determined that there was a significant difference in favor of the groups playing in the club team. It was concluded that there was no statistically significant difference according to the education levels of the father and mother of the secondary school students.

*Keywords: Values, Values education sport and value, physical education and sports*





## İRAN'DA ÇOCUKLAR, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

Parviz SHAKOURI<sup>1</sup>, Pınar YAPRAK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bu sunum, günümüzde İran'da çocukların fiziksel aktivite fırsatları, katılım biçimleri ve oranları ve bu konuda gelişim alanları üzerinedir. Çocukların okul içi (örn haftada 2 saat) ve okul dışında (spor eğitim merkezleri, çok az sayıdaki engelli çocuklar için klinikler ve programlar gibi) serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivite programlarının çeşitleri (branşlar, Giza, vb) ve yaygınlığı, cinsiyete, sosyoekonomik duruma göre katılım durumları, ilgili yaklaşımlar (erkekler kızlardan ve cinsiyetten bağımsız gelir durumu yüksek olanlar daha özgürce, çeşitli aktivitelere ve çok katılmakta), vb. gelişime açık alanlar için bize fikir vermekle birlikte; var olan yasal çerçeveler, kentsel alanlarda düşük gelir grupları için merkezlerin kurulmuş olması, bazı devlet kurumlarının yaz okulları açması, spor bilimleri sayesinde alan bilgisinde artışın farkındalık ve uygulamalara olumlu yansımaları da dikkat çekmektedir. Söz konusu veriler ışığında İran'da ilgili sistematik tartışmaların yapılması, ulusal ve şehir, kasaba ve bölge odaklı programlar oluşturulması, farklı şehir kültürlerine, iklim koşullarına ve coğrafi özelliklere göre, beden eğitimi ve spor, rekreasyon ve oyun gibi fiziksel aktiviteye ilişkin disiplinlerarası bir bilimsel mekân, tesis ve bağlam değerlendirmesi yapılması, belediyelerden destek alınması, elit sporcuların keşfi ve yetiştirilmesinde Milli Eğitim Bakanlığı ile gerçekleştirilen programlarının iyileştirilmesi, engelliler için fiziksel aktivite alanında temel çalışmalar dahil, programların içerik ve sayılarının geliştirilmesi ve artırılması gibi çalışılabilecek çok sayıda alan ve konuya değinilecektir.

*Anahtar Kelimeler: Çocuk, beden eğitimi, iran, spor politikaları, spor yönetimi, teknoloji*

### CHILDREN, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN IRANIAN

This presentation is about the children's physical activity opportunities, participation types and rates and development areas in Iran today. The types (branches, Giza, etc.) and prevalence of physical activity programs that children participate in school (e.g. 2 hours a week) and out of school in their leisure time (such as sports training centers, a small number of clinics and programs for children with disabilities), participation status by gender, socioeconomic status, relevant approaches (boys participate more and more freely than girls and regardless of gender, those who have high income participate more freely in various activities), etc. give us ideas for areas open to development; while the existing legal frameworks, centers for low-income groups in urban areas, some state institutions opening summer schools, the increase in field knowledge due to sports sciences and their positive reflections on the awareness and practices are also noteworthy. In the light of the aforementioned data, many areas and subjects that can be worked on will be shared such as making relevant systematic discussions in Iran, creating national and city, town and region-oriented programs according to different city cultures, climatic conditions and geographical features, an interdisciplinary scientific evaluations regarding physical activity such as physical education and sports, recreation and games related to space, facilities and context. getting support from municipalities, improving the programs carried out with the Ministry of National Education in the discovery and training of elite athletes, developing and increasing the content and number of the programs, including basic studies in the field of physical activity for the children with disabilities.

*Keywords: Child, physical education, iran, sport management, sport politics, technology*





## E-SPOR, ÇOCUKLARIN KORUNMASI VE ESENLİĞİ

Baran Demirpençe<sup>1</sup>, Songül Çetiner<sup>1</sup>, Pınar Yaprak<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Rekreasyon Bölümü

Günümüzde yükselişi katlanarak devam eden, rekreatif, amatör ve artık profesyonel olarak özellikle gençler ve çocukların sıkça zaman geçirdikleri bir espor dünyası oluşturulmuş durumdadır. Spor ekosistemi içinde espor, son yıllarda kurulan Kore Cumhuriyeti yasalarına kayıtlı bir kurum olan Uluslararası Espor Federasyonu (UESF) ve diğer bölgesel uluslararası ve ulusal federasyonlar ve kulüpler tarafından temsil edilmeye başlanmıştır. Oyuncular, örneğin FPS, RTS, MMORPG, MOBA, Spor Oyunları kategorileri altında, espor kapsamına giren çeşitli türlerde ve çok sayıdaki elektronik oyunlarda, seyirci önünde yeteneklerini kullanarak rekabet etmektedir. Bu profesyonel veya yüksek performans katılım özellikleri ile günümüz uluslararası standartlarına göre espor, bir yarışma sporu aktivitesi olma kriterlerini sağlamaktadır. Başka bir tanıma göre ise espor “insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak zihinsel ya da fiziksel yeteneklerini geliştirdikleri ve eğittikleri bir spor etkinlik alanıdır (Wagner, 2006)”. Kimi bireyler, özellikle de espor oyuncuları zamanının çoğunu (PC, telefon, tablet, konsol gibi) dijital cihazlarda, çoğunlukla çevrimiçi espor ile geçirmektedir. Dahası, çalışmalar, covid19 salgın koşullarında çocukların çevrimiçi espor vb oyunlara katılımlarının arttığını ve bu katılımları çevreleyen olumsuzluklardan etkilendiklerini bildirmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmamızda, henüz gelişmekte olan espor ekosisteminin çocukların korunması ve esenliği bağlamında ortaya konması, salgın koşulları da göz önünde bulundurularak bilinmesi gerekenleri öne sürerek ve tartışmaya açarak espor alanında çocukların korunması ve esenliği literatürüne ve bu konudaki farkındalığın artırılmasına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Espor, çoğu spordan, örneğin, fiziksel aktiviteye bağlı faydalar ve ticari (espor endüstrisi) ve dijital etkileşimlerin organizasyonu bakımından belirgin farklar göstermektedir. Örneğin, çevrimiçi ortam kişisel bilginin istismarı, siber zorbalık/taciz, taraflı/yanlış bilgi, cinsel sömürü, mahremiyet ihlali, korsanlık gibi oyuncuları farklı birçok tehdit ile karşı karşıya bırakabilmektedir. Çevrimiçi tehditler ve siber güvenlik açıkları herkes için sorun olsa da bu tehditlere karşı en savunmasız olan grup hiç şüphesiz tehditlerden ve onlardan nasıl korunacağından habersiz çocuklar ve onlardan sorumlu velileri olmaktadır. Çevrimiçi risklerin yanı sıra; bağımlılık ve devamında yetersiz fiziksel aktivite, stres gibi tehditler de uzun süreçlerde fiziksel, zihinsel, toplumsal iyi olma halini olumsuz etkileyebilmektedir. Neredeyse her oyun kendi kuralları, içerikleri, grafikleri, rekabet düzeyleri, oyuncu kitlesi vb. özellikleri ile kendi kültürel ve ticari dünyasını oluşturmakta ve oyuncuları sürekli oynamaya teşvik edici yenilikleri, güncellemeleri, yeni sürümleri yeniden oluşturarak dinamik bir biçimde etkinliğini sürdürmektedir. Bu sunumda, esporun yükseliş hızına ayak uydurmakta zorluk çeken, espora katılımla ilişkili risklerden bi’haber olabilecek spor, eğitim, yönetim, sosyal hizmet, politika, sağlık, teknoloji, ekonomi gibi ilgili kurumlarda bulunanlar, çocuklar ve aileleri gibi çeşitli kesimler için; espor, ilgili yapılar ve sorunlar, çocukların korunması ve esenliği bağlamında çok yönlü konular ele alınacak olup yapılanlar ve yapılabilecekler değerlendirilecektir.

*Anahtar Kelimeler: E-spor, çocukların esenliği, çocuk koruma, sağlık, sosyal mesafe, teknoloji, toplumsal politikalar*

### E-SPORT, CHILDREN'S SAFEGUARDING AND WELFARE

Today, a world of esports which continues to rise exponentially and, in which especially young people and children spare time to recreational, amateur and now also professional ways, has been generated. Within sports ecosystem, esports has started to be represented by the International Esports Federation (IESF), an institution registered under the laws of the Republic of Korea, and by other regional international, national federations and clubs. Players compete using their skills in front of the audience in various genres and large spectrum of electronic games covered by esports, for example, under the FPS, RTS, MMORPG, MOBA, Sports Games categories. With these professional or high performance participation, esports meets the criteria of being a competitive sports activity according to today's international standards. Esports also defined as “an area of sport activities where people develop and train mental or physical abilities in the use of information and communication technologies (Wagner, 2006)”. Some individuals, especially esports players, spend most of their time on digital devices (such as PC, phone, tablet, console) and online esports. Moreover, studies report that in covid19 pandemic conditions, children's participation in online e-sports and similar games have increased and they have been affected by the negativities surrounding these participations. In this context, this study aims to reveal the developing field of esports ecosystem in the context of the children's welfare and safeguarding, to increase awareness and contribute to the literature regarding them by putting what needs to be known forward and bring the discussions forward, also considering





the pandemic conditions. Esports differs significantly from most sports, for example, in terms of the benefits associated with physical activity and the organization of commercial (esports industry) and digital interactions. For example, players can be exposed to several threats such as abuse of personal information, cyber bullying/harassment, biased/false information, sexual exploitation, violation of privacy, and piracy in the online environment. While online threats and cybersecurity vulnerabilities are a problem for everyone, the most vulnerable groups to these threats are undoubtedly the children and their guardians who are unaware of these threats and how to protect themselves from them. Besides online risks; threats such as inactivity and stress followed by addiction, can negatively affect the physical, mental and social well-being in long term. Almost every game with its own rules, content, graphics, competition levels, player base, etc., creates its own cultural and commercial world, and remains dynamically operative by reforming novelty, updates and new versions that foster gamers to play constantly. In this presentation, multi-dimensional issues will be dealt with in the context of esports, related structures and problems, and the children's safeguarding and welfare, while what has been done and what can be done will be evaluated for those who have difficulty in keeping up with the rise of esports and who may not be aware of the risks associated with esports participation, for children and their families, and those who are in relevant institutions such as sports, education, management, social work, politics, health, technology and economy.

*Keywords: E-sport, children's welfare, safeguarding children, health, social distancing, technology, social policies*





## SPECIAL OLYMPICS: REMARKABLE MOVEMENT TOWARDS SOCIAL INCLUSION

*Ram Mohan Singh<sup>1</sup>, Iryna Skrypchenko<sup>2</sup>, Pınar Yaprak<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Dept. of PE & Sport, Pondicherry University, India*

*<sup>2</sup>Dept. of PE & Sport, Dnepropetrovs State University of Internal Affairs, Ukraine*

*<sup>3</sup>Gazi University Faculty of Sport Sciences, Recreation Department, Ankara, Türkiye*

Special Olympics is one of the most influential global sports organizations in the World to serve people with intellectual disabilities together with the related groups' and individuals' actions from sports sciences and other stakeholders. The impact is high, since the people with intellectual disabilities and their families can be among the most marginalized, vulnerable, and excluded groups due to the forms of social and cultural stigma, discrimination, and barriers to exercising their civil, political, economic, social, and cultural rights (UNCPRD, 2016). People with special needs, in general, do not always get their due in most societies including the highly developed ones. The struggle they face in carrying out even the simple tasks of life can be immense. In this paper, we will highlight how is the situation in India, particularly the Pondicherry case, in terms of observed and participated experiences of people with disabilities and the Special Olympics. The scenario in developing countries like India where the social pressure is extreme; the hardships faced by many people with special needs are unimaginable. Let alone getting support, many are not even permitted to step out of their small and often untied confined living space. The social stigma is so high that the parents do not want to be seen with their special child or they just lock them up in a room or a corner to live in solitude. The right to grow naturally, participate, accepted and respected, play, enjoy, and have fun is not only a natural but a very critical and essential part of a child's growth and development. Even this basic function is denied in most cases for children with special needs. The "normal" people's mindset and habilitation of special children to promote an inclusive and just society may not serve their and societies' wellbeing without realizing their e.g. science, nature, experiences, and authentic culture. Special Olympics International is a leading organization in pushing the inclusion agenda by providing year-round training and sports opportunities for intellectually challenged athletes. Their data shows that about 1 to 3 percent of the world population are concerned which comes to about 200 million people, excluding their family, friends, and related institutions. A lot more needs to be done for what these people deserve to live by exercising their basic rights and freedom. This presentation comprises of the diligent initiatives taken by Special Olympics Bharat, Puducherry which is a constituent of Special Olympics Bharat. We have made an attempt to present what people can do to make a difference in our as well as in these people's lives. In a remarkable concept called unified sports, special athletes combine with non-special athletes as a team and compete as well as enjoy the game during training and competition. Through our presentation, we intend to motivate people to join this wonderful movement and stand up for an inclusive and just society.

*Keywords: Intellectual disability, inclusion, unified sports, special athletes, puducherry*





## ANALYSIS OF THE TRAINING LOADS FOR RECREATIONAL TRACK AND FIELD ATHLETES PARTICIPATED IN MASS START COMPETITION DURING COVID-19 PANDEMIC

Iveta Bonova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>National Sports Academy "Vassil Levski"

The long-term benefits from recreational sports practice have been researched. It is very important for athletes who practice professionally sport to have the different think of physical activity and sport and to reorientate their goals in sports. In a high-level sport, the motivation is related with extreme physical and mental effort and are realized on the border between illness and health. Several athletes, after the end of their racing career, end completely the sports practice. Our purpose is to explore the transition from professional racing career to sports as a way of life that, presented in a daily life of ex-runners in middle and long distance. For this purpose, the running loads of runners who have gone from the phase of top and stable sports achievements and have reoriented themselves in the field of sports for recreation will be analysed. For this purpose, the Polar pulse monitors model Vantage V were used. The data for a 5-month period (October-February 20/21) were analysed. The data were analysed for the group as a whole and specifically for each subject. The following parameters of the training load were examined: Total kilometres per month and for 5 months, number of training sessions per month and for 5 months, average pulse for the best work out of the month, zones of intensity (Z5-Z1) presented as a percentage distribution of training loads time for a month and for 5 months. This study including 7 recreational runners (5 men and 2 woman), on mean age 36,4 (SD± 4,03), mean weight 63kg (SD±8,7), mean BMI 20,7 (SD±1,7), mean body fat ratio % 12,7 (SD±4,3). All data was analyzed with SPSS 26 Statistic program, for statistical significance level was set to  $p < 0,05$ . It was found that recreational runners maintain their lifestyle in the conditions of COVID 19. Recreational runners do not change their habits and perform the planned trainings as explained in this article. They take part in all planned starts from the chain of mass events (Marathon - Sofia, Balkan Marathon Championship - Kyustendil, national championships, cross country, Run - Bulgaria). The reorienting to recreational sports would allow famous athletes to staying in sports actively and maintaining good health (physical and menta~) and social well-being.

*Keywords: recreational runners, training load, mass starts competition, COVID-19*





## TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİĞİ BTC TÜRK MALATYA SPOR MAÇI İZLEYİCİLERİNİN ÖFKE VE SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

*Sümeyye Karakoç<sup>1</sup>, Tayfun Karakoç<sup>2</sup>, Lokman Ünal<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Giresun Üniversitesi*

*<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi*

*<sup>3</sup>Malatya Emniyet Müdürlüğü*

Türkiye'de şiddet olaylarının en fazla futbol karşılaşmalarında ortaya çıktığı görülmektedir. Bu çalışmanın amacı; futbol karşılaşmalarında 6222 Sayılı Kanun gereğince ceza alan taraftarların şiddete yönelik davranışlarının incelenmesidir. Çalışma, spordaki yasal düzenlemeleri içeren “5149 Sayılı Kanun” üzerinde yapılan tartışmalara dayanarak sporda şiddetin önlenmesine dair 2004 sonrası çözümlemiştir. Ayrıca “6222 Sayılı Kanun”u eski kanunları yürürlükten kaldırması bağlamında ortaya koyduğu yeni düzenlemeleri ele almıştır. Bu amaçla çalışma, 5149 sayılı Yasanın hem ilk halini hem de değişiklikler yapıldıktan sonraki halini yeni çıkan 6222 sayılı Yasayla kıyaslamalı olarak içerik analizi yöntemiyle ele almıştır. Çalışma bu alanda yapılacak yasal düzenlemelerin sosyolojik anlamda taşıdığı değeri sorgulama çabası güderek, futbolun bu düzenlemelerde ayrıca taşıdığı öneme dikkat çekmiştir. Çalışma, ulaştığı sonuçlar bakımından, Türkiye’de yapılan yasal düzenlemelerin taraftar kimliğini ve duruşunu arka planda bıraktığı anlaşılmış, ancak kadın ve çocuk taraftar kitlesine pozitif bir yenilik getirmesi bakımından da dikkat çekici bulunmuştur. Yasada net tanımlamaların yapılmamış olması, şiketeşvik-şiddet gibi temel problemlere uzun vadede çözümler sunamadığı tespit edilmiştir. (Sağır,2012) Araştırma 2015/2016 sezonunda 37 taraftarın 2016/2017 sezonunda 70 kişi 2018/2019 sezonunda 64 kişi toplam olarak 171 taraftarın deplasman ve kendi sahasında aldığı ceza ve nedenleri belirtilmiştir. Bu bilgiler Malatya Spor Güvenliği Şube Müdürlüğü tarafından kişilerin özel hayatı ve şahsi bilgilerini kullanmamak kaydı ile paylaşılmıştır. Araştırma metodu olarak 171 kişiye Ziya Kuruç tarafından kullanılan bir anket uygulanmıştır. Anket, taraftara stadyum çevresinde ve toplandıkları özel mekânlarında birebir uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan futbol taraftarların sosyal profilleri ön plana çıkarıldığında, taraftarların büyük bölümünü genç yaş grubun oluşturduğu, eğitim düzeylerinin beklenenin aksine yüksek olduğu, maçlar dışında da sahaya gittikleri, tribün liderlerinin olduğu ve bunu gerekli gördükleri, takım arkadaşlarıyla fazlaca özdeşleştikleri, dış sahada %18,7’nin yol ücretini dernek/kulübün karşıladığı belirlenmiştir. Ayrıca maç günü taraftarın %28,3’nün düzenli olarak alkol kullandığı, iyi taraftarların takımı uğruna her şeyi göze alabilmesi gerektiğini, şiddetin başlıca sorumlusu olarak holigan, kulüp yöneticileri ve medyayı gördükleri, sahaya aile ile gidilmesinin güvenlik açısından tehdit oluşturacağı görüşünü taşıdıkları saptanmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Futbol taraftarı, şiddet, sosyal, kimlik öfke*

### **TURKEY TURKISH FOOTBALL SUPER LEAGUE MALATYA BTC SPORTS MATCH MONITOR INVESTIGATION OF THE BEHAVIOR OF ANGER AND AGGRESSION**

Violence in Turkey is seen to occur in most football matches. The aim of this study is; According to Law No. 6222 in football matches, the supporters who have been punished for violent behavior. Based on the ongoing discussions with the “Law No. 5149 içeren which includes the legal regulations in the sport, the study analyzed the leading department of violence in sport after 2004. In addition, the Law “Law No. 6222 ele deals with the new regulations on the repeal of old laws. The work on this computer can be described as comparative to the new Law of 6222, the first version of the Law in 5149, and the new version of the Law since its inception. In this field, the sociological path of the legal arrangements in this field by making an effort to question the status of the stone, the importance of the stone in making these arrangements has attracted attention. The supporter closed his identity and goal in the background agreement, but completed the investigation into bringing a positive innovation to the masses of women and children. The fact that there are clear formations in the law means that it cannot offer long-term fundamental problems such as violence and violence. (Sağır, 2012) Research of 37 fans in 2015/2016 season 70 people in 2016/2017 season 64 people in 2018/2019 season total of 171 fans' displacement and the reasons and penalties in their own field were specified. This information was shared in some of Malatya Sports Security Branch Office with the condition of not using private life and personal users. A questionnaire which was used by Ziya Kuruç was applied to 171 people as a research method. The questionnaire was applied one-to-one to the fans at the stadium and the special places. Frequency analysis was used to evaluate the data. Social networks of football fans for





research were brought to the fore, large rooms of the fans formed by the young age group, one of those in the field of education, one of those in the case, the end of the association there. In addition, 28.3% of the fans used alcohol regularly on the day of the match, good fans need to be able to afford everything for the sake of the team, responsible for the violence hooligan, port bus and the media, although they see the level of security with the family to go to the field.

*Keywords: Football supporter, violence, social identity, anger*





## SPOR TEMALI FİLMLERİN İÇERİK ANALİZİ

Hasan Erdem Mumcu<sup>1</sup>, Akif Aktaş<sup>1</sup>, Onur Öztürk<sup>2</sup>, Neşe Mumcu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Sporun görsel sanatlarla ve eğlence faaliyetleri ile ilişkisi çeşitli tarihi kazılarda ve yazılı metinlerden bilinmektedir. Sinemanın gelişimi ile pek çok alanda olduğu gibi toplumsal bir olgu olan spor alanında da sinema tarafından işlenmesi kaçınılmaz olmuştur. Sinema ilk gelişiminden bugüne gelinceye kadar çok uzun bir yol kat etmiştir. Bunu takip eden süreçte de spor kendi izleyici kitlesini oluşturmuş ve farklı toplumlarda benzer coşkular oluşturan bir fenomen olmuştur. Bununla birlikte her bölgenin kendi kültürü içerisinde farklılaşan bir yapıda oluşturduğu benzer türden pek çok spor dalı ortaya çıkmıştır. Bu spor dallarında uzmanlaşan ve efsaneleşen pek çok kişi sözlü aktarım ya da yazılı kaynaklarla günümüze kadar taşınmış hikayeleri mevcuttur. Bu hikayeler edebiyata aktarılan yapıları ile her yaşta bireyin ilgisini çeken başarı öyküleridir. Araştırmamızda dünya sinemasının ilgisini çeken bu hikayelerin aktarılması yoluyla spor filmleri temalı içeriklerin araştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda sporun, dünya sinema tarihindeki yerini saptamak, incelemek ve önemini ortaya koymaktır. Kültürel bir üretim olan sinema, yine bir kültürel temsil olan spor aracılığıyla toplumsal değişimin sürecini aktarabilir. Araştırmanın yöntemini, nitel araştırma yaklaşımının bir türü olan doküman incelemesi oluşturmaktadır. Türkçe altyapılı film siteleri ve film derecelendirme kuruluşlarının resmi sitelerinden toplanan veriler karşılaştırma yöntemine göre tartışılmıştır. Bu kapsamda dünya sinema tarihinde çekilmiş spor temalı yerli ve yabancı filmlerin sayısı, hangi ülke yapımı, yapım tarihi, yönetmeni, başrol oyuncular, İMDB puanı ve filmin konuları araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ilk spor içerikli film 1947 yılında ABD-İngiltere ortak yapımı Good News yapımıdır. 1947-2021 tarihleri arasında çekilen 202 spor temalı film incelenmiştir. İncelenen filmlerin 41'i yerli yapım ve 161'i yabancı olarak tespit edilmiştir. Bu filmlerin 68'i savunma sporu temalı film, 77'si takım sporu temalı film, 45'i bireysel spor branşı temalı film ve 12'si diğer spor temalı filmlerden oluşmaktadır. Filmlerde takım sporu temalı film sayılarının fazla olması dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra dövüş ve savunma sporu temalı filmlerin sayısı da oldukça fazladır. 12 film spor içerikli yarışmaların oluşturduğu eğlence amaçlı Yeşilçam filmleridir. Dünyada çekilen spor filmleri sayısının aksine akademik literatür incelendiğinde bu spor temalı çalışmanın çok az sayıda olduğu saptanmıştır. Yapılacak çalışmanın akademik literatüre ve spor temalı filmlerin, spor bilimleri ve diğer sosyal bilimlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Spor, sinema, spor filmleri*

### CONTENT ANALYSIS OF SPORTS-THEMED MOVIES

The relationship of sports with visual arts and entertainment activities is known from various historical excavations and written texts. With the development of cinema, it has become inevitable that cinema is processed by the field of sports, which is a social phenomenon, as in many other fields. Cinema has come a long way from its first development to the present day. In the period that followed, sports formed its own audience and became a phenomenon that created similar enthusiasm in different societies. In addition, many similar sports branches have emerged, which each region has created in a structure that differs within its own culture. Many people who specialize in these sports and become legendary have stories that have been carried to the present day through oral transmission or written sources. These stories are success stories that attract the attention of individuals of all ages with their structures transferred to literature. In our research, it was aimed to investigate the themed contents of sports movies by transferring these stories that attracted the attention of world cinema. In this direction, to determine the place of sports in the history of world cinema, to examine it and to reveal its importance. Cinema, which is a cultural production, can convey the process of social change through sports, which is also a cultural representation. The method of the research is document analysis, which is a type of qualitative research approach. The data collected from the official websites of Turkish film sites and movie rating agencies were discussed according to the comparison method. In this context, the number of sports-themed domestic and foreign films shot in the history of world cinema, which country's production, production history, director, leading actors, IMDB score and the subjects of the film were investigated. According to the results of the research, the first movie with sports content was the US-UK joint production Good News in 1947. 202 sports-themed films shot between 1947-2021 were analyzed. 41 of the films examined were determined as domestic productions and 161 as foreign. Of these films, 68 are defense sports-themed films, 77 team sports-themed films, 45 individual sports-themed films, and 12 other sports-themed films. It was noteworthy that the number of films with team sports themes in the films was high. In addition, the number of movies with the theme of combat and defense sports is quite high. 12 films





are Yeşilçam films for entertainment purposes, formed by sports competitions. Contrary to the number of sports films shot in the world, when the academic literature was examined, it was found that this sports-themed study was very rare. It is thought that the work to be done will contribute to the academic literature and sports-themed films, sports sciences and other social units.

*Keywords: Sports, cinema, sports movie*





## SPOR VE BESLENME KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN DOKÜMAN ANALİZİ (1982-2021)

*Cemre Didem EYİPİNAR<sup>1</sup>, Fatih KIYICI<sup>2</sup>, Abdullah KALIN<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Giresun Üniversitesi*

<sup>2</sup>*Atatürk Üniversitesi*

Bu çalışma 1982-2021 yıllarında Türkiye’de spor ve beslenme konusunda yapılmış yüksek lisans ve doktora tezlerinin çeşitli parametreler bakımından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yüksek Öğretim Kurulu’nun (YÖK) tez arşivinden ulaşılan 13’ü doktora ve 87’si yüksek lisans tezi olmak üzere toplam 100 adet tez, çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma, doküman analizi tekniğiyle tasarlanmıştır. İncelenen tezler tür, yıl, yapıldıkları anabilim dalı, araştırma deseni, örneklem, değerlendirilen parametreler bakımından değerlendirilmiş, veri toplama araçlarının ve tezlerde uygulanan müdahalelerin içerikleri detaylandırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistiklerle sunulmuştur. Çalışmanın sonucunda, tezlerin en fazla 2019 yılında yapıldığı, desen açısından nicel desenin, örneklem büyüklüğünde 100 ve altı katılımcının, veri toplama araçlarından anket ve biyolojik materyallerin daha sık kullanıldığı belirlenmiştir. Örneklem türü bakımından en sık sporcularla çalışıldığı, en sık uygulanan müdahalenin beslenme müdahalesi olduğu, en sık uygulanan egzersiz müdahalesininse bisiklet ve koşu egzersizleri olduğu belirlenmiştir. Tezlerde yapılan müdahalelerin kapsamı genişletilerek ve spor bilimleri ile ilişkili diğer alanlarla ortak çalışmalar yapılarak spor ve beslenme disiplininde yapılan çalışmaların niteliği artırılabilir.

*Anahtar Kelimeler: Doküman analizi, spor ve beslenme, spor bilimleri, tez*

## DOCUMENT ANALYSIS OF SPORT AND NUTRITION MASTER'S AND DOCTORAL THESES (1982-2021)

This study was carried out to examine master and doctoral theses which were done about sport and nutrition in Turkey from 1982 to 2021 in terms of various parameters. A total of 100 theses, 13 of which are doctorate and 87 master's which were obtained from the theses archive of the Higher Education Council (HEC), were included in the study. This study is designed with the document analysis technique. Master and doctoral theses were evaluated according to their type, year, department, research design, samples, examined parameters. Contents of data gathering tools and interventions applied in theses are detailed. The obtained data are presented with descriptive statistics using the SPSS 23 package program. It has been determined that theses were mostly conducted in 2019, quantitative design was used, 100 or less participants were included. Among the data collection tools, questionnaires and biological materials were used more frequently. Most of the theses work with athletes. Nutritional intervention is the most common intervention in theses and finally, most common exercise intervention was cycling and jogging exercises. The quality of the studies in the discipline of sports and nutrition can be increased by expanding the context of the interventions made in theses and cooperate with other fields related to sports sciences.

*Keywords: Document analysis, sport and nutrition, sport science, thesis*



## GENÇLERDE KORONA VİRÜS SALGINININ TÜKENMİŞLİK DURUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Bilal OKUDAN<sup>1</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Adnan Menderes Üniversitesi

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı gençlerde korona virüs salgınının tükenmişlik durumları üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Toplam 596 kişinin doldurmuş olduğu Maslach tükenmişlik ölçeği değerlendirilmiştir. İstatistiksel farklılıklar için Bağımsız t- testi, tek yönlü Anova ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete ve mesleki duruma göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Eğitim durumuna göre tükenmişlik alt ölçek puanları farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Televizyon seyretme ve İnternet kullanımına göre duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Sosyal medyada haber ve bilgiye maruz kalma durumunda duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$  ve  $p < 0,001$ ). Sonuç: Katılımcıların tükenmişlik durumları cinsiyete ve mesleki duruma göre değişirken eğitim durumuna göre değişmemiştir. Yine Televizyon seyretme, internet kullanımı ve sosyal medyada korona virüs haberlerine maruz kalma durumunun tükenmişlik üzerinde etkisi olduğu da söylenebilir. Mesleki olarak devlet veya kurum desteği alanların tükenmişlik durumu işsiz olan veya destek almayanlara göre daha geç ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Salgın süresince insanlara maddi destek yanında tükenmişlik konusunda eğitimler verilmesi önerilebilir.

*Anahtar Kelimeler: Korona virüs, cinsiyet, eğitim, sosyal medya*

### THE EFFECT OF CORONA VIRUS OUTBREAK ON BURNOUT IN YOUNG PEOPLE

The aim of this study is to investigate the effect of corona virus epidemic on burnout states in young people. The Maslach burnout scale, which was completed by a total of 596 people, was evaluated. Independent t-test, one-way Anova and LSD tests were used for statistical differences. A statistically significant difference was found in emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment dimensions according to gender and professional status ( $p < 0.05$ ). The difference in burnout subscale scores according to education level was not found to be statistically significant ( $p > 0.05$ ). A significant difference was found in the dimensions of emotional exhaustion, personal accomplishment and depersonalization according to watching television and using the Internet ( $p < 0.001$ ). Significant differences were found in the sub-dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment in the event of exposure to news and information on social media ( $p < 0.05$  and  $p < 0.001$ ). Conclusion: While the burnout status of the participants varied according to gender and professional status, it did not change according to education level. It can also be said that watching TV, internet use and exposure to corona virus news on social media has an effect on burnout. It is thought that burnout of those who receive state or institution support professionally may occur later than those who are unemployed or who do not receive support. During the epidemic, it may be recommended to provide people with training on burnout as well as financial support.

*Keywords: Coronavirus, gender, education, social media*





## UZAKTAN EĞİTİMİN ÜLKEMİZDEKİ GELİŞİMİ VE COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANIMI

Yusuf DEVECİ<sup>1</sup>, Ahmet Naci DİLEK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2019 son aylarında Çin’de ortaya çıkan Coronavirus 19 pandemisinden sonra dünya sağlık, ekonomi, sosyal hayat ve eğitim gibi birçok alanda öngürülemez sonuçlarla karşı karşıya kalmıştır. Hükümetler salgının ortaya çıkaracağı büyük sorunları görmekte geç kalmışlardır. Bu da salgının birkaç ayda tüm dünyaya hızla yayılmasına yol açmıştır. Sağlık kuruluşları yetersiz kalmış, iş yeri sahipleri, özel sektör çalışanları ekonomik sıkıntılara uğramış, okullar dünyanın büyük çoğunluğunda tatil edilmiş, eğitim öğretime uzaktan eğitimle devam edilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Ülkeler hali hazırda uygulamış oldukları uzaktan eğitim programlarını ve buna bağlı uzaktan eğitimde güvenlik uygulamalarını geliştirmek, öğretmen ve öğrencileri acil uzaktan eğitime hazırlamak suretiyle eğitimde yaşanan şoktan çıkıp bir avantaj sağlama yoluna girmişlerdir. Covid 19 pandemisi sebebiyle okullar ilk etapta tatil edilmiş daha sonra salgının hızla yayılmasıyla 2019-2020 yılı boyunca örgün eğitime devam edilememiştir. İlköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim aşamalarında uzaktan eğitimin imkân ve sınırlılıklarına dikkat edilerek maksimum oranda yarar sağlayabilecek uzaktan eğitim sistemleri hızlıca kurmuş ve kullanılmaya başlanmıştır. Yükseköğretim Kurumu ilk etapta ‘‘Covid 19 Bilgilendirme Notunu’’ yayınlamış, ardından ‘‘Yükseköğretim Kurumu Dersleri Platformu’’ öğrencilerin erişimine açılmıştır. Bu süreçte Millî Eğitim Bakanlığı Fatih projesi kapsamında 2012 yılında kurmuş olduğu Eğitim Bilişim Ağı (EBA) sistemi alt yapısını daha da geliştirmiş, Türkiye Radyo Televizyon Kurumu (TRT) ile birlikte hareket edilmiştir. Bu bağlamda ilköğretim, ortaöğretim ve lise düzeyinde eğitim alan öğrencilere acil uzaktan eğitim verilmeye başlanmıştır. Çalışmamızda ülkemizde uzaktan eğitimin gelişimi ve Covid 19 pandemisi döneminde kullanımı üzerinde alanyazın taraması yapılmış ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

*Anahtar kelimeler: Covid 19, pandemi, uzaktan eğitim*

### THE DEVELOPMENT OF DISTANCE EDUCATION IN OUR COUNTRY AND ITS USE IN THE COVID 19 PANDEMIC PERIOD

After the Coronavirus 19 pandemic that emerged in China in the last months of 2019, the world faced unpredictable results in many areas such as health, economy, social life and education. Governments have been too late to see the major problems the pandemic will pose. This caused the epidemic to spread rapidly all over the world in a few months. Health institutions were insufficient, business owners, private sector employees suffered economic difficulties, schools were vacationed in most of the world, and it has become a necessity to continue education with distance education. Countries have taken the path of gaining an advantage by getting out of the shock experienced in education by improving the distance education programs they have already implemented and security applications in distance education and preparing teachers and students for emergency distance education. Due to the Covid 19 pandemic, schools were first suspended, and then formal education could not be continued throughout 2019-2020 with the rapid spread of the epidemic. By paying attention to the possibilities and limitations of distance education in primary, secondary and higher education stages, distance education systems that can provide maximum benefit have been quickly established and started to be used. The Higher Education Institution first published "Covid 19 Information Note", then "Higher Education Institution Courses Platform" was made available to students. In this process, the Ministry of Education Fatih project, Informatics Education, which was established in 2012. Network (EBA) system has been further developed its infrastructure, Turkey Radio and Television Corporation (TRT) and have been acting together. In this context, urgent distance education has begun to be given to students studying at primary, secondary and high school levels. In our study, the literature was reviewed and evaluated on the development of distance education in our country and its use during the Covid 19 pandemic.

*Keywords: Covid 19, pandemic, distance education*





## 14-16 YAŞ KADIN FUTBOLCULARA UYGULANAN BODY CİRCÜİT VE ÇABUK KUVVET ANTRENMAN YÖNTEMLERİNİN ÇEVİKLİK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Serdar BAYRAKDAROĞLU<sup>1</sup>, Emrah ÖZDEMİR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Istanbul Rumeli Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu

Bu çalışmanın amacı 14-16 yaş kadın futbolculara uygulanan body circuit ve çabuk kuvvet antrenman yöntemlerinin çeviklik performansı üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Zonguldak ilinde amatör futbol takımında oynayan 40 kişi gönüllü olarak oluşturmuştur. Çalışma 2 ayrı deney grubundan oluşmaktadır. İlk grup body circuit antrenman grubu (n=20, yaş: 14,95±0,82 yıl, boy uzunluğu: 160,15±5,02 cm, vücut ağırlığı: 52,96±6,26 kg), ikinci grup ise çabuk kuvvet antrenman grubudur (n=20, yaş: 15,05±0,82 yıl, boy uzunluğu: 164,45±4,92 cm, vücut ağırlığı: 57,13±8,02). Çalışmaya katılan futbolcular 2 gruba randomize atanmıştır. Çalışmada ön test- son test deneysel desen kullanılmıştır. Gruplar, futbol antrenmanlarına ek olarak 8 hafta (3 gün/hafta- 60 dk./gün) boyunca farklı iki antrenman yöntemine tabi tutulmuşlardır. Her iki deney grubuna da antropometrik ölçümler (boy, kilo, beden kitle indeksi) yapılmış ve illinois çeviklik testi uygulanmıştır. Veriler istatistik paket programıyla analiz edilerek incelenmiştir. Verilerin normallik testinde çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırmada Paired - Samples T Test, gruplar arası karşılaştırmada Independent – Samples T Test kullanılmıştır. Grupların tanımlayıcı istatistikleri ortalama±standart sapma şeklinde verilmiştir. Verilerin analizinde elde edilen sonuçlarda body circuit antrenmanı ve çabuk kuvvet antrenmanı gruplarının karşılaştırılmasında illinois çeviklik testinde anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.01). Her iki antrenman grubunda da çeviklik parametresi için pozitif yönde gelişim gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçla kendi vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerin çeviklik performansı üzerine olumlu etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

*Anahatar Kelimeler: Kadın futbol oyuncular, body circuit, çabuk kuvvet, çeviklik*

### THE INVESTIGATION OF EFFECT OF BODY CIRCUIT AND EXPLOSIVE STRENGTH TRAINING METHODS APPLIED IN 14-16 AGE GROUP FEMALE SOCCER PLAYERS ON AGILITY PERFORMANCE

The aim of this study is to examine the effect of body circuit and explosive strength training methods applied to female soccer players aged 14-16 on agility performance. The sample of the study consisted of 40 voluntary participants who played for an amateur football team in Zonguldak Province. The study consists of two separate experimental groups. The first group is circuit training group (n=20, age: 14,95±0,82, body length: 160,15±5,02 cm, weight: 52,96±6,26 kg), and the second group is explosive strength training group (n=20, age: 15,05±0,82, body length: 164,45±4,92 cm, weight: 57,13±8,02). The players who participated in the study were divided into 2 groups randomly. Pre-test-post-test experimental pattern was used in the study. The groups were subjected to two different training methods for 8 weeks (3days/week – 60 min./day) in addition to their football trainings. Anthropometric measurements (body length, weight, body mass index) of both experimental groups were taken and Illinois Agility Test (IAT) was applied. The data were analyzed via statistical package program. In the normality tests of the data, kurtosis and skewness values were calculated. Since the data showed normal distribution, parametric tests were used. In intragroup comparisons Paired Samples T Test and in intergroup comparisons Independent Samples T Test was used. The descriptive statistics of the groups were given as mean±standart deviation. The results show that there is a significant difference in IAT when the circuit training and explosive strength training are compared (p<0.01). It is seen that in both groups there are positive improvements for the agility parameter. In the light of this result, it can be said that the trainings with body weight has positive effect on agility performance.

*Keywords: Female soccer players, body circuit, explosive strength, agility*





## SPORA KATILIMDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK: ÇALIŞAN ÖĞRENCİLER ÜZERİNE BİR UYGULAMA

Hasan Erdem MUMCU<sup>1</sup>, Elif Nilay ADA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spora katılımında algıladıkları sosyal destek düzeyinin incelenmesidir. Çalışmaya Hitit Üniversitesinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 216 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ve katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi demografik bilgilerini sorgulayan “demografik bilgi formu” ve algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek için Yıldırım (1997) tarafından geliştirilen “Algılanan sosyal destek ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra değişken sayısına bağlı olarak iki grup için Bağımsız Örnekler T Testi ve ikiden fazla gruplar için kullanılan Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans analizleri sonucunda bulunan farkı hangi grubun gösterdiğini belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden biri olan Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarda en etkili faktör akran desteği ( $2.959 \pm 0.547$ ) iken en az etkili faktör öğretmen desteği olarak bulunmuştur ( $2.011 \pm 0.301$ ). Öğrencilerin yarı zamanlı çalışma süreleri açısından yapılan karşılaştırmalarda günlük 2-4 saat çalışan bireylerin günlük 1-2 saat çalışan bireylere oranla daha fazla sosyal destek algıladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kadınlara oranla daha fazla sosyal destek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, sosyal destek, öğrenci*

## SOCIAL SUPPORT PERCEIVED IN SPORTS PARTICIPATION: AN APPLICATION ON WORKING STUDENTS

The purpose of this study is to examine the level of social support perceived by university students in participating in sports. 216 students, who were studying at Hitit University and selected by convenience sampling method, participated in the study voluntarily. The "demographic information form" developed by the researcher as a data collection tool and questioning the demographic information of the participants such as age, gender, income level and the "Perceived Social Support Scale" developed by Yıldırım (1997) were used to measure the perceived social support levels. In the analysis of the data, independent samples T Test for two groups and One Way ANOVA for more than two groups were used, depending on the number of variables, as well as descriptive statistics. Tukey test, one of the multiple comparison tests, was used to determine which group showed the difference as a result of the variance analysis. According to the results of the study, the most effective factor in the average scores of the students from the perceived social support scale was peer support ( $2.959 \pm 0.547$ ), while the least effective factor was teacher support ( $2.011 \pm 0.301$ ). In the comparisons made in terms of part-time working hours of the students, it was found that individuals who work 2-4 hours a day perceive more social support than those who work 1-2 hours a day. In addition, it was concluded that male students perceive more social support than women.

*Keywords: Sport, social support, student*





# 4. ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR KONGRESİ

4TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT FOR ALL

22-23 MAY  
MAYIS 2021  
ONLINE



HERKES  
İÇİN SPOR ZİRVESİ

[www.sfasummit.org](http://www.sfasummit.org) - [info@sfasummit.org](mailto:info@sfasummit.org)

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) /sfasummit