

12TH International CONFERENCE ON SCIENCE CULTURE AND SPORT



ULUSLARARASI INTERNATIONAL
BİLİM KÜLTÜR VE SCIENCE CULTURE AND
SPOR DERNEĞİ SPORT ASSOCIATION



12. ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ

— TAM METİN & ÖZET —
BİLDİRİ KİTABI

FULL TEXT & ABSTRACT
PROCEEDINGS BOOK



30 NİSAN / APRIL - 3 MAYIS / MAY 2026



BOSNA HERSEK / BOSNIA HERZEGOVINA



ISBN: 978-625-98107-4-4

www.iecses.org

www.iscs-conference.org

www.iscs-a.org

12th International Conference on Science Culture and Sport

12. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi

**Tam Metin & Özet
BİLDİRİ KİTABI**

**Full Text Abstract
Proceedings Book**

30 Nisan / April - 3 Mayıs / May 2026
Bosna Hersek / Bosnia Herzegovina
ISBN: 978-625-98107-4-4

Editörler/ Editors

Dr. Caner CENGİZ
Dr. Zekai ÇAKIR

Assistant Editor / Yayına Hazırlık:

Sezai ÇAKIR
Betül YAŞARTÜRK
Sema GÜZEL
Kader YEL
Güngör DOĞANAY
İrem TÜRKMEN

Basım Tarihi / Published on
22 Haziran 2026 / 22 June 2026

www.iecses.org www.iscs-conference.org www.iscs-a.org

Künye / Imprint

Kongre: 12. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi
Conference: 12th International Conference on Science Culture and Sport
Tarih / Date: 30 Nisan / April - 3 Mayıs / May 2026
Yer / Place: Bosna Hersek / Bosnia Herzegovina
Kitap / Book: Özet Bildiri Kitabı / Abstract Proceedings Book
ISBN: 978-625-98107-4-4

Yayın Notu / Publication Note:

Bu kitapta yer alan bildirilerin bilimsel, etik ve hukuki sorumluluğu yazarlarına aittir. Metinler, yazarların sisteme yüklediği şekliyle derlenmiştir.

Publication Note: The scientific, ethical, and legal responsibility for the papers included in this book belongs solely to their respective authors. The texts have been compiled in the form submitted by the authors through the submission system.



12. Uluslararası BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ
12TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE CULTURE AND SPORT
30 NİSAN/APRİL 3 MAY/MAYIS 2026 BOSNA HERSEK BOSNIA HERZEGOVINA

TR - ENG

- About Us
- Important Dates
- Conference Fees
- Organization Committee
- Scientific Committee
- Invited Speakers
- Abstract Submission
- Practical Information
- Conference Programme
- Abstracts Book
- Ahmet Hamdi Turgut Awards
- Journal List

LOGIN PANEL

You should register to the web site in order to submit your article.
If you have already registered, you should login to the web site

E-mail:

Password:

Enter

☒ New Registration
☒ Forgotten Password

Dear Colleagues,

The International Science, Culture and Sports Congress (iscs-conference.org), which we have organized since 2012 with the support of domestic and foreign academics and hosted by different universities, both at home and abroad. The ninth will be held in BOSNIA HERZEGOVINA, between April 30, May 3 2026, with the participation and support of you, our valuable academicians, with ONLINE and FACE-TO-FACE options.

Our Congress covers Sports and Health Sciences, Social Humanities and Administrative Sciences, Fine Arts and Design, Educational Sciences and Language and Literature Sciences, Science and Mathematics and aims to bring together scientists internationally and contribute to studies in science at the international level. In addition, our congress aims to bring together undergraduate, graduate students and valuable academicians who contribute to science, and to provide presentations accompanied by an academic atmosphere in which the scientific environment is created, which provides a critical look at the studies. In addition, we aim to keep the information sharing at the top level by bringing our invited speakers and current community with our current topics.

As a tradition of our conferences, we want to establish a dynamic platform with workshops, panels, lectures, interviews, individual and group performances, cultural visits, and many other activities. With in this frame, we are open and definitely welcome to evaluate any demands, suggestions, and contributions from individual participants and partner associations. Contact: info@iscs-a.org

Upon the request of the participants, the full texts of the papers presented at the congress will be published in the International Journal of Sport Culture and Science (IntJSCS), International Journal of Current Educational Research (UGEAD) if they comply with the spelling rules and are approved by the referees.

The submissions for the conference will start on the 08 January 2026, and end on the 15 April 2026. Early registrations will also come to an end on the 20 March 2025.

All abstracts and, if requested, full texts of the papers presented at the congress will be published in the Congress Abstract and Full Text Books with an assigned ISBN. Additionally, upon request and subject to compliance with journal guidelines and positive peer review, the papers may be published in IntJSCS and IntJCES. (Our congress meets the criteria for associate professorship. IntJSCS and IntJCES.

The papers presented at the congress will be published in the congress proceedings booklet with an ISBN as part of the associate professorship criteria on June 30, 2025.
Congress Full Text Theme
Congress Program

Last 5 Approved Submissions

No	Country	Presenting Author	Institution	Title	Presentation Type	Approved Date	Author
----	---------	-------------------	-------------	-------	-------------------	---------------	--------



ULUSLARARASI
BİLİM KÜLTÜR VE
SPOR DERNEĞİ

INTERNATIONAL
SCIENCE CULTURE AND
SPORT ASSOCIATION



UNIVERSITAS
TUZLA

FACULTAS TUZLA

Bu video dosyasını indir ? x



hibrit
12. uluslararası
BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ
12th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE CULTURE AND SPORT
CONGRESS



Çalışma Alanları

Spor Bilimleri
Sağlık Bilimleri
Beşeri ve İdari Bilimler
Güzel Sanatlar ve Tasarım
Eğitim Bilimleri
Sosyal Bilimleri
Fen ve Matematik Bilimleri

Scientific Areas

Sports Sciences
Health Sciences
Human and Administrative Sciences
Fine Arts and Design
Educational Sciences
Social Sciences
Science and Mathematics



30 NİSAN / APRIL
3 MAY / MAYIS 2026



BOSNA HERSEK
BOSNIA HERZEGOVINA



www.iscs-conference.org |  ISCSA_UBIKS |   ISCSA.UBIKS



Önemli Tarihler

08.01.2026

Özet gönderimi başlangıcı

20.03.2026

Erken kayıt son tarih

15.04.2026

Bildiri kabulü son tarih

20.04.2026

Kongre programının açıklanması

Important Dates

08.01.2026

Start of abstract submission

20.03.2026

End of abstract submission

15.04.2026

Final date for conference registration

20.04.2026

Declaration of conference programme

www.iecses.org | [ISCSA_UBiKS](https://twitter.com/ISCSA_UBiKS) | [f](https://www.facebook.com/ISCSA.UBiKS) [i](https://www.instagram.com/ISCSA.UBiKS) [ISCSA.UBiKS](https://www.instagram.com/ISCSA.UBiKS)



























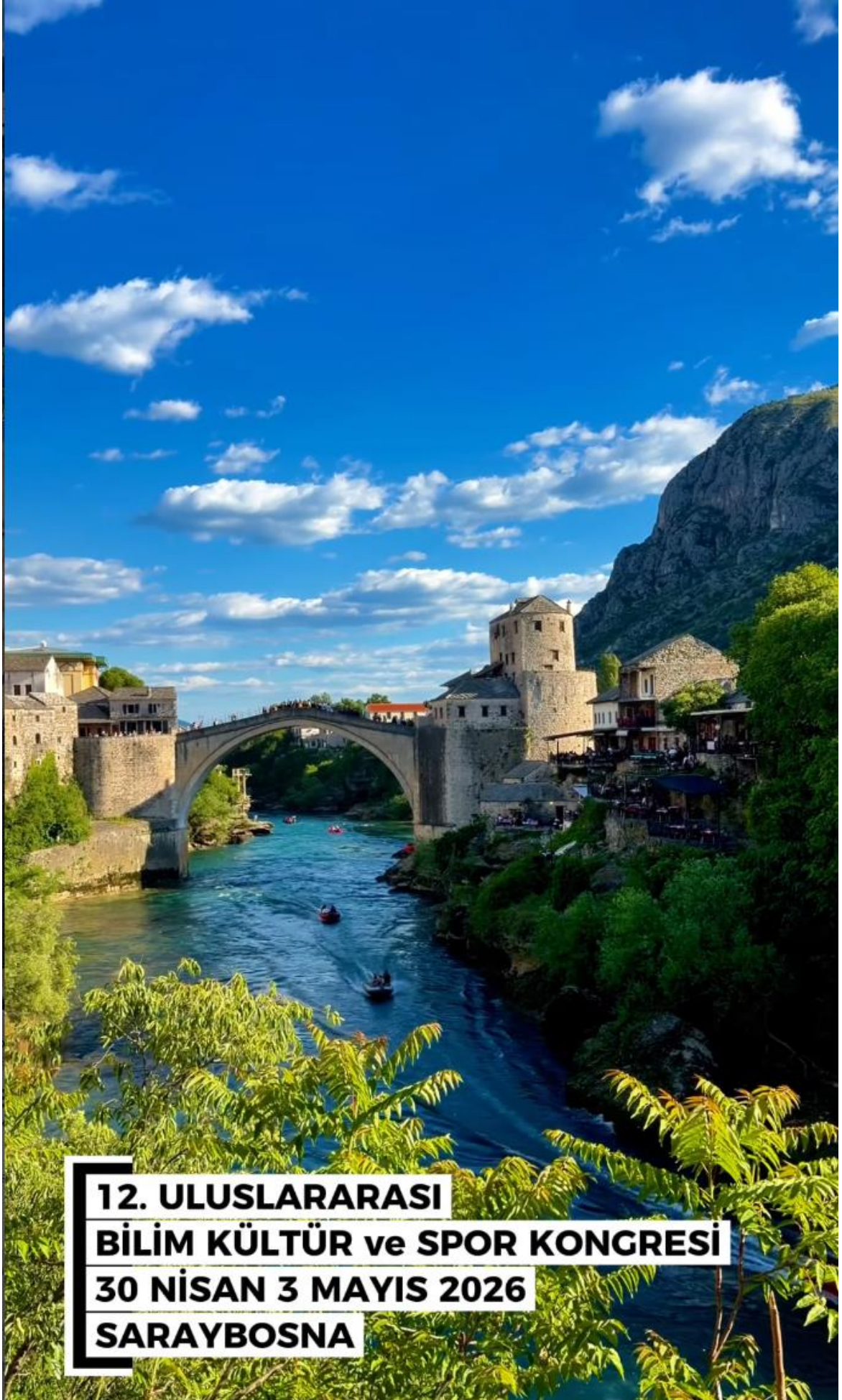












Organizasyon Komitesi / Organizing Committee

Onursal Komite / Honorary Committee

Prof.Dr. Uğur ÜNAL- Gazi Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Necdet ÜNÜVAR- Ankara Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - Fırat Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN - Bayburt Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Hüseyin DALGAR - Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Kamuran ERONAT - Dicle Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Hüsnü KAPU - Kafkas Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. Yaroslav SVYSHCH - Lviv Devlet Fiziksel Kültür Üniversitesi

Prof. Dr. Erdal ZORBA - TAFISA Onursal Kurul Üyesi

Dr. E. Özgür BAYAZITLI - Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu Başkanı

Alper Cavit KABAKÇI - Türkiye Kano Federasyonu Başkanı

Kerim ÇOMOĞLU - Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı

Kongre Başkanı / Congress Chair

Prof. Dr. Taner BOZKUŞ

Düzenleme Kurulu / Organizing Board

Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN

Dr. İrfan KURUDİREK

Dr. Metin YAMAN

Dr. Semiyha TUNCEL

Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Dr. Tuna TURGUT

Dr. Taner BOZKUŞ

Dr. Andriy VOVKANYCH

Dr. Kadir YILDIZ

Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

Organizasyon Kurulu / Organizing Committee

Dr. Çetin YAMAN
Dr. Ali ÖZKAN
Dr. Recep CENGİZ
Dr. Fatik ÇATIKKAŞ
Dr. Zeynep YILDIRIM
Dr. Murat AKYÜZ
Dr. Zekai ÇAKIR
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ

Organizasyon Danışma Kurulu / Advisory Committee

Dr. Özkan IŞIK
Dr. Gülten HERGÜNER
Dr. Ayşegül YAPICI
Dr. Gürkan ELÇİ
Dr. Selehattin AKPINAR
Dr. Sercan KURAL
Dr. Oruç Ali ÖZ
Dr. Ozan SEVER

Kongre Sekreteryası / Congress Secretariat

Dr.Caner CENGİZ / Genel Sekreter
Betül YAŞARTÜRK / Genel Sekreter Yardımcısı
Dr. Mert Mazhar ERDURAN
Cansu SELECİLER
Ümran SARIKAN
Ecem TÜRKMEN
Züleyha YILDIZ
İrem TÜRKMEN

Uluslararası İlişkiler / International Relations

Dr. Cansu TUTKUN
Tural VERDİYEY
Serkan Selim DİLEK
Zaid KAZI GASIM
Dr. Ömür DUGAN
Ülfet YAVUZ

BT Kurulu / IT Board

Dr.Zekai ÇAKIR	Kader YEL
Ali ALTUNAY	Sema GÜZEL
Sezai ÇAKIR	Erol KILIÇ
Güngör DOĞANAY	Engin SARIKAYA

Dizgi Tasarım / Graphic Design

Sema Güzel / Kader Yel

Bilim Kurulu / Scientific Committee

Kongre Bilim Kurulu / Congress Scientific Committee

Dr. Adela BADAU - ROMANYA	Dr. Khaled ABEDA - MISIR
Dr. Adel M. ALNASHAR - BAHREYN	Dr. M. Akif ZİYAGİL - TÜRKİYE
Dr. Adeel Nazir AHMAD - SUUDİ ARABİSTAN	Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN - TÜRKİYE
Dr. Adriana NEOFIT - ROMANYA	Dr. Magdy ABOUZEID - MISIR
Dr. Ahmed BOUSSAKRA - CEZAYİR	Dr. Malik SERBOUT - CEZAYİR
Dr. Ali ÖZKAN- TÜRKİYE	Dr. Mert Mazhar ERDURAN - TÜRKİYE
Dr. Alin LARION - ROMANYA	Dr. Mewlud DUDIC - SİRBİSTAN
Dr. Andriy VOVKANYCH - UKRAYNA	Dr. Mikail TEL - TÜRKİYE
Dr. Angela MAGNANINI - ITALYA	Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI - İRAN
Dr. Bachir KHELIFI - CEZAYİR	Dr. Mona Saleh Al ANSARI - BAHREYN
Dr. Baojun ZHANG - TAYVAN	Dr. Musa SELİMİ - KOSOVA
Dr. Balkozar S. ADAM - ABD	Dr. Murat KUL- TÜRKİYE
Dr. Bechir HOUSSAM - CEZAYİR	Dr. Mümine Soytürk - TÜRKİYE
Dr. Birsen ÇİLEROĞLU - TÜRKİYE	Dr. Nadim ALWATTAR - IRAK
Dr. Bselat KZAZOVIC - MAKEDONYA	Dr. Nataliya SOROKOLIT - UKRAYNA
Dr. Beyza Merve AKGÜL- TÜRKİYE	Dr. Nurullah Emir EKİNCİ - TÜRKİYE
Dr. Caner CENGİZ- TÜRKİYE	Dr. Oğuz ÖZÇELİK - TÜRKİYE
Dr. Dana BADAU - ROMANYA	Dr. Olga BORYSOVA - UKRAYNA
Dr. Demenescu VERONICA - ROMANYA	Dr. Olha PAVLOS - UKRAYNA
Dr. Derviş YILMAZ - TÜRKİYE	Dr. Özden Tepeköylü - TÜRKİYE
Dr. Dilek ERGÖNENÇ AKBABA - TÜRKİYE	Dr. Özge BAYDAR ARICAN- TÜRKİYE
Dr. Dragulin STELA - ROMANYA	Dr. Peter KAPUSTIN - AVUSTURYA
Dr. Dusan MITIC - SİRBİSTAN	Dr. Rafet METİN - TÜRKİYE
Dr. Duško BJELICA - KARADAĞ	Dr. Rina POONIA - HİNDİSTAN
Dr. Ekrem LEVENT İLHAN - TÜRKİYE	Dr. Robert SCHNEIDER - ABD
Dr. Fadil MAMUTİ - MAKEDONYA	Dr. S. Rana VAROL - TÜRKİYE
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ- TÜRKİYE	Dr. Saadullah Abas RASHID - IRAK
Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN- TÜRKİYE	Dr. Sercan KURAL - TÜRKİYE
Dr. Fermin ALGÜL - TÜRKİYE	Dr. Sevil BAGIROVA - AZERBAIJAN
Dr. Gabriel TALAGHIR - ROMANYA	Dr. Semiyha TUNCEL- TÜRKİYE
Dr. Gökhan BAYRAKTAR - TÜRKİYE	Dr. Simona PAJAUJENE - LİTVANYA
Dr. Gökmen KILINÇARSLAN -TÜRKİYE	Dr. Stevo POPOVIC - KARADAĞ
Dr. Gül Eda BURMAOĞLU- TÜRKİYE	Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ - TÜRKİYE
Dr. Gürhan KAYIHAN - İNGİLTERE	Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ - TÜRKİYE
Dr. Hanem MEKNI - TUNUS	Dr. Şerife VATANSEVER TAYŞI- TÜRKİYE
Dr. Hatice PAŞAOĞLU - TÜRKİYE	Dr. Taner BOZKUŞ - TÜRKİYE
Dr. Hayati BEŞİRLİ - TÜRKİYE	Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU - ROMANYA
Dr. Hayri AKYÜZ - TÜRKİYE	Dr. Teodora VALOVA - BULGARİSTAN
Dr. Hikmat ALMADHKHORI - IRAK	Dr. Tuna TURĞUT - TÜRKİYE
Dr. Hüseyin GÜMÜŞ - TÜRKİYE	Dr. Ümit YETİŞ TÜRKİYE
Dr. İbrahim SABATIN - FİLİSTİN	Dr. Vedat ÇINAR - TÜRKİYE
Dr. Igor ZANESKIY - UKRAYNA	Dr. Vladimir PUZOVIC - SİRBİSTAN
Dr. İhsan KALENDEROĞLU - TÜRKİYE	Dr. Yağmur AKKOYUNLU - TÜRKİYE
Dr. İlimdar YALÇIN - TÜRKİYE	Dr. Yasuo YAMAGUCI - JAPONYA
Dr. İlker ÖZMUTLU - TÜRKİYE	Dr. Yildirim Gökhan GENCER - TÜRKİYE
Dr. İvana BODNAR - UKRAYNA	Dr. Yuriy BORETSKIY - UKRAYNA
Dr. John A. JOHNSON - GÜNEY KORE	Dr. Yuriy BRISKIN - UKRAYNA
Dr. Jwo HANK - TAYVAN	Dr. Yücel OCAK - TÜRKİYE

Dr. Kadir YILDIZ - TÜRKİYE	Dr. Zaid Kazi GASIM - IRAK
Dr. Kalliope PAVLI - YUNANİSTAN	Dr. Zeynep YILDIRIM - TÜRKİYE
Dr. Kaukab AZEEM - SUUDİ ARABİSTAN	Dr. Zubaidullo UBAIDULLOEV - JAPONYA
Dr. Kevser GÜRCAN YARDIMCI - TÜRKİYE	Dr. Zekai ÇAKIR- TÜRKİYE
Dr. Khadraoui Mohamed HABIB - CEZAYİR	

Kongre Bilimsel Danışma Kurulu / Congress Scientific Advisory Board

Dr. Ahmet ALPTEKİN - TÜRKİYE	Dr. Melda ÖZDEMİR - TÜRKİYE
Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA - TÜRKİYE	Dr. Mevlüt GÖNEN- TÜRKİYE
Dr. Ahmet ÖZCAN - TÜRKİYE	Dr. Mert Mazhar ERDURAN- TÜRKİYE
Dr. Akan BAYRAKTAR- TÜRKİYE	Dr. Muhsin HAZAR - TÜRKİYE
Dr. Ali Ahmet DOĞAN - TÜRKİYE	Dr. Murat AĞARI - TÜRKİYE
Dr. Ali KARATAŞ - TÜRKİYE	Dr. Murat AKYÜZ - TÜRKİYE
Dr. Ali Savaş BÜLBÜL - TÜRKİYE	Dr. Murat ERDOĞDU - TÜRKİYE
Dr. Arslan KALKAVAN - TÜRKİYE	Dr. Murat ŞAHİN - TÜRKİYE
Dr. Atahan ALTINTAŞ - TÜRKİYE	Dr. Murat TAŞ - TÜRKİYE
Dr. Aydın ŞENTÜRK - TÜRKİYE	Dr. Mustafa HİZMETLİ - TÜRKİYE
Dr. Ayşe KAZAN EDİZ - TÜRKİYE	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN - TÜRKİYE
Dr. Ayşegül YAPICI ÖKSÜZOĞLU - TÜRKİYE	Dr. Muzaffer SELÇUK - TÜRKİYE
Dr. Bülent AĞBUĞA - TÜRKİYE	Dr. Muzaffer SÜMBÜL - TÜRKİYE
Dr. Bülent GÜRBÜZ - TÜRKİYE	Dr. Mürsel AHISKALI - TÜRKİYE
Dr. Canan Gülbın ESKİYECEK - TÜRKİYE	Dr. Maryan PITYN, UKRAYNA
Dr. Cansu TUTKUN - TÜRKİYE	Dr. Necati CERRAHOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Cengiz ARSLAN - TÜRKİYE	Dr. Nejla GÜNAY - TÜRKİYE
Dr. Cevat ÖZYURT- TÜRKİYE	Dr. Nezahat GÜÇLÜ - TÜRKİYE
Dr. Çiğdem ÖNER - TÜRKİYE	Dr. Nurgul KILIÇ - TÜRKİYE
Dr. Duygu DEMİREL - TÜRKİYE	Dr. Nuriye İŞGÖREN - TÜRKİYE
Dr. Engin GEZER - TÜRKİYE	Dr. Osman İMAMOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Ender ŞENEL - TÜRKİYE	Dr. Ozan SEVER- TÜRKİYE
Dr. Ergün ÇAKIR - TÜRKİYE	Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY - TÜRKİYE
Dr. Erdil DURUKAN - TÜRKİYE	Dr. Özgür BOSTANCI - TÜRKİYE
Dr. Eren ULUÖZ - TÜRKİYE	Dr. Özkan IŞIK - TÜRKİYE
Dr. Ersan TOLUKAN - TÜRKİYE	Dr. Özlem YENİGÜN - TÜRKİYE
Dr. Ersin ESKİLER - TÜRKİYE	Dr. Recep CENGİZ - TÜRKİYE
Dr. Fatih YAŞARTÜRK - TÜRKİYE	Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Fatma AÇIK - TÜRKİYE	Dr. Selçuk GENÇAY - TÜRKİYE
Dr. Ferhat GÜDER - TÜRKİYE	Dr. Selehattin AKPINAR- TÜRKİYE
Dr. Ferman KONUKMAN - KATAR	Dr. Selma CİVAR YAVUZ - TÜRKİYE
Dr. Figen ÖZEREN - TÜRKİYE	Dr. Sercan KURAL - TÜRKİYE
Dr. Fikret SOYER - TÜRKİYE	Dr. Serdar USLU - TÜRKİYE
Dr. Gürkan ELÇİ - TÜRKİYE	Dr. Serhat ÖZDENK - TÜRKİYE
Dr. Hakan SUNAY - TÜRKİYE	Dr. Serkan HACICAFEROĞLU - TÜRKİYE
Dr. Lyubov CHEKHOVSKA, UKRAYNA	Dr. Serkan HAZAR - TÜRKİYE
Dr. Olga ROMANCHUK, UKRAYNA	Dr. Seyfullah KARA - TÜRKİYE
Dr. Hüseyin ÖZALTAŞ- TÜRKİYE	Dr. Tevfik Cem AKALIN - TÜRKİYE
Dr. İmdat YARIM - TÜRKİYE	Dr. Tebessüm AYYILDIZ- TÜRKİYE
Dr. Kürşat KARACABEY- TÜRKİYE	Dr. Tuncay ÖKTEM- TÜRKİYE
Dr. Kürşat HAZAR- TÜRKİYE	Dr. Ülfet ERBAŞ- TÜRKİYE
Dr. Levent ERASLAN- TÜRKİYE	Dr. Vahit CELAL - TÜRKİYE
Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK- TÜRKİYE	
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - TÜRKİYE	Dr. Yakup KILIÇ - TÜRKİYE
Dr. Mehmet Ali CEYHAN- TÜRKİYE	Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ - TÜRKİYE

Dr. Mehmet DEMİREL - TÜRKİYE	Dr. Yusuf Kürşad AYTAÇ TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÖKTEPE - TÜRKİYE	Dr. Zekai ÇAKIR - TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜÇLÜ - TÜRKİYE	Dr. Zülbiye KAÇAY - TÜRKİYE
Dr. Mehmet MARTAŞLI - TÜRKİYE	Dr. Yağmur GÜLER- TÜRKİYE
Dr. Mehmet TAŞPINAR - TÜRKİYE	

Davetli Konuşmacılar



Prof. Dr. Hatice PAŞAOĞLU



Dr. Olena Timasheva /
Ukrayna



Prof. Dr. Abedalbasit
ALSHORMAN – ÜRDÜN



Prof. Dr. Nadhim EI WATHER
– IRAK



Dr. Antonio ROBUSTELLİ -
İTALYA

İçindekiler / Contents

No	Başlık ve Yazarlar / Title and Authors	Sayfa
1	Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlıklı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi Ramazan Arslanboğa, Mehmet Altun 1-2026-12-ISCS-12th-954-TB -182	36
2	Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygıları ile Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Mehmet Altun, Ramazan Arslanboğa 2-2026-12-ISCS-12th-954-TB -183	37
3	GÖRÜNMEZ İŞÇİLER OLARAK SPORCULAR: ULUSLARARASI ÇALIŞMA ÖRGÜTÜ ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA ÇALIŞMA KOŞULLARINA YÖNELİK BİR POLİTİKA İNCELEMESİ Çiğdem GÖKDUMAN, Ömer Bora KULAVUZ, Deniz YILMAZ, Ekrem PEHLİVAN 3-2026-12-ISCS-12th-955-TB -184	38
4	NUMERICAL MODEL APPROACH IN DRIFTWOOD TRAPPING Ö. Faruk DURSUN, Mahmut AYDOĞDU 4-2026-12-ISCS-12th-910-TB -185	46
5	THE USE OF TECHNOLOGY IN DRINKING WATER DISTRIBUTION SYSTEMS AND WATER LOSSES Ufuk Yükseler, Ömerul Faruk Dursun 5-2026-12-ISCS-12th-910-TB -186	47
6	Hava Sporcularında Heyecan Arayışı ve Spor Kaygısının İncelenmesi Sema Güzel, Abdullah Şengönül, Kader Yel, Zekai Çakır, Menzure Sibel Yaman 6-2026-12-ISCS-12th--TB -187	48
7	OKUL VE SPOR ORTAMLARINDA AKRAN ZORBALIĞI: GELİŞİMSEL, PSİKOSOSYAL VE SPOR BİLİMLERİ AÇISINDAN BİR DERLEME Meryem ALTUN EKİZ 7-2026-12-ISCS-12th-539-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-76	49
8	Genç Futbolcularda Kinezyo Bantlama Uygulamasının Alt Ekstremitte Esnekliğine Kısa Süreli Etkisinin İncelenmesi Mustafa AYDIN, Abdullah ÇETİNDİR, İbrahim CAN 8-2026-12-ISCS-12th-877-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-78	50
9	The effect of preventive program in reducing spinal postural deviations among female student ages 6 - 9 years basic education in Libya Ayad OMAR, Aish Omran 9-2026-12-ISCS-12th-128-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-79	51
10	Profesyonel Futbolcularda GPS Tabanlı Yüksek Yoğunluklu Koşu Parametrelerinin Mekanik Oyuncu Yükü İle İlişkisinin İncelenmesi Serkan KAYA, Ahmet ATLI, İbrahim CAN, Erdi TOKUL 10-2026-12-ISCS-12th-876-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-80	53
11	Nöromusküler Elektriksel Stimülasyon ve Manuel Terapi Uygulamalarının Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi Bilgin ATAŞ, Gökhan YERLİKAYA, İbrahim CAN 11-2026-12-ISCS-12th-878-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-81	55
12	Sporcularda Yüz İfadeleri Üzerinden Temassız Yorgunluk Tespiti: CNN ve Görsel Dönüştürücü Modellerinin Performans Analizi Yıldırım Anagün, Turan Alptuğ Türkmen, İrem Türkmen, Esin Çağla Çağlar, Şahin Işık 12-2026-12-ISCS-12th-889-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-93	56
13	Türk Spor Tarihi Perspektifinden Karma Eğitim, Beden Eğitimi ve Geleneksel Oyunların Toplumsal Cinsiyet Rollerine Etkisi TARKAN HAVADAR 13-2026-12-ISCS-12th-892-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-95	57
14	Kadın Sporcuların Güvenli Spor Alanı Deneyimleri: Mikro-İhlaller, Sınır Koyma ve Dayanışma Stratejileri Üzerine Nitel Bir İnceleme Buket GÜRBÜZ 14-2026-12-ISCS-12th-891-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-96	65
15	MEKÂNIN ÖTESİNDE: İÇ GÖÇ DENEYİMİ BAĞLAMINDA MEMLEKET TAKIMI TARAFTARLIĞINDA KİMLİK VE AİDİYET Ebubekir LİVMERCAN, Ercan POLAT, Tansu KURTULDU	66

15-2026-12-ISCS-12th-886-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-97		
16	Yoga Araştırmalarının Son On Yıldaki Akademik Görünümü: Sistematiik Derleme Çağla ÖZDEMİR, Emre BOZ 16-2026-12-ISCS-12th-897-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-100	68
17	TALENT SELECTION IN KUMITE AND KATA: A QUALITATIVE STUDY BASED ON COACH OPINIONS Avni Güler, Emre Boz 17-2026-12-ISCS-12th-898-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-101	69
18	Spor Yönetimi Açısından Mega Etkinliklerin Ev Sahibi Ülke Ekonomilerine Etkilerinin İncelenmesi: FIFA Dünya Kupaları (2002-2026) Örneği Dr. Öğr.Üyesi Selda KOCAMAZ ADAŞ, Dr.Öğr.Üyesi Fatih TURGUT 18-2026-12-ISCS-12th-902-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-102	70
19	Çalışanlarda Yapay Zekâ Kaygısı ve Değişime Direnç Vildan Bayram 19-2026-12-ISCS-12th-903-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-103	71
20	İstanbul İlinin Spor Turizmi Potansiyelinin İncelenmesi Dr. Öğr.Üyesi Fatih TURGUT, Dr.Öğr.Üyesi Selda KOCAMAZ ADAŞ 20-2026-12-ISCS-12th-893-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-104	72
21	REFORMER EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN AKTİVİTE TAKİP CİHAZLARINA İLİŞKİN DENEYİMLERİ: FENOMENOLOJİK ANALİZ Yeliz Eratlı ŞİRİN, BİLLUR YILDIRIM 21-2026-12-ISCS-12th-905-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-105	73
22	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Marjinalleşme Deneyimleri Hidayet Suha YÜKSEL, Caner CENGİZ, Hazel ÖZSOY MURAT 22-2026-12-ISCS-12th-864-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-107	74
23	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi Murat İLİKAN, Enes MURAT, Hazel ÖZSOY MURAT, Semiyha TUNCEL 23-2026-12-ISCS-12th-906-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-108	75
24	Öğretmenlik Uygulaması Sürecinde Mesleki Kimlik Algısı ve Tipolojik Dönüşümler: Karma Yöntem Araştırması Furkan KELEŞ, Nurtan KELEŞ 24-2026-12-ISCS-12th-900-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-110	76
25	YOUTUBE’DA DİKKATİN ENDÜSTRİYEL YÖNETİMİ: EKO-METRİK KONTROL VE YENİ “İZLENİM DENETİMİ” STRATEJİLERİ Savaş Keskin 25-2026-12-ISCS-12th-832-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-112	78
26	FUTBOLCULARDA POSTÜR ANALİZİ: BİYOMEKANİK BİR YAKLAŞIM Ertuğrul ÇİĞDEM 26-2026-12-ISCS-12th-901-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-113	80
27	ODUNSU MALZEME TUZAKLAMASINDA SAYISAL MODEL YAKLAŞIMI Ö. Faruk DURSUN, Mahmut AYDOĞDU 27-2026-12-ISCS-12th-910-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-114	81
28	YENİ MEDYA DİKKAT ENDÜSTRİSİ: KAVRAMSAL BİR GİRİŞ Göksel Göker 28-2026-12-ISCS-12th-911-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-116	82
29	ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN SPORA TEŞVİK EDİLMESİNDE EĞİTİMCİLERİN ROLÜNE İLİŞKİN GÖRÜŞLER Mürüvvet Keser, Eda Adatepe 29-2026-12-ISCS-12th-912-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-117	84
30	ANTİK ÇAĞ’DA EUERGETİZM (EUERGESIA): KENT, SPOR, PRESTİJ VE KAMUSAL GÜÇ Metin ÖZLÜ 30-2026-12-ISCS-12th-915-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-121	85
31	Elit Greko-Romen Güreşçilerinde Orta Dozda Kafein Takviyesi, Nöromusküler ve Psikofizyolojik Performansı Önemli Ölçüde Etkilemez: Randomize, Çift Kör, Plasebo Kontrollü Çapraz Çalışma Melek KURŞUNEL, Haydar SACİT, Mehmet GÜLÜ, Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR 31-2026-12-ISCS-12th-916-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-124	93
32	Oyun Temelli Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinde Liderlik ve Gönüllülük Eğilimlerine Etkisi	95

	Mert Mazhar ERDURAN, Aykut KAYA, Özkan ARAS, Tuğba DEMİR ONUR 32-2026-12-ISCS-12th-917-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-126	
33	Elit Haltercilerde Antrenman Sonrası Farklı Etkinliklerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Algılanan Yorgunluk ve Sürantrenman Riski Üzerine Etkisi Kaan Nazım NAZİK, Fatih Çağrı NAZİK, Yusuf AYDIN, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ 33-2026-12-ISCS-12th-918-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-127	96
34	Halk Oyunları Eğitimi Alan Çocukların Gönüllülük Eğilimi ve Sosyal Aidiyet Düzeylerinin İncelenmesi Cansu SELECİLER, Bahar ERTUĞRUL, Tuğba YENİ 34-2026-12-ISCS-12th-666-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-128	97
35	Egzersiz ile Kombine Edilen Zerdeçal Takviyesinin Sıçanlarda Kas Adaptasyonu Üzerine Etkileri: Sistematik Derleme Tuna TURĞUT, Şiyar AYAZ, Duran IĞİL, Emircan SİLER 35-2026-12-ISCS-12th-809-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-130	98
36	Halk Oyunları Sporcularının Doping ve Ergojenik Destek Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi Ezgi SAMAR, Muhammed GÜREVİN, Şule CEYLAN, Cansu YILMAZ 36-2026-12-ISCS-12th-859-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-131	99
37	Futbolcu Çocuklarda Yeme Farkındalığı ile Sağlıklı Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ezgi SAMAR, Mehmet Can BİÇER, Mustafa Çağatay OTMAN, Cansu YILMAZ, Elif KARAGÜN 37-2026-12-ISCS-12th-859-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-132	108
38	Spor Bilimleri Alanında Mezun Öğretmen Adaylarının Seçme Sınavına İlişkin Algılarının Betimsel ve İlişkisel Analizi Tansu KURTULDU 38-2026-12-ISCS-12th-920-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-135	115
39	Taktik Bilgi mi, Oyun Okuyuş mu? İskandinav ve Türk Futbol Antrenörlerinin Karşılaştırmalı Analizi Sermet TOKTAŞ, Mustafa Barış SOMOĞLU, Ömer ZAMBAK 39-2026-12-ISCS-12th-921-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-136	116
40	BALKAN VE İSKANDINAV ENGELLİ GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN TAKTİK UZMANLIK VE OYUN OKUYUŞ BECERİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZ Tülay Karayazı, Yeşim Gökgöz, Ömer ZAMBAK 40-2026-12-ISCS-12th-921-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-137	118
41	Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma Bayram ÇAKAR, Fatih YAŞARTÜRK 41-2026-12-ISCS-12th-301-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-141	119
42	Spor Salonu Üyelerinin Egzersiz Sırasında Yaşadıkları Akış Deneyiminin İncelenmesi Ayşe KAYABAŞI, Dr. öğretim üyesi Raşit KARACA 42-2026-12-ISCS-12th-924-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-142	120
43	Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık İlişkisi: Fitness Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma CEYDA NUR AYÇİÇEK, ERMAN ÖNCÜ 43-2026-12-ISCS-12th-923-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-144	121
44	Forearm muscles coactivation during a tsuki punch in karate Lyubomyr Vovkanych, Bogdan Kindzer, Mariia Fedkiv 44-2026-12-ISCS-12th-157-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-146	122
45	Basketbol temel becerilerinin kazanılmasında kullanılan öğretim stillerinin motor becerilerde öz düzenlemeli öğrenme stratejilerine etkisi Gizem Okyar, Mümine Soytürk 45-2026-12-ISCS-12th-683-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-147	123
46	GENÇ KADIN VOLEYBOLCULARDA KİFOZ Buse DELEN, Şebnem Şarvan Cengiz, Nevin ATALAY GÜZEL 46-2026-12-ISCS-12th-576-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-149	124
47	Bilişsel ve Ortostatik Stresin Otonom Sinir Sistemi Yanıtları: Polyvagal Teori Bağlamında Bir İnceleme Said Enes YILMAZ, Serdar TOK 47-2026-12-ISCS-12th-904-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-150	125
48	Bilişsel ve Ortostatik Stresin Otonom Sinir Sistemi Yanıtları: Polyvagal Teori Bağlamında Bir İnceleme Said Enes Yılmaz, Serdar TOK, Erdal Binboğa	127

48-2026-12-ISCS-12th-904-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-151	
49	Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Akış Deneyimi ve Tekrar Katılım Niyeti Arasındaki İlişki 129
Yeşim KABADAYI, Fatih YAŞARTÜRK 49-2026-12-ISCS-12th-301-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-155	
50	Kadın Sporcularda Beslenme, Düşük Enerji Kullanılabilirliği (DEK), RED-S Sendromu ve Kadın Sporcu Üçlemesinin Performans Üzerine Etkileri 131
Doğukan Çoban, Şebnem Şarvan Cengiz 50-2026-12-ISCS-12th-880-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-159	
51	Küçült ve pembeye boya 132
Şebnem Şarvan CENGİZ, Ramazan DURAK 51-2026-12-ISCS-12th-875-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-160	
52	THE USE OF TECHNOLOGY IN DRINKING WATER DISTRIBUTION SYSTEMS AND WATER LOSSES 133
Ufuk Yükseler, Ömerul Faruk Dursun 52-2026-12-ISCS-12th-910-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-161	
53	Türkiyede 2020-2025 Yılları Arasında Judo İle İlgili Yapılan Lisansüstü Çalışmaların Derlenmesi 134
Leyla TANRIKULU, İzzet KARAKULAK 53-2026-12-ISCS-12th-933-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-171	
54	ZİHİNSEL GÜÇ ÖLÇEĞİ (ZGÖ-9): UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI 135
Onur ŞİPAL, Emre BOZ, Eda ADATEPE 54-2026-12-ISCS-12th-866-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-174	
55	Examining the Relationships Among Nutrition, Sleep, and Performance in Tennis Players 136
Gökhan KAHYAOĞLU, Tuna TURĞUT, Emre YAMANER 55-2026-12-ISCS-12th-809-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-177	
56	Boksörlerin Sporda Cinsiyet Algısı ile Sportmenlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 137
Büşra ÖZKAN, Emre BOZ 56-2026-12-ISCS-12th-676-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-178	
57	SPORCULARIN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE (YAŞ, CİNSİYET VE SPOR DENEYİMİ) GÖRE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 138
Yakup ÇELEBİ 57-2026-12-ISCS-12th-869-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-69	
58	Y Kuşağı Bireylerde Geleneksel ve Dijital Serbest Zaman Deneyiminin İncelenmesi 139
Recep CENGİZ, Batuhan ER 58-2026-12-ISCS-12th-865-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-71	
59	Ankaragücü Taraftarlarında Bağlılık, Özdeşleşme ve Fanatikliğin BİRG (Başarıda Takımı Sahiplenme) – CORF (Başarısızlıkta Takımdan Uzaklaşma) Tepkilerine Etkisi 140
Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER 59-2026-12-ISCS-12th-873-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-72	
60	Sporcularda Sürekli Öfke, Kaygı Düzeyi ve Algılanan Stres Arasındaki Yapısal İlişkilerin İncelenmesi: İstanbul'daki Spor Kulüpleri Örneği 142
Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER 60-2026-12-ISCS-12th-873-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-73	
61	LUSOFON EKSENİNDE SPOR YÖNETİMİ: FARKLI KITALAR ÜZERİNE BİR AKADEMİK İNCELEME 144
Ferhat Demir, Roberto Rossi, Lütfü Özel 61-2026-12-ISCS-12th-872-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-84	
62	KADIN FUTBOLUNDA NORDİC MODEL: İSKANDİNAV ÜLKELERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA 146
Ferhat DEMİR, Yalçın UYAR, Lütfü ÖZEL 62-2026-12-ISCS-12th-872-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-86	
63	Basketbolculara Uygulanan Nordic Hamstring Egzersizlerinin Kuvvet- Hız Parametrelerine Etkisi 148
Dr. Özlem Köklü 63-2026-12-ISCS-12th-882-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-90	
64	COMPARATIVE ANALYSIS OF AGE DYNAMICS OF PLAYERS IN COUNTER-STRIKE 2 AND DOTA 2 149
Volodymyr PASKIV, Ihor ZANEVSKYY, Volodymyr KHUTOBA, Yaroslav SVYSHCH 64-2026-12-ISCS-12th-42-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-92	
65	ANTRENÖRLERİN SALDIRGANLIK VE ÖFKE KONTROLÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 150

Serap Kızılay, Mehmet YILDIRIM
65-2026-12-ISCs-12th-883-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-94

66	Multidisciplinary Care as a Driver of Effective Rehabilitation in Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathy: A Survey Study Olha BAS, Andriy HRYNKIV 66-2026-12-ISCs-12th-862-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-98	151
67	Serbest Zaman Okuryazarlık Düzeyinin Serbest Zaman Aktivite Katılımına Etkisi: Dijital Jenerasyonun İncelenmesi Batuhan ER 67-2026-12-ISCs-12th-865-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-109	152
68	The Effect of Acute Resistance Exercise on Cognitive Control Betül Kaya, Gökçe Akın 68-2026-12-ISCs-12th-907-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-111	153
69	Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Etkili İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Kaan Karataş, Melihcan Günay, Murat Kasap 69-2026-12-ISCs-12th-914-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-120	154
70	Zor Ama Mümkün: Genç Sporcuların Çift Kariyer Deneyimlerinde Ebeveyn Roller Duygu Karadağ 70-2026-12-ISCs-12th-896-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-123	156
71	Kan Akışı Kısıtlama (BFR) Antrenmanına Verilen Fizyolojik Yanıtlar: Akut Etkiler ve Kronik Adaptasyonlar Şiyar AYAZ, Tuna TURĞUT, Duran İĞİL, Emre YAMANER, Tayfun HELVACI 71-2026-12-ISCs-12th-809-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-129	158
72	ESPORTS AS A MEANS OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION OF WAR VETERANS PASTUKH OLEG, ROZTORHUI DMYTRO 72-2026-12-ISCs-12th-909-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-133	159
73	Tekvando, Boks ve Karate Branşlarında Spor Yaralanmalarının Türleri ve Bölgelerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi Dilek Özkaya, Çiğdem Gökdoğan 73-2026-12-ISCs-12th-919-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-134	160
74	Specific Features of the Development of Sports for War Veterans in Ukraine Roman Khimiak 74-2026-12-ISCs-12th-266-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-139	162
75	FEATURES OF PHYSICAL THERAPY IN INDIVIDUALS AFTER LATARJET SURGERY Tyravska Oksana, Okopna Viktoriia 75-2026-12-ISCs-12th-925-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-143	163
76	GÖRÜNMEZ İŞÇİLER OLARAK SPORCULAR: ULUSLARARASI ÇALIŞMA ÖRGÜTÜ ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA ÇALIŞMA KOŞULLARINA YÖNELİK BİR POLİTİKA İNCELEMESİ ÇİĞDEM GÖKDUMAN, ÖMER BORA KULAVUZ, DENİZ YILMAZ, EKREM PEHLİVAN 76-2026-12-ISCs-12th-922-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-145	164
77	Telerehabilitation in Physical Therapy After Breast-Conserving Treatment for Breast Cancer: Analysis of International Guidelines, Evidence Base and Implications for Ukraine Lidiia Shudrak, Olha Bas 77-2026-12-ISCs-12th-926-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-148	166
78	Tekerlekli Sandalyeli Sporcularda Kol Ergometresine Alternatif Olarak Halat Sallama Egzersizinin Değerlendirilmesi Ece ERVÜZ, Emre ADIGÜZEL, Ferhat ESATBEYOĞLU 78-2026-12-ISCs-12th-573-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-152	167
79	A case report on the role of physical therapy in secondary upper limb lymphedema after mastectomy Solomiia Kopytko, Olha Bas 79-2026-12-ISCs-12th-929-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-153	168
80	Rekreasyonel Bir Aktivite Olarak Pilates Egzersizleri: Akademik Literatürde Gelişim Eğilimi ve Odak Alanlarının İncelenmesi Gözde KARAMAN, Gürkan ELÇİ 80-2026-12-ISCs-12th-899-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-154	169
81	Gece Yeme Davranışının Uyku Şiddeti ve Mutluluk Üzerindeki Etkileri: Fitness Salonu Örneklemi Neşe MUMCU, Hasan Erdem MUMCU, Ali Kemal Yiğit FIRAT	170

	81-2026-12-ISCs-12th-927-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-156	
82	Engelli Spor Politikaları ve Yönetim Yapısı: Ana Akımlaşma Modellerinin Karşılaştırmalı Analizi ve Türkiye'deki Kurumsal Dönüşüm Hasan Erdem MUMCU, Neşe MUMCU 82-2026-12-ISCs-12th-927-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-158	172
83	Profesyonel Futbolcularda Duygusal Farkındalığın Kinezyofobi Üzerindeki Etkisi Serkan Varol 83-2026-12-ISCs-12th-192-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-162	173
84	Spor Bilimleri Öğrencilerinde Karar Verme Eğilimlerinin Belirleyicisi Olarak Öz Eleştirel Ruminasyon Ünsal ALTINIŞIK, Akin ÇELİK, Hasan GÜLER, Gökhan DOKUZOĞLU, Murat SARAÇOĞLU, Murat TUNÇBİLEK 84-2026-12-ISCs-12th-785-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-163	174
85	THEORETICAL PRINCIPLES OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DIABETES MELLITUS AFTER BARIATRIC SURGERY USING OCCUPATIONAL THERAPY APPROACHES Nestor MAKAROVSKIY, Uliana PRYSIAZHNIUK, Nataliya ZHARSKA, Maria MAZEPA, Myroslav PRYSHLIAK 85-2026-12-ISCs-12th-930-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-164	175
86	EGZERSİZİN DEPRESYON VE ANKSİYETE ÜZERİNE ETKİLERİ Kürşat Şenger, Nurgül Kaya 86-2026-12-ISCs-12th-931-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-165	177
87	Rekreasyon Kavramına Yönelik Çocuk ve Ebeveyn Algıları: Bir Zihin Haritalama Çalışması Ecem Türkmen, Beyza Merve AKGÜL 87-2026-12-ISCs-12th-662-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-166	183
88	Kütüphane Raflarında Boş Zaman ve Rekreasyon Gamzenaz Elif Yavuz, Sinem Aydoğdu, Ecem Türkmen, Beyza Merve AKGÜL 88-2026-12-ISCs-12th-662-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-167	184
89	Spor Yapan ve Sedanter Öğrencilerin Akran Zorbalık Düzeylerinin İncelenmesi Metehan AKYOL, İhsan KUYULU 89-2026-12-ISCs-12th-932-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-168	185
90	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğretmen Öz Yeterlikleri ve Öğretimsel Liderlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ömer YALDIZ, İhsan KUYULU 90-2026-12-ISCs-12th-932-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-169	186
91	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Öz-Yeterlilikleri ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Adnan Semih DAĞ, İhsan KUYULU 91-2026-12-ISCs-12th-932-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-170	188
92	Dijital Ekran Süresinin Egzersiz Performansı Üzerindeki Dolaylı Etkileri: Uyku Kalitesi ve Bilişsel Yorgunluk Üzerinden Bir Sistemik Derleme Turgut Yıldırım 92-2026-12-ISCs-12th-935-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-172	189
93	"Rekreatif Spor Katılımında Aile İçi Bağlılık ve Toplumsal Cinsiyet Roller: Deneyim Doyumu Üzerine Bir Literatür Analizi" Nurgül Kaya 93-2026-12-ISCs-12th-944-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-175	201
94	Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Milli Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı (MEB-AGS) Sürecine İlişkin Deneyimleri Duygu Doğan, Hüseyin Aytemur Öztürk, Emet Yıldırım, Murat İlkan, Semiyha Tuncel 94-2026-12-ISCs-12th-945-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-176	207
95	YÜZÜCÜLERDE PACING DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ: PERFORMANS OPTİMİZASYONU VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ GERİ BİLDİRİM SİSTEMLERİ İÇİN BİR ALTYAPI ÇALIŞMASI Mehtap YÜZGEÇ, Pelin AKSEN 95-2026-12-ISCs-12th-953-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-181	208
96	Öğretmenlik Uygulaması Sürecinde Mesleki Kimlik Algısı ve Tipolojik Dönüşümler: Karma Yöntem Araştırması Furkan Keleş, Nurten Keleş 96-2026-12-ISCs-12th-828-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-75	209

97	The effect of preventive program in reducing spinal postural deviations among female student ages 6 - 9 years basic education in Libya	216
	Ayad OMAR, Aish Oman 97-2026-12-ISCS-12th-128-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-77	
98	Sporcu Performans Tahmininde Yapay Zekâ Tabanlı Araştırmaların Gelişim Eğilimleri ve Bilimsel Haritalanması: Bibliyometrik Bir Analiz	218
	Tuğrul ÖZKADI, Betül YAŞARTÜRK 98-2026-12-ISCS-12th-936-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-173	
99	Tutumdan Davranışa: Sağlıklı Beslenme Eğilimlerinin Sürdürülebilir Yaşam Tarzına Etkisi	219
	Gamze DERE, Furkan KARTAL, Zeynep YETGİL, Ayça GENÇ 99-2026-12-ISCS-12th-913-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-118	
100	ACTN3 Gen Polimorfizminin Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenman Adaptasyonları Üzerindeki Rolü	220
	Kerime BALABAN, Gökhan Recep AYDIN 100-2026-12-ISCS-12th-163-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-119	

Bildiri No: 1 | Bildiri Kodu: 1-2026-12-ISCS-12th-954-FC-MP-KY-SG-MT-TB -182 | Tür: 2

Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Ramazan Arslanboğa, Mehmet Altun

Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmanın amacı Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesidir. Araştırmanın evrenini Bingöl ilinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda öğrenim gören lise öğrencileri örneklem grubu ise 489 erkek ve 386 kız öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla elde edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlılıklarını ölçmek için psikolojik sağlamlık ölçeği ve mutluluklarını ölçmek için ise mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farkın incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (One-WayANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmada yer alan bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearsonkorelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre; cinsiyet, branş, spor branş seviyesi, yaş ve sınıf düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Buna ek olarak yapılan pearson korelasyon sonucuna göre de psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk, Lise Öğrencileri, Sportif Tecrübe

An Examination of Psychological Resilience and Happiness Levels Among High School Students Based on Their Participation in Sports

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the levels of psychological resilience and happiness among high school students based on their participation in sports. The population of the study consists of high school students attending schools under the Provincial Directorate of National Education in Bingöl, while the sample group comprises 489 male and 386 female students. Information regarding the students' personal characteristics was obtained through the "Personal Information Form." A psychological resilience scale was used to measure students' psychological resilience, and a happiness scale was used to measure their happiness. SPSS 22.0 software was used to analyze the data obtained in the study, and a significance level of .05 was adopted. The independent samples t-test was used to examine differences between two independent groups, while one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) was used to compare more than two independent groups. In addition, a Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationships among the dependent variables included in the study. According to the results of the statistical analysis, significant differences were found in terms of gender, sport discipline, level of sport discipline, age, and grade level. Furthermore, the results of the Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between psychological resilience and happiness levels.

Keywords: Resilience, Happiness, High School Students, Sporting Experience

Bildiri No: 2 | Bildiri Kodu: 2-2026-12-ISCS-12th-954-FC-MP-KY-SG-MT-TB -183 | Tür: 2

Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygıları ile Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet Altun, Ramazan Arslanboğa

Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygıları ile Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir. Araştırmanın evrenini Bingöl ilinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda öğrenim gören lise öğrencileri örneklem grubu ise 342 erkek ve 208 kız öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla elde edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygılarını ölçmek için benlik saygısı ölçeği ve liderlik düzeylerini ölçmek için ise liderlik ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farkın incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyansanalizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmada yer alan bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre; cinsiyet, branş, spor branş seviyesi, yaş ve sınıf düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Buna ek olarak yapılan pearson korelasyon sonucuna göre de benlik saygısı ile liderlik düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, Liderlik davranışları, Genç Sporcular, Sportif Tecrübe

An Examination of the Relationship Between Self-Esteem and Leadership Behaviors Among Students Who Participate in Sports

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between self-esteem and leadership behaviors among students who participate in sports. The population of the study consists of high school students attending schools under the jurisdiction of the Provincial Directorate of National Education in Bingöl, while the sample group comprises 342 male and 208 female students. Information regarding the students' personal characteristics was obtained through the "Personal Information Form." A self-esteem scale was used to measure the students' self-esteem, and a leadership scale was used to measure their leadership levels. SPSS 22.0 software was used to analyze the data collected in the study, and a significance level of .05 was adopted. The independent samples t-test was used to examine differences between two independent groups, while one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) was used to compare more than two independent groups. In addition, a Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationships among the dependent variables included in the study. According to the results of the statistical analysis, no significant differences were found in terms of gender, discipline, level of sports discipline, age, and grade level. Furthermore, the results of the Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between self-esteem and leadership level.

Keywords: Self-Esteem, Leadership Behaviors, Youth Athletes, Sporting Experience

Bildiri No: 3 | Bildiri Kodu: 3-2026-12-ISCS-12th-955-FC-MP-KY-SG-MT-TB -184 | Tür: 2

GÖRÜNMEZ İŞÇİLER OLARAK SPORCULAR: ULUSLARARASI ÇALIŞMA ÖRGÜTÜ ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA ÇALIŞMA KOŞULLARINA YÖNELİK BİR POLİTİKA İNCELEMESİ

Çiğdem GÖKDUMAN, Ömer Bora KULAVUZ, Deniz YILMAZ, Ekrem PEHLİVAN

Bartın Üniversitesi; Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi

ÖZ

Sporcular, sporun doğası gereği yüksek düzeyde fiziksel, psikolojik ve ekonomik risklere maruz kalan bir çalışan grubudur. Buna rağmen, sporcuların çalışma koşulları küresel işgücü politikaları içerisinde yeterince ele alınmamakta ve bu durum sporcuların sosyal koruma ve işçi haklarına erişimini sınırlamaktadır. Bu çalışma, sporcuların çalışma koşullarını Uluslararası Çalışma Örgütü (UÇÖ) tarafından yayımlanan politika belgeleri çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, doküman analizine dayalı nitel bir tasarım benimsemekte olup, ILO'nun çalışma yaşamına ilişkin farklı boyutlarını temsil eden beş temel politika belgesi ve raporuna odaklanmaktadır. Bu kapsamda: Sosyal Koruma Tabanları Tavsiye Kararı (No. 202), Kayıt Dışı Ekonomiden Resmi Ekonomiye Geçiş Tavsiye Kararı (No. 204), standart dışı istihdam biçimlerine ilişkin raporlar, İş Sağlığı ve Güvenliği Sözleşmesi (No. 155) ve Dünya Sosyal Koruma Raporu incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sporcuların UÇÖ politika belgelerinde açık bir işçi kategorisi olarak tanımlanmadığını, ancak çalışma koşullarının gelir istikrarsızlığı, sosyal koruma eksikliği, yüksek mesleki risk ve kayıt dışılık gibi özellikler bakımından kırılgan işgücü grupları ile büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Özellikle spor yaralanmalarının mesleki risk kapsamında sistematik biçimde ele alınmaması ve sosyal güvenlik mekanizmalarının yetersizliği, sporcuların işgücü piyasasında dezavantajlı bir konumda yer aldığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, sporcuların küresel işgücü sistemleri içerisinde “görünmez işçiler” olarak konumlandığı ve mevcut politika çerçevelerinin bu grubu yeterince kapsamadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların uluslararası işgücü politikalarında açık biçimde tanımlanması, spora özgü sosyal koruma mekanizmalarının geliştirilmesi ve sporun yüksek riskli bir meslek alanı olarak ele alınması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal güvenlik, Çalışma koşulları, Sosyal koruma

ATHLETES AS INVISIBLE WORKERS: A POLICY REVIEW OF WORKING CONDITIONS WITHIN THE FRAMEWORK OF THE INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION

ABSTRACT

Abstract

Athletes constitute a group of workers who are exposed to high levels of physical, psychological, and economic risks due to the nature of sport. Despite this, athletes' working conditions are not adequately addressed within global labour policies, limiting their access to social protection and labour rights. This study aims to examine the working conditions of athletes within the framework of policy documents published by the International Labour Organization (ILO). The research adopts a qualitative design based on document analysis and focuses on five key ILO policy documents and reports representing different dimensions of working life. In this context, the study analyzes the Social Protection Floors Recommendation (No. 202), the Transition from the Informal to the Formal Economy Recommendation (No. 204), reports on non-standard forms of employment, the Occupational Safety and Health Convention (No. 155), and the World Social Protection Report. The findings reveal that athletes are not explicitly defined as a category of workers within ILO policy documents; however, their working conditions largely overlap with those of vulnerable labour groups in terms of income instability, lack of social protection, high occupational risks, and informality. In particular, the failure to systematically address sports injuries as occupational risks and the inadequacy of social security mechanisms indicate that athletes occupy a disadvantaged position within labour markets. Consequently, the study concludes that athletes are positioned as “invisible workers” within global labour systems and that existing policy frameworks fail to adequately cover this group. Accordingly, it is recommended that athletes be explicitly recognized within international labour policies, that sport-specific social protection mechanisms be developed, and that sport be addressed as a high-risk occupational field.

Keywords: Sport, Social Security, Working Conditions, Social Protection

1. Giriş

Spor, günümüzde fiziksel performans ve rekreasyon ile sınırlı bir faaliyet alanı olmaktan çıkmış, ekonomik değer üreten, emek ilişkileri barındıran ve mesleki riskler içeren çok boyutlu bir profesyonel alan haline gelmiştir. Özellikle profesyonel ve yarı profesyonel düzeyde faaliyet gösteren sporcular, yüksek performans beklentileri altında yoğun antrenman süreçleri içerisinde yaralanma, psikolojik baskı ve gelir belirsizliği gibi çeşitli risklerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yönüyle sporcuların çalışma koşulları, klasik işgücü piyasasında yer alan birçok meslek grubuyla benzer özellikler göstermektedir (DAĞLI EKMEKÇİ et al., 2022; De Keyser, 2023). Fakat sporun giderek profesyonelleşmesi ve ticarileşmesi, sporcuların emek piyasası içerisindeki konumunun yeniden değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. Çünkü sporcuların işgücü sistemleri içerisindeki statüsü büyük ölçüde belirsizliğini korumaktadır. Birçok ülkede sporcular standart istihdam ilişkileri kapsamında değerlendirilmemektedir. Bu durum ise sosyal güvenlik, iş sağlığı ve güvenliği, gelir güvencesi ve diğer çalışma haklarına erişimlerini sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla sporcuların yalnızca performans odaklı bireyler olarak değil, aynı zamanda belirli çalışma koşulları altında faaliyet gösteren ve ekonomik değer üreten bir işgücü grubu olarak ele alınması gerekmektedir (O'Leary et al., 2025).

Küresel işgücü normları ve Uluslararası Çalışma Örgütü (UÇÖ) eksenli, spor endüstrisinin bu kendine has ve korumasız emek yapısı, uluslararası çalışma standartlarının kurucusu ve denetleyicisi olan UÇÖ'nün insana yakışır iş gündemiyle doğrudan kesişmektedir. UÇÖ, kuruluşundan bu yana cinsiyet, ırk, sektör veya istihdam biçimi gözetmeksizin tüm çalışanların temel haklara, sosyal korumaya ve güvenli çalışma koşullarına sahip olmasını savunmaktadır. Ancak örgütün tarihsel süreçte geliştirdiği normatif çerçeve, büyük ölçüde sanayi toplumunun hatlarını belirlediği "standart istihdam ilişkisi" (tam zamanlı, süresiz, tek bir işverene bağlı ve net tanımlanmış iş yeri olan model) üzerine inşa edilmiştir. Sporcuların çalışma dinamikleri incelendiğinde ise bu normatif çerçeve ile deneysel gerçeklik arasında derin bir uçurum olduğu görülmektedir. Sporcular;

- Sabit bir iş yerine bağlı olmama (seyahatler, başka şehirlerde yapılan müsabakalar, kamp dönemleri)
- Çalışma sürelerinin belirsizliği (antrenman, seyahat ve tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinin mesai kavramına dahil edilmemesi),
- Performansa dayalı esnek ve kırılabilir sözleşmeler, (yaptığı maç sayısı, oyunda kalma süresi vb.)
- Meslek hayatlarının biyolojik sınırlar nedeniyle erken sonlanması zorunluluğu (hamilelik vb.)

gibi nedenlerle standart istihdamın tamamen dışına taşmaktadır. Bu durum, spor emeğinin UÇÖ'nün standart dışı istihdam biçimleri, kayıt dışı ekonomi ve sosyal koruma tabanları gibi gri alanları düzenleyen politika belgeleri kapsamında değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. UÇÖ'nün küresel düzeyde sosyal adaleti sağlama misyonu, sporcuların da birer "işçi" olarak tanınmasını ve hak mahrumiyetlerinin giderilmesini gerektirmektedir. Nitekim spor sektörü, sadece milyar dolarlık transferlerin yapıldığı elit bir azınlıktan ibaret değildir; piramidin tabanında güvencesiz, düşük ücretli, sosyal güvenceden yoksun ve geleceği sakatlık riskine bağlı binlerce yarı profesyonel veya amatör görünümüne profesyonel sporcu yer almaktadır. Dolayısıyla, sporcuların küresel işgücü politikalarındaki bu "görünmez" konumunun deşifre edilmesi, sadece spor hukuku açısından değil, genel emek sosyolojisi ve uluslararası ekonomi-politik açılarından da kritik bir eşiiktir (ILO, 2023, 2024a, 2024b, 2024c; International Labour Organization (ILO), 2020). Bu perspektifte UÇÖ ise sosyal koruma, iş sağlığı ve güvenliği, istihdam ilişkileri, kayıt dışı ekonomi ve insana yakışır iş gibi alanlarda kapsamlı politika çerçeveleri geliştirmiştir. Ancak sporcuların bu politika çerçeveleri içerisindeki konumu ve mevcut çalışma koşullarının UÇÖ tarafından ortaya konulan çalışma standartlarıyla ne ölçüde örtüştüğü konusu literatürde sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Özellikle sporcuların sosyal koruma sistemlerine erişimi, çalışma ilişkilerinin niteliği ve maruz kaldıkları mesleki risklerin UÇÖ perspektifinden değerlendirilmesine yönelik araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir (ILO, 2020; International Labour Organization (ILO), 2020). Bu durum, sporcuların çalışma yaşamına ilişkin sorunların uluslararası çalışma politikaları bağlamında yeniden incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı, UÇÖ'nün çalışma yaşamına ilişkin temel politika belgeleri üzerinden sporcuların çalışma koşullarını analiz etmek ve sporcuların küresel işgücü politikaları içerisindeki yerini ortaya koymaktır. Çalışma, sosyal koruma, standart dışı istihdam, iş sağlığı ve güvenliği ve kayıt dışı ekonomi çerçevelerini kapsayan beş temel UÇÖ belgesine dayanmakta ve sporcuların bu politika alanları içerisindeki konumunu bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmeyi hedeflemektedir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, doküman analizine dayalı nitel bir araştırma tasarımıyla sahiptir. Veri kaynakları, UÇÖ tarafından yayımlanan resmi politika belgeleri ve raporlar oluşturmaktadır.

Bu kapsamda, sporcuların çalışma koşullarını değerlendirmek amacıyla UÇÖ'nün çalışma yaşamına ilişkin farklı boyutlarını temsil eden toplam **beş temel politika belgesi ve raporu** incelenmiştir. Bu belgeler şunlardır:

- Sosyal Koruma Tabanları Tavsiye Kararı (No. 202)(International Labour Organization (ILO), 2012)
- Kayıt Dışı Ekonomiden Resmi Ekonomiye Geçiş Tavsiye Kararı (No. 204) (ILO, 2015)
- Standart dışı istihdam biçimlerine ilişkin UÇÖ raporu (Non-standard forms of employment) (ILO, 2016)

- İş Sağlığı ve Güvenliği Sözleşmesi (No. 155) ve ilgili çerçeve belgeler (ILO, 1981)
- Dünya Sosyal Koruma Raporu (World Social Protection Report) (ILO, 2020)

Analiz süreci tematik analiz yaklaşımı ile yürütülmüştür. Öncelikle belgelerin ilgili bölümleri sistematik biçimde incelenmiş ve kodlanmıştır. Daha sonra, çalışma koşulları ile ilişkili tekrar eden temalar belirlenmiştir. Bu temalar: sosyal koruma, istihdam yapısı, mesleki risk, gelir güvencesi ve işçi hakları olarak sınıflandırılmıştır. Son aşamada ise bu temalar sporcuların özgül bağlamı çerçevesinde yorumlanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. UÇÖ Politika Belgeleri Çerçevesinde Sporcuların Çalışma Koşullarının Analizi (5 Belgeye Dayalı)

UÇÖ Politika Belgesi	Belgelerin Temel İçerikleri	Sporculara Yansıması	Tespit Edilen Yapısal Sorunlar
Sosyal Koruma Tabanları (No. 202) (International Labour Organization (ILO), 2012)	Evrensel sağlık hizmeti, temel gelir güvencesi ve sosyal güvenliğin yaygınlaştırılması	Sporcuların özellikle sakatlık, kariyer sonlanması ve gelir kaybı durumlarında korunması gerekliliğini ortaya koymaktadır.	Sporcular için özel sosyal güvenlik rejimi bulunmamakta; amatör ve bireysel sporcular çoğu zaman sistem dışında kalmaktadır.
Kayıt Dışı Ekonomi (No. 204) (ILO, 2015)	Kayıt dışı çalışanların formal sisteme geçirilmesi, temel işçi haklarının güvence altına alınması	Amatör, yarı profesyonel ve altyapı sporcularının çoğu kayıt dışı çalışma biçimleri içerisinde yer almaktadır.	Sigortasız sporcu oranı oldukça yüksektir. Alt liglerde yer alan sporcular güvencesizdir.
Non-standard employment (ILO, 2016)	Geçici, esnek ve güvencesiz çalışma biçimlerinin çalışma hayatına etkileri	Sporcuların kısa süreli sözleşmeler, performans dayalı ücret sistemi ve geçici kulüp ilişkileriyle çalışması yaygındır.	İş güvencesi düşüktür; sözleşme feshlerinde sporcuların korunması yetersizdir.
OSH Sözleşmesi (No. 155) (ILO, 1981)	İş kazalarının ve meslek hastalıklarının önlenmesi, güvenli çalışma ortamı sağlanması	Spor yaralanmaları ve aşırı fiziksel yüklenme doğrudan mesleki risk niteliği taşımaktadır.	Spor yaralanmaları çoğu ülkede iş kazası veya meslek hastalığı kapsamında değerlendirilmemektedir.
World Social Protection Report (ILO, 2022)	Küresel ölçekte sosyal koruma sistemlerindeki eşitsizliklerin incelenmesi	Sporcuların özellikle düşük gelirli branşlarda sosyal koruma kapsamı dışında	Sporcular için sistematik ve sürdürülebilir sosyal koruma

UÇÖ Politika Belgesi	Belgelerin Temel İçerikleri	Sporculara Yansıması	Tespit Edilen Yapısal Sorunlar
		kaldığı görülmemektedir.	mekanizmaları bulunmamaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde, UÇÖ politika belgelerinin sporcuların çalışma koşullarını farklı boyutlarda dolaylı olarak kapsadığı, ancak sporculara özgü doğrudan ve bütüncül bir düzenleme içermediği görülmektedir. Sosyal koruma, kayıt dışı ekonomi, standart dışı istihdam ve iş sağlığı ve güvenliği gibi temel politika alanlarının her biri, sporcuların karşı karşıya olduğu yapısal sorunlarla örtüşmektedir. Bununla birlikte, bu belgelerde sporcuların ayrı bir işçi grubu olarak tanımlanmaması, mevcut politika çerçevelerinin sporcuları sistematik biçimde koruyamadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, sporcuların yüksek risk ve güvencesizlik içeren çalışma koşullarına rağmen küresel işgücü politikalarında “görünmez” bir konumda kaldığını göstermektedir.

3.1. Görünmez İşçiler Olarak Sporcular

İncelenen beş temel UÇÖ politika belgesi, sporcuların doğrudan bir işçi kategorisi olarak tanımlanmadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, sporcuların çalışma koşulları, standart dışı istihdam, kayıt dışılık ve sosyal koruma eksikliği gibi unsurlar bakımından UÇÖ’nün tanımladığı dezavantajlı çalışan grupları ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde, özellikle güvencesiz çalışma, sağlık hakkı, gelir güvencesi ve kariyer sonrası yaşam konularında oldukça dezavantajlı durumda kaldığını gösteriyor. Bu durum, sporcuların küresel işgücü politikaları içerisinde “görünmez işçiler” olarak konumlandığını göstermektedir (ILO, 2016).

3.2. Sosyal Koruma ve Gelir Güvencesi Açısından Bulgular

UÇÖ’nün Sosyal Koruma Tabanları (No. 202) ve Dünya Sosyal Koruma Raporu incelendiğinde, tüm çalışanların sağlık hizmetlerine erişiminin ve gelir güvencesinin sağlanmasının temel bir hak olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu belge sporun yalnızca performans ve rekabet alanı olmadığını; aynı zamanda bir çalışma yaşamı olduğunu göstermektedir. Sporcuların “görünmez emek” üreten çalışanlar olarak değerlendirilmesi gerektiği fikrini güçlendirmektedir. Ancak sporcular açısından bu güvencelerin büyük ölçüde sınırlı olduğu ve özellikle yaralanma sonrası süreçlerde sistematik bir koruma mekanizmasının bulunmadığı tespit edilmiştir (International Labour Organization (ILO), 2012; ILO, 2016).

3.3. İstihdam Yapısı ve Güvencesizlik

Standart dışı istihdam raporları, geçici ve güvencesiz çalışma biçimlerinin risklerini ortaya koymaktadır. İncelenen belgeler, sosyal güvenlik haklarının standart dışı çalışanlar açısından yetersiz kaldığını da ortaya koymaktadır. Özellikle düzensiz çalışma süreleri ve kısa sözleşmeler nedeniyle çalışanların sosyal güvenlik sistemlerinden yeterince yararlanamadıkları belirtilmektedir. Bu durum sporcular için kariyer sonrası dönemde ciddi sosyal riskler doğurmaktadır. Özellikle aktif spor yaşamı sona eren sporcuların emeklilik, sağlık sigortası ve gelir güvencesi konusunda önemli sorunlarla karşılaştıkları bilinmektedir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise profesyonel sporun büyük ölçüde standart dışı istihdam özellikleri taşıdığı; sporcuların kısa süreli sözleşmeler, performans baskısı, sağlık riskleri ve sosyal güvenlik eksiklikleri nedeniyle kırılgan bir çalışma yapısı içerisinde yer aldığı söylenebilir. Bu nedenle sporcuların yalnızca performans üreten bireyler değil, aynı zamanda sosyal koruma ihtiyacı bulunan emekçiler olarak değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır (ILO, 2015, 2016).

3.4. Mesleki Risk ve İş Sağlığı Boyutu

İş Sağlığı ve Güvenliği Sözleşmesi (No. 155) çalışanların mesleki risklerden korunmasını temel bir hak olarak tanımlamaktadır. Sözleşmenin en önemli yönlerinden biri çalışan kavramını geniş biçimde ele almasıdır. Belgede çalışanların ekonomik faaliyetlerin tüm alanlarında yer alan bireyleri kapsadığı belirtilmektedir. Bu yaklaşım profesyonel sporcuların da birer çalışan olarak değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Çünkü profesyonel sporcular belirli bir işveren ya da organizasyon adına performans üretmekte, sözleşmeli çalışmakta ve emekleri karşılığında gelir elde etmektedir. Dolayısıyla sporcuların iş sağlığı ve güvenliği hakları, diğer çalışan gruplarıyla benzer biçimde ele alınmalıdır. Belgede sağlık kavramının yalnızca hastalık olmaması biçiminde değil, fiziksel ve zihinsel iyilik hâli olarak tanımlanması sporcular açısından oldukça önemlidir. Modern spor endüstrisinde sporcular yalnızca fiziksel sakatlık riskleriyle değil, aynı zamanda yoğun psikolojik baskılarla da karşı karşıya kalmaktadır. Performans beklentisi, medya baskısı, taraftar baskısı, yoğun antrenman yükü ve başarısızlık korkusu sporcular üzerinde ciddi psikolojik etkiler yaratabilmektedir. Bu bağlamda spor psikolojisi desteği, tükenmişlik sendromu ile mücadele ve mental sağlık hizmetleri iş sağlığı kavramının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Bu sözleşme sporcuların yalnızca performans üreten bireyler olmadığını, aynı zamanda çalışma yaşamı içerisinde yer alan emekçiler olduğunu göstermektedir. Spor endüstrisi çoğu zaman eğlence ve rekabet eksenli değerlendirilse de profesyonel sporcular yüksek fiziksel ve psikolojik risk altında çalışan işçiler konumundadır (ILO, 1981).

3.5. Kayıt Dışılık ve Yapısal Sorunlar

No. 204 kapsamında değerlendirildiğinde, Spor sektörü de bu kapsamda değerlendirilebilecek birçok çalışma biçimini içermektedir. Özellikle alt liglerde yer alan eden sporcular, bireysel branş sporcuları ve kadın sporcular çoğu zaman sigortasız, yazılı sözleşmesiz veya sosyal güvenlikten yoksun şekilde faaliyet göstermektedir. Sporcuların önemli bir kısmı görünürde “amatör” statüde değerlendirilse de fiilen emek sunmakta ve ekonomik gelir elde etmektedir. Ancak bu faaliyetler çoğu zaman kayıt dışında kalmaktadır. Bu durum, sosyal güvenlik sistemlerine erişimi sınırlamakta ve sporcuların ekonomik ve sağlık açısından kırılganlığını artırmaktadır. Modern spor endüstrisinde sporcular yalnızca performans gösteren bireyler değil, aynı zamanda emek sunan çalışanlardır. Bu nedenle sporcuların iş hukuku ve sosyal koruma mekanizmaları kapsamında değerlendirilmesi gerekmektedir (ILO, 2015).

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, UÇÖ tarafından yayımlanan temel politika belgeleri çerçevesinde sporcuların çalışma koşullarını inceleyerek, sporcuların küresel işgücü sistemi içindeki konumuna ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. Yapılan değerlendirmeler, sporcuların çalışma yaşamının yalnızca sportif performans ve rekabet ekseninde değerlendirilemeyeceğini; aynı zamanda sosyal koruma, iş sağlığı ve güvenliği, standart dışı istihdam ve kayıt dışılık gibi çalışma yaşamının temel boyutlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, sporcuların fiilen çalışma ilişkisi içerisinde yer almalarına rağmen UÇÖ politika belgelerinde açık bir çalışan kategorisi olarak tanımlanmamış olmasıdır. Bu durum, sporcuların hukuki ve politik düzeyde bir “tanımsal boşluk” içerisinde kaldığını göstermektedir (ILO, 1981, 2015, 2016, 2022; International Labour Organization (ILO), 2012). Oysa sporun son yıllarda hızla profesyonelleşmesi, ticarileşmesi ve küresel ölçekte ekonomik değer üreten bir sektör haline gelmesi, sporcuların emek piyasasının bir parçası olarak değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu bulgu, modern sporun yalnızca rekabet alanı değil, aynı zamanda ekonomik üretim ilişkilerinin yoğun biçimde yaşandığı bir çalışma alanı olduğunu ileri süren Giulianotti’nin (2005) görüşleriyle örtüşmektedir.

Araştırma kapsamında ortaya çıkan bir diğer önemli sonuç, sporcuların birçok açıdan UÇÖ tarafından tanımlanan kırılgan işgücü gruplarının özelliklerini taşımasıdır. Sporcuların kısa süreli kariyer yapıları, performansa dayalı gelir sistemleri, iş güvencesinin sınırlı olması ve kariyer sürekliliğinin belirsizliği, onları standart iş ilişkilerinin dışında kalan kırılgan çalışan gruplarına yaklaştırmaktadır. Bu durum, profesyonel sporcuların kamuoyunda çoğu zaman yüksek gelir ve prestij ile ilişkilendirilmesine rağmen gerçekte önemli düzeyde güvencesizlik yaşadıklarını ortaya koyan Roderick’in (2006) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Nitekim araştırma sonuçları, sporcuların “görünmez işçiler” olarak tanımlanabilecek bir konumda bulunduğunu ve emek piyasasındaki risklerinin yeterince görünür olmadığını ortaya koymaktadır.

İş sağlığı ve güvenliği boyutunda elde edilen bulgular, sporcuların çalışma yaşamına ilişkin en önemli sorun alanlarından birinin yüksek düzeyde mesleki risk olduğunu göstermektedir. Spor yaralanmaları çoğu zaman sporun doğal bir sonucu olarak değerlendirilmekte ve iş sağlığı ve güvenliği perspektifinden ele alınmamaktadır. Ancak UÇÖ’nün 155 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Sözleşmesi’nde vurgulandığı üzere çalışanların fiziksel ve ruhsal bütünlüğünün korunması temel bir çalışma hakkıdır. Bu bağlamda sporcuların maruz kaldığı yaralanmalar, aşırı antrenman yükleri, müsabaka baskıları ve sakatlık sonrası erken dönüş beklentileri mesleki risk kapsamında değerlendirilmelidir (ILO, 1981). Nixon (1992) ve Malcolm’un (2009) çalışmalarında da vurgulandığı gibi spor kültürü içerisinde ağır ve sakatlığın normalleştirilmesi, sporcuların sağlık risklerinin görünmezleşmesine yol açmaktadır. Bu nedenle sporun, iş sağlığı ve güvenliği politikaları içerisinde yüksek riskli meslek alanlarından biri olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın sosyal koruma boyutuna ilişkin bulguları da dikkat çekicidir. UÇÖ’nün Sosyal Koruma Tabanları Tavsiye Kararı (No. 202) ve Dünya Sosyal Koruma Raporu, tüm çalışanların sağlık hizmetlerine erişim ve gelir güvencesi hakkına sahip olduğunu vurgulamaktadır (International Labour Organization (ILO), 2012). Buna rağmen sporcuların özellikle sakatlık sonrası gelir kaybı, sağlık hizmetlerine erişim, emeklilik ve kariyer sonrası yaşam süreçlerinde yeterli korumaya sahip olmadıkları görülmektedir. Bu durum, sporcuların sosyal güvenlik sistemleri içindeki konumlarının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Degryse’nin (2017) güvencesiz çalışma biçimlerinin sosyal koruma boşlukları yarattığına ilişkin tespitleri, sporcular açısından daha belirgin biçimde gözlemlenmektedir. Özellikle kadın sporcuların, bireysel branş sporcularının ve alt liglerde yer alan sporcuların sosyal güvenlik haklarına erişimde daha fazla zorluk yaşaması, mevcut eşitsizliklerin spor alanında da yeniden üretildiğini göstermektedir.

Kariyer sonrası süreçlere ilişkin bulgular da sporcuların sosyal koruma ihtiyacının yalnızca aktif sporculuk dönemiyle sınırlı olmadığını göstermektedir. Wylleman ve Lavalleye’nin (2004) kariyer geçiş modellerinde vurgulandığı üzere, sporcular yalnızca atletik değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve mesleki geçiş süreçleri yaşamaktadır. Araştırma bulguları, sporcuların sakatlık sonrası rehabilitasyon, ikinci kariyer planlaması, eğitim desteği ve yeniden istihdama geçiş konularında yeterli destek mekanizmalarına sahip olmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, sporcular için yaşam döngüsü yaklaşımına dayalı sosyal koruma modellerinin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Standart dışı istihdam ve kayıt dışılık bağlamında değerlendirildiğinde ise sporcuların çalışma ilişkilerinin büyük ölçüde esnek ve güvencesiz nitelik taşıdığı görülmektedir. Kısa süreli sözleşmeler, performansa dayalı ücretlendirme sistemleri ve gelir sürekliliğinin belirsizliği, sporcuları UÇÖ'nün tanımladığı standart dışı çalışan gruplarıyla benzer bir konuma yerleştirmektedir (ILO, 2016). Bu bulgu aynı zamanda Standing'in (2011) "prekarya" kavramsallaştırmasıyla da örtüşmektedir. Sporcuların kulüpler, federasyonlar, sponsorlar ve menajerler arasında şekillenen çok aktörlü çalışma ilişkileri içerisinde yer alması, çalışma statüsünün belirsizleşmesine ve hak kayıplarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, kayıt dışılık boyutunda elde edilen sonuçlar, özellikle amatör sporcuların, bireysel branş sporcularının ve alt liglerde mücadele eden sporcuların sosyal güvenlik sistemleri dışında kalma riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Chen'in (2012) kayıt dışı ekonomide çalışan bireylerin sosyal haklardan yeterince yararlanamadığına ilişkin bulguları, spor alanında da karşılık bulmaktadır.

Araştırmanın genel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, sporcuların yalnızca sportif başarı üreten bireyler olarak değil, belirli çalışma koşulları altında ekonomik değer üreten emek aktörleri olarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Buna rağmen uluslararası işgücü politikalarında sporcuların açık bir çalışan kategorisi olarak yeterince tanımlanmamış olması önemli bir politika boşluğu yaratmaktadır. Bu nedenle sporcuların "görünmez işçiler" olarak kavramsallaştırılması, hem emek piyasasındaki konumlarını görünür kılmakta hem de spor alanına ilişkin sosyal politika tartışmalarına yeni bir perspektif sunmaktadır (ILO, 2016; O'Leary et al., 2025).

Sonuç olarak, bu çalışma, sporcuların karşı karşıya kaldığı sorunların yalnızca spor politikaları veya spor hukuku çerçevesinde değil; çalışma hukuku, sosyal güvenlik hukuku, iş sağlığı ve güvenliği ve sosyal politika perspektifleriyle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sporun küresel ölçekte ticarileştiği günümüzde, sporcuların çalışma haklarının güçlendirilmesi, sosyal koruma sistemlerine erişimlerinin artırılması ve UÇÖ'nün "insana yakışır iş" yaklaşımı kapsamında değerlendirilmeleri, daha adil, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir spor sisteminin oluşturulması açısından temel bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. Politika Önerileri

- Sporcuların çalışma yaşamı içerisindeki konumlarının güçlendirilmesi için öncelikle ulusal ve uluslararası politika belgelerinde sporcuların açık bir çalışan kategorisi olarak tanımlanması gerekmektedir. Bu tanımlama, sporcuların yalnızca lisanslı veya sözleşmeli bireyler olarak değil, emek üreten ve çalışma ilişkisi içinde yer alan kişiler olarak kabul edilmesini sağlayacaktır.
- Spor yaralanmaları, iş sağlığı ve güvenliği politikaları kapsamında mesleki risk olarak değerlendirilmelidir. Antrenman, müsabaka, kamp, seyahat ve rehabilitasyon süreçleri sporcuların çalışma ortamının bir parçası kabul edilmeli; bu alanlarda risk değerlendirmesi, koruyucu sağlık hizmetleri ve sakatlık sonrası destek mekanizmaları zorunlu hale getirilmelidir.
- Profesyonel ve yarı profesyonel sporcular için spora özgü sosyal güvenlik modelleri geliştirilmelidir. Bu modeller; sağlık güvencesi, sakatlık sigortası, gelir kaybı desteği, emeklilik katkısı ve kariyer sonrası geçiş desteği gibi unsurları içermelidir.
- Alt liglerde, amatör-profesyonel geçiş alanlarında ve bireysel branşlarda çalışan sporcular için kayıt dışılığı azaltacak denetim mekanizmaları oluşturulmalıdır. Sporcu sözleşmelerinin yazılı, şeffaf, denetlenebilir ve sosyal güvenlik yükümlülüklerini içerecek biçimde düzenlenmesi sağlanmalıdır.
- Sporcuların kariyer sonrası yaşamlarını desteklemek amacıyla ikinci kariyer ve mesleki geçiş programları geliştirilmelidir. Bu kapsamda sporculara eğitim, mesleki sertifika, psikolojik danışmanlık, kariyer planlama ve istihdam destekleri sunulmalıdır.
- Sporcuların örgütlenme, temsil edilme ve toplu pazarlık hakları güçlendirilmelidir. Sporcu dernekleri, sendikaları veya temsil mekanizmaları aracılığıyla sporcuların karar alma süreçlerine katılımı sağlanmalıdır.
- Kadın sporcular, genç sporcular, engelli sporcular, bireysel branş sporcuları ve düşük gelirli liglerde yer alan sporcular için özel koruma politikaları geliştirilmelidir. Bu grupların sosyal güvenlik, gelir güvencesi ve çalışma haklarına erişimde daha kırılgan durumda olabileceği dikkate alınmalıdır.
- Spor politikaları ile çalışma, sağlık, sosyal güvenlik ve eğitim politikaları arasında kurumsal koordinasyon sağlanmalıdır. Sporculara ilişkin düzenlemeler yalnızca federasyonların veya kulüplerin iç uygulamalarına bırakılmamalı; kamu otoriteleri, sosyal güvenlik kurumları, spor kuruluşları ve çalışan temsilcileri arasında bütüncül bir politika yapısı oluşturulmalıdır.
- Sporculara yönelik düzenli veri toplama ve izleme sistemi kurulmalıdır. Sporcuların gelir durumu, sosyal güvenlik kapsamı, sakatlık oranları, sözleşme türleri, kariyer süreleri ve kariyer sonrası istihdam durumları izlenerek kanıta dayalı politika üretimi sağlanmalıdır.
- Son olarak, spor alanında "insana yakışır iş" yaklaşımı benimsenmelidir. Sporcuların yalnızca performanslarıyla değil, çalışma hakları, sağlıkları, sosyal güvenceleri ve insan onuruna yaraşır yaşam koşullarıyla birlikte değerlendirilmesi, sporun sürdürülebilir ve adil bir emek alanı haline gelmesi açısından temel bir politika önceliği olmalıdır.

KAYNAKLAR

- Chen, M. A. (2012). The informal economy: Definitions, theories and policies. *Women in Informal Employment: Globalizing and Organizing*.
- DAĞLI EKMEKÇİ, Y. A., KANER, S., & GÖKÇE, H. (2022). Occupational Health and Safety in Sports: Risk Analyses and Consumer's Point of View for a Sports Center. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 13(1), 1–21.
<https://doi.org/10.54141/psbd.1050824>
- Degryse, C. (2017). Shaping the world of work in the digital economy. Brussels: European Trade Union Institute (ETUI).
- De Keyser, F. (2023). The employment status of the sportsperson: The Belgian case. *European Labour Law Journal*, 14(3), 438–447.
<https://doi.org/10.1177/20319525231165847>
- Giulianotti, R. (2005). Sport: A critical sociology. Cambridge: Polity Press.
- ILO. (1981). *Occupational Safety and Health Convention*. <https://www.ilo.org/media/107601/download>
- ILO. (2015). *Transition from the Informal to the Formal Economy Recommendation, (No. 204)*.
https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_dialogue/%40actrav/documents/publication/wcms_545928.pdf
- ILO. (2016). *NON-STANDARD EMPLOYMENT AROUND THE WORLD*.
https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40dgreports/%40dcomm/%40publ/documents/publication/wcms_534496.pdf
- ILO. (2020). *ILO Report on Decent Work in the World of Sport*.
<https://social.desa.un.org/sites/default/files/migrated/24/2020/09/ILO.pdf>
- ILO. (2022). *World Social Protection Report 2020–22*.
https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40ed_protect/%40soc_sec/documents/publication/wcms_817572.pdf
- ILO. (2023). *Social protection for a just transition policy brief*. <https://www.ilo.org/publications/2023-social-protection-just-transition-policy-brief>
- ILO. (2024a). *International Labour Organization (ILO)*. (2024). <https://www.ilo.org/publications/professional-athletes-and-fundamental-principles-and-rights-work>
- ILO. (2024b). *Professional athletes and the fundamental principles and rights at work*. ILO. <https://doi.org/10.54394/UPJT5382>
- ILO. (2024c). *World Social Protection Report 2024–26*. https://www.ilo.org/sites/default/files/2024-09/WSPR_2024_EN_WEB_1.pdf
- International Labour Organization (ILO). (2012). *Social Protection Floors Recommendation, 2012 (No. 202)*. Geneva, 101st ILC Session (14 Jun 2012).
https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:3065524&utm
- International Labour Organization (ILO). (2020). *Decent work in the world of sport: Issues paper for discussion at the Global Dialogue Forum on Decent Work in the World of Sport*. Geneva: ILO.
- Malcolm, D. (2009). Sport medicine. London: Sage Publications.
- Nixon, H. L., II. (1992). A social network analysis of influences on athletes to play with pain and injuries. *Journal of Sport and Social Issues*, 16(2), 127–135. <https://doi.org/10.1177/019372359201600206>
- O'Leary, L., Seltmann, M., & Smokvina, V. (2025). Elite Athletes and Worker Status. *Industrial Law Journal*, 54(2), 248–277.
<https://doi.org/10.1093/indlaw/dwae025>
- Roderick, M. (2006). The work of professional football: A labour of love? London: Routledge.
- Standing, G. (2011). The precariat: The new dangerous class. London: Bloomsbury Academic.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Bildiri No: 4 | Bildiri Kodu: 4-2026-12-ISCS-12th-910-FC-MP-KY-SG-MT-TB -185 | Tür: 1

NUMERICAL MODEL APPROACH IN DRIFTWOOD TRAPPING

Ö. Faruk DURSUN, Mahmut AYDOĞDU

İnönü Üniversitesi; Malatya Turgut Özal Üniversitesi

Öz

The climate system is a complex system encompassing natural events occurring between the atmosphere and the earth, directly affecting all living things on Earth. Over time, natural and especially human-caused artificial factors have led to floods, which are extreme reactive situations in the functioning of this system. These floods cause loss of life and property in settlements, while also seriously damaging agricultural lands and natural topography. Bridges, dams, and spillways, in particular, are severely damaged by blockages caused by woody materials carried by floods. This blockage makes it difficult for the flood discharge to pass downstream, and if no precautions are taken, the extent of the damage increases even further. Recently, studies have been conducted in the literature on trapping mobile woody material and preventing erosion in the flood channel bed material. In this study, the hydraulic effects of semi-permeable groins, which are directed upstream at a 45° angle and can trap woody material, were investigated in a digital environment using the Flow-3D Hydro module. The changes in water height and velocity in the flow caused by the entrapment of woody material by groins were obtained in 3D. This scenario, carried out at a flow rate of 80 l/s and a maximum channel slope of 2%, allowed us to observe the accumulation area and amount of woody material and the effectiveness of these groins before field applications. In addition, changes in flow velocity and scour conditions were other output parameters, and regional impact conditions in the flood channel were determined. These results support the effectiveness of numerical studies and the prediction of solutions to field problems.

Acknowledgements:

We would like to thank TÜBİTAK for supporting this study with project code number 124M033.

Keywords: Flood, Driftwood, Numerical analysis, Flow-3D

Bildiri No: 5 | Bildiri Kodu: 5-2026-12-ISCS-12th-910-FC-MP-KY-SG-MT-TB -186 | Tür: 1

THE USE OF TECHNOLOGY IN DRINKING WATER DISTRIBUTION SYSTEMS AND WATER LOSSES

Ufuk Yükseler, Ömerul Faruk Dursun

İnönü Üniversitesi

Öz

Water leaks and losses in drinking water distribution systems lead to both economic losses and significant problems in terms of the sustainability of water resources. This study statistically examines the relationships between network age, technology use, and water leakage rates using data obtained from 1210 municipalities across Turkey. Data were collected through direct communication with municipalities using a standardized questionnaire. Network age was calculated based on the "Last Year of Construction" variable, and municipalities were divided into three groups: new, middle-aged, and old. In the analyses, the relationship between network age and technology use was evaluated using the chi-square test; leakage rates according to age groups were compared using the Kruskal-Wallis test; and the effect of technology use on leakage was analyzed using the Mann-Whitney U test. The findings show a significant relationship between network age and technology use, with technologies such as GIS, DMA, and digital operational plans being more common in new networks. However, it was determined that network age alone is insufficient to explain the leakage rate. In contrast, it has been found that municipalities using technology have lower water loss and leakage rates.

As a result, it has been shown that not only physical infrastructure renovations but also the widespread adoption of technology-based monitoring and management systems are critical in reducing water losses.

Acknowledgements:

We would like to thank TÜBİTAK for supporting this work with project code number 124M033.

Keywords: Water loss and leakage, Drinking water distribution systems, Network age, GIS (Geographic Information System), Water management

Bildiri No: 6 | Bildiri Kodu: 6-2026-12-ISCS-12th--FC-MP-KY-SG-MT-TB -187 | Tür: 1

Hava Sporcularında Heyecan Arayışı ve Spor Kaygısının İncelenmesi

Sema Güzel, Abdullah Şengönül,
Kader Yel, Zekai Çakır, Menzure Sibel Yaman

Bayburt Üniversitesi; Kişisel Verileri Koruma Kurumu;
Bayburt Üniversitesi; , Bayburt Üniversitesi; İstanbul Rumeli Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, hava sporcularında heyecan arayışı ve spor kaygısı düzeylerinin incelenmesi; bu değişkenler arasındaki ilişkinin ve cinsiyete göre farklılıkların değerlendirilmesidir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırma bulguları, hava sporcularında heyecan arayışı ile spor kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu durum, hava sporlarında risk alma eğilimi, uyarılma ihtiyacı ve kaygı düzeyinin sporcuların psikolojik özellikleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, heyecan arayışı ve spor kaygısı puanlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Erkek sporcuların heyecan arayışı puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, kadın sporcuların ise spor kaygısı puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, hava sporcularında heyecan arayışı ve spor kaygısının performans sürecinde dikkate alınması gereken önemli psikolojik değişkenler olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda hava sporlarında psikolojik hazırlık, kaygı yönetimi ve risk algısına yönelik çalışmaların desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Hava sporları, Heyecan arayışı, Spor kaygısı, Spor psikolojisi

Investigation of Sensation Seeking and Sports Anxiety in Air Sports Athletes

ABSTRACT

İngilizce This study aims to examine the levels of sensation seeking and sport anxiety among air sports athletes, and to evaluate the relationship between these variables and their differences by gender. The study was conducted using a relational survey model. The findings indicate a statistically significant relationship between sensation seeking and sport anxiety among air sports athletes. This suggests that risk-taking tendency, need for stimulation, and anxiety level should be considered together within the psychological characteristics of athletes engaged in air sports.

The analyses conducted according to gender revealed significant differences in sensation seeking and sport anxiety scores. Male athletes were found to have higher sensation-seeking scores than female athletes, whereas female athletes exhibited higher sport anxiety scores than male athletes. In conclusion, sensation seeking and sport anxiety can be regarded as important psychological variables that should be taken into account in the performance process of air sports athletes. Accordingly, it is recommended that psychological preparation, anxiety management, and risk perception-oriented practices be supported in air sports.

Keywords: Keywords: Air sports, Sensation seeking, Sports anxiety, Sport psychology

Bildiri No: 7 | Bildiri Kodu: 7-2026-12-ISCS-12th-539-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-76 | Tür: 1

OKUL VE SPOR ORTAMLARINDA AKRAN ZORBALIĞI: GELİŞİMSEL, PSİKOSOSYAL VE SPOR BİLİMLERİ AÇISINDAN BİR DERLEME

Meryem ALTUN EKİZ

Hatay MKÜ Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Akran zorbalığı, çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan, güç dengesizliği içeren, kasıtlı ve tekrarlayıcı saldırgan davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı, akran zorbalığını gelişimsel süreçler, aile ve çevresel faktörler bağlamında ele almak ve konuyu spor bilimleri perspektifiyle ilişkilendirmektir. Literatür bulguları, zorbalığın yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmadığını; bağlanma örüntüleri, aile yapısı, okul iklimi ve sosyal çevre gibi çok boyutlu faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel, sözel, sosyal ve siber zorbalık türlerinin okul ortamının yanı sıra spor ortamlarında da gözlenebildiği bilinmektedir. Özellikle rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında güç, performans ve statü ilişkileri zorbalık davranışlarına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda spor, hem risk hem de koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, spor bilimleri alanında çalışan uzmanların, antrenörlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve ebeveynlerin iş birliği içinde önleyici programlar geliştirmesi önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akran zorbalığı, spor bilimleri, okul iklimi, saldırganlık, siber zorbalık, ergenlik

PEER BULLYING IN SCHOOL AND SPORTS ENVIRONMENTS: A REVIEW FROM THE PERSPECTIVES OF DEVELOPMENTAL, PSYCHOSOCIAL AND SPORTS SCIENCE

ABSTRACT

Peer bullying is defined as intentional, repetitive aggressive behavior involving a power imbalance and is considered a significant psychosocial risk factor during childhood and adolescence. The aim of this review study is to examine peer bullying within developmental, familial, and environmental contexts and to evaluate the issue from a sports sciences perspective. The literature indicates that bullying is not solely associated with individual characteristics but is influenced by multidimensional factors such as attachment patterns, family structure, school climate, social learning processes, competition culture, and performance pressure. Various forms of bullying—including physical, verbal, relational, sexual, and cyberbullying—are observed not only in school settings but also in sports environments. Particularly in highly competitive sports contexts, performance-oriented approaches and hierarchical team structures may increase the risk of bullying behaviors. Conversely, value-based sports education, fair play principles, team belonging, and empathy development may function as protective mechanisms. From a sports sciences perspective, multidisciplinary prevention programs should be developed involving coaches, physical education teachers, families, and school administrators. When properly structured, sports can serve as a powerful tool in preventing peer bullying and promoting psychosocial well-being.

Keywords: Peer bullying, sports sciences, school climate, aggression, cyberbullying, adolescence

Bildiri No: 8 | Bildiri Kodu: 8-2026-12-ISCS-12th-877-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-78 | Tür: 1

Genç Futbolcularda Kinezyo Bantlama Uygulamasının Alt Ekstremité Esnekliğine Kısa Süreli Etkisinin İncelenmesi

Mustafa AYDIN, Abdullah ÇETİNDİR, İbrahim CAN

Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Gümüşhane, Türkiye; Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Trabzon, Türkiye; Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Iğdır, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, genç futbolcularda kinezyo bantlama uygulamasının alt ekstremité esnekliğine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, amatör bir futbol takımında U15 yaş kategorisinde mücadele eden 20 genç erkek futbolcu (yaş: 14.95 ± 0.23 yıl; boy uzunluğu: 173.8 ± 5.04 cm; vücut ağırlığı: 62.38 ± 8.59 kg; vücut kitle indeksi: 20.61 ± 2.24 kg/m²) çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların alt ekstremité esneklik özelliği digital bir gövde fleksiyon cihazı kullanılarak quadriceps ve hamstring kas gruplarına yapılan kinezyo bantlamadan önce (ön test) ve 48 saat (son test) olmak üzere ölçüldü. Ön test ve son test arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla eşleştirilmiş örneklem t-testi kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre, kinezyo bantlama uygulamasının hamstring esnekliği (8.89 cm & 9.40 cm) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı elde edilmiştir ($p > 0.05$). Sonuç olarak, kinezyo bantlama tekniğinin fizyolojik olarak propriyosepsiyon sinyallerini artırması, deriyi fasyadan ayırarak kan ve lenf dolaşımını hızlandırması ve nosiseptörlere gelen uyarıyı azaltarak ağrıyı hafifletmesine rağmen kas-tendon ünitesinin mekanik uzunluğunu doğrudan değiştirmediği ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Kinezyo Bantlama, Esneklik

Investigation of the Short-Term Effect of Kinesio Taping Application on Lower Extremity Flexibility in Youth Soccer Players

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate of the short-term effects of kinesio taping on lower extremity flexibility in youth soccer players. For this purpose, twenty youth male soccer players (age: 14.95 ± 0.23 years; height: 173.8 ± 5.04 cm; body weight: 62.38 ± 8.59 kg; body mass index: 20.61 ± 2.24 kg/m²) competing in the U15 category of an amateur soccer team voluntarily participated in the study. Lower extremity flexibility was measured using a digital trunk flexion device before (pre-test) and 48 hours (post-test) kinesio taping of the quadriceps and hamstring muscle groups. A paired-samples t-test was used to determine the differences between the pre- and post-test results. According to the analysis results, kinesio taping didn't have a statistically significant effect on hamstring flexibility (8.89 cm & 9.40 cm; $p > 0.005$). As a result, it can be argued that although kinesio taping physiologically enhances proprioception signal, accelerates blood and lymph circulation by separating the skin from the fascia, and reliefs pain by reducing stimulation to nociceptors, it does not directly alter the mechanical length of the muscle-tendon unit.

Keywords: Soccer, Kinesio Taping, Flexibility

Bildiri No: 9 | Bildiri Kodu: 9-2026-12-ISCS-12th-128-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-79 | Tür: 1

The effect of preventive program in reducing spinal postural deviations among female student ages 6 - 9 years basic education in Libya

Ayad OMAR, Aish Omran

Tripoli University

Öz

Introduction:

The spine's significance in postural assessment is so substantial that postural status can be judged primarily through spinal alignment. Positioned centrally, the spine maintains body balance. Three major body segments—the head, thorax, and pelvis—must remain balanced, a function achieved exclusively by the spine through its structure and natural curvatures. Consequently, the spine is the cornerstone of posture, directly or indirectly connected to all skeletal components, and supported by major back muscles responsible for upright posture. Therefore, postural integrity depends on spinal health and muscular balance.

Aims:

- Examine the effect of a proposed preventive exercise program on improving the strength of selected muscle groups supporting the spine, thereby preventing spinal postural deviations among female students in the first cycle of basic education (ages 6–9).
- Enhance the functional efficiency of spinal-supporting muscles and prepare them for subsequent developmental stages.

Methodology:

The experimental method was employed using pre- and post-measurements due to its suitability for the nature of the study. The study population consisted of female students in the first stage of basic education in Bani Walid, aged 6–9 years, with a total population of approximately 120 students. A purposive sample of 14 female students aged 6–9 years was selected from Al-Salam Basic Education School in Bani Walid, based on the following criteria:

- Free from postural deformities and abnormalities.
- Free from organic diseases.
- Availability and ease of communication with the researcher.
- Consent of students and approval of their parents.

The sample was divided into two equal groups:

- Experimental group: 7 students subjected to the proposed exercise program.
- Control group: 7 students subjected to the regular physical education curriculum.

Conclusions:

Based on data analysis and discussion of results, the following conclusions were drawn:

1. Statistically significant differences were found between pre- and post-tests in back muscle strength (trunk lift test) in favor of post-measurements for the experimental group.
2. Statistically significant reductions in postural deviation levels were observed in the experimental group.
3. Significant improvements in spinal flexibility were recorded in favor of post-measurements.
4. Significant improvements in functional efficiency questionnaire results were observed for the experimental group.
5. A significant increase in daily physical activity levels was recorded for the experimental group.
6. The proposed preventive program demonstrated high effectiveness in improving muscular strength, posture, and reducing postural deviations.

7. Preventive training programs targeting core muscle strengthening represent an effective strategy for preventing and reducing postural deviations in school-aged children.

References:

Neuman D A (2024)> Kinesiology of the musculoskeletal system: foundation of rehabilitation. Elsevier

Keywords: Posture Spinal Deviations

Bildiri No: 10 | Bildiri Kodu: 10-2026-12-ISCS-12th-876-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-80 | Tür: 1

Profesyonel Futbolcularda GPS Tabanlı Yüksek Yoğunluklu Koşu Parametrelerinin Mekanik Oyuncu Yüğü İlişkisinin İncelenmesi

Serkan KAYA, Ahmet ATLI, İbrahim CAN, Erdi TOKUL

Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Iğdır, Türkiye;
Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Iğdır, Türkiye;
Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Trabzon, Türkiye

ÖZ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, profesyonel erkek futbolculardaki GPS tabanlı yüksek yoğunluklu koşu parametrelerinin mekanik oyuncu yükü ile ilişkilerinin incelenmesi ve bu parametrelerin mekanik yük açıklama düzeyinin ortaya konulmasıdır. Çalışmaya profesyonel futbol takımında yer alan 22 erkek futbolcu gönüllü katılmış ve 2025 yılı Aralık ayına ait antrenman verileri GPS tabanlı performans takip sistemi aracılığıyla toplanmıştır. Analizler kapsamında toplam mesafe (m), yüksek yoğunluklu koşu mesafesi ($>18 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$; m), sprint mesafesi ($>24 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$; m) ve sprint sayısı değişkenleri değerlendirilmiştir. Mekanik yük göstergesi olarak ivmelenme temelli Player Load (B1-B6 bant toplamı) kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümler oyuncu bazlı ortalamalara dönüştürülerek analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir ($p>0.05$). Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve sprint sayısının mekanik yük üzerindeki açıklayıcı gücü basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sprint sayısı ile toplam mekanik oyuncu yükü arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.51$, $p=0.016$). Yüksek yoğunluklu koşu mesafesi ($r=0.45$, $p=0.038$) ve sprint mesafesi de ($r=0.46$, $p=0.034$) benzer düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Buna karşılık, toplam mesafe ile mekanik yük arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0.12$, $p=0.586$). Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda sprint sayısının mekanik yükün istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($R^2=0.258$, Adj. $R^2=0.220$, $F(1,20)=6.94$, $p=0.016$). Sprint sayısı mekanik yük varyansının yaklaşık %25.8'ini açıklamaktadır. Cohen'in etki büyüklüğü hesaplamasına göre $f^2=0.35$ olup büyük etki düzeyine karşılık gelmektedir. Elde edilen bulgular mekanik oyuncu yükünün toplam antrenman hacminden ziyade yüksek yoğunluklu efor sıklığı ile daha güçlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, profesyonel futbolcularda yük yönetimi ve antrenman planlamasında yoğunluk temelli parametrelerin öncelikli olarak dikkate alınması gerektiği ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, GPS, Yüksek Yoğunluklu Koşu, Mekanik Yük

Investigation of the Relationship Between GPS-Based High Intensity Running Parameters and Mechanical Player Load in Professional Football Players

ABSTRACT

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationships between GPS-based high intensity running parameters and mechanical player load in professional male football players and to determine the explanatory power of these parameters on mechanical load. Twenty-two male football players from a professional football team voluntarily participated in this study, and training data for December 2025 were collected using a GPS-based performance tracking system. The variables evaluated included total distance (m), high-intensity running distance ($>18 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$; m), sprint distance ($>24 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$; m), and number of sprints. Acceleration-based Player Load (B1-B6 band sum) was used as an indicator of mechanical load. Repeated measurements were converted to player-based averages and analyzed. The distribution of the data was evaluated using the Shapiro-Wilk test, and it was determined that all variables showed a normal distribution ($p>0.05$). The relationships between variables were examined using Pearson correlation analysis, and the explanatory power of sprint number on mechanical load was tested using simple linear regression analysis. The statistical significance level was accepted as $p<0.05$. According to the analysis results, a moderate, positive, and statistically significant relationship was found between the number of sprints and the total mechanical load of the player ($r=0.51$, $p=0.016$). High-intensity running distance ($r=0.45$, $p=0.038$) and sprint distance ($r=0.46$, $p=0.034$) also showed a similar level of significant relationship. In contrast, no statistically significant relationship was found between total distance and mechanical load ($r=0.12$, $p=0.586$). As a result of the simple linear regression analysis, it was determined that the number of sprints is a statistically significant predictor of mechanical load ($R^2=0.258$, Adj. $R^2=0.220$, $F(1,20)=6.94$, $p=0.016$). The number of sprints explains approximately 25.8% of the variance in mechanical load. According to

Cohen's effect size calculation, $f^2=0.35$ corresponds to a large effect size. The findings indicate that mechanical load on the player is more strongly correlated with the frequency of high-intensity exertion than with total training volume. As a results, it can be suggested that intensity-based parameters should be given priority in load management and training planning for professional football players.

Keywords: Football, GPS, High-Intensity Running, Mechanical Load

Bildiri No: 11 | Bildiri Kodu: 11-2026-12-ISCS-12th-878-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-81 | Tür: 1

Nöromusküler Elektriksel Stimülasyon ve Manuel Terapi Uygulamalarının Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi

Bilgin ATAŞ, Gökhan YERLİKAYA, İbrahim CAN

ATATÜRK ORTAOKULU/ TUZLUCA; Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksekokulu;
Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, nöromusküler elektrik stimülasyon (NMES) ve manuel terapi (MT) uygulamalarının dikey sıçrama yüksekliği ve durarak uzun atlama performansına akut etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 12 erkek öğrenci (yaş: 24.1 ± 2.36 yıl; boy uzunluğu: 172.6 ± 6.42 cm; vücut ağırlığı: 69.0 ± 9.28 kg; vücut kitle indeksi: 23.1 ± 2.15 kg/m²) gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların dikey sıçrama (DS) ve durarak uzun atlama (DUA) değerleri deneysel uygulamalar (NMES ve MT) ve herhangi bir uygulama olmadan ardışık olmayan üç farklı zamanda test edildi. NMES uygulaması, 20 dakika boyunca katılımcıların hamstring ve quadriceps femoris kaslarına bilateral olarak uygulandı. MT uygulaması ise omurga ile birlikte alt ve üst ekstremitedeki omuz, boyun, kalça, diz, ayak bileği, dirsek ve el bileğine manipülasyon teknikleri kullanılarak 15 dakika boyunca uygulandı. Verilerin analizinde öncelikle normallik testi yapıldı ve verilerin normal dağılım gösterdiği elde edildi. DUA ve DS parametreleri bakımından uygulama prosedürlerinde anlamlı farkların olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA analizi kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre, DUA ve DS parametreleri bakımından gruplar arasında aritmetik ortalamalara göre farklılık olsa bile, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını elde edildi ($p > 0.05$). Sonuç olarak NMES ve MT uygulamalarının dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansı üzerinde akut bir etkisinin olmadığı ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Manuel Terapi, Elektriksel Uyarı, Performans

Investigation of the Acute Effects of Neuromuscular Electrical Stimulation and Manual Therapy Applications on Vertical Jump and Standing Long Jump Performance

ABSTRACT

The purpose of this study is investigate of the acute effects of neuromuscular electrical stimulation (NMES) and manual therapy (MT) applications on standing long jump and vertical jump height performances. For this purpose, 12 male students (age: 24.1 ± 2.36 years; height: 172.6 ± 6.42 cm; body weight: 69.0 ± 9.28 kg; body mass index: 23.1 ± 2.15 kg/m²) who studying at Iğdır University Faculty of Sports Sciences participated voluntarily. The vertical jump (VJ) and standing long jump (SLJ) values of the participants were determined with experimental applications (NMES and MT) and without any application at three different non-consecutive times. NMES application was applied bilaterally to the hamstring and quadriceps femoris muscles of the participants for 20 minutes. MT application was applied to the spine and the shoulder, neck, hip, knee, ankle, elbow and wrist in the lower and upper extremities using manipulation techniques for 15 minutes. In the analysis of the data, a normality test was first performed and it was found that the data showed a normal distribution. A one-way ANOVA analysis for repeated measures was performed to determine whether there were significant differences in the application procedures in terms of VJ and SLJ parameters. According to the analysis results, even though there were differences in arithmetic means between groups in terms of VJ and SLJ parameters, it was found that there was no statistically significant difference ($p > 0.05$). As a result, it can be argued that NMES and MT applications do not have an acute effect on vertical jump and standing long jump performances.

Keywords: Manual Therapy, Electrical Stimulation, Performance

Bildiri No: 12 | Bildiri Kodu: 12-2026-12-ISCS-12th-889-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-93 | Tür: 1

Sporcularda Yüz İfadeleri Üzerinden Temassız Yorgunluk Tespiti: CNN ve Görsel Dönüştürücü Modellerinin Performans Analizi

Yıldıray Anagün, Turan Alptuğ Türkmen, İrem Türkmen, Esin Çağla Çağlar, Şahin Işık

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi; Hitit Üniversitesi

Öz

Yüksek şiddetli antrenmanlarda sporcunun subjektif yorgunluk algısı, antrenörler için her zaman güvenilir bir veri kaynağı olmayabilir. Bu noktada, sporcunun kontrolü dışında gelişen biyometrik tepkilerin —özellikle yüzdeki mikro ifadelerin ve kasılmaların— teknolojik araçlarla izlenmesi, objektif bir performans metriği sunar. Bu çalışma, elit sporcuların anaerobik yüklenme sırasındaki yüz görüntülerini analiz ederek, yorgunluğun fiziksel dışavurumlarını matematiksel birer çıktıya dönüştürmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, bilgisayarlı görü sistemlerinin sahada uygulanabilirliğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Görsel analiz modelleri arasında en yüksek başarıyı gösteren mimari, 0,1006 MAE hata payı ile sporcunun yorgunluk seviyesini yüksek doğrulukla tahmin etmeyi başarmıştır. Özellikle yorgunluğun %50'yi aştığı kritik eşiklerde, göz çevresindeki kas hareketleri ve ağız çevresindeki solunum stresine bağlı değişimlerin model tarafından ayırt edici birer öznitelik olarak yakalandığı görülmüştür. Bu teknolojik yaklaşım, antrenörlerin sporcuyu durdurmadan veya girişimsel testlere başvurmadan, sadece bir kamera aracılığıyla "maksimum verim/minimum risk" dengesini kurmasını sağlamaktadır. Çalışma, geleneksel gözlem yöntemlerini dijital bir karar destek sistemine dönüştürerek, bireyselleştirilmiş antrenman programlarının optimizasyonunda yeni bir perspektif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilgisayarlı Görü, Biyometrik Analiz, Performans Takibi, Görsel Yorgunluk Tespiti, Antrenman Optimizasyonu

Contactless Fatigue Detection in Athletes via Facial Expressions: Performance Analysis of CNN and Visual Transformer Models

ABSTRACT

During high-intensity training, an athlete's subjective perception of fatigue may not always serve as a reliable data source for coaches. At this point, monitoring biometric responses that develop beyond the athlete's control—specifically facial micro-expressions and muscle contractions—using technological tools provides an objective performance metric. This study transforms the physical manifestations of fatigue into mathematical outputs by analyzing facial images of elite athletes during anaerobic loading.

The data obtained from the research strongly supports the field-applicability of computer vision systems. Among the visual analysis models, the most successful architecture achieved a fatigue level prediction with high accuracy, yielding a 0.1006 MAE (Mean Absolute Error). It was observed that at critical thresholds where fatigue exceeds 50%, muscle movements around the eyes and changes due to respiratory stress around the mouth were captured by the model as distinctive features. This technological approach enables coaches to establish a "maximum efficiency/minimum risk" balance through a single camera, without interrupting the athlete or resorting to invasive testing. By transforming traditional observation methods into a digital decision-support system, this study offers a new perspective on the optimization of individualized training programs.

Keywords: Computer Vision, Biometric Analysis, Performance Tracking, Visual Fatigue Detection, Training Optimization.

Bildiri No: 13 | Bildiri Kodu: 13-2026-12-ISCS-12th-892-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-95 | Tür: 1

Türk Spor Tarihi Perspektifinden Karma Eğitim, Beden Eğitimi ve Geleneksel Oyunların Toplumsal Cinsiyet Rollerine Etkisi

TARKAN HAVADAR

kafkas üniversitesi

Öz

Bu çalışma, Türk spor tarihi perspektifinden karma eğitim, beden eğitimi ve geleneksel Türk oyunlarının toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisini tarihsel ve kuramsal bir çerçevede incelemektedir. Osmanlı'dan Cumhuriyet'e ve günümüze uzanan süreçte beden eğitimi derslerinin yapısı, karma eğitim politikaları ve geleneksel oyunların öğretim programlarındaki yeri doküman incelemesi ve tarihsel-karşılaştırmalı analiz yoluyla değerlendirilmiştir. Ayrıca Türk dünyasında, özellikle Orta Asya Türk cumhuriyetlerinde, geleneksel oyunların kültürel kimlik, eğitim ve toplumsal cinsiyet bağlamındaki işlevleri karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bulgular; beden eğitimi ve oyun uygulamalarının hem Osmanlı hem de Cumhuriyet dönemlerinde çoğu zaman ataerkil toplumsal cinsiyet rollerini yeniden ürettiğini, kız ve erkek çocuklara atfedilen uygun oyun ve beden pratiklerinin uzun süre ayrılmış biçimde sürdüğünü göstermektedir. Güncel öğretim programlarında geleneksel oyunlara belirli ölçüde yer verilmekle birlikte, bu oyunların toplumsal cinsiyet eşitliği, eleştirel düşünme ve kültürel süreklilik boyutlarını hedefleyen bilinçli bir pedagojik tasarımın henüz tam olarak kurumsallaşmadığı görülmektedir. Türk dünyasındaki örnekler ise geleneksel oyunların kültürel mirası yaşatmanın yanı sıra daha kapsayıcı ve karma öğrenme ortamları oluşturma potansiyeline de sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma sonunda, geleneksel oyunların beden eğitimi derslerine toplumsal cinsiyet duyarlı, kapsayıcı ve kültürel mirası gözetken bir yaklaşımla entegrasyonuna yönelik öneriler sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: karma eğitim, beden eğitimi, geleneksel Türk oyunları, toplumsal cinsiyet, Türk dünyası

The Effects of Coeducation, Physical Education, and Traditional Games on Gender Roles from the Perspective of Turkish Sport History

ABSTRACT

This study examines the relationship between coeducation, physical education, and traditional Turkish games from the perspective of Turkish sport history within a historical and theoretical framework. The structure of physical education courses, coeducational policies, and the place of traditional games in curricula from the Ottoman period to the Republic and the present day were evaluated through document analysis and historical-comparative inquiry. In addition, the educational, cultural, and gender-related functions of traditional games in the Turkic world, particularly in Central Asian Turkic republics, were discussed comparatively. The findings indicate that both Ottoman and Republican play and physical education practices often reproduced patriarchal gender roles, and that the "appropriate" bodily practices and games attributed to girls and boys remained differentiated for a long period. Although contemporary curricula include traditional games to a certain extent, a consciously designed pedagogical framework that explicitly addresses gender equality, critical thinking, and cultural continuity has not yet been fully institutionalized. Comparative evidence from the Turkic world also suggests that traditional games have the potential not only to preserve cultural heritage but also to support more inclusive and mixed learning environments. The study concludes with recommendations for integrating traditional games into physical education courses through a gender-sensitive, inclusive, and culturally responsive approach.

Keywords: coeducation, physical education, traditional Turkish games, gender roles, Turkic world

1. Giriş

Oyun, hem bireysel gelişim hem de toplumsal kültür açısından temel bir öğrenme ve sosyalleşme alanıdır. Geleneksel çocuk oyunları, yalnızca eğlence aracı değil; aynı zamanda tarihsel olarak toplumsal cinsiyet rollerinin, beden algısının ve güç ilişkilerinin çocuklara aktarıldığı güçlü birer kültürel metindir. Osmanlı'dan bugüne uzanan süreçte, erkek çocuklara daha çok kamusal alanla, güç ve cesaretle ilişkilendirilen oyunlar (savaş oyunları, atlı oyunlar, güreş vb.), kız çocuklara ise ev içi rolleri taklit eden bakım ve nezaket odaklı oyunlar (evcilik, bebek oyunları, ip atlama vb.) atfedilmiştir. Bu durum, geleneksel oyunları toplumsal cinsiyet rejiminin önemli bir parçası hâline getirmiştir.

Bir yandan da geleneksel oyunlar, çocuk hakları, katılım ve kültürel mirasın korunması bağlamında yeni bir anlam kazanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, Türk çocuk oyunlarının çocuk hakları, katılım ve gelişim boyutlarıyla yakın ilişkisini vurgularken;

oyunların aynı zamanda toplumsal cinsiyet kalıpyargılarını taşıyabildiğini de ortaya koymaktadır. Öte yandan UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne giren aşık oyunları ve Orta Asya'daki geleneksel atlı oyunlar, Türk dünyasının ortak mirasını temsil etmekte; bu mirasın çağdaş eğitim ortamlarına nasıl aktarılacağı önemli bir tartışma alanı hâline gelmektedir.

Bu bağlamda çalışma, hem Türkiye'de hem de daha geniş bir Türk dünyası coğrafyasında karma eğitim, beden eğitimi ve geleneksel oyunların toplumsal cinsiyetle kesişimini tarihsel, kuramsal ve karşılaştırmalı bir bakış açısıyla ele alarak, beden eğitimi derslerinin toplumsal cinsiyet eşitliğini güçlendiren bir yapıya kavuşturulmasına yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

2. Kuramsal Çerçeve

2.1. Toplumsal Cinsiyet, Gizli Müfredat ve Oyun

Toplumsal cinsiyet, biyolojik cinsiyetten farklı olarak, toplumların kadınlık ve erkeklik üzerine inşa ettiği roller, beklentiler ve güç ilişkilerini ifade eder. Eğitim kurumları bu rolleri yalnızca açık müfredat (ders içerikleri, program hedefleri) üzerinden değil, aynı zamanda gizli müfredat aracılığıyla da yeniden üretir. Hangi oyunların kızlar için “uygun” görüldüğü, hangi beden hareketlerinin erkeklikle özdeşleştirildiği, kimin lider, kimin izleyici rolüne yerleştirildiği gibi detaylar, çocukların toplumsal cinsiyet kimliklerini şekillendiren güçlü mesajlar taşır.

Geleneksel çocuk oyunları üzerine yapılan son çalışmalar, oyunların önemli bir kısmının toplumsal cinsiyet açısından kodlandığını göstermektedir. Bazı oyunlar daha çok kızlara, bazıları erkeklere atfedilmekte; karma oynanan oyunlarda bile liderlik, risk alma, rekabet ve güç kullanımının çoğu zaman erkek çocuklara bırakıldığı, kızların ise daha çok bakım, yardım ve “düzenleyici” rollere konumlandığı görülmektedir. Bu tablo, beden eğitimi derslerinin ve oyun temelli uygulamaların toplumsal cinsiyet eşitliğini güçlendirmek kadar, var olan kalıp yargıları yeniden üretme potansiyeli taşıdığını da ortaya koymaktadır.

2.2. Oyun, Beden Eğitimi ve Kültürel Miras

Geleneksel Türk çocuk oyunları, kuşaklar arası kültürel aktarımın en dinamik araçlarından biridir. Seksek, saklambaç, mendil kapmaca, yakan top, beştaş, misket, uzun eşek gibi oyunlar, hem hareket becerilerini hem de iş birliği, rekabet, kurallara uyum gibi sosyal becerileri geliştirmektedir. Yakın dönem araştırmalar, geleneksel oyunların çocuk hakları, katılım hakkı, gelişim ve oyun hakkı gibi boyutlarla örtüştüğünü; ancak günümüzde dijital oyunların yaygınlaşması, kentleşme, güvenlik kaygıları ve mekânsal daralma gibi nedenlerle bu oyunların giderek kamusal alandan çekildiğini ortaya koymaktadır.

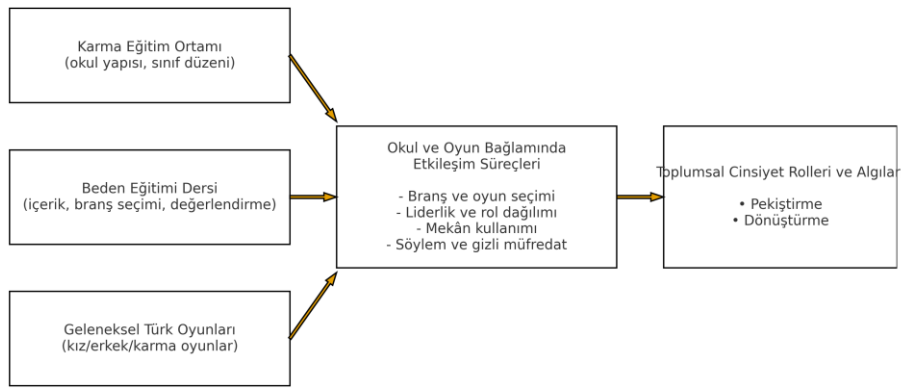
Beden eğitimi ve oyun/beden eğitimi ve spor öğretim programları incelendiğinde, geleneksel oyunlara ilkokuldan ortaöğretime kadar belirli oranlarda yer verildiği; ancak tüm kazanımlar içinde bu oranın sınırlı kaldığı görülmektedir. Özellikle 2018 programları ve güncel müfredat düzenlemeleri, geleneksel oyunlara vurgu yapsa da, kazanım sayıları ve uygulama saatleri açısından bu vurgunun henüz yeterince güçlü olmadığı, geleneksel oyunların beden eğitimi derslerinde çoğu zaman “ekstra etkinlik” olarak konumlandığı anlaşılmaktadır. Buna karşın, geleneksel oyunlar fiziksel okuryazarlık, aktif yaşam ve kültürel miras bilinci açısından özgün öğrenme fırsatları sunmaktadır.

2.3. Türk Dünyasında Geleneksel Oyunlar ve Somut Olmayan Kültürel Miras

Türk dünyasında geleneksel oyunlar, yalnızca çocuk oyunları ile sınırlı değildir; atlı oyunlar, güç gerektiren sporlar, strateji ve zeka oyunları ile ritüel ve törenlere eşlik eden performatif oyunlar geniş bir yelpaze oluşturur. Kazakistan'da kökpar, Kırgızistan'da kökbörü/ulak tartış, Anadolu'da cirit ve benzeri atlı oyunlar, savaş eğitimi, cesaret, dayanıklılık ve kolektif hareket etme becerilerini geliştiren oyunlar olarak kuşaklar boyunca sürdürülmüştür. Yine Kazak geleneksel aşık oyunları ve dokuz kumalak/togyzkumalak gibi strateji oyunları, çocukların hem ince motor becerilerini hem de analitik düşünme yetilerini geliştiren, UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi kapsamında da tanınan önemli kültürel öğelerdir.

Bu oyunların önemli bir kısmı, tarihsel olarak erkek egemen alanlarda (savaş, avcılık, atlı sporlar) şekillendiği için toplumsal cinsiyet açısından daha çok “erkeklik” le özdeşleştirilmiştir. Ancak son yıllarda Türk dünyasının farklı ülkelerinde mangala/dokuz kumalak, aşık atma gibi oyunların kız ve erkek çocuklara birlikte öğretildiği, okul programlarına ve halk eğitim kurslarına dâhil edildiği, böylece hem kültürel mirasın yaşatıldığı hem de toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen daha kapsayıcı bir yaklaşımın geliştiği görülmektedir.

Şekil 1. Karma eğitim, beden eğitimi ve geleneksel oyunların toplumsal cinsiyet rollerine etkisine ilişkin kavramsal model



Şekil 1. Karma eğitim, beden eğitimi ve geleneksel oyunların toplumsal cinsiyet rollerine etkisine ilişkin kavramsal model.

3. Yöntem

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden doküman incelemesi ve tarihsel-karşılaştırmalı analiz yaklaşımıyla tasarlanmıştır. Çalışmada üç temel doküman grubu incelenmiştir: (1) Osmanlı son döneminden Cumhuriyet'e uzanan süreçte beden eğitimi, oyun ve spor kültürünü yansıtan arşiv belgeleri, hatıralar, eğitim raporları ve süreli yayınlar; (2) Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı'nın 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı, 2018 Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı, 2018 Beden Eğitimi ve Spor Dersi Programları ile güncel Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamındaki beden eğitimi ve oyun temelli kazanımlar; (3) Türk dünyasında (Kazakistan, Kırgızistan vb.) geleneksel oyunların eğitsel kullanımı, somut olmayan kültürel miras statüsü ve spor politikalarını konu alan akademik çalışmalar, tezler ve raporlar.

Dokümanlar, öncelikle tarihsel dönemlere (Osmanlı, erken Cumhuriyet, çok partili dönem ve günümüz) göre sınıflandırılmış; ardından geleneksel oyunların türü, oyunların oynandığı mekânlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve eğitimle ilişkisi dikkate alınarak tematik olarak çözümlenmiştir. Türk dünyası ile karşılaştırmalarda ise seçili örnek ülkeler üzerinden, oyunların eğitim programlarına entegrasyonu, toplumsal cinsiyet boyutu ve kültürel miras politikaları karşılaştırılmıştır.

4. Tarihsel Dönemlere Göre Beden Eğitimi, Karma Eğitim ve Geleneksel Oyunlar

4.1. Osmanlı Dönemi: Ayrışmış Eğitim Ortamları ve Oyun Kültürü

Osmanlı İmparatorluğu'nda modern anlamda beden eğitimi dersi, 19. yüzyılın ikinci yarısında askeri okullardan sivil mekteplere doğru genişleyen bir süreçte ortaya çıkmıştır. Ancak bu dönemde eğitim sistemi büyük ölçüde cinsiyete göre ayrılmış; kız ve erkek çocuklar çoğu zaman farklı kurumlarda, farklı müfredatlar üzerinden eğitim almıştır. Erkek mekteplerinde jimnastik, koşu, ip tırmanma, bazen de basit güreş uygulamaları yer alırken, kız mekteplerinde beden eğitimi daha çok beden sağlığı, zarafet ve ritmik hareketler üzerinden kurgulanmıştır.

Geleneksel oyunlar açısından bakıldığında, mahalle ve köy ortamında oyunlar büyük ölçüde toplumsal cinsiyet kalıplarına uygun biçimde ayrılmıştır. Erkek çocuklar, açık alanlarda oynanan seksek, saklambaç, çelik çomak, dokuz taş, uzun eşek, misket, güreş ve atlı oyunlar gibi daha fazla fiziksel temas ve risk içeren oyunlara yönelirken; kız çocuklar ip atlama, beştaş, mendil kapmaca, "evcilik" ve bebek merkezli sembolik oyunlarla daha çok ev içi rollerini canlandırmışlardır. Bu tablo, bedeninin kullanımına ilişkin toplumsal beklentilerin daha çocukluk döneminde oyunun diliyle içselleştirildiğini göstermektedir. Bu tablo, Osmanlı toplumunda kamusal alan ve cinsiyet ilişkilerine dair tarihsel bulgularla da uyumludur (Işık, 2018).

4.2. Cumhuriyet Dönemi: Karma Eğitim Politikaları ve Beden Eğitimi Programları

1923 sonrasında Cumhuriyet yönetimi, eğitimde birlik (Tevhid-i Tedrisat), kız ve erkek çocukların eşit haklara sahip olması ve beden eğitiminin yurttaşlık inşasının bir parçası hâline getirilmesi yönünde önemli adımlar atmıştır. 1930'lu yıllarda karma eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, beden eğitimi dersleri de karma sınıflarda ve ortak müfredatla yürütülmeye başlamıştır. İzcilik, halk oyunları, jimnastik ve atletizm gibi etkinlikler, hem beden terbiyesi hem de ulusal birlik ve dayanışma vurgusuyla programlarda yer almıştır.

Bununla birlikte, uygulamada toplumsal cinsiyet kalıplarının bütünüyle kırıldığını söylemek zordur. Cumhuriyet dönemi fotoğrafları, anıları ve raporları incelendiğinde, kız öğrencilerin beden eğitimi derslerinde çoğu zaman daha "nazik" ve estetik

etkinliklere, erkek öğrencilerin ise daha rekabetçi ve güç gerektiren oyun ve sporlara yönlendirildiği görülmektedir. Geleneksel oyunlar ise resmî programların dışında, bayramlar, törenler ve şenliklerde ya da okul dışı alanlarda yaşamaya devam etmiş; seksek, mendil kapmaca, saklambaç gibi oyunlar kız ve erkek çocukların birlikte oynadığı, ancak rollerin çoğu zaman cinsiyet temelli paylaşıldığı etkinlikler olarak varlığını sürdürmüştür.

4.3. 1980 Sonrası ve Günümüz: Müfredatta Geleneksel Oyunların Sınırlı Yeri

1980 sonrası dönemde beden eğitimi derslerinde spora dayalı performans ölçütleri öne çıkarken, geleneksel oyunların yerinin görece azaldığı görülmektedir. 2000’li yıllarla birlikte eğitim politikalarında kültürel miras, yerel değerler ve oyun temelli öğrenme yeniden önem kazansa da, öğretim programları incelendiğinde geleneksel çocuk oyunlarının tüm kazanımlar içindeki oranının sınırlı kaldığı tespit edilmiştir. Okul öncesi eğitim programında geleneksel oyun ifadesine hemen hiç rastlanmaması, ilkökul ve ortaokul beden eğitimi programlarında ise bu oyunların yaklaşık yüzde 3–4 oranında kazanıma yansıtılması, durumu özetlemektedir.

Buna karşın, 2018 ve 2025 tarihli programlarda “kültürel birikimlerimiz ve geleneksel oyunlar” teması altında, öğrencilerin geçmiş ve günümüz oyunlarını karşılaştırmaları, fiziksel aktivite düzeyi, kullanılan materyaller ve teknolojiyle ilişkilerini tartışmaları, geleneksel oyunlardan esinlenen yeni oyunlar tasarlamaları gibi etkinliklere yer verilmiştir. Bu kazanımlar, doğru uygulanmaları hâlinde, hem kültürel mirasın hem de toplumsal cinsiyet eşitliğinin oyun temelli olarak ele alınmasına imkân sağlayabilecek önemli fırsatlar sunmaktadır.

5. Türk Dünyasında Beden Eğitimi ve Geleneksel Oyunlar

5.1. Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinde Geleneksel Oyunlar

Orta Asya Türk cumhuriyetlerinde geleneksel oyunlar, hem somut olmayan kültürel mirasın hem de ulusal spor politikalarının merkezinde yer almaktadır. Kazakistan’da kökpar, Kırgızistan’da kökbörü/ulak tartış, Özbekistan ve Türkmenistan’da çeşitli atlı oyunlar, savaş eğitimi ve hayvancılık temelli oyunlardan modern spor organizasyonlarına dönüşmüş; günümüzde festivaller, şampiyonalar ve uluslararası etkinliklerle yaşatılmaktadır. Bu oyunların bir kısmı, Türk dünyasının ortak değeri olarak uluslararası kuruluşlar ve etnospor konfederasyonlarının faaliyetleriyle desteklenmektedir.

Çocuk oyunları açısından bakıldığında ise aşık atma (assyk atu) ve dokuz kumalak/togyzkumalak gibi oyunların, hem kırsal hem kentsel alanlarda çocukların sıklıkla oynadığı oyunlar arasında yer aldığı; son yıllarda bu oyunların okullarda ders konusu olarak işlendiği, turnuvalar ve kurslarla desteklendiği görülmektedir. Bu durum, geleneksel oyunların sadece nostaljik unsurlar olarak değil, bilişsel ve fiziksel gelişimi destekleyen çağdaş öğrenme araçları olarak da yeniden konumlandığını göstermektedir.

5.2. Ortak Oyunlar ve Toplumsal Cinsiyet Açısından Karşılaştırma

Türk dünyasının farklı coğrafyalarında görülen oyunlar incelendiğinde, belirli temaların tekrarlandığı görülmektedir. Atlı oyunlar (kökpar, cirit vb.) cesaret, güç ve rekabeti; strateji oyunları (mangala/dokuz kumalak) zekâ ve sabrı; çocuk oyunları (saklambaç, seksek, mendil kapmaca, ip atlama vb.) ise dayanıklılık, çeviklik ve sosyal becerileri ön plana çıkarır. Ancak tarihsel olarak bu oyunların çoğu, erkeklik ve kadınlık rollerini pekiştirecek biçimde örgütlenmiştir. Örneğin atlı oyunlar ve güreşler büyük ölçüde erkeklere özgü bir alan olarak görülürken, kız çocuklar daha çok ritmik, estetik ve bakım temalı oyunlarla özdeşleştirilmiştir.

Günümüzde ise Türk dünyasının birçok ülkesinde geleneksel oyunları kız ve erkek çocuklara birlikte öğretmeye, karma takımlar kurmaya ve toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifiyle yeniden yorumlamaya dönük çabalar artmaktadır. Bu çabalar, hem kültürel sürekliliği güvence altına almakta hem de geleneksel oyunların, kalıplaşmış toplumsal cinsiyet rollerinin ötesine geçen kapsayıcı bir pedagojik araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

6. Bulgular ve Tartışma

6.1. En Çok Oynanan Oyunlar: Süreklilik ve Dönüşüm

Doküman analizleri ve yakın dönem alan araştırmaları birlikte ele alındığında, bazı geleneksel oyunların kuşaklar boyunca güçlü bir süreklilik gösterdiği görülmektedir. Seksek, saklambaç, mendil kapmaca, yakan top, ip atlama, beştaş ve misket gibi oyunlar, hem Osmanlı son döneminde hem Cumhuriyet’in erken yıllarında hem de günümüzde farklı adlarla ve küçük kural değişiklikleriyle de olsa çocukların hayatında varlığını sürdürmüştür. Bu oyunlar, az malzeme gerektirmesi, sokak, bahçe ve okul bahçesi gibi mekânlarda kolaylıkla oynanabilmesi ve karma gruplara uyarlanabilir yapıları sayesinde güçlü bir adaptasyon kapasitesine sahiptir.

Beden eğitimi programları incelendiğinde, bu oyunların bir kısmının kazanım örneklerinde hareket becerileri, iş birliği, takım çalışması ve problem çözme gibi becerilerle ilişkilendirildiği; bazı yerel yönetim ve üniversite projelerinde de geleneksel oyun şenlikleri aracılığıyla tekrar canlandırılmaya çalışıldığı görülmektedir. Dolayısıyla, bu oyunlar hem kültürel mirasın hem de çağdaş beden eğitimi hedeflerinin buluşabildiği bir kesişim noktası olarak değerlendirilebilir.

Tablo 1. Geleneksel oyunların tarihsel toplumsal cinsiyet kodlarına göre sınıflandırılması

Oyun grubu	Örnek oyunlar	Baskın tarihsel özellik
Kız ağırlıklı oyunlar	İp atlama, beştaş, bebek/evcilik oyunları	Ev içi roller, nezaket, sakinlik ve bakım odaklı örüntüler öne çıkmaktadır.
Erkek ağırlıklı oyunlar	Uzun eşek, çelik çomak, misket, güreş vb.	Güç, cesaret, rekabet ve dış mekân kullanımına dayalı örüntüler baskındır.
Karma oynanan oyunlar	Seksek, saklambaç, mendil kapmaca, yakan top vb.	Birlikte oynanabilen bu oyunlarda liderlik ve karar alma rolleri çoğu zaman erkek çocuklarda yoğunlaşabilmektedir.

Sınıflandırma, oyunların tarihsel olarak baskın görülen kullanım biçimlerini göstermekte olup mutlak bir ayrımı ifade etmemektedir.

6.2. Kaybolmaya Yüz Tutmuş Oyunlar ve Nedenleri

Diğer yandan, günümüzde çocukların çok az bildiği veya hiç oynamadığı oyunların sayısı da oldukça fazladır. Topaç çevirme, çember çevirme, yedi kule, dokuz taşın bazı varyantları, uzun eşek, bazı yöresel saklambaç türleri ve köy mekânına özgü pek çok oyun, literatürde “unutulmaya yüz tutmuş” ya da “riskli görüldüğü için oynatılmayan” oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Bu oyların gerilemesinde, güvenlik ve risk algısının değişmesi, apartmanlaşma ve yeşil alan kaybı, sokakların çocuk oyunlarına kapalı hâle gelmesi, ebeveynlerin kontrol beklentisi ile dijital oyunların cazibesinin birlikte rol oynadığı söylenebilir.

Ayrıca, bazı geleneksel oyunların çocuk hakları ve toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifinden yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Aşğılama, dışlama, fiziksel zarar riski ya da tek taraflı güç ilişkileri barındıran oyunların, aynen aktarmak yerine daha güvenli, kapsayıcı ve eşitlikçi bir çerçeveye uyarlanarak kullanılması önemlidir. Bu bağlamda, üniversiteler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları tarafından yürütülen projelerde, oyunların hem koruyucu hem de dönüştürücü yönlerinin birlikte ele alınması gereği öne çıkmaktadır.

Tablo 2. Beden eğitimi programlarında geleneksel oyunlara ilişkin temel bulgular

Boyut	Değerlendirme	Kısa yorum
Program içeriği	Sınırlı	Az sayıda kazanım ve uygulama örneği vardır.
Toplumsal cinsiyet boyutu	Zayıf	Eşitlik vurgusu çoğunlukla dolaylıdır.
Uygulama alanları	Belirgin	Ders, şenlik ve yerel etkinliklerle sınırlıdır.
Gelişim alanları	Kısmi	Fiziksel ve sosyal gelişim öne çıkar; eşitlik geri plandadır.

6.3. Karma Eğitim, Beden Eğitimi ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Yeniden Üretimi

Karma eğitimli beden eğitimi dersleri, teorik olarak kız ve erkek öğrencilerin aynı etkinliklere eşit koşullarda katıldığı ortamlar olarak tasarlanırsa da, uygulamada toplumsal cinsiyet kalıplarının çeşitli biçimlerde yeniden üretildiği gözlenmektedir. Ders içi gözlemler ve öğretmen görüşlerine dayalı çalışmalar, geleneksel oyunların seçimi ve uygulanışı sırasında erkek öğrencilerin daha fazla liderlik, rekabet ve güç gerektiren rollerle, kız öğrencilerin ise düzenleyici, destekleyici veya pasif rollerde konumlandırıldığı ortaya koymaktadır.

Bu durum, gizli müfredatın oyun yoluyla işlemesi anlamına gelmektedir. Örneğin, takım kaptanının çoğu zaman erkek öğrenciler arasından seçilmesi, topa hâkimiyetin erkeklerin elinde olması, kız öğrencilerin “daha az riskli” rollerle sınırlandırılması, çocukların beden ve cinsiyet kimliklerini de bu hiyerarşiye göre kurmalarına yol açmaktadır. Dolayısıyla, geleneksel oyunlar yalnızca kültürel mirasın taşıyıcısı değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet ilişkilerinin yeniden inşa edildiği pedagojik mekânlar olarak kavramsallaştırılmalıdır. Bu da beden eğitimi öğretmenlerinin oyun seçimi, rol dağılımı ve geribildirim süreçlerinde toplumsal cinsiyet duyarlılığını merkeze almasını gerektirir.

6.4. Türk Dünyası Perspektifiyle Karşılaştırmalı Değerlendirme

Türk dünyasındaki uygulamalarla karşılaştırma yapıldığında, benzer dinamiklerin farklı bağlamlarda da görüldüğü anlaşılmaktadır. Orta Asya’daki atlı oyunlar ve güreşler büyük ölçüde erkek egemen alanlar olarak kurgulanmış olsa da, son yıllarda bu oyunların festival ve şenliklerde kadın katılımına açıldığı, kız çocukların da bu oyunların basitleştirilmiş ve uyarlanmış versiyonlarını deneyimlemeye başladığı görülmektedir. Mangala/dokuz kumalak, aşık atma gibi oyunlar ise çok daha kolay karma ortamlara uyarlanabilmekte ve hem kız hem erkek çocukların ortak strateji geliştirdiği, iş birliği yaptığı zengin öğrenme ortamları sunmaktadır.

Bu tablo, Türkiye’de karma eğitimli beden eğitimi dersleri için de yol göstericidir. Türk dünyasındaki iyi örnekler, geleneksel oyunların toplumsal cinsiyet açısından daha kapsayıcı bir biçimde yeniden tasarlanabileceğini, kız ve erkek öğrencilerin bir arada, eşit sorumluluk ve rollerle yer aldığı oyun etkinliklerinin hem kültürel mirası yaşatabileceğini hem de eşitlikçi bir beden pedagojisini destekleyebileceğini göstermektedir. Bu tarihsel ve bölgesel tablo, Osmanlı kamusal alanında toplumsal cinsiyet düzenine ilişkin çalışmalar (Işık, 2018) ve Türk dünyasında gençlik ve spor dernekleri bağlamında yapılan araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Mutlu, 2023).

Tablo 3. Geleneksel çocuk oyunlarının tarihsel süreklilik düzeylerine göre sınıflandırılması

Sınıf	Oyun	Dönemsel görünüm	Kısa değerlendirme
	Seksek	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	En sürekli oyunlardan biridir.
	Saklambaç	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	Yaygınlığını koruyan temel oyunlardandır.
	İp atlama	± ✓ ✓ ✓ ✓	Özellikle kız çocukları arasında sürmektedir.
	Mendil kapmaca	✓ ✓ ✓ ± ±	Şenliklerde sürse de mahalle oyununda azalmıştır.
	Beştaş	✓ ✓ ± ± ±	Yaygınlığı düşmüş, ancak tümüyle kaybolmamıştır.
	Misket (bilye)	✓ ✓ ✓ ± –	Sokak kültürünün zayıflamasıyla gerilemiştir.
	Uzun eşek	✓ ✓ ± – –	Güvenlik kaygılarıyla terk edilmiştir.
	Çelik çomak	✓ ± – – –	Alan ve risk nedeniyle neredeyse yok olmuştur.

Topaç çevirme	✓ ✓ ± --	Oyuncak kültüründeki değişimle unutulmuştur.
Çember çevirme	✓ ± -- --	Kentleşmeyle birlikte kaybolmuştur.

Not: ✓ = yaygın, ± = sınırlı/kısmen devam ediyor, -- = büyük ölçüde ortadan kalkmış.

7. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, Türk spor tarihi perspektifinden karma eğitim, beden eğitimi ve geleneksel oyunların toplumsal cinsiyet rolleriyle etkileşimini tarihsel, kuramsal ve karşılaştırmalı bir bakışla ele almıştır. Osmanlı döneminde ayrılmış eğitim ortamlarında şekillenen oyun kültürünün, Cumhuriyet döneminde karma eğitim politikalarına rağmen önemli ölçüde cinsiyete dayalı ayrılmaları sürdürdüğü; günümüzde ise geleneksel oyunların müfredatta sınırlı ama sembolik bir yer tuttuğu gözlenmiştir. Türk dünyasındaki örnekler, geleneksel oyunların hem ulusal kimlik ve kültürel miras hem de çağdaş eğitim hedefleri açısından güçlü bir potansiyel taşıdığını göstermektedir.

Çalışmanın bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- Beden eğitimi ve oyun/beden eğitimi ve spor öğretim programlarında geleneksel oyunlara ayrılan kazanım ve uygulama saatleri artırılmalı; bu oyunlar toplumsal cinsiyet eşitliği, çocuk hakları ve kültürel miras boyutlarıyla birlikte ele alınmalıdır.
- Beden eğitimi öğretmeni yetiştirme programlarında geleneksel oyunlar ve toplumsal cinsiyet duyarlı beden pedagogisi konularına özel modüller eklenmeli; öğretmen adaylarının oyun seçimi, rol dağıtımı ve değerlendirme süreçlerinde eşitlikçi yaklaşımlar geliştirmeleri desteklenmelidir.
- Türk dünyasındaki iyi uygulama örnekleri (geleneksel oyun festivalleri, okullarda mangala/dokuz kumalak ve aşık atma kursları, çocuk şenlikleri vb.) ortak projelerle paylaşılmalı; üniversiteler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları arasında ağlar kurularak geleneksel oyunlar üzerinden kültürel ve akademik iş birlikleri geliştirilmelidir.
 - Kaybolmaya yüz tutmuş oyunlar, çocuk hakları ve güvenlik ölçütleri gözetilerek yeniden tasarlanmalı; risk ve zarar içeren unsurlar azaltılırken iş birliği, dayanışma ve eşit katılımı destekleyen kurgu ve kurallar üzerinden oyunlar yeni kuşaklara aktarılmalıdır.

Bu öneriler doğrultusunda geleneksel oyunların, yalnızca geçmişe ait nostaljik bir miras değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliği ve kültürel sürekliliği destekleyen çağdaş bir eğitim aracı olarak değerlendirilmesi mümkün olacaktır.

8. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Çalışma, büyük ölçüde doküman incelemesine dayandığı için, okul bağlamında oyun uygulamalarına ilişkin bulgular ikincil kaynaklar üzerinden elde edilmiştir. Öğretmen ve öğrenci görüşlerine dayalı nitel çalışmalar, sınıf içi gözlemler ve karma yöntemli araştırmalar, geleneksel oyunların beden eğitimi derslerinde toplumsal cinsiyet açısından nasıl uygulandığını daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca Türk dünyasında farklı ülkeleri kapsayan karşılaştırmalı saha araştırmaları, ortak oyunların pedagojik kullanımına ilişkin daha zengin veriler sunacaktır.

Gelecek çalışmalarda, belirli bir bölge ya da okul türünde (örneğin, spor liseleri, imam hatip liseleri, köy okulları) geleneksel oyunların toplumsal cinsiyet, kimlik ve aidiyet duygusu üzerindeki etkileri nitel desende incelenebilir; karma eğitim ve tek cinsiyetli eğitim ortamlarının oyun kültürüne etkisi karşılaştırmalı olarak ele alınabilir. Ayrıca, geleneksel oyunlara dayalı müdahale programlarının (örneğin, toplumsal cinsiyet eşitliği temalı oyun atölyeleri) etkilerini ölçen deneysel veya yarı deneysel çalışmaların da alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Gabyshev, A., Cherkashin, I., & Cherkashina, E. (2021). Mas güreşi – Türk Saha halkının milli sporu. Bilig, 97, 201–222. <https://doi.org/10.12995/bilig.9708>
- Hareket, E. (2020). Çocuk Hakları Evrensel Sözleşmesi hükümleri çerçevesinde Türk çocuk oyunlarının incelenmesi. Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi, 9(4), 1083–1106. <https://doi.org/10.30703/cije.674106>
- Işık, Z. (2018). Osmanlı İmparatorluğunda kamusal alanda cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kimliğiyle kadın (1839–1900): Çorum Şer’iyye Mahkemesi örneği. Bilig, 85, 25–56. <https://izlik.org/JA39RD97MJ>

- Küçükbiş, H. F., Özkurt, B., Sirkeci, H., & Öztürk, O. (2022). Geleneksel oyun ve geleneksel çocuk oyunlarının eğitim-öğretim programlarındaki yeri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 1422–1436. <https://doi.org/10.17755/esosder.972845>
- MEB. (2013). Okul Öncesi Eğitim Programı. Millî Eğitim Bakanlığı. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/okuloncesietkinlikkitabi.pdf>
- MEB. (2018a). Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı (1–4. Sınıflar). Millî Eğitim Bakanlığı. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06-Beden%20E%C4%9Ftimi%20ve%20Oyun%202018-124%20Eki%20%C3%96P.pdf.pdf>
- MEB. (2018b). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5–8. Sınıflar). Millî Eğitim Bakanlığı. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf>
- MEB. (2018c). Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (9–12. Sınıflar). Millî Eğitim Bakanlığı. [https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120203530835-Beden%20Egitimi%20ve%20Spor%20Dersi%20Ogretim%20Program%C4%B1%20\(ORTOGRT\)%2020.01.2018.pdf](https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120203530835-Beden%20Egitimi%20ve%20Spor%20Dersi%20Ogretim%20Program%C4%B1%20(ORTOGRT)%2020.01.2018.pdf)
- MEB. (2025). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli: Beden Eğitimi ve Oyun/Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Taslak Programları. <https://mufredat.meb.gov.tr/programlar.aspx>
- Meral, A., & Özkan, R. (2025). Geleneksel Türk çocuk oyunlarının toplumsal cinsiyet açısından incelenmesi. *Erciyes Akademisi*, 39(1), 305–324. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1541099>
- Mutlu, M. (2023). Bulgaristan’da kurulan bir Türk derneği: Turan Gençlik ve Spor Birliği. *Bilig*, 107, 33–62. <https://doi.org/10.12995/bilig.10702>
- Oran, A. (2023). 11–13 yaş arası bireylerde beden eğitimi dersinde uygulanan geleneksel oyunların bazı temel motorik özelliklere etkisi, T.C. Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Çorum – 2023
- Özyürek, A. (2019). Yakın geçmişte çocukların oynadıkları oyun ve oyuncaklar. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 105–119. <https://doi.org/10.35343/kosbed.536296>
- UNESCO. (2017). Kazakh traditional Assyk games (No. 01086). Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. <https://ich.unesco.org/en/RL/kazakh-traditional-assyk-games-01086>
- Yıldırım, M., Günaydın, E., & Saka, A. (2020). Balkanlardan Anadolu’ya taşınan kültürel miras (çocuk oyunları): Tekkeköy örneği. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020, Cilt: 1, Sayı: 3

Bildiri No: 14 | Bildiri Kodu: 14-2026-12-ISCS-12th-891-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-96 | Tür: 1

Kadın Sporcuların Güvenli Spor Alanı Deneyimleri: Mikro-İhlaller, Sınır Koyma ve Dayanışma Stratejileri Üzerine Nitel Bir İnceleme

Buket GÜRBÜZ

kafkas üniversitesi

Öz

Bu özet bildiri, kadın sporcuların spor ortamlarında güvenlik, mahremiyet ve psikolojik güvenlik deneyimlerini; mikro-ihlaller, sınır koyma ve dayanışma stratejileri ekseninde incelemeyi amaçlamaktadır. Spor alanlarında istenmeyen temas, rahatsız edici bakışlar, cinsiyetçi söylemler, mekânsal dışlama ve mahremiyet ihlalleri çoğu zaman açık şiddet biçimleri kadar görünür olmamakta; ancak tekrar eden yapıları nedeniyle kadın sporcuların aidiyetini, güven duygusunu ve spora devam motivasyonunu etkileyebilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın, kadın sporcuların hangi deneyimleri mikro-ihlâl olarak tanımladığını, bu durumlar karşısında hangi sınır koyma ve baş etme stratejilerine başvurduğunu ve dayanışma ağlarını nasıl kurduğunu ortaya koyması hedeflenmektedir. Çalışmanın nitel betimsel desenle yürütülmesi planlanmaktadır. Veri toplama sürecinde, Kars ve Kocaeli illerinde farklı branşlarda aktif olarak spor yapan kadın sporcularla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılması; katılımcı anlatılarının Kritik Olay Tekniği aracılığıyla ayrıntılandırılması öngörülmektedir. Elde edilecek verilerin tematik analiz yoluyla çözümlenmesi ve mikro-ihlallerin ortaya çıktığı bağlamlar, sessizlik ve itiraz dinamikleri, bireysel korunma pratikleri ile takım içi dayanışma biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi planlanmaktadır. Çalışmanın, güvenli spor alanı yaklaşımını Türkiye bağlamında kadın sporcu deneyimleri üzerinden tartışmaya açması; spor kulüpleri, üniversite takımları ve ilgili kurumlar için mahremiyet odaklı düzenlemeler, erişilebilir başvuru mekanizmaları ve toplumsal cinsiyet duyarlılığına dayalı önleyici uygulamalara yönelik öneriler sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: güvenli spor alanı, mikro-ihlaller, mahremiyet, psikolojik güvenlik, dayanışma

Safe Sport Space Experiences of Female Athletes: A Qualitative Inquiry into Micro-Violations, Boundary-Setting, and Solidarity Strategies

ABSTRACT

This abstract aims to examine female athletes' experiences of safety, privacy, and psychological safety in sport settings through the lens of micro-violations, boundary-setting, and solidarity strategies. In sport environments, unwanted touch, disturbing gaze, sexist remarks, spatial exclusion, and violations of privacy often remain less visible than overt forms of abuse; however, because of their repetitive and normalized nature, they may undermine athletes' sense of belonging, trust, and continuity in sport. In this context, the study is designed to explore how female athletes define such experiences as micro-violations, which boundary-setting and coping strategies they use in response, and how they build and sustain solidarity networks. The study is planned within a qualitative descriptive design. During the data collection process, semi-structured interviews are expected to be conducted with female athletes from different sport branches in Kars and Kocaeli, and participants' narratives are intended to be elaborated through the Critical Incident Technique. The data are planned to be analyzed by thematic analysis in order to identify the contexts in which micro-violations emerge, the dynamics of silence and resistance, individual self-protection practices, and forms of team-based solidarity. It is expected that the study will contribute to the discussion of safe sport in the Turkish context through women athletes' lived experiences and provide practical implications for sport clubs, university teams, and related institutions regarding privacy-sensitive arrangements, accessible reporting mechanisms, and gender-sensitive preventive practices.

Keywords: safe sport, micro-violations, privacy, psychological safety, solidarity

Bildiri No: 15 | Bildiri Kodu: 15-2026-12-ISCS-12th-886-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-97 | Tür: 1

MEKÂNIN ÖTESİNDE: İÇ GÖÇ DENEYİMİ BAĞLAMINDA MEMLEKET TAKIMI TARAFTARLIĞINDA KİMLİK VE AİDİYET

Ebubekir LİVMERCAN, Ercan POLAT, Tansu KURTULDU

Yozgat Bozok Üniversitesi

ÖZ

Futbol taraftarlığı, bireylerin kimliklerini ifade etme, aidiyet geliştirme ve yaşadıkları toplumsal çevreyle bağ kurma biçimlerinin önemli bir yansımasıdır. Özellikle memleket takımını tutmak, taraftarlar için yalnızca bir spor tercihi değil; köklerine, geçmişine ve toplumsal hafızasına duyduğu bağlılığı yeniden üreten güçlü bir kimlik göstergesidir. Bu bağlamda memleket takımı taraftarlığı, bireylerin yaşadıkları şehirle kurdukları duygusal ve kültürel ilişkinin nasıl biçimlendiğini anlamak açısından dikkate değer bir alan sunmaktadır. Ancak literatürde memleket takımı olgusunun taraftar deneyimleri üzerinden sistematik biçimde ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, özellikle iç göç deneyimi yaşayan bireylerin memleket takımıyla kurdukları ilişkinin nasıl dönüştüğünü ve bu ilişkinin kimlik ile aidiyet bağlamında nasıl anlamlandırıldığını ortaya koymak önem kazanmaktadır. Bu araştırma da söz konusu boşluğu doldurmayı amaçlayarak, iç göç sürecinde memleket takımı taraftarlığının bireyler için taşıdığı anlamları incelemektedir. Bu kapsamda mevcut araştırma, iç göç deneyimi yaşayan memleket takımı taraftarlarının göç sonrasında takımlarıyla kurmuş oldukları ilişkiyi ve bu ilişkilere yüklemiş oldukları anlamları aidiyet ve kimlik bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseninin kullanıldığı araştırmada araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde amaçlı örneklem yönteminden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada yer alan katılımcılarda, Türkiye’de çeşitli sebeplerden ötürü (iş, eğitim, sağlık gb.) iç göç deneyimi devam eden ve doğduğu yerin takımıyla taraftarlık bağı bulunan memleket takımı taraftarı olma ölçütü aranmış olup 14 katılımcı araştırma grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Mevcut araştırmada veriler, nitel veri toplama tekniklerinden biri olan bireysel görüşme yoluyla toplanmıştır. Araştırmada verilerin anlaşılır bir biçimde çözümlenmesi, neden sonuç ilişkilerinin irdelenerek birtakım sonuçlara ulaşılması ve bulguların yorumlanması için, nitel analiz yöntemlerinden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde memleket takımı taraftarlarının takımlarıyla kurmuş oldukları ilişkinin göç edilen yerin futbol ekolojisine göre farklılaştığı ve bu doğrultuda katılımcıların büyük çoğunluğu, yaşadıkları şehir değişmiş olsa bile memleket takımlarına olan bağlılıklarının devam ettiğini ancak takımlarına olan bağlılıklarının biçim değiştirdiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların bir kısmının yaşadıkları şehirdeki takımlara karşı da belirli düzeyde ilgi geliştirdiği ancak bu ilginin genellikle sosyal çevreye uyum sağlama ya da gündelik yaşamın bir parçası olma gibi nedenlerle ortaya çıktığı; memleket takımına olan bağlılığın ise her zaman öncelikli konumda yer almıştır.

Anahtar Kelimeler: Aidiyet, Futbol, Göç, Kimlik, Memleket takımı

BEYOND PLACE: IDENTITY AND BELONGING IN LOCAL TEAM FANDOM IN THE CONTEXT OF INTERNAL MIGRATION EXPERIENCE

ABSTRACT

Football fandom is an important reflection of individuals’ ways of expressing their identity, developing a sense of belonging, and establishing connections with the social environment in which they live. Supporting a local team, in particular, is not merely a sporting preference; rather, it is a powerful indicator of identity that reproduces one’s attachment to their roots, past, and collective memory. In this context, local team fandom provides a significant field for understanding how individuals construct emotional and cultural relationships with the city in which they live. However, it is observed that studies in the literature that systematically address the phenomenon of local team fandom through supporters’ experiences are limited. Accordingly, it becomes important to reveal how the relationship between individuals who experience internal migration and their local teams transforms, and how this relationship is interpreted within the context of identity and belonging. In this regard, the present study aims to fill this gap by examining the meanings attributed to local team fandom by individuals during the internal migration process. Within this scope, the current study aims to examine the relationship that local team supporters who experience internal migration establish with their teams after migration, and the meanings they attribute to these relationships in the context of identity and belonging. The study employs a phenomenological design, one of the qualitative research methods. In determining the participants, criterion sampling—one of the purposive sampling methods—was used. Accordingly, the inclusion criteria required participants to be individuals in Türkiye who are currently experiencing internal migration for various reasons (e.g., work, education, health) and who have a fandom bond with the team of their place of birth. A total of 14 participants constituted the study group. A semi-structured interview form developed by the

researchers was used as the data collection tool. In the present study, data were collected through individual interviews, one of the qualitative data collection techniques. In order to analyze the data in a clear manner, examine cause–effect relationships, reach certain conclusions, and interpret the findings, descriptive analysis—one of the qualitative data analysis methods—was employed. As a result of the analyses, it was determined that the relationship local team supporters establish with their teams differs according to the football ecology of the place they migrated to. In this respect, the majority of participants stated that although their place of residence has changed, their attachment to their local teams continues; however, the nature of this attachment has changed. In addition, it was observed that some participants developed a certain level of interest in the teams of the cities they live in, but this interest generally emerged due to reasons such as adapting to the social environment or being part of daily life; nevertheless, attachment to the local team always remained in a primary position.

Keywords: Belonging, Football, Migration, Identity, Local Team

Bildiri No: 16 | Bildiri Kodu: 16-2026-12-ISCS-12th-897-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-100 | Tür: 1

Yoga Araştırmalarının Son On Yıldaki Akademik Görünümü: Sistemik Derleme

Çağla ÖZDEMİR, Emre BOZ

BAYBURT ÜNİVERSİTESİ

Öz

Yoga, yalnızca bedensel bir egzersiz değil; aynı zamanda zihinsel ve duygusal süreçleri kapsayan bütüncül bir uygulamadır. Son yıllarda yapılan akademik araştırmalar, yoganın farklı yaş grupları ve klinik örneklemeler üzerinde psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan çok yönlü etkiler yarattığını göstermektedir. Bu çalışmada, yoga üzerine son 10 yılda yapılmış çalışmaların sistematik derlemesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmamız ulusal tez merkezinin resmi internet sitesinde 2016–2025 yılları arasında tamamlanmış yüksek lisans ve doktora tezlerini sistematik olarak incelenmiş ve yoga uygulamalarının çocuk gelişimi, kadın sağlığı, kronik hastalıklar, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel süreçler üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çocuk yogasının dikkat kontrolü, öz düzenleme ve sosyal-duygusal gelişim üzerinde olumlu etkiler yarattığını; gebelik ve postpartum dönemde yoga uygulamalarının stresle başa çıkma, doğum korkusunu azaltma ve anne-bebek bağını güçlendirdiğini; kronik hastalıklar bağlamında ise semptom kontrolünü geliştirdiğini ve rehabilitasyon süreçlerine katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca yetişkinlerde yoga pratiğinin psikolojik dayanıklılığı artırdığı, stres düzeylerini azalttığı ve bilişsel süreçleri desteklediği saptanmıştır. Genel olarak elde edilen bulgular, yoganın hem klinik hem de gelişimsel bağlamlarda tamamlayıcı bir yöntem olarak değerlendirilebileceğini ve farklı yaşam evrelerinde bireylerin iyilik halini desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular sistematik derleme metodolojisiyle elde edilmiş olup, yoga araştırmalarının son on yıldaki akademik görünümünü de ortaya koymaktadır. Araştırma yalnızca ulusal tez merkezinde yer alan tezlerle sınırlıdır ve bazı alt alanlarda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Gelecek araştırmaların daha geniş örneklemelerle ve güçlü metodolojik tasarımlarla yürütülmesi, yoganın farklı yaşam evrelerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Kronik Hastalıklar, Yaşam Kalitesi, Sistemik Derleme

The Academic Landscape of Yoga Research in the Last Decade: A Systematic Review ABSTRACT

Yoga is not merely a physical exercise but a holistic practice that integrates mental and emotional processes. Recent academic studies have demonstrated that yoga produces multidimensional psychological, physiological, and social effects across different age groups and clinical populations. The aim of this study is to systematically review academic theses on yoga completed in the last decade. For this purpose, master's and doctoral theses published in the National Thesis Center between 2016 and 2025 were examined, focusing on the effects of yoga practices on child development, women's health, chronic diseases, psychological resilience, and cognitive processes. The findings reveal that child yoga positively contributes to attention control, self-regulation, and socio-emotional development; prenatal and postpartum yoga reduces stress, alleviates birth-related anxiety, and strengthens mother-infant bonding; while in the context of chronic diseases, yoga improves symptom management and supports rehabilitation. Furthermore, yoga practice in adults was found to enhance psychological resilience, reduce stress levels, and support cognitive functioning. Overall, the results suggest that yoga can be considered a complementary method in both clinical and developmental contexts, promoting well-being across different stages of life. These findings, synthesized through systematic review methodology, highlight the academic landscape of yoga research over the past ten years. The study is limited to theses available in the National Thesis Center, with relatively few studies in certain subfields. Future research with larger samples and stronger methodological designs is recommended to provide more comprehensive evidence regarding the effects of yoga across diverse life stages.

Keywords: Yoga, Chronic Diseases, Quality of Life, Systematic Review

Bildiri No: 17 | Bildiri Kodu: 17-2026-12-ISCS-12th-898-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-101 | Tür: 1

TALENT SELECTION IN KUMITE AND KATA: A QUALITATIVE STUDY BASED ON COACH OPINIONS

Avni Güler, Emre Boz

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu araştırmanın temel amacı karate antrenörlerinin yetenek seçimi kriterlerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi ve sporcuları kumite ve kata branşlarında yönlendirmelerini yaparken dikkate aldıkları hususların değerlendirilmesidir. Bu bağlamda fenomenolojik yaklaşımla gerçekleştirilen bu çalışmada toplam 10 karate antrenörü ile görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır. Bu veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanırken bu formunda hazırlanmasında uzman görüşü alınmış ve veriler yüz yüze toplanmıştır. Elde edilen tüm ham veriler MAXQDA yazılımıyla analiz edilmiştir. Analiz neticesinde karate antrenörlerinin görüşleri tema ve kodlarla sınıflandırılmıştır. Araştırma bulguları, karate antrenörlerinin Kumite ve Kata branşlarındaki yetenek seçimi kriterlerini üç temel boyutta yapılandırıdığını göstermektedir. Fiziksel ve motorik kapasite boyutunda; kumite branşı için patlayıcı kuvvet, reaksiyon hızı ve çeviklik temel yetenek göstergeleri olarak belirlenirken; kata branşında denge, esneklik, izometrik kuvvet ve postural kontrol öncelikli kriterler olarak saptanmıştır. Teknik ve estetik algı boyutunda; kumite antrenörlerinin mesafe ayarı, zamanlama ve teknik çeşitliliğe odaklandığı, kata antrenörlerinin ise teknik doğruluk, hareket akışkanlığı, ritim ve kime derinliğini esas aldığı görülmektedir. Psikolojik ve bilişsel hazırbulunuşluk boyutunda ise; kumite sporcularında stratejik zeka, cesaret ve baskı altında karar verme yeteneği aranırken; kata sporcularında yüksek konsantrasyon, öz disiplin ve görsel hafıza kapasitesi kritik birer seçim parametresi olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak antrenörlerin, kumite branşında dinamik mücadele zekasını, kata branşında ise teknik mükemmeliyet ve disipline dayalı estetik algıyı yetenek seçiminin merkezine koydukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Karate, Kumite, Kata, Yetenek Seçimi

ABSTRACT

The main objective of this research is to examine the views of karate coaches regarding talent selection criteria and to evaluate the factors they consider when guiding athletes in kumite and kata branches. In this context, data was collected through interviews with a total of 10 karate coaches using a phenomenological approach. Data was collected using a semi-structured interview form, which was prepared with expert input, and the data was collected face-to-face. All raw data was analyzed using MAXQDA software. As a result of the analysis, the opinions of karate coaches were classified using themes and codes. The research findings show that karate coaches structure their talent selection criteria in Kumite and Kata branches in three main dimensions. In the physical and motoric capacity dimension; explosive power, reaction speed, and agility were determined as the basic talent indicators for the kumite branch; while balance, flexibility, isometric strength, and postural control were identified as the primary criteria for the kata branch. In the technical and aesthetic perception dimension; It has been observed that kumite coaches focus on distance setting, timing, and technical variety, while kata coaches prioritize technical accuracy, fluid movement, rhythm, and depth of rhythm. In terms of psychological and cognitive readiness, strategic intelligence, courage, and decision-making ability under pressure are sought in kumite athletes, while high concentration, self-discipline, and visual memory capacity are highlighted as critical selection parameters in kata athletes. In conclusion, it has been determined that coaches place dynamic combat intelligence at the center of talent selection in the kumite branch, and technical excellence and discipline-based aesthetic perception in the kata branch.

Keywords: Karate, Kumite, Kata, Skill Selection

Bildiri No: 18 | Bildiri Kodu: 18-2026-12-ISCS-12th-902-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-102 | Tür: 1

Spor Yönetimi Açısından Mega Etkinliklerin Ev Sahibi Ülke Ekonomilerine Etkilerinin İncelenmesi: FIFA Dünya Kupaları (2002-2026) Örneği

Dr. Öğr.Üyesi Selda KOCAMAZ ADAŞ, Dr.Öğr.Üyesi Fatih TURGUT

İstanbul Aydın Üniversitesi

Öz

Geçmişten günümüze spor yönetimine ve spor turizmine katkı sağlayan en önemli mega etkinliklerinden birisi de Dünya Kupasıdır. İnsanların aktif veya pasif olarak katılım sağladığı bu mega organizasyon, ev sahibi ülkeleri ekonomi açısından etkilemektedir. Bu çalışma, Güney Kore/Japonya (2002), Almanya (2006), Güney Afrika (2010), Brezilya (2014), Rusya (2018), Katar (2022) ve ABD/Kanada/Meksika (2026) FIFA Dünya Kupalarının ekonomik etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmada ikincil veriler kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda; turizm gelirleri, organizasyon maliyetleri, altyapı yatırımları ve ekonomik göstergeleri incelenmiştir. Her bir Dünya Kupası için; organizasyon bilgileri, ekonomik etki, turizm ve istihdam alt boyutları olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda; Dünya Kupası'ndan elde edilen turizm gelirlerinin önemli ölçüde ülke ekonomilerini olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Ancak bulgular bu etkinliğin ekonomik başarısının; ön maliyet-fayda analizi, mevcut altyapının etkin kullanımı ve etkinlik sonrası sürdürülebilir miras planlamasına bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda Güney Afrika 2010 ve Brezilya 2014 örneklerinde ciddi finansal yükler olduğu ortaya çıkarken; Almanya 2006 ve Katar 2022 etkinlikleri, sürdürülebilirliği ve toplumsal faydayı merkeze alan bir mega etkinlik anlayışı ortaya koymuştur. Çalışmada, önümüzdeki yıllarda etkinliklere ev sahipliği yapacak ülkelere, finansal riskleri minimize eden ve uzun vadeli kalkınma fırsatları sunan öneriler de sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, Spor turizmi, FIFA Dünya kupası, Mega etkinlik yönetimi, Sürdürülebilir miras, Turizm gelirleri, Altyapı yatırımları.

An Examination of the Impact of Mega Events on Host Country Economies from a Sports Management Perspective: The Case of FIFA World Cups (2002-2026)

ABSTRACT

One of the most important mega-events contributing to sports management and sports tourism from the past to the present is the World Cup. This mega-organization, in which people participate actively or passively, affects the host countries economically. This study was conducted to examine the economic impacts of the FIFA World Cups in South Korea/Japan (2002), Germany (2006), South Africa (2010), Brazil (2014), Russia (2018), Qatar (2022), and the USA/Canada/Mexico (2026). The study, conducted using a qualitative research method, utilized secondary data. In line with the research objective, tourism revenues, organizational costs, infrastructure investments, and economic indicators were examined. For each World Cup, organizational information, economic impact, tourism, and employment were evaluated as sub-dimensions. Based on the findings of the study, it was determined that tourism revenues from the World Cup significantly and positively impact the national economies. However, the findings revealed that the economic success of this event depends on a preliminary cost-benefit analysis, the efficient use of existing infrastructure, and sustainable legacy planning after the event. The research revealed significant financial burdens in the cases of South Africa (2010) and Brazil (2014), while the events in Germany (2006) and Qatar (2022) demonstrated a mega-event concept centered on sustainability and social benefit. The study also offers recommendations to countries hosting future events, suggesting ways to minimize financial risks and provide long-term development opportunities.

Keywords: Sports management, Sports tourism, FIFA World Cup, Mega event management, Sustainable heritage, Tourism revenues, Infrastructure investments.

Bildiri No: 19 | Bildiri Kodu: 19-2026-12-ISCS-12th-903-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-103 | Tür: 1

Çalışanlarda Yapay Zekâ Kaygısı ve Değişime Direnç

Vildan Bayram

İstanbul Aydın Üniversitesi

Öz

Geçmişten Bu çalışma, yapay zekâ (YZ) teknolojilerinin iş süreçlerine entegrasyonu ile birlikte çalışanlar üzerinde ortaya çıkan kaygı ve değişime direnç olgusunu çok boyutlu bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Yapay zekânın işletmelere sağladığı verimlilik, maliyet avantajı ve yenilikçilik gibi katkıların yanı sıra, çalışanlar açısından iş güvencesi, rol belirsizliği ve mesleki yeterlilik algısı gibi önemli endişeleri de beraberinde getirdiği vurgulanmaktadır. Çalışmada, çalışanların yapay zekâyâ yönelik kaygılarının yalnızca iş kaybı korkusuyla sınırlı olmadığı, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve örgütsel boyutları da içerdiği ortaya konulmaktadır. Özellikle belirsizlik, yetersizlik hissi ve değişen iş tanımları, değişime direnç davranışının temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, örgütsel davranış perspektifinden çalışan tepkileri analiz edilmekte ve değişim süreçlerinde liderlik, iletişim ve örgüt kültürünün kritik rolüne dikkat çekilmektedir. Araştırma ayrıca, yapay zekâ destekli karar verme süreçlerinin şeffaflığına ilişkin algıların çalışan güveni üzerindeki etkisini incelemekte ve katılımcı yönetim anlayışının direnç azaltmadaki önemini vurgulamaktadır. Etkili değişim yönetimi için empati temelli liderlik, açık iletişim stratejileri ve çalışanların sürece aktif katılımını teşvik eden uygulamaların gerekliliği ön plana çıkarılmaktadır. Yapay zekâ dönüşümünün yalnızca teknolojik değil, aynı zamanda insani bir süreç olduğu ifade edilen çalışmada, çalışanların bu sürece uyumunu desteklemek amacıyla eğitim programları, sürekli öğrenme kültürü ve güvenli çalışma ortamlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu yönüyle çalışma, örgütlerin yapay zekâ temelli dönüşüm süreçlerini daha etkin ve sürdürülebilir bir şekilde yönetmelerine katkı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Yapay Zekâ Kaygısı, Değişime Direnç, Örgütsel Davranış, Değişim Yönetimi.

Artificial Intelligence Anxiety And Resistance To Change Among Employees

ABSTRACT

This study aims to examine the anxiety and resistance to change that emerges among employees with the integration of artificial intelligence (AI) technologies into business processes from a multidimensional perspective. While it is emphasized that artificial intelligence brings contributions such as efficiency, cost advantage, and innovation to businesses, it also raises significant concerns for employees, including job security, role uncertainty, and perceptions of professional competence. The study reveals that employees' concerns about artificial intelligence are not limited to fear of job loss but also encompass psychological, social, and organizational dimensions. In particular, uncertainty, feelings of incompetence, and changing job descriptions are among the key determinants of resistance to change behavior. In this context, employee reactions are analyzed from an organizational behavior perspective, and the critical roles of leadership, communication, and organizational culture in change processes are highlighted. The research also examines the impact of perceptions regarding the transparency of artificial intelligence-supported decision-making processes on employee trust and emphasizes the importance of participatory management in reducing resistance. For effective change management, the necessity of empathy-based leadership, clear communication strategies, and practices that encourage employee active participation in the process is highlighted. The study, which states that the artificial intelligence transformation is not only a technological but also a human-centered process, recommends developing training programs, a culture of continuous learning, and safe working environments to support employees' adaptation to this process. In this respect, the study aims to contribute to organizations' more effective and sustainable management of artificial intelligence-based transformation processes.

Keywords: Artificial Intelligence, Artificial Intelligence Anxiety, Resistance to Change, Organizational Behavior, Change Management.

Bildiri No: 20 | Bildiri Kodu: 20-2026-12-ISCS-12th-893-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-104 | Tür: 1

İstanbul İlinin Spor Turizmi Potansiyelinin İncelenmesi

Dr. Öğr.Üyesi Fatih TURGUT, Dr.Öğr.Üyesi Selda KOCAMAZ ADAŞ

İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği

Öz

Spor turizmi, dünya genelinde turizm gelirleri içindeki payı gittikçe artan, destinasyonların marka değerine doğrudan fayda sağlayan önemli bir sektör haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, İstanbul ilinin sahip olduğu mega etkinlik deneyimi, coğrafi konum, ulaşım, spor ve turizm altyapısı ile öne çıkan spor turizmi potansiyelini çok boyutlu olarak incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Literatür taraması ve yerel yönetimlere (spor ve turizm işletmeleri) ilişkin raporlardan elde edilen ikincil veriler değerlendirilmiştir. İstanbul'un spor turizmi potansiyeli; doğal kaynaklar, parklar, stadyumlar, spor salonları, su sporları tesisleri, doğa sporları parkurları, turizm işletmeleri, konaklama ve seyahat işletmeleri başlıkları altında incelenmiştir. Ayrıca şehrin daha önce ev sahipliği yaptığı Formula 1, UEFA finalleri, EuroLeague Final Four, VNL Final ve İstanbul Avrasya Maratonu gibi mega etkinlikler; organizasyon boyutuyla incelenmiştir. Çalışma kapsamında SWOT analizi yapılmış; İstanbul'un jeopolitik konumu, tesis çeşitliliği ve genç nüfusa sahip olması güçlü yönler olarak öne çıkarken, trafik yoğunluğu, vize süreçlerindeki sıkıntılar ve tanıtım eksikliği zayıf yönler olarak belirlenmiştir. Avrupa Oyunları'na 2027 yılında ev sahipliği yapacak olması en önemli fırsat olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, İstanbul'un spor turizmi potansiyelinin yüksek olduğunu ancak bir spor turizmi yönetim örgütüne ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Özellikle İstanbul Park gibi tesislerin daha aktif hale gelmesi, etkinlik tanıtımlarının daha fazla yapılması, web sitelerinin daha uygun hale getirilmesi ve sürdürülebilir etkinlik yönetimi ilkelerinin benimsenmesi önerilmektedir. İstanbul için spor turizmi alternatif olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor turizmi, İstanbul, Mega spor etkinlikleri, SWOT analizi, 2027 Avrupa Oyunları.

An Examination of the Sports Tourism Potential of Istanbul Province

ABSTRACT

Sports tourism has become a significant sector worldwide, with a steadily increasing share of tourism revenues and directly benefiting the brand value of destinations. The aim of this study is to examine the multi-dimensional potential of Istanbul's sports tourism, which is highlighted by its mega-event experience, geographical location, transportation, and sports and tourism infrastructure. A qualitative research method was used in the study. Literature reviews and secondary data obtained from reports related to local administrations (sports and tourism businesses) were evaluated. Istanbul's sports tourism potential was examined under the headings of natural resources, parks, stadiums, gyms, water sports facilities, nature sports trails, tourism businesses, accommodation, and travel businesses. Furthermore, mega-events previously hosted by the city, such as Formula 1, UEFA Finals, EuroLeague Final Four, VNL Final, and the Istanbul Eurasia Marathon, were examined from an organizational perspective. A SWOT analysis was conducted as part of the study; Istanbul's geopolitical location, diverse facilities, and young population were highlighted as strengths, while traffic congestion, visa process difficulties, and lack of promotion were identified as weaknesses. The prospect of hosting the European Games in 2027 was considered the most significant opportunity. The data obtained from the research indicates that Istanbul has high potential for sports tourism, but a sports tourism management organization is needed. It is recommended that facilities like Istanbul Park become more active, event promotions be increased, websites be improved, and sustainable event management principles be adopted. Sports tourism could be an alternative for Istanbul.

Keywords: Sports tourism, Istanbul, Mega sporting events, SWOT analysis, 2027 European Games.

Bildiri No: 21 | Bildiri Kodu: 21-2026-12-ISCS-12th-905-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-105 | Tür: 1

REFORMER EGZERSİZİ YAPAN KADINLARIN AKTİVİTE TAKİP CİHAZLARINA İLİŞKİN DENEYİMLERİ: FENOMENOLOJİK ANALİZ

Yeliz Eratlı ŞİRİN, BİLLUR YILDIRIM

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

Öz

Bu araştırma, reformer pilates yapan kadınların giyilebilir aktivite takip cihazlarına ilişkin deneyimlerini; algı, motivasyon ve davranış örüntüleri bağlamında derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Araştırmanın kavramsal çerçevesi, bireylerin motivasyonel yönelimlerini açıklayan Öz Belirleme Kuramı ile teknolojinin benimsenme süreçlerine odaklanan Teknoloji Kabul Modeli temelinde oluşturulmuştur. Nitel araştırma yöntemi ve fenomenolojik desen ile tasarlanan bu çalışmada, düzenli olarak reformer pilates yapan ve aktivite takip cihazı kullanan on kadın ile derinlemesine bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler, katılımcıların öznel deneyimlerini ve anlamlandırma süreçlerini ortaya koymak amacıyla tematik analiz yoluyla çözümlenmiştir. Analiz sürecinde ortaya çıkan temalar; bedensel farkındalık ve öz izleme, motivasyonun yeniden inşası, davranışsal düzenleme, duygusal deneyimler, sosyal etkileşim ve kullanım deneyimi başlıkları altında toplanmıştır. Bulgular, aktivite takip cihazlarının katılımcıların egzersiz deneyimlerini yalnızca izleme ve ölçme düzeyinde değil, aynı zamanda anlamlandırma ve yeniden yapılandırma süreçlerinde de ön planda olduğunu göstermektedir. Cihazların, içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını destekleyerek bireylerin egzersize yönelik bağlılıklarını güçlendirdiği; bununla birlikte öz farkındalıklarını artırarak davranışlarını düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların cihazlara ilişkin algılarının, algılanan fayda ve kullanım kolaylığı üzerinden şekillendiği ve bu durumun sürdürülebilir kullanım pratikleriyle örtüştüğü anlaşılmıştır. Sonuç olarak, aktivite takip cihazlarının görüştüğümüz kadın katılımcılar için egzersiz sürecinde yalnızca veri sağlayan araçlar olmadığı; onların egzersizi nasıl deneyimledikleri, nasıl anlamlandırdıkları ve bu süreçte davranışlarını nasıl düzenledikleriyle ilgili kritik bir unsur olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Reformer Pilates; Giyilebilir Aktivite Takip Cihazları; Deneyim; Motivasyon

EXPERIENCES OF WOMEN PRACTICING REFORMER EXERCISE WITH ACTIVITY TRACKING DEVICES: A PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

ABSTRACT

This study aims to gain an in-depth understanding of the experiences of women who practice reformer Pilates with wearable activity tracking devices, within the context of perception, motivation, and behavioral patterns. The conceptual framework of the study is based on Self-Determination Theory, which explains individuals' motivational orientations, and the Technology Acceptance Model, which focuses on the processes of technology adoption. Designed as a qualitative study using a phenomenological approach, in-depth individual interviews were conducted with ten women who regularly practice reformer Pilates and use activity tracking devices. The collected data were analyzed through thematic analysis to reveal participants' subjective experiences and meaning-making processes. The themes that emerged from the analysis were categorized under the following headings: bodily awareness and self-monitoring, reconstruction of motivation, behavioral regulation, emotional experiences, social interaction, and user experience. The findings indicate that activity tracking devices play a significant role not only in monitoring and measuring exercise but also in participants' processes of meaning-making and restructuring their exercise experiences. The results show that these devices support both intrinsic and extrinsic sources of motivation, thereby strengthening individuals' commitment to exercise. At the same time, they are associated with increased self-awareness and behavioral regulation processes. Additionally, participants' perceptions of the devices were shaped by perceived usefulness and ease of use, which aligned with sustainable usage practices.

In conclusion, activity tracking devices are not merely tools for providing data for the women interviewed; rather, they represent a critical component influencing how they experience, interpret, and regulate their exercise behaviors.

Keywords: Reformer Pilates; Wearable Activity Tracking Devices; Experience; Motivation

Bildiri No: 22 | Bildiri Kodu: 22-2026-12-ISCS-12th-864-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-107 | Tür: 1

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Marjinalleşme Deneyimleri

Hidayet Suha YÜKSEL, Caner CENGİZ, Hazel ÖZSOY MURAT

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin okul ekosistemi içerisinde yaşadıkları marjinalleşme deneyimlerini, Erving Goffman'ın "Damgalama" ve "Mesleki Kimlik" kuramsal çerçeveleri aracılığıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma deseninde kurgulanan çalışmanın katılımcı grubunu; maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenen, farklı hizmet süresi, cinsiyet ve okul kademelerinde görev yapan 9 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma verileri, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış ve Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular, yansıtıcı dört ana tema altında yapılandırılmıştır. İlk tema olan "Sınanmayan Dersin Gölgesi: Yapısal Damgalanma", dersin merkezi sınavlarda yer almaması ve bir ders kitabının bulunmaması gibi unsurların, branşı akademik hiyerarşinin dışına ittiğini ve "ikincil statü" damgasını pekiştirdiğini göstermektedir. İkinci tema olan "Uzmandan Okulun Görevlisine Dönüşüm: Kimlik Çatışması", öğretmenlerin kendi profesyonel kimlikleri ile kurumun onlara dayattığı "teknik personel" veya "antrenör" rolleri arasındaki gerilimi ortaya koymaktadır. Katılımcılar, uzmanlık alanları dışındaki fiziksel/idari işlerde (tören düzeni, teknik arızalar vb.) öncelikli görülmelerinin mesleki kimlik erozyonuna yol açtığını vurgulamaktadır. Üçüncü tema olan "Mekânsal ve Sosyal Yalıtılmışlık", spor salonu ve bahçe gibi çalışma alanlarının okulun ana binasından fiziksel uzaklığının, öğretmenler odasındaki sosyal ve profesyonel etkileşimi kısıtlayarak "kurumsal izolasyonu" derinleştirdiğini yansıtmaktadır. Son tema olan "Kimlik Onarımı ve Görünürlük Arayışı" ise öğretmenlerin bu marjinalleşme döngüsünü kırmak adına geliştirdikleri direnç stratejilerini (veli bilgilendirme, idari süreçlere zorunlu katılım vb.) ele almaktadır. Sonuç olarak; beden eğitimi öğretmenlerinin marjinalleşmesi, hem makro düzeydeki eğitim politikalarının yarattığı yapısal damgalardan hem de mikro düzeydeki okul kültürünün atfettiği rollerden beslenen karmaşık bir süreçtir. Araştırma, beden eğitimi branşının okulun çeperinden merkezine taşınabilmesi için mesleki kimliğin "pedagojik uzmanlık" temelinde yeniden tanımlanması ve branşa yönelik yerleşik toplumsal etiketlerin kırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretmeni, Marjinalleşme, Mesleki Kimlik, İzolasyon

Marginalization Experiences of Physical Education and Sport Teachers

ABSTRACT

This study aims to investigate the marginalization experiences of physical education (PE) teachers within the school ecosystem through the theoretical lenses of Erving Goffman's "Stigma" and "Professional Identity" theories. Using a qualitative research design, the study involved 9 PE teachers selected via maximum variation sampling, representing different genders, years of experience, and school levels. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the six-phase thematic analysis method proposed by Braun and Clarke (2006). The findings are structured under four reflective main themes. The first theme, "The Shadow of the Unexamined Course: Structural Stigmatization," reveals that the absence of PE in central examinations and the lack of official textbooks push the branch outside the academic hierarchy, reinforcing a "secondary status" stigma. The second theme, "From Expert Educator to the School's Jack-of-all-Trades: Identity Conflict," highlights the tension between the teachers' internal professional identities and the "technical staff" or "coach" roles imposed by the institution. Participants emphasized that being prioritized for non-specialist physical and administrative tasks (e.g., ceremony management, technical repairs) leads to an erosion of their professional identity as pedagogues. The third theme, "Spatial and Social Isolation," reflects how the physical distance of sports halls and fields from the main school building limits social and professional interaction in the staffroom, thereby deepening "institutional isolation." The final theme, "Identity Repair and the Quest for Visibility," examines the resistance strategies developed by teachers to break this cycle of marginalization, such as informing parents about the developmental importance of the course and seeking active involvement in administrative decision-making. In conclusion, the marginalization of PE teachers is a complex process fed by both structural stigmas created by macro-level education policies and the roles attributed by micro-level school cultures. The study suggests that for the PE branch to move from the periphery to the center of the school, professional identity must be redefined based on "pedagogical expertise," and established social labels regarding the field must be challenged.

Keywords: Physical Education, Physical Education Teacher, Marginalization, Professional Identity, Isolation

Bildiri No: 23 | Bildiri Kodu: 23-2026-12-ISCS-12th-906-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-108 | Tür: 1

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi

Murat ILIKAN, Enes MURAT, Hazel ÖZSOY MURAT, Semiyha TUNCEL

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan fiziksel okuryazarlık düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli ile yürütülmüştür. Örneklem grubunu, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 205 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile Sarıçam ve Yılmaz (2025) tarafından geliştirilen ve 19 maddeden oluşan Herkes İçin Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; Kendine Güven ve Benlik Algısı, Fiziksel Aktivite Becerileri ve Sportif Bilgi ve Fiziksel Aktivite Tutumları olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen veriler SPSS 30.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan çarpıklık basıklık analizleri sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda parametrik testler uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin algılanan fiziksel okuryazarlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, yalnızca fiziksel aktivite becerileri ve sportif bilgi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, kendine güven ve benlik algısı ile fiziksel aktivite tutumları alt boyutlarında ve toplam puanda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre yapılan analizlerde ise alt boyutlar ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$). Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan fiziksel okuryazarlık düzeylerinin genel olarak benzer özellikler gösterdiği; ancak fiziksel aktivite becerileri ve sportif bilgi açısından cinsiyete bağlı farklılıkların bulunduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi, Spor Bilimleri, Fiziksel Aktivite

Examination of the Perceived Physical Literacy Levels of Students in the Faculty of Sport Sciences

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the perceived physical literacy levels of students in the Faculty of Sport Sciences in terms of gender, department, and grade level variables. The research was conducted using a survey model within the quantitative research approach. The sample consisted of a total of 205 students studying at the Faculty of Sport Sciences at Ankara University. A convenience sampling method was employed in the selection of participants. Data were collected using a Personal Information Form and the Perceived Physical Literacy for All Scale developed by Sarıçam and Yılmaz (2026), which consists of 19 items. The scale comprises three sub-dimensions: Self-Confidence and Self-Perception, Physical Activity Skills and Sport Knowledge, and Attitudes toward Physical Activity. The obtained data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 30.0. Based on skewness and kurtosis analyses, the data were found to be normally distributed; therefore, parametric tests were applied. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for statistical analyses. According to the findings, when perceived physical literacy levels were examined by gender, a statistically significant difference was found only in the sub-dimension of Physical Activity Skills and Sport Knowledge ($p < .05$), in favor of male students. However, no significant differences were found in the sub-dimensions of Self-Confidence and Self-Perception, Attitudes toward Physical Activity, or in the total score ($p > .05$). Furthermore, no statistically significant differences were found in any of the sub-dimensions or total scores according to department or grade level variables ($p > .05$). In conclusion, it can be stated that the perceived physical literacy levels of students in the Faculty of Sport Sciences generally exhibit similar characteristics; however, gender-based differences exist in terms of physical activity skills and sport knowledge.

Keywords: Physical Literacy Level, Sport Sciences, Physical Activity

Bildiri No: 24 | Bildiri Kodu: 24-2026-12-ISCS-12th-900-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-110 | Tür: 1

Öğretmenlik Uygulaması Sürecinde Mesleki Kimlik Algısı ve Tipolojik Dönüşümler: Karma Yöntem Araştırması

Furkan KELEŞ, Nurten KELEŞ

Bayburt Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Öz

Öğretmen adaylarının mesleki kimlik kazanımı, mesleki kimlik algıları ve mesleki kimlik tipolojileri, mesleki kimliğin inşasında temel bileşenler arasında yer almaktadır. Bu süreçte öğretmenlik uygulaması dersi, adayların mesleki kimlik gelişiminde kritik bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı, sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecinde mesleki kimlik kazanımlarını ve algılarını incelemek ve bu süreçte mesleki kimlik tipolojilerinde meydana gelen değişimi ortaya koymaktır. Araştırma karma yöntem yaklaşımı çerçevesinde, açıklayıcı sıralı karma desen temel alınarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Temel Eğitim Bölümü 4. sınıfta öğrenim gören ve öğretmenlik uygulaması dersini alan 5 gönüllü öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Atik (2022) tarafından geliştirilen Öğretmenlerin Mesleki Kimlik Tipolojileri Ölçeği (ÖMKTÖ) ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nicel bulguların betimsel analizi ve nitel verilerin içerik analizi yoluyla öğretmen adaylarının mesleki kimlik profilleri kapsamlı bir şekilde ortaya konulmuştur.

Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının uygulama öncesinde mesleki kimliklerine ilişkin çeşitli kaygılar taşıdıklarını, ancak öğretmenlik uygulaması süreci sonrasında bu kaygıların büyük ölçüde azaldığını ve mesleki kimlik algılarının güçlendiğini göstermiştir. Ayrıca, öğretmen adaylarının mesleki kimlik tipolojilerinin uygulama öncesinde daha çok “teknisyen öğretmen” yöneliminde olduğu, uygulama sonrasında ise “sosyal öğretmen” tipolojisine doğru bir değişim gösterdiği belirlenmiştir. Bir öğretmen adayının “eleştirel öğretmen” tipolojisine daha yakın eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Öğretmen adayları ve mentor öğretmen görüşlerine dayalı olarak, öğretmenlik uygulaması dersinin yaparak-yaşayarak öğrenme fırsatı sunması ve teori ile pratiği bütünleştirmesi sayesinde mesleki kimlik kazanımı, mesleki kimlik algısı ve mesleki kimlik tipolojileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda öğretmenlik uygulaması dersinin içeriğine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mesleki kimlik, Öğretmen tipolojileri, Öğretmen adayları, Öğretmenlik uygulaması

Professional Identity Perception And Typological Transformations During The Teaching Practice Process: A Mixed Methods Research Study

ABSTRACT

The acquisition of professional identity, perceptions of professional identity, and professional identity typologies of prospective teachers are among the fundamental components in the construction of professional identity. In this process, the teaching practice course constitutes a critical experiential area in the development of the candidates' professional identity. The aim of this research is to examine the acquisition and perceptions of professional identity of prospective primary school teachers during the teaching practice process and to reveal the changes that occur in their professional identity typologies during this process. The research was conducted within the framework of a mixed methods approach, based on an explanatory sequential mixed design. The study group consisted of 5 volunteer prospective teachers studying in the 4th year of the Department of Primary Education at Trabzon University and taking the teaching practice course in the 2025–2026 academic year. In the data collection process, the Teachers' Professional Identity Typologies Scale (TPITS) developed by Atik (2022) and a semi-structured interview form were used. The professional identity profiles of prospective teachers were comprehensively revealed through descriptive analysis of quantitative findings and content analysis of qualitative data.

The research findings indicate that prospective teachers harbored various concerns regarding their professional identities prior to their teaching practice, but these concerns significantly diminished and their perceptions of professional identity strengthened after the practice period. Furthermore, it was determined that prospective teachers' professional identity typologies were more inclined towards "technician teacher" before the practice, but shifted towards "social teacher" afterward. One prospective teacher was found to have a stronger inclination towards the "critical teacher" typology.

Based on the opinions of prospective teachers and mentor teachers, it was concluded that the teaching practice course has an impact on the acquisition of professional identity, perception of professional identity, and professional identity typologies

by offering hands-on learning opportunities and integrating theory and practice. In this context, suggestions were made regarding the content of the teaching practice course.

Keywords: Professional identity, Teacher typologies, Prospective teachers, Teaching practice.

Bildiri No: 25 | Bildiri Kodu: 25-2026-12-ISCS-12th-832-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-112 | Tür: 1

YOUTUBE’DA DİKKATİN ENDÜSTRİYEL YÖNETİMİ: EKO-METRİK KONTROL VE YENİ “İZLENİM DENETİMİ” STRATEJİLERİ

Savaş Keskin

Bayburt University

Öz

YouTube’un ve diğer sosyal platformların eleştirel ekonomi-politiğine ilişkin kapsayıcı bir yaklaşım olan dikkat ekonomileri, bilişsel kapitalizmin yarattığı yeni birikim rejimlerini anlamak için çok yönlü kavrama yetenekleri geliştirir. Çünkü dikkat ekonomileri kavramı yalnızca izleme pratiklerinin paraya dönüşümünü kapsamakla kalmaz, aynı zamanda dikkatin sürekli yeniden üretildiği bir endüstriyel yapılanma sürecini de açıklar. Bu endüstriyel yapıda, dikkate ilişkin tüm yapısal eylemleri (izleme, beğenme, yorum, abonelik vs.) içeren eko-sistem, metriklere dönüştürülerek bir tür “dikkat çevrimi” işlemine tabi tutulur ve böylece dikkatin stratejik kontrolü için biyo-politik bağlam kurulur. Ortalama bir YouTube kanalının yönetim panelinde eko-metrik sayılarla sağlanan ve sürdürülen kontrol, dikkatin izlenim olarak üretildiği bu endüstriyel sistemde “izlenim denetiminin” de yeniden anlamlandırılmasına olanak sağlar. Goffman’ın teorisinden farklı olarak kanal ve içerik izlenimlerinin sayısal gözetimini, denetimini ve yönetimini sağlayan bu platform özelliği, başkalarının bakışlarını sömürerek kazanca dönüştürmeye yönelik endüstriyel stratejilerin en önemli kontrol mekanizması niteliğindedir. Çünkü YouTuber, aslında kanalıdır.

Bu bildiriye, YouTube kanalının sunduğu “Kontrol Paneli”, “Analitikler” ve “Topluluk Denetimi” fonksiyonları üzerinden dikkatin eko-metrik olarak nasıl yönetildiği, denetlendiği ve kontrol altına alındığını açıklamaya yönelik stratejik yapısal süreçlerin analiz edilmesi amaçlanmaktadır. Böylece “platformun dikkat sömürme taktiklerini paylaştığı ‘Attentioner’ler/Dikkat Çekiciler’, izlenim denetimini endüstriyel bir sömürü düzeneği olarak nasıl kontrol ederler?” sorusuna yanı bulunacaktır. Ortalama bir YouTube kanalı, bildiri kapsamında “Ara yüzeysel dikkat analizi” adı verilen bir etnografik metot kullanılarak çözümlenecek ve platformun kültürel ara yüz/katman işlevleri üzerinden eleştirel bir yapı çözümlemesi süreci tamamlanacaktır. Ara yüzeysel dağıtık dikkat analizi metodu, platformun makro ve mikro katmanlarda yapılan endüstriyel tasarımı modüller ve bu modüllerin kültürel işlevleri üzerinden anlamaya ve ilişkilendirmeye çalışan etnografik bir yöntem yaklaşımıdır. Çalışma bulguları, YouTube’da dikkatin tesadüfen ya da izleyicinin kontrolündeki aktif bir yönelim olmanın ötesinde eko-metrik olarak yönetilen ve denetlenen bir endüstriyel üretim olduğu tezini desteklemesi ve aktif/katılımcı izleyici tezlerini sorgulamak için eleştirel bir bağlam önermesi yönünden özgün değere sahiptir. (Bu bildiri, TÜBİTAK tarafından 323K323 koduyla desteklenen projenin bir çıktısı olarak sunulmaktadır)

Anahtar Kelimeler: Dikkat Ekonomileri, Dikkat Denetimi, YouTube, Eko-metrik Kontrol.

INDUSTRIAL MANAGEMENT OF ATTENTION ON YOUTUBE: ECO-METRIC CONTROL AND NEW “IMPRESSION MANAGEMENT” STRATEGIES

ABSTRACT

Attention economies, a comprehensive approach to the critical political economy of YouTube and other social platforms, develop multifaceted conceptual abilities to understand the new accumulation regimes created by cognitive capitalism. This is because the concept of attention economies not only encompasses the monetization of viewing practices, but also explains an industrial structuring process in which attention is constantly reproduced. In this industrial structure, the ecosystem, which includes all structural actions related to attention (viewing, liking, commenting, subscribing, etc.), is converted into metrics and subjected to a kind of “attention cycle” process, thus establishing a biopolitical context for the strategic control of attention. The control provided and maintained by eco-metric numbers in the management panel of an average YouTube channel allows for the reinterpretation of “impression control” in this industrial system where attention is produced as impressions. Unlike Goffman’s theory, this platform feature, which enables the numerical surveillance, control, and management of channel and content impressions, is the most important control mechanism for industrial strategies aimed at converting the gaze of others into profit. Because the YouTuber is, in fact, the channel.

This paper aims to analyze the strategic structural processes through which attention is managed, monitored, and controlled in an eco-metric manner via the “Control Panel,” “Analytics,” and “Community Control” functions offered by the YouTube channel. This will provide an answer to the question: “How do ‘Attentioners’/Attention Grabbers, who share the platform’s attention exploitation tactics, control impression monitoring as an industrial exploitation mechanism?” An average YouTube channel will be analyzed using an ethnographic method called “surface-level attention analysis” within the scope of the paper,

and a critical structural analysis process will be completed through the platform's cultural interface/layer functions. The surface-level distributed attention analysis method is an ethnographic approach that seeks to understand and relate the platform's industrial design, structured at macro and micro levels, through modules and their cultural functions. The study findings are original in that they support the thesis that attention on YouTube is an eco-metrically managed and controlled industrial production beyond being random or an active orientation controlled by the viewer, and propose a critical context for questioning active/participatory viewer theses. (This paper is presented as an output of the project supported by TÜBİTAK under code 323K323)

Keywords: Attention Economies, Attention Control, YouTube, Eco-metric Control.

Bildiri No: 26 | Bildiri Kodu: 26-2026-12-ISCS-12th-901-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-113 | Tür: 1

FUTBOLCULARDA POSTÜR ANALİZİ: BİYOMEKANİK BİR YAKLAŞIM

Ertuğrul ÇİĞDEM

BAYBURT ÜNİVERSİTESİ

Öz

Bu araştırma kapsamında futbolcuların postürel bozukluklarının biyomekanik bir bakış açısıyla değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda Bayburt ilinde ikamet eden ve amatör ligde aktif sporculuk yaşamını sürdüren 20 erkek sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Sporcuların araştırmaya dahil edilme süreçlerinde ölçüt örnekleme yöntemi dikkate alınırken kesitsel bir model olarak betimsel ve analitik yaklaşımdan yararlanılmıştır. Tüm süreç içerisinde verilerin toplanması adına katılımcıların demografik bilgilerinin yanı sıra postürel değerlerine erişmek adına "APECS: Body Posture Evaluation" yazılımından faydalanılmıştır. Bu yazılım aracılığıyla sporcuların anterior ve lateral düzlemlerden görüntüleri kaydedilmiştir. Veri işleme süreci sonucunda katılımcıların; sholders, asis, knees, feet ve alignment değerlerine ilişkin postürel bozuklukları derece cinsinden hesaplanmıştır. Elde edilen tüm bu veriler SPSS (26. Versiyon) aracılığıyla analiz edilmiştir. Amatör futbolcuların APECS yazılımı ile gerçekleştirilen postürel analizleri sonucunda, sporcuların anterior ve lateral düzlemdeki hizalanmalarında istatistiksel olarak anlamlı sapmalar tespit edilmiştir. Özellikle dominant bacak kullanımı ve sahada üstlenilen mevki farklılıklarının; omuz asimetrisi (shoulders), pelvik distorsiyon (asis) ve diz dizilimleri (knees) üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Elde edilen derecelendirilmiş veriler, futbolcuların branşa özgü tekrarlı hareketler nedeniyle biyomekanik hizalanma (alignment) bozukluklarına yatkın olduğunu ve bu durumun alt ekstremitte yaralanma riskini artırabileceğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, amatör lig düzeyindeki sporcuların performans verimliliğini artırmak ve kronik sakatlıkları önlemek adına antrenman programlarına düzeltici postürel egzersizlerin dahil edilmesi gerektiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Postür, Biyomekanik

POSTURE ANALYSIS IN FOOTBALL PLAYERS: A BIOMECHANICAL APPROACH

ABSTRACT

This research aims to evaluate the postural disorders of football players from a biomechanical perspective. In this context, 20 male athletes residing in Bayburt province and actively participating in amateur leagues were included in the study. Criterion sampling was used in the inclusion process, employing a descriptive and analytical approach as a cross-sectional model. Throughout the entire process, demographic information of the participants was collected, and the "APECS: Body Posture Evaluation" software was used to access their postural values. Images of the athletes were recorded from the anterior and lateral planes using this software. As a result of the data processing, the postural disorders of the participants regarding shoulders, axis, knees, feet, and alignment values were calculated in degrees. All these data were analyzed using SPSS (Version 26). The postural analyses of amateur football players performed with the APECS software revealed statistically significant deviations in the athletes' alignments in the anterior and lateral planes. In particular, differences in dominant leg use and position on the field were observed; Shoulder asymmetry, pelvic distortion (asis), and knee alignment have been shown to play a decisive role. Graded data revealed that football players are prone to biomechanical alignment disorders due to sport-specific repetitive movements, and this can increase the risk of lower extremity injuries. Consequently, it was determined that corrective postural exercises should be included in the training programs of amateur league-level athletes to improve performance efficiency and prevent chronic injuries.

Keywords: Football, Posture, Biomechanics

Bildiri No: 27 | Bildiri Kodu: 27-2026-12-ISCS-12th-910-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-114 | Tür: 1

ODUNSU MALZEME TUZAKLAMASINDA SAYISAL MODEL YAKLAŞIMI

Ö. Faruk DURSUN, Mahmut AYDOĞDU

İnönü Üniversitesi; Malatya Turgut Özal Üniversitesi

Öz

İklim sistemi dünyadaki bütün canlıları doğrudan etkileyen, atmosfer ve yerküre arasında gerçekleşen doğa olaylarını kapsayan karmaşık bir sistemdir. Zamanla, doğal ve özellikle insan kaynaklı yapay etmenler, bu sistemin işleyişinde aşırı tepkisel durumlar olan taşkınların yaşanmasına neden olmuştur. Meydana gelen taşkınlar yerleşim yerlerinde gerek can gerekse de mal kaybına neden olurken tarım arazileri ve doğal topoğrafyaya da ciddi zarar verebilmektedir. Özellikle taşkınlarla beraber sürüklenen odunsu malzemelerin tıkadığı köprü, bent ve savaklar ciddi anlamda zarar görmektedir. Bu tıkanıklık taşkın debisinin mansap tarafa geçişini zorlaştırmakta ve önlem alınmadığı taktirde hasar boyutu daha da büyümektedir. Son dönemlerde literatürde konu ile ilgili hareketli odunsu malzemeyi tuzaklama ve taşkın kanalı taban malzemesinde oyulmayı engelleyici çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışmada da 45° açı ile membaya dönük şekilde suyu geçiren ancak odunsu malzemeyi tuzaklayabilen yarı geçirgen mahmuzların hidrolik açıdan etkileri sayısal ortamda Flow-3D Hydro modülü kullanılarak araştırılmıştır. Odunsu malzemenin mahmuzlar tarafından tıkanması ile akımda meydana gelen su yüksekliği ve hız değişimi 3 boyutlu olarak elde edilmiştir. 80 l/s debi ve %2'lik maksimum kanal eğiminde gerçekleştirilen bu senaryo, saha uygulamaları öncesi odunsu malzemenin yığılma bölgesi ve miktarı ile bu mahmuzların etkinliğini görmemize fırsat tanımıştır. Ayrıca akım hızında değişim ve oyulma durumları bir diğer çıktı parametrelerimiz olup, taşkın kanalında bölgesel etki durumları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar sayısal çalışmaların etkinliğini ve saha problemlerindeki çözüm öngörülerini destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Taşkın, Odunsu malzeme, Numerik analiz, Flow-3D

NUMERICAL MODEL APPROACH IN DRIFTWOOD TRAPPING

ABSTRACT

The climate system is a complex system encompassing natural events occurring between the atmosphere and the earth, directly affecting all living things on Earth. Over time, natural and especially human-caused artificial factors have led to floods, which are extreme reactive situations in the functioning of this system. These floods cause loss of life and property in settlements, while also seriously damaging agricultural lands and natural topography. Bridges, dams, and spillways, in particular, are severely damaged by blockages caused by woody materials carried by floods. This blockage makes it difficult for the flood discharge to pass downstream, and if no precautions are taken, the extent of the damage increases even further. Recently, studies have been conducted in the literature on trapping mobile woody material and preventing erosion in the flood channel bed material. In this study, the hydraulic effects of semi-permeable groins, which are directed upstream at a 45° angle and can trap woody material, were investigated in a digital environment using the Flow-3D Hydro module. The changes in water height and velocity in the flow caused by the obstruction of woody material by groins were obtained in 3D. This scenario, carried out at a flow rate of 80 l/s and a maximum channel slope of 2%, allowed us to observe the accumulation area and amount of woody material and the effectiveness of these groins before field applications. Furthermore, changes in flow velocity and scour conditions were other output parameters, and regional impact conditions in the flood channel were determined. These results support the effectiveness of numerical studies and the prediction of solutions to field problems.

Keywords: Flood, Driftwood, Numerical analysis, Flow-3D

Bildiri No: 28 | Bildiri Kodu: 28-2026-12-ISCS-12th-911-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-116 | Tür: 1

YENİ MEDYA DİKKAT ENDÜSTRİSİ: KAVRAMSAL BİR GİRİŞ

Göksel Göker

Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi

Öz

Dikkat ekonomisi, yeni medyanın gelişim göstermesiyle birlikte gündeme gelen bir kavramsallaştırmadır. Buna göre yeni medya bir taraftan dikkat çekme ve dikkati yönlendirme işlevi görürken diğer taraftan dikkati bir meta değere dönüştürerek yeni bir birikim rejimi inşa etmektedir. Günümüz ekonomisinde dikkatin kendisi bizzatihi bir değer olarak meta işlevi görür ve piyasa mantığı içerisinde çalışır. Çünkü günümüzde her kaynaktan gelen bilgi yoğunluğu dikkat talebini artırır. Bu nedenle “dikkat ekonomisi” olarak adlandırılan bir tür ekonomik pazar ortaya çıkmıştır. Bu ekonominin en temel amacı “dikkat metasını” mübadele değeri mantığı içerisinde üretmek ve satmaktır. Bireylerin dikkatleri; üretilen, dağıtılan ve pazarlanan bir mübadele değerine dönüşmüştür.

Bu çalışmada dikkat ekonomisine ekonomi-politik perspektiften hareketle yeni bir kavramsal ve kuramsal bakış açısı geliştirme çabalarının ilk analizi sunulacaktır. Bu bağlamda ekonomi-politik yaklaşımdan hareketle “dikkat emeği” ve “dikkat sömürüsü” ile eleştirel paradigmadan ilhamla “dikkat endüstrisi” gibi yenilikçi kavramlarla dikkat ekonomisi açıklanmaya çalışılacaktır. Dikkat emeği ve sömürüsü kavramsallaştırması, çift yönlü işleyen bir emek/sömürü diyalektiği sunmayı hedeflemektedir. Kullanıcı, ürettiği ve tükettiği içeriklerde bir dikkat emeği/performansı ortaya koyarak ekonomik bir değer üretmektedir. Bu emek, üretici-tüketici-üretici-tüketici... döngüsünde sürekli olarak sömürülmektedir. Dikkatin bilişsel bir olgu olması nedeniyle “dikkat emeği” kavramının, “bilişsel kapitalizm” kavramsallaştırmasını pekiştiren ve genişleten yeni ve özgün bir açılım sağladığı ifade edilmelidir. Bununla birlikte yeni medyanın fenomenleri ya da bir başka adlandırmayla mikro şöhretleri “attentioner” olarak kavramsallaştırılacak ve “attentioner rejiminin” yapısal özellikleri hakkında bilgi verilecektir. Yeni medya mikro şöhretlerini ifade etmek için Türkçede “fenomen” kelimesi yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Fenomen sözcüğünün çoğunlukla İngilizce “influencer” sözcüğünün yerine kullanıldığını da belirtmek gerekir. Elbette fenomen, influencer sözcüğünün anlamsal içeriğini tam olarak karşılamamaktadır. Çünkü fenomen, “şöhret” yoğunluklu bir anlam çağırışı sunarken, influencer ise “etkileme” ve “yönlendirme” boyutunu ön plana çıkarır. Bu farklılık, kavramsal bir problem olarak kabul edilebilir. Bu çalışmada ise dikkat kavramını ve süreçlerini vurgulamak amacıyla, yeni medya mikro şöhretleri, “attentioner” olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Not: Bu çalışma, TÜBİTAK tarafından 323K323 koduyla desteklenen projenin çıktısıdır.

Anahtar Kelimeler: Yeni Medya, Dikkat Ekonomisi, Dikkat Emeği, Dikkat Sömürüsü, Attentioner.

NEW MEDIA ATTENTION INDUSTRY: A CONCEPTUAL INTRODUCTION

ABSTRACT

The attention economy is a conceptualization that has emerged with the development of new media. According to this concept, new media serves the function of attracting and directing attention on the one hand, while on the other hand transforming attention into a commodity value, thereby constructing a new regime of accumulation. In today's economy, attention itself functions as a commodity value and operates within the logic of the market. This is because the intensity of information coming from every source increases the demand for attention. Therefore, a type of economic market called the “attention economy” has emerged. The most fundamental goal of this economy is to produce and sell “attention commodity” within the logic of exchange value. Individuals’ attention has been transformed into a produced, distributed, and marketed exchange value.

This study presents the first analysis of efforts to develop a new conceptual and theoretical perspective on the attention economy from an economic-political perspective. In this context, the attention economy will be explained using innovative concepts such as “attention labor” and “attention exploitation” from an economic-political approach, and “attention industry” inspired by a critical paradigm. The conceptualization of attention labor and exploitation aims to present a two-way labor/exploitation dialectic. Users produce economic value by exhibiting attention labor/performance in the content they produce and consume. This labor is continuously exploited in the producer-consumer-producer-consumer... cycle. It should

be noted that, due to attention being a cognitive phenomenon, the concept of “attention labor” provides a new and original perspective that reinforces and expands the conceptualization of “cognitive capitalism.”

However, the phenomena of new media, or micro-celebrities, will be conceptualized as “attentioners,” and information will be provided about the structural characteristics of the “attentioner regime.” The term “phenomenon” is widely used in Turkish to refer to micro-celebrities in new media. It should also be noted that the word phenomenon is mostly used in place of the English word “influencer.” Of course, phenomenon does not fully correspond to the semantic content of the word influencer. This is because phenomenon evokes a meaning focused on “fame,” while influencer emphasizes the dimensions of ‘influence’ and “direction.”

This difference can be considered a conceptual problem. In this study, however, in order to emphasize the concept and processes of attention, new media micro-celebrities are conceptualized as “attentioners.”

Note: This study is the output of a project supported by TÜBİTAK under code 323K323.

Keywords: New Media, Attention Economy, Attention Exploitation, Attentioner.

Bildiri No: 29 | Bildiri Kodu: 29-2026-12-ISCS-12th-912-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-117 | Tür: 1

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN SPORA TEŞVİK EDİLMESİNDE EĞİTİMCİLERİN ROLÜNE İLİŞKİN GÖRÜŞLER

Mürüvvet Keser, Eda Adatepe

Bayburt Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü; Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu araştırma, özel gereksinimli bireylerin spora teşvik edilme sürecinde eğitimcilerin üstlendiği rolleri, sorumlulukları ve bu sürece dair öznel deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın kuramsal izleği, bireysel gelişimi beş temel çevresel katman üzerinden açıklayan Bronfenbrenner'ın Ekolojik Sistemler Teorisi üzerine inşa edilmiştir. Nitel araştırma metodolojisinin benimsendiği çalışmada, fenomenolojik (olgubilim) desen kullanılmış; verilerin çözümlenmesinde ise araştırmacının yorumlayıcı ve sorgulayıcı rolünü merkeze alan reflektif tematik analiz yöntemi uygulanmıştır.

Araştırma, Bayburt ilinde görev yapan ve maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenen 3 ergoterapist, 4 öğretmen ve 4 akademisyen olmak üzere toplam 11 katılımcı ile yürütülmüştür. Bulgular, tematik yoğunlaşmanın özellikle paydaşlar arası etkileşimi ve mikro sistemler arasındaki köprüleri temsil eden Mezostem katmanında odaklandığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kurumsal desteğin sürekliliği, katılımcı motivasyonunun artırılması ve fiziksel uygunluk unsurları, sürecin başarısında kritik eşikler olarak saptanmıştır. Disiplinler arası karşılaştırmalı analizler; öğretmenlerin pedagojik ve motivasyonel süreçlere, ergoterapistlerin teknik ve bilimsel uzmanlığa, akademisyenlerin ise sistemin bütünsel ve yapısal gelişimine odaklanarak birbirini tamamlayan bir yapı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak çalışma; özel gereksinimli bireyler için spor eğitiminin yalnızca fiziksel bir kazanım olmadığını, aksine tıbbi temeller ile sosyal öğrenme pratiklerini birleştiren, disiplinler arası iş birliğiyle şekillenen dinamik ve çok boyutlu bir gelişim süreci olduğunu vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli birey, Eğitimci, Ekolojik sistemler teorisi, Spor

VIEWS ON THE ROLE OF EDUCATORS IN PROMOTING SPORTS PARTICIPATION AMONG INDIVIDUALS WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

This study aims to examine in depth the roles and responsibilities undertaken by educators in the process of promoting sports participation among individuals with special needs, as well as their subjective experiences of this process. The theoretical framework of the study is based on Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory, which explains individual development through five fundamental environmental layers. Adopting a qualitative research methodology, the study employed a phenomenological design; in the analysis of the data, a reflective thematic analysis method was applied, centring on the researcher's interpretative and interrogative role.

The research was conducted with a total of 11 participants: 3 occupational therapists, 4 teachers and 4 academics working in Bayburt province, selected using maximum diversity sampling. The findings reveal that the thematic focus centred particularly on the Mesosystem layer, which represents interactions between stakeholders and the bridges between micro-systems. In this context, the continuity of institutional support, the enhancement of participant motivation, and elements of physical suitability were identified as critical thresholds for the success of the process. Interdisciplinary comparative analyses demonstrate a complementary structure, with teachers focusing on pedagogical and motivational processes, occupational therapists on technical and scientific expertise, and academics on the holistic and structural development of the system. In conclusion, the study emphasises that sports education for individuals with special needs is not merely a physical achievement; rather, it is a dynamic and multidimensional development process shaped by interdisciplinary collaboration, combining medical foundations with social learning practices.

Keywords: Individuals with special needs, Educator, Theory of ecological systems, Sport

Bildiri No: 30 | Bildiri Kodu: 30-2026-12-ISCS-12th-915-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-121 | Tür: 1

ANTİK ÇAĞ'DA EUERGETİZM (EUERGESIA): KENT, SPOR, PRESTİJ VE KAMUSAL GÜÇ

Metin ÖZLÜ

Kafkas üniversitesi

Öz

Antik Çağ kentlerinin ekonomik, sosyal ve kültürel sürekliliği yalnızca resmi kamu gelirleriyle değil, aynı zamanda yerel elitlerin gönüllü ya da yarı-gönüllü katkılarıyla da sağlanmıştır. Bu çerçevede euergetizm ya da Yunanca kullanımıyla euergesia, bireylerin kent topluluğuna yönelik maddi desteklerini, kamusal inşa faaliyetlerini, festival ve oyun finansmanlarını ve toplumsal ihtiyaçların karşılanmasına dönük yardımlarını kapsayan çok boyutlu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma, antik dünyada euergetizmin tarihsel gelişimini, kurumsal mantığını, epigrafik belgelerdeki yansımalarını ve özellikle spor ile kamusal gösteri kültürü bağlamındaki işlevini inceleyen genişletilmiş bir derleme niteliğindedir. Çalışma kapsamında Anadolu kentlerinden gelen yazıtlar, euergetizmin inşa faaliyetleri, sosyal prestij, politik meşruiyet ve kent kimliği ile ilişkisini açık biçimde göstermektedir. Bunun yanında antik oyunların, atletik yarışmaların ve kutsal festivallerin finansmanında euergetik katkıların oynadığı rol, modern sponsorluk sistemlerinin tarihsel arka planı açısından da önem taşımaktadır. Elde edilen genel sonuç, euergetizmin yalnızca bir yardım ya da hayırseverlik modeli değil, aynı zamanda statü üretimi, elit rekabeti, kentleşme, siyasal temsil ve kültürel iktidar üretimiyle iç içe geçmiş bir kamusal değişim sistemi olduğudur.

Anahtar Kelimeler: Euergetizm, Euergesia, Spor Tarihi, Sponsorluk, Kamusal Finansman

Euergetism in Antiquity: City, Sport, Prestige, and Public Power

ABSTRACT

The economic, social, and cultural continuity of cities in antiquity was sustained not only through formal public revenues but also through the voluntary or semi-voluntary contributions of local elites. In this context, euergetism—referred to in Greek as *euergesia*—emerges as a multidimensional phenomenon encompassing individuals' material support to the urban community, public construction activities, the financing of festivals and games, and various forms of assistance aimed at meeting collective social needs.

This study constitutes an expanded review that examines the historical development of euergetism in the ancient world, its institutional logic, its reflections in epigraphic evidence, and particularly its function within the context of sport and public spectacle culture. In this regard, inscriptions from cities in Anatolia clearly demonstrate the relationship between euergetism and construction activities, social prestige, political legitimacy, and urban identity.

Moreover, the role of euergetic contributions in financing ancient games, athletic competitions, and sacred festivals holds significant importance for understanding the historical foundations of modern sponsorship systems. The overall conclusion drawn from this study is that euergetism should not be considered merely as a model of charity or benefaction; rather, it represents a complex system of public exchange intertwined with status production, elite competition, urbanization, political representation, and the construction of cultural power.

Keywords: Euergetism – Euergesia – History of Sport – Sponsorship – Public Funding

1. Giriş

Antik Çağ kentlerinde euergetizm, yalnızca bireysel hayırseverlik davranışı değil, kamusal yaşamın maddi ve sembolik olarak yeniden üretilmesini sağlayan kurumsal bir mekanizma olarak işlev görmüştür (Kurt, 2024). Bu mekanizmanın kökeni, klasik Yunan dünyasında zengin yurttaşların kamusal hizmetleri üstlenmesini ifade eden leitourgia sistemine kadar geri götürülmektedir (Aytüre Karakaş, 2025).

Hellenistik ve Roma dönemlerinde ise bu kamusal katkılar daha görünür, daha anıtsal ve daha onur odaklı bir nitelik kazanarak euergetes figürünü kent siyasetinin merkezî aktörlerinden biri hâline getirmiştir (López-Pulido, 2025). Anadolu'daki epigrafik veriler, özellikle Lykaonia kentlerinde euergetes'lerin kendi kaynaklarıyla yapı inşa ettirdiklerini ve kent meclislerince resmî olarak onurlandırıldıklarını açık biçimde göstermektedir (Kurt, 2024).

Benzer şekilde Astra yerleşiminden elde edilen yazıtlar, bazı nitelikli yapıların doğrudan euergesia uygulamasıyla inşa edildiğini ve bunun yerleşimin ekonomik-kültürel zenginliğiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Kurt & Atıcı, 2020). Likya ve Pamphylia kentleri üzerine yapılan çalışmalar da tiyatro, gymnasium, agora ve benzeri kamusal yapıların çoğu durumda yerel benefaktörlerin katkılarıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir (Akdoğan Arca, 2001).

Bu nedenle euergetizm, antik kentte yalnızca bir yardım modeli değil, aynı zamanda kentsel mekânın kim tarafından ve hangi prestij diliyle üretildiğini gösteren bir iktidar pratiği olarak değerlendirilmelidir. Özellikle su kemerleri, hamamlar ve portikolar gibi yapılar, bir yandan kentlilerin gündelik ihtiyaçlarını karşılıyor, öte yandan bağışçının ismini ve toplumsal üstünlüğünü sürekli görünür kılan anıtsal araçlara dönüşüyordu Veyne (1990).

Euergetik davranışın bu görünürlük boyutu, philotimia yani onur sevgisi kavramıyla yakından ilişkili olup elitler arası rekabeti kamusal yarar görüntüsü altında kurumsallaştırıyordu (Aytüre Karakaş, 2025). Kadınların doğrudan siyasal temsil imkânlarının sınırlı olduğu Roma Anadolu'sunda bile euergetik faaliyetler, onların kamusal görünürlük kazanmalarına ve kent yönetimiyle dolaylı bağ kurmalarına imkân tanımıştır (Aytüre Karakaş, 2025).

Spor alanında ise euergetizm daha da belirgin bir işlev üstlenmiş, atletik oyunların, yarışmaların ve festival düzeninin finansmanında yerel elitlerin katkıları vazgeçilmez hâle gelmiştir (Çokbankır, 2011). Antik Yunan bağlamında choregia ve gymnasiarchia gibi kurumlar, kültürel ve atletik etkinliklerin finansmanında zengin yurttaşların rolünü kurumsallaştırmış, böylece sponsorluk benzeri bir destek düzeni ortaya çıkarmıştır (Kissoudi, 2005).

Antik Yunan'daki choregia sistemi, kültürel ve atletik etkinliklerin finansmanında zengin yurttaşların kamusal rolünü kurumsallaştırmış ve sponsorluk benzeri bir destek düzeni ortaya çıkarmıştır (Kissoudi, 2005; Crowther, 2007). Sponsorluk araştırmalarının evrimini inceleyen başka bir değerlendirme de, antik dünyadaki benefaction pratikleri ile modern sponsorluk arasında tarihsel bir süreklilik bulunduğunu, ancak modern dönemde ticari çıkarın belirleyici hâle geldiğini vurgulamaktadır (Spais & Johnston, 2014).

Bu açıdan bakıldığında antik euergetizm ile modern sponsorluk aynı şey değildir; ancak her ikisi de özel kaynağın kamusal görünürlük ve meşruiyet üretmek üzere seferber edilmesi bakımından yapısal benzerlik taşımaktadır (Kissoudi, 2005). Antik olimpiyatlar ve benzeri panhellenik oyunlar da yalnızca dinsel törenler değil, kentler arası prestij, güç gösterisi ve toplumsal iletişim işlevi gören büyük organizasyonlar olarak değerlendirilmelidir.

Ayrıca antik atletizmin zaman içinde daha kurumsal, daha uzmanlaşmış ve daha geniş toplumsal katılıma açık bir yapıya evrilmesi, sporun finansman ve kamusal altyapı gereksinimini artırmış, bu da euergetik desteğin önemini büyümüştür (Kyle 2015). Olimpiyatların ekonomik boyutuna ilişkin modern değerlendirmeler de büyük spor organizasyonlarının her zaman kendiliğinden kârlı olmadığını, çoğu durumda görünürlük, itibar ve uzun vadeli kamusal değer üzerinden anlam kazandığını göstermektedir; bu durum antik benefaction mantığıyla karşılaştırmalı okumalar için verimli bir zemin sunmaktadır (Preuss, 2002).

Dolayısıyla euergetizm, Antik Çağ'da kentin inşası, sosyal statünün meşrulaştırılması, sporun sürdürülmesi ve kamusal hafızanın şekillendirilmesi süreçlerini aynı anda bir araya getiren çok katmanlı bir sistem olarak değerlendirilmelidir (Preuss (2002).

2. Kavramın Kökeni ve Tarihsel Arka Planı

Euergetizm terimi, en genel anlamıyla “iyilik yapma”, “kamusal yarar sağlama” ya da “benefaction” olarak çevrilebilir. Bununla birlikte antik bağlamdaki anlamı, basit bir iyilik yapma pratiğinin çok ötesine geçmektedir. Kavramın tarihsel arka planı, klasik Yunan dünyasında zengin yurttaşların kamusal sorumluluk üstlenmelerini ifade eden leitourgia sistemine kadar götürülmektedir. Roma Anadolu'sunda kadınların kamusal yaşamı ve euergesia faaliyetleri üzerine yapılan değerlendirmelerde de kamusal cömertliğin kökenlerinin özellikle klasik dönemde vatandaşların kentlerine sundukları leitourgia uygulamalarıyla bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmalarda leitourgia'nın, zengin ve nüfuzlu bireylerin toplum yararına üstlendikleri mali sorumluluklar ve hizmetler olduğu; kamu görevlerini üstlenen seçkinlerden kent bütçesini kişisel servetleriyle desteklemelerinin beklendiği ifade edilmektedir (Veyne, 1990; Gauthier, 1985).

Bu tarihsel zemin önemlidir; çünkü euergetizm bir anda ortaya çıkmış bağımsız bir sistem değildir. Klasik dönemde kamusal sorumluluk ile servet arasındaki ilişki, zamanla Hellenistik ve Roma dönemlerinde daha görünür, daha anıtsal ve daha ideolojik bir hâl almıştır. Artık mesele yalnızca kamu işlevlerinin yerine getirilmesi değildir; aynı zamanda kenti finanse eden kişinin kamusal hafızada özel bir yere yerleştirilmesidir. Böylece servet, siyasal aidiyetin ve sosyal seçkinliğin bir göstergesine dönüşmüştür (Veyne, 1990).

Likya ve Pamphylia kentlerinde euergesia üzerine yapılan araştırmalar da bu dönüşümü açık biçimde ortaya koymaktadır. Antik kentlerde euergetes olarak adlandırılan zengin bireylerin kente yaptırdıkları ya da finansmanını üstlendikleri resmi yapıların üzerinde adlarının yer aldığı; bu yapıların bir yandan kent için sürekli fayda üretirken diğer yandan bağışçının adını ölümsüzleştirdiği belirtilmektedir. Bu bağlamda euergesia yalnızca ekonomik yardım anlamına gelmemekte; aynı zamanda sosyal prestij, siyasal meşruiyet ve kamusal onur kazanmanın da bir aracı hâline gelmektedir (Zuiderhoek, 2009). Özellikle Hellenistik dönemde halkın temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yardımlar ön plandayken, ilerleyen süreçte tiyatro, gymnasion, agora, tapınak, hamam ve yol gibi büyük kamusal yapıların inşasının da euergetik faaliyetlerin kapsamına dâhil olduğu görülmektedir (Gauthier, 1985; Mitchell, 1993).

Dolayısıyla tarihsel gelişim çizgisi içerisinde euergetizmin iki temel yönü ayırt edilebilir. Birinci yön, halkın ihtiyaçlarının karşılanmasına dönük işlevsel boyuttur. İkinci yön ise anıtsallık, görünürlük ve prestij üretimidir. Zaman ilerledikçe özellikle Roma İmparatorluk Dönemi'nde ikinci boyutun daha belirgin hâle geldiği söylenebilir. Bu nedenle euergetizm, yalnızca ekonomik bir yardım sistemi değil; aynı zamanda antik kentlerde elit kimliğinin, siyasal meşruiyetin ve toplumsal statünün yeniden üretildiği önemli bir kamusal temsil mekanizması olarak değerlendirilmelidir (Veyne, 1990; Zuiderhoek, 2009).

3. Euergetizmin Kurumsal Mantığı: Yardım mı, Değişim mi, Yatırım mı?

euergetizmi yalnızca “hayırseverlik” olarak görmek, antik toplumların işleyiş mantığını eksik okumaya yol açar. Çünkü antik kentte yapılan bağış, modern anlamda anonim bir yardım değildir. Aksine bağış yapan kişinin kim olduğu bilinmekte, katkının niteliği kamusal olarak kayıt altına alınmakta ve bunun karşılığında topluluk da sembolik ya da kurumsal karşılık üretmektedir. Bu bakımdan euergetizm, karşılıklılık ilkesine dayalı bir kamusal değişim sistemi olarak değerlendirilebilir (Veyne, 1990).

Bu değişim sisteminde bir tarafta özel servet, diğer tarafta kamusal onur bulunmaktadır. Bir tarafta maddi harcama yer alırken diğer tarafta yazıt, heykel, meclis kararı, kamusal övgü ve kimi zaman resmi görevler biçiminde karşılık üretilmektedir. Dolayısıyla euergetizm yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda sembolik bir pratiktir. Hatta çoğu durumda sembolik getirinin, yapılan maddi harcama kadar önemli olduğu söylenebilir. Roma Anadolu'sunda kadınların euergesia faaliyetleri üzerine yapılan araştırmalar, antik dönemde elit davranışlarının büyük ölçüde philotimia yani “onur sevgisi” tarafından şekillendiğini ortaya koymaktadır. Aynı çalışmalar, onur yazıtlarının elitlerin hem yönetici otoriteyle hem de kent halkıyla ilişkilerinde hayırseverliğin ne derece merkezi bir rol oynadığını gösterdiğini belirtmektedir (Hemelrijk, 2015; Zuiderhoek, 2009).

Buradaki philotimia vurgusu son derece önemlidir. Çünkü elitlerin cömertliği çoğu zaman yalnızca merhamet ya da iyilik düşüncesinden kaynaklanmamaktadır; onur kazanma, kamusal görünürlük elde etme ve rakip elitlerden ayrışma arzusu da bu davranışın merkezinde yer almaktadır. Böylece euergetizm, antik kentlerde bir prestij ekonomisinin temel araçlarından biri hâline gelmiştir. Bu prestij ekonomisinde kimin daha büyük yapı yaptırdığı, kimin daha fazla festival ve oyun finanse ettiği ya da kimin halk lehine daha görünür yarar sağladığı önemli bir rekabet unsuru oluşturmuştur (Veyne, 1990).

Öte yandan euergetizm, toplumsal istikrarın sürdürülmesinde işlevsel bir mekanizma olarak da değerlendirilebilir. Çünkü antik kentler modern anlamda merkezi bir refah devleti yapısına sahip değildir. Altyapı hizmetleri, dinsel etkinlikler, festivaller, oyunlar, bazen tahıl dağıtımı ve çeşitli kamusal bakım faaliyetleri çoğu zaman kentli seçkinlerin katkılarıyla yürütülmektedir. Bu durum, ekonomik ve sosyal yükün önemli bir kısmının yerel elitlere aktarılması anlamına gelmektedir. Böylece kent topluluğu, elitlerin serveti üzerinden kendisini yeniden üretmekte; elitler ise bu süreç aracılığıyla siyasal meşruiyetlerini ve toplumsal konumlarını güçlendirmektedirler (Gauthier, 1985; Zuiderhoek, 2009).

4. Yazıtlar Neyi Gösterir?

Euergetizm çalışmalarında en önemli veri grubunu epigrafik belgeler oluşturmaktadır. Yazıtlar yalnızca bağışın yapıldığını değil; bağışın niteliğini, bağış yapan kişinin kimliğini ve toplumun buna verdiği karşılığı da göstermektedir. Bu nedenle yazıtlar, euergetizmin kurumsal yapısını anlamada temel kaynaklar arasında yer almaktadır (Gauthier, 1985; Zuiderhoek, 2009).

Astra yerleşimine ilişkin epigrafik veriler, bazı önemli yapıların euergesia uygulamalarıyla inşa edildiğini ve bu yapıların yerleşimin sosyal ve kültürel kimliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Mitchell, 1993). Lykaonia bölgesindeki yazıtlar ise euergetes'lerin kendi kaynaklarıyla kamusal yapılar yaptırdıklarını ve şehir meclisleri tarafından resmî olarak onurlandırıldıklarını ortaya koymaktadır (Kurt, 2024).

Benzer biçimde Likya ve Pamphylia kentleri üzerine yapılan araştırmalar, tiyatro, agora, gymnasion ve yollar gibi kamusal yapıların çoğu zaman yerel elitlerin katkılarıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir (Mitchell, 1993; Zuiderhoek, 2009). Bu durum, euergetik faaliyetlerin yalnızca ekonomik yardım değil; aynı zamanda kentlerin siyasal, sosyal ve sembolik düzenini şekillendiren bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla epigrafik belgeler, euergetizmin yaygın ve sistematik bir uygulama olduğunu, kentlerin fiziksel gelişiminde doğrudan rol oynadığını ve toplumsal onur üretimiyle birlikte işlediğini göstermektedir (Veyne, 1990).

5. Euergetizm ve Kentin Fiziksel Üretimi

Antik kenti anlayanın yollarından biri, kentin hangi yapılar üzerinden kendisini temsil ettiğine bakmaktır. Tiyatro, stadion, gymnasium, tapınak, hamam, su kemeri ve agora gibi yapılar yalnızca işlevsel mekânlar değil; aynı zamanda kentin kamusal kimliğinin maddi ifadeleridir. Euergetizm bu noktada belirleyici hâle gelir; çünkü bu yapıların önemli bir kısmı kamu hazinesinin tek başına karşılayamayacağı maliyetler doğurmaktadır (Veyne, 1990; Zuiderhoek, 2009).

Euergetik katkılarının kent mimarisi üzerindeki etkisi özellikle anıtsal yapılarda daha görünürdür. Bununla birlikte su kemerleri gibi işlevsel yapılar da aynı zamanda prestij ve görünürlük üretmektedir. Roma su yapıları üzerine yapılan değerlendirmeler, gündelik ihtiyaçları karşılayan bu yapıların aynı zamanda onları finanse eden aristokratın statüsünü kamusal alanda görünür kıldığını göstermektedir (Hodge, 2002).

Bu durum, euergetizmin kent mekânında nasıl işlediğini anlamak açısından önemlidir. Çünkü euergetes tarafından yaptırılan yapı yalnızca işlev görmekle kalmaz; aynı zamanda bağışçının adını, gücünü ve toplumsal konumunu sürekli olarak yeniden üretir. Böylece kent mekânı, toplumsal hafızanın taşıyıcısına dönüşür (Veyne, 1990).

Likya ve Pamphylia kentleri üzerine yapılan araştırmalar da tiyatro, gymnasium, agora ve benzeri kamusal yapıların çoğu zaman yerel elitlerin katkılarıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir (Mitchell, 1993; Zuiderhoek, 2009). Bu nedenle euergetizm yalnızca “yapı yaptıma” pratiği değil; aynı zamanda kent mekânının toplumsal hiyerarşiler doğrultusunda şekillendirilmesi anlamına gelmektedir.

6. Euergetizm, Toplumsal Statü ve Elitlerin Rekabeti

Euergetizmin en dikkat çekici yönlerinden biri, sosyal prestij üretme kapasitesidir. Antik kentte seçkin olmak yalnızca servet sahibi olmak anlamına gelmez; aynı zamanda servetin görünür biçimde kamusal faydaya dönüştürülmesi gerekir. Bu nedenle euergetizm, elit kimliğinin kamusal alanda sergilenme biçimi olarak değerlendirilmektedir (Veyne, 1990).

Roma Anadolu’sunda kadınlar ve euergetizm faaliyetleri üzerine yapılan araştırmalar, elit davranışlarının philotimia (onur sevgisi) ve philopatria (yurt sevgisi) gibi kavramlar çerçevesinde şekillendiğini; onur yazıtlarının ise hayırseverliğin elit-halk ilişkilerindeki önemini ortaya koyduğunu göstermektedir (Hemelrijk, 2015). Aynı çalışmalar, kamuya mal dağıtımı, şenlikler, oyunlar düzenleme ve yapı faaliyetleri gibi kamusal cömertlik biçimlerinin zamanla yaygınlaştığını belirtmektedir.

Bu bağlamda euergetizm, kent elitleri arasında rekabetçi bir alan yaratmaktadır. Kimin daha büyük bağış yaptığı, kimin daha gösterişli yapı yaptırdığı ya da kimin kente daha kalıcı eser bıraktığı önemli hâle gelmiştir. Kent meclislerinin euergetes’leri resmî olarak onurlandırması da bu rekabeti tanıyan kurumsal bir mekanizma işlevi görmektedir. Dolayısıyla euergetizm, servetin sosyal statüye dönüştüğü sembolik bir ekonomi biçimi olarak değerlendirilebilir (Zuiderhoek, 2009).

Bu ekonomik ve simgesel dönüşümün bir diğer yönü ise adın ölümsüzleştirilmesidir. Yazıtlar, heykeller ve anıtlar aracılığıyla euergetes’in adı hem çağdaş toplum içinde hem de gelecek kuşaklara aktarılmıştır. Antik kentte isim bırakmak yalnızca bireysel bir hırs değil; aynı zamanda aile soyunun ve toplumsal hafızanın devamlılığını sağlama arzusudur. Bu yönüyle euergetizm, kuşaklar arası prestij aktarımının da önemli araçlarından biri hâline gelmiştir (Gauthier, 1985; Veyne, 1990).

7. Kadınlar ve Euergetizm: Kamusal Görünürlüğün Alternatif Yolu

Euergetizm literatürünün önemli alt başlıklarından biri, kadınların bu sistem içerisindeki konumudur. Roma toplumunda kadınların doğrudan siyasal temsil alanına katılımları sınırlı olmasına rağmen, euergetik faaliyetler onların kamusal görünürlük kazanmalarında önemli rol oynamıştır. Roma Anadolu’sunda kadınlar ve euergetes faaliyetleri üzerine yapılan araştırmalar, kadınların kamusal hizmetler ve hayırseverlik faaliyetleri aracılığıyla prestijli görevler üstlenebildiklerini; epigrafik kayıtların ise hayırseverlik ile kadınların kent yaşamındaki görünürlüğü arasında açık bir ilişki kurduğunu göstermektedir (Hemelrijk, 2015).

Bu durum, euergetizmin yalnızca erkek elitlere özgü bir temsil pratiği olmadığını ortaya koymaktadır. Kadınlar da bağış, yapı finansmanı, şenlikler ve çeşitli kamusal katkılar yoluyla kent yaşamında görünürlük kazanabilmişlerdir. Dolayısıyla euergetizm, antik toplumda kamusal alanın cinsiyetlendirilmiş yapısını tamamen ortadan kaldırmasa da kadınlara belirli ölçüde hareket alanı sağlayan istisnai bir kanal işlevi görmüştür (Boatwright, 1991).

Bu kanal özellikle onur yazıtları açısından önem taşımaktadır. Çünkü yazıtta adı geçen kadın, yalnızca özel alandaki aile kimliğiyle değil; aynı zamanda kamusal faydaya katkı sağlayan bir özne olarak görünür hâle gelmektedir. Böylece euergetizm, kadınlar için sınırlı da olsa sosyal tanınma ve kamusal temsil alanı yaratmıştır (Hemelrijk, 2015; Boatwright, 1991).

8. Euergetizm ve Spor Kültürü

Antik dünyada spor yalnızca bedensel rekabet alanı değil; aynı zamanda dinsel ritüel, kentler arası prestij, siyasal temsil ve ekonomik harcama alanıdır. Bu nedenle spor organizasyonlarının finansmanı, antik kent yaşamının en önemli meselelerinden biri hâline gelmiştir. Euergetizm bu noktada kritik bir rol üstlenmektedir (Kyle, 2015).

Pamphylia, Lykia, Kilikia ve Pisidia bölgelerindeki atletik oyunların finansmanı üzerine yapılan araştırmalar, Roma İmparatorluk Dönemi'nde birçok kentin kutsal ya da ödüllü oyunlar düzenlediğini; bu organizasyonların masraflarının kent hazinesi, oyun memurları, toprak gelirleri ve özellikle yerel benefaktörler tarafından karşılandığını göstermektedir. Özellikle Anadolu'nun güney kıyılarındaki bazı yerel oyunların doğrudan benefaktörlerin isimleriyle ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Pleket, 1998).

Bu durum, spor ile euergetizm arasındaki ilişkiyi açık biçimde ortaya koymaktadır. Çünkü oyunlar yalnızca kültürel etkinlikler değil, aynı zamanda yüksek maliyetli kamusal organizasyonlardır. Atletlerin hazırlanması, ödüller, seyirci düzeni ve törenler ciddi ekonomik harcamalar gerektirmektedir. Bu noktada euergetes, sporun görünmeyen finansörü olarak devreye girmektedir (Kyle, 2015).

Antik Yunan'da sponsorluk ve olimpiik gelenek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da choregia sisteminin kültürel etkinliklerin ve yarışmaların desteklenmesinde önemli bir rol oynadığını; gymnasiarchia kurumunun ise atletlerin eğitim süreçlerini finanse ettiğini göstermektedir. Bu katkıları sağlayan kişilerin yüksek saygı gördüğü, adlarının yazıtlarla kamusal hafızaya işlendiği ve büyük benefaktörlerin anıt dikme hakkı kazandığı belirtilmektedir (Crowther, 2007). Özellikle Olympia gibi Panhellenik merkezler, aynı zamanda zenginlik ve siyasal güç gösterisinin alanları hâline gelmiştir.

Bu çerçevede antik spor finansmanının iki yönü ortaya çıkmaktadır. Bir yandan oyunlar kente prestij kazandırmakta, diğer yandan bu organizasyonların sürdürülebilmesi için özel katkılara ihtiyaç duyulmaktadır. Panathenaik Stadion gibi büyük spor yapılarının inşası da önemli ölçüde benefaktörlerin desteğine dayanmıştır (Kyle, 2015). Bu durum, antik spor organizasyonlarının kendi kendine yeten ekonomik yapılar olmadığını göstermektedir.

Dolayısıyla euergetizm, sporun finansmanı için gerekli özel sermayeyi kamusal prestije dönüştüren bir sistem olarak değerlendirilebilir. Modern sponsorlukta şirketler ya da markalar spor organizasyonlarına kaynak aktararak görünürlük elde ederken, antik dünyada euergetes'ler de benzer biçimde kamusal onur ve prestij kazanmaktadır. Elbette modern sponsorlukta ticari marka mantığı öne çıkarken, antik dünyada temel motivasyon yurttaşlık, onur ve siyasal görünürlüktür. Buna rağmen iki sistem arasındaki yapısal benzerlik dikkat çekicidir (Amis & Cornwell, 2005).

Euergetizm yalnızca ekonomik fayda ve toplumsal onur üretimiyle sınırlı değildir; aynı zamanda dinsel ve sembolik boyutlar da taşımaktadır. Benefactor figürünün kimi zaman yarı-kutsal bir toplumsal temsil kazandığı görülmektedir. "Spiritual euergetism" yaklaşımı, benefaktörlerin halk gözünde tanrılara yakın koruyucu figürler olarak algılanabildiğini ileri sürmektedir (Harrison, 2013).

Bu yaklaşımı ele alan çalışmalar, halkın kendileriyle ilgilenen görünür bir koruyucu figüre ihtiyaç duyduğunu; euergetes'in ise maddi yardımlar, kamusal yapılar, yarışmalar, festivaller ve çeşitli hizmetler aracılığıyla bu işlevi yerine getirdiğini belirtmektedir. Özellikle Roma İmparatorluğu'nun ikinci yüzyılında benefaktör figürünün kent yaşamında merkezi bir konuma ulaştığı ifade edilmektedir (Veyne, 1990).

Bu durum, benefaktör figürünün yalnızca ekonomik değil; aynı zamanda duygusal ve sembolik bir koruyuculuk işlevi taşıdığını göstermektedir. Günlük yaşamı kolaylaştıran, oyunlar düzenleyen, hamamların bakımını üstlenen, kütüphane kuran ya da dinsel törenleri finanse eden bir kişi, topluluk tarafından sıradan bir zengin olarak değil; koruyan, kollayan ve kentle özdeşleşen bir figür olarak algılanabilmektedir (Zuiderhoek, 2009).

Bu nedenle euergetizm, kent ile elit arasında kurulan maddi ilişkinin ötesinde bir aidiyet ve temsil dili üretmektedir. Yazıtların dili çoğu zaman övgü doludur; benefaktörün yalnızca maddi katkısı değil, kente duyduğu sevgi, halka gösterdiği özen ve kimi zaman tanrısal lütfâ benzetilen etkisi de vurgulanmaktadır. Bu üslup, euergetizmin kamusal duyguların ve kolektif aidiyetin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir (Veyne, 1990; Harrison, 2013).

9. Kırsal Yerleşimlerden Büyük Kentlere: Euergetizmin Yaygınlığı

Euergetizmin yalnızca büyük ve zengin kentlerde işlediği düşünülebilir; ancak epigrafik veriler bunun çok daha geniş ölçekli bir olgu olduğunu göstermektedir. Astra gibi dağlık ve yerel karakter taşıyan bir yerleşimde dahi *euergesia* uygulamalarıyla inşa edilmiş yapıların belgelenmiş olması, bu sistemin küçük yerleşimlerde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Mitchell, 1993).

Lykaonia kentlerine ilişkin araştırmalar da *euergetes*'lerin kentlerin imar faaliyetlerine ve sosyal hayatın gelişimine katkı sunduklarını göstermektedir. Bu durum, euergetizmin yalnızca büyük kültür merkezlerine özgü olmadığını; Roma Anadolu'sunun geniş coğrafyasında yaygın bir kent pratiği hâline geldiğini düşündürmektedir (Gauthier, 1985).

Benzer biçimde Likya ve Pamphylia kentleri üzerine yapılan çalışmalar da çok sayıda farklı kenti kapsamakta ve euergetik davranışın bölgesel sosyal tarih açısından taşıdığı önemi vurgulamaktadır (Zuiderhoek, 2009). Böylece Anadolu, euergetizmin hem yatay hem de dikey yaygınlığını incelemek için önemli bir tarihsel laboratuvar niteliği taşımaktadır.

10. Modern Sponsorlukla Yapısal Benzerlikler

Modern sponsorluk ile antik euergetizm arasında tarihsel bağlam, kurumlaşma düzeyi ve amaç bakımından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Günümüzde sponsorluk çoğunlukla ticari geri dönüş, marka bilinirliği ve imaj yönetimiyle ilişkilidir. Antik dünyadaysa temel mesele yurttaşlık, kamusal prestij, onur ve kentle kurulan siyasal-toplumsal ilişkidir. Buna rağmen iki sistem arasında dikkat çekici yapısal benzerlikler bulunmaktadır (Cornwell, 2008).

Her iki sistemde de özel kaynaklar kamusal etkinliklere aktarılmakta ve bu aktarım görünürlük karşılığında gerçekleşmektedir. Desteklenen yapı ya da organizasyon, destekçiye sembolik değer kazandırırken; destek ilişkisi de topluluk önünde tanınmakta ve kayıt altına alınmaktadır. Antik dünyada bu görünürlük yazıtlar, heykeller ve onur kararlarıyla sağlanırken, modern dünyada medya görünürlüğü, logo kullanımı, isim hakları ve dijital temsil biçimleriyle sürdürülmektedir (Amis & Cornwell, 2005).

Bu nedenle euergetizmi “proto-sponsorluk” ya da sponsorluk mantığının tarihsel öncülü olarak değerlendirmek mümkündür. Sponsorluk tarihine ilişkin çalışmalar da antik Yunan’daki choregia ve benzeri uygulamaların modern sponsorluk anlayışının erken örnekleri arasında yer aldığını göstermektedir (Crowther, 2007).

Buradan hareketle “neo-euergetizm” şeklinde kavramsal bir öneri geliştirilebilir. Neo-euergetizm, özel kaynakların kamusal görünürlük, toplumsal meşruiyet ve kültürel prestij üretimi amacıyla kullanıldığı modern sponsorluk, sosyal sorumluluk ve kültürel yatırım biçimlerini ifade edebilir. Böyle bir kavramsallaştırma, antik ve modern sistemleri birebir özdeşleştirmekten ziyade; aralarındaki yapısal süreklilikleri ve işlevsel benzerlikleri vurgulamaktadır (Zuiderhoek, 2009).

11. Tartışma

Bu çalışma, euergetizmin Antik Çağ kent yaşamında yalnızca bireysel yardım davranışı değil; siyasal meşruiyet, toplumsal prestij, kamusal görünürlük ve özellikle spor kültürünün sürdürülebilirliği açısından merkezi bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Epigrafik belgeler, Anadolu kentlerinde euergetes’lerin tiyatro, gymnasium, stadion, agora, hamam ve su yapıları gibi kamusal alanların oluşumunda belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, antik kentlerin fiziksel gelişiminin önemli ölçüde elitlerin gönüllü katkılarıyla şekillendiğini düşündürmektedir (Veyne, 1990; Zuiderhoek, 2009).

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, spor ile euergetizm arasındaki ilişkinin oldukça güçlü olmasıdır. Antik dünyada atletik oyunların yalnızca sportif rekabet değil; aynı zamanda dinsel tören, siyasal temsil ve kentler arası prestij mücadelesi olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle oyunların düzenlenmesi ciddi ekonomik kaynak gerektirmekteydi. Pamphylia, Lykia, Pisidia ve Kilikia bölgelerine ilişkin veriler, oyunların finansmanında yerel benefaktörlerin temel rol üstlendiğini göstermektedir (Pleket, 1998). Böylece euergetes figürü, yalnızca yapı yaptıran kişi değil; aynı zamanda spor organizasyonlarının sürdürülebilirliğini sağlayan kamusal sponsor hâline gelmiştir.

Bu durum, modern sponsorluk sistemleriyle dikkat çekici yapısal benzerlikler taşımaktadır. Günümüzde büyük spor organizasyonlarının şirketler, markalar ve özel sermaye desteği olmadan sürdürülebilmesi oldukça güçtür. Antik dünyada ise benzer işlevi yerel elitler yerine getirmekteydi. Elbette modern sponsorluk daha çok ticari geri dönüş ve marka görünürlüğü ekseninde çalışırken; antik euergetizm onur, yurttaşlık ve kamusal prestij mantığına dayanmaktadır. Ancak her iki sistemde de özel kaynağın kamusal görünürlük karşılığında kullanılması ortak bir yapısal özellik olarak öne çıkmaktadır (Cornwell, 2008).

Çalışmanın ortaya koyduğu bir diğer önemli nokta, gymnasium ve stadion gibi spor mekânlarının yalnızca atletik faaliyet alanları olmadığıdır. Bu yapılar aynı zamanda elitlerin kamusal görünürlüğünü sürekli kılan sembolik mekânlardır. Bir stadion ya da gymnasium yaptıran euergetes, yalnızca sporun gelişimine katkı sunmamakta; aynı zamanda kendi sosyal statüsünü kent hafızasına yerleştirmektedir. Yazıtlar ve onur heykelleri aracılığıyla bağışçının adı, spor kültürüyle birlikte kalıcı hâle gelmektedir (Crowther, 2007). Bu nedenle antik spor alanları, yalnızca rekabet mekânları değil; aynı zamanda prestij üretim merkezleri olarak değerlendirilebilir.

Araştırma ayrıca kadınların euergetik faaliyetler aracılığıyla kamusal görünürlük kazandığını da göstermektedir. Roma Anadolu’sunda doğrudan siyasal temsil imkânları sınırlı olan kadınların, spor oyunları, şenlikler ve kamusal yapı finansmanı yoluyla kent yaşamında etkili hâle gelebildikleri anlaşılmaktadır (Hemelrijk, 2015). Bu durum, euergetizmin yalnızca ekonomik değil; aynı zamanda toplumsal temsil ve kimlik üretimi açısından da önemli bir işlev taşıdığını ortaya koymaktadır.

Euergetizmin dinsel ve sembolik boyutu da spor kültürüyle doğrudan ilişkilidir. Antik oyunların büyük kısmı dinsel festivaller kapsamında düzenlenmekteydi ve benefaktörler bu organizasyonların finansmanı aracılığıyla yalnızca ekonomik güç değil, aynı zamanda dinsel meşruiyet de kazanmaktaydılar. Olympia, Delphi ya da bölgesel agonlar gibi organizasyonlar, benefaktörlerin

hem halka hem de tanrılara karşı cömertliklerini sergiledikleri alanlara dönüşmüştür (Kyle, 2015). Böylece spor organizasyonları, ekonomik yatırım ile sembolik sermayenin birleştiği kamusal törenler hâline gelmiştir.

Modern mega spor organizasyonlarının ekonomik etkilerine ilişkin tartışmalar da bu noktada dikkat çekici paralellikler sunmaktadır. Günümüzde Olimpiyat Oyunları ya da büyük uluslararası spor organizasyonları her zaman doğrudan ekonomik kazanç üretme de kentlere görünürlük, marka değeri ve prestij kazandırmaktadır (Preuss, 2002). Benzer biçimde antik dünyada da benefaktörler, yaptıkları yatırımlar karşılığında doğrudan maddi kazançtan çok toplumsal onur, siyasal görünürlük ve tarihsel kalıcılık elde etmekteydiler. Bu açıdan bakıldığında euergetizm, modern spor sponsorluklarının tarihsel ve işlevsel öncüllerinden biri olarak değerlendirilebilir.

12. Sonuç

Sonuç olarak euergetizm, Antik Çağ kentlerinde yalnızca bireysel yardım ya da hayırseverlik pratiği değil; kamusal yaşamın ekonomik, siyasal, kültürel ve sportif boyutlarını bir arada şekillendiren çok katmanlı bir sistemdir. Özellikle Anadolu kentlerine ilişkin epigrafik veriler, euergetes'lerin kentlerin fiziksel gelişiminde, kamusal yapıların inşasında ve sosyal yaşamın sürdürülmesinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

Spor kültürü açısından değerlendirildiğinde ise euergetizm, antik atletik organizasyonların sürdürülebilirliği için vazgeçilmez bir finansman modeli olarak ortaya çıkmaktadır. Stadionlar, gymnasionlar, yarışmalar ve dinsel festivaller büyük ölçüde yerel benefaktörlerin katkılarıyla ayakta kalmıştır. Bu durum, sporun antik dünyada yalnızca bedensel rekabet değil; aynı zamanda siyasal prestij, toplumsal görünürlük ve kamusal temsil alanı olduğunu göstermektedir.

Araştırma, antik euergetizm ile modern sponsorluk sistemleri arasında doğrudan bir özdeşlik kurmanın doğru olmadığını; ancak iki yapı arasında önemli işlevsel benzerlikler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Antik dünyada yazıtlar ve onur heykelleri hangi görünürlük işlevini üstleniyorsa, modern dünyada da medya görünürlüğü, marka temsili ve sponsorluk anlaşmaları benzer bir kamusal tanınırlık üretmektedir. Bu nedenle euergetizm, modern sponsorluk sistemlerinin tarihsel öncülü olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak antik spor kültürü ile euergetizm arasındaki ilişki, sporun tarih boyunca yalnızca fiziksel performans değil; ekonomik güç, toplumsal prestij ve siyasal temsil ile iç içe geliştiğini göstermektedir. Bu bağlamda euergetizm, Antik Çağ'da sporun kurumsallaşmasını, kentlerin kamusal kimlik kazanmasını ve elitlerin toplumsal meşruiyet üretmesini sağlayan temel yapılardan biri olarak değerlendirilmelidir.

Kaynakça

- Akdoğan Arca, E. (2001). *Antik Çağ Likya ve Pamphylia kentlerinde euergesia* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Amis, J., & Cornwell, T. B. (2005). *Global sport sponsorship*. Berg.
- Aytüre Karakaş, S. (2025). *Roma Anadolu'sunda kamusal yaşamda kadın ve euergesia faaliyetleri*. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 9(4), 988-998.
- Boatwright, M. T. (1991). Plancia Magna of Perge: Women's Roles and Status in Roman Asia Minor. In S. B. Pomeroy (Ed.), *Women's History and Ancient History* (pp. 249–272). University of North Carolina Press.
- Cornwell, T. B. (2008). State of the art and science in sponsorship-linked marketing. *Journal of Advertising*, 37(3), 41–55.
- Crowther, N. B. (2007). *Sport in Ancient Times*. Praeger.
- Çokbankır, N. (2011). *Pamphylia, Lykia, Kilikia ve Pisidia'da epigrafik verilerle Roma İmparatorluk Dönemi'nde atletik oyunların finansı*. OLBA, XIX.
- Gauthier, P. (1985). *Les cités grecques et leurs bienfaiteurs (IVe–Ier siècle av. J.-C.)*. Paris: École Française d'Athènes.
- Harrison, J. R. (2013). *Paul's Language of Grace in Its Graeco-Roman Context*. Mohr Siebeck.
- Hemelrijk, E. A. (2015). *Hidden Lives, Public Personae: Women and Civic Life in the Roman West*. Oxford University Press.
- Hodge, A. T. (2002). *Roman Aqueducts & Water Supply* (2nd ed.). Duckworth.
- Kissoudi, P. (2005). *Closing the circle: Sponsorship and the Greek Olympic Games from ancient times to the present day*. *The International Journal of the History of Sport*, 22(4), 618-638.
- Kurt, M. (2024). *Antik Lykaonia kentlerinin inşa faaliyetlerinde ve sosyal hayatında euergesia olgusu*. OANNES – Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi, 6(1), 221-239.
- Kurt, M., & Atcı, E. (2020). *Yazıtlar ışığında Isauria yerleşimi Astra'nın (Temaşalık) politik ve sosyo-kültürel durumu*. SEFAD, 44, 405-422.

- Kyle, D. G. (2015). *Sport and Spectacle in the Ancient World* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- López-Pulido, A. (2025). *Benefactors in the Roman East: "Spiritual euergetism"?* *Graeco-Latina Brunensia*, 30(2), 71-88.
- Mitchell, S. (1993). *Anatolia: Land, Men, and Gods in Asia Minor* (Vol. 1). Oxford: Clarendon Press.
- Pleket, H. W. (1998). Greek games, Roman emperors, and benefactors. *Kodai*, 8, 119–134.
- Preuss, H. (2002). *Economic dimension of the Olympic Games*. Centre d'Estudis Olímpics (UAB).
- Spais, G. S., & Johnston, A. (2014). Sponsorship from antiquity to the modern era: Historical evolution and conceptual development. *Journal of Promotion Management*, 20(4), 1–18.
- Veyne, P. (1990). *Bread and Circuses: Historical Sociology and Political Pluralism*. London: Penguin Books.
- Zuiderhoek, A. (2009). *The Politics of Munificence in the Roman Empire: Citizens, Elites and Benefactors in Asia Minor*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bildiri No: 31 | Bildiri Kodu: 31-2026-12-ISCS-12th-916-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-124 | Tür: 1

Elit Greko-Romen Güreşçilerinde Orta Dozda Kafein Takviyesi, Nöromusküler ve Psikofizyolojik Performansı Önemli Ölçüde Etkilemez: Randomize, Çift Kör, Plasebo Kontrollü Çapraz Çalışma

Melek KURŞUNEL, Haydar SACİT, Mehmet GÜLÜ, Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi; Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Amaç: Bu çalışma, orta düzeyde kafein takviyesinin seçkin sporcuların performansı, algılanan efor ve ruh hali üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Yirmi bir seçkin Greko-Romen güreşçi, kafein, plasebo ve kontrol koşulları altında egzersiz denemeleri gerçekleştirerek tekrarlanan ölçümler çalışmasına katılmıştır. Performans ölçütleri arasında el kavrama ve sırt gücü ile güreşe özgü dayanıklılık yer almıştır. Özne tepkiler, algılanan efor (RPE) ve Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) kullanılarak değerlendirilmiştir. **Yöntem:** Veriler hem frekans hem de Bayesci yaklaşımlar kullanılarak analiz edilmiştir. Parametrik performans değişkenleri tek yönlü tekrarlanan ölçümler ANOVA kullanılarak değerlendirilirken, parametrik olmayan değişkenler (RPE ve BRUMS alt ölçekleri) Friedman testi kullanılarak analiz edilmiştir. Etki büyüklükleri, ANOVA için kısmi etakare (η^2) ve Friedman testleri için Kendall uyum katsayısı (W) kullanılarak hesaplanmıştır. Analizler Jamovi (sürüm 2.3.28.0) ile gerçekleştirildi ve JASP (sürüm 0.18) kullanılarak Bayesci bir çerçevede tekrarlanmış ve ilgili görselleştirmeler ile sonuçlar desteklenmiştir ($BF_{10} < 1$). **Bulgular:** Orta doz kafein takviyesinin, plasebo veya kontrol koşullarıyla karşılaştırıldığında el kavrama veya sırt gücünü, güreşe özgü dayanıklılık performansını, RPE'yi veya BRUMS alt ölçeklerinin hiçbirini önemli ölçüde etkilemediğini göstermiştir. İstatistiksel olarak anlamlı ana etkiler bulunmadığından, post-hoc analizler yapılmamıştır. Bayes analizleri bu bulguları doğrulamış ($BF_{10} < 1$) ve bu örneklemde kafeinin herhangi bir etkisine dair kanıtın zayıf olduğunu ortaya koymuştur. **Sonuç:** Bu bulgular, orta doz kafein takviyesinin, elit Greko-Romen güreşçilerde gücü, spora özgü dayanıklılığı, algılanan eforu veya ruh halini güvenilir bir şekilde artırmayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, homojen örneklem, bireysel değişkenlik ve beklenti etkileri gibi faktörler sonuçları etkilemiş olabilir. Bu nedenle, uygulayıcılar benzer sporcu popülasyonlarında kafein takviyesi stratejileri uygularken bireysel tepkileri ve psikolojik etkileri dikkate almalıdır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Kafein, Psikofizyolojik Etki, Güç, Dayanıklılık

Moderate-Dose Caffeine Supplementation Does Not Significantly Affect Neuromuscular and Psychophysiological Performance in Elite Greco-Roman Wrestlers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Trial

ABSTRACT

Purpose: This study investigated the effects of moderate caffeine supplementation on the performance, perceived exertion and mood of elite athletes. Twenty-one elite Greco-Roman wrestlers took part in a repeated-measures study, carrying out exercise trials under caffeine, placebo, and control conditions. Performance measures included handgrip and back strength, as well as wrestling-specific endurance. Subjective responses were assessed using ratings of perceived exertion (RPE) and the Brunel Mood Scale (BRUMS). **Method:** The data were analysed using both frequentist and Bayesian approaches. Parametric performance variables were assessed using a one-way repeated measures ANOVA, while non-parametric variables (RPE and BRUMS subscales) were analysed using a Friedman test. Effect sizes were calculated using partial eta-squared (η^2) for the ANOVA and Kendall's coefficient of concordance (W) for the Friedman tests. The analyses were conducted in Jamovi (version 2.3.28.0) and replicated in a Bayesian framework using JASP (version 0.18). Corresponding visualisations support the results ($BF_{10} < 1$). **Results:** The results showed that moderate-dose caffeine supplementation did not significantly impact handgrip or back strength, wrestling-specific endurance performance, RPE, or any BRUMS subscale compared to the placebo or control conditions. There were no statistically significant main effects, so post-hoc analyses were not performed. Bayesian analyses corroborated these findings ($BF_{10} < 1$), suggesting weak evidence for any effect of caffeine in this sample. **Conclusion:** These findings suggest that moderate-dose caffeine supplementation may not reliably enhance strength, sport-specific endurance, perceived exertion or mood in elite Greco-Roman wrestlers. However, factors such as the homogeneous sample, individual variability and expectancy effects may have influenced the results. Practitioners should therefore consider individual responses and psychological influences when implementing caffeine supplementation strategies in similar athletic populations.

Keywords: Wrestling, Caffeine, Psychophysiological Effect, Strength, Endurance

Bildiri No: 32 | Bildiri Kodu: 32-2026-12-ISCS-12th-917-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-126 | Tür: 1

Oyun Temelli Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinde Liderlik ve Gönüllülük Eğilimlerine Etkisi

Mert Mazhar ERDURAN, Aykut KAYA, Özkan ARAS, Tuğba DEMİR ONUR

Kafkas Üniversitesi; MEB; Gazi Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, Ankara Etimesgut ilçesinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin oyun temelli etkinliklere katılım düzeylerinin liderlik davranışları ve gönüllülük eğilimleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, söz konusu okullarda öğrenim gören toplam 628 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiş olup veri toplama aracı olarak “Çocuklar İçin Liderlik Ölçeği” ve “Gönüllülük Eğilimi Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, oyun temelli etkinliklere düzenli olarak katılan öğrencilerin liderlik davranışlarının (sorumluluk alma, grup yönlendirme ve karar verme) ve gönüllülük eğilimlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca liderlik ile gönüllülük eğilimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, oyun temelli etkinliklerin ortaokul öğrencilerinin sosyal gelişiminde önemli bir rol oynadığı ve liderlik ile gönüllülük gibi prososyal davranışların gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Bu doğrultuda, okul temelli programlarda oyun odaklı uygulamaların artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Oyun temelli etkinlikler, liderlik davranışı, gönüllülük eğilimi

The Effect of Game-Based Activities on Leadership and Volunteering Tendencies of Middle School Students

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of participation in game-based activities on leadership behaviors and volunteering tendencies of middle school students studying in the Etimesgut district of Ankara. The sample of the study consists of a total of 628 students enrolled in these schools. A quantitative research method was adopted, and data were collected using the “Leadership Scale for Children” and the “Volunteering Tendency Scale.” The obtained data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-test, and correlation analysis. The findings revealed that students who regularly participated in game-based activities exhibited significantly higher levels of leadership behaviors (such as taking responsibility, group guidance, and decision-making) and volunteering tendencies. In addition, a positive and significant relationship was found between leadership and volunteering tendencies. In conclusion, game-based activities play an important role in the social development of middle school students and contribute to the development of prosocial behaviors such as leadership and volunteering. Accordingly, it is recommended that game-based practices be expanded within school-based programs.

Keywords: Game-based activities, leadership behavior, volunteering tendency

Bildiri No: 33 | Bildiri Kodu: 33-2026-12-ISCS-12th-918-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-127 | Tür: 1

Elit Haltercilerde Antrenman Sonrası Farklı Etkinliklerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Algılanan Yorgunluk ve Sürantrenman Riski Üzerine Etkisi

Kaan Nazım NAZİK, Fatih Çağrı NAZİK, Yusuf AYDIN, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

İstanbul Aydın Üniversitesi; T.C. Gençlik Spor Bakanlığı

Öz

Bu çalışmanın amacı elit haltercilerin antrenman sonunda yaptıkları etkinliklerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeyine, algılanan yorgunluk derecesine, sürantrenman riskine ve performans çıktılarına etkilerinin araştırılmasıdır. Çalışmaya Muğla ilinde ikamet eden rastgele seçim yöntemiyle 2 gruba ayrılan, aralarında milli takımlar düzeyinde yarışmalara katılan, 20 elit düzeyde antrenmanlı, lisanslı sporcu katılım sağlamıştır. Her iki grup müsabaka döneminde ve Maksimal antrenman programı uygularken antrenmanları Tamamlayıcı Maksimal Antrenman programına göre düzenlenmiştir. Birinci grup; Kişi sayısı (n:10) Maksimal Antrenman ve Fiziksel Aktivite Grubu (MAFAG) yaş ortalaması (21.3 ± 4.7 yıl) sporcu yaşı ortalaması (6.7 yıl) vücut ağırlığı ortalaması ise (68.0 ± 15.5 kg). İkinci grup; Kişi sayısı (n:10) Fitness ve Maksimal Antrenman Grubu (FMAG) yaş ortalaması (18.5 ± 2.8 yıl) sporcu yaşı ortalaması (3.6 yıl) vücut ağırlığı ortalaması (68.8 ± 12.6 kg) olarak iki grup normal dağılım göstermiştir. MAFAG grubu her hafta belirlenen günlük antrenman planlamasının bitiminde ve aktif dinlenme günlerinde ek bir antrenman olarak çeşitli fiziksel aktivitelere katılırken FMAG grubu sporcuları ise her hafta belirlenen günlük antrenman planlamasının bitiminde ve aktif dinlenme günlerinde fitness salonunda ek yardımcı hareketlere katılım sağlamışlardır. Sporculara 8 haftalık antrenmanların başında- sonunda Antropometrik ölçümler uygulanmış, 1RM performans parametreleri kaydedilmiş, her antrenman sonunda borg skalası geri dönütleri toplanmıştır. Son olarak katılımcıların 8 haftalık antrenmanların başında – sonunda Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Elde edilen veriler spss 24 paket programında önce verilerin normal dağılım gösterdikleri shapiro wilk testiyle sınanmış ardından Paired sample T test ve independent Sample t test ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak: Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, deney grubu olarak belirlenen (MAFAG) antrenman grubu kontrol (FMAG) grubuna kıyasla Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeyinde, algılanan yorgunluk derecesinde, sürantrenman risk seviyelerinde ve performans çıktılarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Halter, fiziksel aktivite, sürantrenman, algılanan yorgunluk, performans

The Effect of Different Post-Workout Activities on Enjoyment of Physical Activity, Perceived Fatigue, and Risk of Overtraining in Elite Weightlifters

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the effects of post-training recreational activities on enjoyment of physical activity, perceived fatigue, overtraining risk, and performance outcomes in elite weightlifters. Twenty licensed elite athletes who had competed at the national team level and who resided in Muğla were randomly assigned to two groups. During the competition period and while following a maximal training program, both groups' training schedules were organized according to a complementary maximal training protocol. The first group (MAFAG: Maximal Training and Physical Activity Group; $n = 10$) had a mean age of 21.3 ± 4.7 years, mean sport experience of 6.7 years, and mean body mass of 68.0 ± 15.5 kg. The second group (FMAG: Fitness and Maximal Training Group; $n = 10$) had a mean age of 18.5 ± 2.8 years, mean sport experience of 3.6 years, and mean body mass of 68.8 ± 12.6 kg. Data met assumptions of normality. MAFAG participants engaged in various additional physical activities at the end of each prescribed daily training session and on active recovery days, whereas FMAG participants performed supplementary assistance exercises in the gym at the same time points. Anthropometric measurements and one-repetition maximum (1RM) performance parameters were recorded at the beginning and end of an 8-week intervention. Borg scale ratings of perceived exertion were collected after every training session. In addition, participants completed the Physical Activity Enjoyment Scale at the start and finish of the 8-week period. Statistical analyses were conducted using SPSS 24. Normality was assessed with the Shapiro-Wilk test, followed by paired-samples t-tests and independent-samples t-tests as appropriate. The results indicated that the experimental group (MAFAG) differed significantly from the control group (FMAG) in levels of enjoyment of physical activity, perceived fatigue, overtraining risk, and performance outcomes.

Keywords: Weightlifters, Physical Activity, Overtraining, perceived fatigue, performance

Bildiri No: 34 | Bildiri Kodu: 34-2026-12-ISCS-12th-666-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-128 | Tür: 1

Halk Oyunları Eğitimi Alan Çocukların Gönüllülük Eğilimi ve Sosyal Aidiyet Düzeylerinin İncelenmesi

Cansu SELECİLER, Bahar ERTUĞRUL, Tuğba YENİ

Bayburt Üniversitesi; Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü; MEB

Öz

Halk Oyunları Eğitimi Alan Çocukların Gönüllülük Eğilimi ve Sosyal Aidiyet Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, Bağcılar Belediyesi Bilgi Evleri bünyesinde halk oyunları eğitimi alan çocukların gönüllülük eğilimi ve sosyal aidiyet düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu, söz konusu kurumlarda aktif olarak halk oyunları eğitimine katılan toplam 184 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiş olup veri toplama aracı olarak “Gönüllülük Eğilimi Ölçeği” ve “Sosyal Aidiyet Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, halk oyunları eğitimine katılan öğrencilerin gönüllülük eğilimlerinin ve sosyal aidiyet düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle grup temelli ve iş birliğine dayalı olarak gerçekleştirilen halk oyunları etkinliklerinin, öğrenciler arasında dayanışma, sorumluluk alma ve birlikte hareket etme davranışlarını desteklediği belirlenmiştir. Bununla birlikte, sosyal aidiyet ile gönüllülük eğilimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, belediye bünyesinde yürütülen halk oyunları eğitim programlarının çocukların yalnızca fiziksel ve kültürel gelişimlerine değil, aynı zamanda sosyal sorumluluk ve aidiyet duygularının gelişimine de önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Bu doğrultuda, yerel yönetimlerin çocuklara yönelik rekreatif ve kültürel faaliyetleri artırmaları ve bu tür programları yaygınlaştırmaları önerilmektedir.

Keywords: Halk oyunları, gönüllülük eğilimi, sosyal aidiyet

Bildiri No: 35 | Bildiri Kodu: 35-2026-12-ISCS-12th-809-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-130 | Tür: 1

Egzersiz ile Kombine Edilen Zerdeçal Takviyesinin Sıçanlarda Kas Adaptasyonu Üzerine Etkileri: Sistematik Derleme

Tuna TURĞUT, Şiyar AYZA, Duran İĞİL, Emircan SİLER

Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Öz

Giriş ve Amaç: Zerdeçal (curcumin) takviyesi, anti-inflamatuar ve antioksidan özellikleri sayesinde kas fonksiyonu ve adaptasyonu üzerinde potansiyel olarak olumlu etkiler gösterebilen bir besin takviyesidir. Direnç egzersizi ile birlikte uygulandığında, zerdeçalın kas hipertrofisi, kuvvet artışı ve metabolik adaptasyonlar üzerindeki etkileri dikkat çekmektedir. Son yıllarda yapılan prelinik çalışmalar, zerdeçal takviyesi ve egzersiz kombinasyonunun sıçanlarda kas fizyolojisi ve adaptasyonları üzerindeki mekanizmalarını anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Bu sistematik derlemenin amacı, zerdeçal takviyesi ile birlikte uygulanan egzersiz protokollerinin sıçan modellerinde kas adaptasyonu, fonksiyonel değişimler, moleküler ve hücresel mekanizmaları kapsamlı bir şekilde incelemek ve yorumlamaktır. **Yöntem:** Bu çalışma bir sistematik derlemedir ve PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) kılavuzuna uygun olarak yürütülmüştür. Literatür taraması, yıl sınırlaması olmaksızın PubMed, Web of Science, Scopus ve ScienceDirect veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Taramada “curcumin”, “turmeric”, “turmeric supplementation”, “exercise”, “skeletal muscle”, “rat” ve “muscle adaptation” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Elde edilen çalışmalar, zerdeçal takviyesi ile birlikte uygulanan egzersiz protokollerinin sıçanlarda kas adaptasyonu ve ilgili fonksiyonel ile moleküler etkilerini değerlendirmek amacıyla sistematik olarak incelenmiştir. Dahil etme ve hariç tutma kriterleri, PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design) yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve çalışma seçim süreci PRISMA flow diagram ile görselleştirilmiştir.

Bulgular: Literatür taraması, gerçekleştirilen çalışmaların curcumin/zerdeçal takviyesinin egzersizle birlikte kullanıldığında sıçan modellerinde kas adaptasyonu ve egzersiz sonrası parametreler üzerinde etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Curcumin takviyesinin, özellikle egzersiz sonrası kas hasar belirteçlerinde (örneğin CK, miyogloblin) azalma eğilimi ve inflammatuar yanıt ile oksidatif stres üzerindeki modülatör etkileri kayıt edilmiştir; bazı çalışmalarda egzersiz sonrası miyogloblin seviyeleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Bununla birlikte antioksidan ve anti-inflamatuar etkiler mekanizmaları üzerinden kas performansı ve toparlanma süreçlerine olumlu katkı potansiyeli bildirilmiştir. Ancak prelinik veriler, takviye dozu, uygulama süresi ile egzersiz protokollerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. **Sonuç:** Sistematik derleme, egzersiz ile birlikte uygulanan zerdeçal (curcumin) takviyesinin sıçan modellerinde kas adaptasyonlarını destekleyebileceğini ve performans ile toparlanma süreçlerine potansiyel katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmaların protokol heterojenliği ve kısa süreli uygulamaları, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecek çalışmalarda, zerdeçal takviyesi ve egzersiz kombinasyonunun moleküler mekanizmaları daha ayrıntılı olarak incelenmeli ve bulguların insan sağlığına uygulanabilirliğini değerlendirecek çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zerdeçal, Direnç egzersizi, Kas adaptasyonu, İskelet kası, Sıçan modeli

Effects of Curcumin Supplementation Combined with Exercise on Muscle Adaptation in Rats: A Systematic Review

Bildiri No: 36 | Bildiri Kodu: 36-2026-12-ISCS-12th-859-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-131 | Tür: 1

Halk Oyunları Sporcularının Doping ve Ergojenik Destek Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi

Ezgi SAMAR, Muhammed GÜREVİN, Şule CEYLAN, Cansu YILMAZ

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Artvin, Türkiye <https://orcid.org/0000-0002-9376-9307>

²Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Artvin, Türkiye <https://orcid.org/0009-0003-4384-342X>

³Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Artvin, Türkiye <https://orcid.org/0009-0002-6583-4674>

⁴Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Artvin, Türkiye <https://orcid.org/0000-0001-9515-1829>

Email: ezgi@artvin.edu.tr, gurevinmuhammed@gmail.com, cnsyll0@gmail.com, sceylan@artvin.edu.tr,

Öz

Amaç: Çalışmada halk oyunları sporcularının doping ve ergojenik destek hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 337 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada Eröz (2007) tarafından oluşturulan sporcuların doping maddeleri ve ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeyleri ve tutumlarına ilişkin anket ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların ankete verdikleri cevaplara ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla elde edilen veriler betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipinde düzenlenmiş olup "Kesinlikle katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Her bir maddeye verilen yanıtların frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanarak tablolastırılmıştır. Analizler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların doping kullanım nedenlerine ilişkin görüşleri incelendiğinde maddelerin büyük çoğunluğunda cevapların "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" seçeneklerinde yoğunlaştığı; doping ve yasaklı madde türleri hakkındaki bilgi düzeyleri incelendiğinde birçok maddede cevapların "kararsızım" seçeneğinde yoğunlaştığı; dopinge yönelik tutumları incelendiğinde dopingin haksız rekabete yol açtığı ve fair play anlayışına zarar verdiği görüşlerine yüksek oranda katılım olduğu; dopinge yönlendiren faktörlere ilişkin görüşler incelendiğinde sosyal çevre ve arkadaşların dopinge yönlendirmede etkili olabileceği ve ergojenik yardım kullanımına ilişkin görüşleri incelendiğinde birçok maddede cevapların "kararsızım" seçeneğinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Sonuç: Sporcuların dopinge karşı olumsuz tutuma sahip oldukları ancak bilgi düzeylerinin artırılmasına ihtiyaç olduğu ve bu nedenle sporculara yönelik bilinçlendirme eğitimlerinin önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Halk oyunları, doping, ergojenik destek

Determination of Knowledge Levels of Folk Dance Athletes About Doping and Ergogenic Support

ABSTRACT

Aim: The aim of the study was to determine the knowledge levels of folk dance athletes regarding doping and ergogenic support.

Method: A total of 337 volunteer athletes participated in the study. In the research, a questionnaire developed by Eröz (2007) to assess athletes' knowledge levels and attitudes regarding doping substances and ergogenic aids, along with a personal information form, was used. The data obtained were analyzed using descriptive statistical methods in order to determine participants' responses to the questionnaire. The items in the scale were arranged in a 5-point Likert type format and rated as "Strongly Disagree," "Disagree," "Undecided," "Agree," and "Strongly Agree." The frequency (n) and percentage (%) values of the responses given to each item were calculated and presented in tables. The analyses were carried out using the SPSS 25.0 package program.

Results: When athletes' views on the reasons for using doping are examined, it is observed that the majority of responses for most items are concentrated in the options "disagree" and "strongly disagree." When their level of knowledge about doping and prohibited substances is analyzed, responses for many items are found to be concentrated in the "undecided"

option.Regarding their attitudes toward doping, there is a high level of agreement with the views that doping leads to unfair competition and harms the understanding of fair play. When opinions on the factors that lead to doping are examined, it is seen that the social environment and friends may be influential in directing individuals toward doping. Finally, when views on the use of ergogenic aids are analyzed, responses for many items are again concentrated in the “undecided” option.

Conclusion: It can be said that athletes have negative attitudes toward doping; however, their level of knowledge needs to be improved, and therefore, awareness-raising educational programs for athletes are important.

Keywords: Folk dance athletes, doping, ergogenic support

Giriş

Spor, yalnızca fiziksel beceri ve yeteneklerin bir göstergesi değil, aynı zamanda bireylerin sosyal, kültürel ve psikolojik yönlerini de besleyen çok boyutlu bir etkinlik alanıdır (Ramazanoğlu vd., 2005).

Halk oyunları, toplumların tarih boyunca oluşturdukları kültürel birikimi, sosyal değerleri ve estetik anlayışı ritmik ve görsel bir ifade biçimi aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktaran geleneksel performans sanatlarıdır (Çoban, 2019). İnsanlık tarihinde doğa olayları, tarım ritüelleri ve dini törenler gibi sosyal olguların ifadesi olarak doğan halk oyunları, zamanla bireysel ve toplumsal kimliğin önemli bir temsil aracı haline gelmiştir (Öztürk, 2011).

Bölgesel farklılıklar, coğrafi özellikler, ekonomik yaşam biçimleri ve tarihsel deneyimler, halk oyunlarının hareket yapılarında, müziklerinde ve kostüm tasarımlarında büyük çeşitlilik yaratmıştır. Her yörenin kendine özgü figürleri ve müzik kalıpları, o toplumun yaşam biçimini, dünya görüşünü ve kültürel değerlerini yansıtmaktadır (Karakaş, 2016). Bu özellikleri sayesinde halk oyunları, yalnızca bir eğlence aracı değil; kültürel kimliğin korunması ve yeni kuşaklara aktarılmasında da etkin bir rol üstlenmektedir (Güven, 2018).

Halk oyunlarının icrası, fiziksel dayanıklılık, koordinasyon, ritim duygusu, denge ve grup uyumu gibi temel motor becerilerin geliştirilmesini gerektirir. Yapılan araştırmalar, düzenli halk oyunu çalışmasının bireylerin aerobik kapasitesini, kas gücünü, esnekliğini ve genel fiziksel kondisyon düzeyini anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir (Demirci, 2018).

Öte yandan, özellikle profesyonel düzeyde icra edilen halk oyunları yüksek fiziksel efor ve dayanıklılık gerektirmektedir. Uzun süreli gösteriler, aralıksız tekrarlar ve sahne performansları, halk oyunları sporcularının fiziksel yüklenmelerini artırmakta, böylece toparlanma süreçlerini optimize etme ve performansı destekleme ihtiyacını doğurmaktadır. Bu durum, bazı sporcuların bilinçsiz şekilde performans artırıcı yöntemlere veya ergojenik destek ürünlerine yönelmesine neden olabilmektedir (Ercen, 2016).

Doping, sporcuların vücutlarına dışarıdan kimyasal veya biyolojik maddeler olarak performanslarını yapay şekilde artırma çabasıdır ve sporun etik değerlerine ciddi zararlar vermektedir (Laure, 2008). Buna karşılık, kontrollü ve bilimsel temellere dayalı şekilde kullanılan ergojenik destekler, sporcuların doğal performans potansiyellerini geliştirmelerine katkı sağlamakta, ancak bilinçsiz kullanımları halinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Jeukendrup ve Gleeson, 2010).

Halk oyunları gibi geleneksel ve sanatsal yönü ağır basan spor dallarında, doping konusu uzun yıllar ihmal edilmiştir. Ancak günümüzde, sahne performanslarının artan fiziksel talepleri ve estetik kaygılar, halk oyunları sporcularının da zaman zaman performans artırıcı desteklere yönelme riskini gündeme getirmektedir (Bozkurt, 2022). Özellikle dayanıklılık artırıcı maddeler veya toparlanmayı hızlandıran yöntemlerin kullanımı, halk oyunlarının doğal ritmine ve kültürel özüne zarar verebilmektedir. Bu bağlamda, halk oyunları sporcularının doping konusunda bilinçlendirilmesi ve etik spor anlayışının bu alanda da güçlendirilmesi hayati önem taşımaktadır (Çağırın, 2018).

Halk oyunları sporcuları açısından bakıldığında, uzun süren gösteriler, sahne dayanıklılığı, estetik performans ve hızlı toparlanma gereksinimleri nedeniyle ergojenik desteklere duyulan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır (Öztürk, 2011). Ancak halk oyunları, kültürel ve sanatsal bir ifade biçimi olduğu için performans artırımı amacıyla kullanılan desteklerin, sporcuların sağlığı ve kültürel otantiklik gözetilerek seçilmesi gerekmektedir. Yasal sınırlar içinde kalan, bilimsel temellere dayalı desteklerin bilinçli bir şekilde kullanımı, halk oyunlarının hem sanatsal değerinin korunmasına hem de sporcuların fiziksel kapasitelerinin güvenli bir şekilde geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Şanlıer, 2000).

Bu çalışma, halk oyunları sporcularının doping ve ergojenik destek kullanımı konusundaki bilgi düzeylerini belirlemeyi, bilgi kaynaklarını ve tutumlarını analiz etmeyi, elde edilen veriler doğrultusunda hem sporcu sağlığını hem de kültürel mirasın korunmasını destekleyecek öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, doping ve ergojenik destek kavramları akademik literatür ışığında incelenmiş, halk oyunlarının kültürel ve fiziksel boyutlarıyla ilişkilendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada halk oyunları sporcularının doping ve ergojenik destek bilgi düzeyleri betimlenmeye çalışılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışmada örneklem yöntemi olarak kolayda örneklem yöntemi seçilmiştir. Çalışmanın evrenini Türkiye’nin bazı il merkezlerinde bulunan halk oyunları sporcuları oluştururken örneklemi ise Artvin, Rize, Trabzon il merkezindeki 337 halk oyunları sporcusu oluşturmuştur.

Araştırmanın sınırlılıkları sadece yıldızlar ve büyükler kategorisinde ve il merkezlerinde yapılmış olmasıdır. Çalışma anket formu kullanılarak online olarak yapılmış olup veri toplama süresi 15 gün olmuştur. Sporculardan saklanacak herhangi bir bilgi yoktur.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Sonuçlar

Cinsiyet	n	%
Erkek	170	50,4
Kadın	167	49,6
Yaş	n	%
18-24 yaş	147	43,6
25-30 yaş	83	24,6
31-36 yaş	56	16,6
36 yaş ve üzeri	51	15,1
Öğrenim Düzeyi	n	%
Ortaöğretim	78	23,1
Lisans	218	64,7
Lisansüstü	41	12,2
Spor Yılı	n	%
1-3 yıl	182	54,0
4-7 yıl	84	24,9
8-11 yıl	27	8,0
12 yıl ve üstü	44	13,1
Branş	n	%
Stilize	171	50,7
Otantik	166	49,3
Toplam	337	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar görülmektedir. Katılımcıların %50,4'ünün erkek (n=170), %49,6'sının ise kadın (n=167) olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların %43,6'sının 18–24 yaş (n=147), %24,6'sının 25–30 yaş (n=83), %16,6'sının 31–36 yaş (n=56) ve %15,1'inin 36 yaş ve üzeri (n=51) olduğu görülmektedir. Öğrenim düzeyine göre katılımcıların %64,7'sinin lisans (n=218), %23,1'inin ortaöğretim (n=78) ve %12,2'sinin lisansüstü (n=41) düzeyinde eğitim aldığı belirlenmiştir. Spor yapma yılı incelendiğinde katılımcıların %54,0'ının 1–3 yıl (n=182), %24,9'unun 4–7 yıl (n=84), %8,0'ının 8–11 yıl (n=27) ve %13,1'inin 12 yıl ve üzeri (n=44) spor deneyimine sahip olduğu görülmektedir. Branş değişkenine göre ise katılımcıların %50,7'sinin stilize (n=171) ve %49,3'ünün otantik (n=166) branşta spor yaptığı belirlenmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmanın etik onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından alınmıştır (Belge No: E-18457941-050.99-212806).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada halk oyunları sporcularının demografik özelliklerini saptamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte, Eröz (2007) tarafından hazırlanan “Doping ve Ergojenik Destek Bilgi Düzeyi Anketi” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özelliklerini saptamaya yönelik veri toplama süreci, araştırmacılarca özel olarak hazırlanan beş soruluk bir form vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan bu araç sayesinde örneklemin sportif tecrübe süreleri ile branş sınıflamalarının yanı sıra; cinsiyet, öğrenim durumu ve yaş gibi temel değişkenler tespit edilmiştir.

Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Anketi

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı; sporcuların doping ve ergojenik yardımcılar hakkındaki tutum ve bilgi birikimlerini ölçmeyi hedefleyen, 5 alt boyut ve toplam 48 maddeden oluşan bir ankettir. Ölçeğin yapısal dağılımı şu şekildedir: Doping tercih gerekçeleri (8 madde), doping ve yasaklı madde türlerine dair bilgi seviyeleri (11 madde), doping kullanımına yönelik görüşler (11 madde), dopinge sevk eden faktörlerin etki derecesi (7 madde) ve ergojenik desteklerin kullanımı ile bilgi düzeyleri (11 madde). Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eröz (2007) tarafından gerçekleştirilen anket formunun iç tutarlık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,797 olarak belirlenmiş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcıların ankete verdikleri cevaplara ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla elde edilen veriler betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipinde düzenlenmiş olup “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Her bir maddeye verilen yanıtların frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanarak tablolaştırılmıştır. Bu sayede katılımcıların ankete ilişkin görüşlerinin dağılımı ortaya konulmuştur. Analizler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR ve YORUMLAR**Tablo 2.** Sporda Doping Kullanımının Tercih Edilme Nedenleri

İfadeler	n/%	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Başarılı sporcu daha yüksek performans elde etmek için doping kullanmak ister.	n	116	90	62	55	14
	%	34,4	26,7	18,4	16,3	4,2
2. Başarılı sporcu kaybetme korkusunu yok etmek için doping kullanmak ister.	n	108	93	51	70	15
	%	32,0	27,6	15,1	20,8	4,5
3. Başarılı sporcu heyecanını yatıştırabilmek için doping kullanmak ister.	n	109	87	69	60	12
	%	32,3	25,8	20,5	17,8	3,6
4. Başarılı sporcu aşırı kazanma isteği sebebiyle doping kullanmak ister.	n	86	84	63	72	32
	%	25,5	24,9	18,7	21,4	9,5
5. Başarılı sporcu cazip olan maddi teşvikler sebebiyle doping kullanmak ister.	n	95	89	63	64	26
	%	28,2	26,4	18,7	19,0	7,7
6. Başarılı sporcu sosyal statü sağlamak ve bu statüyü korumak için doping kullanmak ister.	n	96	86	62	76	17
	%	28,5	25,5	18,4	22,6	5,0
7. Başarılı sporcu iyi bir yaşam standardına ulaşmak için doping kullanmak ister.	n	105	102	57	54	19
	%	31,2	30,3	16,9	16,0	5,6
8. Başarılı sporcu kulüp desteğini alabilmek için doping kullanmak ister.	n	102	99	63	51	22
	%	30,3	29,4	18,7	15,1	6,5

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların sporda doping kullanımının tercih edilme nedenleri görüşlerinin çoğunlukla “kesinlikle katılmıyorum” ve “katılmıyorum” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. İlk maddede katılımcıların %34,4’ü “kesinlikle katılmıyorum”, %26,7’si ise “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Benzer şekilde ikinci maddede katılımcıların %32,0’ı “kesinlikle katılmıyorum”, %27,6’sı “katılmıyorum” seçeneğini işaretlemiştir. Üçüncü maddede ise %32,3 “kesinlikle katılmıyorum”, %25,8 “katılmıyorum” yanıtı verilmiştir. Dördüncü maddede diğer maddelere göre katılım oranının nispeten daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %21,4’ü “katılıyorum” ve %9,5’i “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermiştir. Beşinci maddede maddi teşvikler nedeniyle doping kullanımı görüşüne katılanların oranı %26,7 iken, katılmayanların oranı daha yüksektir. Altıncı maddede sosyal statü sağlama ve statüyü koruma amacıyla doping kullanımına katılım oranı %27,6 olarak belirlenmiştir. Yedinci maddede iyi bir yaşam standardına ulaşma amacıyla doping kullanımına katılım oranı %21,6’dır. Sekizinci maddede ise kulüp desteğini alabilmek için doping kullanımı görüşüne katılım oranı %21,6 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Sporda Doping ve Kullanılan Doping (Yasaklı Madde) Çeşitleri Hakkındaki Bilgi Düzeyleri

İfadeler	n/%	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
9. Doping hakkında yeterli bir bilgiye sahibim.	n	40	55	96	103	43
	%	11,9	16,3	28,5	30,6	12,8
10. Dopingin sağlığa büyük zararları vardır.	n	25	35	71	128	78
	%	7,4	10,4	21,1	38,0	23,1
11. Sporda en çok Uyarıcılar (Kafein, Kokain vb.) kullanılmaktadır.	n	48	63	110	88	28
	%	14,2	18,7	32,6	26,1	8,3
12. Sporda en çok Narkotik Analjezikler (Morfin vb.) kullanılmaktadır.	n	62	71	130	56	18
	%	18,4	21,1	38,6	16,6	5,3
13. Sporda en çok Anabolik-Androjenik Steroidler kullanılmaktadır.	n	33	58	150	71	25
	%	9,8	17,2	44,5	21,1	7,4
14. Sporda en çok Beta Bloke ediciler kullanılmaktadır.	n	37	62	162	56	20
	%	11,0	18,4	48,1	16,6	5,9
15. Sporda en çok Peptid Hormonlar (Eritropoetin, Büyüme hormonu vb.) kullanılmaktadır.	n	32	45	142	91	27
	%	9,5	13,4	42,1	27,0	8,0
	n	35	63	157	62	20

16. Sporda en çok Maskeleyici Ajanlar kullanılmaktadır.	%	10,4	18,7	46,6	18,4	5,9
17. Sporda en çok Kanabinoidler (marihuana, esrar) kullanılmaktadır.	n	79	67	130	41	20
	%	23,4	19,9	38,6	12,2	5,9
18. Sporda en çok Kortikosteroidler kullanılmaktadır.	n	53	55	150	58	21
	%	15,7	16,3	44,5	17,2	6,2
19. Sporda en çok Anti-östrojenik aktivite ajanlar kullanılmaktadır.	n	48	50	153	67	19
	%	14,2	14,8	45,4	19,9	5,6

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların sporda doping ve kullanılan doping (yasaklı madde) çeşitleri hakkındaki bilgi düzeyleri düzeylerine ilişkin görüşlerinin bazı maddelerde “katılıyorum”, bazı maddelerde ise “kararsızım” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Dokuzuncu maddede katılımcıların %30,6’sı “katılıyorum”, %12,8’i “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermiştir. Onuncu maddede katılımcıların %38,0’i “katılıyorum”, %23,1’i “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermiştir. On birinci maddede katılımcıların %32,6’sı “kararsızım”, %26,1’i ise “katılıyorum” yanıtını vermiştir. On ikinci maddede katılımcıların %38,6’sı “kararsızım”, %21,1’i “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. On üçüncü maddede katılımcıların %44,5’i “kararsızım”, %21,1’i “katılıyorum” yanıtını vermiştir. On dördüncü maddede katılımcıların %48,1’i “kararsızım”, %18,4’ü “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. On beşinci maddede katılımcıların %42,1’i “kararsızım”, %27,0’i “katılıyorum” yanıtını vermiştir. On altıncı maddede katılımcıların %46,6’sı “kararsızım”, %18,7’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. On yedinci maddede katılımcıların %38,6’sı “kararsızım”, %23,4’ü “kesinlikle katılmıyorum” yanıtını vermiştir. On sekizinci maddede katılımcıların %44,5’i “kararsızım”, %17,2’si “katılıyorum” yanıtını vermiştir. On dokuzuncu maddede ise katılımcıların %45,4’ü “kararsızım”, %19,9’u “katılıyorum” yanıtını vermiştir.

Tablo 4. Sporcuların Sporda Doping Kullanım Konusundaki Görüşleri

İfadeler	n/%	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
20. Sporda doping kullanımı haksız rekabete yol açmaktadır.	n	25	32	52	90	138
	%	7,4	9,5	15,4	26,7	40,9
21. Sporda başarılı olmak için her yolu denerim.	n	94	95	57	66	25
	%	27,9	28,2	16,9	19,6	7,4
22. Sporda doping kullanımı fair play ruhuna zarar verir.	n	21	27	66	111	112
	%	6,2	8,0	19,6	32,9	33,2
23. Sporda doping kullanımı serbest bırakılmalıdır.	n	137	84	60	38	18
	%	40,7	24,9	17,8	11,3	5,3
24. Yakalanmadığım sürece doping kullanırım.	n	136	85	51	42	23
	%	40,4	25,2	15,1	12,5	6,8
25. Doping sporcular, antrenörler ve idareciler tarafından yeterince iyi biliniyor.	n	40	64	108	87	38
	%	11,9	19,0	32,0	25,8	11,3
26. Devlet, sporda dopingi önleme ve bilinçlendirme konusunda üzerine düşeni yapıyor.	n	39	64	116	90	28
	%	11,6	19,0	34,4	26,7	8,3
27. Uluslararası bir organizasyonda ülkemizin başarısı için doping yaparım.	n	116	80	69	52	20
	%	34,4	23,7	20,5	15,4	5,9
28. Sporda doping kullanımı önemli bir sorundur.	n	30	26	51	132	98
	%	8,9	7,7	15,1	39,2	29,1
29. Dünya şampiyonu yapacak ciddi bir yan etkisi olan ilacı tereddüt etmeden kullanırım.	n	123	88	62	44	20
	%	36,5	26,1	18,4	13,1	5,9
30. Doping ile ilgili yayınlar okurum.	n	39	78	102	85	33
	%	11,6	23,1	30,3	25,2	9,8

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların sporda doping kullanımına ilişkin görüşlerinin bazı maddelerde “kesinlikle katılıyorum” ve “katılıyorum”, bazı maddelerde ise “kesinlikle katılmıyorum” ve “katılmıyorum” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yirminci maddede katılımcıların %40,9’u “kesinlikle katılıyorum”, %26,7’si “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi birinci maddede katılımcıların %28,2’si “katılmıyorum”, %27,9’u “kesinlikle katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi ikinci maddede katılımcıların %33,2’si “kesinlikle katılıyorum”, %32,9’u “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi üçüncü maddede katılımcıların %40,7’si “kesinlikle katılmıyorum”, %24,9’u “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi dördüncü maddede katılımcıların %40,4’ü “kesinlikle katılmıyorum”, %25,2’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi beşinci maddede katılımcıların %32,0’i “kararsızım”, %25,8’i “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi altıncı maddede katılımcıların %34,4’ü “kararsızım”, %26,7’si “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi yedinci maddede katılımcıların %34,4’ü “kesinlikle katılmıyorum”, %23,7’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi sekizinci maddede katılımcıların %39,2’si “katılıyorum”, %29,1’i “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermiştir. Yirmi dokuzuncu maddede katılımcıların %36,5’i “kesinlikle

katılmıyorum”, %26,1’i “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Otuzuncu maddede ise katılımcıların %30,3’ü “kararsızım”, %25,2’si “katılıyorum” yanıtını vermiştir.

Tablo 5. Sporcu Dopinge Yönlendirmeye Sebep Olan Etkenlerin Derecesi

İfadeler	n/%	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
31. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok yazılı ve görsel basın (radyo, tv, dergi, kitap vb.) sebep olmaktadır.	n	39	63	112	89	34
	%	11,6	18,7	33,2	26,4	10,1
32. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok aile sebep olmaktadır.	n	69	107	101	38	22
	%	20,5	31,8	30,0	11,3	6,5
33. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok arkadaşlar sebep olmaktadır.	n	32	63	104	102	36
	%	9,5	18,7	30,9	30,3	10,7
34. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok sosyal çevre sebep olmaktadır.	n	29	45	100	122	41
	%	8,6	13,4	29,7	36,2	12,2
35. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok kulüp yöneticileri sebep olmaktadır.	n	36	79	123	67	32
	%	10,7	23,4	36,5	19,9	9,5
36. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok antrenörler sebep olmaktadır.	n	42	64	139	68	24
	%	12,5	19,0	41,2	20,2	7,1
37. Sporcu dopinge yönlendirmede daha çok beden eğitimi öğretmenleri sebep olmaktadır.	n	64	103	107	46	17
	%	19,0	30,6	31,8	13,6	5,0

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların sporcu dopinge yönlendirmede etkili olan faktörlere ilişkin görüşlerinin bazı maddelerde “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum”, bazı maddelerde ise “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Otuz birinci maddede katılımcıların %33,2’si “kararsızım”, %26,4’ü “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Otuz ikinci maddede katılımcıların %31,8’i “katılmıyorum”, %30,0’ı “kararsızım” yanıtını vermiştir. Otuz üçüncü maddede katılımcıların %30,9’u “kararsızım”, %30,3’ü “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Otuz dördüncü maddede katılımcıların %36,2’si “katılıyorum”, %29,7’si “kararsızım” yanıtını vermiştir. Otuz beşinci maddede katılımcıların %36,5’i “kararsızım”, %23,4’ü “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Otuz altıncı maddede katılımcıların %41,2’si “kararsızım”, %20,2’si “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Otuz yedinci maddede ise katılımcıların %31,8’i “kararsızım”, %30,6’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir.

Tablo 6. Sporcuların Ergojenik Yardım Hakkında Bilgi ve Kullanma Düzeyleri

İfadeler	n/%	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
38. Ergojenik yardım kullanıyorum	n	64	91	98	58	26
	%	19,0	27,0	29,1	17,2	7,7
39. Ergojenik yardım hakkında yeterli bilgiye sahibim	n	59	79	114	63	22
	%	17,5	23,4	33,8	18,7	6,5
40. Müsabaka öncesi ergojenik yardım alıyorum	n	72	95	102	55	13
	%	21,4	28,2	30,3	16,3	3,9
41. Farkında olmadan ergojenik yardım kullandım	n	74	93	106	48	16
	%	22,0	27,6	31,5	14,2	4,7
42. Antrenörümün verdiği ilaçları içeriğini bilmeden kullanırım	n	95	105	79	39	19
	%	28,2	31,2	23,4	11,6	5,6
43. Müsabakaya çıkmadan önce hipnoz ve motivasyon tekniklerinden yararlanıyorum	n	60	68	100	86	23
	%	17,8	20,2	29,7	25,5	6,8
44. Ergojenik yardım doping olarak sayılmaktadır	n	42	59	158	56	22
	%	12,5	17,5	46,9	16,6	6,5
45. Ergojenik yardımlardan besinsel yardımcıları kullanıyorum (kreatin, karnitin, amino asit vb.)	n	55	73	118	64	27
	%	16,3	21,7	35,0	19,0	8,0
46. Ergojenik yardımcıların kullanımı yasaldır	n	35	48	159	67	28
	%	10,4	14,2	47,2	19,9	8,3

47. Ergojenik yardımcıları gerektiğinde kullanılmalıdır	n	47	42	146	77	25
	%	13,9	12,5	43,3	22,8	7,4
48. Kullandığım ergojenik yardımcıların yan etkilerine maruz kaldım	n	68	86	100	56	27
	%	20,2	25,5	29,7	16,6	8,0

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların ergojenik yardım kullanımı ve bu konudaki bilgi düzeylerine ilişkin görüşlerinin bazı maddelerde “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum”, bazı maddelerde ise “kararsızım” ve “katılıyorum” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Otuz sekizinci maddede katılımcıların %29,1’i “kararsızım”, %27,0’i “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Otuz dokuzuncu maddede katılımcıların %33,8’i “kararsızım”, %23,4’ü “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırkıncı maddede katılımcıların %30,3’ü “kararsızım”, %28,2’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk birinci maddede katılımcıların %31,5’i “kararsızım”, %27,6’sı “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk ikinci maddede katılımcıların %31,2’si “katılmıyorum”, %28,2’si “kesinlikle katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk üçüncü maddede katılımcıların %29,7’si “kararsızım”, %25,5’i “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk dördüncü maddede katılımcıların %46,9’u “kararsızım”, %17,5’i “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk beşinci maddede katılımcıların %35,0’i “kararsızım”, %21,7’si “katılmıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk altıncı maddede katılımcıların %47,2’si “kararsızım”, %19,9’u “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk yedinci maddede katılımcıların %43,3’ü “kararsızım”, %22,8’i “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Kırk sekizinci maddede ise katılımcıların %29,7’si “kararsızım”, %25,5’i “katılmıyorum” yanıtını vermiştir.

Literatüre bakıldığında halk oyunları sporcuları üzerinde yapılan bilimsel çalışmaların, özellikle doping ve ergojenik destek kullanımı konusundaki bilgi düzeyleri bakımından yetersiz olduğu gözlemlenmektedir (Maughan, 2005). Bu alandaki eksiklik, geleneksel değerlerin korunması ile modern performans gereksinimlerinin dengelenmesi açısından önemli bir boşluk yaratmaktadır. Çalışmada sporcuların doping kullanım nedenlerine ilişkin görüşleri incelendiğinde maddelerin büyük çoğunluğunda cevapların “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” seçeneklerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum sporcuların performans artırma, maddi kazanç sağlama, sosyal statü elde etme veya kulüp desteği alma gibi nedenlerle doping kullanımını genel olarak onaylamadıklarını göstermektedir. Bununla birlikte aşırı kazanma isteği ve maddi teşviklerin dopinge yönelmede diğer modellere göre nispeten daha yüksek katılım oranına sahip olduğu görülmektedir. Yaş faktörünün ergojenik yardımcı kullanımı üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, genç bireylerin bu ürünlere daha fazla ilgi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ercen’in (2016) KKTC’de spor salonlarına devam eden 18-40 yaş aralığındaki 303 erkek katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, 25 yaş ve altındaki bireylerin, 26-35 yaş grubuna kıyasla ergojenik yardımcıları hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğu ve bu ürünlerden daha yüksek oranda yararlandığı belirlenmiştir. Buna paralel olarak Çağlayan ve Koz (2020), fitness sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, genç sporcuların kas kütlesini artırma isteğinin daha yoğun olması nedeniyle ergojenik yardımcı kullanımına daha fazla yöneldiklerini ifade etmiştir. Ayrıca 18-24 yaş aralığındaki futbolcular üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada, katılımcıların önemli bir bölümünün (%66,7) besinsel destek kullandığı bildirilmiştir. (Guerra, 2019).

Çalışmada sporcuların doping ve yasaklı madde türleri hakkındaki bilgi düzeyleri incelendiğinde birçok maddede cevapların “kararsızım” seçeneğinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum sporcuların doping türleri hakkında bilgi düzeylerinin tam olarak yeterli olmadığını göstermektedir. Buna karşın sporcuların önemli bir kısmı dopingin sağlık açısından zararlı olduğu görüşüne katılmaktadır. Bazı spor branşlarının yer aldığı Alan yazındaki araştırmalar, farklı branşlardaki sporcuların doping konusundaki farkındalık düzeylerinin yetersiz olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, hem milli sporcuların (Eröz, 2007) hem de hentbolcuların (Öztürk vd., 2012) büyük bir kısmının söz konusu madde kullanımını ve etkileri hakkındaki kısıtlı bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir. Genç ve Aksoy (2024) tarafından yüzücüler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, sporcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi düzeyleri ile bu ürünlerden yararlanma durumları cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, kadın ve erkek sporcular arasında gerek bilgi düzeyi gerekse ergojenik yardımcı kullanımına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını ortaya koymuştur.

Arsalan (2023)’ün çalışmasında ise spor bilimleri öğrencilerinin doping bilgi düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Elit sporcuların ergojenik destekleyicilere yönelik bilgi seviyeleri üzerinde öğrenim durumunun belirleyici bir etkisi saptanmamıştır. Nitekim Dinçer (2010) tarafından yürütülen ve 161 üst düzey atleti kapsayan araştırmada, eğitim değişkeninin katılımcıların ergojenik yardım farkındalıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı ortaya konmuştur.

Çalışmada sporcuların dopinge yönelik tutumları incelendiğinde dopingin haksız rekabete yol açtığı ve fair play anlayışına zarar verdiği görüşlerine yüksek oranda katılım olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların büyük çoğunluğu yakalanmadığı sürece doping kullanma ve başarı için doping yapma gibi ifadelerle katılmamaktadır. Bununla birlikte dopingin önemli bir sorun olduğu görüşü yüksek oranda kabul görmektedir. Bazı maddelerde ise sporcuların kararsız kaldıkları görülmektedir. Branşı atletizm olan milli sporculara “Doping hakkında bilginiz var mı?” sorusu sorulduğunda ise anket uygulaması ile toplanan verilerden %75 oranında hayır cevabı alınmıştır (Ağırbaş, 2002). Düzenli fitness yapanların beslenme bilgi seviyeleri ile ergojenik takviyelere yönelik yaklaşımlarını ele alan Bozkur (2022), katılımcıların öğrenim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşmanın meydana geldiğini ortaya koymuştur. Söz konusu araştırmada, eğitim faktörünün bireylerin tutum ve bilgi çıktıları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı saptanmıştır. Çağiran’ın yapmış olduğu çalışma bulgularında da benzer şekilde öğrencilerin yapmış oldukları spor branşlarındaki spor yaşları ile ergojenik destek kullanımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmişler (Çağiran, 2018).

Çalışmada sporcuları dopinge yönlendiren faktörlere ilişkin görüşler incelendiğinde sosyal çevre ve arkadaşların dopinge yönlendirmede etkili olabileceği düşünülmektedir. Medya ve kulüp yöneticilerinin etkisi konusunda sporcuların bir kısmı kararsız kalmıştır. Aile ve beden eğitimi öğretmenlerinin dopinge yönlendirmede daha düşük etkiye sahip olduğu görülmektedir. Genel olarak sporcuların dopinge yönlendiren faktörler konusunda net bir görüş birliğine sahip olmadığı ve kararsızlık oranlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu tarz takviyelerin kullanımı konusunda teşviklerin ise en yüksek düzeyde antrenörler tarafından yapıldığını,

antrenörleri ise arkadaşlar, aile üyeleri, doktorlar, diyetisyenler, ve akademik kaynakların takip ettiği görülmüştür. (Froiland ve ark. 2004) “Araştırma bulgularına göre (Çolak vd., 2020), bilgi edinme kaynakları arasında antrenörler %24,5 ile ilk sırada yer alırken, arkadaşlar %21,6 ile ikinci sırada bulunmaktadır.”

Çalışmada sporcuların ergojenik yardım kullanımına ilişkin görüşleri incelendiğinde birçok maddede cevapların “kararsızım” seçeneğinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum sporcuların ergojenik yardımcılar hakkında bilgi düzeylerinin yeterince yüksek olmadığını göstermektedir. Sporcuların önemli bir kısmı antrenör tarafından verilen ilaçları içeriğini bilmeden kullanmadığını belirtmiştir. Ayrıca ergojenik yardımcılarının kullanımı konusunda sporcuların temkinli yaklaşıtları görülmektedir. Besin takviyesi kullanım alışkanlıklarını inceleyen Şanlıer (2000), erkeklerin glutamin, protein tozu, ginseng ve amino asit tüketiminde öne çıktığını rapor etmiştir. Buna karşın aynı çalışmada, kadınların kalsiyum ile multivitamin ürünlerini tercih etme oranlarının daha yüksek bir seyir izlediği bulgulanmıştır. Profesyonel seviyede mücadele eden güreş sporcularının dahil ediliği bir çalışmada doping kullanım gerekçelerinin sıralanması istendiğinde aşırı kazanma isteği, daha yüksek performans amacı, maddi beklentiler, hayat standartlarını yükseltmek ve sosyal statü elde etme arzusu şeklinde sıralanmıştır (Dinçer ve Demir, 2013). Besin takviyeleri ve diğer müsabaka performansını etkileyen etmenlerin (ergonerjik madde ve malzemeler) kullanımı konusunda eğitim alınmasının sporcuların bilgi ve farkındalık seviyelerine pozitif yordayıcılar oldukları belirlenmiş ayrıca bu faktörün eğitim seviyesine göre değişmekle birlikte amatör futbolcularda daha fazla etki gösterdiği ancak genele bakınca yetersiz kaldığı vurgulanmıştır (Özmerdivenli ve Yıldırım, 2005). Yapılan farklı çalışmalarda steroid kullanımının mental olarak depresyon, agresiflik, uyku sorunları gibi etkileri bulunurken fizyolojik açıdan ise kalp krizi, yüksek tansiyon ve özellikle kadınlarda üreme sistemi bozuklukları, ses kalınlaşması ve kıllanma gibi olumsuz durumları tetiklediği görülmüştür. (Berglund, 1987).

SONUÇLAR

Araştırma sonuçlarına göre halk oyunları sporcularının dopinge yönelik genel tutumlarının olumsuz olduğu belirlenmiştir. Sporcuların büyük çoğunluğu dopingin performans artırmak amacıyla kullanılmasını onaylamamakta ve dopingin haksız rekabete yol açtığını düşünmektedir. Ayrıca sporcular dopingin fair play anlayışına zarar verdiğini ve spor açısından önemli bir sorun olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte sporcuların doping türleri ve ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi düzeylerinin orta seviyede olduğu ve birçok maddede kararsız kaldıkları görülmektedir. Sporcuları dopinge yönlendiren faktörler arasında sosyal çevre ve arkadaşların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde sporcuların dopinge karşı olumsuz tutuma sahip oldukları ancak bilgi düzeylerinin artırılmasına ihtiyaç olduğu ve bu nedenle sporculara yönelik bilinçlendirme eğitimlerinin önemli olduğu söylenebilir. Geleneksel ve kültürel bir değer taşıyan halk oyunlarının sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için sporcuların doğal yöntemlerle performans artırmaya teşvik edilmesi, bilinçli antrenman teknikleriyle desteklenmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması büyük önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Arslan, H. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin doping bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3): 43-56. <https://izlik.Org/JA79UZ62MH>
- Ağırbaş, İ. (2002). Atletizm genç milli takımının masaj-sauna-vitamin-mineral-doping üzerine bilgi düzeyleri, spora başlamalarında ve süresince etki eden faktörler. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı, Poster Bildiri, Antalya.
- Berglund, B., Hemmingsson, P., & Birgegård, G. (1987). Detection of autologous blood transfusions in cross-country skiers. International Journal Of Sports Medicine, 8(2): 66–70.
- Bozkurt, U. (2022). Düzenli olarak fitness yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi, ergojenik desteğe yönelik tutumları ve ilişkili faktörler (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Çağırın, İ. H. (2018). Adnan menderes üniversitesi spor takımlarında yer alan öğrencilerin beslenme, ergojenik destek kullanım ve fiziksel aktivite durumları (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Çağlayan, D., & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(4): 180–192. <https://doi.org/10.33689/Spormetre.734424>
- Çoban, B. (2019). Halk oyunlarının kültürel boyutu. Gazi Kitabevi.
- Çolak, H., Eyipınar, C. D., Atay, S., Karaman, E., & Atlı, E. (2020). Amatör ve elit düzey futbolcuların ergojenik yardım kullanımı hakkındaki bilgi düzeylerinin ölçülmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Demirci, M. (2018). Geleneksel oyunların spor bilimi açısından önemi. Spor Bilimleri Dergisi, 29(2): 104–113.
- Dinçer, N. (2010). Elit sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dinçer, N., & Demir, H. (2013). The determination of knowledge levels related to doping in elite athletes. Turkish Journal Of Sport And Exercise, 15(2): 56-69.

- Ercen, Ş. (2016). Kktc'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması (Yüksek lisans tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Eröz, F. (2007). Milli düzeyde atletizm, güreş, judo ve halter yapan sporcuların doping ve ergojenik yardım hakkındaki görüşleri görüşlerinin ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., & Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 104–120.
- Genç, B., & Aksoy, C. (2024). Yüzücülerin ergojenik madde kullanım bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 10(1): 55–73.
- Guerra, D. (2019). Influencia de la ingesta energética y uso de suplementos nutricionales... (Tez). Universidad Técnica Del Norte.
- Güven, Ö. (2018). Geleneksel dansların kültürel kimlik üzerindeki etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59): 853–860.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport nutrition: an introduction to energy production and performance* (2nd Ed.). Human Kinetics.
- Karakaş, H. (2016). Halk oyunlarının kültürel kimlik üzerindeki etkileri. *Turkish Studies*, 11(3): 537–550.
- Laure, P. (2008). Epidemiologic approach of doping in sport. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 7(4): 543–548.
- Maughan, R. J. (2005). Contamination of dietary supplements and positive drug tests in sport. *Journal Of Sports Sciences*, 23(9): 883–889.
- Özmerdivenli, R., & Yıldırım, E. (2005). Profesyonel ve amatör futbolcuların eğitim düzeylerinin ergojenik yardım ve vitamin kullanım eğilimlerine etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.
- Öztürk, E. G., Suveren, S., & Çolakoğlu, T. (2012). Doping in Turkey: assessment of knowledge level of players. *International Journal Of Human Sciences*, 9(1): 249–260.
- Öztürk, Ö. (2011). Halk oyunlarının sosyolojik boyutu üzerine bir inceleme. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3(1): 45–61.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 153–157. <https://izlik.Org/JA55NB46UZ>
- Şanlıer, N., & Arıkan, B. (2000). Ankara'da çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksekokullarına devam eden son sınıf öğrencilerin beslenme ve ergojenik yardımcılarının kullanma durumlarının saptanması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Kongresi.

Bildiri No: 37 | Bildiri Kodu: 37-2026-12-ISCS-12th-859-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-132 | Tür: 1

Futbolcu Çocuklarda Yeme Farkındalığı ile Sağlıklı Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ezgi SAMAR, Mehmet Can BİÇER, Mustafa Çağatay OTMAN, Cansu YILMAZ, Elif KARAGÜN

Artvin Çoruh Üniversitesi; Kocaeli Üniversitesi

Öz

Amaç: Çalışmada futbolcu çocuklarda yeme farkındalığı ile sağlıklı yaşam becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 244 gönüllü futbolcu katılmıştır. Araştırmada sporcuların demografik özelliklerini belirlemek için 'Kişisel Bilgi Formu', Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması 2022 yılında Kocaadam-Bozkurt ve ark., tarafından yapılan 'Çocuklarda Yeme Farkındalığı Ölçeği' ve 2024 yılında Balsak ve ark. tarafından geliştirilmiş olup 2025 yılında revize edilen '8-10 Yaş Çocuklar İçin Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği' kullanılmıştır. Yeme farkındalığı ölçeği toplamda 12 soru içermektedir. Yüksek skor daha fazla 'bilinçsiz yeme' davranışını göstermektedir. Skorun artması farkındalığının arttığını göstermektedir. Çocuklarda sağlıklı yaşam becerileri ölçeği ise toplam 22 soru içermektedir. Yüksek puanlar, öğrencinin sağlıklı yaşam becerilerinin daha iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizler için normallik analizine tabi tutulmuş ve burada değişkenler ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılarak analiz edilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçsiz yeme ile sağlığını koruma ($r = -0.187$; $p < 0.01$), spor ve aktivite ($r = -0.232$; $p < 0.001$), uygun beslenme ($r = -0.236$; $p < 0.001$) ve yaşam becerileri toplam puanı ($r = -0.302$; $p < 0.001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Farkındalık ile uygun beslenme ($r = 0.130$; $p < 0.05$) ve yaşam becerileri toplam puanı ($r = 0.145$; $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca bilinçsiz yeme değişkeninin sağlıklı yaşam becerilerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.405$; $p < 0.001$). Farkındalık değişkeninin ise sağlıklı yaşam becerilerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = .289$; $p < 0.001$).

Sonuç: Yeme farkındalığının sağlıklı yaşam becerileri ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Özellikle bilinçsiz yeme davranışının artmasının, bireylerin sağlığını koruma, spor ve fiziksel aktiviteye katılım ve uygun beslenme gibi sağlıklı yaşam davranışlarında azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir. Buna karşılık farkındalık düzeyinin artmasının özellikle uygun beslenme davranışı ve genel sağlıklı yaşam becerilerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, bireylerin sağlıklı yaşam becerilerinin geliştirilmesinde yeme farkındalığının artırılmasına yönelik eğitim ve farkındalık çalışmalarının önemli katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbolcu çocuklar, yeme farkındalığı, sağlıklı yaşam becerileri

Examining the Relationship Between Eating Awareness and Healthy Living Skills in Child Football Players

ABSTRACT

Aim: This study aimed to examine the relationship between eating awareness and healthy lifestyle skills in child football players.

Method: A total of 244 volunteer football players participated in the study. The "Personal Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the participants. The "Mindful Eating Scale for Children," whose Turkish validity and reliability study was conducted in 2022 by Kocaadam-Bozkurt et al., and the "Healthy Lifestyle Skills Scale for Children Aged 8–10," developed by Balsak et al. in 2024 and revised in 2025, were also used. The mindful eating scale consists of 12 items in total. Higher scores indicate more "unconscious eating" behavior. An increase in the score reflects an increase in awareness. The healthy lifestyle skills scale for children consists of 22 items, and higher scores indicate better healthy lifestyle skills. The data obtained from participants were subjected to normality analysis for statistical evaluation, where skewness and kurtosis values of the variables were examined. Data that met the normal distribution assumption were analyzed using Pearson correlation and regression techniques, and the significance level was accepted as $p < .05$.

Results: When the findings were examined, significant negative correlations were found between unconscious eating and health protection ($r = -0.187$; $p < 0.01$), sports and activity ($r = -0.232$; $p < 0.001$), proper nutrition ($r = -0.236$; $p < 0.001$), and total healthy lifestyle skills score ($r = -0.302$; $p < 0.001$). Positive significant relationships were identified between awareness

and proper nutrition ($r = 0.130$; $p < 0.05$) and total healthy lifestyle skills score ($r = 0.145$; $p < 0.05$). In addition, the unconscious eating variable was found to negatively and significantly predict healthy lifestyle skills ($\beta = -0.405$; $p < 0.001$), whereas the awareness variable positively and significantly predicted healthy lifestyle skills ($\beta = 0.289$; $p < 0.001$).

Conclusion: It was determined that eating awareness is associated with healthy lifestyle skills. In particular, an increase in unconscious eating behavior leads to a decrease in healthy lifestyle behaviors such as maintaining health, participation in sports and physical activity, and proper nutrition. On the other hand, an increase in awareness positively affects proper nutrition behavior and overall healthy lifestyle skills. Based on these findings, it can be suggested that educational and awareness-raising interventions aimed at increasing eating awareness may contribute significantly to the development of healthy lifestyle skills.

Keywords: Child football players, eating awareness, healthy lifestyle skills

Giriş

Futbol tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de en yaygın spor olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgi çekici olması ve kitleler tarafından kolay ulaşılabilir olması milyonlarca insanın ilgi odağı olmasını sağlamıştır (Günay ve Yüce, 2008). Bu sporun popüler olmasının en temel sebebi kolay ulaşılabilir olmasıdır. Bu ulaşılabilirlik bireyleri erken yaşta bu alana yönlendirmiştir. Diğer spor branşlarıyla karşılaştığımızda maddi ve manevi olarak öne çıkmasının yanı sıra takip etmesinin kolay olması ailelerin çocukları erken yaşta futbola yönlendirmesine teşvik etmiştir (Esen ve Uslu, 2019). Bu nedenle çocuklarda futbola katılım, yalnızca fiziksel gelişimi desteklemekle kalmayıp yaşam tarzını da şekillendirir.

Çocukluk dönemi ise bireylerde yaşam boyu devam eden bilişsel ve davranışsal alışkanlıkların öğrenildiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde kazanılan beslenme davranışları, öz bakım becerileri ve fiziksel aktivite alışkanlıkları bireyin ilerleyen yaşamındaki sağlığını, performansını ve yaşam kalitesini etkiler. Çocukların spor branşlarına katılması; fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyen önemli bir etkidir.

Futbolcu çocuklarda sporla düzenli ilgilenmek, beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Büyüme ve gelişmenin en hızlı yaşandığı bu dönemde vitamin, mineral ve enerji gereksinimleri artmakta; antrenman yüküne bağlı olarak bu gereksinimler daha da yükselmektedir. Çocukların bu spor dalı içinde yer alması motorsal ve fiziksel gelişimlerinin yanı sıra fiziksel uygunluğuna da bağlıdır. Oyuncu seçiminde yalnızca teknik beceriler değil fiziksel beceriler de ön plandadır (Reilly, 2000). Hem performans hem de sağlıkla ilgili olan fiziksel uygunluk aslında fiziksel aktiviteleri başarıyla devam ettirme olarak açıklanabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sağlıklı yeme davranışı ve yeme farkındalığının ön planda olduğu görülmektedir (Graham ve ark., 2001).

Yeme farkındalığı kavramı, bireyin ne yediğinden öte yeme davranışının arkasındaki nedenleri ve bu davranışın nasıl şekillendiğini anlamlandırmasını ifade eder. Bu süreçte kişi; fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini tanımayı, duygu ile düşüncelerinin yeme üzerindeki etkisini fark etmeyi ve dış etkenlerden bağımsız olarak o ana odaklanmayı öğrenir (Özkan ve Bilici, 2018). Ancak bu kavramı yalnızca "ne zaman yemeli" sorusuna indirgemek eksik kalır; hangi besinin seçildiği, ne kadar tüketildiği ve nasıl yenildiği de bu farkındalığın ayrılmaz parçalarıdır. Dolayısıyla bireyin beslenme sürecinin tamamına ilişkin bir iç gözlem geliştirmesi, sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Çocuklar söz konusu olduğunda bu farkındalık daha da büyük bir anlam kazanır; zira büyüme ve gelişimin desteklenmesinin ötesinde hastalıklardan korunmaya da doğrudan katkı sağlar (Kidd, 2013).

Günümüzde sağlık, yalnızca hastalıklardan uzak olma durumu olarak değil; fiziksel, ruhsal ve toplumsal iyilik hâlinin bir bütün olarak değerlendirilmesi şeklinde ele alınmaktadır. (Günal, 2007). Bu bütüncül iyilik hâlinin temelleri ise büyük ölçüde çocukluk döneminde atılır. Küçük yaşlarda kazanılan sağlıklı yaşam alışkanlıkları, bireyin ilerleyen yıllarda nasıl bir yaşam süreceğini derinden şekillendirir. Sağlıklı yaşam becerileri denildiğinde yalnızca doğru beslenme ya da düzenli uyku akla gelmemelidir; kişinin kendi sağlığına ilişkin bilinçli kararlar alabilmesi ve bu kararları hayata geçirebilmesi de bu beceriler arasında yer alır (Tambağ, 2011). Dünya Sağlık Örgütü, yaşam becerilerini bireyin günlük yaşamın gerekliliklerine uyum sağlamasını destekleyen; iletişim, empati, yaratıcı düşünme, karar verme ve duyguların yönetimi gibi alanları kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmektedir (Tatar ve Myers, 2010). Örgüt aynı zamanda bu becerilerin kazanılmasında çocukların ve gençlerin en kritik grubu oluşturduğunu da özellikle vurgulamaktadır. Futbolcu çocuklar özelinde bakıldığında ise sağlıklı yaşam becerilerinin gelişimi hem sahadaki performansı hem de günlük yaşamın daha nitelikli sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir.

Bu bağlamda yeme farkındalığının artmasının sağlıklı yaşam becerilerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada futbolcu çocuklarda yeme farkındalığı ile sağlıklı yaşam becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır (Graham ve arkadaşları, 2001).

Tam metin bildiriler Microsoft Word dosyası; Font: Normal, Times New Roman, 12 punto, tek aralıklı ve önce sonra aralıkları 6nk olmalıdır; paragraflar girintisiz; Tüm kenarlardan 2.5 cm boşluklu; Makale başlığında ilk harfler büyük (Ör. "The Relationship between Multiple Intelligence and Academic Motivation"); Şekiller ve Tabloların isimlerinde ilk harfler büyük (Ör. Şekil 1.Relationship Diagram between Multiple Intelligence and Aacademic Motivation, Tablo 1. Hedef Kitlenin Yıllık Ortalama Gelirleri). Şekil isimleri altta, Tablo isimleri ise üstte verilmelidir.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu araştırmada futbolcu çocukların bazı demografik özellikleriyle yeme farkındalığı ve sağlıklı yaşam becerilerinin arasındaki ilişki betimlenmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine olanak sağlayan ve bilimsel çalışmalarda sıkça başvurulan bir araştırma yaklaşımıdır. (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Doğu Karadeniz Bölgesindeki futbol okullarında oynayan çocuk futbolcular oluştururken örneklemini Artvin il ve ilçe merkezlerindeki 244 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları sadece Artvin il merkezinde ve ilçelerinde yapılmış olmasıdır. Çalışma anket formu kullanılarak yapılmış olup veri toplama süresi 15 gün olmuştur. Sporculardan saklanacak herhangi bir bilgi yoktur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı özellikler

Yaş	X	Ss
	9,19	,80
Spor Yılı	S	Ss
	2,80	1,32
Toplam	244	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamasının $9,19 \pm 0,80$ yıl olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma süresi ortalaması ise $2,80 \pm 1,32$ yıl olarak belirlenmiştir. Araştırmaya toplam 244 kişi katılmıştır.

Araştırma yayın etiği

Araştırmanın etik onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından alınmıştır (belge no: E-18457941-050.99-212805).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada çocuk futbolcuların demografik bilgilerini saptamak amacıyla "Sosyo Demografik Bilgi Formu", ile birlikte "Çocuklar İçin Yeme Farkındalığı Ölçeği" ve "8-10 Yaş Çocuklar İçin Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği (Healthy Life Skills Scale for Children Aged 8–10)" kullanılmıştır.

Sosyo Demografik Bilgi Formu

Çalışmanın araştırmacıları tarafından geliştirilen form, toplam 4 sorudan oluşmaktadır. Bu form ile birlikte katılımcıların yaş, boy, kilo ve kaç yıldır spor yaptığı ile ilgili veriler elde edilmiştir.

Çocuklar İçin Yeme Farkındalığı Ölçeği

Yeme farkındalığını değerlendirmek amacıyla Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kocaadam-Bozkurt ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen Çocuklar İçin Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplamda 12 soru içermektedir. Bilinçsiz yeme alt boyutu; 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12. maddelerden oluşmaktadır. Yüksek skor daha fazla 'bilinçsiz yeme' davranışını göstermektedir. Farkındalık alt boyutu; 4, 5, 6, 7. maddelerden oluşmaktadır. Skorun artması farkındalığının arttığını göstermektedir.

8-10 Yaş Çocuklar İçin Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği (Healthy Life Skills Scale for Children Aged 8–10)

"8-10 Yaş Çocuklar İçin Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği" 2024 yılında Balsak ve ark. tarafından geliştirilmiş olup 2025 yılında revize edilmiştir. Ölçeğin 4 bileşeni vardır. Bunlar sağlık koruma, temizlik ve hijyen, spor ve aktivite ve uygun beslenmedir. Ölçek toplam 22 soru içermektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sağlıklı yaşam becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

	Ölçme Aracı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Yeme Farkındalığı	Bilinçsiz Yeme	,910	,626	,682
	Farkındalık	,063	-,911	,710
Sağlıklı Yaşam Becerileri	Sağlığını Koruma	-,199	-,097	,816
	Temizlik ve Hijyen	-,006	,287	,697
	Spor ve Aktivite	-,149	-,110	,816
	Uygun Beslenme	-,018	-,226	,802
	Sağlıklı Yaşam Becerileri	,014	-,341	,803

Tablo 2' deki sonuçlar ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında değiştiğini ve ortaya çıkan bu değerlerin normal dağılım içerisinde olduğunu işaret etmiştir (George ve Mallery, 2019). Bununla birlikte ölçme araçlarından elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının literatürde kabul gören (Karagöz, 2017) güvenilir değerleri karşıladığı tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler istatistiksel analizler için normallik analizine tabi tutulmuş ve burada değişkenler ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uygun veriler Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılarak analiz edilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Yeme farkındalığı ile sağlıklı yaşam becerileri arasındaki ilişki sonuçları

		Sağlığını Koruma	Temizlik ve Hijyen	Spor ve Aktivite	Uygun Beslenme	Sağlıklı Yaşam Becerileri
Bilinçsiz Yeme	r	-,187**	-,044	-,232**	-,236**	-,302**
	p	,003	,489	,000	,000	,000
Farkındalık	r	,069	,099	,021	,130*	,145*
	p	,281	,124	,742	,042	,023

Tablo 3' teki "Pearson korelasyon" analizi sonuçları incelendiğinde bilinçsiz yeme ile sağlığını koruma ($r = -0.187$; $p < 0.01$), spor ve aktivite ($r = -0.232$; $p < 0.001$), uygun beslenme ($r = -0.236$; $p < 0.001$) ve yaşam becerileri toplam puanı ($r = -0.302$; $p < 0.001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Farkındalık ile uygun beslenme ($r = 0.130$; $p < 0.05$) ve yaşam becerileri toplam puanı ($r = 0.145$; $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 4. Sağlıklı yaşam becerilerinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	96,617	2,795	---	34,567	,000
Bilinçsiz Yeme	-1,022	,159	-,405	-6,420	,000
Farkındalık	1,011	,220	,289	4,590	,000
R=,41 R ² _{adj} =,16 F _(2,241) = 23,642 p= ,000					
Bağımlı değişken=Sağlıklı Yaşam Becerileri			Yöntem: Enter		

Analiz sonuçlarına göre, sağlıklı yaşam becerilerini yordamaya yönelik geliştirilen regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,241)}=23,642$; $p<0.001$). Model sonuçlarına göre bilinçsiz yeme, sağlıklı yaşam becerileri üzerinde olumsuz yönde etkili olan anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir ($\beta=-.405$; $p<0.001$). Farkındalık değişkeninin ise sağlıklı yaşam becerilerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=.289$; $p<0.001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin sağlıklı yaşam becerilerindeki toplam varyansın %16'sını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0.16$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, 8-10 yaş aralığındaki futbolcu çocuklarda yeme farkındalığı ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, yeme farkındalığının iki temel alt boyutu olan bilinçsiz yeme ve farkındalık değişkenlerinin sağlıklı yaşam becerileriyle istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Aşağıda bu bulgular, konuyla ilgili mevcut literatür ışığında ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Araştırma bulguları, bilinçsiz yeme ile sağlıklı koruma arasında ters yönlü bir ilişkiye işaret etmektedir; bir başka deyişle bilinçsiz yeme arttıkça sağlıklı korumaya yönelik davranışların zayıfladığı görülmektedir. Türkçe alanyazın tarandığında bu iki değişkeni doğrudan bir arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanamamış olması, söz konusu bulguyu alana özgün bir katkı hâline getirmektedir. Öte yandan yeme davranışlarındaki bozulmanın bireylerin sağlıklarını koruma pratiklerini de olumsuz etkileyebileceği, mevcut literatürden dolaylı yoldan çıkarılabilecek bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Bulgular değerlendirildiğinde, bilinçsiz yeme düzeyinin yükselmesiyle fiziksel aktivite ve spora katılımın azalma eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç, beslenme farkındalığı görece düşük olan çocukların bedensel hareketliliğe daha az yöneldiğine işaret etmektedir. Bölükbaşı ve Bozdağ'ın (2024) ortaöğretim öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, spor yapan grubun yeme disiplini puanlarının daha yüksek olduğu; spor yapmayan grubun ise duygusal yemeye belirgin biçimde daha fazla eğilim gösterdiği saptanmıştır. Vardar ve arkadaşları (2017) da düzenli egzersizin yeme tutumları üzerinde anlamlı bir belirleyici olduğuna dikkat çekmiştir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, bilinçsiz yeme eğiliminin çocukların spora olan ilgisini ve motivasyonunu olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Bilinçsiz yeme ile beslenme kalitesi arasında gözlemlenen ters yönlü ilişki ise kontrolsüz yeme davranışının gıda tercihlerini doğrudan etkilediği yönündeki görüşleri destekler niteliktedir. Çetin ve diğerlerinin (2014) adölesanlarla gerçekleştirdiği çalışma da bu bulguyu doğrular biçimde, kontrolsüz yemenin sağlıklı beslenme düzenini bozduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, farkındalıktan yoksun bir yeme davranışının sonuçlarının yalnızca aşırı kalori alımıyla sınırlı kalmadığı, genel beslenme örüntüsünü de zayıflatığı anlaşılmaktadır.

Çalışmanın dikkat çeken bir diğer bulgusu, bilinçsiz yeme puanları yükseldikçe sağlıklı yaşam becerileri toplam skorunun da düştüğünün gözlemlenmesidir. Bu sonuç, yeme davranışları ile genel sağlık anlayışı arasındaki derin etkileşimi vurgulayan alanyazınla örtüşmektedir. Nitekim Ünal ve diğerleri (2009), sağlık eğitimi alan öğrencilerde yeme tutumu ile sağlıklı yaşam biçimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buradan hareketle bilinçsiz yemenin, bireyin genel sağlık alışkanlıkları üzerinde geniş çaplı ve olumsuz bir etki bıraktığı söylenebilir.

Öte yandan yeme farkındalığı ile uygun beslenme davranışları arasında ise tam tersi yönde, yani olumlu bir ilişki gözlemlenmiştir. Kuseyri (2020), farkındalık düzeyi yüksek bireylerin beslenme tercihlerinde daha bilinçli ve sağlığa uygun seçimler yaptığını ortaya koymuştur. Karaca ve Rakıcıoğlu (2024) da benzer bir bulguya ulaşarak beslenme bilgi düzeyindeki artışın yeme farkındalığını olumlu yönde beslediğini göstermiştir. Bu sonuçlar bir arada düşünüldüğünde, bilinçli bir yeme yaklaşımının sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında belirleyici bir rol oynadığı açıkça ortaya çıkmaktadır.

Sağlık çalışanlarıyla yürütülen bir araştırmada ise yeme farkındalığı ile günlük enerji ve besin ögesi alımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (Çelik, 2025). Bu bulgu, farkındalık düzeyinin her durumda beslenme miktarını doğrudan etkileyebileceğine dair önemli bir hatırlatma niteliği taşımaktadır. Öte yandan öğün atlama alışkanlığının sağlıksız beslenme davranışlarını beraberinde getirdiği ve zamanla genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Takagi vd., 2019). Bu bağlamda Sağlık Yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma da kayda değer bir bulgu ortaya koymuştur: Öğün atlamayan bireylerin yeme farkındalığı düzeylerinin belirgin biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür (Karataş ve Müftüoğlu, 2020).

Duygu durumunun yeme davranışı üzerindeki etkisini inceleyen bir sistematik derleme, olumsuz duyguların fazla kilolu ve obez kadınlarda enerji alımını artırdığını ortaya koymuş; stres ve depresyon ile duygusal yeme arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Pickett vd., 2020). İlginç bir şekilde bu tablo yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır. Moss ve diğerlerinin (2020) çalışmasında, çocukların olumlu duygusal anlarda atıştırmalığa daha fazla yöneldiği; genç yetişkinlerin ise bu eğilimi daha çok olumsuz duygulara bir tepki olarak sergilediği görülmüştür. Karataş ve Müftüoğlu (2020) da yeme farkındalığının üzüntü ve yorgunluk durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaştığını tespit etmiştir; bu bulgu, duygusal durumun yeme farkındalığını doğrudan şekillendirebileceğine işaret etmektedir.

Beslenme düzeni ile sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiye bakıldığında da benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Sağlık çalışanlarıyla yürütülen bir araştırmada düzenli yeme alışkanlığına sahip bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından anlamlı bir farklılık sergilediği belirlenmiştir (Yalçınkaya ve ark., 2007). Üniversite öğrencilerini kapsayan bir çalışmada ise yeterli ve dengeli beslenen bireylerin sağlıklı yaşam biçimi puanlarının da buna paralel şekilde farklılaştığı ortaya konmuştur (Güzel-Ertop ve ark., 2012).

Bununla birlikte alanyazında çelişkili bulgulara da rastlanmaktadır. Demir (2025), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğün atlama ile sağlıklı yaşam biçimi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Karaağaç ve arkadaşları (2021) da benzer bir örüntüye ulaşmış; bu iki çalışma, söz konusu ilişkinin her koşulda geçerli olmayabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada sağlıklı beslenme düzeyi ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Özkarlı, 2023). Işıklar (2019) ise düzenli spor yapan bireylerle düzensiz spor yapanlar arasında yeme

farkındalığı açısından kayda değer bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Cihangiroğlu ve Deveci (2011) de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada beslenme alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Tüm bu bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, yeme farkındalığı ile genel yaşam becerileri arasındaki olumlu ilişki dikkat çekici bir tablo ortaya koymaktadır. Bu tablo, farkındalığın sağlığı koruyucu bir işlev üstlendiğine dair önemli ipuçları taşımaktadır. Nitekim Köse ve diğerleri (2016), farkındalık düzeyi yükseldikçe hatalı yeme davranışlarının azaldığını göstermiş ve bu bulguyla farkındalığın düzenleyici rolünü somut biçimde ortaya koymuştur. Özkan ve Bilici (2018) de sezgisel yeme ile farkındalık arasındaki güçlü bağa dikkat çekerek yüksek farkındalık düzeyinin daha olumlu sağlık sonuçlarına zemin hazırladığını vurgulamıştır.

SONUÇLAR

Araştırmadan elde edilen tüm bulgular bir bütün olarak yorumlandığında, yeme farkındalığının sağlıklı yaşam becerileri ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Özellikle bilinçsiz yeme davranışının artmasının, bireylerin sağlığını koruma, spor ve fiziksel aktiviteye katılım ve uygun beslenme gibi sağlıklı yaşam davranışlarında azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir. Buna karşılık farkındalık düzeyinin artmasının özellikle uygun beslenme davranışı ve genel sağlıklı yaşam becerilerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları da bu bulguları desteklemekte olup, bilinçsiz yeme davranışının sağlıklı yaşam becerilerini olumsuz yönde, farkındalık düzeyinin ise olumlu yönde anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, bireylerin sağlıklı yaşam becerilerinin geliştirilmesinde yeme farkındalığının artırılmasına yönelik eğitim ve farkındalık çalışmalarının önemli katkı sağlayabileceği söylenebilir. Özellikle bilinçsiz yeme davranışlarının azaltılması ve farkındalık düzeyinin artırılması, bireylerin daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına destek olabilir.

KAYNAKLAR

- Balsak, H., Köseoğlu, E., & Güney, M. (2025). Evaluation of healthy life skills of 8–10-year-old children: A scale development study. *Journal of Pediatric Nursing*, 82: e118–e125. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.03.027>
- Bölükbaşı, H. (2024). *Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma düzeylerinin yeme farkındalık düzeyleri ve yeme bozukluğu sıklığı üzerine etkilerinin incelenmesi* (B. Bozdağ, Ed.). Duvar Yayınları.
- Cihangiroğlu, Z., & Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2): 78–83.
- Çelik, Y. N. (2025). *Sağlık çalışanlarında diyetin asit yükü ve inflamatuvar indeksinin biyokimyasal parametreler, yeme farkındalığı ve sağlıklı yaşam biçimi üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çetin, C. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2): 108–116.
- Demir, F. (2025). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sağlıklı yaşam becerileri ve sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esen, S., & Uslu, T. (2019). Türkiye'de 6–12 yaş futbolunun (grassroots) geliştirme ve sürdürülmesine yönelik model önerisi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(3): 99–108.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th ed.). Routledge.
- Güzel-Ertop, N., Yılmaz, A., & Erdem, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2).
- Hart, S. R., Pierson, S., Goto, K., & Giampaoli, J. (2018). Development and initial validation evidence for a mindful eating questionnaire for children. *Appetite*, 129, 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.010>
- İşıklar, H. (2019). *Düzenli egzersizin yeme farkındalığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi]. Lisansüstü Programları Enstitüsü.
- Karaağaç, G., & Çakır, E. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3): 167–177.
- Karaca, V., & Rakıcıoğlu, N. (2024). Yetişkinlerde yeme farkındalığı, beslenme bilgi düzeyi ve antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. baskı). Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. baskı). Nobel Yayınevi.
- Karataş, Y. F., & Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme farkındalığı durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1).
- Kocaadam-Bozkurt, B., Köksal, E., & Özalp Ateş, F. S. (2022). Mindful eating questionnaire for children: Validation and reliability in Turkish children. *Mindfulness*, 13(6): 1469–1478. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01889-5>
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(1): 125–134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.250644>

Kuseyri, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Moss, R. H., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2020). Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychology, Health & Medicine*, 26(4): 457–466. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761553>

Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2): 16–24.

Özkarslı, F. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Takagi, H., Hari, Y., Nakashima, K., Kuno, T., & Ando, T. (2019). Meta-analysis of relation of skipping breakfast with heart disease. *The American Journal of Cardiology*, 124(6): 978–986. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2019.06.016>

Tambağ, H. (2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2): 47–58.

Tatar, M., & Myers, J. E. (2010). Wellness of children in Israel and the United States: A preliminary examination of culture and well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(1): 17–33. <https://doi.org/10.1080/09515071003718384>

Ünalan, D., Öztö, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2): 75–81.

Yalçınkaya, M., Gök-Özer, F., & Yavuz-Karamanoğlu, A. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6).

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 43–54.

Bildiri No: 38 | Bildiri Kodu: 38-2026-12-ISCS-12th-920-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-135 | Tür: 1

Spor Bilimleri Alanında Mezun Öğretmen Adaylarının Seçme Sınavına İlişkin Algılarının Betimsel ve İlişkisel Analizi

Tansu KURTULDU

Yozgat Bozok Üniversitesi

Öz

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi alanında mezun öğretmen adaylarının seçme sınavı kavramını nasıl algıladıkları incelenmiştir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında fenomenolojik desenle yürütülmüştür. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların seçme sınavına ilişkin öznel deneyimleri ve bu deneyimlere yükledikleri anlamlar analiz edilmiştir. Çalışma grubunu, spor bilimleri fakültesi öğretmenlik bölümünden mezun olmuş 15 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veriler, öğretmen adaylarının sınav deneyimlerini ve bu deneyimler ile ilgili tüm psikolojik ve sosyal yansımalarını ortaya koymak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi yöntemiyle sistematik olarak analiz edilmiştir. Bulgular, sınavı sonrası başarı veya başarısızlık durumlarını, yaşadıkları tüm fiziksel sosyal ve duygusal durumları göstermektedir. Sonuç olarak, spor bilimleri mezunu öğretmen adaylarının seçme sınavına ilişkin algılarının çok boyutlu olduğu ve bu algıların hem bireysel deneyimler hem de sistemsel faktörler tarafından şekillendiği söylenebilir. Araştırma bulgularının, öğretmen seçme ve değerlendirme süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, öğretmen adayları, nitel araştırma

Descriptive and Relational Analysis of the Perceptions of Graduate Teacher Candidates in the Field of Sports Sciences Regarding the Selection Examination

ABSTRACT

This study examines how prospective teachers graduating from the Faculty of Sports Sciences perceive the concept of the selection exam. The research was conducted using a phenomenological design within the framework of a qualitative research approach. Participants were selected using the criterion sampling technique, a type of purposeful sampling. Accordingly, the subjective experiences of the participants regarding the selection exam and the meanings they attributed to these experiences were analyzed. The study group consisted of 15 prospective teachers who graduated from the teacher training department of the Faculty of Sports Sciences. Data were collected through semi-structured interviews to reveal the prospective teachers' exam experiences and all the psychological and social reflections related to these experiences. The obtained data were systematically analyzed using the content analysis method. The findings show their success or failure status after the exam, and all the physical, social, and emotional states they experienced. In conclusion, it can be said that the perceptions of prospective teachers graduating from the Faculty of Sports Sciences regarding the selection exam are multidimensional and that these perceptions are shaped by both individual experiences and systemic factors. It is thought that the research findings will contribute to the teacher selection and evaluation processes.

Keywords: Sports sciences, prospective teachers, qualitative research

Bildiri No: 39 | Bildiri Kodu: 39-2026-12-ISCS-12th-921-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-136 | Tür: 1

Taktik Bilgi mi, Oyun Okuyuş mu? İskandinavya ve Türk Futbol Antrenörlerinin Karşılaştırmalı Analizi

Sermet TOKTAŞ, Mustafa Barış SOMOĞLU, Ömer ZAMBAK

Adıyaman University; Gümüşhane University

Öz

Amaç

Bu çalışmanın amacı, İskandinavya ülkelerinden (Danimarka, Norveç, İsveç, Finlandiya, İzlanda) ve Türkiye'den profesyonel futbol antrenörlerinin taktik uzmanlık düzeyleri ile oyun okuyuş becerileri arasındaki farklılıkları nicel verilerle ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma, nicel-karşılaştırmalı desende tasarlanmıştır. Çalışma grubunu amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 9 profesyonel antrenör (İskandinavya'dan 5, Türkiye'den 4) oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Futbol Antrenörleri Taktik Uzmanlık ve Oyun Okuyuş Ölçeği (FATUÖ-50)" kullanılmıştır. Ölçek; ofansif/defansif prensip bilgisi, formasyon bilgisi, set piece organizasyonu, geçiş oyunu bilgisi (Taktik Uzmanlık Boyutu) ile öngörü/antisipasyon, algı/tarama, karar verme hızı, durumsal farkındalık, adaptasyon/esneklik (Oyun Okuyuş Becerileri Boyutu) alt boyutlarından oluşan 50 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programında bağımsız örneklem t-testi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

İskandinavya grubunun taktik uzmanlık puan ortalaması ($O=112.40\pm8.17$), Türkiye grubuna ($O=98.25\pm6.65$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [$t(7)=2.89$; $p=.022$; Cohen's $d=1.89$]. Benzer şekilde, oyun okuyuş becerileri puan ortalaması İskandinavya grubunda ($O=108.60\pm7.23$), Türkiye grubuna ($O=94.50\pm5.80$) göre anlamlı düzeyde yüksektir [$t(7)=3.15$; $p=.016$; Cohen's $d=2.08$]. Taktik uzmanlık ile oyun okuyuş becerileri arasında çok güçlü pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.92$; $p=.001$). Regresyon analizi sonucunda, taktik uzmanlık değişkeninin oyun okuyuş becerilerindeki varyansın %85'ini açıkladığı ($R^2=.85$; $F=112.75$; $p<.001$) ve anlamlı bir yordayıcı olduğu ($\beta=.92$; $p=.001$) görülmüştür.

Sonuç

Araştırma bulguları, İskandinavya antrenörlerinin taktik uzmanlık ve oyun okuyuş becerileri açısından Türk antrenörlere göre üstün performans sergilediğini göstermektedir. Taktik bilgi ile oyun okuyuş becerileri arasındaki güçlü ilişki, antrenör eğitim programlarında bu iki boyutun bütünleşik olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. İskandinavya modelindeki problem temelli öğrenme ve fonksiyonel antrenman yaklaşımlarının Türk antrenör eğitim müfredatına adaptasyonu önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: : Futbol antrenörlüğü, taktik uzmanlık, oyun okuyuş, karşılaştırmalı analiz, İskandinavya

Tactical Knowledge or Game Intelligence? A Comparative Analysis of Scandinavian and Turkish Football Coaches

ABSTRACT

Purpose

This study aims to reveal the differences in tactical expertise levels and game intelligence skills among professional football coaches from Scandinavian countries (Denmark, Norway, Sweden, Finland, Iceland) and Turkey using quantitative data.

Materials and Methods

The research was designed with a quantitative-comparative approach. The study group consisted of 9 professional coaches selected through purposive sampling (5 from Scandinavia, 4 from Turkey). The "Football Coaches' Tactical Expertise and Game Intelligence Scale (FATUÖ-50)" developed by the researcher was used as the data collection instrument. The scale comprises 50 items measuring offensive/defensive principles, formation knowledge, set piece organization, transition play (Tactical Expertise Dimension), and anticipation, perception/scanning, decision-making speed, situational awareness,

adaptation/flexibility (Game Intelligence Skills Dimension). Data were analyzed using SPSS 26.0 with independent samples t-test, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis.

Results

The Scandinavian group showed significantly higher tactical expertise mean scores ($M=112.40\pm8.17$) compared to the Turkish group ($M=98.25\pm6.65$) [$t(7)=2.89$; $p=.022$; Cohen's $d=1.89$]. Similarly, game intelligence skills mean scores were significantly higher in the Scandinavian group ($M=108.60\pm7.23$) than the Turkish group ($M=94.50\pm5.80$) [$t(7)=3.15$; $p=.016$; Cohen's $d=2.08$]. A very strong positive significant relationship was found between tactical expertise and game intelligence skills ($r=.92$; $p=.001$). Regression analysis indicated that tactical expertise significantly predicted game intelligence skills, accounting for 85% of the variance ($R^2=.85$; $F=112.75$; $p<.001$; $\beta=.92$; $p=.001$).

Conclusion

Findings demonstrate that Scandinavian coaches exhibit superior performance in tactical expertise and game intelligence skills compared to Turkish coaches. The strong relationship between tactical knowledge and game intelligence suggests these dimensions should be addressed integrally in coach education programs. Adapting Scandinavian problem-based learning and functional training approaches to Turkish coach education curricula is recommended.

Keywords: Football coaching, tactical expertise, game intelligence, comparative analysis, Scandinavia

Bildiri No: 40 | Bildiri Kodu: 40-2026-12-ISCS-12th-921-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-137 | Tür: 1

BALKAN VE İSKANDINAV ENGELLİ GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN TAKTİK UZMANLIK VE OYUN OKUYUŞ BECERİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ANALİZ

Tülay Karayazı, Yeşim Gökgöz, Ömer ZAMBAK

Milli Eğitim Bakanlığı; Gümüşhane Üniversitesi

ÖZ

Bu çalışma, Balkan ve İskandinav engelli güreş antrenörlerinin taktik uzmanlık ve oyun okuyuş becerileri arasındaki farklılıkları incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, karma yöntem deseni kullanılarak, toplam 10 engelli güreş antrenörü ile gerçekleştirilen nicel ve nitel veri toplama süreçlerini içermektedir. Nicel veriler, "Antrenör Taktik Uzmanlık ve Oyun Okuyuş Ölçeği" (ATUOÖ) aracılığıyla ölçülmüş; nitel veriler ise yarı yapılandırılmış mülakatlarla elde edilmiştir.

Bulgular, İskandinav antrenörlerinin taktik uzmanlık ve oyun okuyuş becerileri açısından Balkan antrenörlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Nitel analizler, Balkan antrenörlerinin geleneksel deneyim aktarımına dayalı sezgisel karar alma süreçlerine odaklandığını, İskandinav antrenörlerinin ise sistematik ve veri odaklı yaklaşımlar benimsediğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, her iki yaklaşımın engelli güreşin gelişimine katkı sağladığı, ancak İskandinav modelinin taktiksel verimlilik açısından daha üstün olduğu belirlenmiştir. Araştırma, antrenör eğitim programlarının güçlendirilmesi ve kültürel değişim programlarının teşvik edilmesi için öneriler sunmaktadır. Bu çalışma, engelli güreş antrenörlüğü alanında literatüre önemli katkılarda bulunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Engelli Güreş antrenörlük uzmanlığı, taktiksel uzmanlık, oyun okuma, Balkan antrenörleri, İskandinav antrenörleri

COMPARATIVE ANALYSIS OF TACTICAL EXPERTISE AND GAME READING SKILLS OF PARA-WRESTLING COACHES IN THE BALKANS AND SCANDINAVIA

ABSTRACT

This study aims to examine the differences in tactical expertise and game-reading skills between Balkan and Scandinavian para-wrestling coaches. The research was conducted using a mixed-methods design, incorporating both quantitative and qualitative data collection processes with a total of 10 para-wrestling coaches.

Quantitative data were obtained through the "Coach Tactical Expertise and Game Reading Scale" (CTEGRS), while qualitative data were collected via semi-structured interviews. The findings indicate that Scandinavian coaches scored significantly higher than Balkan coaches in terms of tactical expertise and game-reading skills.

Qualitative analyses reveal that Balkan coaches tend to rely on intuitive decision-making processes grounded in traditional experiential knowledge transfer, whereas Scandinavian coaches adopt more systematic and data-driven approaches.

In conclusion, while both approaches contribute to the development of para-wrestling, the Scandinavian model appears to be more effective in terms of tactical efficiency. The study offers recommendations for strengthening coach education programs and promoting intercultural exchange initiatives. This research aims to make a significant contribution to the literature in the field of para-wrestling coaching.

Keywords: Para-wrestling coaching expertise, tactical expertise, game reading, Balkan coaches, Scandinavian coaches

Bildiri No: 41 | Bildiri Kodu: 41-2026-12-ISCS-12th-301-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-141 | Tür: 1

Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma

Bayram ÇAKAR, Fatih YAŞARTÜRK

Bartın Üniversitesi; Kırıkkale Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, halk eğitim merkezi üyelerinin serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik özellikleri açısından incelemektir. Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde, Bartın ilinde Halk Eğitim Merkezine üye arasından kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 523 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, “Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ) ve Serbest Zaman Yönetim Ölçeği (SZYÖ)” kullanılmıştır. Verilerin bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında, cinsiyet değişkenine göre FAKÖ anlamlı farklılık gösterirken, SZYÖ açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Algılanan gelir değişkeni ise her iki ölçek ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların gelir değişkeni ile FAKÖ, SZYÖ ve alt boyutları arasındaki pearson korelasyon sonuçları göre, yaş değişkeni FAKÖ, SZYÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. FAKÖ ile SZYÖ arasındaki pearson korelasyon sonuçları göre bazı alt boyutlarda orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, bazı alt boyutlarda ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerin serbest zamanlarını daha planlı ve etkin bir biçimde yönetmelerinin, fiziksel aktivitelerden aldıkları keyfi artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak, serbest zaman yönetiminin bireylerin fiziksel aktivitelerle yönelik tutum ve motivasyonlarını desteklediği, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının ise keyif alma düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, halk eğitim merkezlerinde sunulan kurslarda bireylerin serbest zaman farkındalıklarını artırmaya ve zamanı verimli kullanma becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamaların, fiziksel aktiviteye katılımı ve bu aktivitelerden alınan doyumunu artıracığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Yönetimi, Fiziksel Aktivite, Halk Eğitim Merkezi Üyeleri

The Relationship Between Leisure Time Management And Enjoyment Of Physical Activities: A Study On Public Education Center Members

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between leisure time management and enjoyment of physical activity among members of public education centers in terms of various demographic characteristics. The research group consisted of 523 individuals who were selected through convenience sampling from members of the Public Education Center in Bartın during the 2024–2025 academic year. The study employed the relational survey model, one of the general survey models. As data collection instruments, a personal information form developed by the researchers, the Physical Activity Enjoyment Scale (PAES), and the Free Time Management Scale (FTMS) were used. Independent samples t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were applied to the data. The findings of the study indicated that, according to the gender variable, PAES scores showed a significant difference, whereas no significant difference was found in terms of FTMS scores. The perceived income variable did not reveal any significant difference in either scale or their sub-dimensions. According to the Pearson correlation results regarding the relationship between the income variable and PAES, FTMS, and their sub-dimensions, no significant relationship was found between age and PAES, FTMS, or the sub-dimensions of FTMS. The Pearson correlation results between PAES and FTMS showed that some sub-dimensions had a moderately significant relationship, while others demonstrated a low-level but positive significant relationship.

In conclusion, the findings suggest that managing leisure time in a more planned and effective manner increases the enjoyment individuals derive from physical activities. It can therefore be stated that leisure time management supports individuals' attitudes and motivation toward physical activity, while regular physical activity habits positively affect their level of enjoyment. In this context, it may be argued that practices aimed at increasing individuals' awareness of leisure time and improving their ability to use time efficiently in courses offered by public education centers would enhance participation in physical activity and increase the satisfaction obtained from such activities.

Keywords: Free Time Management, Physical Activity, Public Education Center Members

Bildiri No: 42 | Bildiri Kodu: 42-2026-12-ISCS-12th-924-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-142 | Tür: 1

Spor Salonu Üyelerinin Egzersiz Sırasında Yaşadıkları Akış Deneyiminin İncelenmesi

Ayşe KAYABAŞI, Dr. öğretim üyesi Raşit KARACA

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor salonu üyelerinin egzersiz sürecinde yaşadıkları akış deneyimini incelemek ve akış düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı kapsamında ilişkisel tarama deseni çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, Kırıkkale ilindeki spor salonlarına düzenli olarak devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 184 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Alpak Akış Kuramı Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Bulgular, katılımcıların genel olarak orta düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını göstermektedir. Cinsiyet, yaş grupları, egzersize katılım biçimi ve spor salonuna devam süresi değişkenleri açısından toplam akış puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte, grup hâlinde egzersiz yapanlar ile spor salonuna daha uzun süredir devam eden bireylerin akış puanlarının görece daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırma, akış deneyiminin spor salonu bağlamında önemli bir psikolojik yapı olduğunu, ancak bu yapının temel demografik değişkenlerden bağımsız biçimde ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Elde edilen bulguların, spor salonu hizmetlerinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını da dikkate alacak şekilde yapılandırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: akış deneyimi, spor salonu üyeleri, egzersiz psikolojisi, fiziksel aktivite

Examining the Flow Experience of Gym Members During Exercise

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the flow experience of gym members during the exercise process and to determine whether their flow levels differ according to various demographic variables. The research was conducted within the framework of a quantitative research approach using a relational survey design. The sample of the study consisted of 184 individuals who regularly attend gyms in Kırıkkale and voluntarily participated in the research. As data collection tools, the Alpak Flow Theory Scale and a demographic information form developed by the researcher were used. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and correlation analyses were employed. The findings indicate that participants generally experience a moderate level of flow. No statistically significant differences were found in total flow scores in terms of gender, age groups, type of exercise participation, and duration of gym attendance. However, it was determined that individuals who exercise in groups and those who have been attending the gym for a longer period tend to have relatively higher flow scores. In conclusion, the study demonstrates that the flow experience is an important psychological construct in the gym context, but it can emerge independently of basic demographic variables. The findings are expected to contribute to the structuring of gym services in a way that also takes into account individuals' psychological needs.

Keywords: Keywords: flow experience, gym members, exercise psychology, physical activity

Bildiri No: 43 | Bildiri Kodu: 43-2026-12-ISCS-12th-923-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-144 | Tür: 1

Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık İlişkisi: Fitness Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma

CEYDA NUR AYÇİÇEK, ERMAN ÖNCÜ

TRABZON ÜNİVERSİTESİ

Öz

Günümüzde sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve yalnızlık önemli psikososyal değişkenler haline gelmiştir. Özellikle fitness ve egzersiz içeriklerinin yaygınlaşması, bireylerin bu içeriklere maruz kalma düzeylerini artırmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, fitness katılımcılarında gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmaya fitness/egzersiz faaliyetlerine katılan 379 birey katılmıştır (yaş ortalaması=28.82). Veri toplama aracı olarak Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, eğitim durumuna göre sosyal kaçırma düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuş ve lisansüstü mezunların düzeylerinin lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Günlük sosyal medya kullanım süresine göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, sosyal medya kullanım süresi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca, sosyal medyada fitness içeriklerine sık maruz kalan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Sonuç olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu değişkenlerin birlikte arttığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi ve fitness içeriklerine maruz kalmanın yalnızlık düzeyini etkilediği görülmektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının psikososyal etkilerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yalnızlık, Sosyal Medya, Fitness, Serbest Zaman Etkinlikleri

The Relationship Between Fear of Missing Out in the Context of Leisure Activities and Loneliness: Evidence from Fitness Participants

ABSTRACT

With the increasing prevalence of social media use, fear of missing out (FoMO) and loneliness have emerged as prominent psychosocial constructs. The widespread presence of fitness- and exercise-related content on social media platforms has intensified individuals' exposure to such content, potentially influencing their psychological well-being. In this context, examining the relationship between FoMO and loneliness has gained increasing importance. Therefore, the present study aims to investigate the levels of FoMO and loneliness among fitness participants and to explore the relationship between these variables. This study was conducted using a quantitative research design. The sample consisted of 379 individuals participating in fitness/exercise activities (mean age = 28.82). Data were collected using the Fear of Missing Out in the Context of Leisure Activities Scale and the UCLA Loneliness Scale–Short Form. Independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analysis were performed. The findings revealed a statistically significant difference in social FoMO levels based on educational status, with postgraduate participants reporting higher levels than undergraduate participants ($p < 0.05$). Additionally, loneliness levels differed significantly according to daily social media use, with higher usage associated with increased loneliness ($p < 0.05$). Participants who were frequently exposed to fitness-related content on social media also reported significantly higher levels of loneliness ($p < 0.05$). Furthermore, correlation analysis indicated a positive and statistically significant relationship between FoMO and loneliness ($p < 0.01$).

Keywords: Fear of Missing Out, Loneliness, Social Media, Fitness, Leisure Activities

Bildiri No: 44 | Bildiri Kodu: 44-2026-12-ISCS-12th-157-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-146 | Tür: 1

Forearm muscles coactivation during a tsuki punch in karate

Lyubomyr Vovkanych, Bogdan Kindzer, Mariia Fedkiv

Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

Öz

The electrical activity of the wrist flexor and extensor muscles was assessed during the performance of a free tsuki punch and a tsuki punch against a striking bag. The study sample consisted of 11 karate practitioners (1st Dan), aged 18–25 years. The coactivation coefficient (CC) was calculated according to the formula proposed by Assila et al. (2020). Results demonstrated that the maximum CC values during the free punch reached 69.6 arbitrary units, whereas during the punch against the bag they reached 80.6 arbitrary units. Mean CC values were significantly higher during the bag punch (34.8 ± 6.2 arbitrary units) compared to the free punch (25.2 ± 4.3 arbitrary units, $p < 0.05$). Peak CC values occurred, on average, 0.15 s after the onset of muscle activation in both cases. Under free punch conditions, the CC decreases immediately after reaching its peak, whereas during the bag punch the CC remains elevated up to 0.25 s following the onset of muscle activation. The punch against the bag was characterized by more pronounced and prolonged forearm muscle coactivation, reflecting adaptive neuromuscular regulatory mechanisms aimed at enhancing the effectiveness of motor performance and ensuring athlete safety.

Keywords: coactivation coefficient, electromyography, kyokushin karate, wrist flexors, wrist extensors

Bildiri No: 45 | Bildiri Kodu: 45-2026-12-ISCS-12th-683-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-147 | Tür: 1

Basketbol temel becerilerinin kazanılmasında kullanılan öğretim stillerinin motor becerilerde öz düzenlemeli öğrenme stratejilerine etkisi

Gizem Okyar, Mümine Soytürk

Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Öz

Amaç: Beden Eğitimi ve Spor dersinde basketbol teknik becerilerinin öğretimi için uygulanan farklı öğretim stillerinin motor becerilerde öz düzenlemeli öğrenme becerilerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Gereç ve yöntem: Çalışma ön test- son test kontrol gruplu deneysel desende gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, 6.sınıf, 26 deney ve 26 kontrol olmak üzere 52 ortaokul öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ön test- son testte veri elde etmede 'Motor Becerilerde Öz Düzenlemeli Öğrenme Stratejileri Ölçeği' kullanılmıştır. Deney grubu öğrencilerine farklı öğretim stilleri (A-E) ile kontrol grubuna ise komut stiliyle (A) basketbol temel becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar için t test, tekrarlı ölçümler için t test, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Kruskall Wallis testleri, ayrıca Doğrulamalı Faktör Analizi kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgulara göre ön testler arasında fark tespit edilmemiştir. Deney grubunun motivasyonel inançlar alt ölçeği ortalama puanları ve görev değeri alt boyutu puanları, aynı zamanda, öğrenme stratejileri alt ölçeği ortalama puanları ve metabilisel öz düzenleme ve akran işbirliği alt boyutları son test puanları kontrol grubuna göre yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgu fark (erişi) puanlarında da aynı değerde bulunmuştur. Deney grubu son test öğrenme stratejileri alt ölçeği ortalama puanları ve yardım arama ve akran işbirliği alt boyutları ön test puanlarına göre yüksek ve istatistiksel olarak farklı bulunmuştur. Cinsiyet faktörüne göre deney grubu erkekleri kontrol grubu erkelerden öğrenme stratejileri alt ölçeği ortalama puanlarından yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar: Uygulanan öğretim stilleri motivasyonel inançlar ve öğrenme stratejilerinin önemli bir ayırt edicisidir ve cinsiyetin de öğrenme stratejilerine etki eden bir faktör olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul öğrencileri, Beden eğitimi, Öğretmen merkezli yöntem, Öz düzenlemeli öğrenme, Motor beceriler, Basketbol.

The effect of teaching styles used in obtain of basketball basic skills on self-regulated learning strategies in motor skills

ABSTRACT

Purpose: It is aimed to investigate the effect of different teaching styles applied for teaching basic technical skills of basketball on self-regulated learning strategies in motor skills in Physical Education and Sports course. Material and Method: This study was conducted with pretest-posttest control group in an experimental design. In total 52 secondary school students, 6th grade, 26 experiments and 26 controls, voluntarily participated in the study. "Self-Regulated Learning Strategies Scale in Motor Skills" was used to obtain data in the pretest-posttest. The basic skills of basketball were tried to be acquired with different teaching styles (A-E) for the experimental group students and with the command style (A) for the control group. In the analysis of the data, t test for independent groups, t test for paired measurements, One Way Variance Analysis and Kruskall Wallis tests, further Confirmatory Factor Analysis were used. Findings: Results: According to the findings, there was no difference between the pretests. It was found the motivational beliefs subscale mean scores and "task value" subscale scores of the experimental group, as well as the learning strategies subscale mean scores, and the "metacognitive self-regulation" and "peer collaboration" subscales posttest scores were higher than the control group. This finding was found to be the same in difference (access) scores. Experimental group posttest learning strategies subscale mean scores and "asking for help" and "peer collaboration" subscales were found to be higher and statistically different from the pretest scores. According to the gender factor, the experimental group men were found to be higher than the mean scores of the learning strategies subscale of the control group men and statistically significant. Results: The applied teaching styles are an important distinguisher of motivational beliefs and learning strategies, and gender has also been identified as a factor affecting learning strategies.

Keywords: Secondary school students, Physical education and training, Teacher centered method, Self-regulated learning, Motor skills, Basketball

Bildiri No: 46 | Bildiri Kodu: 46-2026-12-ISCS-12th-576-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-149 | Tür: 1

GENÇ KADIN VOLEYBOLCULARDA KİFOZ

Buse DELEN, Şebnem Şarvan Cengiz, Nevin ATALAY GÜZEL

Manisa Celal Bayar Üniversitesi; Ankara Gazi Üniversitesi

Öz

Araştırmaya en az bir yıl süreyle sistematik antrenman geçmişine sahip 130 adölesan kadın voleybolcu dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut kütlesi ve antrenman yaşı ortalamaları sırasıyla 13,56 yıl, 166,3 cm, 56,04 kg ve 3,33 yıl olarak belirlenmiştir. Postüral hizalanma ve segmental asimetrier, anterior, posterior ve lateral düzlemlerde elde edilen çok yönlü görüntülerin APECS Posture Analysis Pro Plus 8.4.11 yazılımı ile analizi yoluyla değerlendirilmiştir. Torakal kifotik eğrilik esnek cetvel yöntemi (Flexicurve) ile, vertebral rotasyon ve trunkal deviasyon Baseline skolyometre ile ölçülmüştür. Eklem hareket açıklığı ve izometrik kas kuvveti ise Dynamo-Lite izometrik dinamometre ve gonyometrik değerlendirme ile belirlenmiştir.

Antrenman süresi ile torakal kifoz indeksi arasında düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,177$; $p<0,05$). Çoklu doğrusal regresyon analizi, vücut kütle indeksi ve antrenman süresinin birlikte kifoz indeksi varyansının %8'ini açıkladığını göstermiştir ($R^2=0,08$).

Elde edilen bulgular incelendiğinde, kronik antrenman yüklenmesinin adölesan kadın voleybolcularda torakal sagittal hizalanma üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenman periyotlamasında postüral kontrolü destekleyen düzeltici egzersizlerin yanı sıra core stabilizasyonu ve üst ekstremité kinetik zincirine yönelik nöromüsküler kuvvetlendirme uygulamalarının entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: postür, kifoz, disfonksiyon, skolyoz, rom, voleybol, spor

Thoracic Kyphotic Alignment in Adolescent Female Volleyball Athletes

ABSTRACT

A total of 130 adolescent female volleyball players with a minimum of one year of systematic training exposure were included in this study. Mean age, height, body mass, and training age were $13.56\pm$, 166.3, 56.04, and 3.33, respectively. Postural alignment and segmental asymmetries were quantified using the APECS Posture Analysis Pro Plus 8.4.11 system based on multi-planar photographic analysis. Thoracic kyphotic curvature was assessed via the Flexicurve method, while vertebral rotation and trunk deviation were evaluated using a Baseline scoliometer. Joint range of motion and isometric muscle strength were measured using a Dynamo-Lite isometric dynamometer with goniometric assessment.

Training duration exhibited a weak but statistically significant association with thoracic kyphosis index ($r = 0.177$, $p < 0.05$). Multiple linear regression analysis revealed that body mass index and training duration collectively explained 8% of the variance in kyphosis index ($R^2 = 0.08$).

Chronic training exposure may contribute to alterations in thoracic sagittal alignment in adolescent female volleyball players. These findings underscore the importance of integrating targeted corrective exercise interventions, emphasizing postural control, core stabilization, and neuromuscular conditioning of the upper extremity kinetic chain within long-term training periodization.

Keywords: posture, kyphosis, dysfunction, scoliosis, range of motion (ROM), volleyball, sport

Bildiri No: 47 | Bildiri Kodu: 47-2026-12-ISCS-12th-904-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-150 | Tür: 1

Bilişsel ve Ortostatik Stresin Otonom Sinir Sistemi Yanıtları: Polyvagal Teori Bağlamında Bir İnceleme

Said Enes YILMAZ, Serdar TOK

Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Öz

Bu çalışmada, sporcuların kalp atım hızı değişkenliği (KHD) aracılığıyla psikofizyolojik yanıtlarının, Polyvagal Teori bağlamında, ardışık bilişsel ve fiziksel stresörlere karşı değişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini, farklı spor branşlarından 40 sporcu (22 kadın, 18 erkek) oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 20,32 olup yaş aralığı 18–26 yaş olarak belirlenmiştir. Deneysel protokol, her biri beş dakika süren ardışık beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların dinlenim KHD ölçümleri kaydedilmiştir. Takip eden fazlarda, önceden belirlenmiş bir sıraya göre katılımcılar bilişsel stresör olarak Stroop testini uygulamış veya fiziksel stresör olarak ortostatik aktivite (ayakta durma testi) gerçekleştirmiştir. Stres testlerinden hemen sonra toparlanma bölümlerine ait veriler de kaydedilmiştir. Elde edilen veriler çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) ile analiz edilmiştir. HRV'nin zaman alanı parametrelerinden pNN50, stres indeksi ve total güç bağımlı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Dinlenim RMSSD değeri ise kovaryant olarak modele eklenmiştir.

Bulgular, kurulan modelin Stroop testi sırasında kaydedilen HRV yanıtlarını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermiştir (Pillai's Trace = .471, $F(3,36) = 10.68$, $p < .001$, $\eta^2p = .471$). Benzer şekilde model, Stroop testi sonrası toparlanma fazında, (Pillai's Trace = .704, $F(3,36) = 28.58$, $p < .001$, $\eta^2p = .704$); ortostatik stres fazında, (Pillai's Trace = .625, $F(3,36) = 20.03$, $p < .001$, $\eta^2p = .625$); ve ortostatik stres sonrası toparlanma fazında, (Pillai's Trace = .670, $F(3,36) = 24.32$, $p < .001$, $\eta^2p = .670$) HRV yanıtları üzerinde anlamlı açıklayıcı etki göstermiştir. HRV parametrelerindeki varyansın anlamlı bir kısmını açıklamıştır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, istirahat halindeki vagal tonusun akut stres yanıtlarıyla ilişkili olduğunu öne süren Polyvagal Teori'nin temel varsayımlarıyla uyumludur. Ayrıca bulgular, otonom esnekliğin yalnızca stresör sırasında değil, stres sonrası toparlanma sürecinde de belirleyici olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda KHD temelli göstergeler, bireyin bilişsel ve fiziksel stresörlere verdiği fizyolojik yanıtları ve bu yanıtların toparlanma örüntülerini değerlendirmede işlevsel biyobelirteçler olabileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kalp atım hızı değişkenliği, Polyvagal teori, Otonom esneklik, Akut stres, Toparlanma

Autonomic Nervous System Responses to Cognitive and Orthostatic Stress: An Examination within the Framework of Polyvagal Theory

ABSTRACT

This study aimed to examine changes in athletes' psychophysiological responses, assessed through heart rate variability (HRV), to consecutive cognitive and physical stressors within the framework of Polyvagal Theory. The sample consisted of 40 athletes from different sport disciplines, including 22 women and 18 men. The mean age of the participants was 20.32 years, with an age range of 18–26 years. The experimental protocol consisted of five consecutive five-minute phases. In the first phase, resting HRV measurements were recorded. In the following phases, according to a predetermined order, participants completed the Stroop test as a cognitive stressor and performed orthostatic activity, namely a standing test, as a physical stressor. Data from the recovery phases immediately following each stress test were also recorded. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The HRV parameters pNN50, stress index, and total power were included in the model as dependent variables, while resting RMSSD was entered as a covariate.

The findings showed that the model significantly explained HRV responses recorded during the Stroop test (Pillai's Trace = .471, $F(3,36) = 10.68$, $p < .001$, $\eta^2p = .471$). Similarly, the model had a significant explanatory effect on HRV responses during the recovery phase following the Stroop test (Pillai's Trace = .704, $F(3,36) = 28.58$, $p < .001$, $\eta^2p = .704$), during the orthostatic stress phase (Pillai's Trace = .625, $F(3,36) = 20.03$, $p < .001$, $\eta^2p = .625$), and during the recovery phase following orthostatic stress (Pillai's Trace = .670, $F(3,36) = 24.32$, $p < .001$, $\eta^2p = .670$).

In conclusion, the findings are consistent with the basic assumptions of Polyvagal Theory, which suggests that resting vagal tone is associated with acute stress responses. The results also indicate that autonomic flexibility may be important not only during exposure to stressors but also during post-stress recovery. In this context, HRV-based indicators may serve as functional biomarkers for evaluating individuals' physiological responses to cognitive and physical stressors and their subsequent recovery patterns.

Keywords: Heart rate variability, Polyvagal theory, Autonomic flexibility, Acute stress, Recovery

Bildiri No: 48 | Bildiri Kodu: 48-2026-12-ISCS-12th-904-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-151 | Tür: 1

Bilişsel ve Ortostatik Stresin Otonom Sinir Sistemi Yanıtları: Polyvagal Teori Bağlamında Bir İnceleme

Said Enes Yılmaz, Serdar TOK, Erdal Binboğa

Manisa Celal Bayar Üniversitesi; Ege Üniversitesi

Öz

Bu çalışmada, sporcuların kalp atım hızı değişkenliği (KHD) aracılığıyla psikofizyolojik yanıtlarının, Polyvagal Teori bağlamında, ardışık bilişsel ve fiziksel stresörlere karşı değişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini, farklı spor branşlarından 40 sporcu (22 kadın, 18 erkek) oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 20,32 olup yaş aralığı 18–26 yaş olarak belirlenmiştir. Deneysel protokol, her biri beş dakika süren ardışık beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların dinlenim KHD ölçümleri kaydedilmiştir. Takip eden fazlarda, önceden belirlenmiş bir sıraya göre katılımcılar bilişsel stresör olarak Stroop testini uygulamış veya fiziksel stresör olarak ortostatik aktivite (ayakta durma testi) gerçekleştirmiştir. Stres testlerinden hemen sonra toparlanma bölümlerine ait veriler de kaydedilmiştir. Elde edilen veriler çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) ile analiz edilmiştir. HRV'nin zaman alanı parametrelerinden pNN50, stres indeksi ve total güç bağımlı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Dinlenim RMSSD değeri ise kovaryant olarak modele eklenmiştir.

Bulgular, kurulan modelin Stroop testi sırasında kaydedilen HRV yanıtlarını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermiştir (Pillai's Trace = .471, $F(3,36) = 10.68$, $p < .001$, $\eta^2p = .471$). Benzer şekilde model, Stroop testi sonrası toparlanma fazında, (Pillai's Trace = .704, $F(3,36) = 28.58$, $p < .001$, $\eta^2p = .704$); ortostatik stres fazında, (Pillai's Trace = .625, $F(3,36) = 20.03$, $p < .001$, $\eta^2p = .625$); ve ortostatik stres sonrası toparlanma fazında, (Pillai's Trace = .670, $F(3,36) = 24.32$, $p < .001$, $\eta^2p = .670$) HRV yanıtları üzerinde anlamlı açıklayıcı etki göstermiştir. HRV parametrelerindeki varyansın anlamlı bir kısmını açıklamıştır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, istirahat halindeki vagal tonusun akut stres yanıtlarıyla ilişkili olduğunu öne süren Polyvagal Teori'nin temel varsayımlarıyla uyumludur. Ayrıca bulgular, otonom esnekliğin yalnızca stresör sırasında değil, stres sonrası toparlanma sürecinde de belirleyici olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda KHD temelli göstergeler, bireyin bilişsel ve fiziksel stresörlere verdiği fizyolojik yanıtları ve bu yanıtların toparlanma örüntülerini değerlendirmede işlevsel biyobelirteçler olabileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kalp atım hızı değişkenliği, Polyvagal teori, Otonom esneklik, Akut stres, Toparlanma

Autonomic Nervous System Responses to Cognitive and Orthostatic Stress: An Examination within the Framework of Polyvagal Theory

ABSTRACT

This study aimed to examine changes in athletes' psychophysiological responses, assessed through heart rate variability (HRV), to consecutive cognitive and physical stressors within the framework of Polyvagal Theory. The sample consisted of 40 athletes from different sport disciplines, including 22 women and 18 men. The mean age of the participants was 20.32 years, with an age range of 18–26 years. The experimental protocol consisted of five consecutive five-minute phases. In the first phase, resting HRV measurements were recorded. In the following phases, according to a predetermined order, participants completed the Stroop test as a cognitive stressor and performed orthostatic activity, namely a standing test, as a physical stressor. Data from the recovery phases immediately following each stress test were also recorded. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The HRV parameters pNN50, stress index, and total power were included in the model as dependent variables, while resting RMSSD was entered as a covariate.

The findings showed that the model significantly explained HRV responses recorded during the Stroop test (Pillai's Trace = .471, $F(3,36) = 10.68$, $p < .001$, $\eta^2p = .471$). Similarly, the model had a significant explanatory effect on HRV responses during the recovery phase following the Stroop test (Pillai's Trace = .704, $F(3,36) = 28.58$, $p < .001$, $\eta^2p = .704$), during the orthostatic stress phase (Pillai's Trace = .625, $F(3,36) = 20.03$, $p < .001$, $\eta^2p = .625$), and during the recovery phase following orthostatic stress (Pillai's Trace = .670, $F(3,36) = 24.32$, $p < .001$, $\eta^2p = .670$).

In conclusion, the findings are consistent with the basic assumptions of Polyvagal Theory, which suggests that resting vagal tone is associated with acute stress responses. The results also indicate that autonomic flexibility may be important not only during exposure to stressors but also during post-stress recovery. In this context, HRV-based indicators may serve as functional biomarkers for evaluating individuals' physiological responses to cognitive and physical stressors and their subsequent recovery patterns.

Keywords: Heart rate variability, Polyvagal theory, Autonomic flexibility, Acute stress, Recovery

Bildiri No: 49 | Bildiri Kodu: 49-2026-12-ISCS-12th-301-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-155 | Tür: 1

Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Akış Deneyimi ve Tekrar Katılım Niyeti Arasındaki İlişki

Yeşim KABADAYI, Fatih YAŞARTÜRK

Bartın Üniversitesi; Kırıkkale Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, rekreatif etkinliklere düzenli olarak katılan üniversite öğrencilerinin rekreatif akış deneyimleri ile tekrar katılım niyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, basit seçkisiz örneklem yöntemiyle seçilen 2024-2025 akademik yılında Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde öğrenim gören toplam 458 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma, değişkenler arasındaki ilişki örüntülerini ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Tekrar Katılım Niyeti Ölçeği (TKNÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Ön analizlerde skewness ve kurtosis değerlerinin ± 2 aralığında yer alması nedeniyle parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu kabul edilmiştir. Bu doğrultuda, bağımsız örneklem için t-Testi ve tek yönlü ANOVA analizleri; değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni açısından RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları karşılaştırılmış; yapılan t-testi analizi sonucunda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bölüm değişkeni açısından yapılan ANOVA sonuçlarına göre, RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Etkinliklere katılım süresi değişkeni açısından yapılan ANOVA sonuçlarına göre, RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Etkinliklere aylık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA sonuçlarına bakıldığında, RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Etkinlik partneri değişkenine göre ANOVA sonuçlarına bakıldığında, RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. RADÖ ve TKNÖ puan ortalamaları arasındaki korelasyon analizine ilişkin sonuçlara bakıldığında, öğrencilerin rekreatif akış deneyimleri ile tekrar katılım niyetleri arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak rekreatif etkinlikler sırasında yaşanan akış deneyimi, üniversite öğrencilerinin etkinliklere tekrar katılma niyetleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, üniversitelerde sunulan rekreatif etkinliklerin planlanma ve uygulanma aşamalarında akış deneyimini destekleyici unsurların dikkate alınmasının, öğrencilerin katıldıkları etkinliklerde sürdürülebilir katılım niyetini artırabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Rekreatif akış deneyimi, Tekrar katılım niyeti

The Relationship Between University Students' Recreational Flow Experience and Repeat Participation Intention

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between recreational flow experiences and repeat participation intentions university students who regularly participate in recreational activities. The study sample consists of a total of 458 university students enrolled in the Faculty of Sports Sciences during the 2024-2025 academic year, selected using a simple random sampling method. The study was conducted using a correlational survey model aimed at identifying patterns of relationships among variables. Data were collected using the Personal Information Form, the Recreational Flow Experience Scale (RFES), and the Repeat Participation Intention Scale (RPIS). Based on preliminary analyses, it was determined that parametric tests were appropriate since the skewness and kurtosis values fell within the ± 2 range. Accordingly, the t-test for independent samples and one-way ANOVA were used; the Pearson correlation test was employed to examine the relationships between variables. According to the research findings, the mean RFES and RPIS scores were compared with respect to the gender variable; the results of the t-test analysis revealed no statistically significant difference between the mean scores. According to the ANOVA results for the "department" variable, a statistically significant difference was found between the mean RFES and RPIS scores. According to the ANOVA results for the "duration of participation in activities" variable, a significant difference was found between the mean RFES and RPIS scores. When examining the ANOVA results based on the monthly frequency of participation in activities variable, a statistically significant difference was found between the mean RFES and RPIS scores. When examining the ANOVA results based on the activity partner variable, a statistically significant difference was found between the mean RFES and RPIS scores. An analysis of the correlation between RFES and RPIS score averages revealed a strong, positive, and statistically significant relationship between students' recreational flow experiences and their intentions to participate again. In conclusion, the flow experience experienced during recreational activities plays a decisive role in university students' intentions to participate in such activities again. In this context, it can be

argued that incorporating elements that support the flow experience during the planning and implementation phases of recreational activities offered at universities could increase students' intentions for sustainable participation in the activities they attend.

Keywords: University students, Recreational flow experience, Repeat participation intention

Bildiri No: 50 | Bildiri Kodu: 50-2026-12-ISCS-12th-880-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-159 | Tür: 1

Kadın Sporcularda Beslenme, Düşük Enerji Kullanılabilirliği (DEK), RED-S Sendromu ve Kadın Sporcu Üçlemesinin Performans Üzerine Etkileri

Doğukan Çoban, Şebnem Şarvan Cengiz

Celal Bayar Üniversitesi

Öz

Sporcu beslenmesi, performansın optimize edilmesi, toparlanmanın hızlandırılması ve sakatlık riskinin azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, spor bilimleri literatürünün büyük bir kısmı erkek sporcular üzerinde yapılan çalışmalara dayandığından, elde edilen bulguların kadın sporculara doğrudan genellenmesi çeşitli hatalı uygulamalara yol açabilmektedir. Kadın sporcular, menstrüel döngüye bağlı hormonal dalgalanmalar, farklı substrat kullanım mekanizmaları ve yeme davranışı riskleri nedeniyle kendilerine özgü bir beslenme yaklaşımı gerektirir.

Bu derlemenin amacı; kadın sporcularda beslenmenin önemini ortaya koymak, beslenme stratejilerini ve periyodizasyon yaklaşımlarını incelemek, Düşük Enerji Kullanılabilirliği (DEK) ve Sporda Göreceli Enerji Yetersizliği (RED-S) sendromunun etiyolojisini değerlendirmek ve bu durumların performans üzerindeki etkilerini analiz etmektir.

Literatür bulguları, kadın sporcularda yetersiz enerji ve karbonhidrat alımının yalnızca kemik ve üreme sağlığını değil, aynı zamanda kas protein sentezini, glikojen yenilenmesini, nöromüsküler performansı ve bilişsel fonksiyonları da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca DEK ve RED-S'in, dayanıklılık kapasitesi, kas gücü ve sakatlık riski üzerinde belirgin negatif etkileri olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, kadın sporcular için beslenme stratejilerinin cinsiyete özgü fizyolojik özellikler dikkate alınarak planlanması, hem sağlık hem de performans açısından kritik önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın Sporcu, Sporcu Beslenmesi, RED-S, Performans.

The Effects of Nutrition, Low Energy Availability (LEA), RED-S Syndrome, and the Female Athlete Triad on Performance in Female Athletes

ABSTRACT

Sports nutrition plays a critical role in optimizing performance, accelerating recovery, and reducing injury risk. However, a substantial portion of sports science literature is based on studies conducted on male athletes, and the direct generalization of these findings to female athletes may lead to inappropriate practices. Female athletes require a gender-specific approach due to hormonal fluctuations associated with the menstrual cycle, differences in substrate utilization, and increased risk of disordered eating behaviors.

The aim of this review is to highlight the importance of nutrition in female athletes, examine nutritional strategies and periodization approaches, analyze the etiology of Low Energy Availability (LEA) and Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), and evaluate their effects on athletic performance.

Current evidence indicates that insufficient energy and carbohydrate intake in female athletes negatively affects not only bone and reproductive health but also muscle protein synthesis, glycogen resynthesis, neuromuscular performance, and cognitive functions. Moreover, LEA and RED-S are associated with reduced endurance capacity, decreased muscle strength, and increased injury risk.

In conclusion, nutrition strategies for female athletes should be individualized and designed according to sex-specific physiological characteristics to optimize both health and performance outcomes.

Keywords: Female Athlete, Sports Nutrition, RED-S, Performance

Bildiri No: 51 | Bildiri Kodu: 51-2026-12-ISCS-12th-875-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-160 | Tür: 1

Küçült ve pembeye boya

Şebnem Şarvan CENGİZ, Ramazan DURAK

Celal Bayar Üniversitesi

Öz

Yıllarca sektörde kadınlar, sadece "daha küçük erkekler" olarak görüldü ve ekipmanlar erkek anatomisi baz alınarak, sadece boyutları küçültülüp estetik dokunuşlarla piyasaya sürüldü. Ancak bu durum sadece estetik bir tercih değil; ciddi bir sakatlık ve performans sorunudur. Kadınların pelvis yapısı daha geniştir, bu da **Q açısı** dediğimiz diz açısını büyütür ve ACL (ön çapraz bağ) yırtılması riskini erkeklere oranla ciddi şekilde artırır. Ayak morfolojimize baktığımızda ise dar topuk yapısı ve yüksek kemer desteği gibi erkek kalıplarının asla karşılayamadığı 11 temel biyomekanik farkla karşılaşırız.

Sunumumda, bu tasarım körlüğünün sadece sahada değil; askeri teçhizatlardan otomotiv güvenliğine kadar nasıl sistemik bir "veri uçuşumu" yarattığını verilerle ortaya koyacağım. Kadına özgü mühendisliğin, Rykă ve IDA Sports gibi markaların başarısında gördüğümüz gibi, bir lütuf değil; hem performans hem de pazar başarısı için bir zorunluluk olduğunu gösterir.

Anahtar Kelimeler: Küçült ve pembeye boya paradigması,biyomekanik uyum

Shrink it and pink it

ABSTRACT

For years, the industry viewed women as mere 'smaller men,' and equipment was brought to market by simply shrinking male-based designs and adding aesthetic touches. However, this is far more than just an aesthetic choice; it is a serious issue of injury and performance. Women have a wider pelvis, which increases the so-called 'Q-angle' at the knee, significantly raising the risk of ACL (anterior cruciate ligament) tears compared to male athletes. When we look at foot morphology, we encounter 11 fundamental biomechanical differences—such as a narrower heel structure and higher arch support—that male molds simply cannot satisfy.

In my presentation, I will use data to demonstrate how this design blindness creates a systemic 'gender data gap' that extends beyond the field, from military gear to automotive safety. We will see that female-specific engineering, as evidenced by the success of brands like Rykă and IDA Sports, is not a luxury, but a necessity for both athletic performance and market success.

Keywords: Shrink it and pink it paradigm, biomechanical fit

Bildiri No: 52 | Bildiri Kodu: 52-2026-12-ISCS-12th-910-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-161 | Tür: 1

THE USE OF TECHNOLOGY IN DRINKING WATER DISTRIBUTION SYSTEMS AND WATER LOSSES

Ufuk Yükseler, Ömerul Faruk Dursun

İnönü Üniversitesi

Öz

Water leaks and losses in drinking water distribution systems lead to both economic losses and significant problems in terms of the sustainability of water resources. This study statistically examines the relationships between network age, technology use, and water leakage rates using data obtained from 1210 municipalities across Turkey. Data were collected through direct communication with municipalities using a standardized questionnaire. Network age was calculated based on the "Last Year of Construction" variable, and municipalities were divided into three groups: new, middle-aged, and old. In the analyses, the relationship between network age and technology use was evaluated using the chi-square test; leakage rates according to age groups were compared using the Kruskal-Wallis test; and the effect of technology use on leakage was analyzed using the Mann-Whitney U test. The findings show a significant relationship between network age and technology use, with technologies such as GIS, DMA, and digital operational plans being more common in new networks. However, it was determined that network age alone is insufficient to explain the leakage rate. In contrast, it has been found that municipalities using technology have lower water loss and leakage rates. As a result, it has been shown that not only physical infrastructure renovations but also the widespread adoption of technology-based monitoring and management systems are critical in reducing water losses.

Keywords: Keywords: Water loss and leakage, Drinking water distribution systems, Network age, GIS (Geographic Information System), Water management

Bildiri No: 53 | Bildiri Kodu: 53-2026-12-ISCS-12th-933-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-171 | Tür: 1

Türkiyede 2020-2025 Yılları Arasında Judo İle İlgili Yapılan Lisansüstü Çalışmaların Derlenmesi

Leyla TANRIKULU, İzzet KARAKULAK

Mardin Artuklu Üniversitesi

Öz

Bu derleme çalışmasında, 2020-2025 yılları arasında Judo ile ilgili yapılan lisansüstü tez ve doktora çalışmalarının analizi yapılarak karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmalara baktığımızda, genel olarak karşımıza Judo'nun fiziksel güç, kuvvet, esneklik, koordinasyon, çeviklik ile ilgili konuların yanı sıra başarı algısı ve mutluluk düzeyleri, beslenme, motivasyon, psikolojik faktörler gibi geniş bir çalışma alanını içermektedir. Tezlerin ortak paydası, judocuların sportif gelişimini etkileyen fiziksel, psikolojik, çevresel, beslenme gibi faktörlerin bilimsel yöntemlerle ele alınmasıdır. Bu bildiri çalışmasında, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi metodu kullanılarak derleme yapılmıştır. Araştırma, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezindeki (YÖKTEZ), son beş yılda yayınlanan Judo konu başlıklı, toplam 41 yüksek lisans ve doktora tez örneklemini ile oluşturulmuştur. Tezler; yayınlanma yılı, yayınlandıkları dile, araştırmacıların cinsiyeti, üniversiteler, enstitüler, çalışma grupları, konuları, araştırmalarda kullanılan yöntemleri değişkenlerine göre değerlendirilmiş ve elde edilen veriler tablolastırılıp sayısal verilerle ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda elde edilen verilere göre, 2020-2025 yılları arasında YÖKTEZ de 39 yüksek lisans, 2 doktora tezinin yayınlandığı gözlemlenmiştir. Bulgulara baktığımızda judo ile ilgili en fazla lisansüstü tez 2022 ve 2024 yıllarında ve yüksek lisans tezi olarak yayınlamıştır. Doktora tezleri, 2021 ve 2023 yılında yayınlamıştır. Elde edilen verilere baktığımızda en fazla tez Trakya Üniversitesinde, doktora tezleri ise Gazi ve İstanbul Gelişim Üniversitesinde yazılmıştır. Çoğunlukla tezler, sağlık bilimleri enstitüsünde 13 yüksek lisans, 1 doktora tezi olarak yazılmıştır. Tezler çoğunlukla nicel araştırma yöntemiyle yazılmış ve tezlerde daha çok antrenman ve fiziksel performans ile ilgili araştırmalar yer almaktadır. Araştırmalar sonucunda judo sporunda hakemler ile ilgili herhangi bir çalışma gözlemlenmemiştir. Diğer yandan Judo teknikleri ve farklı çalışma grupları ile ilgili konu başlıklarında da çalışmalar yapılabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Judo, Yüksek Lisans, Doktora, Derleme

A Review of Postgraduate Studies on Judo in Turkey Between 2020 and 2025

ABSTRACT

This review aims to analyze and compare postgraduate theses and doctoral studies on Judo conducted between 2020 and 2025. These studies generally encompass a wide range of topics related to Judo, including physical strength, power, flexibility, coordination, and agility, as well as perceptions of success and happiness levels, nutrition, motivation, and psychological factors. The common denominator of theses is the scientific examination of physical, psychological, environmental, and nutritional factors affecting the athletic development of judokas. This paper utilizes document analysis, a qualitative research method, to conduct the review. The research sample consists of 41 master's and doctoral theses on Judo published in the last five years at the Council of Higher Education Thesis Center (YÖKTEZ). Theses were evaluated according to variables such as publication year, language of publication, gender of researchers, universities, institutes, study groups, topics, and research methods used. The data obtained were tabulated and expressed numerically. According to the data obtained from the research, it was observed that 39 master's theses and 2 doctoral theses were published in YÖKTEZ between 2020 and 2025. Looking at the findings, the highest number of postgraduate theses related to judo were published in 2022 and 2024, primarily as master's theses. Doctoral theses were published in 2021 and 2023. The data shows that the highest number of theses were written at Trakya University, while the highest number of doctoral theses were written at Gazi University and İstanbul Gelişim University. The majority of theses were written in the health sciences institute, with 13 master's theses and 1 doctoral thesis. The theses were mostly written using quantitative research methods, and the research focused primarily on training and physical performance. No studies related to referees in judo were observed in the research. On the other hand, it is considered that studies could be conducted on judo techniques and different working groups.

Keywords: Judo, Master's Degree, Doctorate, Review

Bildiri No: 54 | Bildiri Kodu: 54-2026-12-ISCS-12th-866-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-174 | Tür: 1

ZİHİNSEL GÜÇ ÖLÇEĞİ (ZGÖ-9): UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Onur ŞİPAL, Emre BOZ, Eda ADATEPE

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmada, Lorenzo-Lima ve ark. (2025) tarafından geliştirilen Zihinsel Güç Ölçeği'nin (Mental Strength Scale [MSS-9]) Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Ölçeğin dilsel eş değerlik süreci; uzman görüşlerinin alınması, geri-tercüme işlemleri ve ardından sporculardan oluşan küçük bir grup üzerinde yapılan pilot uygulama ile tamamlanmıştır. Pilot uygulama sonucunda maddelerin anlaşılabilirliği teyit edildikten sonra ölçeğin psikometrik özellikleri geniş bir örneklem üzerinde sınanmıştır. Araştırmanın örneklemi mücadele sporları (boks, kick boks, karate, judo, taekwondo ve güreş) branşlarında aktif olan, 18 yaş ve üzeri 642 gönüllü sporcu oluşturmıştır. Yapı geçerliliği analizi için veri seti rastgele ikiye bölünmüştür; ilk grup (n=321) üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), ikinci grup (n=321) üzerinde ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüştür. AFA sonuçları, toplam varyansın %53,27'sini açıklayan 9 maddelik tek boyutlu bir yapı ortaya koymuştur. DFA sonucunda modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu saptanmıştır ($\chi^2/df=3.04$; CFI=0.95; GFI=0.90; IFI=0.95; SRMR=0.05; RMSEA=0.08). Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.88; bileşik güvenirlik (CR=0.90) ve açıklanan ortalama varyans (AVE=0.51) değerlerinin ise birleşim geçerliliğini desteklediği görülmüştür. Sonuç olarak, Zihinsel Güç Ölçeği'nin Türkçe formunun spor bilimleri alanında geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Güç, Ölçek Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlik

MENTAL STENGTH SCALE (MSS-9): A STUDY ON ADAPTATION, VALIDITY, AND RELIABILITY

ABSTRACT

This study aimed to adapt the Mental Strength Scale (MSS-9), developed by Lorenzo-Lima et al. (2025), into Turkish. The linguistic equivalence process was completed through expert opinions, back-translation procedures, and a pilot study conducted with a small group of athletes. Following the confirmation of item clarity through the pilot application, the psychometric properties of the scale were tested on a large sample. The study sample consisted of 642 volunteer athletes aged 18 and older who were actively participating in combat sports (boxing, kickboxing, karate, judo, taekwondo, and wrestling). For the structural validity analysis, the dataset was randomly split into two; Exploratory Factor Analysis (EFA) was performed on the first group (n=321), and Confirmatory Factor Analysis (CFA) was conducted on the second group (n=321) to verify the structure. EFA results revealed a unidimensional structure with 9 items, explaining 53.27% of the total variance. CFA results indicated that the goodness-of-fit indices of the model were within acceptable limits ($\chi^2/df=3.04$; CFI=0.95; GFI=0.90; IFI=0.95; SRMR=0.05; RMSEA=0.08). The Cronbach's Alpha reliability coefficient was found to be 0.88, while the composite reliability (CR=0.90) and average variance extracted (AVE=0.51) values supported convergent validity. Consequently, the Turkish version of the Mental Strength Scale was proven to be a valid and reliable measurement tool for the field of sports sciences.

Keywords: Mental Strength, Scale Adaptation, Reliability, Validity

Bildiri No: 55 | Bildiri Kodu: 55-2026-12-ISCS-12th-809-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-177 | Tür: 1

Examining the Relationships Among Nutrition, Sleep, and Performance in Tennis Players

Gökhan KAHYAOĞLU, Tuna TURĞUT, Emre YAMANER

Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın; Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın; Hitit Üniversitesi

ÖZ

Anahtar Kelimeler: Tennis Players, Nutrition, Sleep, Performance

ABSTRACT

Keywords: Tennis Players, Nutrition, Sleep, Performance

Bildiri No: 56 | Bildiri Kodu: 56-2026-12-ISCS-12th-676-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-178 | Tür: 1

Boksörlerin Sporda Cinsiyet Algısı ile Sportmenlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Büşra ÖZKAN, Emre BOZ

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Araştırmada boksörlerin sporda cinsiyet algısı ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın evrenini 2025 yılında aktif olarak lisanslı ve en az ulusal düzeyde müsabakalara katılım sağlayan boksörler oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olan 268 boksör oluşturmuştur. Verilerin toplanması sırasında bu örneklem grubuna üç farklı form sunulmuştur. Bunlar; Demografik Bilgi Formu, Sporda Cinsiyet Algısı Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeğidir. Tüm bu formlar aracılığıyla elde edilen ham veriler SPSS (26. sürüm) yazılımında çeşitli analiz tekniklerine tabi tutulmuştur. Araştırmanın bu safhasında tanımlayıcı istatistiklere ek olarak parametrik testlerden gruplar arası farklılıkların tespit edilmesi adına t-testi ve ANOVA kullanılırken parametrik olmayan gruplar için mann whitney-u testi kullanılmıştır. İlişki testlerinden ise pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. İlgili testler aracılığıyla yapılan sınamalar neticesinde boksörlerin cinsiyet algısı puanlarının; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve mevcut antrenörünün cinsiyet durumlarına bağlı istatistiki açıdan anlamlı bulgulara rastlanılmıştır. Katılımcıların sportmenlik puan ortalamalarının ise cinsiyet, millilik durumu, yaş ve mevcut antrenörünün cinsiyet durumlarına bağlı istatistiki açıdan anlamlı bulgular tespit edilmiştir. Dahası, her iki ölçek toplam puanları ile alt boyutlar arasında ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ancak ölçek toplam puanları arasında istatistiki açıdan bir ilişkiye rastlanmamıştır. Başka bir deyişle boksörlerin boksörlerin sporda cinsiyet algıları ile sportmenlik yönelimleri arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Sonuç olarak boksörlerin sporda cinsiyet algıları ile sportmenlik yönelimlerinin çeşitli parametrelere bağlı farklılık gösterebileceğini fakat her iki değişken arasında ilişkinin olmadığını söylemek mümkündür.

Keywords: Spor, boks, cinsiyet, cinsiyet algısı, sportmenlik

Bildiri No: 57 | Bildiri Kodu: 57-2026-12-ISCS-12th-869-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-69 | Tür: 2

SPORCULARIN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE (YAŞ, CİNSİYET VE SPOR DENEYİMİ) GÖRE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yakup ÇELEBİ

Mardin Artuklu Üniversitesi

Öz

Bu çalışma, sporcuların saldırganlık ve öfke düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin yaş, cinsiyet ve spor deneyimi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama sürecinin ardından öncelikle veri temizleme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Sporcuların saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla geçerli ve güvenilir bir saldırganlık/öfke ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmış, normallik varsayımı Shapiro–Wilk testi ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, cinsiyete bağlı karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, yaş ve spor deneyimi değişkenlerine ilişkin karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve yüksek düzeyde bulunmuştur ($\alpha = 0.837$). Yapı geçerliliğini incelemek amacıyla yapılan Temel Bileşenler Analizi (PCA) sonucunda ölçeğin “duygusal-tepki saldırganlık” ve “davranışsal/fiziksel saldırganlık” olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sporcuların saldırganlık düzeylerinin genel olarak düşük-orta düzeyde olduğu görülmüştür. Yaş ve spor deneyimi değişkenlerine göre saldırganlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$), cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = 0.0327$). Erkek sporcuların saldırganlık puanlarının kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu ve bu farkın küçük-orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sporcularda saldırganlık düzeylerinin demografik özelliklerden ziyade bireysel duygu düzenleme süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarının spor psikolojisi, performans yönetimi ve antrenörlük uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Öfke, Spor Psikolojisi, Faktör Analizi, Cinsiyet

EXAMINATION OF AGGRESSION LEVELS OF ATHLETES ACCORDING TO CERTAIN DEMOGRAPHIC VARIABLES (AGE, GENDER AND SPORT EXPERIENCE)

ABSTRACT

This study was conducted to determine the aggression and anger levels of athletes and to examine whether these levels differ according to demographic variables such as age, gender, and sport experience. A quantitative research design was employed in the study. Following the data collection process, data cleaning procedures were first performed. A valid and reliable aggression/anger scale was used to assess athletes' aggression levels. Data analyses were conducted using the SPSS statistical software package. The normality assumption was tested using the Shapiro–Wilk test, and the results indicated that the data were normally distributed. Accordingly, an independent samples t-test was applied to compare aggression levels by gender, while one-way analysis of variance (ANOVA) was used to examine differences based on age and sport experience. The internal consistency of the scale was evaluated using Cronbach's alpha coefficient and was found to be high ($\alpha = 0.837$). To examine construct validity, Principal Component Analysis (PCA) was performed, revealing a two-factor structure consisting of “emotional-reactive aggression” and “behavioral/physical aggression.” The findings indicated that athletes' aggression levels were generally at a low to moderate level. While no statistically significant differences were found in aggression levels according to age and sport experience ($p > 0.05$), a significant difference was observed with respect to gender ($p = 0.0327$). Male athletes demonstrated higher aggression scores than female athletes, and this difference showed a small-to-moderate effect size. In conclusion, the findings suggest that aggression levels in athletes are more closely related to individual emotion regulation processes rather than demographic characteristics. The results of the study are considered to contribute to the fields of sport psychology, performance management, and coaching practices.

Keywords: Aggression, Anger, Sport Psychology, Factor Analysis, Gender Differences

Bildiri No: 58 | Bildiri Kodu: 58-2026-12-ISCS-12th-865-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-71 | Tür: 2

Y Kuşağı Bireylerde Geleneksel ve Dijital Serbest Zaman Deneyiminin İncelenmesi

Recep CENGİZ, Batuhan ER

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Serbest zaman deneyimi günlük yaşamın içerisindeki değişimler doğrultusunda kuşaklar arasında farklılaşmıştır. X, Y ve Z kuşaklarının farklı çalışmalarda araştırma konusu olduğu görülmektedir. Dijital teknolojilerin yaşama entegrasyonunu yoğun şekilde deneyimleyen Y kuşağı bu araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı Y kuşağı bireylerde serbest zaman deneyiminin değişimine yönelik durumu ortaya koymaktır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Katılımcılar 29-44 yaş aralığında 72 kadın ve 112 erkekten oluşmaktadır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle seçilerek çalışmaya dahil edilmişlerdir. Katılımcıların fiziksel efor gerektiren aktiviteleri (%56,5) dijital platformlardaki aktivitelere (%43,5) göre daha çok tercih ettiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından geleneksel serbest zamanın sosyalleştirici, etkileyici ortama sahip, estetik ve eğlenceli aktivitelerde anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Benzer şekilde dijital serbest zaman katılım amaçları açısından oyun, eğlence, sosyalleşme iletişim boyutları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Serbest zaman aktivite tercihi açısından da geleneksel ve dijital serbest zaman etkinliklerinde bazı anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar açısından medeni durum ve gelir durumunda da geleneksel ve dijital serbest zaman etkinliklerine katılımda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Geleneksel serbest zaman aktivitelerine katılım açısından rahatlatıcı/dinlendirici, etkileyici ortama sahip, üretici ve eğlenceli aktivitelerin dijital serbest zaman katılım amaçlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte dijital serbest zaman oyun ve epece boyutları, geliştirici ve estetik geleneksel serbest zaman aktiviteleriyle ilişkili değildir. Geleneksel serbest zaman aktiviteleri için heyecan boyutu da dijital serbest zaman sosyalleşme ve iletişim katılım amaçlarıyla ilişkili değildir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman aktivite katılımı, dijital serbest zaman, Y kuşağı. Serbest zaman aktivite katılımı, dijital serbest zaman, Y kuşağı.

An Examination of Traditional and Digital Leisure Experiences in Generation Y Individuals

ABSTRACT

Leisure experiences have diverged across generations in line with changes in daily life. Generations X, Y, and Z have been the subject of research in various studies. Generation Y, which has intensely experienced the integration of digital technologies into life, forms the focus of this research. Accordingly, the aim of the study is to reveal the situation regarding the change in leisure experiences among Generation Y individuals. The study was designed using a correlational survey model, one of the quantitative research methods. The participants consisted of 72 women and 112 men aged between 29-44. Participants were selected using a convenience sampling method. It was found that participants preferred activities requiring physical exertion (56.5%) more than activities on digital platforms (43.5%). In terms of the gender variable, it was observed that traditional leisure differed significantly in terms of socializing, engaging, aesthetic, and fun activities. Similarly, in terms of the purposes of participation in digital leisure, the dimensions of play, entertainment, socialization, and communication showed significant differences in terms of the gender variable. In terms of leisure activity preference, some significant differences were found between traditional and digital leisure activities. Significant differences were also found in participation in traditional and digital leisure activities among participants based on marital status and income level. The study concluded that relaxing/relaxing, engaging, productive, and enjoyable activities are associated with the purposes of digital leisure participation, in relation to participation in traditional leisure activities. However, the play and epece dimensions of digital leisure are not associated with developmental and aesthetic traditional leisure activities. The excitement dimension for traditional leisure activities is also not associated with the socialization and communication participation purposes of digital leisure.

Keywords: Leisure activity participation, digital leisure, Y generation.

Bildiri No: 59 | Bildiri Kodu: 59-2026-12-ISCS-12th-873-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-72 | Tür: 2

Ankaragücü Taraftarlarında Bağlılık, Özdeşleşme ve Fanatikliğin BIRG (Başarıda Takımı Sahiplenme) – CORF (Başarısızlıkta Takımdan Uzaklaşma) Tepkilerine Etkisi

Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER

İstanbul Esenyurt Üniversitesi

Öz

Spor taraftarlığı, yalnızca sportif başarı ve başarısızlıklarla sınırlı olmayan; bireylerin kimlik algıları, duygusal bağlanmaları ve sosyal aidiyet ihtiyaçlarıyla yakından ilişkili karmaşık bir psikososyal olgudur. Özellikle futbol taraftarlığı, bireyin kendisini bir grubun parçası olarak tanımlamasına, takım başarılarını kişisel başarı gibi deneyimlemesine ve başarısızlık durumlarında çeşitli savunma veya uzaklaşma tepkileri geliştirmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda literatürde, taraftarların takım başarıları sonrası sergiledikleri **BIRG (Basking in Reflected Glory – başarıda takımı sahiplenme)** ve başarısızlıklar sonrası geliştirdikleri **CORF (Cutting Off Reflected Failure – başarısızlıkta takımdan uzaklaşma)** davranışları, taraftar psikolojisini açıklamada önemli kavramsal çerçeveler sunmaktadır. Bununla birlikte, bu tepkilerin hangi psikososyal değişkenler tarafından ne ölçüde şekillendiği, özellikle Türkiye bağlamında ve belirli taraftar grupları üzerinde sınırlı sayıda nicel çalışmada ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, **MKE Ankaragücü taraftarlarında** spor takımına yönelik **duygusal bağlılık, takımla özdeşleşme ve fanatiklik düzeylerinin**, takımın başarılı ve başarısız olduğu durumlarda ortaya çıkan **BIRG (başarıda takımı sahiplenme)** ve **CORF (başarısızlıkta takımdan uzaklaşma)** tepkileri üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca çalışmada fanatikliğin, duygusal bağlılık ve özdeşleşme ile BIRG–CORF davranışları arasındaki ilişkilerde **düzenleyici (moderator)** bir rol oynayıp oynamadığı test edilmiştir.

Yöntem

Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından **ilişkisel tarama modeli** ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, 18 yaş ve üzeri **350 MKE Ankaragücü taraftarı** oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi ve yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak **Spor Takımına Yönelik Duygusal Bağlılık Ölçeği, Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeği (STÖÖ), Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği, BIRG Ölçeği (Başarıda Takımı Sahiplenme)** ve **CORF Ölçeği (Başarısızlıkta Takımdan Uzaklaşma)** kullanılmıştır. BIRG ve CORF ölçekleri çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanmış ve yapı geçerlikleri doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon ve moderasyon analizleri (PROCESS Macro) kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma bulguları, Ankaragücü taraftarlarında **duygusal bağlılık** ve **takımla özdeşleşme düzeylerinin**, BIRG davranışlarını pozitif ve anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Duygusal bağlılık ve özdeşleşme arttıkça, taraftarların başarı sonrasında takımı daha fazla sahiplenme, başarıyı sosyal çevreleriyle paylaşma ve takım kimliğini görünür biçimde sergileme eğilimlerinin güçlendiği belirlenmiştir. Buna karşılık, duygusal bağlılık ve özdeşleşme düzeyleri yükseldikçe **CORF davranışlarının** (takımdan uzaklaşma, iletişimi bastırma ve görünürlüğü azaltma) anlamlı biçimde azaldığı saptanmıştır. Fanatiklik düzeyinin ise hem BIRG davranışları üzerinde artırıcı bir etkiye sahip olduğu hem de bazı CORF alt boyutlarında düzenleyici rol oynadığı görülmüştür. Özellikle yüksek fanatiklik düzeyine sahip taraftarlarda, başarısızlık sonrasında takımdan tamamen uzaklaşmak yerine duygusal tepkilerin farklı biçimlerde (öfke, savunmacı tutum) ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Sonuç

Araştırma sonuçları, Ankaragücü taraftarlarında başarı ve başarısızlık sonrası ortaya çıkan tepkilerin yalnızca sportif sonuçlarla değil, taraftarların **duygusal bağlılık, özdeşleşme** ve **fanatiklik** düzeyleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, taraftar davranışlarını açıklamada BIRG ve CORF kuramsal çerçevesinin Türkiye bağlamında da geçerli olduğunu desteklemektedir. Çalışma, spor kulüpleri, taraftar dernekleri ve spor yöneticileri açısından, taraftar bağlılığını güçlendirmeye ve olası olumsuz tepkileri yönetmeye yönelik psikososyal temelli stratejilerin geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor taraftarlığı, duygusal bağlılık, takım özdeşleşmesi, fanatiklik, BIRG, CORF, Ankaragücü

The Impact of Loyalty, Identification, and Fanaticism on BIRG (Supporting the Team in Success) – CORF (Abandoning the Team in Failure) Reactions Among Ankaragücü Fans

ABSTRACT

Introduction

Sports fandom is a complex psychosocial phenomenon that is not limited to sporting success and failure; it is closely related to individuals' perceptions of identity, emotional attachments, and social belonging needs. Football fandom, in particular, can lead individuals to define themselves as part of a group, experience team successes as personal successes, and develop various defense or withdrawal responses in situations of failure. In this context, the concepts of **BIRG (Basking in Reflected Glory)**, which fans exhibit after team successes, and **CORF (Cutting Off Reflected Failure)**, which they develop after failures, provide important conceptual frameworks for explaining fan psychology. However, the extent to which these reactions are shaped by psychosocial variables has been addressed in a limited number of quantitative studies, particularly in the Turkish context and among specific fan groups.

Research Objective

The objective of this research is to examine the effects of **emotional attachment, identification with the team, and levels of fanaticism** among **MKE Ankaragücü fans** on the **BIRG (Bearing the Team's Success)** and **CORF (Cutting Off Reflected Failure)** reactions that emerge when the team is successful and unsuccessful. Furthermore, the study tested whether fanaticism plays a **moderating** role in the relationships between emotional attachment, identification, and BIRG–CORF behaviors.

Method

The research was conducted using the **correlational survey model**, one of the quantitative research approaches. The sample of the study consisted of **350 MKE Ankaragücü fans** aged 18 and over. Data were collected through online and face-to-face surveys. The **Emotional Attachment to Sports Teams Scale, Sports Fan Identification Scale (SFIS), Football Fanaticism Scale, BIRG Scale (Bonding with the Team in Success)**, and **CORF Scale (Disengagement from the Team in Failure)** were used as data collection tools in the study. The BIRG and CORF scales were adapted into Turkish for the study, and their construct validity was tested using confirmatory factor analysis. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, hierarchical regression, and moderation analyses (PROCESS Macro) were used to analyze the data.

Findings

The research findings show that **emotional attachment** and **team identification levels** among Ankaragücü fans positively and significantly predict BIRG behaviors. It was determined that as emotional attachment and identification increased, fans' tendencies to embrace the team more after success, share the success with their social circles, and visibly display team identity strengthened. Conversely, it was found that as levels of emotional attachment and identification increased, **CORF behaviors** (withdrawing from the team, suppressing communication, and reducing visibility) decreased significantly. Fanaticism levels were found to have an enhancing effect on BIRG behaviors and to play a regulatory role in some CORF sub-dimensions. In particular, it was determined that fans with high levels of fanaticism exhibited emotional reactions in different forms (anger, defensive attitude) after failure, rather than completely distancing themselves from the team.

Conclusion

The research results reveal that the reactions of Ankaragücü fans after success and failure are closely related not only to sporting results but also to the fans' levels of **emotional attachment, identification, and fanaticism**. These findings support the validity of the BIRG and CORF theoretical frameworks in explaining fan behavior in the Turkish context. The study contributes to the development of psychosocial-based strategies for strengthening fan loyalty and managing potential negative reactions from the perspective of sports clubs, fan associations, and sports managers.

Keywords: Sports fandom, emotional attachment, team identification, fanaticism, BIRG, CORF, Ankaragücü

Bildiri No: 60 | Bildiri Kodu: 60-2026-12-ISCS-12th-873-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-73 | Tür: 2

Sporcularda Sürekli Öfke, Kaygı Düzeyi ve Algılanan Stres Arasındaki Yapısal İlişkilerin İncelenmesi: İstanbul'daki Spor Kulüpleri Örneği

Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER

ÖZ

Sporcularda Sürekli Öfke, Kaygı Düzeyi ve Algılanan Stres Arasındaki Yapısal İlişkilerin İncelenmesi: İstanbul'daki Spor Kulüpleri Örneği

Giriş

Sporcular, rekabetin yoğun olduğu müsabaka ortamlarında yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda önemli düzeyde psikolojik taleplerle de karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle öfke, kaygı ve stres gibi duygusal tepkiler; spor performansını, karar verme süreçlerini ve müsabaka içi davranışları doğrudan etkileyebilen kritik psikososyal faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde, sporcularda yüksek düzeyde sürekli öfkenin kaygı ve stres tepkilerini artırabildiği; kaygının ise algılanan stres üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, farklı branşlarda (boks, futbol, basketbol gibi) aktif olarak spor yapan yetişkin sporcular üzerinde bu değişkenler arasındaki yapısal ilişkileri birlikte ele alan nicel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, sporcuların duygusal düzenleme süreçlerinin daha bütüncül bir çerçevede incelenmesi önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, İstanbul'daki spor kulüplerinde aktif olarak spor yapan yetişkin sporcularda **sürekli öfke**, **sporcu kaygısı** ve **algılanan stres** arasındaki yapısal ilişkileri incelemektir. Çalışmada, sürekli öfkenin sporcu kaygısı ve algılanan stres üzerindeki doğrudan etkileri ile sporcu kaygısının algılanan stres üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Ayrıca, farklı spor branşlarında elde edilen bulguların genel model çerçevesinde değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Yöntem

Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından **ilişkisel tarama modeli** ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, İstanbul'da faaliyet gösteren spor kulüplerinde **boks, futbol ve basketbol branşlarında** aktif olarak spor yapan **350 yetişkin sporcu** oluşturmaktadır. Veriler, gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze ve çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak **Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Sürekli Öfke alt boyutu)**, **Sporcu Kaygı Ölçeği (SAS-2)** ve **Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10)** kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve **yapısal eşitlik modellemesi (SEM)** kullanılmıştır. Modelin uyumu; χ^2/df , RMSEA, CFI, TLI ve SRMR uyum indeksleri üzerinden değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırma bulguları, sporcularda **sürekli öfke ile sporcu kaygısı ve algılanan stres arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler** olduğunu göstermektedir. Sürekli öfkenin, sporcu kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı; sporcu kaygısının ise algılanan stres üzerinde güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sürekli öfkenin algılanan stres üzerindeki etkisinin, sporcu kaygısı aracılığıyla dolaylı olarak güçlendiği görülmüştür. Yapısal eşitlik modeli, kabul edilebilir uyum indeksleri sergilemiş ve önerilen kuramsal modelin verilerle uyumlu olduğu saptanmıştır.

Sonuç

Araştırma sonuçları, sporcularda öfke, kaygı ve stresin birbirleriyle bütüncül bir yapı içerisinde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sürekli öfkenin, sporcu kaygısı üzerinden algılanan stres düzeylerini artırabileceği; bu durumun ise sporcuların psikolojik iyi oluşu ve performansı açısından risk oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular, spor kulüplerinde uygulanacak psikolojik beceri eğitimleri, öfke kontrolü ve kaygı yönetimi programlarının önemini vurgulamakta ve spor psikolojisi alanına uygulamaya dönük katkılar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu öfkesi, sporcu kaygısı, algılanan stres, yapısal eşitlik modellemesi, spor psikolojisi

The Investigation of Structural Relationships Between Persistent Anger, Anxiety Levels, and Perceived Stress in Athletes: The Case of Sports Clubs in Istanbul

ABSTRACT

The Investigation of Structural Relationships Between Persistent Anger, Anxiety Levels, and Perceived Stress in Athletes: The Case of Sports Clubs in Istanbul

Introduction

Athletes face not only physical demands but also significant psychological demands in highly competitive sporting environments. Emotional responses such as anger, anxiety, and stress are critical psychosocial factors that can directly affect athletic performance, decision-making processes, and in-competition behavior. The literature emphasizes that high levels of persistent anger in athletes can increase anxiety and stress responses, while anxiety plays a decisive role in perceived stress. However, there are limited quantitative studies that jointly examine the structural relationships between these variables in adult athletes actively participating in different sports (such as boxing, soccer, and basketball). In this context, it is important to examine athletes' emotional regulation processes within a more comprehensive framework.

Research Objective

The objective of this research is to examine the structural relationships between **persistent anger**, **athlete anxiety**, and **perceived stress** in adult athletes who are actively involved in sports at sports clubs in Istanbul. The study tested the direct effects of persistent anger on athlete anxiety and perceived stress, as well as the predictive role of athlete anxiety on perceived stress. Furthermore, the findings obtained in different sports disciplines were evaluated within the general model framework.

Method

The research was conducted using the **correlational survey model**, one of the quantitative research approaches. The sample of the study consisted of **350 adult athletes** actively

participating in **boxing, soccer, and basketball** at sports clubs operating in Istanbul. Data were collected through face-to-face and online surveys based on voluntary participation. The data collection tools used were the **Persistent Anger-Anger Expression Style Scale (Persistent Anger subscale)**, the **Athlete Anxiety Scale (SAS-2)**, and the **Perceived Stress Scale (PSS-10)**. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and **structural equation modeling (SEM)** were used in the analysis of the data. The model fit was evaluated using χ^2/df , RMSEA, CFI, TLI, and SRMR fit indices.

Findings

The research findings show that there are positive and significant relationships between **persistent anger and athlete anxiety** and **perceived stress** in athletes. It was determined that persistent anger significantly predicts athlete anxiety, while athlete anxiety has a strong predictive effect on perceived stress. Furthermore, it was observed that the effect of persistent anger on perceived stress is indirectly strengthened through athlete anxiety. The structural equation model exhibited acceptable fit indices, and the proposed theoretical model was found to be consistent with the data.

Conclusion

The research results reveal that anger, anxiety, and stress are interrelated in a holistic structure among athletes. It is assessed that persistent anger can increase perceived stress levels through athlete anxiety; this situation may pose a risk in terms of athletes' psychological well-being and performance. The findings emphasize the importance of psychological skills training, anger control, and anxiety management programs to be implemented in sports clubs and contribute to the field of sports psychology.

Keywords: Athlete anger, athlete anxiety, perceived stress, structural equation modeling, sports psychology

Bildiri No: 61 | Bildiri Kodu: 61-2026-12-ISCS-12th-872-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-84 | Tür: 2

LUSOFON EKSENİNDE SPOR YÖNETİMİ: FARKLI KITALAR ÜZERİNE BİR AKADEMİK İNCELEME

Ferhat Demir, Roberto Rossi, Lütfü Özel

Bartın Üniversitesi; Palermo Üniversitesi; Trt Spor

Öz

LUSOFON EKSENİNDE SPOR YÖNETİMİ: FARKLI KITALAR ÜZERİNE BİR AKADEMİK İNCELEME

Ferhat DEMİR¹, Roberto Rossi², Lütfü ÖZEL³

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

²Palermo Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Palermo, İTALYA

³Trt Spor Ankara, TÜRKİYE

Giriş ve Amaç

Bu akademik çalışmanın amacı aynı resmi dili konuşan ve 3 farklı kıtada yer alan Portekiz, Brezilya ve Angola'nın spor sistemlerini incelemek, ülkeler arasında sporun yönetiminin teşkilatlanması, ülkelerin spora ayırdıkları finansal destekler, spora katılım ve spor politikaları gibi çeşitli değişkenlerde karşılaştırmalar yapmak ve geleceğe yönelik olarak ülkelerin spor yönetim sistemleri ile ilgili öneriler sunmaktır.

Yöntem

Bu çalışma karşılaştırmalı bir spor yönetimi çalışmasıdır. Nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada tanımlayıcı yaklaşımla beraber ülkelerin spor sistemlerinin karşılaştırılması nedeniyle yatay yaklaşım kullanılmıştır. Karşılaştırmalı araştırmalar sosyal bilimler alanında sık kullanılan yöntemlerden biridir. Bu kapsamda; Portekiz, Brezilya ve Angola'nın spor yönetim sistemleri incelenmiştir. Bu incelemede 4 değişken dikkate alınmıştır. Bunlar; sporun üst yönetiminin belirlenmesi, ülkelerin spora ilişkin finansal destekleri, spora katılımları ve spor ile ilgili politikalarının belirlenmesi şeklinde yapılmıştır. Veriler toplanırken belge tarama yönteminden yararlanılmıştır. Bu kapsamda çeşitli bilimsel kaynaklardan (web siteleri, raporlar, tez, makale) yararlanılarak ülkelerin benzerlik ve farklılıklarına ilişkin veriler toplanmıştır. Örneklem yöntemi olarak bu çalışmada tipik durum örneklemesi yöntemi kullanılmıştır. Veriler betimsel analiz yaklaşımı ile karşılaştırılmış ve analiz edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde Portekiz, Brezilya ve Angola'nın spor sistemlerinin karşılaştırılmasına ilişkin olarak 4 değişken için elde edilen bulgular tablolastırılarak yorumlanmıştır. Bu değişkenler; spor sistemlerinin yapısına ilişkin sporun en üst yönetimlerinin teşkilatlanması, spora finansal destek uygulamaları, mevcut ülkelerin spora katılımları ve mevcut ülkelerin spor politikalarıdır. Bu değişkenler doğrultusunda elde edilen bulgular tablolastırılıp ülkeler arası karşılaştırmalar yapılarak raporlandırılmıştır.

Sonuç

Portekiz'de Başbakanlığa bağlı Devlet Spor Sekreteryası hükümet seviyesinde spordan sorumludur. Spor Devlet Sekreterliği spor politikalarının belirlenmesinde son derece önemli bir kuruluştur. Bununla beraber; spor federasyonları, spor kulüpleri ve altyapılar, Portekiz Olimpiyat Komitesi ve Portekiz Spor ve Gençlik Enstitüsü Portekiz spor yönetiminde öncü kuruluşlardır (IPDJ). Büyük oranda sporun finansmanında; devlet spora finansman sağlar. Bununla beraber yerel yönetimler ve özel teşebbüslerde finansman sağlayabilir. Herkes için spor politikası benimsenir halkın spora katılım oranları yüksektir. Brezilya'da spor bakanlığı, spor özel sekreterliği ve Ulusal Spor Konseyi bulunmaktadır. Brezilya'da sporun finansmanı devlet özel teşebbüsler ve yerel yönetimler aracılığıyla sağlanır. Herkes için spor ve spor yoluyla genel sağlığı iyileştirme, sosyalleşmeyi artırma politikası vardır. Devlet özel teşebbüsler ve yerel yönetimler spora finansman sağlarlar. Spora katılım %35-40 bandındadır. Angola'da merkezi bir yönetim söz konusudur. Federasyonlar özerk yapıya sahip ve bakanlığın denetimi altındadır. Hazırlanan spor politikaları genel olarak herkesin spora katılımını artırmak yönünde olsa da teoride kalmış yönetsel

ve denetimsel anlamda pratikte uygulanabilir olmamıştır. Angola'da devlet ve bazı yerel şirketler spora finansman sağlamışlardır. Halkın spora katılım oranı Portekiz ve Brezilyaya göre düşük kalmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, Karşılaştırmalı spor yönetimi, uluslararası karşılaştırmalı spor yönetimi

Keywords: Spor yönetimi, Karşılaştırmalı spor yönetimi, uluslararası karşılaştırmalı spor yönetimi

Bildiri No: 62 | Bildiri Kodu: 62-2026-12-ISCS-12th-872-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-86 | Tür: 2

KADIN FUTBOLUNDA NORDİC MODEL: İSKANDİNAV ÜLKELERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ferhat DEMİR, Yalçın UYAR, Lütfü ÖZEL

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi; Trt Spor

ÖZ

KADIN FUTBOLUNDA NORDİC MODEL: İSKANDİNAV ÜLKELERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ferhat DEMİR¹ Yalçın UYAR² Lütfü ÖZEL³

¹Bartın Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi,Bartın,TÜRKİYE

²Ankara Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi,Ankara,TÜRKİYE

³Trt Spor,Ankara,TÜRKİYE

Giriş ve Amaç

Bu akademik çalışmanın amacı; İskandinav ülkeleri olarak bilinen Norveç,İsveç,Danimarka ve benzer coğrafya da bulunan Finlandiya'nın kadın futbol yapılanmalarını incelemek ve kadın futbolunun mevcut durumu hakkında ülkeler arasında karşılaştırmalar yapmaktır.

Yöntem

Bu çalışma karşılaştırmalı bir spor yöntemi çalışmasıdır.Nitel yaklaşım benimsenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı yaklaşımla beraber ülkelerin kadın futbol yapılanmalarının karşılaştırılması nedeniyle yatay yaklaşım kullanılmıştır. Karşılaştırmalı araştırmalar sosyal bilimler alanında sık kullanılan yöntemlerden biridir.Veriler toplanırken belge tarama yönteminden yararlanılmıştır. Bu kapsamda çeşitli bilimsel kaynaklardan (ilgili federasyonların (web siteleri, raporlar, tez, makale)yararlanılarak ülkelerin benzerlik ve farklılıklarına ilişkin veriler toplanmıştır.Örnekleme yöntemi olarak bu çalışmada tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır.Veriler betimsel analiz yaklaşımı ile karşılaştırılmış ve analiz edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde Norveç,İsveç,Danimarka ve Finlandiya'da mevcut kadın futbolu yapılanmaları,kadın futboluna olan finansal destek, FIFA ve UEFA'nın uluslararası raporları,medya görünürlülüğü ve spor politikaları ekseninden karşılaştırılmıştır. Bu değişkenler doğrultusunda elde edilen bulgular tablolastırılıp ülkeler arası karşılaştırmalar yapılarak raporlandırılmıştır.

Sonuç

Norveç'te kadın futbolunun profesyonelleşmesi ile ilgili adımlar 1980'lerden itibaren başlamıştır. Norveç Futbol Federasyonu devlet spor politikasının bir gereği olarak kadın futboluna ciddi finansal destek sağlamıştır.Norveç'te kadın futbol müsabakaları canlı olarak yayınlamakta ve kulüplere orta ölçekte gelir sağlanmaktadır.Norveç alt yapı stratejileri ile ön plana çıkan bir ülkedir.Bu anlamda stratejik hedef ve uzun vadeli planlar ortaya konulmuştur.Bununla beraber sponsorluk gelirleri birçok ülkeye göre daha yüksektir.İsveçte kadın futbolu profesyoneldir.İsveçte yine Norveçteki gibi kadın futbolu, toplumsal cinsiyet eşitliğinin bir parçası olarak görülmüş ve bu yönde politikalar geliştirilmiştir.İsveçte, kadın futbol müsabakaları halk tarafından ciddi olarak takip edilmektedir.Devlet ve özel teşebbüsler kadın futboluna finansal olarak destek oluyorlar.1988 yılından beri kadın futbol branşı profesyonel olarak oynanıyor ve bu anlamda Avrupa'nın en eski kadın futbol liglerinden birisine sahipler.Kültürel kabul yüksek.Alt yapılar da genç kızların gelişimi için ligler mevcut ve büyük takımların çoğu akademiye sahiptir.Danimarkada devlet politikası gereği kadın sporları desteklenir.Yine bununla beraber federasyon ve özel sektör kadın futboluna ciddi finansman sağlar.Müsabakaların birçoğu yayınlanır ve yayın gelirleri kulüplere finansman olarak aktarılır.Yerel yönetimler kadın futboluna destek sağlıyor.Etkili ve stratejik bir yönetim modeli var UEFA ve FIFA standartlarına uygun hareket ediliyor.Finlandiya'da ise profesyonelleşme ile ilgili adımlar 2000'lerle beraber başlamıştır.Norveç ve İsveç göre gelirler daha düşük.Kamu ve federasyon bazlı spora finansman sağlanıyor.Kurumsal ve eşitlikçi bir yapı var ama özel sektör desteği diğer ülkelere göre daha kısıtlıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, Karşılaştırmalı spor yönetimi, uluslararası karşılaştırmalı spor yönetimi

Keywords: Spor yönetimi, karşılaştırmalı spor yönetimi, uluslararası karşılaştırmalı spor yönetimi

Bildiri No: 63 | Bildiri Kodu: 63-2026-12-ISCS-12th-882-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-90 | Tür: 2

Basketbolculara Uygulanan Nordic Hamstring Egzersizlerinin Kuvvet- Hız Parametrelerine Etkisi

Dr. Özlem Köklü

Pamukkale Üniversitesi

Öz

Basketbol gibi ani hızlanma ve yavaşlama hareketleri içeren sporlarda hamstring yaralanmaları sık görülen bir sorundur. Bu yaralanmaların önlenmesinde ve sprint performansının artırılmasında eksantrik hamstring kuvvetine odaklanan Nordic Hamstring Egzersizi (NHE) giderek daha popüler hale gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, 6 hafta boyunca uygulanan Nordic Hamstring egzersizlerinin U16 kategorisindeki basketbolcuların kuvvet-hız (F-V) profilleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmaya, U16 kategorisinde lisanslı olarak basketbol oynayan 20 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular, 30 m sprint ön test değerlerine göre homojen bir şekilde Deney (n=11; yaş: 15.45±0.52 yıl) ve Kontrol (n=9; yaş: 16.89±0.33 yıl) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu, rutin basketbol antrenmanlarına ek olarak 6 hafta boyunca (toplam 15 seans, 358 tekrar) kademeli olarak artan NHE protokolünü uygulamıştır. Kontrol grubu ise aynı sürede standart şut çalışması yaparak antrenmanlarını tamamlamıştır. Sporcuların Kuvvet-Hız (F-V) profilleri 30 metrelik sprint koşuları sırasında akıllı telefon tabanlı bir uygulama olan MySprint kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmada Teorik Maksimal Kuvvet (Fmax/F0), Maksimum Hız Kapasitesi (V0) ve Kuvvet-Hız Dengesizliği (FV) parametreleri analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde normal dağılım varsayımı sağlandığı için grup içi öntest-sontest karşılaştırmalarında Bağımlı Örneklem t-testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise Bağımsız Örneklem t-testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre deney ve kontrol gruplarının öntest değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). 6 haftalık antrenman periyodu sonrasında, deney grubunun kendi içindeki öntest-sontest karşılaştırmalarında; üretilen yatay Fmax değerlerinde (3240,59 N'den 4150,40 N'ye; p=0,006), maksimum hız kapasitesinde (5,85 m/s'den 6,65 m/s'ye; p=0,002) ve kuvvet-hız dengesizliği skorlarında (-600,78'den -280,50'ye; p=0,016) istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler tespit edilmiştir. Kontrol grubunun öntest-sontest değerleri arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05). Çalışma sonundaki gruplar arası sontest karşılaştırmalarında, deney grubunun Fmax (p=0,026) ve V0 (p=0,045) parametrelerinde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha üstün değerlere ulaştığı belirlenmiştir. U16 basketbolcularına rutin antrenmanlara ek olarak 6 hafta boyunca uygulanan Nordic Hamstring egzersizlerinin, sporcuların kuvvet-hız (F-V) profilleri üzerinde oldukça olumlu etkiler yarattığı saptanmıştır. Özellikle yatay kuvvet üretimindeki (Fmax) belirgin artış ve sprint hız kapasitesindeki (V0) gelişim, NHE'nin sadece yaralanmaları önleyici bir egzersiz olmadığını, aynı zamanda sahada ivmelenme mekaniğini ve atletik performansı doğrudan artıran etkili bir antrenman yöntemi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, basketbol antrenörlerine ve kondisyonerlere kuvvet-hız dengesizliğini gidermek amacıyla NHE protokollerini yıllık antrenman planlarına dahil etmeleri önerilmektedir.

Keywords: Basketbol, Nordic Hamstring, Kuvvet-Hız Profili, İvmelenme, MySprint.

Bildiri No: 64 | Bildiri Kodu: 64-2026-12-ISCS-12th-42-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-92 | Tür: 2

COMPARATIVE ANALYSIS OF AGE DYNAMICS OF PLAYERS IN COUNTER-STRIKE 2 AND DOTA 2

Volodymyr PASKIV, Ihor ZANEVSKYY, Volodymyr KHUDOBA, Yaroslav SVYSHCH

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Öz

The rapid institutionalization of esports has intensified the debate regarding the "early aging" of athletes, with a prevailing stereotype of a career ceiling at 24 years. This study aims to identify and substantiate age-related performance patterns in professional Counter-Strike (CS:GO/CS2) and Dota 2 players, considering genre-specific features and psychophysiological factors. A retrospective comparative analysis was conducted on a large dataset (N=21,983 professional players, including Tier-1 tournament champions) covering the period from 2010 to 2025. The study utilized statistical survival analysis (Kaplan-Meier estimator) and role-based segmentation to evaluate career duration and peak performance metrics. The analysis reveals a statistically significant trend toward career shortening in modern cohorts, with the median career duration dropping from 5.2 years (2010–2012) to a projected <1.8 years (2024–2025). A distinct divergence in age trends was identified: Dota 2 the average age of The International champions in 2024 increased to 27.4 years, reflecting the overall growth trend. Conversely, Counter-Strike 2 peak performance for Entry Fraggers occurs at 19–21 years, while In-Game Leaders (IGLs) peak at 26–29 years (average age up to 28.2 in top teams 2025). The findings challenge the universal applicability of the 24-year age limit theory. The study suggests that accumulated tactical experience (crystallized intelligence) effectively compensates for the age-related decline in sensorimotor speed (fluid intelligence), particularly in strategic roles and MOBA genres. A differentiated approach to training and team management is proposed.

Keywords: cognitive aging, career longevity, sensorimotor reaction, role segmentation, fluid intelligence, crystallized experience, MOBA and FPS genres

Bildiri No: 65 | Bildiri Kodu: 65-2026-12-ISCS-12th-883-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-94 | Tür: 1

ANTRENÖRLERİN SALDIRGANLIK VE ÖFKE KONTROLÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Serap Kızılay, Mehmet YILDIRIM

Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

This study aimed to examine the aggression and anger control levels of coaches working in different sports branches in terms of various demographic and professional variables. The research was conducted using the relational survey model, one of the quantitative research methods. While the population of the study consisted of actively working coaches, the sample consisted of 403 coaches selected through the convenience sampling method. As data collection tools, a Personal Information Form was used to determine the demographic characteristics of the participants, the Buss–Perry Aggression Questionnaire was used to measure aggression levels, and the Trait Anger and Anger Expression Style Scale was used to determine anger levels and the ways in which anger is expressed. The collected data were transferred to the SPSS statistical software package for analysis. Normality tests indicated that the data showed a normal distribution; therefore, parametric tests were employed in the analysis. In this context, the Independent Samples t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and Pearson Correlation Analysis were conducted. The results revealed that coaches' aggression levels differed significantly according to gender, education level, income level, years of professional experience, licensed sports participation status, and self-perceived personality traits. In addition, significant differences were found in coaches' anger control levels in terms of gender, age, education level, income level, years of service, licensed sports participation, willingness to perform the profession, and self-perceived personality characteristics. Furthermore, the correlation analysis indicated a positive and strong relationship between aggression levels and anger control levels among coaches.

Keywords: Coach, Aggression, Anger, Anger Control

Bildiri No: 66 | Bildiri Kodu: 66-2026-12-ISCS-12th-862-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-98 | Tür: 2

Multidisciplinary Care as a Driver of Effective Rehabilitation in Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathy: A Survey Study

Olha BAS, Andriy HRYNKIV

Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

Öz

Introduction. Chemotherapy-induced peripheral neuropathy (CIPN) is one of the most common and clinically significant complications of anticancer treatment, affecting up to 68% of patients and substantially reducing their functional capacity and quality of life. Despite the lack of effective pharmacological treatment, the beneficial effects of physical therapy have been demonstrated. However, its integration into oncology care remains limited, highlighting the need to strengthen multidisciplinary collaboration.

Objective. To identify barriers to collaboration between physicians and physical therapists in the management of patients with CIPN.

Methods. An anonymous online survey (Google Forms) was conducted among physicians (n=21) and physical therapists (n=103). The questionnaire included 32 items addressing awareness of CIPN, diagnostic approaches, and interdisciplinary collaboration. Data were analyzed using descriptive statistics.

Results. The findings showed that 81% of physicians demonstrated high awareness of sensory manifestations of CIPN; however, 71.4% of physicians and 48.1% of physical therapists did not use standardized assessment tools (FACT/GOG-NTX, DN4). Only 28.6% of physicians regularly referred patients to physical therapy, and timely initiation of rehabilitation was reported in only 4.8% of cases. Significant knowledge gaps were identified among physical therapists: 66.4% lacked sufficient understanding of neurotoxicity, and 39.4% did not use validated assessment scales. At the same time, 47.1% of physical therapists remained isolated from the oncology care system due to institutional barriers. Nevertheless, more than 81% of respondents acknowledged the importance of a multidisciplinary team, and over half of the physical therapists expressed readiness for further training.

Conclusions. A “communication gap” between physicians and physical therapists was identified, manifested by insufficient use of standardized assessment tools, low referral rates, and educational deficiencies. The development of unified clinical referral protocols, implementation of targeted educational programs, and strengthening of multidisciplinary collaboration are key strategies to improve the effectiveness of oncological rehabilitation and the quality of life of patients with CIPN.

Keywords: chemotherapy-induced peripheral neuropathy, physical therapy, oncological rehabilitation, multidisciplinary team, interdisciplinary collaboration, quality of life.

Bildiri No: 67 | Bildiri Kodu: 67-2026-12-ISCS-12th-865-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-109 | Tür: 2

Serbest Zaman Okuryazarlık Düzeyinin Serbest Zaman Aktivite Katılımına Etkisi: Dijital Jenerasyonun İncelenmesi

Batuhan ER

İstanbul Aydın Üniversitesi

Öz

Amaç: Bu çalışma, serbest zaman okuryazarlık düzeyinin serbest zaman aktivite katılımına olan etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Özellikle dijital jenerasyon olarak tanımlanan 25 yaş ve altı bireylerin serbest zaman davranışları ve tercihleri bağlamında, bilgi, beceri ve farkındalık düzeylerinin aktivite katılımına katkısı incelenmektedir.

Yöntem: Araştırmada nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 187 katılımcı (103 kadın, 84 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun günlük serbest zaman sürelerinin 3–4 saat ve üzeri olduğu ve önemli bir kısmının fiziksel serbest zaman aktivitelerine katıldığı belirlenmiştir.

Bulgular: Bulgular, cinsiyet açısından serbest zaman aktivite katılımı alt boyutlarının tamamında erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Serbest zaman okuryazarlığı alt boyutlarından yalnızca temel serbest zaman okuryazarlığında erkekler lehine anlamlı fark saptanmıştır. Fiziksel serbest zaman katılımı açısından ise hem serbest zaman aktivite katılımı hem de serbest zaman okuryazarlığı alt boyutlarının tamamında katılım gösteren bireyler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonuçları, serbest zaman okuryazarlığı ile serbest zaman aktivite katılımı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, serbest zaman okuryazarlığı, serbest zaman aktivite katılımının önemli bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Bulgular, dijital jenerasyonun serbest zaman yönetimi ve katılım davranışlarının geliştirilmesine yönelik öneriler için önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman aktivite katılımı, serbest zaman okuryazarlığı, dijital jenerasyon.

The Effect of Leisure Literacy on Leisure Activity Participation: An Examination of the Digital Generation

ABSTRACT

Purpose: This study aims to examine the effect of leisure literacy on leisure activity participation. Specifically, it investigates how knowledge, skills, and awareness levels of individuals within the digital generation (aged 25 and under) contribute to their engagement in various leisure activities.

Method: The study utilized a correlational survey model from quantitative methods. 187 participants (103 women, 84 men) were selected using convenience sampling and included in the study. It was determined that the majority of participants had 3–4 hours or more of free time daily, and a significant portion engaged in physical leisure activities.

Results: Findings indicate that male participants scored significantly higher than females across all subdimensions of leisure activity participation. In terms of leisure literacy subdimensions, only fundamental leisure literacy showed a significant gender difference favoring males. Regarding physical leisure participation, individuals actively engaged in physical activities demonstrated significantly higher scores in all subdimensions of both leisure activity participation and leisure literacy.

Conclusion: The results reveal a positive and significant relationship between leisure literacy and leisure activity participation. Leisure literacy also emerged as a key predictor of leisure activity participation. These findings provide valuable insights into enhancing leisure management and participation behaviors among the digital generation, highlighting the importance of literacy-based interventions to promote active and meaningful engagement in leisure activities.

Keywords: Leisure activity participation, leisure literacy, digital generation.

Bildiri No: 68 | Bildiri Kodu: 68-2026-12-ISCS-12th-907-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-111 | Tür: 2

The Effect of Acute Resistance Exercise on Cognitive Control

Betül Kaya, Gökçe Akın

Haliç Üniversitesi

Öz

Bu çalışma, CrossFit temelli yüksek yoğunluklu direnç egzersizi protokolünün düzenli egzersiz yapan yetişkinlerde bilişsel kontrol üzerindeki akut etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Ortalama 4.57 ± 1.95 yıl CrossFit deneyimine sahip, yaş ortalaması 32.65 ± 6.27 olan toplam 23 katılımcı (11 kadın, 12 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Bilişsel kontrol, egzersizden önce ve hemen sonrasında Flanker görevi kullanılarak değerlendirilmiştir. Normallik varsayımları sağlanmadığı için parametrik olmayan analizler uygulanmıştır. Ön test–son test karşılaştırmaları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile, cinsiyet farklılıkları ise Mann–Whitney U testi ile incelenmiştir.

Bulgular, egzersiz sonrasında genel tepki süresinde anlamlı bir iyileşme olduğunu göstermiştir. Ancak doğruluk oranı, uyumlu koşul tepki süresi, uyumsuz koşul tepki süresi ve çatışma maliyeti açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ayrıca kadın ve erkek katılımcılar arasında da anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Korelasyon analizleri, egzersiz sonrası algılanan efor düzeyinin artmasının, genel ve uyumlu tepki sürelerinin uzamasıyla orta düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, akut yüksek yoğunluklu fonksiyonel direnç egzersizinin inhibisyon süreçlerini olumsuz etkilemeden tepki süresini iyileştirebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Direnç Egzersizi, Bilişsel Kontrol, CrossFit

Akut Direnç Egzersizinin Bilişsel Kontrol Üzerindeki Etkisi

ABSTRACT

This study aimed to investigate the acute effects of a CrossFit-based high-intensity resistance exercise protocol on cognitive control in trained adults. Twenty-three participants (11 women and 12 men; mean age = 32.65 ± 6.27 years) with an average of 4.57 ± 1.95 years of CrossFit experience were included. Cognitive control was assessed using the Flanker task before and immediately after the exercise session. Since normality assumptions were not met, non-parametric analyses were conducted. Pre- and post-test comparisons were performed using the Wilcoxon Signed Rank Test, and sex differences were examined using the Mann–Whitney U test. Results indicated a significant improvement in overall reaction time following exercise. However, no significant differences were observed in accuracy, congruent reaction time, incongruent reaction time, or conflict cost. Additionally, no significant differences were found between female and male participants. Correlational analyses further revealed that higher post-exercise perceived exertion was moderately associated with longer overall and congruent reaction times. These findings suggest that acute high-intensity functional resistance exercise may enhance response time without compromising inhibitory control processes. The results support the view that cognitive control remains stable under acute physiological stress induced by CrossFit-style training.

Keywords: Resistance Exercise, Cognitive Control, CrossFit

Bildiri No: 69 | Bildiri Kodu: 69-2026-12-ISCS-12th-914-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-120 | Tür: 2

Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Etkili İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kaan Karataş, Melihcan Günay, Murat Kasap

Bartın Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile etkili iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 18–30 yaş aralığında toplam 431 üniversite öğrencisi (280 kadın, 151 erkek) katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), iletişim becerileri ise Etkili İletişim Becerileri Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Veriler IBM SPSS 28.0 programı kullanılarak analiz edilmiş; bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

Katılımcıların iletişim puanı ortalaması 127.21 ± 22.37 , toplam fiziksel aktivite düzeyi 4415.21 ± 4418.33 MET-dk/hafta ve günlük oturma süresi 7.25 ± 3.34 saat olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analizlerde kadın öğrencilerin iletişim puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 2.67$, $p = .008$). Buna karşılık erkek öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir ($p < .001$). Düzenli spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek ve oturma süreleri daha düşük bulunmasına rağmen iletişim becerileri açısından anlamlı fark saptanmamıştır ($p = .943$).

Korelasyon analizi sonuçları, iletişim puanı ile şiddetli fiziksel aktivite arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -0.195$, $p < .001$). Çoklu regresyon analizinde şiddetli fiziksel aktivite ($\beta = -0.275$, $p < .001$) negatif, düzenli spor yapma durumu ($\beta = 0.154$, $p = .005$) ise pozitif yordayıcı olarak belirlenmiştir. Modelin açıklayıcılık düzeyi düşük bulunmuştur ($R^2 = .061$).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığı ve çok boyutlu bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle şiddetli fiziksel aktivitenin iletişim becerileri ile negatif ilişkili olması dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, fiziksel aktivitenin türü ve sosyal bağlamının iletişim üzerindeki etkisinin daha detaylı incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, İletişim Becerileri, Üniversite Öğrencileri, IPAQ, Spor

Investigation of the Relationship Between Physical Activity Levels and Effective Communication Skills in University Students

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between physical activity levels and effective communication skills among university students. A total of 431 university students (280 females and 151 males), aged between 18 and 30 years, participated in the study. Physical activity levels were assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while communication skills were evaluated using the Effective Communication Skills Scale. Data were analyzed using IBM SPSS 28.0, and independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were performed.

The mean communication score of the participants was 127.21 ± 22.37 , the total physical activity level was 4415.21 ± 4418.33 MET-min/week, and the average daily sitting time was 7.25 ± 3.34 hours. Gender-based analyses revealed that female students had significantly higher communication scores than male students ($t = 2.67$, $p = .008$). In contrast, male students exhibited significantly higher levels of vigorous physical activity compared to females ($p < .001$). Although students who engaged in regular exercise had higher physical activity levels and lower sitting time, no significant difference was found in communication skills between those who exercised regularly and those who did not ($p = .943$).

Correlation analysis indicated a low but significant negative relationship between communication scores and vigorous physical activity ($r = -0.195$, $p < .001$). Multiple regression analysis revealed that vigorous physical activity ($\beta = -0.275$, $p < .001$) was a negative predictor, whereas regular exercise ($\beta = 0.154$, $p = .005$) was a positive predictor of communication skills. The explanatory power of the model was low ($R^2 = .061$).

In conclusion, the relationship between physical activity and communication skills in university students appears to be non-linear and multidimensional. The negative association between vigorous physical activity and communication skills is

particularly noteworthy. These findings suggest that the type and social context of physical activity should be considered when evaluating its impact on communication skills.

Keywords: Physical Activity, Communication Skills, University Students, IPAQ, Exercise

Bildiri No: 70 | Bildiri Kodu: 70-2026-12-ISCS-12th-896-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-123 | Tür: 2

Zor Ama Mümkün: Genç Sporcuların Çift Kariyer Deneyimlerinde Ebeveyn Rollerini

Duygu Karadağ

Haliç Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Öz

Çift kariyer, sporcuların hem akademik eğitimlerini hem de spor kariyerlerini eş zamanlı yürütmeleri olarak tanımlanmaktadır ve Türkiye bağlamında bu süreç, özellikle genç sporcular için hem gelişim fırsatları hem de sistemsel zorluklar barındırmaktadır. Bu çalışma, Türkiye’de spor yapan gençlerin akademik ve sportif yaşamlarını birlikte yürütme sürecinde ebeveynlerin deneyimlerini anlamayı amaçlayan fenomenolojik desenli bir araştırmadır. Araştırma, ebeveynlerin çocuklarının çift kariyer sürecine dair algı, rol ve müdahale biçimlerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Çalışmaya altı ebeveyn (3 kadın, 3 erkek) katılmıştır. Katılımcılar, çocuklarının farklı spor dallarında gösterdikleri performans ve eğitim süreçleri bağlamında yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla veri sağlamıştır. Araştırma, fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemi ile incelenmiş ve iki ana tema ile alt temalar belirlenmiştir. Analiz sonucunda birinci tema, “Spor bugün var ama yarın sakatlık olabilir: Eğitimi güvenli gelecek olarak görme”, velilerin eğitim ve spor arasındaki önceliklerini ve risk algılarını ortaya koymuştur. Veliler, sporun gelişime katkısını kabul etmekle birlikte, sakatlık ve performans düşüşü riskleri nedeniyle eğitimi güvenli ve kalıcı bir seçenek olarak görmektedir. Alt temalar; spor kariyerinin belirsizliği, eğitimin geleceğin güvenli temeli ve sporun destekleyici rolü olarak belirlenmiştir. İkinci tema, “İkisini birlikte götürmek zor ama mümkün: Sporun gelişimsel katkısı ve sistemsel zorluklar”, spor ve akademik eğitimin birlikte yürütülmesinin değerli ancak zorlayıcı yönlerini göstermektedir. Veliler, sporun karakter, sorumluluk ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sağladığını ifade ederken, okul ve antrenman programlarının uyumsuzluğu, sınav ve yarışma yoğunluğu gibi zorlukların süreci etkilediğini belirtmiştir. Alt temalar; sporun gelişimsel katkıları, çift kariyer sürecinin zorlukları ve aile desteği ile planlama olarak ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları, çocukların eğitim ve spor hayatını birlikte yürütmelerinin hem avantajlarını hem de zorluklarını ortaya koymaktadır. Velilerin koruyucu ve yönlendirici rolleri, çift kariyer sürecinin başarısında belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, çift kariyer süreçlerinin planlanması ve yönetilmesine ilişkin velilerin perspektifini anlamak açısından önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: çift kariyer, genç sporcular, ebeveyn rolleri, fenomenolojik araştırma

Difficult but Achievable: Parental Roles in the Dual Career Experiences of Young Athletes

ABSTRACT

Dual career is defined as athletes simultaneously pursuing both their academic education and sports careers, and in the context of Turkey, this process presents both development opportunities and systemic challenges, particularly for young athletes. This study is a phenomenological research aiming to understand parents’ experiences in the process of young athletes managing both academic and sports lives in Turkey. The research seeks to reveal parents’ perceptions, roles, and intervention strategies regarding their children’s dual career process. The study involved six parents (3 women, 3 men). Participants provided data through semi-structured interviews within the context of their children’s performance and educational processes across different sports branches. The research was conducted using a phenomenological design. Data were collected through semi-structured interviews. The qualitative data obtained were analyzed using content analysis, resulting in the identification of two main themes and related sub-themes. The first theme, “Sport exists today but injury may happen tomorrow: Viewing education as a secure future,” reflected parents’ priorities and risk perceptions between education and sport. While parents acknowledged the contribution of sport to development, they considered education as a safe and lasting option due to the risks of injury and performance decline. The sub-themes were identified as the uncertainty of a sports career, education as a secure foundation for the future, and the supportive role of sport. The second theme, “Managing both

is challenging but possible: Developmental contributions of sport and systemic challenges,” highlighted the valuable yet demanding aspects of balancing sport and academic education. Parents emphasized that sport contributes to character, responsibility, and social skill development, while challenges such as conflicts between school and training schedules, and the intensity of exams and competitions, affected the process. The sub-themes were developmental contributions of sport, challenges of the dual career process, and family support and planning. The findings reveal both the advantages and challenges of children managing academic and sports life simultaneously. Parents’ protective and guiding roles emerge as crucial in the success of the dual career process. This study provides significant insights for understanding parents’ perspectives regarding the planning and management of dual career processes.

Keywords: dual career, young athletes, parental roles, phenomenological study

Bildiri No: 71 | Bildiri Kodu: 71-2026-12-ISCS-12th-809-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-129 | Tür: 2

Kan Akışı Kısıtlama (BFR) Antrenmanına Verilen Fizyolojik Yanıtlar: Akut Etkiler ve Kronik Adaptasyonlar

Şiyar AYAZ, Tuna TURĞUT, Duran İĞİL, Emre YAMANER, Tayfun HELVACI

Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi; Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu; MEB

ÖZ

Giriş ve Amaç: Kan akışı kısıtlama (Blood Flow Restriction; BFR) antrenmanı, düşük yükte uygulanmasına rağmen önemli düzeyde fizyolojik uyarım oluşturabilen ve bu yönüyle güncel egzersiz fizyolojisi araştırmalarında öne çıkan bir antrenman modelidir. BFR uygulamalarının egzersize bağlı akut fizyolojik etkileri ile tekrar eden antrenman süreçleri sonucunda gelişen kronik adaptasyonlarının ortaya konulması, yöntemin etki mekanizmalarının anlaşılması ve uygulama alanlarının belirlenmesi bakımından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, BFR antrenmanına verilen fizyolojik yanıtları akut etkiler ve kronik adaptasyonlar çerçevesinde incelemektir.

Yöntem: Bu çalışma, kan akışı kısıtlama (Blood Flow Restriction; BFR) antrenmanlarının fizyolojik etkilerine ilişkin literatürü kavramsal, eleştirel ve yorumlayıcı bir perspektifle değerlendirmek amacıyla geleneksel (narrative) derleme yaklaşımıyla hazırlanmıştır. Geleneksel derlemeler, belirli bir alandaki bilgi birikimini bütüncül bir bakış açısıyla sentezlemeyi amaçlayan; ancak sistematik derlemelerde olduğu kadar katı ve önceden tanımlanmış tarama ve seçim süreçlerine dayanmayan inceleme türleridir (Sukhera, 2022; Greenhalgh ve ark., 2018).

Bulgular: İncelenen çalışmalar, BFR antrenmanlarının düşük yük şiddetine rağmen anlamlı fizyolojik yanıtlar ve adaptasyonlar oluşturabildiğini göstermektedir. Özellikle metabolik stres, kas içi hipoksi ve motor ünite rekrutmanındaki artışın hipertrofi ve kuvvet gelişimini destekleyen temel mekanizmalar olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, BFR'nin etkililiğinin uygulanan basınç düzeyi, manşet özellikleri ve antrenman protokolü gibi değişkenlere bağlı olarak değiştiği; bu nedenle standartlaştırılmış ve güvenli uygulamaların kritik önem taşıdığı görülmektedir.

Sonuç: BFR antrenmanları, akut fizyolojik yanıtlar ve kronik adaptasyonlar bakımından düşük yükte etkili sonuçlar ortaya koyabilen önemli bir antrenman yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, uygulama protokollerindeki standartlaşma eksikliği ve farklı popülasyonlara ilişkin veri yetersizliği, yöntemin genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda optimal uygulama parametreleri, uzun dönem etkiler ve farklı örneklem gruplarındaki sonuçlar daha ayrıntılı biçimde incelenmelidir.

Anahtar Kelimeler: BFR Antrenmanı, Akut Yanıt, Kronik Adaptasyon, Fizyolojik Etki

Physiological Responses to Blood Flow Restriction (BFR) Training: Acute Effects and Chronic Adaptations

Keywords: BFR Training, Acute Response, Chronic Adaptation, Physiological Effect

Bildiri No: 72 | Bildiri Kodu: 72-2026-12-ISCS-12th-909-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-133 | Tür: 2

ESPORTS AS A MEANS OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION OF WAR VETERANS

PASTUKH OLEG, ROZTORHUI DMYTRO

Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

Öz

Introduction. At present, there exists a significant scientific and applied problem concerning the substantiation of the use of esports within physical culture and sports rehabilitation for war veterans. Esports, as an inclusive form of sport characterized by a high level of accessibility, can contribute to socialization, engagement of individuals in various spheres of societal activity, assimilation of socially established norms and values, integration of the individual into society, and the fulfillment of socially significant functions. Within the structure of this problem field, a contradiction is observed between the current level of implementation of esports in the physical culture and sports rehabilitation of war veterans and the contemporary practical needs and societal demand in Ukraine.

Purpose. To identify the specific features of the use of esports in the physical culture and sports rehabilitation of war veterans.

Methods. The study employed methods of analysis and synthesis, abstraction, extrapolation, comparison, and the systemic approach, as well as generalization of practical experience and questionnaire-based surveying.

Results and Discussion. In order to determine the characteristics of esports application in the rehabilitation of war veterans, a survey was conducted using Google Forms, involving 87 respondents aged 23–35. The analysis of the obtained data indicates the active use of esports among war veterans. Among the respondents, 97.7% were familiar with esports and reported using them in everyday life.

The most popular esports disciplines among war veterans included competitive games involving direct interaction with opponents in the “shooter” genre (first-person shooters, FPS), both in duel and team-based formats (59.8% of respondents); disciplines aimed at developing strategic thinking (MOBA and RTS genres) (55.2%); and sports simulators (games that replicate real-world sports) (24.1%).

Respondents were also asked to indicate the disciplines in which they had participated. The analysis revealed that veterans most frequently engaged in the following esports titles: *Counter-Strike 2* (64.4% of respondents), *Valorant* (47.1%), *Dota 2* (50.6%), *League of Legends* (46.0%), *StarCraft II* (42.5%), *Overwatch 2* (41.4%), *Fortnite* (40.2%), *EA Sports FC* (formerly *FIFA*) (60.9%), and *NBA 2K* (42.5%).

Additionally, respondents were asked to assess the impact of esports on their levels of anxiety, well-being, and psychological state. The survey results indicate that different esports disciplines exert varying effects on both the physical and psychological conditions of war veterans.

Conclusions. The analysis of scientific knowledge confirms that esports constitute a popular and promising tool for the physical culture and sports rehabilitation of war veterans. The most popular esports disciplines among veterans have been identified, and their use has been substantiated as a means of promoting socialization.

References

Baumeister, J., Reinecke, K., & Cords, M. (2019). Esport and potential benefits for ambulatory rehabilitation: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(4), e12381.

Keywords: sports rehabilitation, veterans of war, esports, inclusion

Bildiri No: 73 | Bildiri Kodu: 73-2026-12-ISCS-12th-919-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-134 | Tür: 2

Tekvando, Boks ve Karate Branşlarında Spor Yaralanmalarının Türleri ve Bölgelerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Dilek Özkaya, Çiğdem Gökdoğan

Bartın Üniversitesi

Öz

Dövüş sporları, yüksek temas içeren yapıları nedeniyle sporcular açısından önemli yaralanma riskleri barındırmaktadır. Tekvando, boks ve karate gibi branşlarda meydana gelen yaralanmalar yalnızca sporcuların fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda performans sürekliliğini ve sportif kariyerlerini de doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle spor yaralanmalarının türlerinin, bölgelerinin ve bu yaralanmalarla ilişkili faktörlerin belirlenmesi, koruyucu stratejilerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, tekvando, boks ve karate branşlarında meydana gelen spor yaralanmalarının türlerini ve bölgelerini; yaş, cinsiyet, spor yaşı, antrenman süresi, haftalık antrenman sıklığı, profesyonellik düzeyi, ısınma ve soğuma süreleri gibi değişkenler açısından incelemektir.

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, tekvando, boks ve karate branşlarında aktif olarak spor yapan toplam 302 sporcudan toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan anket kullanılmıştır. Anket formunda demografik bilgiler, spor geçmişi ve yaralanma özelliklerine ilişkin çok boyutlu sorular yer almaktadır. Elde edilen veriler frekans, yüzde dağılımları ve ki-kare analizleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, sporcuların önemli bir kısmının spor yaşamları boyunca birden fazla yaralanma yaşadığını göstermektedir. Yaralanmaların en sık alt ekstremitte bölgelerinde (özellikle diz ve ayak bileği) yoğunlaştığı, yaralanma türleri arasında ise burkulma, kas yırtılması ve morarma gibi durumların öne çıktığı belirlenmiştir. Branş bazlı değerlendirildiğinde, yaralanma bölgelerinin sporun teknik yapısına göre farklılaştığını göstermektedir. Tekvandoda alt ekstremitte (diz, ayak bileği), boksta baş-yüz ve üst ekstremitte, karatede ise hem alt hem üst ekstremitede daha dengeli bir yaralanma dağılımı görülmektedir. Yaralanmaların büyük ölçüde antrenman süreçlerinde ve aşırı yüklenme, teknik hatalar ve yetersiz ısınma gibi nedenlere bağlı olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca, antrenman süresi ve sıklığı arttıkça yaralanma riskinin yükseldiği, yeterli ısınma ve soğuma süresine sahip sporcuların ise daha düşük yaralanma oranlarına sahip olduğu görülmüştür. Profesyonel düzeyde spor yapan sporcularda yaralanma türünün ve sıklığının değişkenlik gösterdiği bulgulanmıştır.

Sonuç olarak, dövüş sporlarında yaralanmaların çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve yalnızca branşa özgü tekniklerle değil, aynı zamanda antrenman alışkanlıkları ve bireysel faktörlerle yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, sporcuların yaralanma risklerini azaltmaya yönelik bilinçlendirilmesi, antrenman planlamalarının bilimsel temellere dayandırılması ve koruyucu uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor yaralanmaları, dövüş sporları, tekvando, boks, karate.

Examination of Injury Types and Injury Locations in Taekwondo, Boxing, and Karate According to Different Variables

ABSTRACT

Combat sports, due to their high-contact nature, pose significant injury risks for athletes. Injuries in disciplines such as taekwondo, boxing, and karate not only affect athletes' physical health but also directly affect the continuity of performance and sporting careers. Therefore, identifying the types and locations of sports injuries, as well as the factors associated with them, is of great importance for developing preventive strategies. Accordingly, the aim of this study is to examine the types and locations of injuries in taekwondo, boxing, and karate, with respect to variables such as age, gender, years of sports experience, training duration, weekly training frequency, level of professionalism, and warm-up and cool-down durations.

The research was conducted using the relational screening model, a quantitative research method. Data were collected from 302 athletes participating in taekwondo, boxing, and karate. The researchers' questionnaire was used as the data collection tool. The questionnaire included multidimensional questions related to demographic information, sports background, and injury characteristics. The obtained data were analyzed using frequency, percentage distributions, and chi-square analyses.

The study's findings indicate that a significant proportion of athletes experienced more than one injury during their careers. Injuries were most frequently concentrated in the lower extremities (especially the knee and ankle), while sprains, muscle tears, and contusions were identified as the most common types of injuries. When evaluated on a branch basis, injury locations

differed according to the sport's technical structure. In taekwondo, injuries were predominantly seen in the lower extremities (knee and ankle); in boxing, in the head-face region and upper extremities; and in karate, a more balanced distribution was observed across both lower and upper extremities. It was also determined that injuries largely occurred during training processes and were associated with factors such as overloading, technical errors, and insufficient warm-up. In addition, it was found that the risk of injury increased as training duration and frequency increased, whereas athletes who had sufficient warm-up and cool-down durations exhibited lower injury rates. It was also revealed that the type and frequency of injuries varied among athletes competing at the professional level.

In conclusion, it has been demonstrated that injuries in combat sports have a multidimensional structure and are closely related not only to sport-specific techniques but also to training habits and individual factors. Based on these findings, it is recommended to raise athletes' awareness to reduce injury risk, base training planning on scientific principles, and expand the implementation of preventive practices.

Keywords: Sports injuries, combat sports, taekwondo, boxing, karate.

Bildiri No: 74 | Bildiri Kodu: 74-2026-12-ISCS-12th-266-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-139 | Tür: 2

Specific Features of the Development of Sports for War Veterans in Ukraine

Roman Khimiak

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Öz

Introduction. At the current stage of Ukrainian societal development, war veterans' sport, as a form of social practice, holds a prominent position within the framework of physical culture and sports-based rehabilitation. It represents a complex, multi-dimensional system that supports the socialization, readaptation, and rehabilitation of individuals with combat experience. Within the global sports movement, veterans' sport is primarily embodied in two key formats: the Warrior Games and the Invictus Games [1]. In recent years, these areas have attracted increasing public attention, driven by the growing societal demand for effective veterans' reintegration, the expansion in scope and improved organization of competitions, and a steady rise in development indicators such as the number of participants, participating nations, and sporting disciplines.

Objective. To determine the operational programs of war veterans' sport as a component of adaptive sport considered as a social practice.

Methods. The study employed general scientific methods, including analysis and synthesis, abstraction, extrapolation, comparative analysis, and a systems-based approach.

Results and Discussion. War veterans' sport in Ukraine is currently experiencing dynamic growth, largely due to the implementation of targeted government initiatives aimed at enhancing veterans' social integration, restoring their physical and psychological well-being, and encouraging their return to active participation in society. Since 2024, the national "Veterans' Sport" initiative has been launched, introducing, among other measures, financial compensation for veterans engaging in sports activities. The program has facilitated the organization of 30 nationwide events in 2024 and 41 in 2025, alongside 87 regional events in 2024 and 106 in 2025. Additionally, 8 training camps were conducted in 2024 and 10 in 2025 to prepare athletes for international competitions. According to the Ministry of Veterans Affairs, more than 350,000 individuals are involved in veterans' sport. A review of policy and regulatory frameworks reveals five core programs currently governing the development of this sector in Ukraine: the Invictus League, the Veterans League, competitions held under the Unbroken Games initiative, events organized within the TMS Ukrainian Cup, and official national championships and cup competitions in adaptive sports.

Conclusions. The study identifies the key institutional programs supporting the development of war veterans' sport in Ukraine and outlines the distinctive characteristics of state policy in this domain.

Keywords: athlete, war veterans, rehabilitation, socialization, sport

Bildiri No: 75 | Bildiri Kodu: 75-2026-12-ISCS-12th-925-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-143 | Tür: 2

FEATURES OF PHYSICAL THERAPY IN INDIVIDUALS AFTER LATARJET SURGERY

Tyravska Oksana, Okopna Viktoriia

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi

ABSTRACT

This study focuses on the features of physical therapy in individuals after the arthroscopic Latarjet procedure used to treat shoulder instability. Due to the high mobility and relatively low stability of the shoulder joint, this condition often leads to recurrent dislocations and functional limitations. The aim of the study was to analyze current approaches to rehabilitation after this surgical intervention. The research is based on the analysis of modern scientific literature and clinical observations.

The results indicate that effective rehabilitation should follow a structured five-phase program, including protection, restoration of range of motion, strength development, power training, and return to sport-specific activities. Particular attention should be paid to protecting the “sling effect” created during surgery, gradual activation of dynamic stabilizers, and restoration of neuromuscular control. Exercises in closed kinetic chains and scapular stabilization are essential components of the rehabilitation process.

Conclusions. Successful recovery after the arthroscopic Latarjet procedure depends on a comprehensive, phase-based rehabilitation approach that ensures safe progression, restoration of function, and prevention of recurrent instability.

Keywords: shoulder instability, arthroscopic Latarjet procedure, physical therapy, rehabilitation, dynamic stabilizers, scapular stabilization.

Bildiri No: 76 | Bildiri Kodu: 76-2026-12-ISCS-12th-922-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-145 | Tür: 2

GÖRÜNMEZ İŞÇİLER OLARAK SPORCULAR: ULUSLARARASI ÇALIŞMA ÖRGÜTÜ ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA ÇALIŞMA KOŞULLARINA YÖNELİK BİR POLİTİKA İNCELEMESİ

ÇİĞDEM GÖKDUMAN, ÖMER BORA KULAVUZ, DENİZ YILMAZ, EKREM PEHLİVAN

BARTIN ÜNİVERSİTESİ; JANDARMA VE SAHİL GÜVENLİK AKADEMİSİ

Öz

Sporcular, sporun doğası gereği yüksek düzeyde fiziksel, psikolojik ve ekonomik risklere maruz kalan bir çalışan grubudur. Buna rağmen, sporcuların çalışma koşulları küresel işgücü politikaları içerisinde yeterince ele alınmamakta ve bu durum sporcuların sosyal koruma ve işçi haklarına erişimini sınırlamaktadır. Bu çalışma, sporcuların çalışma koşullarını Uluslararası Çalışma Örgütü (UÇÖ) tarafından yayımlanan politika belgeleri çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma, doküman analizine dayalı nitel bir tasarım benimsemekte olup, UÇÖ'nün çalışma yaşamına ilişkin farklı boyutlarını temsil eden beş temel politika belgesi ve raporuna odaklanmaktadır. Bu kapsamda: Sosyal Koruma Tabanları Tavsiye Kararı (No. 202), Kayıt Dışı Ekonomiden Resmi Ekonomiye Geçiş Tavsiye Kararı (No. 204), standart dışı istihdam biçimlerine ilişkin raporlar, İş Sağlığı ve Güvenliği Sözleşmesi (No. 155) ve Dünya Sosyal Koruma Raporu incelenmiştir.

Elde edilen bulgular, sporcuların UÇÖ politika belgelerinde açık bir işçi kategorisi olarak tanımlanmadığını, ancak çalışma koşullarının gelir istikrarsızlığı, sosyal koruma eksikliği, yüksek mesleki risk ve kayıt dışılık gibi özellikler bakımından kırılgan işgücü grupları ile büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Özellikle spor yaralanmalarının mesleki risk kapsamında sistematik biçimde ele alınmaması ve sosyal güvenlik mekanizmalarının yetersizliği, sporcuların işgücü piyasasında dezavantajlı bir konumda yer aldığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların küresel işgücü sistemleri içerisinde “görünmez işçiler” olarak konumlandığı ve mevcut politika çerçevelerinin bu grubu yeterince kapsamadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların uluslararası işgücü politikalarında açık biçimde tanımlanması, spora özgü sosyal koruma mekanizmalarının geliştirilmesi ve sporun yüksek riskli bir meslek alanı olarak ele alınması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sporcular, Çalışma koşulları, Sosyal koruma, Kayıt dışı istihdam, Spor politikaları

Anahtar Kelimeler: Sporcular, Çalışma koşulları, Sosyal koruma, Kayıt dışı istihdam, Spor politikaları

ATHLETES AS INVISIBLE WORKERS: A POLICY ANALYSIS OF WORKING CONDITIONS WITHIN THE FRAMEWORK OF THE INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION

ABSTRACT

Athletes are a group of workers who are exposed to high levels of physical, psychological, and economic risks due to the nature of sport. Despite this, the working conditions of athletes are not sufficiently addressed within global labour policies, which limits their access to social protection and labour rights. This study aims to examine the working conditions of athletes within the framework of policy documents published by the International Labour Organization.

The study adopts a qualitative design based on document analysis and focuses on five key policy documents and reports representing different dimensions of working life as defined by the ILO. In this context, the Social Protection Floors Recommendation (No. 202), the Transition from the Informal to the Formal Economy Recommendation (No. 204), reports on non-standard forms of employment, the Occupational Safety and Health Convention (No. 155), and the World Social Protection Report were examined.

The findings indicate that athletes are not explicitly defined as a worker category within ILO policy documents; however, their working conditions largely overlap with those of vulnerable labour groups in terms of income instability, lack of social protection, high occupational risk, and informality. In particular, the lack of systematic recognition of sports injuries as occupational risks and the inadequacy of social security mechanisms reveal that athletes occupy a disadvantaged position in the labour market.

In conclusion, it has been determined that athletes are positioned as “invisible workers” within global labour systems and that existing policy frameworks do not adequately cover this group. Accordingly, it is recommended that athletes be explicitly

defined within international labour policies, that sport-specific social protection mechanisms be developed, and that sport be recognized as a high-risk occupational field.

Keywords: Athletes, Working conditions, Social protection, Informal employment, Sport policy

Keywords: Athletes, Working conditions, Social protection, Informal employment, Sport policy

Bildiri No: 77 | Bildiri Kodu: 77-2026-12-ISCS-12th-926-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-148 | Tür: 2

Telerehabilitation in Physical Therapy After Breast-Conserving Treatment for Breast Cancer: Analysis of International Guidelines, Evidence Base and Implications for Ukraine

Lidiia Shudrak, Olha Bas

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine; Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, Lviv, Ukraine

Öz

Background: After breast-conserving treatment for breast cancer, a substantial proportion of patients develop persistent musculoskeletal impairments, including pain, reduced shoulder mobility, decreased muscle strength, and impaired upper limb function. These limitations are associated with reduced capacity for daily activities, work performance, and social participation, emphasizing the need for structured, continuous, and accessible rehabilitation during survivorship.

Aim: To critically analyze international guidelines and current evidence on telerehabilitation in physical therapy for patients after breast-conserving treatment for breast cancer and to define evidence-based implications for implementation in Ukraine.

Materials and Methods: A structured analytical review of international guidelines, including the World Health Organization (Rehabilitation 2030), National Comprehensive Cancer Network (Breast Cancer, Survivorship), and European Society for Medical Oncology clinical practice guidelines, as well as national regulatory documents of the Ministry of Health of Ukraine on telemedicine and rehabilitation, was performed.

Results: The World Health Organization recognizes rehabilitation as an essential health service requiring integration across all levels of care, with emphasis on continuity and equitable access. Within this framework, telerehabilitation is identified as an effective strategy to overcome geographical and organizational barriers. NCCN survivorship guidelines support regular physical activity and emphasize systematic monitoring of functional complications, including lymphedema, with timely referral to rehabilitation. ESMO guidelines underline the importance of long-term follow-up aimed at preserving functional independence and quality of life. Rehabilitation-specific recommendations advocate early initiation of physical therapy and progressive recovery of upper limb function, consistent with remote supervision, patient education, and adherence support provided through telerehabilitation. Ukrainian regulatory frameworks establish the legal basis for integrating telemedicine into rehabilitation services.

Conclusions: Telerehabilitation represents a clinically effective and evidence-based model of care in physical therapy after breast-conserving treatment. Its implementation in Ukraine has strong potential to improve functional outcomes, increase accessibility, and ensure continuity of rehabilitation services.

Keywords: Telerehabilitation, physical therapy, breast cancer, breast-conserving treatment, survivorship, rehabilitation, Ukraine

Bildiri No: 78 | Bildiri Kodu: 78-2026-12-ISCS-12th-573-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-152 | Tür: 2

Tekerlekli Sandalyeli Sporcularda Kol Ergometresine Alternatif Olarak Halat Sallama Egzersizinin Değerlendirilmesi

Ece ERVÜZ, Emre ADIGÜZEL, Ferhat ESATBEYOĞLU

Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Yozgat, Türkiye; Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Bilkent Şehir Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Hastanesi, Ankara, Türkiye; Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Sağlık Bilimleri AD, Yozgat, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, tekerlekli sandalyeli (TS) sporcularda halat sallama egzersizi ile kol ergometresi egzersizine verilen metabolik ve fizyolojik yanıtların karşılaştırılmasıdır. 16 TS'li sporcu her iki protokolde de 15 saniye uygulama ve 45 saniye dinlenmeden oluşan toplam 10 setlik egzersizleri, 48 saat arayla randomize bir şekilde yapmışlardır. Egzersizler sırasında oksijen tüketimi (VO_2) ve maksimal kalp atım hızı (KAH_{maks}) ve egzersiz sonrasında ise zirve kan laktat (LA_{zirve}) değerleri ölçülmüştür. Halat sallama ve kol ergometresi egzersizlerinden elde edilen fizyolojik ve metabolik parametreler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, her iki egzersiz protokolünde elde edilen LA_{zirve} ($r=0,87$, $p=0,000$) ve VO_2 ($r=0,80$, $p=0,000$) arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuşken, KAH_{maks} 'da herhangi bir ilişki bulunmamıştır ($r=0,38$, $p=0,141$). Elde edilen bulgulara göre, halat sallama egzersizinin düşük maliyetli, erişilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olarak kol ergometresine alternatif olabileceği öngörülmektedir.

*Bu çalışma, Doç. Dr. Ferhat ESATBEYOĞLU danışmanlığında ve Prof. Dr. Emre ADIGÜZEL'in ikinci danışmanlığında yürütülen Ece ERVÜZ'ün doktora tezinden türetilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tekerlekli Sandalyeli Sporcu, Fiziksel Uygunluk, Egzersiz

Evaluation of Battle Rope Exercise as an Alternative to Arm Ergometry in Wheelchair Athletes

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the metabolic and physiological responses to battle rope exercise and arm ergometer exercise in wheelchair (WC) athletes. A total of 16 WC athletes performed both exercise protocols, consisting of 10 sets of 15 seconds of exercise followed by 45 seconds of rest, in a randomized order with a 48-hour interval between sessions. During the exercises, oxygen consumption (VO_2) and maximal heart rate (HR_{max}) were measured, while peak blood lactate (LA_{peak}) was assessed following the exercise. Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between the physiological and metabolic parameters obtained from the battle rope and arm ergometer exercises. The results revealed significant positive correlations between LA_{peak} ($r=0.87$, $p=0.001$) and VO_2 ($r=0.80$, $p=0.000$) across the two exercise protocols, whereas no significant correlation was found for HR_{max} ($r=0.38$, $p=0.141$). Based on these findings, it can be suggested that battle rope exercise may serve as a low-cost, accessible, and practical alternative to the arm ergometer for wheelchair athletes.

*This study was derived from the doctoral dissertation of Ece Ervüz, conducted under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Ferhat Esatbeyoğlu, with Prof. Dr. Emre Adigüzel serving as co-supervisor.

Keywords: Wheelchair Athlete, Physical Fitness, Exercise

Bildiri No: 79 | Bildiri Kodu: 79-2026-12-ISCS-12th-929-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-153 | Tür: 2

A case report on the role of physical therapy in secondary upper limb lymphedema after mastectomy

Solomiia Kopytko, Olha Bas

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Öz

Introduction: Lymphedema is a chronic condition best managed through chronic disease management models focusing on symptom control. Pain and recurrent infections can be debilitating for women and significantly impact their psychological well-being. Lifelong physical therapy is required. Mortality associated with malignancies has declined as a result of substantial advances in therapeutic approaches. Cancer treatment typically involves surgery, radiotherapy, chemotherapy, or a multimodal combination of these methods. Secondary lymphedema frequently develops as a consequence of oncological treatment, most commonly affecting the extremities. Clinically, this condition is characterized by persistent swelling, pain, and restricted range of motion. As a chronic complication following cancer therapy, lymphedema may significantly impair functional capacity, reduce quality of life, and contribute to long-term disability.

In this context, physical therapy represents a key component in the management of patients with lymphedema. It is based on a comprehensive approach that integrates multiple therapeutic interventions aimed at enhancing musculoskeletal function, improving quality of life, and supporting the patient's psychological well-being.

Material and methods: The study involved a patient who developed unilateral lymphedema of the upper extremity nine months after undergoing surgical and radiotherapeutic treatment for breast cancer. Range of motion was evaluated посредством goniometry, limb circumference measurements were obtained using a tape measure, and pain severity was assessed using the Visual Analog Scale (VAS)..

Results: The patient presented with impairment of the right upper limb, manifested by increased limb circumference compared to the contralateral side, reduced range of motion in the shoulder joint, and elevated pain during movement. These impairments resulted in functional limitations affecting self-care and activities of daily living.

The rehabilitation program was conducted three times per week and included therapeutic exercises, manual lymphatic drainage, and compression bandaging administered by a physical therapist. Additionally, an educational component was provided, focusing on skin care, home exercise recommendations, and strategies for self-management of edema.

Following completion of the intervention, a reduction in the circumference of the right upper limb was observed: 1 cm at the hand, 2 cm at the forearm, and 3 cm at the upper arm. Shoulder joint range of motion improved, with flexion increasing from 90° to 170° and abduction from 95° to 160°. The patient resumed her previous level of activity, returned to work, and achieved independence in edema self-management.

Conclusions: Implementation of a comprehensive rehabilitation program, including therapeutic exercises, manual lymphatic drainage, compression therapy, and patient education, contributed to improved functional outcomes in a patient with unilateral lymphedema of the upper extremity.

Keywords: lymphedema; rehabilitation; physical therapy

Bildiri No: 80 | Bildiri Kodu: 80-2026-12-ISCS-12th-899-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-154 | Tür: 2

Rekreasyonel Bir Aktivite Olarak Pilates Egzersizleri: Akademik Literatürde Gelişim Eğilimi ve Odak Alanlarının İncelenmesi

Gözde KARAMAN, Gürkan ELÇİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın Üniversitesi; Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel bir aktivite olarak Pilates egzersizlerine yönelik akademik literatürün gelişim eğilimlerini ve odak alanlarını bibliyometrik analiz yöntemiyle incelemektir. Bu doğrultuda 2010–2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalar ele alınmış ve veriler Web of Science veri tabanından elde edilmiştir. Analiz sürecinde VOSviewer programı kullanılarak yazarlar arası iş birliği, anahtar kelime ağları, ülke temelli iş birlikleri ve dergi atıf ilişkileri değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgular, Pilates literatüründe yayın sayısının son yıllarda belirgin biçimde arttığını göstermektedir. Ancak yazarlar arası iş birliğinin düşük-orta düzeyde olduğu ve yayınların büyük ölçüde bireysel çalışmalar şeklinde üretildiği tespit edilmiştir. Atıf analizleri, akademik etkinin sınırlı sayıda yazar ve dergi etrafında yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Anahtar kelime ağ analizi sonuçlarına göre literatürün ağırlıklı olarak “egzersiz” ve “rehabilitasyon” temaları etrafında şekillendiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Pilatesin özellikle gebelik, yaşam kalitesi, fiziksel uygunluk ve psikolojik iyi oluş gibi alanlarda incelendiği görülmektedir. Ülke bazlı analizler, Amerika Birleşik Devletleri, Brezilya, İspanya ve Türkiye’nin yayın üretiminde öne çıktığını; ancak uluslararası akademik iş birliğinin sınırlı kaldığını göstermektedir. Dergi atıf analizinde ise yayınların belirli dergilerde yoğunlaştığı ve dergiler arası etkileşimin düşük olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, Pilates literatürünün giderek genişleyen bir araştırma alanı olduğu, ancak iş birliği ağlarının ve disiplinler arası çalışmaların geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmaların daha bütüncül yaklaşımlar benimseyerek literatürdeki boşlukları doldurması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Rekreasyon, Bibliyometrik Analiz

Pilates Exercises as a Recreational Activity: An Analysis of Developmental Trends and Focal Areas in Academic Literature

ABSTRACT

The primary objective of this study is to examine the developmental trends and focal points of academic literature regarding Pilates exercises as a recreational activity using bibliometric analysis. To this end, studies published between 2010 and 2025 were analyzed, with data retrieved from the Web of Science database. During the analytical process, VOSviewer software was utilized to evaluate co-authorship networks, keyword clusters, country-based collaborations, and journal citation relationships.

The findings indicate a significant increase in the volume of publications within the Pilates literature in recent years. However, it was observed that co-authorship collaboration remains at a low-to-moderate level, with publications largely produced as individual efforts. Citation analyses reveal that academic impact is concentrated around a limited number of authors and journals. According to the keyword co-occurrence analysis, the literature is predominantly shaped around the themes of "exercise" and "rehabilitation." Furthermore, Pilates is frequently investigated in relation to specific domains such as pregnancy, quality of life, physical fitness, and psychological well-being. Country-based analyses highlight that the United States, Brazil, Spain, and Türkiye lead in publication output; however, international academic collaboration remains restricted. Journal citation analysis further demonstrates a concentration of publications within specific journals and a low level of inter-journal interaction.

In conclusion, while the Pilates literature is an expanding research field, there is a clear need for the enhancement of collaboration networks and interdisciplinary studies. In this context, it is recommended that future research adopt more holistic approaches to address existing gaps in the literature.

Keywords: Pilates, Recreation, Bibliometric Analysis

Bildiri No: 81 | Bildiri Kodu: 81-2026-12-ISCS-12th-927-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-156 | Tür: 2

Gece Yeme Davranışının Uyku Şiddeti ve Mutluluk Üzerindeki Etkileri: Fitness Salonu Örneklemi

Neşe MUMCU, Hasan Erdem MUMCU, Ali Kemal Yiğit FIRAT

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi; Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Öz

Bu araştırma, erkek spor salonu üyelerinde gece yeme davranışının uyku kalitesi ve mutluluk düzeyine etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışma kapsamına 190 erkek spor salonu üyesi dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Gece Yeme Anketi, Uyku Şiddeti Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Kısa Form kullanılmıştır. İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 26.0 programı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Katılımcı profili incelendiğinde, araştırma grubunun yaklaşık üçte ikisini 15-24 yaş arası gençler oluşturmaktadır (%58,9). Spor salonuna üye olma gerekçesi olarak katılımcıların yarısından fazlası (%51,6) fiziksel görünümünü iyileştirme isteğini belirtmiştir. Üyelerin büyük çoğunluğu (%66,3) antrenmanlarını akşam saatlerinde yapmaktadır. Alkol ve sigara kullanım oranları sırasıyla %33,7 ve %34,7 olarak tespit edilmiştir. Mobil spor uygulama kullanım oranı (%26,3) olarak tespit edilmiştir.

Korelasyon analizi sonuçları, mutluluk ile uyku şiddeti arasında orta şiddette ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r=-0,412$; $p<0,01$). Benzer şekilde gece yeme puanı ile uyku şiddeti arasında orta düzeyde pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır ($r=0,441$; $p<0,01$). Gece yeme davranışı ile mutluluk arasında ise zayıf düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ($r=-0,190$; $p<0,01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizi uyku şiddeti üzerine iki model kurulmuştur. Uyku şiddetini yordayan model ($F(10,179)=12,97$; $p<0,001$; $R^2=0,36$), bağımlı değişkendeki değişimin %36'sını açıklamaktadır. Bu modelde gece yeme anketi puanı en güçlü yordayıcı olarak çıkmıştır ($\beta=0,412$; $p<0,001$). Sigara kullananlarda ($\beta=0,099$; $p=0,048$) ve akşam antrenmanı yapanlarda ($\beta=0,104$; $p=0,037$) uyku şiddeti artmaktadır. Uzun süredir spor yapanlarda ise uyku şiddeti azalma eğilimindedir ($\beta=-0,082$; $p=0,080$).

Mutluluğu yordayan model ($F(10,179)=8,41$; $p<0,001$; $R^2=0,29$) toplam varyansın %29'unu karşılamaktadır. Gece yeme davranışı mutluluğu olumsuz yönde etkilemektedir ($\beta=-0,214$; $p=0,001$). Spor geçmişi uzun olanlar ($\beta=0,136$; $p=0,005$) ve sık antrenman yapanlar ($\beta=0,110$; $p=0,040$) daha yüksek mutluluk bildirmektedir. Antrenman süresi ($\beta=0,085$; $p=0,084$) ve sigara kullanımı ($\beta=-0,098$; $p=0,056$) marjinal düzeyde anlamlı çıkmıştır.

Bu bulgular ışığında, gece yeme eğilimi yüksek olan bireylerde uyku sorunları artmakta ve mutluluk düzeyi düşmektedir. Buna karşın düzenli egzersiz alışkanlığı edinen ve uzun süredir spor yapan üyeler hem daha mutlu hem de daha az uyku şikâyeti yaşamaktadır. Akşam saatlerinde yapılan antrenmanların uyku kalitesini bozucu etkisi önemli bir pratik çıkarım olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, spor salonu üyelerinin yaşam kalitesini artırmak için gece yeme düzeni oluşturulması, antrenman programlarının gün içi zamanlamasının gözden geçirilmesi ve spor salonu üyeliğinin sürekliliğinin teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gece yeme sendromu, uyku kalitesi, mutluluk, fitness salonu kullanıcıları, egzersiz zamanlaması

The Effects of Night Eating Behavior on Sleep Severity and Happiness: A Fitness Center Sample

ABSTRACT

This study aims to examine the effects of night eating behavior on sleep quality and happiness levels among male fitness center members. A total of 190 male fitness center members participated in the study. Data were collected using a demographic information form, Night Eating Questionnaire, Sleep Severity Scale, and Oxford Happiness Inventory Short Form. Statistical analyses were performed using IBM SPSS Statistics 26.0.

The participant profile revealed that approximately two-thirds of the research group consisted of young adults aged 15-24 years (58.9%). More than half of the participants (51.6%) reported improving their physical appearance as the reason for gym membership. The vast majority (66.3%) performed their workouts in the evening hours. Alcohol and smoking rates were determined as 33.7% and 34.7%, respectively. The rate of mobile sports application usage was found to be 26.3%.

Correlation analysis results demonstrated a moderate negative relationship between happiness and sleep severity ($r=-0.412$; $p<0.01$). Similarly, a moderate positive correlation was found between night eating scores and sleep severity ($r=0.441$; $p<0.01$). A weak negative relationship was identified between night eating behavior and happiness ($r=-0.190$; $p<0.01$).

Multiple linear regression analysis established two models predicting sleep severity and happiness. The sleep severity model ($F(10,179)=12.97$; $p<0.001$; $R^2=0.36$) explained 36% of the variance in the dependent variable. In this model, night eating questionnaire score emerged as the strongest predictor ($\beta=0.412$; $p<0.001$). Sleep severity increased among smokers ($\beta=0.099$; $p=0.048$) and those exercising in the evening ($\beta=0.104$; $p=0.037$). Individuals with longer exercise history showed decreased sleep severity ($\beta=-0.082$; $p=0.080$).

The happiness model ($F(10,179)=8.41$; $p<0.001$; $R^2=0.29$) accounted for 29% of total variance. Night eating behavior negatively affected happiness ($\beta=-0.214$; $p=0.001$). Individuals with longer sports history ($\beta=0.136$; $p=0.005$) and frequent exercisers ($\beta=0.110$; $p=0.040$) reported higher happiness levels. Workout duration ($\beta=0.085$; $p=0.084$) and smoking ($\beta=-0.098$; $p=0.056$) showed marginal significance.

These findings indicate that individuals with high night eating tendency experience increased sleep problems and decreased happiness levels. Conversely, members who acquire regular exercise habits and have longer sports history are both happier and experience fewer sleep complaints. The detrimental effect of evening workouts on sleep quality emerges as an important practical implication.

In conclusion, establishing night eating routines, reviewing the timing of training programs throughout the day, and encouraging continuity of fitness center membership are recommended to improve the quality of life among gym members.

Keywords: Night eating syndrome, sleep quality, happiness, fitness center members, exercise timing

Bildiri No: 82 | Bildiri Kodu: 82-2026-12-ISCS-12th-927-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-158 | Tür: 2

Engelli Spor Politikaları ve Yönetim Yapısı: Ana Akımlaşma Modellerinin Karşılaştırmalı Analizi ve Türkiye'deki Kurumsal Dönüşüm

Hasan Erdem MUMCU, Neşe MUMCU

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Engelli sporları, 21. yüzyılda rehabilitasyon ve terapötik rekreasyon amacıyla başlayıp temel bir insan hakkı ve sosyal kapsayıcılık aracına dönüşmüştür. Bu makale, paralimpik sporların yönetiminde küresel ölçekte yaşanan ana akımlaşma eğilimlerini, Türkiye'nin 2018 yılı sonrası kurumsal dönüşümünü ve adapte edilmiş sporlar için proje bazlı politika yaklaşımını kapsamlı bir çerçevede analiz etmektedir. Kuramsal temel olarak sosyal model, sosyo-ekolojik model ve hak temelli yaklaşım kullanılmıştır. Entegrasyona uygun sporlar ile adapte edilmiş sporlar arasında ayırım yapılmıştır. Araştırma, karşılaştırmalı nitel politika analizi çerçevesinde tasarlanmıştır; Kanada, Japonya, Almanya, İsveç, Hollanda, İspanya, İtalya ve Türkiye örneklerini kapsayan doküman analizi ile vaka çalışması yöntemlerini birleştirmiştir. Veri toplama sürecinde ulusal spor politikaları, paralimpik komite raporları, federasyon yıllıkları ve akademik literatürden yararlanılmış; içerik analizi ve yapısalılık temelli karşılaştırma teknikleri uygulanmıştır. Türkiye örneğinde 2018–2026 dönemi süreç izleme yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular, Türkiye'nin 2018 yılı sonrası kısmi ana akımlaşmasının entegre edilen sporlarda olumlu sonuçlar verdiğini; ancak proje bazlı mekanizmaların eksikliği nedeniyle adapte edilmiş sporlarda yönetsel boşlukların sürdüğünü göstermektedir. Çalışma, çift kart sistemi, branş bazlı proje ofisleri ve teknik işbirliği protokolleri aracılığıyla formal entegrasyonun ötesine geçen daha güçlü bir yönetsel bütünleşme için politika önerileri sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Engelli spor politikaları, paralimpik yönetim, ana akımlaşma, adapte edilmiş sporlar, karşılaştırmalı politika analizi

Disability Sport Policies and Governance Structures: A Comparative Analysis of Mainstreaming Models and Institutional Transformation in Turkey

ABSTRACT

Disability sports have evolved from rehabilitation and therapeutic recreation purposes in the 21st century into a fundamental human right and tool for social inclusion. This article comprehensively analyzes global mainstreaming trends in Paralympic sport governance, Turkey's post-2018 institutional transformation, and project-based policy approaches for adapted sports. The study employs the social model, socio-ecological model, and rights-based approach as theoretical foundations, distinguishing between integration-compatible sports and adapted sports. Designed within the framework of comparative qualitative policy analysis, the research combines document analysis and case study methods covering examples from Canada, Japan, Germany, Sweden, Netherlands, Spain, Italy, and Turkey. Data were collected from national sport policies, Paralympic committee reports, federation annuals, and academic literature; content analysis and structure-based comparison techniques were applied. The Turkey case was evaluated through process tracing methods for the 2018–2026 period. Findings indicate that Turkey's partial mainstreaming after 2018 yielded positive results in integrated sports; however, administrative gaps persist in adapted sports due to the lack of project-based mechanisms. The study offers policy recommendations for stronger administrative integration beyond formal integration through dual card systems, branch-based project offices, and technical cooperation protocols.

Keywords: Disability sport policies, Paralympic governance, mainstreaming, adapted sports

Bildiri No: 83 | Bildiri Kodu: 83-2026-12-ISCS-12th-192-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-162 | Tür: 2

Profesyonel Futbolcularda Duygusal Farkındalığın Kinezyofobi Üzerindeki Etkisi

Serkan Varol

Bingöl Üniversitesi

Öz

Giriş ve Amaç: Profesyonel futbol, yüksek yaralanma riski taşıyan bir branş olup, sakatlık sonrası sahaya dönüş sürecini engelleyen en önemli psikolojik faktörlerden biri kinezyofobidir (hareket korkusu). Aleksitimi (duygusal farkındalık güçlüğü), bireyin duygularını tanıma ve ifade etme kapasitesindeki kısıtlılık olarak, sporcunun ağrı ve korku sinyallerini işleme biçimini etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'ndeki profesyonel futbolcularda aleksitimi düzeyleri ile kinezyofobi arasındaki ilişkiyi ve sakatlık geçmişi bu korku üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. **Yöntem:** İlişkisel tarama modelindeki araştırmaya, Doğu Anadolu Bölgesi 2. ve 3. Lig'de oynayan 126 profesyonel futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) ve Tampa Kinezyofobi Ölçeği (TSK-17) ile toplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra analizlerde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. **Bulgular:** Futbolcuların TAS-20 puan ortalaması $51,84 \pm 13,11$, TSK-17 puan ortalaması ise $40,16 \pm 9,16$ olarak belirlenmiştir. Aleksitimi ile kinezyofobi arasında pozitif yönlü, orta şiddette anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,456$; p **Anahtar Kelimeler:** Aleksitimi, kinezyofobi, profesyonel futbol, sakatlık psikolojisi, hareket korkusu

The Effect of Emotional Awareness on Kinesiophobia in Professional Football Players

ABSTRACT

Introduction and Aim: Professional football is a sport with a high risk of injury, and one of the most important psychological factors preventing the return-to-play process after injury is kinesiophobia (fear of movement). Alexithymia (difficulty in emotional awareness), defined as a limitation in an individual's capacity to recognize and express emotions, may affect how an athlete processes pain and fear signals. This study aims to examine the relationship between alexithymia levels and kinesiophobia in professional football players from Turkey's Eastern Anatolia Region, as well as the predictive effect of injury history on this fear. **Methods:** This correlational survey study included 126 professional football players playing in the 2nd and 3rd Leagues of the Eastern Anatolia Region as volunteers. Data were collected using the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK-17). After confirming normal distribution of the data, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were used. **Results:** The mean TAS-20 score of the football players was 51.84 ± 13.11 , and the mean TSK-17 score was 40.16 ± 9.16 . A positive, moderate, and statistically significant correlation was found between alexithymia and kinesiophobia ($r=0.456$; p

Keywords: Alexithymia, kinesiophobia, professional football, injury psychology, fear of movement

Bildiri No: 84 | Bildiri Kodu: 84-2026-12-ISCS-12th-785-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-163 | Tür: 2

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Karar Verme Eğilimlerinin Belirleyicisi Olarak Öz Eleştirel Ruminasyon

Ünsal ALTINIŞIK, Akın ÇELİK, Hasan GÜLER, Gökhan DOKUZOĞLU, Murat SARAÇOĞLU, Murat TUNÇBİLEK

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi; Trabzon Üniversitesi; Milli Eğitim Bakanlığı

Öz

Bu araştırmada, karar verme ile öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve öz eleştirel ruminasyonun karar verme üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 199 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Melbourne Karar Verme Ölçeği II” ve “Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama süreci sonucunda elde edilen bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış; verilerin çözüm ve yorumlanmasında betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi, tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA), Pearson korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri ile öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; dikkatli karar verme stili ile ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyonun kaçınan, erteleyici ve panik karar verme üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların karar verme stilleri ile öz eleştirel ruminasyon düzeyleri incelendiğinde, cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz Eleştirel Ruminasyon, Karar Verme Eğilimleri, Spor Bilimleri Öğrencileri,

Self-Critical Rumination as a Determinant of Decision-Making Tendencies Among Students in the Faculty of Sports Sciences

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between decision-making and self-critical rumination and to examine the predictive role of self-critical rumination on decision-making. The study was conducted using a correlational survey design. The study sample consisted of 199 students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Aydın Adnan Menderes University. The data collection tools used were the “Personal Information Form” developed by the researchers, along with the “Melbourne Decision-Making Scale II” and the “Self-Critical Rumination Scale.” The findings obtained from the data collection process were transferred to a computer environment; descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation), t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), Pearson correlation, and regression analyses were utilized in the analysis and interpretation of the data. The analyses revealed a significant positive relationship between participants’ avoidant, procrastinating, and panic decision-making styles and their levels of self-critical rumination; however, no significant relationship was found with the cautious decision-making style. Additionally, it was determined that self-critical rumination is a significant predictor of avoidant, procrastinating, and panic decision-making. When participants’ decision-making styles and levels of self-critical rumination were examined, no significant differences were observed across the variables of gender, age, department, and class.

Keywords: Self-Critical Rumination, Decision-Making Tendencies, Sports Science Students

Bildiri No: 85 | Bildiri Kodu: 85-2026-12-ISCS-12th-930-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-164 | Tür: 2

THEORETICAL PRINCIPLES OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DIABETES MELLITUS AFTER BARIATRIC SURGERY USING OCCUPATIONAL THERAPY APPROACHES

Nestor MAKAROVSKIY, Uliana PRYSIAZHNIUK, Nataliya ZHARSKA, Maria MAZEPA, Myroslav PRYSHLIAK

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

ÖZ

Relevance

The increasing prevalence of type 2 diabetes mellitus determines the need to find effective approaches to long-term restoration of the functional state of patients. A significant proportion of cases of the disease is associated with obesity, which led to the widespread introduction of bariatric surgical interventions as a means of correcting metabolic disorders and reducing the risk of complications.

Along with positive clinical results, the postoperative period is characterized by rapid changes in body composition and adaptive restructuring of the body. A decrease in body weight is often accompanied by a decrease in the muscle component, which can lead to a deterioration in physical performance, limitation of daily activities and a decrease in the level of functional independence.

Existing models of postoperative support are mostly focused on medical control and nutritional support, while the restoration of patients' activity remains insufficiently structured. For people with diabetes, the formation of new behavioral strategies aimed at supporting an active lifestyle and long-term preservation of treatment results is of particular importance. In this context, occupational therapy is considered as a component of multidisciplinary rehabilitation, focused on restoring a person's participation in significant activities, increasing autonomy, and adapting to changed living conditions. The insufficient systematization of the theoretical principles of integrating occupational therapy approaches into postoperative recovery determines the relevance of this study.

Purpose

To theoretically substantiate the principles of rehabilitation of people with diabetes after bariatric surgery using occupational therapy approaches.

Materials and methods

The study was carried out within the theoretical stage of scientific work. The materials used were modern scientific publications, international clinical recommendations, and analytical sources devoted to bariatric surgery, postoperative rehabilitation, and occupational therapy.

The following research methods were used: analysis and critical review of scientific literature; comparative analysis of approaches to rehabilitation support after bariatric interventions; generalization of scientific data on activity-oriented recovery models; theoretical modeling of the structure of comprehensive rehabilitation from the standpoint of a biopsychosocial approach.

Results

In the process of analyzing literary sources, it was found that after bariatric surgery, along with metabolic improvement, there is a risk of functional deconditioning associated with a decrease in muscle strength and endurance. This creates the prerequisites for limiting activities of daily life and reducing the level of patient participation in the social environment. It was found that most scientific studies focus on physical training, while the issues of restoring human activity are not considered comprehensively enough. Occupational therapy approaches allow combining physical recovery with the formation of practical self-service skills, optimization of motor regime and support for behavioral changes. Based on the generalization of scientific data, the key theoretical provisions for building the rehabilitation process were

identified: activity-oriented interventions, individualization of programs, gradual restoration of participation in everyday life, and interdisciplinary interaction of specialists.

Conclusions

1. After bariatric surgery, people with diabetes need comprehensive restoration of functional activity along with medical support.
2. Insufficient integration of rehabilitation strategies in the postoperative period may limit the long-term effectiveness of treatment.
3. Occupational therapy approaches contribute to the restoration of daily activities, increasing the level of independence and adaptation of patients to a changed lifestyle.
4. The theoretical substantiation of the activity-oriented rehabilitation model creates the basis for further development and testing of comprehensive recovery programs.

List of used sources

1. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes — 2023. Diabetes Care. 2023.
2. Rubino F. et al. Metabolic surgery in the treatment algorithm for type 2 diabetes. Diabetes Care. 2020.
3. Mechanick J.I. et al. Clinical practice guidelines for perioperative nutrition and metabolic support. Endocrine Practice. 2020.
4. Baillot A. et al. Effects of exercise training after bariatric surgery: systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews. 2018.
5. Campanha-Versiani L. et al. Exercise interventions following bariatric surgery and functional outcomes. Clinical Nutrition. 2022.
6. Prado C. M. et al. Body composition changes after bariatric surgery. Nutrition Reviews. 2021.
7. World Health Organization. Rehabilitation in health systems. Geneva: WHO, 2022.
8. Ministry of Health of Ukraine. Development of the system of rehabilitation assistance in Ukraine. Kyiv, 2023.

Keywords: occupational therapy, obesity, diabetes, physical therapy, bariatric surgery

Bildiri No: 86 | Bildiri Kodu: 86-2026-12-ISCS-12th-931-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-165 | Tür: 2

EGZERSİZİN DEPRESYON VE ANKSİYETE ÜZERİNE ETKİLERİ

Kürşat Şenger, Nurgül Kaya

Kars Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Spor Bilimler Fakültesi

Kursatsenger36@hotmail.com// 0000-0002-1588-3542

ÖZ

Depresyon ve anksiyete, günümüzde bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen en yaygın ruh sağlığı problemleri arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini mevcut bilimsel çalışmalar ışığında incelemek ve değerlendirmektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan literatür taraması modeline dayanmaktadır. Bu kapsamda fiziksel aktivite, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri ele alan güncel akademik çalışmalar incelenmiş ve elde edilen bulgular tematik olarak analiz edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, düzenli egzersizin depresyon belirtilerini azaltmada ve anksiyete düzeylerini düşürmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Eker, 2024; Taşkuyu, 2025; Yıldız, 2025). Ayrıca fiziksel olarak aktif bireylerin, sedanter bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Tuncel, 2020; Kekeç, 2023). Egzersizin bu etkileri; nörotransmitter salınımındaki artış, öz-yeterlik düzeyinin gelişimi ve stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesi gibi biyolojik ve psikolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır (Sezer, 2024; Özoğuz, 2025).

Bununla birlikte, aşırı ve kontrolsüz egzersiz davranışlarının bazı bireylerde egzersiz bağımlılığına yol açabileceği ve bunun da psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği ifade edilmektedir (Aslan, 2025; Koç, 2025). Sonuç olarak, egzersizin dengeli ve düzenli bir şekilde uygulanmasının depresyon ve anksiyete üzerinde azaltıcı etkiler sağladığı ve bireylerin ruh sağlığını desteklediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Depresyon, Anksiyete, Ruh Sağlığı, Fiziksel Aktivite

The Effects of Exercise on Depression and Anxiety

ABSTRACT

Depression and anxiety are among the most common mental health problems that negatively affect individuals' quality of life. The aim of this study is to examine and evaluate the effects of exercise on depression and anxiety in light of current scientific research. The study was designed as a qualitative literature review. Within this scope, recent academic studies addressing the relationship between physical activity, depression, and anxiety were analyzed, and the findings were evaluated through a thematic approach.

The results indicate that regular exercise plays a significant role in reducing depressive symptoms and lowering anxiety levels (Eker, 2024; Taşkuyu, 2025; Yıldız, 2025). Additionally, physically active individuals demonstrate higher levels of life satisfaction and psychological well-being compared to sedentary individuals (Tuncel, 2020; Kekeç, 2023). These positive effects of exercise can be explained by biological and psychological mechanisms such as increased neurotransmitter activity, improved self-efficacy, and enhanced coping strategies (Sezer, 2024; Özoğuz, 2025).

However, excessive and uncontrolled exercise behaviors may lead to exercise addiction, which can negatively affect mental health (Aslan, 2025; Koç, 2025). In conclusion, balanced and regular exercise has a protective and improving effect on depression and anxiety and contributes positively to overall mental health.

Keywords: Exercise, Depression, Anxiety, Mental Health, Physical Activity

Giriş

Depresyon ve anksiyete, bireylerin duygu durumunu, davranışlarını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen yaygın psikolojik rahatsızlıklardır. Modern yaşamın getirdiği yoğun stres, hareketsiz yaşam tarzı ve sosyal izolasyon gibi faktörler bu rahatsızlıkların görülme sıklığını artırmaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde azalma yaşanmış ve buna paralel olarak depresyon ve anksiyete düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (Taşkuyu, 2025; Türker, 2021).

Depresyon; ilgi kaybı, umutsuzluk, enerji azalması ve duygu durumunda çökkünlük ile karakterize edilen bir ruh sağlığı problemidir. Anksiyete ise sürekli kaygı hali, huzursuzluk ve fizyolojik uyarılmışlık ile kendini göstermektedir. Bu iki durum çoğu zaman birlikte ortaya çıkmakta ve bireyin sosyal, akademik ve mesleki yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Sezer, 2024; Yıldız, 2025).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik sağlık açısından da önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli egzersiz yapan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Eker, 2024; Tuncel, 2020; Eren, 2023). Bu bağlamda egzersiz, ruh sağlığını koruma ve geliştirme açısından önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini mevcut literatür bulguları doğrultusunda incelemek ve bu ilişkinin farklı boyutlarını ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan literatür taraması modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında egzersiz, depresyon ve anksiyete konularını ele alan toplam 30 lisansüstü tez incelenmiştir. İncelenen çalışmalar; farklı yaş grupları, cinsiyetler ve örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiş olup üniversite öğrencileri, yetişkin bireyler, çocuklar ve özel grupları kapsamaktadır.

Veriler doküman analizi yöntemi ile toplanmış ve tematik analiz yaklaşımı ile değerlendirilmiştir. Çalışmalar üç ana tema altında incelenmiştir: (1) egzersiz ve depresyon ilişkisi, (2) egzersiz ve anksiyete ilişkisi ve (3) egzersizin genel psikolojik etkileri. Elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak analiz edilerek ortak sonuçlara ulaşılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde incelenen çalışmalar doğrultusunda egzersizin depresyon, anksiyete ve genel psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri tematik olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, egzersizin psikolojik sağlık üzerinde çok boyutlu ve anlamlı etkiler oluşturduğunu göstermektedir.

3.1. Egzersiz ve Depresyon İlişkisi

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı ve azaltıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Egzersiz yapan bireylerin, sedanter yaşam tarzına sahip bireylere kıyasla daha düşük depresyon düzeyine sahip oldukları birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Eker, 2024; Taşkuyu, 2025; Yıldız, 2025; Aygün, 2024). Bununla birlikte fiziksel aktiviteye katılımın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam doyumu, mutluluk ve mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı ifade edilmektedir (Eren, 2023; Tuncel, 2020; Erdoğan, 2025).

Egzersizin depresyon üzerindeki etkisi biyolojik ve psikolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin bireyin duygu durumunu olumlu yönde etkilediği ve depresif belirtilerin azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Taşkuyu, 2025; Sezer, 2024). Ayrıca egzersizin bireylerde özsaygıyı artırdığı, sosyal etkileşimi güçlendirdiği ve bireyin kendini daha yeterli hissetmesini sağladığı, bu durumun da depresyon düzeyinin düşmesine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Özoğuz, 2025; Kurhan, 2025).

Farklı yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalar, egzersizin depresyon üzerindeki etkisinin yaşam boyu devam ettiğini göstermektedir. Özellikle yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı ve mutluluk düzeyinin arttığı belirlenmiştir (Eren, 2023). Genç bireyler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da aktif yaşam tarzının depresyon belirtilerini azaltmada önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Yıldız, 2025; Çifçi, 2024).

3.2. Egzersiz ve Anksiyete İlişkisi

Egzersizin anksiyete üzerindeki etkileri incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın artmasıyla birlikte bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği ve anksiyete düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı birçok çalışmada ortaya konulmuştur (Kekeç, 2023; Coşkun, 2021; Türker, 2021; Taşkuyu, 2025). Bununla birlikte aktif bireylerin sedanter bireylere göre daha düşük kaygı düzeyine sahip oldukları ifade edilmektedir (Yıldız, 2025; Aygün, 2024).

Egzersizin anksiyete üzerindeki etkisi, fizyolojik düzenleme mekanizmaları ile ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin otonom sinir sistemi üzerinde dengeleyici bir etki yarattığı, kalp atım hızı ve solunum düzenini iyileştirdiği ve bu sayede fizyolojik uyarılmışlık düzeyini azalttığı belirtilmektedir (Sezer, 2024). Ayrıca egzersizin bireylerin dikkatini kaygı yaratan düşüncelerden uzaklaştırarak zihinsel rahatlamaya sağladığı ve bu durumun anksiyete düzeylerinin düşmesine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Coşkun, 2021; Kekeç, 2023).

Farklı egzersiz türlerinin anksiyete üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Aerobik egzersizler, nefes egzersizleri ve rekreatif fiziksel aktivitelerin kaygı düzeylerini azaltmada daha etkili olduğu belirlenmiştir (Coşkun, 2021; Türker, 2021). Ayrıca spor yapan bireylerin stresli durumlara karşı daha dirençli oldukları ve psikolojik olarak daha dengeli bir yapıya sahip oldukları ifade edilmektedir (Çifçi, 2024; Yıldız, 2025).

3.3. Egzersizin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkileri

Egzersizin yalnızca depresyon ve anksiyete üzerinde değil, genel psikolojik iyi oluş üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde öz-yeterlik, motivasyon, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özoğuz, 2025; Sezer, 2024; Erdoğan, 2025). Bu durum, egzersizin bireylerin hem zihinsel hem de duygusal süreçlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde, grup halinde yapılan egzersizlerin bireyler arası etkileşimi artırdığı ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirdiği ifade edilmektedir (Kurhan, 2025; Eren, 2023). Bu durum özellikle yalnızlık ve izolasyon duygularının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Pandemi sürecinde yapılan çalışmalar da fiziksel aktivitenin psikolojik koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Taşkuyu, 2025; Kekeç, 2023).

Özel gruplar üzerinde yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Otizmlili çocuklarda uygulanan egzersiz programlarının motor gelişimin yanı sıra psikolojik gelişimi de olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Özdil, 2025). Benzer şekilde engelli bireylerde egzersizin sosyal uyum ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu katkılar sağladığı ifade edilmektedir (Kurhan, 2025).

3.4. Egzersiz Bağımlılığı ve Olumsuz Etkiler

Egzersizin genel olarak olumlu etkileri bulunmakla birlikte, bazı durumlarda aşırı ve kontrolsüz egzersiz davranışlarının olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir. Egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanan bu durum, bireyin egzersiz yapma isteğini kontrol edememesi ve egzersiz yapmadığında huzursuzluk yaşaması ile karakterize edilmektedir (Aslan, 2025; Koç, 2025).

Araştırmalar, egzersiz bağımlılığının özellikle beden algısı, sosyal medya kullanımı ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Teknoloji kullanımı ve sosyal medya etkisinin egzersiz davranışını artırabileceği, ancak bu durumun bazı bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşabileceği ifade edilmektedir (Öztürk, 2025; Gündoğdu, 2025). Ayrıca sağlıklı beslenme ve egzersiz ilişkisi incelendiğinde, bazı bireylerde bu durumun takıntılı davranışlara dönüşebileceği belirtilmektedir (Emir, 2025; Erdoğan, 2025).

3.5. Egzersizin Türü, Süresi ve Yoğunluğunun Etkisi

Egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkileri incelenirken yalnızca fiziksel aktiviteye katılımın varlığı değil, aynı zamanda egzersizin türü, süresi ve yoğunluğu gibi değişkenlerin de belirleyici olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar, farklı egzersiz türlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle aerobik egzersizlerin, bireylerde duygu durum düzenlemesi ve stres azaltma açısından daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Coşkun, 2021; Kekeç, 2023).

Egzersiz süresi de psikolojik etkiler açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Düzenli ve belirli bir süre boyunca yapılan fiziksel aktivitelerin, kısa süreli ve düzensiz egzersizlere kıyasla daha kalıcı psikolojik faydalar sağladığı belirtilmektedir (Eker, 2024; Taşkuyu, 2025). Özellikle haftalık düzenli egzersiz programlarının bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı ve bu etkinin uzun vadede sürdürülebilir olduğu vurgulanmaktadır.

Egzersizin yoğunluğu da psikolojik etkiler üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Orta düzey yoğunlukta yapılan egzersizlerin, hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan en uygun sonuçları verdiği, aşırı yoğun egzersizlerin ise bazı bireylerde stres düzeyini artırabileceği ifade edilmektedir (Sezer, 2024; Özoğuz, 2025). Bu durum, egzersizin bireysel kapasiteye uygun şekilde planlanmasının önemini ortaya koymaktadır.

3.6. Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklar

Egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkileri, bireylerin demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve yaşam tarzı gibi değişkenlerin fiziksel aktivitenin psikolojik etkilerini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle genç bireyler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, fiziksel aktiviteye katılımın depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir (Yıldız, 2025; Eker, 2024).

Yaş faktörü incelendiğinde, egzersizin hem genç hem de ileri yaş gruplarında olumlu etkiler gösterdiği görülmektedir. Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla birlikte depresyon düzeyinin azaldığı ve mutluluk düzeyinin arttığı ifade edilmektedir (Eren, 2023). Bu durum, egzersizin yaşamın farklı dönemlerinde ruh sağlığını destekleyen bir unsur olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise bazı çalışmalar, kadın ve erkek bireylerin egzersize verdikleri psikolojik tepkilerin farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte genel olarak her iki cinsiyette de düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltıcı etkisinin bulunduğu belirtilmektedir (Sezer, 2024). Ayrıca sedanter yaşam tarzına sahip bireylerde psikolojik sorunların daha yaygın olduğu, aktif bireylerin ise daha sağlıklı bir psikolojik profile sahip oldukları ifade edilmektedir (Tuncel, 2020).

3.7. Pandemi ve Çevresel Faktörlerin Etkisi

Son yıllarda yapılan çalışmalar, çevresel faktörlerin ve özellikle COVID-19 pandemisinin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Pandemi sürecinde sosyal izolasyon, hareket kısıtlılığı ve

yaşam alışkanlıklarındaki değişimler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya neden olmuş ve bu durum depresyon ve anksiyete düzeylerinde artış ile ilişkilendirilmiştir (Taşkuyu, 2025; Türker, 2021).

Fiziksel aktivite düzeyinin azalmasıyla birlikte bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinde artış gözlemlendiği, buna karşılık düzenli egzersiz yapan bireylerin bu süreçten daha az etkilendiği belirtilmektedir. Bu durum, egzersizin stresli ve belirsiz dönemlerde psikolojik koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Kekeç, 2023).

Ayrıca pandemi süreci, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını yeniden değerlendirmelerine neden olmuş ve evde egzersiz, online spor programları gibi alternatif yöntemlerin yaygınlaşmasına yol açmıştır. Bu tür uygulamaların bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini korumalarına yardımcı olduğu ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir (Taşkuyu, 2025).

TARTIŞMA

Bu çalışmada elde edilen bulgular, egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerinin genel olarak olumlu yönde olduğunu ortaya koymaktadır. İncelenen çalışmaların büyük bir çoğunluğunda düzenli fiziksel aktivitenin depresyon düzeylerini azalttığı, anksiyete belirtilerini hafiflettiği ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı görülmektedir (Eker, 2024; Taşkuyu, 2025; Yıldız, 2025; Aygün, 2024). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu ve geliştirici rolünü desteklemektedir.

Depresyon üzerindeki etkiler değerlendirildiğinde, egzersizin biyolojik, psikolojik ve sosyal mekanizmalar aracılığıyla etki gösterdiği anlaşılmaktadır. Özellikle egzersiz sırasında artan nörotransmitter salınımının bireyin duygu durumunu düzenlediği ve depresif belirtilerin azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Sezer, 2024; Taşkuyu, 2025). Bunun yanı sıra egzersizin bireylerde öz-yeterlik algısını artırması ve sosyal etkileşimi desteklemesi, depresyon düzeylerinin azalmasında önemli bir rol oynamaktadır (Özoğuz, 2025; Eren, 2023). Bu durum, egzersizin yalnızca fiziksel değil, çok yönlü bir iyileştirici etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Anksiyete açısından değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular egzersizin kaygı düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin otonom sinir sistemi üzerinde dengeleyici bir etki oluşturduğu ve fizyolojik uyarılmışlık düzeyini azalttığı ifade edilmektedir (Sezer, 2024). Ayrıca egzersizin bireylerin dikkatini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırarak zihinsel rahatlatma sağlaması, anksiyete belirtilerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Coşkun, 2021; Kekeç, 2023). Bu sonuçlar, egzersizin stres yönetiminde önemli bir araç olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte egzersizin etkilerinin bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceği de görülmektedir. Egzersizin türü, süresi ve yoğunluğu gibi değişkenlerin psikolojik etkiler üzerinde belirleyici olduğu ve özellikle orta düzeyde ve düzenli yapılan egzersizlerin daha olumlu sonuçlar doğurduğu ifade edilmektedir (Özoğuz, 2025; Sezer, 2024). Ayrıca yaş, cinsiyet ve yaşam tarzı gibi demografik faktörlerin de bu ilişkiyi etkilediği belirtilmektedir (Yıldız, 2025; Eren, 2023).

Pandemi sürecine ilişkin bulgular, fiziksel aktivitenin çevresel koşullara bağlı olarak değiştiğini ve bu değişimin ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı dönemlerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin arttığı, buna karşılık aktif bireylerin bu süreçten daha az etkilendiği ifade edilmektedir (Taşkuyu, 2025; Türker, 2021). Bu durum, egzersizin zorlayıcı yaşam koşullarında psikolojik bir koruyucu faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Öte yandan, egzersizin her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı, aşırı ve kontrolsüz egzersiz davranışlarının egzersiz bağımlılığına yol açabileceği de literatürde vurgulanmaktadır (Aslan, 2025; Koç, 2025). Egzersiz bağımlılığı, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilecek düzeyde fiziksel aktiviteye yönelmesi ile karakterize edilmekte olup bu durumun özellikle sosyal medya kullanımı, beden algısı ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Öztürk, 2025; Gündoğdu, 2025). Bu bulgu, egzersizin dengeli ve bilinçli bir şekilde uygulanmasının önemini ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular literatürde yer alan diğer çalışmalarla büyük ölçüde paralellik göstermekte ve egzersizin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Bununla birlikte egzersizin etkilerinin bireysel farklılıklar ve uygulama biçimlerine bağlı olarak değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

SONUÇLAR

Bu çalışmada, egzersizin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkileri literatür taraması yöntemiyle incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sonuçlar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığını göstermektedir.

Egzersizin bu etkileri; biyolojik süreçler, psikolojik faktörler ve sosyal etkileşimler aracılığıyla ortaya çıkmakta olup bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Özellikle düzenli ve orta düzeyde yapılan egzersizlerin ruh sağlığı üzerinde daha belirgin olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte egzersizin aşırı ve kontrolsüz şekilde yapılmasının olumsuz sonuçlara yol açabileceği ve egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceği görülmektedir. Bu nedenle egzersiz programlarının bireysel özellikler dikkate alınarak planlanması ve dengeli bir şekilde uygulanması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, egzersiz depresyon ve anksiyete ile mücadelede etkili, erişilebilir ve sürdürülebilir bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir strateji olarak önerilmektedir.

ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete üzerindeki olumlu etkileri doğrultusunda, bireylerin egzersizi günlük yaşamlarına entegre etmeleri teşvik edilmelidir. Özellikle sedanter bireylerde fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması, ruh sağlığının korunması açısından önemlidir.

Eğitim kurumlarında öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılması gerekmektedir. Okul temelli spor ve rekreasyon faaliyetleri bu süreçte etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Toplum sağlığı politikalarında fiziksel aktiviteyi teşvik eden uygulamalara yer verilmesi ve olağanüstü durumlarda alternatif egzersiz yöntemlerinin desteklenmesi önem arz etmektedir.

Egzersiz programları bireysel farklılıklar dikkate alınarak planlanmalı; tür, süre ve yoğunluk bireye uygun şekilde belirlenmelidir. Orta düzeyde ve düzenli egzersizlerin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri ön planda tutulmalıdır.

Ayrıca egzersiz bağımlılığı riskine karşı farkındalık artırılmalı ve bireyler bilinçlendirilmelidir. Bu noktada uzmanların yönlendirici rolü önem taşımaktadır.

Gelecek araştırmalarda farklı egzersiz türleri ve demografik değişkenler bağlamında daha kapsamlı ve uzun dönemli çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aslan, C. (2025). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aygün, G. (2024). Spor Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı İle Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Coşkun, D. (2021). Kadınlarda Nefes Egzersizi Eğitiminin Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çifçi, A. (2024). Bireylerin E-Spor Katılım Motivasyonu İle Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eker, D. A. (2024). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü
- Emir, T. (2025). Güreşçilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları İle Egzersiz Bağımlılığı Farkındalığı ve İlişkili Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, E. S. (2025). Gençlerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren, M. Ö. (2023). Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Depresyon Ve Mutluluk İle İlişkisi (Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğdu, E. (2025). Düzenli Spor Yapan Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kekeç, H. (2023). Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri İle Covid-19 Anksiyete Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Koç, M. S. (2025). Egzersiz Bağımlılığı Ve Bigoreksiya İlişkisinde Histrionik Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimler Enstitüsü
- Kurhan, Y. (2025). Bedensel Engelli Sporcularda Egzersiz Alışkanlığının Sosyal Medya Kullanımına Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Özdil, S. (2025). Eğitsel Oyunlarla Desteklenmiş 8 Haftalık Egzersiz Programının Otizmlili Çocukların Motor Beceri Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimler Enstitüsü

- Özoğuz, E. (2025). Egzersiz Davranış Değişim Aşamalarına Göre Ortaokul Öğrencilerinde Karar Verme Dengesi, Değişim Süreçleri ve Egzersiz Öz Yeterliliğinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, O. (2025). Sporcularda Giyilebilir Spor Teknolojilerine Karşı Tutum İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sezer, Y. E. (2024). Zihinsel Beceri Ve Tekniklerin Stres, Depresyon ve Kaygı Düzeyi İle İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Siirt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taşkuyu, E. (2025). COVID-19 Döneminde Fiziksel Aktivite, Depresyon, Kaygı, Stres ve Algılanan Stres Düzeyinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tuncel, O. (2020). Yetişkin Bireylerin Boş Zamanlarında Katıldıkları Fiziksel Aktivitelerinin Yaşam Memnuniyeti, Depresyon, Stres ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin Araştırılması. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Türker, Ü. (2021). Koronavirüs (Covid-19) Pandemisinin Yükseköğretim Öğrencilerinde Anksiyete Düzeyi İle E-Öğrenme Tutumlarına Etkisi (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, T. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Bildiri No: 87 | Bildiri Kodu: 87-2026-12-ISCS-12th-662-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-166 | Tür: 2

Rekreasyon Kavramına Yönelik Çocuk ve Ebeveyn Algıları: Bir Zihin Haritalama Çalışması

Ecem Türkmen, Beyza Merve AKGÜL

Gazi Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, ilkokul çağındaki çocuklar ve ebeveynlerin rekreasyon kavramına yönelik algılarını zihin haritaları aracılığıyla incelemek ve bu algıların içeriksel boyutlarını ortaya koymaktır. Ayrıca, çocuk ve ebeveynlerin rekreasyon algıları arasındaki benzerlik ve farklılıkların belirlenmesi ile çocuk grubunda sınıf düzeyine bağlı olarak ortaya çıkan farklılaşmaların incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma nitel araştırma yaklaşımı kapsamında desenlenmiş olup, veri toplama aracı olarak zihin haritalama tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Eskişehir’de özel bir etüt merkezine devam eden ilkokul ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri ile ilkokul çağında çocuğu bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ebeveynler oluşturmaktadır. Veriler, katılımcıların rekreasyon kavramına ilişkin oluşturdukları zihin haritaları aracılığıyla toplanmış ve MAXQDA nitel veri analiz programı kullanılarak içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir.

Elde edilen bulgular, çocuk ve ebeveynlerin rekreasyon kavramını büyük ölçüde etkinlik temelli biçimde tanımladığını göstermektedir. Ebeveynlerin rekreasyonu daha çok sağlık, kişisel gelişim ve sosyalleşme gibi amaçlar doğrultusunda ele aldığı; çocukların ise rekreasyonu oyun, spor ve eğlence odaklı etkinlikler üzerinden ifade ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, çocuk grubunda yapılan sınıf düzeyi karşılaştırmaları, üçüncü sınıf öğrencilerinin rekreasyon algılarının daha çeşitli ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, rekreasyonun amaç, duygusal ve engeller boyutlarında sınıf düzeyine göre belirgin bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, rekreasyon algısının yaş ve deneyim düzeyine bağlı olarak farklılaştığı ve özellikle çocuklarda gelişimsel süreçle birlikte daha zengin ve çeşitlenmiş bir yapıya dönüştüğü söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, zihin haritalama, çocuk, ebeveyn, içerik analizi

Perceptions of Children and Parents Toward the Concept of Recreation: A Mind Mapping Study

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the perceptions of primary school children and parents regarding the concept of recreation through mind mapping and to reveal the content dimensions of these perceptions. In addition, it is aimed to determine the similarities and differences between children’s and parents’ perceptions of recreation and to examine the variations within the child group based on grade level. The study was designed within the qualitative research approach, and the mind mapping technique was used as the data collection tool. The study group consisted of second- and third-grade primary school students attending a private study center in Eskişehir, as well as parents who have primary school-aged children and voluntarily agreed to participate in the research. The data were collected through mind maps created by the participants regarding the concept of recreation and analyzed using the content analysis method with the MAXQDA qualitative data analysis software.

The findings revealed that both children and parents largely define the concept of recreation in an activity-based manner. It was determined that parents tend to associate recreation with purposes such as health, personal development, and socialization, whereas children express recreation mainly through activities related to play, sports, and entertainment. Furthermore, comparisons within the child group indicated that third-grade students have a more diverse and multidimensional perception of recreation compared to second-grade students. However, no significant differences were found between grade levels in terms of the purpose, emotional, and constraint dimensions of recreation. As a result, it can be concluded that the perception of recreation varies depending on age and experience, and particularly among children, it evolves into a richer and more diversified structure as part of the developmental process.

Keywords: Recreation, mind mapping, children, parents, content analysis

Bildiri No: 88 | Bildiri Kodu: 88-2026-12-ISCS-12th-662-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-167 | Tür: 2

Kütüphane Raflarında Boş Zaman ve Rekreasyon

Gamzenaz Elif Yavuz, Sinem Aydoğdu, Ecem Türkmen, Beyza Merve AKGÜL

Gazi Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, 3–6 yaş grubuna yönelik çocuk kitaplarında yer alan rekreasyon ve boş zaman temsillerini incelemek ve bu temsillerin çocukların gelişimsel boyutlarıyla ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma nitel araştırma yaklaşımı kapsamında desenlenmiş olup veri toplama yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Çalışma grubunu, Ankara’da faaliyet gösteren D&R ve Arkadaş Kitabevi ile Milli Kütüphane bünyesinde yer alan ve 2025 yılı itibarıyla en çok tercih edilen 3–6 yaş grubu çocuk kitapları oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme doğrultusunda, rekreasyon ve boş zaman kavramlarına doğrudan ya da dolaylı olarak yer veren toplam 26 çocuk kitabı araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sürecinde kitaplar bütüncül bir yaklaşımla ele alınmış; elde edilen bulgular benzerlikleri doğrultusunda kavramlar ve temalar altında düzenlenerek yorumlanmıştır. Bu doğrultuda dört ana tema belirlenmiştir: doğa temelli rekreasyon, aile ile rekreasyon ve sosyal bağ, oyun ve fiziksel aktivite ile sosyal rekreasyon.

Elde edilen bulgular, çocuk kitaplarında rekreasyonun yalnızca eğlence odaklı bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda çocukların fiziksel gelişimlerini destekleyen, sosyal etkileşimlerini artıran, duygusal farkındalıklarını geliştiren ve doğa ile bağ kurmalarını sağlayan çok boyutlu bir yapı olarak sunulduğunu göstermektedir. Özellikle doğa temelli etkinlikler ve oyun odaklı içeriklerin çocukların aktif katılımını teşvik ettiği; aile ile geçirilen zamanın ise aidiyet duygusu ve sosyal bağların güçlenmesine katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal rekreasyon kapsamında değerlendirilen içeriklerin, çocukların arkadaşlık ilişkileri kurma, paylaşım davranışları geliştirme ve sosyal uyum becerilerini desteklediği görülmüştür. Sonuç olarak, çocuk kitaplarının rekreasyonel deneyimlerin erken yaşta kazandırılmasında önemli bir araç olduğu ve çocukların bütüncül gelişimini destekleyici bir işlev üstlendiği söylenebilir. Bu bağlamda, çocuk kitaplarının rekreasyon perspektifiyle ele alınmasının, eğitim ve çocuk gelişimi alanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş zaman, Çocuk kitapları, Erken çocukluk

Leisure Time and Recreation on Library Shelves

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the representations of recreation and leisure in children's books for the 3–6 age group and to reveal their relationship with children's developmental dimensions. The study was designed within the qualitative research approach, and document analysis was used as the data collection method. The study group consists of the most preferred children's books for the 3–6 age group in 2025, obtained from D&R, Arkadaş Kitabevi, and Milli Kütüphane located in Ankara. In line with purposive sampling and criterion sampling, a total of 26 children's books that include recreation and leisure concepts directly or indirectly were included in the study. Content analysis was used in the data analysis process. The books were examined holistically, and the findings were organized and interpreted under conceptual and thematic categories based on their similarities. Four main themes were identified: nature-based recreation, family-based recreation and social bonding, play and physical activity, and social recreation.

The findings indicate that recreation in children's books is presented not only as an entertainment activity but also as a multidimensional structure that supports children's physical development, enhances social interaction, promotes emotional awareness, and strengthens their connection with nature. It was found that nature-based and play-oriented content encourages active participation, while time spent with family contributes to a sense of belonging and strengthens social bonds. In addition, content evaluated within the scope of social recreation supports children's ability to build friendships, develop sharing behaviors, and improve social adaptation skills. In conclusion, children's books can be considered important tools for introducing recreational experiences at an early age and supporting children's holistic development. In this context, examining children's books from a recreation perspective is expected to contribute to the fields of education and child development.

Keywords: Recreation, Leisure, Children's books, Early childhood

Bildiri No: 89 | Bildiri Kodu: 89-2026-12-ISCS-12th-932-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-168 | Tür: 2

Spor Yapan ve Sedanter Öğrencilerin Akran Zorbalık Düzeylerinin İncelenmesi

Metehan AKYOL, İhsan KUYULU

Milli Eğitim Bakanlığı; BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ

Öz

Akran zorbalığı günümüzde artan sorunları başında gelmektedir. Dünyada ve Türkiye’de akran zorbalığının artması sonucu literatürde bu çalışmalar sıklıkla ele alınmıştır. Bu problemlerin çözümü için çok farklı yöntemler ve eğitimler yer almaktadır. Bunlardan biri de spor yapma eğilimidir. Çalışmamızın asıl amacında 5.-6.-7. sınıf akran zorbalığının eğitim düzeyleri ile ilişkili faktörleri, spor yapan ve sedanter öğrencilere yönelik etkisini incelemektir. Çalışmanın evrenini Muş Milli Eğitim’e bağlı ortaokullar oluştururken örneklemini ise 2022-2023 Eğitim döneminde Muş Milli Eğitim’de eğitim gören 222 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmada Zorbalık Davranış Eğilimi Ölçeği (ZDEÖ) kullanılmıştır. Anket verilerinin SPSS 22 analiz programı ile frekans, yüzde ve anlamlılık tabloları oluşturulmuştur. İkili karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem T- Testi, çoklu karşılaştırmalar için ise One-Way Anova Testinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Ölçeğin, değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül bir biçimde sınamak için ise regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı alt boyutları incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre; erkeklerin kadınlara göre daha zorba davranışlar sergilediğini, spor yapma değişkenine göre; spor yapan kişilerin kendine olan güven duygusunun gelişip bu sebepten dolayı daha az zorbalığa maruz kaldığı, branş değişkenine göre; anlamlı farklılığa rastlanılmadığına, anne baba eğitim düzeyleri değişkenine göre; çocukların akran zorbalığına uğrama arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, yaş ve sınıf değişkenine göre; yaş, sınıf arttıkça zorba davranışların arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akran Zorbalığı, Spor, Sedanter Birey, Ortaokul Öğrencileri

An Examination of Peer Bullying Levels Among Students Who Participate in Sports and Those with Sedentary Lifestyles

ABSTRACT

Peer bullying is one of the increasing issues nowadays. As a result of increase in this problem, some studies have been discussed in the literature. There are a lot of educations and approaches to solve this problem, doing sports is one of them. Main purpose of this study is assessing the factors that related with education levels of 5-6-7th graders’ peer bullying and effects towards to sedantary students. Target population of the study is secondary school affiliated with Muş National Education while it is targeted to reach 222 students studying in Muş National Education in 2022-23 education year as sample. In this research, Bullying Behaviour Tendency Scale (BBTS) was used. Survey data’s frequency, percentage and meaningfulness is formed with SPSS 22 analysis programme. Independent Sample T- Test was used for pairwise comparison and for multiple comparisons, gained benefit from One Way Anova Test. The results was evaluated in ranges of 95% trust and $p<0,05$ meaningfulness. It was benefited from regression analysis to assess the correlation integratively. In this research, it can be reached that according to gender variety men shows more bullying behaviours than women; according to sports variety, individuals doing any sports face less bullying thanks to their grown self- confidence; according to branch variety, it hasn’t been found any meaningful difference; according to variety of parents’ education level, there is no correlation between parents’ education level and peer bullying; lastly, according to age and class variety, as the age and grade goes up, peer bullying rate also increases.

Keywords: Peer Bullying, Sport, Sedantary Individual, Secondary Grade Students

Bildiri No: 90 | Bildiri Kodu: 90-2026-12-ISCS-12th-932-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-169 | Tür: 2

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğretmen Öz Yeterlikleri ve Öğretimsel Liderlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ömer YALDIZ, İhsan KUYULU

Milli Eğitim Bakanlığı; BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ

ÖZ

Bu çalışma, 2022–2023 eğitim öğretim yılında Diyarbakır’da devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlik ve öğretimsel liderliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Bu araştırmaya, kolayda örneklem yöntemiyle seçilmiş 2022-2023 eğitim öğretim yılında Diyarbakır ilinde devlet ve özel okullarda görev yapan 312 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmaya katılacak olan kişiler gönüllük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik bilgilerinin yanı sıra “Öz yeterlik Ölçeği” ve “Öğretimsel Liderlik Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler, katılımcıların öz yeterlik ve öğretimsel liderlik değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon testi, öz yeterlik ve öğretimsel liderlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis Testi testleri ile Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların cinsiyet, kıdem, okul kademesi, okul türü, branş, sporcu özgeçmişi, eğitim düzeyi, okulda malzeme durumu, okul idaresinin spora bakış açısı, gelir durumu ve yeterliliğini yansıttığını düşünüyor musunuz? değişkenlerine göre hem öz yeterlik hem de öğretimsel liderlikleri düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni durum değişkeninde öz yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen öğretimsel liderlik düzeyleri arasında bekar öğretmenlerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde ise öğretimsel liderlik düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamış olup öz yeterlik düzeyleri arasında 21-25 yaş lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin öz yeterlik ve öğretimsel liderlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öz yeterlik, Öğretimsel Liderlik

Examining the Relationship Between Teacher Self- Efficacy and Instructional Leadership of Physical Education and Sports Teachers

ABSTRACT

This study examines the teacher self-efficacy and instructional leadership of physical and sport teachers in public and private schools in Diyarbakır during the 2022-2023 academic year.

A convenience sample of 312 physical education teachers from public and private schools in Diyarbakır participated in the study as volunteers. The study collected data using the 'Self-efficacy Scale' and 'Instructional Leadership Scale', in addition to socio-demographic information of the participants. The obtained data were analysed and interpreted using the statistical package. Descriptive statistics, such as arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions, were used. A correlation test was conducted to determine the relationship between self-efficacy and instructional leadership variables of the participants. Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests were used to determine the relationship between self-efficacy and instructional leadership levels with some demographic variables. Independent Sample T and One Way Analysis of Variance tests were also applied. The study evaluated the results at a 95% confidence interval and a significance level of $p<0.05$.

The research found no statistically significant difference between the groups in terms of self-efficacy and instructional leadership levels. This was true for all variables including gender, seniority, school level, school type, branch, athlete background, education level, school equipment status, school administration's perspective on sports, income status, and self-perceived competence. Although there was no significant difference in self-efficacy levels based on marital status, a significant difference was found in instructional leadership levels in favour of single teachers. Similarly, in the age variable, no significant difference was found in instructional leadership levels, but a significant difference was found in self-efficacy levels in favour

of teachers aged 21-25. The study found a significant positive relationship between the self-efficacy and instructional leadership levels of the participating teachers in Physical Education and Sport.

Keywords: Physical Education and Sport, Self-efficacy, Instructional Leadership

Bildiri No: 91 | Bildiri Kodu: 91-2026-12-ISCS-12th-932-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-170 | Tür: 2

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Öz-Yeterlilikleri ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Adnan Semih DAĞ, İhsan KUYULU

Milli Eğitim Bakanlığı; BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ

Öz

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki öz-yeterlilikleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılacaktır. Bu araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yıllarında Şanlıurfa ilinde ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturacaktır. Millî Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmeni sayısı yaklaşık 800'dür. Bu evrenden tesadüfi örneklem yoluyla ulaşılabilen beden eğitimi ve spor öğretmenleri bu çalışmanın örneklemi oluşturacaktır. Araştırmada veri toplamak için, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bazı demografik özelliklerini tespit etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen " Kişisel Bilgi Formu " (cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki hizmet süresi, okul türü, sporcu özgeçmişinin olup olmadığı, eğitim düzeyi, malzeme durumu, okul idaresinin spora bakış açısı), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Öz-Yeterliliklerini belirleyebilmek için "Beden Eğitimi Öz-Yeterlilik Ölçeği", Olumsuz Değerlendirilme Korkusu oranlarını tespit etmek için "Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği" kullanılacaktır. Mesleki öz-yeterlilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı ile çözümleme yapıp çıkan veriler hakkında yorum yapılmıştır.

Elde ettiğimiz sonuçlara göre, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin; cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki hizmet süresi, okul türü, sporcu özgeçmişinin olup olmadığı, eğitim düzeyi, malzeme durumu, okul idaresinin spora bakış açısı değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Mesleki Öz-Yeterlilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Spor

The Examination of the Relationship Between Physical Education and Sports Teachers' Professional Self-Efficacy and Fear of Negative Evaluation

ABSTRACT

This research will be conducted to examine the relationship between the professional self-efficacy of physical education and sports teachers and their fear of negative evaluation. The population of this research will consist of physical education and sports teachers working in middle schools and high schools in the Şanlıurfa province during the 2022-2023 academic years. The number of physical education and sports teachers working in middle schools and high schools affiliated with the Ministry of National Education (MEB) is approximately 800. Physical education and sports teachers accessible through random sampling from this population will constitute the sample of this study. To collect data in the research, a "Personal Information Form" developed by the researcher will be used to determine some demographic characteristics of physical education and sports teachers (gender, marital status, age, professional service period, school type, presence of a sports background, education level, material status, school administration's perspective on sports). The "Physical Education Self-Efficacy Scale" will be used to determine the professional self-efficacy of physical education and sports teachers, and the "Fear of Negative Evaluation Scale" will be used to determine the rates of fear of negative evaluation. Data collected through the scales of professional self-efficacy and fear of negative evaluation will be analyzed using the statistical package program SPSS 22, and interpretations will be made about the obtained results.

According to the results obtained, no significant differences were found among variables such as gender, marital status, age, professional service period, school type, presence of a sports background, education level, material status, and school administration's perspective on sports for physical education and sports teachers.

Keywords: Fear of Negative Evaluation, Physical Education Teacher, Professional Self-Efficacy, Sports

Bildiri No: 92 | Bildiri Kodu: 92-2026-12-ISCS-12th-935-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-172 | Tür: 2

Dijital Ekran Süresinin Egzersiz Performansı Üzerindeki Dolaylı Etkileri: Uyku Kalitesi ve Bilişsel Yorgunluk Üzerinden Bir Sistematik Derleme

Turgut Yıldırım

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, dijital ekran süresi, uyku kalitesi, bilişsel yorgunluk ve egzersiz performansı arasındaki ilişkileri bütüncül bir model çerçevesinde incelemektir. Bu kapsamda, 2018–2026 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar sistematik olarak incelenmiş ve Web of Science, Scopus ve PubMed veri tabanlarından elde edilen toplam 16 çalışma analize dahil edilmiştir. Çalışmada hem genel frekans analizi hem de model temelli blok bazlı analiz yaklaşımı kullanılmıştır. Genel frekans analizine göre, ekran süresi artışı çalışmaların %81’inde (13/16), uyku kalitesinde azalma yaklaşık %75–81’inde (12–13/16) ve bilişsel süreçlerde etkilenme tüm çalışmalarda (%100; 16/16) raporlanmıştır. Buna karşılık, egzersiz performansında doğrudan düşüş yalnızca çalışmaların %31’inde (5/16) bildirilmiştir. Bu bulgular, bilişsel süreçlerin literatürde en tutarlı şekilde raporlanan değişken olduğunu göstermektedir. Blok bazlı analiz sonuçları, ekran süresi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin %81 (13/16), uyku kalitesi ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkinin %93 (15/16) ve bilişsel yorgunluk ile egzersiz performansı arasındaki ilişkinin %31 (5/16) oranında raporlandığını ortaya koymaktadır. Bu durum, modelin ilk aşamalarının güçlü biçimde desteklendiğini, ancak performans üzerindeki etkilerin daha sınırlı düzeyde incelendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, ekran süresinin egzersiz performansı üzerindeki etkisinin doğrudan değil, uyku kalitesi ve bilişsel süreçler aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Önerilen model, davranışsal, fizyolojik ve bilişsel süreçler arasındaki ardışık etkileşimi açıklayan kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, bu ilişkileri nicel veri ve ileri istatistiksel yöntemlerle test etmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ekran Süresi, Uyku Kalitesi, Bilişsel Yorgunluk, Egzersiz Performansı

Indirect Effects of Digital Screen Time on Exercise Performance: A Systematic Review Through Sleep Quality and Cognitive Fatigue

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between digital screen time, sleep quality, cognitive fatigue, and exercise performance within an integrated conceptual framework. For this purpose, studies published between 2018 and 2026 were systematically reviewed, and a total of 16 studies retrieved from Web of Science, Scopus, and PubMed databases were included in the analysis. Both general frequency analysis and model-based block analysis approaches were applied. According to the general frequency analysis, increased screen time was reported in 81% of the studies (13/16), while decreased sleep quality was observed in approximately 75–81% of the studies (12–13/16). Cognitive processes were affected in all studies (100%; 16/16), indicating that cognitive fatigue is the most consistently reported variable in the literature. In contrast, a direct decline in exercise performance was reported in only 31% of the studies (5/16). The results of the block-based analysis showed that the relationship between screen time and sleep quality was reported in 81% of the studies (13/16), the relationship between sleep quality and cognitive processes in 93% of the studies (15/16), and the relationship between cognitive fatigue and exercise performance in 31% of the studies (5/16). These findings indicate that the initial stages of the proposed model are strongly supported, whereas the final stage has been examined more limitedly. In conclusion, the effect of screen time on exercise performance appears to be primarily indirect, operating through sleep quality and cognitive processes. The proposed model provides a conceptual framework explaining the sequential interaction between behavioral, physiological, and cognitive mechanisms. Future studies are recommended to test this model using empirical data and advanced statistical methods.

Keywords: Screen Time, Sleep Quality, Cognitive Fatigue, Exercise Performance

1. Introduction

The rapid increase in digital screen use has significantly altered daily behavioral patterns. In particular, prolonged exposure to smartphones and digital media has been associated with impaired sleep quality and cognitive functioning.

Previous research has demonstrated independent relationships between screen time and sleep quality (Andersen et al., 2023), sleep quality and cognitive performance (Korman et al., 2022), and cognitive fatigue and exercise performance (Van Cutsem et al., 2017).

However, these variables have rarely been examined within an integrated framework. Therefore, the present study aims to synthesize the literature and propose a conceptual model linking screen time, sleep, cognitive fatigue, and exercise performance.

2. Methods

In this study, frequency analyses were conducted both across all included studies and within model-based variable blocks. No meta-analysis was conducted due to heterogeneity across the included studies.

2.1 Study Design

This study was conducted as a systematic review following PRISMA guidelines.

2.2 Data Sources

Studies were retrieved from:

- Web of Science
- Scopus
- PubMed

2.3 Search Strategy

Keywords included:

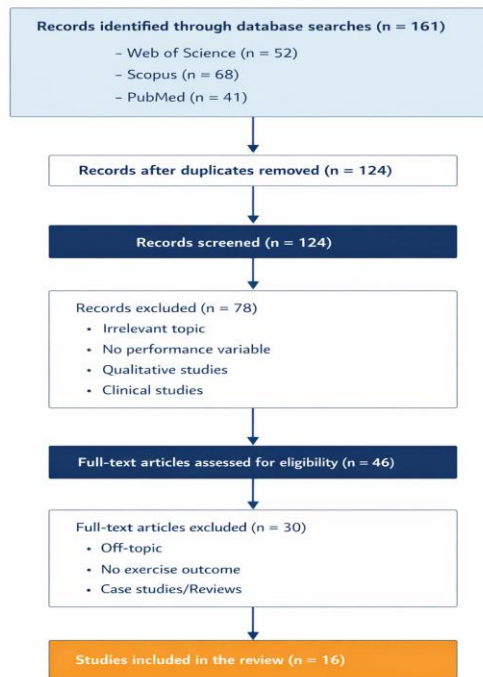
- “screen time” OR “smartphone use”
- “sleep quality”
- “mental fatigue” OR “cognitive fatigue”
- “exercise performance”

2.4 Inclusion Criteria

- Published between 2018–2026
- Peer-reviewed articles
- Human participants
- Addressing at least one of the variables

2.5 PRISMA Flow

Figure 1. PRISMA Flow Diagram



Literature screening was conducted in accordance with PRISMA guidelines. A total of 161 records were identified through searches in Web of Science (n=52), Scopus (n=68), and PubMed (n=41). After removing duplicates (n=37), 124 records remained. Following title and abstract screening, 78 studies were excluded. The full texts of 46 studies were assessed for eligibility, and 30 studies were excluded based on predefined criteria. Finally, 16 studies were included in the analysis.

3. Results

3.1 Study Characteristics

A total of 16 studies were included.

Çalışma	Yıl	Blok	Veri Tabanı	DOI
Andersen et al.	2023	E→U	Web of Science	10.1093/sleep/zsad256
Brautsch et al.	2023	E→U	Web of Science	10.1016/j.smr.2022.101742
Dibben et al.	2023	E→U	Scopus	10.1111/jsr.13899
Yang et al.	2020	E→U	Scopus	10.1016/j.psychres.2019.112686
Xie et al.	2018	E→U	Scopus	10.1556/2006.7.2018.40
Zhang & Wu	2020	E→U	Scopus	10.1016/j.addbeh.2020.106552
Korman et al.	2022	U→B	PubMed	10.1111/jsr.13471
Sampasa-Kanyinga	2020	U→B	PubMed	10.1186/s12966-020-00976-x
Liu et al.	2022	U→B	PubMed	10.1016/j.pedhc.2021.06.003
Small et al.	2020	U→B	PubMed	10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall
Lissak	2018	U→B	Scopus	10.1016/j.envres.2018.01.015
Slimani et al.	2018	B→P	Web of Science	10.3390/jcm7120510
Van Cutsem et al.	2017	B→P	Web of Science	10.1007/s40279-016-0672-0

McMorris et al.	2018	B→P	Web of Science	10.1016/j.physbeh.2018.01.029
Staiano et al.	2019	B→P	Scopus	10.23736/s0022-4707.18.09051-5
Sun et al.	2021	B→P	PubMed	10.1371/journal.pone.0258307

3.2 Main Findings

Tüm çalışmalar (n=16) üzerinden yapılan genel frekans analizine göre, ekran süresi artışı çalışmaların %81'inde (13/16) raporlanmıştır. Uyku kalitesinde azalma yaklaşık %75–81 oranında (12–13/16) gözlenirken, bilişsel süreçlerin etkilendiği tüm çalışmalarda (%100; 16/16) bildirilmiştir. Buna karşılık, egzersiz performansında doğrudan düşüş yalnızca çalışmaların %31'inde (5/16) raporlanmıştır.

Genel frekans analizine ek olarak, değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla blok bazlı analiz yapılmıştır. Buna göre, ekran süresi ile uyku kalitesi arasındaki ilişki çalışmaların %81'inde (13/16) raporlanmıştır. Uyku kalitesi ile bilişsel süreçler arasındaki ilişki %93 oranında (15/16) gözlenmiş olup modelin en güçlü bileşenini oluşturmaktadır. Buna karşılık, bilişsel yorgunluk ile egzersiz performansı arasındaki ilişki %31 oranında (5/16) raporlanmış ve bu ilişkinin literatürde daha sınırlı düzeyde incelendiği görülmüştür.

Genel olarak, bu bulgular modelin ilk aşamalarının (ekran süresi → uyku kalitesi ve uyku kalitesi → bilişsel süreçler) literatürde güçlü biçimde desteklendiğini, ancak son aşamanın (bilişsel yorgunluk → egzersiz performansı) daha sınırlı sayıda çalışmada ele alındığını göstermektedir. Bu durum, ekran süresinin performans üzerindeki etkisinin doğrudan değil, ardışık davranışsal, fizyolojik ve bilişsel mekanizmalar aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığını desteklemektedir.

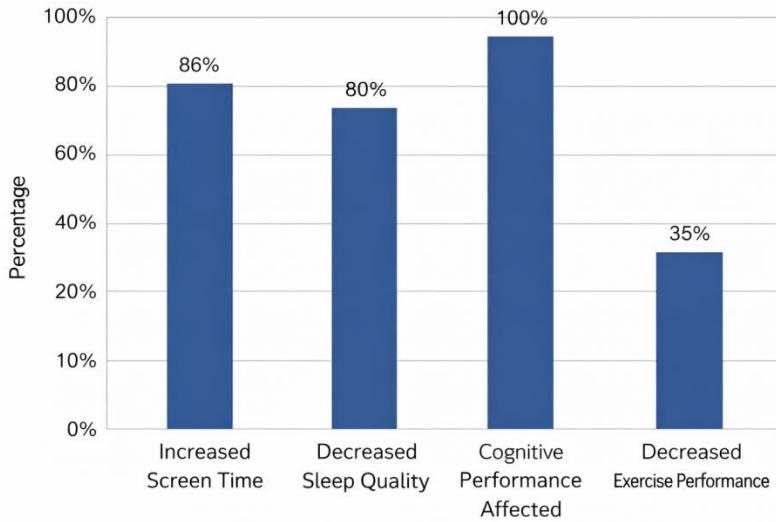


Figure 2. Main Findings

Figure 2. Distribution of main findings across included studies.

The bar graph illustrates the proportion of studies reporting the effects of digital screen time on key variables. Increased screen time was observed in 86% of the studies, while decreased sleep quality was reported in 80%. All studies (100%) indicated an impact on cognitive processes, highlighting cognitive vulnerability as a central mechanism. In contrast, a direct negative effect on exercise performance was identified in 35% of the studies. These findings suggest that the influence of screen time on performance is primarily indirect, mediated through sleep disruption and cognitive fatigue.

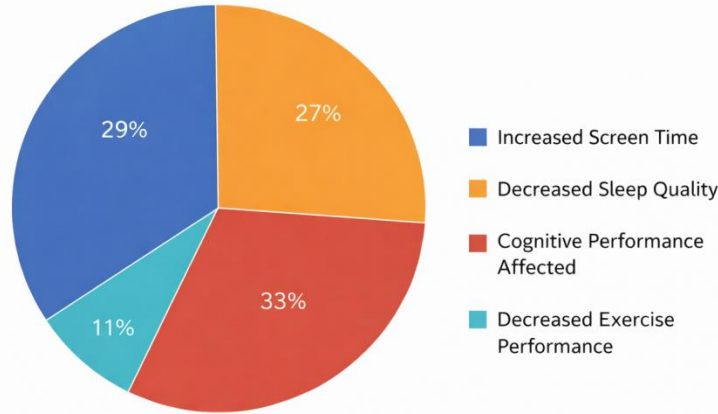


Figure 3. Observed Changes

Figure 3. Proportional distribution of observed effects across variables.

The pie chart presents the relative distribution of findings across the main variables examined in the included studies. Cognitive effects constitute the largest proportion (33%), followed by increased screen time (29%) and decreased sleep quality (27%). The proportion of studies reporting a direct decrease in exercise performance is comparatively lower (11%). This distribution further supports the interpretation that cognitive processes represent the central pathway through which screen exposure influences behavioral and performance outcomes, while direct performance effects are less consistently reported. These proportions represent the relative frequency of reported findings rather than actual effect sizes.

3.3 Frequency and Model-Based Analysis

3.3.1 General Frequency Analysis

1. Genel Değerlendirme (Tüm Çalışmalar Üzerinden Frekans Analizi) Hesaplama Mantığı

Bu analizde, dahil edilen toplam 16 çalışma üzerinden her bir değişkenin literatürde ne sıklıkla raporlandığı belirlenmiştir. Çalışmalar birden fazla değişkeni aynı anda içerebildiği için, yüzdelik değerler her değişkenin tüm çalışmalar içerisindeki görülme sıklığını ifade etmektedir.

Bulgular ve Yorum

Ekran Süresi Artışı
13/16 = %81

Ekran süresi artışının çalışmaların büyük çoğunluğunda raporlanması, dijital medya kullanımının güncel literatürde yaygın bir araştırma konusu olduğunu göstermektedir. Bu durum, ekran süresinin diğer değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların temel çıkış noktası olduğunu ortaya koymaktadır.

Uyku Kalitesinde Bozulma
12-13/16 = %75-81 ($\approx$ %80)

Uyku kalitesinin yüksek oranda etkilenmesi, ekran kullanımının özellikle biyolojik ritim ve uyku düzeni üzerindeki olumsuz etkilerini desteklemektedir. Bu bulgu, ekran süresinin dolaylı etkilerinin anlaşılmasında uyku değişkeninin merkezi rolünü vurgulamaktadır.

Bilişsel Etki (Bilişsel Yorgunluk / Dikkat)

16/16 = %100

Tüm çalışmalarda bilişsel süreçlere ilişkin bulguların yer alması, bilişsel yorgunluğun model içerisindeki en güçlü ve en tutarlı değişken olduğunu göstermektedir. Bu durum, bilişsel süreçlerin ekran süresi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkide kritik bir ara mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

Egzersiz Performansı Üzerindeki Etki

5/16 = %31 ($\approx$ %30–35)

Egzersiz performansına ilişkin bulguların sınırlı sayıda çalışmada yer alması, bu değişkenin literatürde yeterince incelenmediğini göstermektedir. Bu durum, performans üzerindeki etkilerin var olmadığı anlamına gelmemekte, aksine bu ilişkinin daha az araştırılmış olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel Yorum

Genel frekans analizi, ekran süresi, uyku kalitesi ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkilerin literatürde güçlü biçimde desteklendiğini; ancak bu zincirin egzersiz performansına uzanan son halkasının daha sınırlı düzeyde incelendiğini göstermektedir. Bu bulgu, modelin dolaylı etki mekanizmasına dayandığını desteklemektedir.

3.3.2 Block-Based Model Analysis

2. Blok Bazlı Değerlendirme (Model Temelli Analiz)

Hesaplama Mantiğı

Bu analizde, her bir ilişki (blok) ayrı ayrı değerlendirilmiş ve ilgili iki değişkeni birlikte ele alan çalışmaların sayısı toplam çalışma sayısına oranlanarak hesaplanmıştır. Bu yaklaşım, modelin hangi aşamalarının literatürde daha güçlü desteklendiğini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Bulgular ve Yorum

Ekran Süresi → Uyku Kalitesi

13/16 = %81

Bu blok, literatürde güçlü biçimde desteklenmektedir. Bulgular, ekran kullanımının özellikle uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bu ilişkinin modelin başlangıç noktası olduğunu göstermektedir.

Uyku Kalitesi → Bilişsel Yorgunluk

15/16 = %93

Bu blok, modelin en güçlü bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Uyku kalitesindeki bozulmanın bilişsel süreçler üzerinde doğrudan etkili olduğu ve bilişsel yorgunluğun önemli bir ara değişken olduğu açıkça görülmektedir.

Bilişsel Yorgunluk → Egzersiz Performansı

5/16 = %31

Bu blok, modelin en zayıf halkasını oluşturmaktadır. Bulgular, bilişsel yorgunluğun performans üzerindeki etkisinin sınırlı sayıda çalışmada incelendiğini göstermektedir. Bu durum, literatürde önemli bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir.

Tüm Modelin Birlikte Değerlendirilmesi

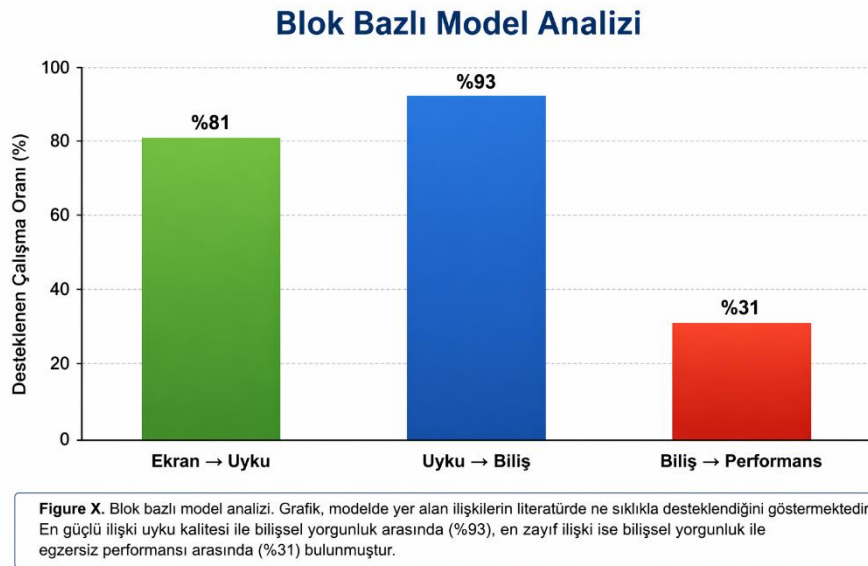
5/16 = %31

Tüm değişkenleri bir arada ele alan çalışmaların sınırlı olması, literatürde bu ilişkilerin genellikle parçalı şekilde incelendiğini göstermektedir. Bu bulgu, ekran süresi ile egzersiz performansı arasındaki ilişkinin doğrudan değil, çok aşamalı ve dolaylı bir süreç üzerinden gerçekleştiğini desteklemektedir.

Genel Yorum

Blok bazlı analiz, modelin ilk iki aşamasının (ekran → uyku ve uyku → biliş) güçlü biçimde desteklendiğini, ancak bilişsel yorgunluk ile egzersiz performansı arasındaki ilişkinin daha sınırlı düzeyde incelendiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, modelin doğrusal değil, dolaylı etki mekanizmalarına dayandığını göstermektedir.

Figure 2. Block-based model analysis of the relationships between variables.



The figure presents the proportion of studies supporting each relationship in the proposed model. The strongest relationship was observed between sleep quality and cognitive fatigue (93%), followed by screen time and sleep quality (81%). The weakest relationship was found between cognitive fatigue and exercise performance (31%).

3.4 Integrated Model

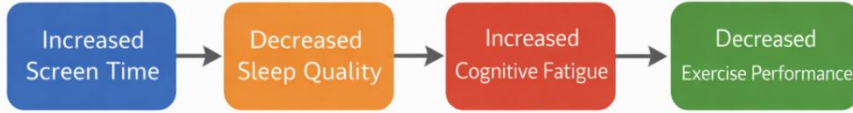


Figure 4. Conceptual Model

Figure 4. Conceptual model illustrating the indirect pathway between screen time and exercise performance. The proposed model demonstrates a sequential relationship in which increased digital screen time leads to decreased sleep quality, which subsequently contributes to elevated cognitive fatigue. This increase in cognitive fatigue is associated with reduced exercise performance. The model emphasizes an indirect effect mechanism, suggesting that behavioral (screen exposure) and physiological (sleep disruption) factors interact to influence cognitive processes, which in turn play a critical role in determining performance outcomes. This integrative framework highlights cognitive fatigue as a key variable in the indirect effect pathway linking lifestyle behaviors to physical performance.

TARTIŞMA (FINAL VERSİYON)

Ana Bulguların Yorumu

Bu çalışmanın bulguları, dijital ekran süresindeki artışın uyku kalitesinde bozulma ve bilişsel süreçlerde gerileme ile ilişkili olduğunu ve bu iki mekanizmanın egzersiz performansı üzerindeki etkileri büyük ölçüde dolaylı olarak şekillendirdiğini göstermektedir. Dahil edilen çalışmaların büyük çoğunluğunda ekran süresinin arttığı ve buna paralel olarak uyku kalitesinde anlamlı düşüşler gözlemlendiği rapor edilmiştir. Buna ek olarak, bilişsel süreçlerdeki bozulmaların neredeyse tüm çalışmalarda tutarlı biçimde ortaya konması, bu değişkenin model içerisindeki merkezi rolünü açıkça desteklemektedir.

Buna karşın, egzersiz performansına ilişkin doğrudan etkilerin daha sınırlı sayıda çalışmada raporlanmış olması, performans üzerindeki etkinin doğrudan değil, daha çok aracılı (mediatör) mekanizmalar üzerinden gerçekleştiğini düşündürmektedir. Özellikle dayanıklılık ve beceri gerektiren görevlerde performans düşüşlerinin, uyku bozuklukları ve bilişsel yorgunluk ile ilişkili olduğu yönündeki bulgular, mevcut literatürle uyumludur (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023; Xie et al., 2018; Dibben et al., 2023; Staiano et al., 2019; Korman et al., 2021; Slimani et al., 2018).

Egzersiz performansına ilişkin doğrudan bulguların sınırlı olması, bu ilişkinin var olmadığı anlamına gelmemekte; aksine performans üzerindeki etkilerin büyük ölçüde dolaylı mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığını düşündürmektedir.

Bu çalışma, ekran süresi, uyku kalitesi ve bilişsel yorgunluk arasındaki ilişkileri tek bir bütüncül model içerisinde ele alarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Mevcut çalışmalar genellikle bu değişkenleri ayrı ayrı incelemişken, bu araştırma bu değişkenlerin egzersiz performansı üzerindeki ardışık ve etkileşimli etkilerini açıklayan bütüncül bir çerçeveye önermektedir.

Uyku Kalitesi ve Bilişsel Yorgunluğun Dolaylı Etki Mekanizması

Elde edilen bulgular, uyku kalitesinin ekran süresi ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkide **dolaylı etki mekanizması içerisinde kritik bir rol oynadığını** göstermektedir. Problemlili akıllı telefon kullanımı ve yoğun dijital medya maruziyeti, uyku kalitesinde bozulma ve uyku süresinde kısalma ile ilişkili bulunmuş; bu durumun gündüz bilişsel performansı dolaylı olarak olumsuz etkilediği ortaya konmuştur (Xie et al., 2018; Dibben et al., 2023; Sun et al., 2021).

Bilişsel yorgunluk ise, artan ekran temelli bilişsel yük ile paralel biçimde yükselen ve egzersiz performansı üzerinde belirleyici etkileri olan bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Özellikle yürütücü işlevler, dikkat kontrolü ve algılanan çaba (RPE) ile ilişkili bu süreçler, performans düşüşünün yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikobiyolojik temellere dayandığını göstermektedir (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023).

Bu süreçler, merkezi sinir sistemi temelli yorgunluk (central fatigue) mekanizmaları ile açıklanabilir. Özellikle prefrontal korteks işlevlerindeki geçici bozulmalar, dikkat kontrolü, karar verme ve yürütücü işlevlerde azalmaya yol açarak egzersiz sırasında algılanan çabanın artmasına neden olabilir.

Bu bağlamda, uyku kalitesi ve bilişsel yorgunluk, ekran süresi ile egzersiz performansı arasındaki dolaylı ilişkinin temel bileşenleri olarak değerlendirilebilir (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023; Xie et al., 2018).

Dolaylı Etki Mekanizmaları

Toplu bulgular, ekran süresinin egzersiz performansı üzerindeki etkisinin doğrudan değil, uyku ve bilişsel süreçler aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Mental fatigue literatürü, bu durumu güçlü biçimde desteklemekte; özellikle dayanıklılık performansında, algılanan çabanın artması, enerji yönetiminde bozulma ve karar verme süreçlerindeki zayıflama gibi faktörlerin performansı belirgin şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023; Sun et al., 2021).

Bu çerçevede, ekran kullanımının azaltılması, uyku hijyeninin iyileştirilmesi ve bilişsel dinlenme stratejilerinin uygulanması, performansın korunması ve optimize edilmesi açısından önemli müdahale alanları olarak öne çıkmaktadır (Andersen et al., 2023; Xie et al., 2018; Dibben et al., 2023; Sun et al., 2021).

Kavramsal Modelin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada elde edilen bulgular, ekran süresi ile egzersiz performansı arasındaki ilişkinin doğrusal olmayan, çok aşamalı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Önerilen model, ekran kullanımının öncelikle uyku kalitesini etkilediğini, ardından bilişsel yorgunluk üzerinden performansa yansıdığını ortaya koymaktadır.

Bu model, davranışsal girdiler (ekran süresi) ile fizyolojik süreçler (uyku düzeni) ve bilişsel mekanizmalar (mental fatigue) arasındaki etkileşimi bütüncül bir çerçevede ele alarak literatüre önemli bir katkı sunmaktadır (Staiano et al., 2019; Korman et al., 2021; Slimani et al., 2018; Andersen et al., 2023).

Ayrıca, yaş grubu, ekran kullanım türü (sosyal medya, oyun vb.) ve gün ışığına maruziyet gibi değişkenlerin bu ilişkileri modüle edebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Xie et al., 2018; Korman et al., 2021).

Yöntemsel Değerlendirme ve Sınırlılıklar

Çalışmalar arasında gözlenen yöntemsel heterojenlik, bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Araştırmaların büyük kısmının kesitsel tasarıma dayanması, nedensel çıkarımların sınırlı kalmasına neden olmaktadır. Dahil edilen çalışmaların büyük bölümünün kesitsel tasarıma sahip olması, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin kesin olarak ortaya konmasını sınırlamaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak uzunlamasına ve deneysel çalışmalar, bu ilişkilerin yönünü ve gücünü daha net bir şekilde açıklayabilir.

Ayrıca, ekran süresi, uyku kalitesi ve performans ölçümlerinde kullanılan araçların çeşitliliği, sonuçların doğrudan karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Buna rağmen, uyku kalitesinin dolaylı etki ve bilişsel yorgunluğun performans üzerindeki etkisine ilişkin bulguların tutarlı olması, bu ilişkilerin sağlamlığını desteklemektedir (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023; Xie et al., 2018; Dibben et al., 2023).

Bu nedenle, gelecekteki çalışmalar için standartlaştırılmış ölçüm protokollerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır (Dibben et al., 2023; Sun et al., 2021; Slimani et al., 2018).

Uygulamalı Çıkarımlar

Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki uygulamalar önerilebilir:

- Uyku hijyenine yönelik müdahaleler, özellikle yatmadan önce ekran kullanımının sınırlandırılması, performans üzerindeki dolaylı olumsuz etkileri azaltabilir (Xie et al., 2018; Dibben et al., 2023; Sun et al., 2021).
- Bilişsel dinlenme stratejileri (örneğin kısa molalar, meditasyon ve zihinsel yeniden odaklanma teknikleri), bilişsel yorgunluğu azaltarak performansı destekleyebilir (Cutsem et al., 2017; Andersen et al., 2023).
- Çok boyutlu ölçüm yaklaşımları, ekran süresi, uyku ve performans ilişkisini daha doğru değerlendirmek için gereklidir (Dibben et al., 2023; Sun et al., 2021; Slimani et al., 2018).

Sonuç

Genel olarak, dijital ekran süresinin egzersiz performansı üzerindeki etkisi doğrudan değil, uyku bozuklukları ve bilişsel yorgunluk aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıkmaktadır. Uyku kalitesi bu ilişkide temel bir dolaylı etki üstlenirken, bilişsel yorgunluk performans düşüşünün ana mekanizmalarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Bu bulgular, özellikle sporcular, öğrenciler ve yoğun dijital ekran kullanımına sahip bireyler için önemli uygulama sonuçları sunmaktadır. Performansın optimize edilmesi yalnızca fiziksel antrenmanla değil, aynı zamanda uyku düzeninin iyileştirilmesi ve bilişsel yükün yönetilmesi ile mümkündür.

Gelecekte yapılacak çalışmaların, bu dolaylı mekanizmaları nicel olarak test eden deneysel ve uzunlamasına tasarımlara odaklanması, alanın gelişimi açısından kritik önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Andersen, T. O., Sejlund, C., Jensen, A. K., Drews, H. J., Ritz, B., Varga, T. V., & Rod, N. H. (2023). Nighttime smartphone use, sleep quality, and mental health: Investigating a complex relationship. *Sleep*, 46(12), zsad256. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad256>
- Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742>
- Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V., Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: A systematic review of prospective studies. *Journal of Sleep Research*, 32(5), e13899. <https://doi.org/10.1111/jsr.13899>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>
- Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 134–139. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Korman, M., Tkachev, V., Reis, C., Komada, Y., Kitamura, S., Gubin, D., Kumar, V., & Roenneberg, T. (2022). Outdoor daylight exposure and longer sleep promote wellbeing. *Journal of Sleep Research*, 31(2), e13471. <https://doi.org/10.1111/jsr.13471>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinich, I., Tremblay, M. S., Saunders, T. J., Sampson, M., & Chaput, J. P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and mental health: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>
- Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto-Martin, J., & O'Sullivan, A. (2022). Screen media overuse and associated outcomes in children and adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(2), 99–109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddharth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D., & Bookheimer, S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Slimani, M., et al. (2018). Effects of mental fatigue on physical performance. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 510. <https://doi.org/10.3390/jcm7120510>
- Van Cutsem, J., et al. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
- McMorris, T., et al. (2018). Mental fatigue effects on exercise performance: Meta-analysis. *Physiology & Behavior*, 188, 103–107. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.01.029>
- Staiano, W., et al. (2019). Mental fatigue and performance in athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.09051-5>
- Sun, H., et al. (2021). Mental fatigue and sport performance: A systematic review. *PLoS ONE*, 16(10), e0258307. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258307>

Çalışma	Yıl	Blok	Süresi	Ekran Kalitesi	Uyku	Bilişsel	Performans	Ana Bulgular	DOI
Andersen et al.	2023	E→U	↑	↓	✓	-	-	Gece ekran kullanımı uyku kalitesini düşürür	10.1093/sleep/zsad256
Brautsch et al.	2023	E→U	↑	↓	✓	-	-	Dijital medya uyku ile negatif ilişkili	10.1016/j.smrv.2022.101742
Dibben et al.	2023	E→U	↑	↓	✓	-	-	Cihaz kullanımı uyku ve mental sağlıkla ilişkili	10.1111/jsr.13899
Yang et al.	2020	E→U	↑	↓	✓	-	-	Telefon kullanımı uyku kalitesini düşürür	10.1016/j.psychres.2019.112686
Xie et al.	2018	E→U	↑	↓	✓	-	-	Uyku aracı değişken olarak rol oynar	10.1556/2006.7.2018.40
Zhang & Wu	2020	E→U	↑	↓	✓	-	-	Bağımlılık uyku kalitesini düşürür	10.1016/j.addbeh.2020.106552
Korman et al.	2022	B→U	-	✓	✓	-	-	Uyku süresi bilişsel performansı artırır	10.1111/jsr.13471
Sampasa-Kanyinga	2020	B→U	-	✓	✓	-	-	Uyku mental sağlıkla ilişkili	10.1186/s12966-020-00976-x
Liu et al.	2022	B→U	↑	↓	✓	-	-	Ekran kullanımı bilişsel performansı etkiler	10.1016/j.pedhc.2021.06.003
Small et al.	2020	B→U	-	✓	✓	-	-	Dijital teknoloji beyin fonksiyonlarını etkiler	10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall
Lissak	2018	B→U	↑	↓	✓	-	-	Ekran süresi bilişsel etkiler yaratır	10.1016/j.envres.2018.01.015
Slimani et al.	2018	B→P	-	-	✓	✓	✓	Mental fatigue performansı düşürür	10.3390/jcm7120510
Van Cutsem et al.	2017	B→P	-	-	✓	✓	✓	RPE artar, dayanıklılık düşer	10.1007/s40279-016-0672-0
McMorris et al.	2018	B→P	-	-	✓	✓	✓	Meta-analiz: küçük ama anlamlı etki	10.1016/j.physbeh.2018.01.029
Staiano et al.	2019	B→P	-	-	✓	✓	✓	Mental fatigue spor performansını düşürür	10.23736/s0022-4707.18.09051-5
Sun et al.	2021	B→P	-	-	✓	✓	✓	Karar verme ve performans düşer	10.1371/journal.pone.0258307

Bildiri No: 93 | Bildiri Kodu: 93-2026-12-ISCS-12th-944-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-175 | Tür: 2

"Rekreatif Spor Katılımında Aile İçi Bağlılık ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Deneyim Doyumu Üzerine Bir Literatür Analizi"

Nurgül Kaya

Kafkas Üniversitesi

Öz

Rekreatif spor katılımı, bireysel bir tercih veya fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde; aile içi dinamikler, sosyokültürel çevre ve toplumsal cinsiyet rolleriyle sürekli etkileşim halinde olan çok boyutlu bir süreçtir. Özellikle yetişkin bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelimleri; sadece kişisel motivasyonlarla değil, aynı zamanda ev içindeki iş bölümü, çocuk bakımı ve eşlerin birbirine olan duygusal bağlılık düzeyleri gibi gündelik yaşamın özel alanındaki sorumluluklar ve bağlar ile toplumsal olarak kendilerine yüklenen geleneksel roller arasındaki karmaşık dengeden doğrudan etkilenmektedir. Bu noktada, bireyin spor deneyiminden elde ettiği doyumun yalnızca aktivitenin teknik ve fiziksel niteliğiyle mi sınırlı kaldığı, yoksa aile yaşantısı ile sosyal roller arasında kurulan uyumun mu bu doyumunu asıl şekillendiren unsur olduğu sorunsalı, literatürde üzerinde durulması gereken temel bir tartışma alanıdır. Bu bağlamda çalışma, aile içi etkileşimlerin spor katılımı üzerindeki belirleyici rolünü ve bu sürecin bireysel/ailevi doyumla olan ilişkisini temel hareket noktası olarak kabul etmektedir.

Bu çalışmada; aile yapısı ve cinsiyet rollerinin spor deneyimleri üzerindeki yansımaları bir literatür derlemesiyle ele alınmıştır. Bu amaçla ulusal ve uluslararası veri tabanları taranarak konuyla ilgili çalışmalar bir araya getirilmiş; incelenen kaynaklar, katılım engelleri, aile içi roller ve bağlılık düzeyi gibi temel boyutlar çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak; rekreasyon çalışmalarında bireysel yaklaşımlar yerine, aileyi merkeze alan bütüncül bir bakış açısının gerekliliği literatür üzerinden tartışmaya açılmaktadır. Mevcut verilerin yorumlanmasıyla elde edilen çıkarımların; rekreasyon alanındaki yerel ve profesyonel uygulayıcılar için cinsiyet rollerinden kaynaklanan kısıtları azaltacak ve ailelerin birlikte katılımına imkân tanıyacak yeni hizmet modellerinin geliştirilmesine kuramsal bir zemin hazırlaması öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Aile İçi Bağlılık, Toplumsal Cinsiyet, Deneyim Doyumu, Psikolojik İyi Oluş

"Family Cohesion and Gender Roles in Recreational Sport Participation: A Literature Review on Experience Satisfaction"

ABSTRACT

Recreational sports participation extends beyond being merely an individual preference or a physical activity; it is a multidimensional process that is continuously shaped through interaction with family dynamics, sociocultural environment, and gender roles. In particular, adults' engagement in leisure activities is influenced not only by personal motivations but also by a complex balance between everyday private-life responsibilities—such as household division of labor, childcare responsibilities, and the level of emotional attachment between spouses—and the traditionally assigned social roles imposed on individuals.

At this point, whether the satisfaction derived from sport experiences is limited solely to the technical and physical characteristics of the activity, or whether the harmony established between family life and social roles is the primary factor shaping this satisfaction, constitutes a fundamental issue that requires further attention in the literature. In this context, the present study adopts as its main focus the determining role of family interactions in sports participation and its relationship with individual and family satisfaction.

In this study, the reflections of family structure and gender roles on sport experiences are examined through a literature review. For this purpose, studies related to the topic were identified by searching national and international databases, and the collected literature was evaluated within key dimensions such as participation barriers, intra-family roles, and levels of commitment.

As a result, the necessity of adopting a holistic perspective that places the family at the center, rather than relying on individual-oriented approaches in recreation studies, is discussed based on the existing literature. The interpretations derived from the analysis of available data are expected to provide a theoretical foundation for the development of new service models in the field of recreation that will reduce constraints arising from gender roles and enable family-based participation for both local and professional practitioners.

Keywords: Recreational Sports, Family Recreation, Gender Roles, Family Commitment, Experience Satisfaction

1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin yaşam doyumu, yalnızca bireysel özellikler ile değil, sosyal çevre, aile yapısı ve boş zaman değerlendirme biçimleri gibi çok boyutlu faktörlerin etkisi altında şekillenmektedir. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres, rekabet ve zaman baskısı, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda rekreatif etkinlikler, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekleyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025).

Aile, bireyin yaşamındaki en temel sosyal destek sistemi olarak kabul edilmektedir. Bireyin çocukluk döneminden itibaren içinde bulunduğu aile ortamı, onun psikolojik gelişimini, sosyal ilişkilerini ve yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Aile desteğinin yüksek olduğu bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Çamurlu, 2018; Demir, 2025). Nitekim algılanan aile desteği ile bireyin iyi oluş düzeyi arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu birçok çalışmada ortaya konulmuştur .

Boş zamanın değerlendirilme biçimi de bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli bir belirleyicidir. Boş zamanın aktif ve verimli şekilde değerlendirilmesi, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır. Buna karşılık pasif boş zaman kullanımı, bireyin yalnızlık hissini artırabilmekte ve yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Pamukcu, 2025; Polat, 2025).

Rekreatif spor katılımı ise bu sürecin merkezinde yer almaktadır. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, bireyin hem fiziksel sağlığını hem de psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir. Rekreatif etkinliklerin bireyin mutluluk düzeyini artırdığı ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Akman, 2025; Übeyli, 2025).

Toplumsal cinsiyet rolleri de bireylerin boş zaman kullanımı ve rekreatif etkinliklere katılımını şekillendiren önemli bir faktördür. Kadın ve erkek bireylerin sosyal rollerine bağlı olarak rekreatif tercihlerinin farklılaştığı görülmektedir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025). Bu durum, rekreatif katılımın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir süreç olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, aile içi bağlılık, boş zaman değerlendirme, rekreatif katılım ve toplumsal cinsiyet faktörlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri bütüncül bir yaklaşımla incelenmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Aile İçi Bağlılık ve Sosyal Destek

Aile içi bağlılık, bireyin kendisini aile içinde güvende ve desteklenmiş hissetmesi ile ilişkilidir. Aile bireyleri arasındaki duygusal bağın güçlü olması, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Çamurlu, 2018; Acar, 2022). Özellikle ergenlik döneminde algılanan aile desteği, bireyin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve akademik ile sosyal başarısını artırmaktadır .

Aile desteği, yalnızca duygusal bir unsur değil, aynı zamanda bireyin davranışlarını yönlendiren önemli bir sosyal faktördür. Aile içinde destekleyici bir ortamda yetişen bireylerin sosyal katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Demir, 2025; Polat, 2025). Bu durum, rekreatif etkinliklere katılımı da dolaylı olarak artırmaktadır.

Aile içi bağlılığın düşük olduğu durumlarda ise bireylerin sosyal izolasyon yaşadığı ve yaşam doyumlarının azaldığı ifade edilmektedir. Bu bireylerin rekreatif etkinliklere katılım konusunda daha isteksiz oldukları görülmektedir (Pamukcu, 2025). Bu bağlamda aile, bireyin sosyal yaşamını şekillendiren temel yapı olarak değerlendirilmektedir.

2.2. Boş Zaman ve Rekreatif Davranış

Boş zaman, bireyin zorunlu iş ve sorumlulukları dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu zamanın nasıl değerlendirildiği, bireyin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025).

Aktif boş zaman kullanımı, bireyin fiziksel aktivitelere katılımını artırmakta ve sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir. Rekreatif etkinlikler bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle spor temelli rekreasyon faaliyetleri, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını desteklemektedir (Akman, 2025).

Buna karşılık boş zamanın pasif şekilde değerlendirilmesi, bireyin sosyal izolasyon yaşamasına ve yaşam doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Polat, 2025). Bu nedenle boş zamanın niteliği, yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

2.3. Rekreatif Katılım ve Yaşam Doyumu

Rekreatif etkinliklere katılım, bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir (Übeyli, 2025; Demir, 2025).

Rekreatif etkinlikler, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve psikolojik rahatlama sağlamaktadır. Bu durum bireyin genel mutluluk düzeyini artırmaktadır (Pamukcu, 2025). Ayrıca rekreatif etkinliklerin sosyal yönü, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve yalnızlık hissini azaltmaktadır (Akman, 2025).

Rekreatif deneyim doyumu da yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkidir. Bireyin etkinlik sırasında yaşadığı tatmin düzeyi, genel yaşam doyumuna yansımaktadır (Akman, 2025). Bu nedenle rekreatif katılım yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bir süreç olarak ele alınmalıdır.

2.4. Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Doyumu

Boş zaman yönetimi, bireyin serbest zamanını planlama ve verimli kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu becerinin gelişmiş olması, bireyin yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Polat, 2025; Pamukcu, 2025). Boş zamanını planlı şekilde değerlendiren bireylerin daha aktif bir yaşam tarzına sahip oldukları ve rekreatif etkinliklere daha fazla katılım gösterdikleri belirlenmiştir (Übeyli, 2025; Akman, 2025).

Boş zaman yönetimi zayıf olan bireylerin ise pasif etkinliklere yöneldiği ve bunun yaşam doyumunu olumsuz etkilediği ifade edilmektedir (Pamukcu, 2025). Bu bağlamda boş zaman yönetimi, rekreatif katılım ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide önemli bir düzenleyici değişken olarak değerlendirilmektedir (Polat, 2025; Demir, 2025).

2.5. Rekreatif Deneyim Doyumu

Rekreatif deneyim doyumu, bireyin katıldığı etkinlikten elde ettiği psikolojik tatmin düzeyini ifade etmektedir. Bu kavram, yalnızca etkinliğe katılımı değil, katılım sürecinde yaşanan deneyimin kalitesini de kapsamaktadır (Akman, 2025; Pamukcu, 2025).

Deneyim doyumunun yüksek olduğu bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Akman, 2025; Übeyli, 2025). Bu durum, rekreatif etkinliklerin bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin yalnızca katılım ile değil, deneyim boyutuyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Demir, 2025; Polat, 2025).

2.6. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş

Fiziksel aktivite, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekleyen önemli bir unsurdur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Übeyli, 2025; Demir, 2025).

Fiziksel aktivitenin bireyin özgüvenini artırdığı ve sosyal ilişkilerini güçlendirdiği de belirtilmektedir (Pamukcu, 2025; Akman, 2025). Bu bağlamda fiziksel aktivite, rekreatif katılımın en önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Polat, 2025; Çamurlu, 2018).

2.7. Toplumsal Cinsiyet ve Rekreatif Katılım

Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin sosyal yaşamlarını ve davranışlarını şekillendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu roller, bireylerin boş zaman kullanımı ve rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini de etkilemektedir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025).

Kadın bireylerin rekreatif etkinliklere katılımının sosyal ve kültürel faktörler nedeniyle sınırlanabildiği, erkek bireylerin ise daha fazla katılım fırsatına sahip olduğu görülmektedir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025). Bu durum, rekreatif katılımın toplumsal yapıdan bağımsız düşünülmemeyeceğini göstermektedir (Polat, 2025; Demir, 2025).

2.8. Sosyal Destek ve Katılım Motivasyonu

Sosyal destek, bireyin rekreatif etkinliklere katılım motivasyonunu artıran önemli bir faktördür. Aile ve arkadaş desteğinin yüksek olduğu bireylerin rekreatif etkinliklere daha fazla katıldığı belirlenmiştir (Acar, 2022; Pamukcu, 2025).

Sosyal destek aynı zamanda bireyin deneyim doyumunu da artırmaktadır. Sosyal etkileşim içeren etkinliklerin bireyin mutluluğunu ve yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmektedir (Akman, 2025; Übeyli, 2025).

2.9. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bilişsel bir süreçtir. Bireyin beklentileri ile mevcut yaşam koşulları arasındaki uyum, yaşam doyumunun temel belirleyicisidir (Acar, 2022; Demir, 2025).

Yaşam doyumu; aile desteği, boş zaman kullanımı, fiziksel aktivite ve sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025). Rekreatif katılım ve deneyim doyumu, yaşam doyumunu artıran önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Akman, 2025; Polat, 2025).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında Ulusal Tez Merkezi'nde yer alan ve aile içi bağlılık, boş zaman, rekreatif katılım, toplumsal cinsiyet ve yaşam doyumu konularını ele alan lisansüstü tezler incelenmiştir.

Veriler tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve çalışmalar ortak kavramsal çerçeve doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Analiz sürecinde elde edilen bulgular, ilgili temalar altında yorumlanmıştır (Acar, 2022; Pamukcu, 2025).

4. BULGULAR

4.1. Aile Desteği ve Katılım

Aile desteğinin bireyin rekreatif etkinliklere katılımını artırdığı görülmektedir. Aile desteği yüksek bireylerin sosyal katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çamurlu, 2018; Demir, 2025).

4.2. Boş Zaman ve Yaşam Doyumu

Boş zamanın aktif şekilde değerlendirilmesi, yaşam doyumunu artırmaktadır. Aktif bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir (Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025).

4.3. Rekreatif Katılım ve Psikolojik Etkiler

Rekreatif etkinliklere katılımın bireyin stres düzeyini azalttığı ve psikolojik iyi oluşunu artırdığı belirlenmiştir (Akman, 2025; Demir, 2025).

4.4. Toplumsal Cinsiyet Farklılıkları

Kadın ve erkek bireylerin rekreatif katılım düzeylerinin farklı olduğu ve bunun toplumsal normlardan etkilendiği görülmektedir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada elde edilen bulgular, rekreatif spor katılımının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin çok boyutlu bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle aile içi bağlılık, boş zaman değerlendirme biçimi ve toplumsal cinsiyet rollerinin bu süreçte belirleyici olduğu görülmektedir. Bu bulgu, bireyin yaşam doyumunun yalnızca bireysel özelliklerle değil, sosyal çevre ve yaşam tarzı ile birlikte şekillendiğini göstermektedir (Acar, 2022; Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025).

Aile içi bağlılık açısından değerlendirildiğinde, elde edilen sonuçlar literatürde yer alan bulgularla paralellik göstermektedir. Aile desteğinin bireyin psikolojik iyi oluşunu artırdığı ve sosyal katılımını desteklediği görülmektedir. Özellikle aile desteği yüksek bireylerin rekreatif etkinliklere daha fazla katıldığı ve bu etkinliklerden daha yüksek doyum elde ettiği belirlenmiştir (Çamurlu, 2018; Demir, 2025; Polat, 2025). Bu durum, aile içi bağlılığın bireyin yaşam doyumuna dolaylı ancak güçlü bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Boş zamanın değerlendirilme biçimi açısından elde edilen bulgular, boş zamanın niteliğinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Aktif boş zaman faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık pasif boş zaman kullanımı, bireyin sosyal izolasyon yaşamasına ve psikolojik iyi oluşunun azalmasına neden olabilmektedir (Pamukcu, 2025; Übeyli, 2025; Polat, 2025). Bu durum, boş zamanın yalnızca bir zaman dilimi değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini belirleyen önemli bir alan olduğunu göstermektedir.

Rekreatif spor katılımı açısından elde edilen bulgular, fiziksel aktivitenin bireyin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Düzenli olarak rekreatif etkinliklere katılan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Übeyli, 2025; Demir, 2025). Ayrıca rekreatif etkinliklerin sosyal etkileşim sağlaması, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve yalnızlık duygusunu azaltmaktadır (Akman, 2025; Pamukcu, 2025). Bu bağlamda rekreatif katılımın bireyin hem bireysel hem de sosyal yaşamına katkı sağladığı söylenebilir.

Rekreatif deneyim doyumu açısından değerlendirildiğinde, bireyin etkinlik sırasında yaşadığı tatmin düzeyinin yaşam doyumu ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Katılım motivasyonu yüksek olan bireylerin etkinlikten daha fazla doyum elde ettiği ve bu durumun yaşam doyumuna olumlu yansıdığı belirlenmiştir (Akman, 2025; Übeyli, 2025). Bu bulgu, rekreatif etkinliklerin yalnızca katılım değil, aynı zamanda deneyim kalitesi açısından da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Toplumsal cinsiyet rolleri açısından elde edilen bulgular, rekreatif katılımın bireyler arasında farklılaştığını göstermektedir. Kadın bireylerin rekreatif etkinliklere katılımının bazı sosyal ve kültürel faktörler tarafından sınırlandırıldığı, erkek bireylerin ise daha fazla katılım fırsatına sahip olduğu belirlenmiştir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025). Bu durum, rekreatif katılımın toplumsal yapıdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini ve bireyin sosyal rollerinin bu süreçte önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin bireyin stres düzeyini azalttığı, özgüvenini artırdığı ve sosyal uyumunu güçlendirdiği görülmektedir. Bu durum yaşam doyumuna doğrudan olumlu katkı sağlamaktadır (Übeyli, 2025; Demir, 2025; Pamukcu, 2025). Bu bağlamda fiziksel aktivite, rekreatif katılımın en önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal destek açısından değerlendirildiğinde, aile ve arkadaş çevresinin bireyin rekreatif etkinliklere katılımını artırdığı görülmektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin rekreatif etkinliklerden daha fazla doyum elde ettiği belirlenmiştir (Acar, 2022; Pamukcu, 2025). Bu durum, sosyal ilişkilerin bireyin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular rekreatif spor katılımının yaşam doyumunu üzerinde çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu süreçte aile içi bağlılık, boş zaman değerlendirme ve toplumsal cinsiyet faktörlerinin birlikte ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır (Acar, 2022; Akman, 2025; Übeyli, 2025). Bu durum, rekreatif katılımın bireysel bir davranıştan ziyade sosyal bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

6. SONUÇ

Bu çalışmada, rekreatif spor katılımının yaşam doyumunu üzerindeki etkileri; aile içi bağlılık, boş zaman değerlendirme biçimi ve toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, rekreatif katılımın bireyin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve çok boyutlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Akman, 2025; Übeyli, 2025).

Aile içi bağlılık, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen ve sosyal katılımını artıran temel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Aile desteğinin yüksek olduğu bireylerin rekreatif etkinliklere daha fazla katıldığı ve bu etkinliklerden daha yüksek doyum elde ettiği belirlenmiştir (Çamurlu, 2018; Acar, 2022). Bu durum, aile yapısının bireyin yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı ancak güçlü etkisini ortaya koymaktadır.

Boş zamanın değerlendirilme biçimi de yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biridir. Boş zamanını aktif ve planlı şekilde değerlendiren bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir (Pamukcu, 2025; Polat, 2025). Buna karşılık pasif boş zaman kullanımı, bireyin sosyal ve psikolojik gelişimini sınırlayabilmektedir.

Rekreatif spor katılımı, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekleyerek yaşam doyumunu artırmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu, sosyal ilişkilerinin daha güçlü olduğu ve genel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Übeyli, 2025; Demir, 2025). Ayrıca rekreatif etkinliklerden elde edilen deneyim doyumunu, yaşam doyumunu doğrudan etkileyen önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır (Akman, 2025).

Toplumsal cinsiyet rolleri ise bireylerin rekreatif etkinliklere katılım biçimlerini ve düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Kadın bireylerin rekreatif katılımının sosyal ve kültürel sınırlılıklardan etkilendiği, erkek bireylerin ise daha fazla katılım fırsatına sahip olduğu görülmektedir (Gaş, 2024; Saraçoğlu, 2025). Bu durum, rekreatif katılımın toplumsal yapıdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, rekreatif spor katılımının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yalnızca bireysel faktörlerle açıklanamayacağı; aile, sosyal çevre ve toplumsal yapı ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği ortaya konulmuştur. Bu bağlamda rekreatif etkinliklerin bireyin yaşam kalitesini artıran önemli bir araç olduğu ve bu süreçte çok boyutlu bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

7. ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, rekreatif spor katılımının yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini artırmaya yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur:

Rekreatif spor faaliyetlerine katılımı artırmaya yönelik programların yaygınlaştırılması önemlidir. Özellikle üniversite öğrencilerine yönelik planlanan etkinlikler, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini destekleyerek yaşam doyumunu artırabilir.

Aile içi destek ve bağlılığın güçlendirilmesine yönelik uygulamaların geliştirilmesi gerekmektedir. Aile temelli sosyal ve sportif etkinliklerin artırılması, bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını teşvik edebilir.

Bireylerin boş zamanlarını etkin ve verimli kullanmalarını destekleyecek farkındalık çalışmalarının artırılması önerilmektedir. Eğitim kurumlarında uygulanacak boş zaman yönetimi programları, daha aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılmasına katkı sağlayabilir.

Toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen politikaların geliştirilmesi ve özellikle kadınların rekreatif etkinliklere katılımını kolaylaştıracak düzenlemelerin yapılması önem taşımaktadır.

Yerel yönetimler ve ilgili kurumlar tarafından rekreatif alanların artırılması, erişilebilirliğin sağlanması ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, farklı yaş ve sosyoekonomik gruplar üzerinde yapılacak araştırmaların artırılması, alana yönelik daha kapsamlı bulgular elde edilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin izlenim yönetimi taktikleri ile yaşam doyumu ilişkisinde kişilik özelliklerinin rolü (Doktora tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akman, Z. (2025). Rekreasyonda liderlik becerileri, katılım motivasyonu ve aktivite sonrası yaşam doyumu arasındaki ilişki: Trekking Örneği (Yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çamurlu, A. (2018). Ortaokul Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Algılanan aile desteği, İyilik Hali ve Sınava İlişkin Tutumları İle TEOG Başarısı Arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, D. (2025). Yüzme antrenörlerinin yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Gaş, Y. (2024). Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Toplumsal Cinsiyet Algılarının Değerlendirilmesi (İstanbul, Arnavutluk, Kosova Örneği). (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Pamukcu, B. M. (2025). Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Polat, İ. (2025). Öğretmen Adaylarının Rekreasyon Yönetim Becerileri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimler Enstitüsü.
- Saraçoğlu, C. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinin toplumsal cinsiyet tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Übeyli, S. (2025). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Bildiri No: 94 | Bildiri Kodu: 94-2026-12-ISCS-12th-945-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-176 | Tür: 2

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Milli Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı (MEB-AGS) Sürecine İlişkin Deneyimleri

Duygu Doğan, Hüseyin Aytemur Öztürk, Emet Yıldırım, Murat İlkan, Semiyha Tuncel

Ankara Üniversitesi

Öz

Beden eğitimi öğretmen adaylarının mezuniyet sonrası iş bulma kaygılarını ve Millî Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı (MEB-AGS) hazırlık sürecine ilişkin öznel deneyimlerini incelemek amacıyla yürütülen bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında öğrenim gören 10 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonuçları; "Geleceğin Ertelenmişliği Deneyimi", "Mesleki İdealizm ile Sistem Gerçekliği Arasındaki Fark", "Okul Yaşantısında Mesleki Benliğin İnşası" ve "Belirsizlik Sürecinde Çoklu Kariyer Arayışları" olmak üzere dört ana tema ortaya koymuştur. Katılımcılar, AGS ve Akademi sürecini mesleki gelişimden ziyade, yetişkinlik rollerini ve ekonomik bağımsızlığı erteleyen bir bariyer olarak tanımlamaktadır. Sistemdeki belirsizliklerin, adayları idealist öğretmen kimliğinden uzaklaştırarak pragmatik ve çoklu kariyer hedeflerine yönelttiği saptanmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının sistemsel belirsizliklere karşı stratejik bir esneklik geliştirdikleri ancak bu durumun mesleki aidiyet duygusunun aşınmasına yol açtığı saptanmıştır. Özellikle kadın adayların belirsizlik karşısında daha yüksek düzeyde duygusal stres yaşadığı görülmüştür. Bulgular ışığında; atama süreçlerinin şeffaflaştırılması ve ilkokullarda branşlaşmaya gidilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları, MEB-AGS, İş Bulma Kaygısı

Experience of Physical Education Teacher Candidates Regarding Job-Seeking Anxiety and the Ministry of National Education Academy Entrance Exam (MEB-AGS) Process

ABSTRACT

This study, conducted to examine the post-graduation job-seeking anxieties of physical education teacher candidates and their subjective experiences regarding the Ministry of National Education Academy Entrance Exam (MEB-AGS) preparation process, was carried out using the phenomenology approach, one of the qualitative research designs. The study group consisted of 10 senior students studying in the Physical Education and Sports Teaching program at Ankara University, Faculty of Sport Sciences, during the 2025-2026 academic year. Data were collected through a semi-structured interview form and analyzed using the thematic analysis method. Analysis results revealed four main themes: "The Experience of Postponed Future," "The Gap Between Professional Idealism and System Reality," "The Construction of Professional Self in School Life," and "Multiple Career Searches in the Process of Uncertainty". Participants define the AGS and Academy process as a barrier that postpones adulthood roles and economic independence rather than a professional development phase. It was found that uncertainties in the system drive candidates away from an idealistic teacher identity towards pragmatic and multiple career goals. As a result of the research, it was determined that teacher candidates developed a strategic flexibility against systemic uncertainties, but this situation led to the erosion of the sense of professional belonging. It was observed that female candidates, in particular, experienced a higher level of emotional stress in the face of uncertainty. In light of the findings, it is recommended that appointment processes be made transparent and specialization (branching) be implemented in primary schools.

Keywords: Physical Education Teacher Candidates, MEB-AGS, Job-Seeking Anxiety

Bildiri No: 95 | Bildiri Kodu: 95-2026-12-ISCS-12th-953-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-181 | Tür: 2

YÜZÜCÜLERDE PACING DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ: PERFORMANS OPTİMİZASYONU VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ GERİ BİLDİRİM SİSTEMLERİ İÇİN BİR ALTYAPI ÇALIŞMASI

Mehtap YÜZGEÇ, Pelin AKSEN

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Kırıkkale, Türkiye; Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye

ÖZ

Yüzme performansı, fizyolojik kapasite ile birlikte yarış içi tempo dağılımı (pacing) stratejilerinin etkileşimiyle belirlenmektedir ve özellikle orta mesafe yarışlarında enerji kullanımının zamansal organizasyonu performans üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı, 11-12 yaş grubu yüzücülerde 200 m ve 400 m serbest stil performanslarının yaş, cinsiyet ve pacing stratejileri açısından incelenmesi ve tempo dağılımının performansla ilişkisinin ortaya konulmasıdır. Araştırma betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup veriler Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından yayımlanan resmi yarış sonuçlarından elde edilmiştir. Çalışmaya 200 m için 160 ve 400 m için 104 yüzücü dahil edilmiştir. Analizlerde 50 metrelik split süreleri kullanılmış, verilerin dağılım özelliklerine uygun olarak parametrik ve parametrik olmayan istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bulgular, hem 200 m hem de 400 m performanslarında 12 yaş grubunun 11 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha iyi performans sergilediğini göstermiştir ($p<0,05$). Erkek yüzücülerin tüm mesafelerde daha hızlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Tempo dağılımı analizleri, sporcuların yarışlara hızlı başlayıp ilerleyen bölümlerde hız kaybı yaşadıklarını göstermiş ve bu durum pozitif pacing stratejisi ile ilişkilendirilmiştir ($p<0,05$). Regresyon analizi sonuçları, hız düşüş oranının toplam performans üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur ($p>0,05$). Bu bulgular, genç yüzücülerde performansın pacing stratejisinden bağımsız olarak çok faktörlü bir yapı sergilediğini ve erken hızlanmaya bağlı performans düşüşlerinin yaygın olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, antrenman programlarında tempo kontrolü, dayanıklılık gelişimi ve yarış içi hız yönetimine yönelik yapılandırılmış geri bildirim uygulamalarının performans optimizasyonu açısından kritik olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Pacing, Performans Analizi, Tempo Dağılımı, Genç Sporcular

EXAMINATION OF PACING BEHAVIOR IN SWIMMERS: A FOUNDATION STUDY FOR PERFORMANCE OPTIMIZATION AND TECHNOLOGY-SUPPORTED FEEDBACK SYSTEMS

ABSTRACT

Swimming performance is determined by the interaction of physiological capacity and pacing strategies, and the temporal organization of energy expenditure plays a critical role, particularly in middle-distance events. The aim of this study was to examine the 200 m and 400 m freestyle performances of 11-12-year-old swimmers in terms of age, gender, and pacing strategies, and to investigate the relationship between pacing distribution and performance. The study was designed using a descriptive and correlational survey model, and the data were obtained from official competition results published by the Turkish Swimming Federation. A total of 160 swimmers for the 200 m event and 104 swimmers for the 400 m event were included in the study. In the analyses, 50 m split times were used, and both parametric and non-parametric statistical methods were applied in accordance with the distribution characteristics of the data. The findings indicated that the 12-year-old group performed significantly better than the 11-year-old group in both the 200 m and 400 m events ($p<0.05$). Male swimmers were found to be faster than female swimmers across all distances ($p<0.05$). Pacing analysis revealed that swimmers tended to start the race at a high speed and experienced a decline in speed in the later stages, which was associated with a positive pacing strategy ($p<0.05$). Regression analysis results showed that the rate of performance decline did not have a significant effect on total race performance ($p>0.05$). These findings indicate that performance in young swimmers exhibits a multifactorial structure independent of pacing strategies and that performance decline associated with early acceleration is common. In conclusion, it is suggested that structured feedback applications focusing on pacing control, endurance development, and in-race speed management are critical for performance optimization.

Keywords: Swimming, Pacing, Performance Analysis, Pacing Distribution, Young Athletes

Bildiri No: 96 | Bildiri Kodu: 96-2026-12-ISCS-12th-828-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-75 | Tür: 1

Öğretmenlik Uygulaması Sürecinde Mesleki Kimlik Algısı ve Tipolojik Dönüşümler: Karma Yöntem Araştırması

Furkan Keleş, Nurten Keleş

¹Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, <https://orcid.org/0009-0008-8585-4289>

²Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, <https://orcid.org/0009-0009-8764-3888>

Email: kelesfurkan6161@gmail.com, nrtnfrkn@gmail.com

Öz

Öğretmen adaylarının mesleki kimlik kazanımı, mesleki kimlik algıları ve mesleki kimlik tipolojileri, mesleki kimliğin inşasında temel bileşenler arasında yer almaktadır. Bu süreçte öğretmenlik uygulaması dersi, adayların mesleki kimlik gelişiminde kritik bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı, sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecinde mesleki kimlik kazanımlarını ve algılarını incelemek ve bu süreçte mesleki kimlik tipolojilerinde meydana gelen değişimi ortaya koymaktır. Araştırma karma yöntem yaklaşımı çerçevesinde, açıklayıcı sıralı karma desen temel alınarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Temel Eğitim Bölümü 4. sınıfta öğrenim gören ve öğretmenlik uygulaması dersini alan 5 gönüllü öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Atik (2022) tarafından geliştirilen Öğretmenlerin Mesleki Kimlik Tipolojileri Ölçeği (ÖMKTÖ) ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nicel bulguların betimsel analizi ve nitel verilerin içerik analizi yoluyla öğretmen adaylarının mesleki kimlik profilleri kapsamlı bir şekilde ortaya konulmuştur.

Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının uygulama öncesinde mesleki kimliklerine ilişkin çeşitli kaygılar taşıdıklarını, ancak öğretmenlik uygulaması süreci sonrasında bu kaygıların büyük ölçüde azaldığını ve mesleki kimlik algılarının güçlendiği görülmüştür. Ayrıca, öğretmen adaylarının mesleki kimlik tipolojilerinin uygulama öncesinde daha çok “teknisyen öğretmen” yöneliminde olduğu, uygulama sonrasında ise “sosyal öğretmen” tipolojisine doğru bir değişim gösterdiği belirlenmiştir. Bir öğretmen adayının “eleştirel öğretmen” tipolojisine daha yakın eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Öğretmen adayları ve mentor öğretmen görüşlerine dayalı olarak, öğretmenlik uygulaması dersinin yaparak-yaşayarak öğrenme fırsatı sunması ve teori ile pratiği bütünleştirmesi sayesinde mesleki kimlik kazanımı, mesleki kimlik algısı ve mesleki kimlik tipolojileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda öğretmenlik uygulaması dersinin içeriğine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Mesleki kimlik, Öğretmen tipolojileri, Öğretmen adayları, Öğretmenlik uygulaması

Professional Identity Perception And Typological Transformations During The Teaching Practice Process: A Mixed Methods Research Study

ABSTRACT

The acquisition of professional identity, perceptions of professional identity, and professional identity typologies of prospective teachers are among the fundamental components in the construction of professional identity. In this process, the teaching practice course constitutes a critical experiential area in the development of the candidates' professional identity. The aim of this research is to examine the acquisition and perceptions of professional identity of prospective primary school teachers during the teaching practice process and to reveal the changes that occur in their professional identity typologies during this process. The research was conducted within the framework of a mixed methods approach, based on an explanatory sequential mixed design. The study group consisted of 5 volunteer prospective teachers studying in the 4th year of the Department of Primary Education at Trabzon University and taking the teaching practice course in the 2025–2026 academic year. In the data collection process, the Teachers' Professional Identity Typologies Scale (TPITS) developed by Atik (2022) and

a semi-structured interview form were used. The professional identity profiles of prospective teachers were comprehensively revealed through descriptive analysis of quantitative findings and content analysis of qualitative data.

The research findings indicate that prospective teachers harbored various concerns regarding their professional identities prior to their teaching practice, but these concerns significantly diminished and their perceptions of professional identity strengthened after the practice period. Furthermore, it was determined that prospective teachers' professional identity typologies were more inclined towards "technician teacher" before the practice, but shifted towards "social teacher" afterward. One prospective teacher was found to have a stronger inclination towards the "critical teacher" typology.

Based on the opinions of prospective teachers and mentor teachers, it was concluded that the teaching practice course has an impact on the acquisition of professional identity, perception of professional identity, and professional identity typologies by offering hands-on learning opportunities and integrating theory and practice. In this context, suggestions were made regarding the content of the teaching practice course.

Keywords: Professional identity, Teacher typologies, Prospective teachers, Teaching practice.

Giriş

Eğitim sisteminin kalbi konumunda yer alan öğretmenler, yalnızca bilgi ve beceri kazandıran bireyler değil; sahip oldukları kişisel özellikler ve mesleki kimlikleri aracılığıyla öğrenme ortamını anlamlandıran ve yönlendiren temel aktörlerdir. Literatürde yer alan çalışmalar, öğretmen kimliğinin öğretmenlik mesleğinin çekirdeğinde yer aldığını ve eğitim uygulamalarının niteliği üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akkerman & Meijer, 2011; Baş Doğan, 2025; Beijaard, Meijer & Verloop, 2004; Cai, Zhu, & Tian, 2022; Sachs, 2005). Öğretmen eğitimi alanındaki çalışmalarda öğretmen kimliği ya da yaygın kullanımıyla mesleki kimlik; öğretmenlerin kendilerini nasıl tanımladıklarını, içinde bulundukları sosyal çevreyle kurdukları etkileşim biçimlerini ve bu bireysel özellikleri öğretim sürecinin planlanması ve yürütülmesi sırasında nasıl işe koştuklarını kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Zembylas, 2003). Psikolojik, sosyal ve bağlamsal öğeleri bir arada barındırması nedeniyle öğretmen kimliği, sınırları net biçimde çizilebilen bir kavram olmaktan uzak olup tanımlanması güç bir nitelik taşımaktadır. Bu durum, literatürde öğretmen kimliğine ilişkin farklı bakış açıları ve tanımların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Atik'e (2022) göre öğretmen kimliği; bireyin mesleğine ilişkin bilgi, beceri ve tutumları edinmesi, bu özellikleri içselleştirmesi ve alanı ile öğrenme-öğretme süreçleri arasında anlamlı bağlar kurarak mesleki rollerini yerine getirmesi sürecini ifade etmektedir. Sachs (2005) ise öğretmen kimliğini, bireysel özellikler ile sosyal çağrışımların etkisinde öğretmenlerin kendilerini bir öğretmen olarak nasıl algıladıklarına ilişkin düşünce ve yorumları çerçevesinde açıklamaktadır. Beijaard vd.(2004), söz konusu tanımların ortak paydasının, öğretmenlerin mesleklerine ilişkin algı, değer ve inançları doğrultusunda kendilerini tanımladıkları dinamik bir süreçte işaret ettiğini vurgulamaktadır.

Öğretmen kimliğinin oluşumu ve gelişimi uzun bir süreç içerisinde geliştiğinden bir çok faktörden etkilenmektedir (Görkaş Kayabaşı, 2024). Bu faktörlerden en önemlilerden birisi de öğretmen uygulama eğitimleridir. Öğretmenlik uygulamaları gerçek öğretim ortamlarında edinilen deneyimler aracılığıyla öğretmen adayları, kendilerini birer eğitimci olarak algılamaya başlamakta; bu süreç, mesleğe yönelik aidiyet ve bağlılık duygularını pekiştirirken aynı zamanda mesleki kimliklerinin oluşumuna ve gelişimine katkı sağlamaktadır (Zhao vd., 2017). Öğretmenlik uygulamaları, öğretmen adaylarının kuramsal bilgilerini uygulama deneyimleriyle bütünleştirmelerine imkân sunarak, farklı özelliklere ve gereksinimlere sahip öğrencilerin ihtiyaçlarına yanıt verebilecek yeterlikler kazanmalarını desteklemektedir. Literatürdeki bulgular, staj uygulamalarının öğretmen adaylarının etkili öğretimin temel niteliklerini kavramalarına ve mesleki açıdan kendilerini ne ölçüde hazır hissettiklerini değerlendirmelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Guerrero, 2024). Bununla birlikte bu süreç, öğretmen adaylarını gerçek sınıf ortamlarının karmaşık yapısı içinde yön bulmaya, sınıf yönetimi becerilerini geliştirmeye ve farklı öğrenme gereksinimlerine uygun öğretim yöntemlerini esnek biçimde uyarlamaya teşvik etmektedir (Cesa vd., 2025).

Ulusal literatür incelendiğinde, öğretmenlerin mesleki kimlikleri ile kimlik tipolojileri üzerine yapılan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu ve bu iki kavramın birlikte ele alındığı araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir (Atik, 2022; Cengiz, 2024). Bununla birlikte, mesleki kimlik ile öğretmen tipolojileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bilinmektedir (Özakyüz, Güneş, 2022). Öğretmenlik uygulaması süreci, öğretmen adaylarına kariyer yönelimlerini keşfetme, deneyimli meslektaşlarla etkileşim kurma ve mesleğe yönelik pratik deneyim kazanma olanağı sunarak öğretmenlik mesleğine hazırlanma sürecinde önemli bir işlev üstlenmektedir (Koross, 2016). Bu araştırma; öğretmen adaylarının görüşlerini, karşılaştıkları güçlükleri ve mesleki gelişim süreçlerini inceleyerek öğretmen eğitimi programlarının sürekli olarak geliştirilmesine katkı sağlamayı ve adayların tam zamanlı öğretmenlik rollerine daha nitelikli ve sorunsuz bir biçimde geçiş yapabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve tutumları kazanmalarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması süreci kapsamında öğretmen kimliği ve öğretmen tipolojilerinde meydana gelen değişim ve gelişimlerin izlenmesi ve bu sürecin bire bir görüşmeler ve odak grup görüşmeleri ile derinlemesine ele alınması, öğretmen kimliği ve tipolojisine dair öğretmen kimliği ve tipolojisine dair bütüncül bir perspektif sunması ve literatürdeki mevcut boşluğu doldurması bakımından özgün bir nitelik taşımaktadır. Ayrıca bu çalışma sınıf içi uygulamaların ampirik gerçekliklerine ışık tutarak; sınıf öğretmeni adaylarının gerçekçi mesleki beklentiler geliştirmelerine ve veriyeye dayalı profesyonel gelişim stratejileri kurgulamalarına kuramsal bir rehberlik sunması açısından fayda sağlayacağı söylenebilir.

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlik uygulaması sürecinin sınıf öğretmeni adaylarının mesleki kimlik inşası, mesleğe yönelik algıları ve benimsedikleri mesleki kimlik tipleri üzerindeki yansımalarını derinlemesine incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda, çalışma kapsamında şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sınıf öğretmeni adaylarının meslek öncesi kimlik algıları, uygulama süreci öncesinde ve sonrasında ne tür bir değişim göstermektedir?
2. Öğretmenlik uygulaması dersi, adayların benimsediği mesleki kimlik tiplerinin (teknisyen, sosyal, eleştirel, entelektüel) dönüşümünde nasıl bir rol oynamaktadır?
3. Öğretmen adaylarının ve mentor öğretmen; uygulama sürecinin mesleki kimlik kazanımı, algı düzeyleri ve tipolojik yönelimleri üzerindeki etkisine dair öznel değerlendirmeleri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, öğretmenlik uygulaması dersinin sınıf öğretmeni adaylarının mesleki kimlik algıları ve tipleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla karma yöntem araştırmalarından açıklayıcı sıralı karma desen kullanılmıştır. Bu desen, nicel verilerin toplanıp analiz edilmesinin ardından, elde edilen sonuçları daha derinlemesine açıklamak ve anlamlandırmak için nitel verilerin toplanması ve çözümlenmesi sürecini kapsar (Creswell, 2021). İlk aşamada nicel verilerle genel eğilimler belirlenmiş, ikinci aşamada ise nitel veriler aracılığıyla bu eğilimlerin nedenleri ve sürece dair öznel deneyimler incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında öğretmenlik uygulaması dersine devam eden beş (n=5) sınıf öğretmeni adayı oluşturmaktadır. Katılımcıların tamamı hem nicel hem de nitel veri toplama süreçlerinde yer alarak çalışmanın her iki boyutuna da katkı sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Öğretmenlerin Mesleki Kimlik Tipolojisi Ölçeği

Araştırmanın nicel verileri, Atik (2022) tarafından geliştirilen "Öğretmenlerin Mesleki Kimlik Tipolojisi Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Toplam 25 maddeden oluşan ölçek; teknisyen öğretmen (7 madde), sosyal öğretmen (6 madde), entelektüel öğretmen (5 madde) ve eleştirel öğretmen (7 madde) olmak üzere dört alt boyuta sahiptir. 5'li likert tipindeki ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puan yerine alt boyut puanları dikkate alınmakta; bir alt boyuttan alınan yüksek puan, o tipolojinin bireyde daha baskın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0,74'tür.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Nitel verilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Öğretmen Adayı Görüşme Formu" kullanılmıştır. Formun geliştirilme sürecinde ilgili alanyazın taranarak 9 soruluk bir taslak oluşturulmuştur. Kapsam geçerliğini sağlamak amacıyla uzman görüşüne sunulan formdan, gelen dönütler doğrultusunda beş madde çıkarılmıştır. Geriye kalan maddeler, anlaşılabilirlik ve uygunluk testleri için pilot uygulamaya tabi tutulmuş; karmaşıklığa yol açan bir soru daha çıkarılarak formun nihai hali (8 soru) oluşturulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı kapsamında 12 haftalık öğretmenlik uygulaması süresince gerçekleştirilmiştir. Süreç başlamadan önce adayların mesleki kimlik tipleri ölçek yardımıyla ölçülmüş (ön test), uygulama tamamlandıktan sonra aynı ölçüm tekrarlanmıştır (son test). Nitel veriler ise 12 haftalık uygulama sonunda, adayların görev yaptıkları okullarda gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verileri Microsoft Excel yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel verilerin analizinde ise içerik analizi yöntemi benimsenmiştir. İçerik analizi sürecinde, görüşme kayıtlarından elde edilen veriler derinlemesine incelenerek saklı gerçeklikler ortaya çıkarılmaya çalışılmış; elde edilen veriler benzerliklerine göre kodlanmış, ardından belirli kategoriler ve temalar altında sınıflandırılarak yorumlanmıştır (Büyüköztürk vd., 2019). Nicel ve nitel bulgular, açıklayıcı sıralı desenin doğasına uygun olarak birbirini destekleyecek ve açıklayacak şekilde harmanlanarak raporlanmıştır.

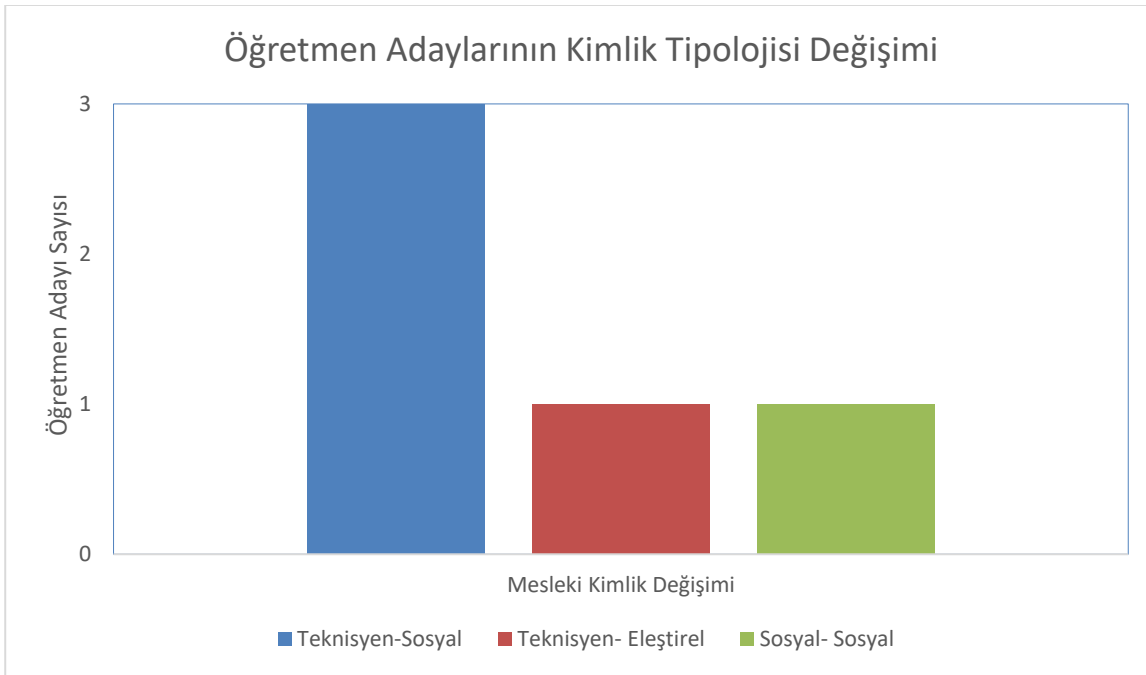
BULGULAR ve YORUMLAR

Bu kısımda öğretmen adaylarının mesleki kimlik tipolojilerine ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mesleki Kimlik Tipolojileri

Öğretmen tipolojileri	Öğretmenlik uygulaması öncesi	Öğretmenlik uygulaması sonrası
Teknisyen	Ö1,Ö2,Ö3,Ö5	
Sosyal	Ö4	Ö1,Ö2,Ö4,Ö5
Entelektüel	-	
Eleştirel	-	Ö3
Toplam	5	5

Tablo 1 incelendiğinde Ö1,Ö2,Ö5 kodlu öğretmen adaylarının teknisyen öğretmen tipolojisinden sosyal öğretmen tipolojisine doğru değişim yaşamıştır. Ö4 kodlu öğretmen adayının tipolojisi sosyal öğretmen olarak devam etmiştir. Ö3 kodlu öğretmen adayı ise teknisyen öğretmen tipolojisinden eleştirel öğretmen tipolojisine doğru değişim yaşamıştır.



Şekil 1. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mesleki Kimlik Tipolojileri Değişimleri

Şekil 1 incelendiğinde öğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun teknisyen öğretmen tipolojisinden sosyal öğretmen tipolojisine geçiş yaptığı görülmektedir (n=3). Bunun yanında bir öğretmen adayının teknisyen öğretmen tipolojisinden eleştirel öğretmen tipolojisine geçiş yaptığı, bir öğretmen adayının ise sosyal öğretmen tipolojisini koruduğu belirlenmiştir.

Bu bölümde, öğretmen adaylarının "Öğretmenlik Uygulaması" dersinin; meslek öncesi kimlik kazanımı, mesleki algıları ve mesleki kimlik tipolojileri üzerindeki etkisine yönelik görüşlerine yer verilmiştir. Yapılan görüşmelerin detaylı olarak raporlanması ve verilerin bütüncül bir yaklaşımla analiz edilmesi amacıyla, elde edilen bulgular belirli tematik başlıklar altında yapılandırılarak sunulmuştur. Analiz sonuçlarına ilişkin detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Mesleki Gelişime İlişkin Bulgular

Uygulama sürecine katılan öğretmen adaylarının tamamı, bu deneyimin kendilerine önemli bir mesleki gelişim sağladığını belirtmişlerdir. Katılımcıların tümü (n=5); özellikle sınıf yönetimi ve iletişim becerileri noktasında gelişim gösterdiklerini, süreçte birlikte öz güvenlerinin ve motivasyonlarının arttığını ifade etmişlerdir. Öğretmen adaylarının görüşleri genel olarak değerlendirildiğinde; çocukların seviyesine uygun öğretim yapma, etkili tahta kullanımı ve teorik bilgileri pratiğe dökme konularında bu uygulamanın sağladığı fırsatlar öne çıkmaktadır.

Öğretmen adaylarının uygulama öncesi beklentileri ile süreç sonundaki gelişimlerine dair değerlendirmeleri aşağıda sunulmuştur:

- ✓ Ö1 kodlu öğretmen adayı, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal başarılarını destekleme hedefine ulaştığını şu sözlerle ifade etmiştir: "Uygulama öncesinde öğrencilerle birebir iletişim kurabilen, akademik başarı kadar öğrencilerin sosyal katılım ve başarısını da destekleyen bir öğretmen adayı olabilmeyi bekliyordum; buna ulaştığımı düşünüyorum."

- ✓ Süreç içerisinde tutum değişikliği yaşayan Ö2, başlangıçtaki çekincelerini şu şekilde dile getirmiştir: *"İlk zamanlar daha çekingendim, mesleki gelişimin faydalı olacağını düşünüyordum ama sürecin sonunda fikirlerim olumlu yönde değişti."*
- ✓ Ö4 ise teorik bilginin sınıf içi dinamiklere göre esnetilmesi gerektiğini keşfettiğini belirterek şu vurguyu yapmıştır: *"Uygulama öncesinde öğrendiğim her bilgiyi uygulayabileceğimi düşünürken, uygulamadan sonra bu durumun sınıfa göre değiştiğini fark ettim. Her sınıfın ve okulun ikliminin farklı olduğunu, farklı öğretim yöntemlerinin uygulanması gerektiğini anladım. Bilgiden ziyade bilgiyi uygulamanın daha önemli olduğunu anladım; beklentilerim farklı yönde değişti diyebilirim."*

Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının uygulama dersi sonrasında genel beklentilerine ulaştıklarını göstermektedir. Katılımcılar, lisans eğitiminde aldıkları teorik derslerin uygulama sahasındaki karşılığının farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu noktada, saf alan bilgisinden ziyade alan öğretimi bilgisine daha çok ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır. Özellikle Ö3 kodlu öğretmen adayı, bu durumu şu sözlerle desteklemiştir: *"...Alan bilgisinin okulda aldığım eğitimdeki kısmının %50'sini kullandım diyebilirim; zaten alan öğretim bilgisinin sınıf öğretmeni için daha etkili olabileceğini düşünüyorum."*

Mesleki Kimlik Oluşumuna İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının tamamı (n=5), öğretmenlik uygulaması sürecinin kendilerine mesleki kimlik kazandırdığını ifade etmiştir. Katılımcılar; bu sürecin öz güven, motivasyon ve iletişim becerileri kazandırarak mesleki kimlik gelişimini desteklediğini belirtmişlerdir. Örneğin Ö5 kodlu aday, stajın etkisini şu şekilde dile getirmiştir: *"Mesleğe alışmamı hızlandırdı ve meslek öncesi kimlik konusunda beni geliştirdi. Ayrıca alan öğretimi ve öz-yeterlilik konularında da olumlu katkıları oldu."*

Öğretmen adaylarının uygulama öncesi ve sonrası mesleki kimlik algıları karşılaştırıldığında, katılımcıların algılarında belirgin bir olumlu değişim gözlemlenmiştir. Bu değişime dair öne çıkan görüşler şöyledir:

- ✓ Ö1, teorik bilginin pratiğe dönüşmesinin önemine vurgu yaparak; *"Ders öncesinde aktarılan tüm bilgi ve deneyimler sözel düzeyde kalırken, bu uygulama sayesinde bilgileri deneyimleme şansı elde ettim ve daha donanımlı hale geldim; mesleki algımın yükseldiğini söyleyebilirim,"* ifadesini kullanmıştır.
- ✓ Süreç içerisinde mesleğe karşı tutumu tamamen değişen Ö2, mentor etkisine dikkat çekerek; *"4. sınıfa kadar öğretmen olmayı istemezken, uygulama yaptıktan sonra fikrim değişti. Özellikle öğretmenlik uygulaması dersi ve mentor öğretmenin yaklaşımı sayesinde mesleğe olan bakış açım ve isteğim arttı,"* demiştir.
- ✓ Mesleği isteyerek seçen Ö3 ise kararının pekiştiğini; *"Bu uygulama sonrasında kararımın ne kadar doğru olduğunu gördüm. Staj sonrası mesleki kimlik algım arttı; iyi ki bu bölümü seçmişim,"* sözleriyle belirtmiştir.

Uygulama sürecinde öğretmen adaylarının karşılaştıkları güçlükler incelendiğinde; sınıf yönetimi, iletişim, akıllı tahta ve Eğitim Bilişim Ağı (EBA) sistemi kullanımı, tahta düzeni ve imla kuralları, öğrenci seviyesine uygun dil kullanımı ile Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (TYMM) çerçevesindeki yeni program içeriği gibi konularda zorluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Ancak adaylar, süreç sonunda bu zorlukların üstesinden geldiklerini ifade etmişlerdir.

Bu gelişim sürecini Ö3 şu şekilde özetlemiştir: *"İlk başta sınıf yönetimi, yazım ve imla kuralları ile akıllı tahta kullanımı gibi konularda eksiklerim vardı; EBA, MEBBİS ve e-Okul gibi sistemler hakkında bilgim yoktu. Ancak şu an hem bu sistemler hem de Maarif Modeli ve günlük plan hazırlama konularında kendimi geliştirdiğimi, özellikle iletişim noktasında çok daha iyi bir konumda olduğumu hissediyorum."* Benzer şekilde Ö5, topluluk önünde konuşma ve öğrenci seviyesine inme konusundaki gelişimini; *"Öğrencilerin seviyesine uygun cümleler kurma ve topluluk karşısında konuşma öz güveni konusunda epey zorluk yaşamıştım; ancak şimdi rahatça konuşabiliyorum,"* sözleriyle aktarmıştır.

Mesleki Kimlik Tipolojisine İlişkin Bulgular

Araştırma bulguları, öğretmen adaylarının uygulama süreci sonunda mesleki kimlik tipolojilerinde belirgin bir değişim yaşadıklarını göstermektedir. Uygulama öncesinde katılımcıların büyük çoğunluğu (n=4) kendilerini yalnızca bilgi aktaran "teknisyen öğretmen" olarak tanımlarken; uygulama sonrasında sosyal gelişime odaklanan, etkinlik temelli ve "sosyal öğretmen" tipolojisine daha yakın olduklarını belirtmişlerdir. Bir katılımcı (n=1) ise süreç sonunda olayları sorgulayan "eleştirel öğretmen" tipolojisini benimsediğini ifade etmiştir.

Öğretmen adaylarının tipoloji değişimine ilişkin görüşleri şöyledir:

- ✓ Ö1, *"Uygulama başlarında kendimi daha çok bilgi aktaran teknisyen bir öğretmen olarak adlandırırken, şu an sosyal öğretmen kimliğine daha yakın olduğumu düşünüyorum,"* şeklinde ifade etmiştir.
- ✓ Ö2, *"İlk başlarda sadece kuralları uygulayan teknisyen modundaydım; ancak şu an sosyal öğretmen tipolojisine yöneldiğimi hissediyorum,"* demiştir.
- ✓ Ö3, *"Daha eleştirel bir öğretmen olduğumu, olaylara farklı bakış açılarıyla ve sorgulayarak baktığımı hissediyorum,"* sözleriyle dile getirmiştir.

- ✓ Ö4 ve Ö5 de benzer şekilde "katı" veya "koruyucu" rollerden, kazanılan farklı bakış açıları sayesinde daha "sosyal" bir öğretmen kimliğine evrildiklerini vurgulamışlardır.

Mentör Öğretmene İlişkin Bulgular

Katılımcıların tamamı (n=5); mesleki kimlik oluşumu, algısı ve tipolojilerinin şekillenmesinde mentör öğretmenin belirleyici ve kritik bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Adayların mentör öğretmenlerine yönelik değerlendirmeleri şu temalar altında toplanmaktadır:

- ✓ Rehberlik: Öğretmen adayları; sınıf defteri doldurma, MEBBİS ve e-Okul kullanımı, zümre ve veli toplantıları gibi okul yönetim süreçlerinde mentörlerinden önemli bilgiler edindiklerini belirtmişlerdir. Ö3, bu durumu; *"Mentörümüz sayesinde MEBBİS, e-Okul, zümre toplantıları, TYMM programı ve e-Twinning projeleri gibi birçok konuda deneyim kazandık,"* diyerek özetlemiştir.
- ✓ Teorik ve Uygulama Uyum: Ö4, fakültedeki teorik eğitim ile sahadaki gerçeklik arasındaki farkı mentörü sayesinde kavradığını şu sözlerle ifade etmiştir: *"Mentörümüz bize bazı şeylerin eğitim fakültesinde anlatıldığı gibi olmadığını, yaparak ve yaşayarak gösterdi."*
- ✓ Mesleki Rol Model: Ö5, mentörünün özverili tutumunu eski olumsuz tecrübeleriyle kıyaslayarak; *"Daha önceki okul deneyimi dersinde olumsuz tecrübelerimiz olmuştuk ancak bu öğretmenimiz bizi mesleğe hazırlamak için gerçekten gayret etti. Tenefüs aralarında bile tecrübe aktardı; onun yolundan gidilir,"* demiştir. Ö2 ise mentörünü doğrudan rehber (rol model) aldığını vurgulamıştır.

Araştırmanın mentör öğretmen görüşlerine dayalı bulguları incelendiğinde; sınıf öğretmeni adaylarının uygulama sürecinin başlangıcında yüksek bir heyecan ve mesleki heves içerisinde oldukları, ancak eş zamanlı olarak sınıf yönetimi, iletişim becerileri, zaman yönetimi, ders planı hazırlama ve Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (TYMM) gibi teknik ve pedagojik alanlarda çeşitli güçlüklerle karşılaştıkları saptanmıştır. Mentör öğretmenin rehberliğinde gerçekleştirilen öz-anlatımlar, akran gözlemleri ve sistematik geri bildirimler sayesinde bu zorlukların aşama kaydedilerek aşıldığı; adayların süreç sonunda öz güven ve motivasyon noktasında anlamlı bir gelişim sergileyerek mesleğe dair aidiyet hislerinin pekiştiği belirlenmiştir. Özellikle mesleki kimlik tipolojileri bağlamında adayların, uygulama öncesindeki "bilgi aktarıcı/teknisyen" odaklı yaklaşımlarından sıyrılarak, sınıf ve okul ikliminin dinamik yapısına uyum sağlayan "yol gösterici/rehber" bir kimliğe evrildikleri görülmüştür. Öğretmen adayları, öğretmenlik uygulaması dersinin mesleki gelişim için vazgeçilmez olduğunu, bu süreçte mentör öğretmenle kurulan etkileşimin ve sahadaki her anın (toplantılar, plan hazırlama, sistem kullanımı) mesleğe hazırlıkta hayati önem taşıdığını ortak bir görüş olarak belirtmişlerdir. Mentör görüşleri; öğretmenlik uygulaması dersinin adaylarda hem mesleki kimlik algısını yükselttiğini hem de yaparak-yaşayarak öğrenme ilkesi çerçevesinde teorik bilginin esnek ve çözüm odaklı bir öğretmen kimliğine dönüşmesine stratejik bir zemin hazırladığını ortaya koymaktadır.

SONUÇLAR

Araştırmanın birinci alt problemi, öğretmen adaylarının meslek öncesi kimlik algılarının uygulama süreci öncesinde ve sonrasında ne tür bir değişim gösterdiği ile ilgilidir. Bu soru doğrultusunda öğretmen adaylarının uygulama öncesi mesleki kimlik algılarında bazı kaygılarının olduğu ancak uygulama sonrasında öz güven ve motivasyon kazanarak bu kaygılarının yendikleri görülmüştür. Ayrıca tüm adayların mesleki kimlik algılarının yükseldiği belirlenmiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, bu araştırmalarda da bulgularına benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Cengiz (2024), Karatepe ve Akay (2020) çalışmalarında öğretmenlik uygulaması ve pedagojik formasyon sonrası mesleki kimlik algılarının öğretmen adaylarında yükseldiği görülmüştür. Güler de (2023) mentör öğretmenin mesleki kimlik algısının yükselmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemi çerçevesinde elde edilen bulgular, öğretmenlik uygulaması dersinin sınıf öğretmeni adaylarının benimsediği mesleki kimlik tipolojilerinin dönüşümünde merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Nicel veriler ışığında, uygulama süreci öncesinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (n=4) müfredat odaklı ve kuralcı bir yaklaşımı temsil eden "teknisyen öğretmen" tipolojisinde kümelendiği, yalnızca bir adayın "sosyal öğretmen" tipolojisinde baskın olduğu belirlenmiştir. Ancak 12 haftalık uygulama süreci sonunda, teknisyen tipolojisiye sahip üç adayın "sosyal", bir adayın ise "eleştirel" tipolojisiye evrildiği; başlangıçta sosyal tipolojide olan adayın ise bu eğilimini koruduğu tespit edilmiştir. Nitel bulgular da bu dönüşümü destekler niteliktedir; zira görüşmeler sonucunda dört adayın sosyal, bir adayın ise eleştirel kimliğe geçiş yaptığı saptanmıştır. Nicel ve nitel verilerin sergilediği bu tutarlılık, öğretmenlik uygulamasının statik bir bilgi aktarımından ziyade, dinamik ve etkileşimli bir kimlik inşasını tetiklediğini kanıtlamaktadır.

Literatürle karşılaştırıldığında, Atik (2022) öğretmenlerin ağırlıklı olarak "entelektüel" tipolojide olduğunu ve "teknisyen" tipolojisinin azınlıkta kaldığını belirtirken; Okay (2023) ise sınıf öğretmenlerinde "eleştirel" kimliğin baskın olduğunu ifade etmiştir. Cengiz (2024) tarafından yapılan çalışma da mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstererek, uygulama sonrası teknisyen eğilimlerin azaldığına dikkat çekmiştir. Araştırmada gözlemlenen, geleneksel ve müfredat bağımlısı "teknisyen" kimliğinden; esnek, yenilikçi ve öğrenci odaklı "sosyal" kimliğe doğru gerçekleşen bu sapma, modern eğitim paradigmasının beklentileriyle tam bir uyum içerisinde. Katılımcıların bu dönüşümde özellikle mentör öğretmenlerin rehberliğini ve rol modelliğini kilit bir faktör olarak vurgulaması, usta-çırak ilişkisinin kimlik tipolojisi üzerindeki belirleyici gücünü göstermektedir.

Sonuç olarak, öğretmenlik uygulaması derslerinin nitelikli ve özverili bir şekilde yürütülmesinin, öğretmen adaylarını kuralcı birer uygulayıcı olmaktan çıkarıp, sosyal ve sorgulayıcı profesyonellere dönüştürdüğü söylenebilir. Bu bağlamda, eğitim fakültesi yönetimlerinin ve mentor öğretmenlerin, adayların tipolojik gelişimlerini destekleyecek yansıtıcı uygulama ortamları sunmaları mesleki niteliğin artırılması açısından kritik bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi çerçevesinde elde edilen bulgular öğretmen adaylarının ve mentor öğretmenin; uygulama sürecinin mesleki kimlik kazanımı, algı düzeyleri ve tipolojik yönelimleri üzerindeki etkisine dair öznel değerlendirmeleri nelerdir şeklindedir. Öğretmen adayları uygulama sonrası mesleki kimlik kazandıklarını ifade etmişlerdir. Mesleğe yönelik algılarının olumlu yönde geliştiğini ifade etmişlerdir. Mesleki kimlik inşasında motivasyon, özgüven, bilgi ve beceri kazandıklarını belirtmişlerdir. Uygulama başlarında karşılaştıkları zorlukları aşarak mesleki kimlik oluşumunda yol aldıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle sınıf yönetimi, iletişim, EBA, MEBBİS, TYMM, projeler, tahta kullanımı, veli görüşmesi, okul ortamı, sınıf iklimi konularında kendilerini geliştirdiklerini bu durumda mesleki kimlik algılarını artırdığını ifade etmişlerdir. Ayrıca mesleki kimlik tipolojisi konusunda değişim yaşadıklarını bu konuda da mentor öğretmenin oldukça fazla etkisi olduğu belirtmişlerdir. Mentor öğretmeni rol aldıklarını belirtmişlerdir. Beijaard' a (2019) da bu durumu destekleyerek öğretmen kimliğinin geliştirilmesinde, öğretmen eğitimcilerinin etkisi göz ardı edilemeyeceğini belirtmiştir. Girgin (2016) sınıf öğretmenlerinin mesleki kimliklerini incelediği çalışmada, üniversite eğitiminde staj için öğrencilerin uygulama ve gözlem için okullara gidilmesinin çok önemli bir kazanım olduğunu belirtmiştir. Benzer sonuçlara Cesa vd. (2025) çalışmada ulaşarak stajın öğretmen kimliğinin oluşumunu desteklediğini ifade etmiştir. Cai, Zhu, Tian (2022) meslek öncesi stajın mesleki kimlik ve öz yeterlikle ilişkili olduğunu ifade ederek mesleki kimlik inşasında stajın aracı rol oynadığını belirtmiştir.

Öğretmen adayları ve mentor öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda, öğretmenlik uygulaması dersinin adayların mesleki gelişimi ve mesleğe hazırlık süreçlerinde vazgeçilmez bir role sahip olduğu belirlenmiştir. Bu süreçte, mentor öğretmenle kurulan etkileşim; toplantılara katılım, ders planı hazırlama ve dijital sistemlerin etkin kullanımı gibi sahadaki deneyimlerle birleştiğinde, öğretmen adaylarının mesleki kimlik kazanımında kritik bir etki sağlamaktadır. Sonuçlar, uygulama dersinin adayların mesleki kimlik algılarını güçlendirdiğini ve yaparak-yaşayarak öğrenme ilkesi çerçevesinde teorik bilginin esnek ve çözüm odaklı bir öğretmen kimliğine dönüşmesine stratejik bir zemin hazırladığını göstermektedir. Bu bulgular, Güler ve Tuncel (2025) tarafından mentor öğretmenlerin adaylara sağladığı duygusal destek, rol model olma ve yapıcı geri bildirimlerin mesleki kimlik gelişiminde önemli katkılar sağladığını ortaya koyan çalışmayla paralellik göstermektedir. Ayrıca Zhu ve Wang (2020), Izadinia (2013), Kaymak (2025) ve Güler (2023) tarafından yürütülen çalışmalar da, mentor öğretmenin öğretmen adaylarının mesleki kimlik inşasındaki belirleyici rolünü desteklemektedir.

Öneriler

Mesleki kimlik ve tipoloji dönüşümlerinin daha sağlıklı ve kalıcı bir şekilde gerçekleşebilmesi adına, öğretmenlik uygulaması dersinin yalnızca son sınıfta değil, daha erken akademik dönemlerden (örneğin 2. veya 3. sınıf) itibaren başlatılması önerilmektedir.

Öğretmen yetiştirme programlarındaki mentörlük sürecinin, yalnızca teknik bir rehberlik olarak değil; pedagojik destek ve psiko-sosyal yardımı da kapsayan yapılandırılmış bir modele dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, mentor öğretmenlerin adaylara yapıcı geri bildirim verme ve eleştirel düşünmeyi teşvik etme konularında eğitilmeleri önerilmektedir.

Öğretmenlik uygulaması ve mentor öğretmenlik süreçlerinin ülke genelinde aynı standart ve kalitede yürütülmesinin eğitim camiası açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlik uygulaması derslerinin daha nitelikli yürütülmesi amacıyla, ilerleyen çalışmalarda mevcut eksikliklerin giderilmesine yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akkerman, S. F. & Meijer, P. C. (2011). A dialogical approach to conceptualizing teacher identity. *Teaching and Teacher Education*, 27 (2), 308-19. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2010.08.013>
- Atik, S. (2022). Sınıf öğretmeni adaylarının meslek öncesi öğretmen kimlik algılarının incelenmesi (Tez No. 715216) [Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baş Doğan, Ş. (2025). Öğretmen kişiliği ve farklı kariyer evrelerinde öğretmen kullanımının yeniden yapılandırılması: Öğretmen anlatıları üzerine çoklu örnek olay araştırması. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.923504)
- Beijaard, D. (2019). Teacher learning as identity learning: models, practices, and topics. *Teachers and Teaching*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/13540602.2019.1542871>

- Beijaard, D., Meijer. P. C., & Verloop. N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 107-128. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2003.07.001>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (26. bs.). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Cai Z, Zhu J and Tian S (2022) Preservice teachers' teaching internship affects professional identity: Self-efficacy and learning engagement as mediators. *Front. Psychol.* 13:1070763. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1070763
- Cengiz, H. (2024). *Öğretmenlik uygulaması dersinin sınıf öğretmenleri adaylarının mesleki kimlik algılarına ve mesleki kimlik tipolojilerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.895283)
- Creswell, J. W. (2021). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çev. S. B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Girgin, D. (2016). Öğrenme ve öğretme dünyasını oluşturan sınıf öğretmeninin mesleki kimliği (Tez No. 447577) [Doktora Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Görkaş Kayabaşı, B. & Koç, G. (2024). Systematic review of research on teacher identity in Türkiye. *Anadolu University Journal of Education Faculty (AUJEF)*, 8(1), 490-516. <https://doi.org/10.34056/aujef.1298740>
- Guerrero, R. R. (2024).** Readiness of education students in teaching internship basis for student teaching internship enhancement program (STIEP). *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(5).<https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i05-02>
- Güler, Y. (2023).** *Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kimlikleri ve mentor öğretmenlerin rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güler, Y., & Tuncel, S. S. (2025).** Professional identity of pre-service physical education and sports teachers and the role of mentor teachers. *Sport, Education and Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13573322.2025.2585027>
- Izadinia, M. (2013). A review of research on student teachers' professional identity. *British Educational Research Journal*, 39(4), 694–713.
- Karatepe, R., ve Akay, C. (2020). The study of the relationship between 21st-century learner skills, individual innovativeness and epistemological beliefs of teacher candidates by structural equation modelling. *South African Journal of Education*, 40(2), S1-S16.
- Kaymak, B. (2025). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması dersi kapsamında yürütülecek formal mentorluk ilişkilerinin niteliğini artırmaya yönelik önerileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (66), 3917–3966.
- Koross, R. (2016).** The student teachers' experiences during teaching practice and its impact on their perception of the teaching profession. *IRA International Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 5(2), 76–85. <http://dx.doi.org/10.21013/jems.v5.n2.p3>
- Okay, Ç. (2023). *Sınıf öğretmenleri mesleki kimlik tipolojileri ile öğretim programlarına bağlılıkları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.820716)
- Özakyüz, H. ve Güneş, G. (2022). Öğretmen mesleki kimliği içerikli lisansüstü ulusal tezlerin analizi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(3), 2695-2720.
- Sachs, J. (2005). Teacher Education And The Development Of Professional Identity: Learning To Be A Teacher 1. In *Connecting policy and practice* (pp. 5-21). Routledge. Sachs, J. (2001). Teacher professional identity: Competing discourses, competing outcomes. *Journal of Education Policy*, 16(2), 148–161. <https://doi.org/10.1080/02680930116819121>
- Zembylas, M. (2003). Interrogating “teacher identity”: Emotion, resistance, and self formation. *Educational Theory*, 53(1), 107-127.
- Zhao, H., & Zhang, X. (2017). the influence of field teaching practice on pre service teachers' professional identity: A mixed methods study. *Front. Psychol.* 8:1264.
- Zhu, X., & Wang, L. (2020).** A study on the changes of student teachers' professional identity before and after the internships. In *Proceedings of the 2nd International Education Technology and Research Conference (IETRC 2020)* (pp. 50–56). <https://doi.org/10.25236/ietrc.2020.012>

Bildiri No: 97 | Bildiri Kodu: 97-2026-12-ISCS-12th-128-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-77 | Tür: 1

The The effect of preventive program in reducing spinal postural deviations among female studnt ages 6 - 9 years basic education in Libya

Ayad OMAR, Aish Oman

Tripoli University Libya; BenWaleed University

Introduction: The spine's significance in postural assessment is so substantial that postural status can be judged primarily through spinal alignment. Positioned centrally, the spine maintains body balance. Three major body segments—the head, thorax, and pelvis—must remain balanced, a function achieved exclusively by the spine through its structure and natural curvatures. Consequently, the spine is the cornerstone of posture, directly or indirectly connected to all skeletal components, and supported by major back muscles responsible for upright posture. Therefore, postural integrity depends on spinal health and muscular balance.

Aims: Examine the effect of a proposed preventive exercise program on improving the strength of selected muscle groups supporting the spine, thereby preventing spinal postural deviations among female students in the first cycle of basic education (ages 6–9). Enhance the functional efficiency of spinal-supporting muscles and prepare them for subsequent developmental stages.

Methodology:The experimental method was employed using pre- and post-measurements due to its suitability for the nature of the study.The study population consisted of female students in the first stage of basic education in Bani Walid, aged 6–9 years, with a total population of approximately 120 students.A purposive sample of 14 female students aged 6–9 years was selected from Al-Salam Basic Education School in Bani Walid, based on the following criteria:

- Free from postural deformities and abnormalities.
- Free from organic diseases.
- Availability and ease of communication with the researcher.
- Consent of students and approval of their parents.
- The sample was divided into two equal groups:
- Experimental group: 7 students subjected to the proposed exercise program.
- Control group: 7 students subjected to the regular physical education curriculum.

Conclusions: Based on data analysis and discussion of results, the following conclusions were drawn:

1. Statistically significant differences were found between pre- and post-tests in back muscle strength (trunk lift test) in favor of post-measurements for the experimental group.
2. Statistically significant reductions in postural deviation levels were observed in the experimental group.
3. Significant improvements in spinal flexibility were recorded in favor of post-measurements.
4. Significant improvements in functional efficiency questionnaire results were observed for the experimental group.
5. A significant increase in daily physical activity levels was recorded for the experimental group.
6. The proposed preventive program demonstrated high effectiveness in improving muscular strength, posture, and reducing postural deviations.
7. Preventive training programs targeting core muscle strengthening represent an effective strategy for preventing and reducing postural deviations in school-aged children.

Keywords: Spinal Posture Devaitions

References:

Neuman D A (2024)> Kinesiology of the musculoskeletal system: foundation of rehabilitation. Elsevier

Bildiri No: 98 | Bildiri Kodu: 98-2026-12-ISCS-12th-936-FC-MP-KY-SG-MT-TB Face to Face Oral / Yüz yüze sözel-173 | Tür: 1

Sporcu Performans Tahmininde Yapay Zekâ Tabanlı Araştırmaların Gelişim Eğilimleri ve Bilimsel Haritalanması: Bibliyometrik Bir Analiz

Tuğrul ÖZKADI, Betül YAŞARTÜRK

Hitit Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, sporcu performans tahmininde yapay zekâ tabanlı araştırmaların gelişim eğilimlerini bibliyometrik analiz yöntemiyle incelemektir. Araştırma kapsamında ilgili alanda yayımlanan çalışmalar; yayın yılı, yazar, ülke, kurum, dergi, atıf durumu ve anahtar kelime ilişkileri açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, yapay zekâ uygulamalarının sporcu performansının izlenmesi, sakatlık riskinin belirlenmesi, antrenman yükünün yönetilmesi ve performans çıktılarının tahmin edilmesinde giderek daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Özellikle makine öğrenmesi, derin öğrenme, veri madenciliği ve tahmine dayalı modelleme kavramlarının alanda öne çıktığı görülmektedir. Sonuç olarak, yapay zekâ tabanlı yaklaşımların spor bilimlerinde performans analizi ve karar destek süreçlerine önemli katkılar sunduğu; bu alandaki araştırmaların son yıllarda artan bir ivme kazandığı söylenebilir.

Development Trends and Scientific Mapping of Artificial Intelligence-Based Research in Athlete Performance Prediction: A Bibliometric Analysis

ABSTRACT

Keywords: Artificial intelligence, Athlete performance prediction, Machine learning, Scientific mapping, Bibliometric analysis

This study aims to examine the developmental trends in artificial intelligence-based research on athlete performance prediction using a bibliometric analysis. Within the scope of the study, publications in the relevant field were evaluated for publication year, authorship, country, institution, journal, citation patterns, and keyword relationships. The findings indicate that artificial intelligence applications are increasingly used to monitor athlete performance, identify injury risk, manage training load, and predict performance outcomes. In particular, concepts such as machine learning, deep learning, data mining, and predictive modelling have emerged as prominent themes in the field. In conclusion, artificial intelligence-based approaches can make significant contributions to performance analysis and decision-support processes in sports science, and research in this area has gained momentum in recent years.

Bildiri No: 99 | Bildiri Kodu: 99-2026-12-ISCS-12th-913-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-118 | Tür: 2

Tutumdan Davranışa: Sağlıklı Beslenme Eğilimlerinin Sürdürülebilir Yaşam Tarzına Etkisi

Gamze DERE, Furkan KARTAL, Zeynep YETGİL, Ayça GENÇ

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

From Attitude to Behavior: The Impact of Healthy Eating Tendencies on Sustainable Lifestyle Behaviors

Keywords: Nutrition, Sustainability, Lifestyle

Bildiri No: 100 | Bildiri Kodu: 100-2026-12-ISCS-12th-163-FC-MP-KY-SG-MT-TB Oral/Online / Çevirim içi Sözel-119 | Tür: 2

ACTN3 Gen Polimorfizminin Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenman Adaptasyonları Üzerindeki Rolü

Kerime BALABAN, Gökhan Recep AYDIN

¹ Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid.org/0009-0007-7727-7948>

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0001-8755-226X>

Email: kerimebalabanspor@outlook.com, raydin@bartin.edu.tr

Öz

Sportif performans; genetik, çevresel ve antrenman faktörlerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok faktörlü bir yapıdır. Son yıllarda spor genetiği alanında yapılan çalışmalar, özellikle ACTN3 geninin atletik performans üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir. ACTN3 geni, hızlı kasılan tip II kas liflerinde bulunan alfa-aktinin-3 proteinini kodlamakta olup, kuvvet, sprint ve dayanıklılık performansı ile ilişkili önemli genetik belirteçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu derleme çalışmasının amacı, ACTN3 R577X polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık antrenman adaptasyonları üzerindeki etkilerini inceleyen literatürün değerlendirilmesidir.

Çalışma kapsamında PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında yer alan Türkçe ve İngilizce yayınlar incelenmiş; randomize kontrollü çalışmalar, kohort araştırmaları, vaka-kontrol çalışmaları, sistematik derlemeler ve meta-analizler değerlendirmeye alınmıştır. Literatür bulguları, RR genotipinin kuvvet, sprint ve patlayıcı güç performansı ile daha güçlü ilişki gösterdiğini; XX genotipinin ise daha oksidatif kas metabolizması ve dayanıklılık performansı ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, dayanıklılık performansı açısından elde edilen sonuçların tüm çalışmalarda tutarlı olmadığı görülmektedir. Özellikle Yang ve ark. (2003) ile Papadimitriou ve ark. (2018) çalışmalarında bildirilen farklı sonuçlar; örneklem büyüklüğü, spor branşı, etnik köken ve çevresel faktörler gibi değişkenlerle açıklanmaktadır.

Ayrıca güncel çalışmalar, ACTN3 genotipinin etkilerinin yalnızca genetik varyasyonlarla sınırlı olmadığını; epigenetik mekanizmalar, cinsiyet farklılıkları, yaş ve çoklu gen etkileşimleri gibi faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Bunun yanında genetik testlerin sporcu seçiminde kullanılmasının etik, psikolojik ve hukuki tartışmaları beraberinde getirdiği belirtilmektedir.

Sonuç olarak ACTN3 gen polimorfizmi, kuvvet ve dayanıklılık adaptasyonları üzerinde etkili olabilecek önemli bir genetik faktör olarak değerlendirilmekle birlikte, sportif performansın yalnızca tek bir gen ile açıklanamayacağı anlaşılmaktadır. Bu nedenle genetik verilerin sporcu seçiminden ziyade bireyselleştirilmiş antrenman programlarının planlanmasında tamamlayıcı bir unsur olarak kullanılması daha uygun bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Güncel çalışmalar, ACTN3 genotipinin etkilerinin yalnızca genetik varyasyonlarla sınırlı olmadığını; epigenetik mekanizmalar, cinsiyet, yaş ve çoklu gen etkileşimlerinden de etkilendiğini göstermektedir. Sonuç olarak ACTN3 gen polimorfizmi önemli bir genetik faktör olarak değerlendirilmekle birlikte, sportif performansın yalnızca tek bir gen ile açıklanamayacağı anlaşılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: ACTN3, R577X polimorfizmi, spor genetiği, kuvvet performansı, dayanıklılık performansı, antrenman adaptasyonu

The Role of ACTN3 Gene Polymorphism on Strength and Endurance Training Adaptations

ABSTRACT

Athletic performance is a multifactorial phenomenon resulting from the interaction of genetic, environmental, and training-related factors. In recent years, studies in the field of sports genetics have particularly focused on the effects of the ACTN3 gene on athletic performance. The ACTN3 gene encodes the alpha-actinin-3 protein found in fast-twitch type II muscle fibers and is considered one of the important genetic markers associated with strength, sprint, and endurance performance. The aim of this review study is to evaluate the literature examining the effects of the ACTN3 R577X polymorphism on strength and endurance training adaptations. Within the scope of the study, Turkish and English publications indexed in PubMed and Google Scholar databases were reviewed; randomized controlled trials, cohort studies, case-control studies, systematic reviews, and meta-analyses were included in the evaluation. The literature findings indicate that the RR genotype is more strongly associated with strength, sprint, and explosive power performance, whereas the XX genotype may be associated with a more oxidative muscle metabolism and endurance

performance. However, the findings regarding endurance performance are not consistent across all studies. In particular, the differing results reported by Yang et al. (2003) and Papadimitriou et al. (2018) are explained by variables such as sample size, sport branch, ethnicity, and environmental factors.

Furthermore, current studies suggest that the effects of the ACTN3 genotype are not limited to genetic variations alone but are also influenced by epigenetic mechanisms, sex differences, age, and polygenic interactions. In addition, the use of genetic testing in athlete selection has been reported to raise ethical, psychological, and legal concerns.

In conclusion, although the ACTN3 gene polymorphism is considered an important genetic factor that may influence strength and endurance adaptations, athletic performance cannot be explained by a single gene alone. Therefore, it is considered more appropriate to use genetic data as a complementary tool for planning individualized training programs rather than for athlete selection.

Keywords: ACTN3, R577X polymorphism, sports genetics, strength performance, endurance performance, training adaptation

GİRİŞ

Atletik performansa genetik katkının derecesinin yaklaşık %50 olduğu tahmin edilirken, dayanıklılık ve güçle ilgili özellikler sırasıyla %44-68 ve %48-56 aralığındadır [(Miyamoto ve ark., 2018) Zempo ve ark., 2017]. Bunların üzerine, farklı antrenman yöntemleri, diyet ve etnik köken gibi genetik olmayan faktörler, sporcular arasındaki performans varyasyonunun geri kalanından sorumlu tutulurken, çevresel faktörler gen ekspresyonunu veya epigenetik modifikasyonları düzenlemede güçlü bir etkiye sahiptir (Widmann ve ark., 2019).

Spor performansı; genetik, çevresel ve antrenman faktörlerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan kompleks bir yapıdır. Son yıllarda spor bilimlerinde genetik faktörlerin performans üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların artış göstermesi, bireyler arasındaki performans farklılıklarının yalnızca çevresel ve antrenman temelli değişkenlerle açıklanamayacağını ortaya koymuştur.

Bu bağlamda, kas fonksiyonu ile ilişkili önemli genlerden biri olan ACTN3, sportif performans araştırmalarında öne çıkan genetik belirteçlerden biri olarak kabul edilmektedir (North ve ark., 1999). ACTN3 geninde görülen R577X polimorfizmi, alfa-aktinin-3 proteininin üretimini etkileyerek bireyler arasında performans farklılıklarına neden olmaktadır (MacArthur ve ark., 2007).

ACTN3 geni, yalnızca tip II (hızlı kasılan) kas liflerinde ifade edilen alfa-aktinin-3 proteinini kodlamaktadır (North ve ark., 1999). Bu nedenle genin özellikle kuvvet ve patlayıcı performans ile ilişkisi yoğun şekilde araştırılmıştır. Literatürde, R alleli ile güç/kuvvet fenotipi arasındaki güçlü ilişkiyi inceleyen çok sayıda derleme çalışma bulunmaktadır (Eynon ve ark., 2013; Ma ve ark., 2013; Ahmetov ve Fedotovskaya, 2015). Bu doğrultuda ACTN3 geni sıklıkla “hız geni” olarak tanımlanmıştır (MacArthur ve North, 2004; Chan ve ark., 2008; Berman ve North, 2010).

Bununla birlikte, güncel çalışmalar ACTN3 polimorfizminin yalnızca kuvvet ve hız performansı ile sınırlı olmadığını; egzersiz sonrası toparlanma, yaralanma riski ve antrenman adaptasyonu gibi farklı fizyolojik süreçler üzerinde de etkili olabileceğini göstermektedir (Delmonico ve ark., 2007; Pimenta ve ark., 2012; Massidda ve ark., 2017).

Elit atletik performans açısından en fazla araştırılan genlerden biri olan ACTN3, sarkomerik bir protein olan alfa-aktinin-3’ü kodlamakta ve bu protein özellikle hızlı, glikolitik tip II kas liflerinde yüksek düzeyde ifade edilmektedir (MacArthur DG ve North KN, 2007; MacArthur DG ve North KN, 2004). ACTN3 geninde 577. amino asitte meydana gelen R577X polimorfizmi (rs1815739), arjinin (R) amino asidinin bir dur kodonu (X) ile yer değiştirmesine neden olarak fonksiyonel protein üretimini etkileyen bir varyasyondur (North KN ve ark., 1999).

Bu polimorfizmin biyolojik etkilerini incelemek amacıyla geliştirilen alfa-aktinin-3 noksan (knockout) fare modellerinde, kas metabolizmasında belirgin değişiklikler gözlemlenmiştir. Bu modellerde anaerobik kapasitenin azaldığı, buna karşılık aerobik metabolizmanın arttığı; ayrıca kas kütlelerinde azalma, kas lif çapında küçülme ve kas gücünde düşüş olduğu rapor edilmiştir (MacArthur DG ve ark., 2007; MacArthur DG ve ark., 2008). Bu bulgular, ACTN3 geninin kas fonksiyonu ve metabolizması üzerinde önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Bununla birlikte, insan sporcu popülasyonlarında yapılan çalışmaların bazı durumlarda çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir.

Sportif performansın, bireyin genetik altyapısı ile çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Dayanıklılık, kuvvet, güç, kas koordinasyonu ve motivasyon gibi performans bileşenlerinin belirlenmesinde genetik faktörlerin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Ulucan, 2015). Bu doğrultuda spor genetiği alanındaki ilk çalışmalar, anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) geni üzerine yoğunlaşmıştır (Montgomery ve ark., 1998). ACE geninde bulunan I/D polimorfizmi, bireyler arasında farklı enzim düzeylerine neden olmakta ve performans ile ilişkilendirilmektedir (Ulucan ve Göle, 2014; Jones ve ark., 2002).

Sportif performans ile ilişkili ilk yapısal kas genlerinden biri olan ACTN3 (MIM102574), sarkomerlerin Z çizgisinde lokalize olan ve kas kasılması sırasında aktin filamentlerini stabilize eden bir proteini kodlamaktadır (Yang ve ark., 2003; Holdys ve ark., 2011). R577X

polimorfizmi sonucunda oluşan genetik varyasyonun, patlayıcı güç gerektiren sporlar ile dayanıklılık sporları arasında farklı genotip dağılımlarına neden olduğu gösterilmiştir. Bu kapsamda, 577R alleli ve RR genotipinin sprinter ve güç odaklı performans ile, 577X alleli ve XX genotipinin ise dayanıklılık odaklı performans ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ciszczyk ve ark., 2011; Niemi ve ark., 2005; Papadimitriou ve ark., 2008; Ulucan ve ark., 2013).

Bazı spor branşlarında ise bu genetik dağılımın daha heterojen olduğu görülmektedir. Örneğin basketbol, hem dayanıklılık hem de patlayıcı güç gerektiren karma bir spor dalı olması nedeniyle belirli bir genotip dağılımı göstermemektedir. Bu nedenle basketbolcular üzerinde yapılan genetik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, mevcut araştırmalar farklı performans özelliklerine karşılık gelen genetik varyantların birlikte bulunabileceğini göstermektedir (Ulucan ve ark., 2015).

Bu bağlamda, ACTN3 gen polimorfizminin sportif performans üzerindeki etkileri geniş kapsamlı olarak araştırılmış olmakla birlikte, özellikle kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına verilen adaptasyon yanıtları üzerindeki rolünün daha detaylı incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada ACTN3 gen polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık antrenman adaptasyonları üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu derlemenin temel araştırma sorusu, ACTN3 R577X polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına verilen fizyolojik adaptasyon yanıtlarını ne ölçüde etkilediğidir. Çalışmada, RR genotipinin kuvvet ve sprint performansı ile; XX genotipinin ise dayanıklılık performansı ile ilişkili olduğu yönündeki literatür bulgularının değerlendirilmesi ve bu ilişkinin tutarlılığının tartışılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma, ACTN3 gen polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık antrenman adaptasyonları üzerindeki etkilerini inceleyen literatürün değerlendirildiği narratif derleme niteliğinde hazırlanmıştır. Çalışma kapsamında sportif performans, kas fizyolojisi ve antrenman adaptasyonları ile ilişkili güncel bilimsel yayınlar incelenmiştir.

Literatür taraması PubMed, ve Google Scholar veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde “ACTN3”, “ACTN3 R577X”, “sportif performans”, “kuvvet”, “dayanıklılık”, “antrenman adaptasyonu”, “spor genetiği”, “kas fizyolojisi”, “strength performance”, “endurance performance” ve “exercise adaptation” anahtar kelimeleri Türkçe ve İngilizce karşılıklarıyla birlikte kullanılmıştır. Anahtar kelimeler tekil ve kombinasyonlar halinde aranarak konu ile ilişkili çalışmalara ulaşılmıştır.

Çalışmaya 2000–2025 yılları arasında yayımlanan, hakemli dergilerde yer alan Türkçe ve İngilizce makaleler dahil edilmiştir. İnsan katılımcılar üzerinde yürütülen randomize kontrollü çalışmalar, kohort çalışmaları, vaka-kontrol araştırmaları, sistematik derlemeler ve meta-analizler değerlendirmeye alınmıştır. Ayrıca konu ile ilişkili temel mekanizmaları açıklayan deneysel hayvan çalışmaları da çalışmanın kapsamına dahil edilmiştir.

Elde edilen çalışmalar içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiş; ACTN3 genotiplerinin kuvvet, güç, sprint ve dayanıklılık performansı üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bununla birlikte genotiplerin kas fizyolojisi, metabolik özellikler ve antrenman adaptasyonları üzerindeki olası etkileri literatür bulguları doğrultusunda tartışılmıştır.

ACTN3 GENİ VE KAS FİZYOLOJİSİ

ACTN3 geni, iskelet kasında özellikle tip II (hızlı kasılan) kas liflerinde bulunan alfa-aktinin-3 proteinini kodlamaktadır. Bu protein, kas kasılması sırasında aktin filamentlerinin düzenlenmesinde görev almakta ve kuvvet üretimi ile hızlı kasılma kapasitesiyle doğrudan ilişkilendirilmektedir (MacArthur & North, 2007).

ACTN3 geninde meydana gelen R577X polimorfizmi sonucunda RR, RX ve XX olmak üzere üç farklı genotip ortaya çıkmaktadır. XX genotipine sahip bireylerde alfa-aktinin-3 proteininin sentezlenmemesi, kas liflerinde daha oksidatif bir metabolik profil oluşmasına neden olmaktadır (MacArthur ve ark., 2007). Bu durumun bireylerin enerji üretim mekanizmalarını ve farklı egzersiz türlerine verdikleri fizyolojik yanıtları etkileyebileceği düşünülmektedir.

Genotip, bir organizmanın genetik yapısını ifade ederken; fenotip, bu genetik yapının çevresel faktörlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gözlemlenebilir özellikleri tanımlamaktadır. Bu bağlamda genetik olarak kodlanmış bilginin, kasın yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin belirlenmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Ancak bu sürecin yalnızca genetik faktörlerle sınırlı olmadığı; antrenman, beslenme ve çevresel etkenlerin de performans gelişiminde belirleyici olduğu bilinmektedir (Eroğlu ve Zileli, 2015; Ulucan ve ark., 2015).

Kas hipertrofisi ve performans gelişimi açısından değerlendirildiğinde, bireyin genetik altyapısı önemli bir temel oluşturmakla birlikte, düzenli ve planlı antrenman olmaksızın bu potansiyelin tam olarak ortaya çıkması mümkün değildir. Bu nedenle genetik faktörler ile antrenman arasındaki etkileşimin performans gelişiminde kritik rol oynadığı kabul edilmektedir.

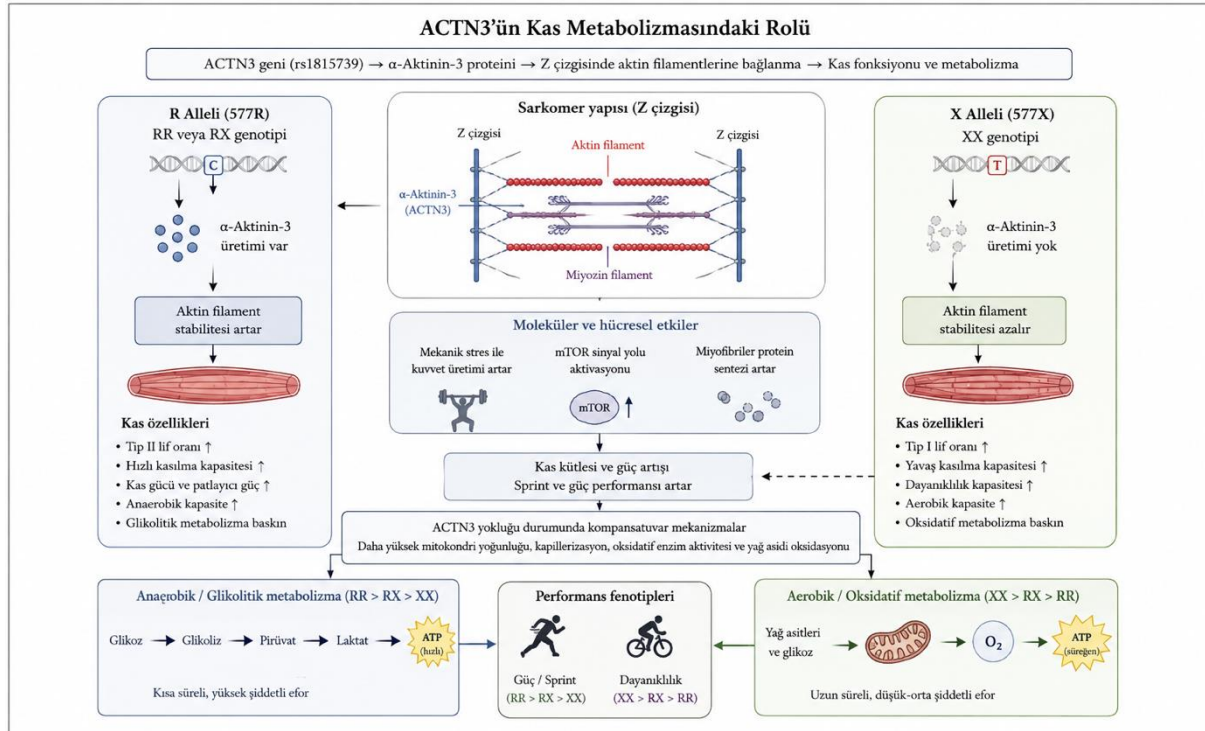
Genetik faktörlerin sportif performans üzerindeki etkisi literatürde geniş kapsamlı olarak ele alınmıştır. Kuvvet, güç, dayanıklılık, kas fibril boyutları, kas fibril kompozisyonu, esneklik ve sinir-kas koordinasyonu gibi performans bileşenlerinin genetik faktörlerle ilişkili

olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalar, sportif performansın yaklaşık %66 oranında genetik faktörlerle ilişkili olduğunu; geri kalan kısmın ise antrenman, beslenme, ekipman, motivasyon ve uyku gibi çevresel değişkenlerle açıklanabileceğini göstermektedir (Ahmetov ve ark., 2013; Ahmetov ve ark., 2015; Lopez-Leon ve ark., 2016).

Spor genetiği, elit sporcuların genetik yapılarının performans üzerindeki etkilerini inceleyen bir bilim alanı olarak gelişim göstermektedir. İnsan Genom Projesi sonrasında sportif performans ile ilişkili genlerin sayısında önemli artış yaşanmış; başlangıçta yalnızca ACE ve ACTN3 gibi birkaç gen ile sınırlı olan çalışmalar, günümüzde 120'den fazla genin incelenmesini kapsayacak şekilde genişlemiştir (Ahmetov ve ark., 2015).

Ayrıca performans ile ilişkili bazı özelliklerin yüksek düzeyde kalıtsal olduğu bildirilmektedir. Boy uzunluğunun yaklaşık %80 oranında kalıtsal olduğu (Silventoinen ve ark., 2008), vücut tipinin genetik olarak belirlendiği (Peeters ve ark., 2007), aerobik dayanıklılığın yaklaşık %50, kas kuvveti ve gücünün ise %30–83 oranında kalıtsal özellik gösterdiği belirtilmektedir (Bouchard ve ark., 1998; Costa ve ark., 2012). Bununla birlikte elit sporcular ile sedanter bireyler arasında genetik farklılıklar bulunduğu ve kuvvet ile dayanıklılık sporcularının genetik profillerinin birbirinden ayrıştığı ifade edilmektedir (Guth ve ark., 2013; Ahmetov ve ark., 2015).

Kas fibril tipi dağılımının da genetik faktörlerle ilişkili olduğu ve bireylerin belirli spor branşlarına yatkınlığında önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Ahmetov ve ark., 2011). Bu doğrultuda ACTN3 gen polimorfizmi gibi genetik varyasyonların, bireylerin farklı egzersiz türlerine verdikleri adaptasyon yanıtlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.



Şekil 1. ACTN3'ün kas metabolizmasındaki rolünü gösteren mekanizma şeması

Tablo 1. ACTN3 Genotiplerinin Spor Branşlarına Göre Dağılımı

Spor Branşı	RR Genotipi	RX Genotipi	XX Genotipi	Genel Eğilim
Sprint / Kısa Mesafe Koşuları	Yüksek	Orta-Yüksek	Düşük	Kuvvet ve patlayıcı güç avantajı
Halter / Powerlifting	Yüksek	Orta	Düşük	Anaerobik performans baskın
Futbol	Orta-Yüksek	Yüksek	Orta	Karma performans profili
Basketbol	Orta	Yüksek	Orta	Karma kuvvet-dayanıklılık profili

Artistik Jimnastik	Yüksek	Orta	Düşük	Patlayıcı güç gereksinimi
Uzun Mesafe Koşuları	Düşük	Orta	Yüksek	Aerobik dayanıklılık eğilimi
Bisiklet	Düşük-Orta	Orta	Yüksek	Oksidatif metabolizma avantajı
Yüzme (Dayanıklılık)	Orta	Orta	Yüksek	Dayanıklılık profili
Kürek	Orta	Yüksek	Orta	Karma aerobik-anaerobik yapı
Dövüş Sporları	Yüksek	Yüksek	Düşük-Orta	Hız ve kuvvet gereksinimi

Not: Tablo2'deki veriler literatürde bildirilen genel eğilimleri göstermektedir. Genotip dağılımları popülasyon, etnik köken, spor seviyesi ve örneklem özelliklerine göre değişiklik gösterebilmektedir. (Yang ve ark. (2003), Eynon ve ark. (2009), Ahmetov ve ark. (2011), Papadimitriou ve ark. (2016), Tharabenjasin ve ark. (2019).)

KUVVET ANTRENMANINA ADAPTASYON

ACTN3 genotipinin kuvvet ve patlayıcı performans üzerindeki etkisi literatürde geniş ölçüde incelenmiştir. RR genotipine sahip bireylerin elit sprinterler ve güç sporcuları arasında daha yaygın olduğu bildirilmekte olup, bu durumun yüksek yoğunluklu ve kısa süreli egzersizlerde performans avantajı sağladığı düşünülmektedir (Yang ve ark., 2003).

Direnç antrenmanlarına verilen adaptasyonlar değerlendirildiğinde, ACTN3 genotipi ile kas kuvvetindeki artış arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ve özellikle RR genotipine sahip bireylerin kuvvet kazanımı açısından daha avantajlı olduğu ifade edilmektedir (Clarkson ve ark., 2005). Bu bulgular, RR genotipinin yüksek yoğunluklu kuvvet ve power antrenmanlarına daha iyi adaptasyon sağlayabildiğini desteklemektedir.

Spor performansını etkileyen genetik faktörler incelendiğinde, 200'den fazla gen ve polimorfizmin fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Bray ve ark., 2009). Ayrıca genetik faktörlerin kardiyorespiratuvar kapasitedeki varyasyonların %40–60'ını, anaerobik performanstaki varyasyonların %50–90'ını ve kas gücündeki farklılıkların %30–70'ini açıklayabildiği bildirilmektedir (Bouchard ve Hoffman, 2011). Bu kapsamda ACTN3 geninin R577X polimorfizmi, sportif performans üzerinde etkili olabilecek önemli genetik belirteçlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Routledge Handbook of Sport and Exercise Systems Genetics, 2023).

ACTN3 geni, hızlı kasılan (tip II) kas liflerinde yer alan ve sarkomerin Z çizgisinde bulunan alfa-aktinin-3 proteinini kodlamaktadır (Koku ve ark., 2018; Mills, 2001). R577X polimorfizmi, bu proteinin ekspresyonunu etkileyen tek nükleotid polimorfizmi (SNP) olup, özellikle XX genotipine sahip bireylerde alfa-aktinin-3 üretimi gerçekleşmemektedir (North ve Beggs, 1996). Bununla birlikte bu eksiklik fizyolojik olarak zararlı kabul edilmemekte ve alfa-aktinin-2 proteininin artışı ile telafi edilmektedir (Del Coso, 2019).

Literatürde ACTN3 R577X polimorfizminin anaerobik performans üzerindeki etkisini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların genel bulguları, anaerobik performans gerektiren spor dallarında RR genotipinin daha yüksek, XX genotipinin ise daha düşük frekansta görüldüğünü ortaya koymaktadır (Cięszczyk ve ark., 2011; Moreno-Pérez ve ark., 2021; Houweling ve ark., 2018).

Özellikle RR ve RX genotiplerinin hız, güç ve kas kuvveti ile ilişkili olduğu; XX genotipinin ise bu performans özellikleri açısından daha düşük seviyelerle ilişkilendirildiği bildirilmektedir (Yang ve ark., 2017; Ma ve ark., 2013; Silva ve ark., 2022). Bununla birlikte XX genotipine sahip bireylerin daha düşük anaerobik performans ve egzersize bağlı kas hasarı riskinde artış ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Baltazar-Martins ve ark., 2020; Yang ve ark., 2003).

Öte yandan bazı çalışmalar, ACTN3 genotipi ile dayanıklılık performansı arasındaki ilişkinin daha karmaşık olduğunu göstermektedir. İlk çalışmalarda XX genotipinin dayanıklılık sporcularında daha yüksek frekansta bulunduğu bildirilmiş olsa da (Yang ve ark., 2003), daha güncel çalışmalar bu ilişkinin her zaman tutarlı olmadığını ortaya koymaktadır (Papadimitriou ve ark., 2018; Eynon ve ark., 2009).

Yakın tarihli bir meta-analiz çalışmasında, elit güç sporcularında ACTN3 R aleli ve özellikle RX genotipi ile performans arasında anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Tharabenjasin ve ark., 2019). Ancak söz konusu çalışmada kuvvet ve dayanıklılık sporcuları arasında doğrudan karşılaştırma yapılmamış olması, bulguların sınırlı yorumlanmasına neden olmaktadır.

ACTN3 genindeki genetik çeşitlilik, sportif performans üzerinde etkili olabilecek önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. R allelinin varlığı, hızlı kasılan kas liflerinin daha etkin çalışmasına katkı sağlayarak sprint ve güç gerektiren aktivitelerde performans

avantajı oluşturmaktadır. Bu durum, elit güç sporcularında XX genotipinin daha düşük frekansta görülmesi ile de desteklenmektedir (Yang ve ark., 2003a).

Nitekim Amerikan elit güç sporcuları, Rus kısa mesafe koşucuları, İsraili sprinterler ve İtalyan artistik jimnastikçiler üzerinde yapılan çalışmalar, RR ve RX genotiplerinin bu sporcularda daha yüksek oranda bulunduğunu göstermektedir (Roth ve ark., 2008; Eynon ve ark., 2009; Ahmetov ve ark., 2011). Bununla birlikte bazı spor branşlarında performans gereksinimlerine bağlı olarak genotip dağılımlarının değişkenlik gösterebildiği de ifade edilmektedir (Egorova ve ark., 2014).

Son olarak bazı çalışmalar, XX genotipine sahip bireylerin kas fibril yapısı açısından farklı özellikler sergileyebileceğini ve kas lif tipi dağılımının genetik faktörlerden etkilenebileceğini ortaya koymaktadır (Ahmetov ve ark., 2012).

DAYANIKLILIK ANTRENMANINA ADAPTASYON

ACTN3 gen polimorfizmi, dayanıklılık performansı ve bu performansa yönelik antrenman adaptasyonları açısından önemli bir genetik belirteç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle XX genotipine sahip bireylerde alfa-aktinin-3 proteininin bulunmaması, kas metabolizmasının daha oksidatif bir yapıya yönelmesine neden olmaktadır (MacArthur ve ark., 2007). Bu metabolik özellik, uzun süreli ve düşük yoğunluklu egzersizlerde enerji verimliliğini artırarak dayanıklılık performansına katkı sağlayabilmektedir.

Literatürde XX genotipinin dayanıklılık sporcularında daha yaygın olduğu ve aerobik performans ile ilişkili olabileceği bildirilmektedir (Ahmetov ve ark., 2011). Ayrıca bu genotipe sahip bireylerin kas yorgunluğuna karşı daha dirençli olduğu ve uzun süreli egzersizlerde performanslarını daha iyi sürdürebildikleri ifade edilmektedir (Vincent ve ark., 2007).

Bununla birlikte dayanıklılık performansı, yalnızca ACTN3 geni ile açıklanamayacak kadar kompleks bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda dayanıklılık sporları ile ilişkisi en fazla araştırılan genlerden biri olan ACE geni de önemli rol oynamaktadır. ACE geni, anjiyotensin-I dönüştürücü enzimi kodlamakta ve renin-anjiyotensin sistemi aracılığıyla kan basıncı ile sıvı dengesi üzerinde etkili olmaktadır (Guth ve ark., 2013).

ACE geninde bulunan I/D polimorfizmi, bireyler arasında performans farklılıklarına neden olabilmektedir. Özellikle ACE I/I genotipinin dayanıklılık performansı ile ilişkili olduğu ve elit uzun mesafe koşucuları, bisikletçiler ile yüzücülerde daha yüksek frekansta görüldüğü bildirilmektedir (Myerson ve ark., 1999; Alvarez ve ark., 2000; Scanavini ve ark., 2002; Tsianos ve ark., 2004; Hruskovicova ve ark., 2006).

Dayanıklılık performansı ile ilişkili bir diğer önemli gen ise PPARA genidir. PPARA geni, lipid ve glikoz metabolizmasını düzenleyerek enerji dengesinde önemli rol oynamakta ve özellikle yavaş kasılan kas liflerinde daha yüksek düzeyde eksprese edilmektedir (Ahmetov ve ark., 2015). Bu genin, kaslarda yağ asidi oksidasyonunu düzenleyen enzimlerin ekspresyonunda görev aldığı ve böylece uzun süreli egzersiz performansını desteklediği belirtilmektedir.

PPARA geninde görülen G/C polimorfizmi (rs4253778), bireyler arasında dayanıklılık performansı açısından farklılıklar oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar, GG genotipine sahip bireylerin dayanıklılık sporcuları arasında daha yüksek frekansta bulunduğunu göstermektedir (Lopez-Leon ve ark., 2016). Bu durumun Rus, İsraili ve Polonyalı dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan çalışmalarla da desteklendiği bildirilmektedir (Ahmetov ve ark., 2006; Eynon ve ark., 2010; Maciejewska ve ark., 2011).

Bununla birlikte PPARA geninin yalnızca dayanıklılık değil, bazı durumlarda kuvvet performansı ile de ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Özellikle C allelinin güç sporcularında daha yüksek frekansta görüldüğü ve bu bireylerde hızlı kasılan kas liflerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Ahmetov ve ark., 2006; Egorova ve ark., 2014). Ayrıca PPARA C allelinin el kavrama kuvveti gibi kuvvet göstergeleri ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Ahmetov ve ark., 2013).

Bu bulgular, dayanıklılık performansı ve antrenman adaptasyonlarının tek bir gen ile açıklanamayacağını; aksine çoklu genetik faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillendiğini göstermektedir. Dolayısıyla ACTN3 genotipi dayanıklılık adaptasyonlarında önemli rol oynasa da, ACE ve PPARA gibi diğer genlerle birlikte değerlendirilmesi daha kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır.

Yang ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmada, sprint sporcularında XX (α -aktinin-3 null) genotipinin frekansının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu (%6'ya karşı %18) ve hiçbir kadın elit sprint sporcusunun XX genotipine sahip olmadığı bildirilmiştir. Aynı çalışmada sprint atletleri grubunda RR genotipinin sıklığının kontrol grubuna göre daha yüksek (%50'ye karşı %30), RX genotipinin ise daha düşük (%45'e karşı %52) olduğu ifade edilmiştir. Buna karşılık elit dayanıklılık atletlerinde XX genotipinin frekansının (%24), kontrol grubuna (%18) göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, XX genotipinin dayanıklılık performansı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

ADAPTASYON FARKLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ACTN3 gen polimorfizmine bağlı olarak kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına verilen adaptasyon yanıtlarında belirli farklılıklar gözlemlenmektedir. Literatürde RR genotipine sahip bireylerin kuvvet ve patlayıcı performans gerektiren aktivitelerde daha avantajlı

olduğu; buna karşılık XX genotipine sahip bireylerin dayanıklılık performansı açısından daha uygun bir fizyolojik profile sahip olabileceği bildirilmektedir (Yang ve ark., 2003; Papadimitriou ve ark., 2016).

RR ve RX genotiplerinin hızlı kasılan (tip II) kas liflerinin fonksiyonunu desteklemesi, bu bireylerin yüksek yoğunluklu ve kısa süreli egzersizlere daha iyi adaptasyon göstermesine katkı sağlamaktadır (MacArthur ve North, 2007). Buna karşılık XX genotipine sahip bireylerde alfa-aktinin-3 eksikliğinin kas metabolizmasını daha oksidatif bir yapıya yönlendirdiği ve bu durumun uzun süreli egzersizlerde enerji verimliliğini artırabileceği ifade edilmektedir (MacArthur ve ark., 2007).

Bununla birlikte ACTN3 genotipi ile dayanıklılık performansı arasındaki ilişkinin, kuvvet performansına kıyasla daha karmaşık ve tutarsız olduğu görülmektedir. İlk çalışmalar, XX genotipinin dayanıklılık sporcularında daha yaygın olduğunu bildirmiş olsa da (Yang ve ark., 2003), daha güncel meta-analizler bu ilişkinin her zaman tutarlı olmadığını ortaya koymaktadır (Papadimitriou ve ark., 2018; Eynon ve ark., 2009). Bu farklılıkların örneklem büyüklüğü, spor branşları, etnik köken ve çevresel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca genetik faktörlerin sportif performans üzerindeki etkisinin tek bir gen ile açıklanamayacağı ve çok sayıda genin etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Nitekim ACTN3 geninin yanı sıra ACE ve PPARA gibi genlerin de dayanıklılık ve kuvvet performansı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Ahmetov ve ark., 2015; Guth ve ark., 2013). Bu durum, antrenman adaptasyonlarının poligenik bir yapı gösterdiğini ve bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak ACTN3 genotipine bağlı adaptasyon farklılıkları belirli eğilimler ortaya koymakla birlikte, bu farklılıklar kesin ve belirleyici değildir. Bireysel performans; genetik yapı ile birlikte antrenman geçmişi, beslenme, çevresel faktörler ve psikolojik değişkenlerin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir (Pickering ve Kiely, 2017). Bu nedenle genetik verilerin sporcu seçiminde tek başına kullanılmasından ziyade, bireyselleştirilmiş antrenman programlarının planlanmasında tamamlayıcı bir unsur olarak değerlendirilmesi daha uygun bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir.

Tablo 2. ACTN3 Genotiplerine Göre Kuvvet ve Dayanıklılık Adaptasyonları

Özellik / Adaptasyon	RR Genotipi	RX Genotipi	XX Genotipi
α -aktinin-3 üretimi	Tam düzeyde vardır	Kısmen vardır	Yoktur
Baskın kas lifi tipi	Tip II (hızlı kasılan)	Karma özellik	Tip I eğilimi
Kasılma hızı	Yüksek	Orta-yüksek	Daha düşük
Maksimal kuvvet	Yüksek	Orta-yüksek	Görece düşük
Patlayıcı güç / sprint performansı	En yüksek	Yüksek	Daha düşük
Anaerobik kapasite	Yüksek	Orta-yüksek	Daha düşük
Glikolitik metabolizma	Baskın	Orta düzey	Daha düşük
Aerobik kapasite	Görece düşük	Orta düzey	Yüksek
Oksidatif metabolizma	Daha düşük	Orta düzey	Baskın
Dayanıklılık performansı	Görece düşük	Orta düzey	Daha yüksek eğilim
Kas hipertrofisine yatkınlık	Daha yüksek	Orta düzey	Daha düşük
Kuvvet antrenmanına adaptasyon	Daha belirgin	İyi düzeyde	Görece sınırlı
Dayanıklılık antrenmanına adaptasyon	Orta düzey	İyi düzeyde	Daha belirgin
Egzersize bağlı kas hasarı riski	Daha yüksek olabilir	Orta düzey	Bazı çalışmalarda daha yüksek bildirilmiştir
Spor branşı eğilimi	Sprint, halter, power sporları	Karma sporlar	Uzun mesafe dayanıklılık sporları
Literatürdeki genel eğilim	Kuvvet/güç avantajı	Karma fenotip	Dayanıklılık eğilimi

Tablo 3. ACTN3 R577X Polimorfizmi ile Sportif Performans İlişisine Yönelik Literatürde Bildirilen Temel Bulguların Kronolojik Özeti

Yıl	Çalışma	Temel Bulgular
1999	North ve ark.	R577X polimorfizmi tanımlandı. ACTN3 eksikliği ilk kez gösterildi.
2003	Yang ve ark.	XX genotipinin dayanıklılık; RR genotipinin sprint/power performansı ile ilişkili olduğu bildirildi.
2005	Niemi ve Majamaa	RR genotipinin sprint ve güç sporcularında daha yaygın olduğu gösterildi.
2008	Papadimitriou ve ark.	577R allelinin sprint/power performansı ile ilişkisi desteklendi.
2011	Ahmetov ve ark.	ACTN3 etkisinin spor branşı ve kas lifi tipi ile ilişkili olduğu bildirildi.
2013	Eynon ve ark.	577R allelinin sprint/güç performansı ile ilişkisi güçlü bulundu.
2015	Ahmetov & Fedotovskaya	Genetik etkinin etnik köken ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği vurgulandı.
2016	Papadimitriou ve ark.	Meta-analiz sonuçları dayanıklılık ilişkisi açısından sınırlı destek gösterdi.
2018	Papadimitriou ve ark.	ACTN3 ile dayanıklılık performansı arasında anlamlı ilişki bulunamadı.
2020– 2024	Güncel çalışmalar	Cinsiyet, yaş, epigenetik mekanizmalar ve çoklu gen etkileşimlerinin önemli olduğu bildirildi.

Çelişkili Bulguların Olası Nedenleri

- Örneklem büyüklüklerinin farklı olması
- Spor branşları arasındaki performans gereksinimlerinin değişmesi
- Etnik köken ve popülasyon farklılıkları
- Antrenman geçmişi ve çevresel etkiler
- Yayın yanlılığı ve metodolojik farklılıklar
- Sportif performansın poligenik yapıda olması
- Epigenetik düzenlemeler ve gen-gen etkileşimleri

Genel Değerlendirme: Literatürde ACTN3 R577X polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık performansı üzerindeki etkileri konusunda tam bir görüş birliği bulunmamaktadır. Güncel çalışmalar, sportif performansın çok faktörlü ve poligenik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Epigenetik Mekanizmalar ve Gen

Son yıllarda sportif performansın yalnızca genetik varyasyonlarla değil, epigenetik mekanizmalarla da ilişkili olduğu gösterilmiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin DNA metilasyonu, histon modifikasyonları ve mikroRNA (miRNA) düzenlenmesi yoluyla gen ekspresyonunu etkileyebileceği bildirilmektedir (Widmann ve ark., 2019).

Egzersize bağlı epigenetik değişikliklerin özellikle kas metabolizması, mitokondriyal biyogenez ve oksidatif kapasite üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum, ACTN3 genotipine bağlı performans farklılıklarının yalnızca kalıtsal varyasyonlarla değil, çevresel faktörler ve antrenman yüklenmeleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Eynon ve ark., 2013; Pickering ve Kiely, 2017).

Ayrıca dayanıklılık antrenmanlarının oksidatif metabolizma ile ilişkili genlerin ekspresyonunu artırabildiği; kuvvet antrenmanlarının ise kas hipertrofisi ve protein sentezi ile ilişkili sinyal yollarını aktive edebildiği bildirilmektedir. Bu nedenle ACTN3 genotipinin performans üzerindeki etkisinin statik değil, antrenman ve çevresel etkileşimlerle şekillenen dinamik bir süreç olduğu düşünülmektedir (MacArthur ve North, 2007; Widmann ve ark., 2019).

Cinsiyete Göre Farklılıklar

Literatürde ACTN3 polimorfizminin sportif performans üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değişebileceği bildirilmektedir. Erkek sporcularda RR genotipinin kuvvet, sprint ve patlayıcı güç performansı ile daha güçlü ilişki gösterdiği belirtilirken, kadın sporcularda bu ilişkinin daha sınırlı olduğu ifade edilmektedir (Yang ve ark., 2003; Garatachea ve ark., 2014).

Bu durumun testosteron düzeyleri, kas kütlesi dağılımı, hormon profili ve nöromusküler farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bazı çalışmalarda kadın sporcularda XX genotipinin dayanıklılık performansı ile ilişkisinin daha belirgin olabileceği öne sürülse de mevcut bulgular tam olarak tutarlı değildir (Delmonico ve ark., 2007; Silva ve ark., 2022).

Dolayısıyla, ACTN3 genotipinin performans üzerindeki etkisinin değerlendirilmesinde cinsiyet faktörünün dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir.

Yaşa Göre Farklılıklar

ACTN3 polimorfizminin sportif performans üzerindeki etkisinin yaş gruplarına göre farklılık gösterebileceği bildirilmektedir. Genç sporcularda antrenman yaşı, biyolojik gelişim düzeyi ve çevresel faktörlerin henüz tam olarak stabilize olmamış olması nedeniyle genetik etkinin daha sınırlı düzeyde gözlenebileceği düşünülmektedir. Buna karşılık elit yetişkin sporcularda uzun süreli antrenman adaptasyonları ile birlikte genetik avantajların daha belirgin hale geldiği ifade edilmektedir (Delmonico ve ark., 2007; Houweling ve ark., 2018).

Masters sporcularda ise yaşlanmaya bağlı kas kütlesi kaybı, nöromusküler fonksiyon azalması ve toparlanma süresindeki değişimlerin ACTN3 genotipinin etkisini değiştirebileceği belirtilmektedir. Özellikle RR genotipinin yaşlanmaya bağlı kuvvet kaybına karşı kısmen koruyucu olabileceği öne sürülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmaların sınırlı örneklem gruplarıyla yürütülmüş olması nedeniyle yaş gruplarına göre genotip etkilerinin daha kapsamlı araştırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Delmonico ve ark., 2007; Pickering ve Kiely, 2017).

Etik ve Hukuki Yaklaşımlar

Genetik testlerin sportif performansın değerlendirilmesinde kullanılması, beraberinde önemli etik ve hukuki tartışmaları da gündeme getirmektedir. Özellikle genç sporcuların genetik özelliklerine göre sınıflandırılması; damgalama, ayrımcılık ve psikolojik baskı gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Sporcuların yalnızca belirli genotiplere göre değerlendirilmesi, bireysel potansiyelin göz ardı edilmesine ve erken yaşta spordan uzaklaşmaya yol açabilmektedir (Pickering ve Kiely, 2017).

Bunun yanında genetik verilerin gizliliği, veri güvenliği ve üçüncü kişiler tarafından kullanımına ilişkin hukuki sorunlar da tartışılmaktadır. Günümüzde genetik testlerin maliyeti geçmiş yıllara göre azalmış olsa da, bu testlere erişim ülkeler ve spor sistemleri arasında farklılık göstermektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde yüksek maliyet ve sınırlı laboratuvar altyapısı nedeniyle uygulamalar kısıtlı kalabilmektedir. Ayrıca birçok ülkede spor genetiği uygulamalarına yönelik standart yasal düzenlemelerin henüz tam olarak oluşturulmadığı bildirilmektedir (Guth ve Roth, 2013).

Bu nedenle genetik testlerin sporcu seçiminde belirleyici kriter olarak değil; bireyselleştirilmiş antrenman programlarının planlanması, toparlanma süreçlerinin izlenmesi ve sakatlık riskinin değerlendirilmesi amacıyla destekleyici bir araç olarak kullanılması gerektiği düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, ACTN3 genotipine göre planlanan bireyselleştirilmiş antrenman modellerinin uzun dönem performans çıktıları üzerindeki etkisinin randomize kontrollü çalışmalar ile değerlendirilmesi önerilmektedir.

SINIRLILIKLAR

Bu derleme çalışmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle literatür taraması yalnızca PubMed ve Google Scholar veri tabanları ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca yalnızca Türkçe ve İngilizce yayınların değerlendirmeye alınmış olması, yayın yanlılığı riskini artırabilmektedir. Çalışmalar arasındaki örneklem büyüklüğü, spor branşı, etnik köken ve metodolojik farklılıklar nedeniyle bulguların doğrudan karşılaştırılması sınırlı kalmıştır.

Bunun yanında sportif performansın poligenik ve çok faktörlü bir yapıya sahip olması, ACTN3 geninin etkisinin tek başına değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Ayrıca incelenen çalışmaların önemli bir kısmının elit sporcular üzerinde yürütülmüş olması nedeniyle bulguların genel popülasyona doğrudan genellenmesi sınırlı olabilir. Bu nedenle gelecekte farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşlarını kapsayan daha geniş örneklemli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇLAR

Bu derleme çalışmasında, ACTN3 R577X polimorfizminin kuvvet ve dayanıklılık antrenman adaptasyonları üzerindeki etkileri literatür doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bulgular genel olarak RR genotipinin kuvvet, sprint ve patlayıcı güç performansı ile ilişkili olduğunu; XX genotipinin ise daha oksidatif kas metabolizması ve dayanıklılık eğilimi ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, dayanıklılık performansına ilişkin bulguların tüm çalışmalarda tutarlı olmadığı ve bu durumun örneklem büyüklüğü, spor branşı, etnik köken ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği anlaşılmaktadır.

Ayrıca sportif performansın yalnızca tek bir gen ile açıklanamayacağı; epigenetik mekanizmalar, çoklu gen etkileşimleri, cinsiyet, yaş ve çevresel faktörlerin performans üzerinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle ACTN3 genotipinin sportif performans değerlendirmelerinde tek başına belirleyici bir unsur olarak kullanılmasının uygun olmadığı düşünülmektedir.

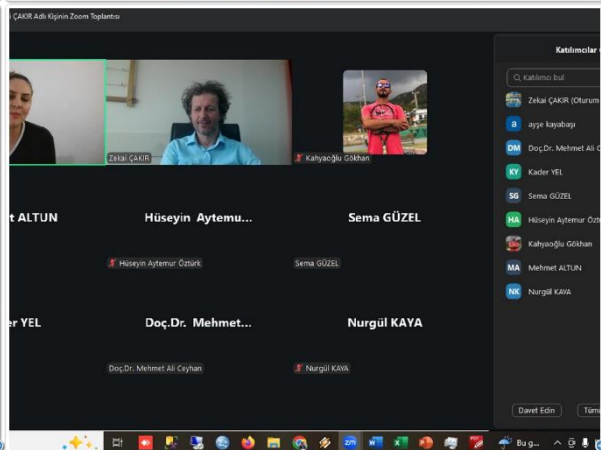
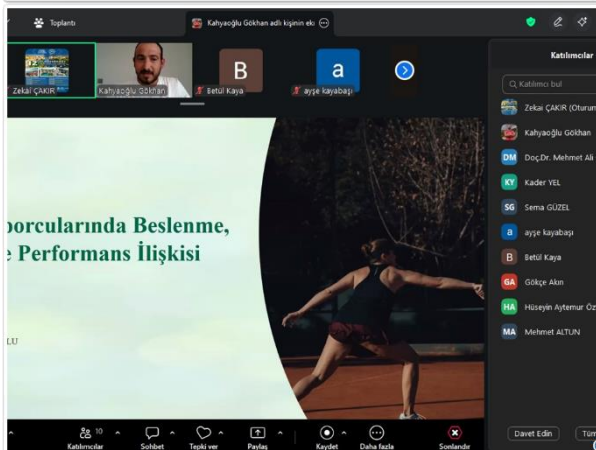
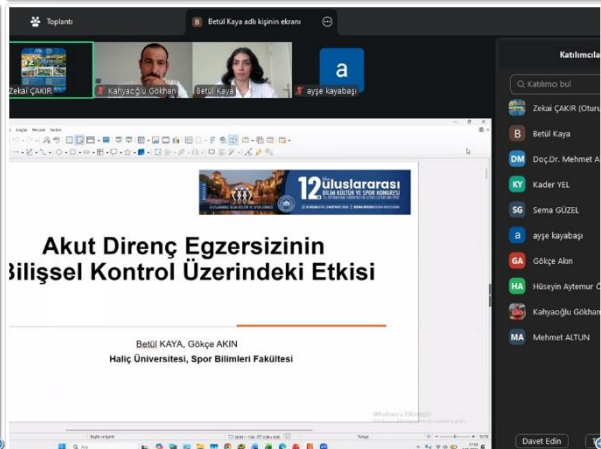
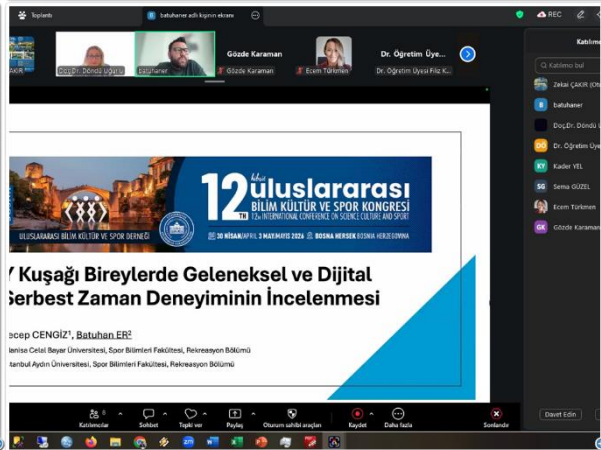
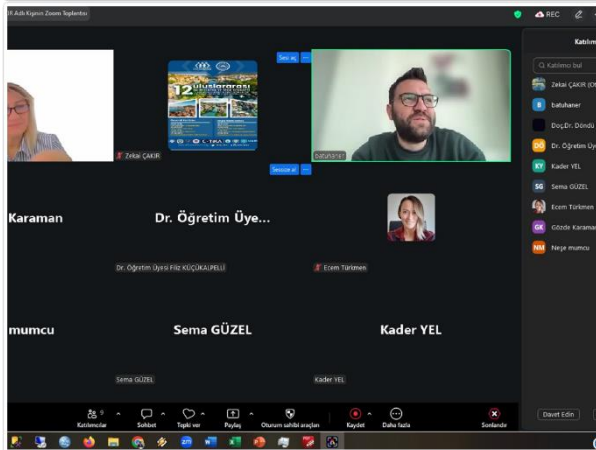
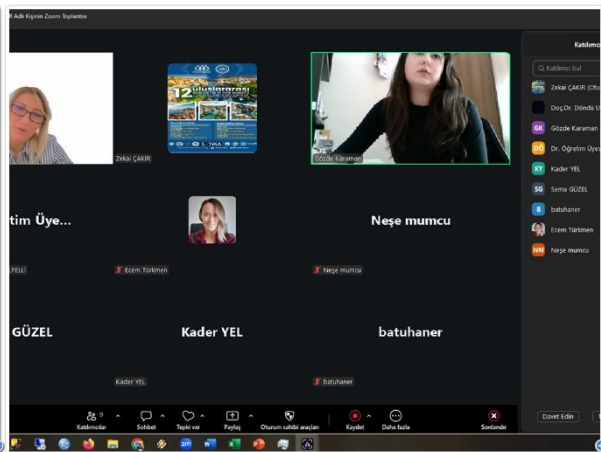
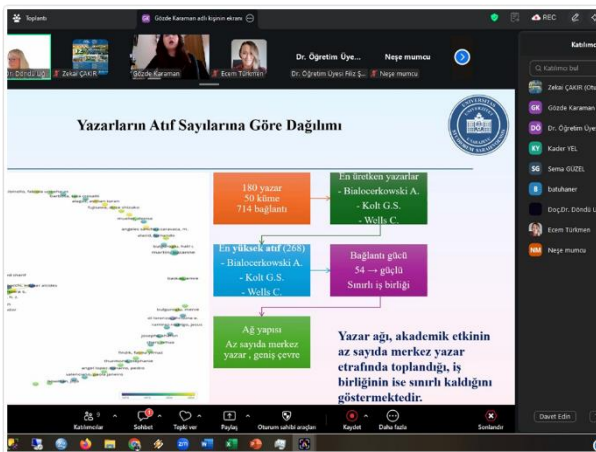
Sonuç olarak genetik verilerin sporcu seçiminden ziyade bireyselleştirilmiş antrenman programlarının planlanması, toparlanma süreçlerinin değerlendirilmesi ve sakatlık riskinin azaltılması amacıyla tamamlayıcı bir araç olarak kullanılması daha uygun bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Gelecekte farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşlarını kapsayan geniş örneklemli çalışmaların yapılması, ACTN3 genotipinin sportif performans üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

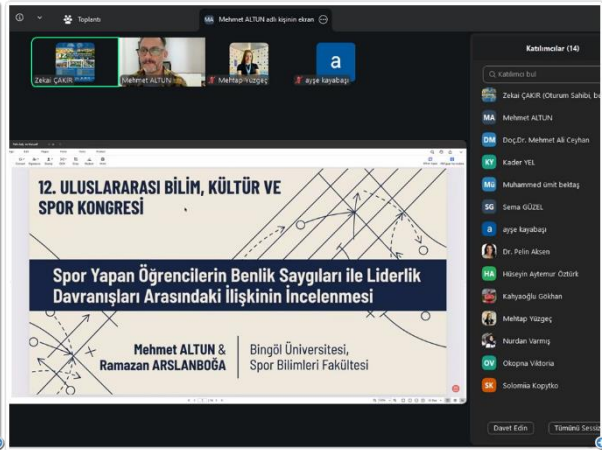
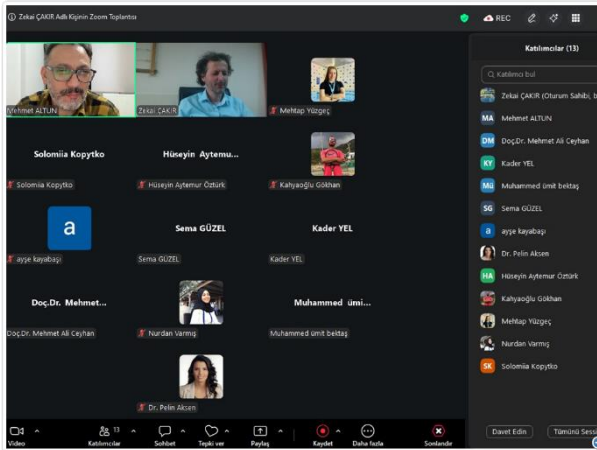
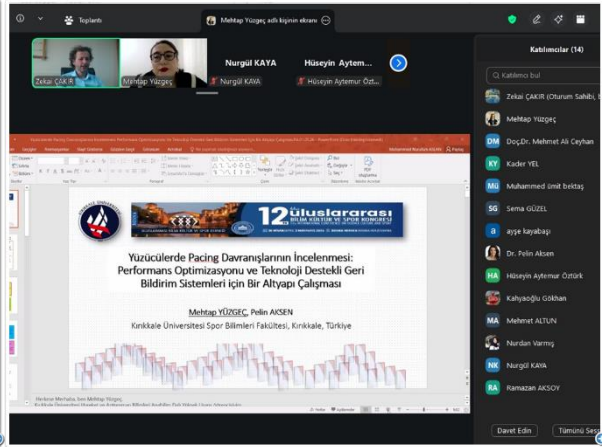
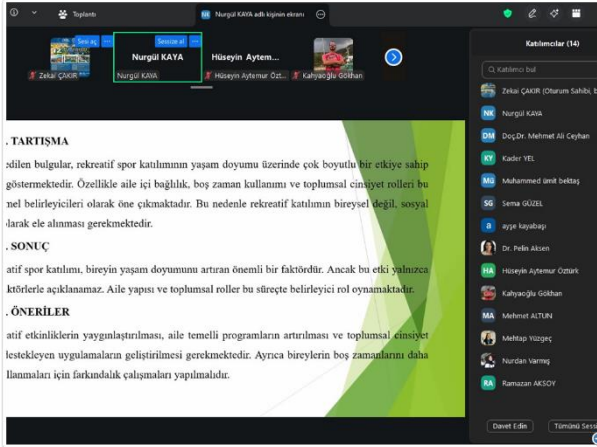
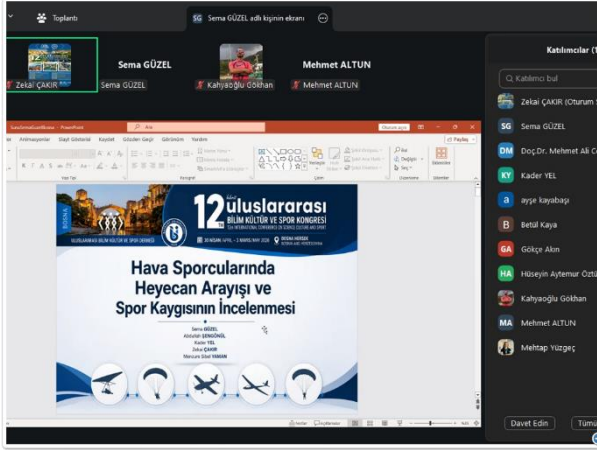
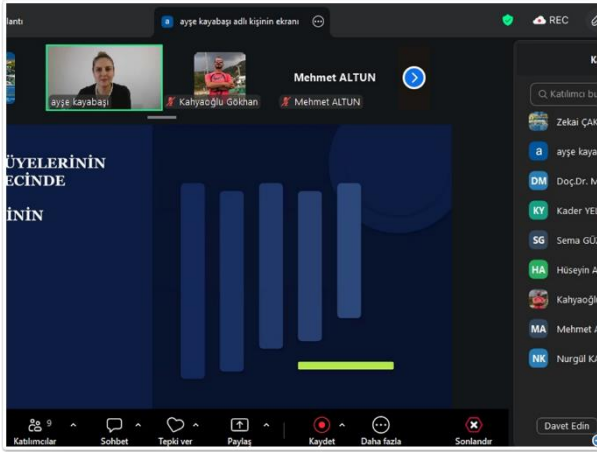
KAYNAKLAR

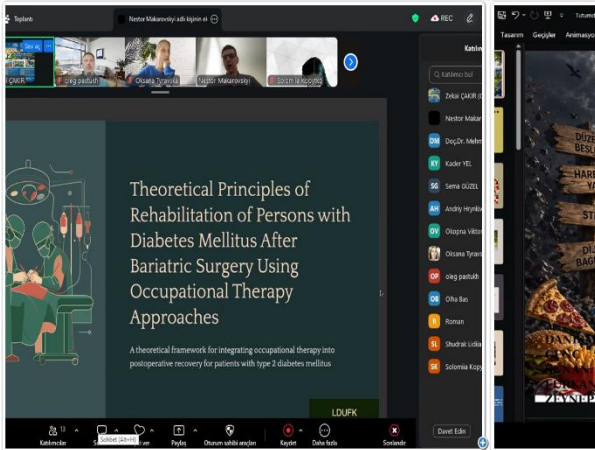
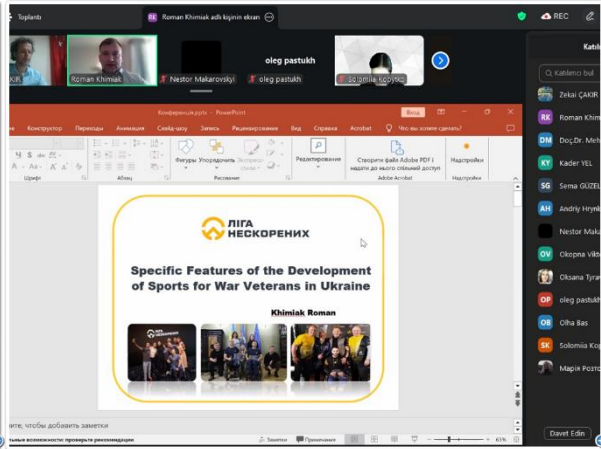
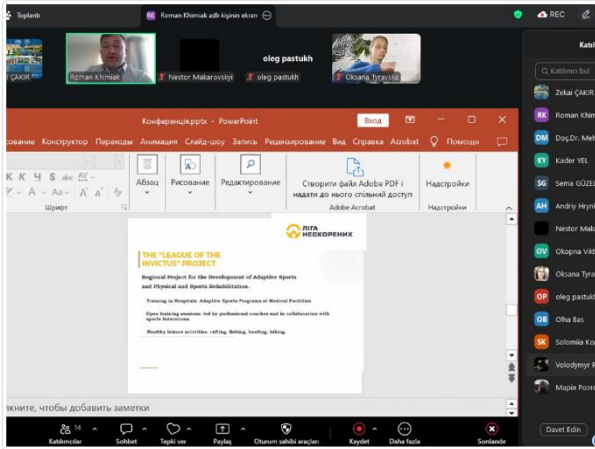
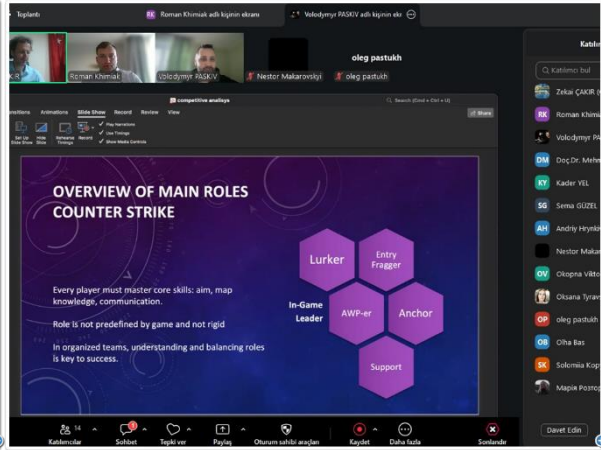
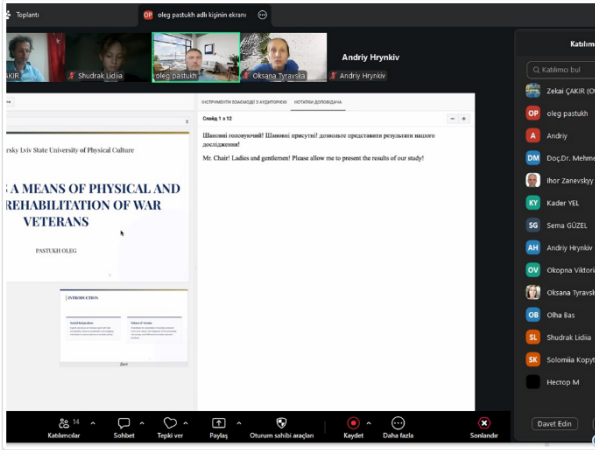
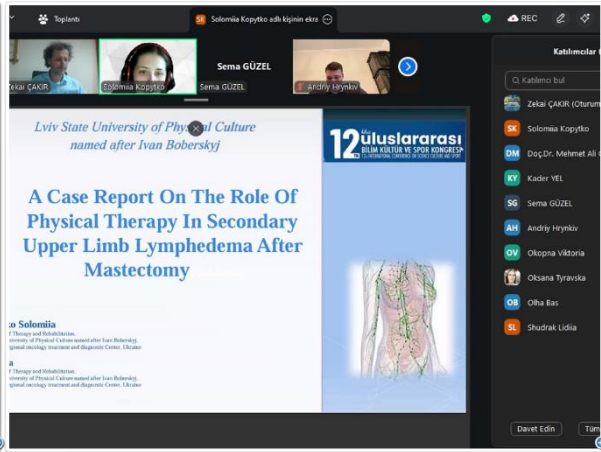
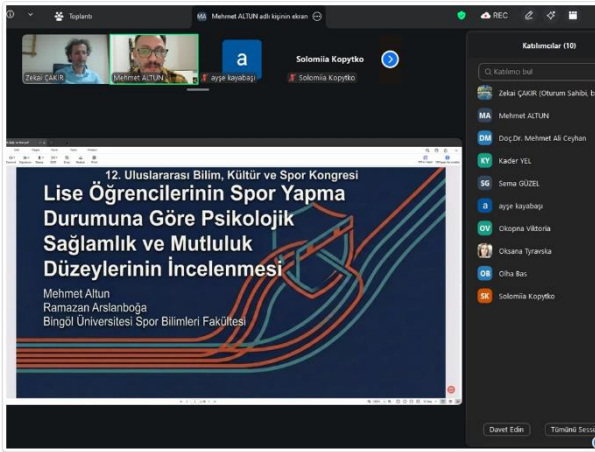
- A common nonsense mutation results in α -actinin-3 deficiency in the general population. *Nature Genetics*, 21(4), 353–354.
- Ahmetov, I. I., & Fedotovskaya, O. N. (2015). Current progress in sports genomics. *Advances in Clinical Chemistry*, 70, 247–314.
- Ahmetov, I. I., ve ark., (2011). *British Journal of Sports Medicine*, 45(4), 293–296.
- Ahmetov, II, A. M. Druzhevskaya, E. V. Lyubaeva, ve ark. (2011): The dependence of preferred competitive racing distance on muscle fibre type composition and ACTN3 genotype in speed skaters. *Exp Physiol*, 96, 1302-1310.
- Ahmetov, II, I. A. Mozhayskaya, D. M. Flavell, ve ark. (2006): PPARalpha gene variation and physical performance in Russian athletes. *Eur J Appl Physiol*, 97, 103-108.
- Ahmetov, II, O. L. Vinogradova, ve A. G. Williams. (2012): Gene polymorphisms and fibril-type composition of human skeletal muscle. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 22, 292-303.
- Alvarez, R., N. Terrados, R. Ortolano, ve ark. (2000): Genetic variation in the renin-angiotensin system and athletic performance. *Eur J Appl Physiol*, 82, 117-120
- Baltazar-Martins G, Gutierrez-Hellin J, Aguilar-Navarro M, ve ark., Effect of ACTN3 genotype on sports performance, exercise-induced muscle damage, and injury epidemiology. *Sports*. 2020;8(7):99. [https:// doi. org/10. 3390/ sport s8070 099](https://doi.org/10.3390/sport8070099).
- Berman Y. North K. N. (2010). A gene for speed: the emerging role of α -actinin-3 in muscle metabolism. *Physiology* 25, 250–259.
- Bouchard C, Hoffman EP, (2011) editors. Genetic and molecular aspects of sport performance. 1st ed. London: Wiley;.
- Bray MS, Hagberg JM, Pérusse L, ve ark., The human gene map for performance and health related fitness phenotypes: the 2006–2007 update. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41(1):35–73.
- ChanS.SetoJ. T.MacArthurD. G.YangN.NorthK. N.HeadS. I.(2008). A gene for speed: contractile properties of isolated whole EDL muscle from an α -actinin-3 knockout mouse. *Am. J. Physiol. Cell Physiol*. 295, C897–C904. 10.1152/ajpcell.00179.2008
- Cięszczyk P, Eider J, Ostanek M, ve ark., Association of the ACTN3 R577X polymorphism n polish power-orientated athletes. *J Hum Kinet*. 2011;28:55–61. [https:// doi. org/ 10. 2478/ v10078- 011- 0022-0](https://doi.org/10.2478/v10078-011-0022-0).
- Clarkson, P. M., ve ark., (2005). *Journal of Applied Physiology*, 99(1), 154–163.
- Costa, A. M., L. Breitenfeld, A. J. Silva, ve ark. (2012): Genetic inheritance effects on endurance and muscle strength: an update. *Sports Med*, 42,449-458
- Del Coso J, Hiam D, Houweling P, Pérez LM, Eynon N, Lucia A. More than a “speed gene”: ACTN3 R577X genotype, trainability, muscle damage, and the risk for injuries. *Eur J Appl Physiol*. 2019;119(1):49–60. [https:// doi. org/10. 1007/ s00421- 018- 4010-0](https://doi.org/10.1007/s00421-018-4010-0).
- Delmonico, M. J., Kostek, M. C., Doldo, N. A., Hand, B. D., Walsh, S., Conway, J. M., & Hurley, B. F. (2007). Alpha-actinin-3 (ACTN3) R577X polymorphism influences knee extensor peak power response to strength training in older men and women. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 62(2), 206–212.
- Egorova, E. S., A. V. Borisova, L. J. Mustafina, ve ark. (2014): The polygenic profile of Russian football players. *J Sports Sci*, 32, 12861293.
- Eroğlu, O. ve Zileli, R., (2015). Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences- IJSETS*, 1(1), 63-76.
- Eynon, N., Hanson, E. D., Lucia, A., Houweling, P. J., Garton, F., & North, K. N. (2009). Genes for elite power and sprint performance: ACTN3 leads the way. *Sports Medicine*, 39(10), 803–817.
- Eynon, N., J. A. Duarte, J. Oliveira, ve ark. (2009): ACTN3 R577X polymorphism and Israeli top-level athletes. *Int J Sports Med*, 30, 695 698.
- Garatachea N, Verde Z, Santos-Lozano A, Yvert T, Rodriguez-Romo G, Sarasa FJ, Hernández- Sánchez S, Santiago C, Lucia A. (2014). ACTN3 R577X polymorphism and explosive leg-muscle power in elite basketball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 226-232.
- Guth, Lisa M., ve Stephen M. Roth. (2013): Genetic influence on athletic performance. *Current opinion in pediatrics*, 25, 653-658.
- Holdys J, Stanislawski D, Krysiak J. (2011). Polymorphism of the -ACTN3 gene in individuals practising different sports disciplines. *Biology of Sport*, 28(1), 101–106.

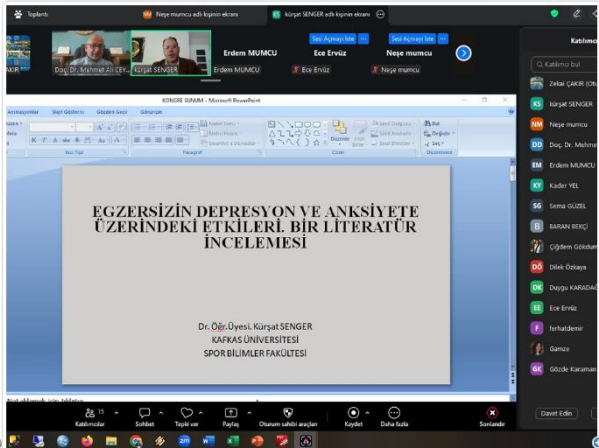
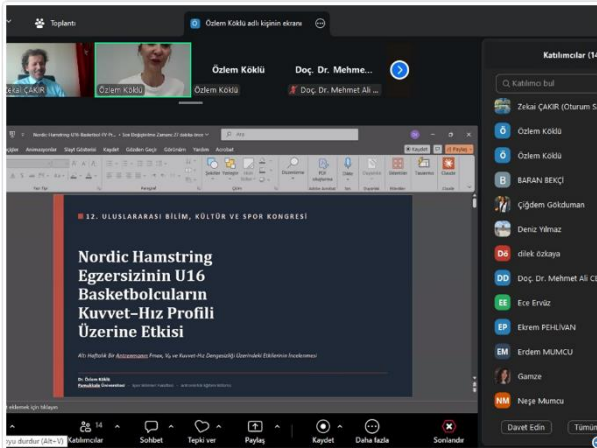
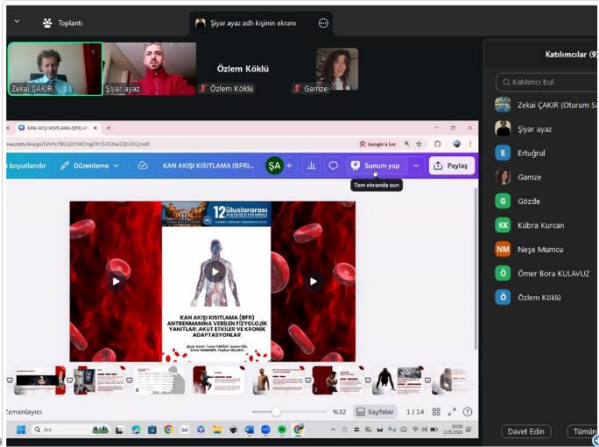
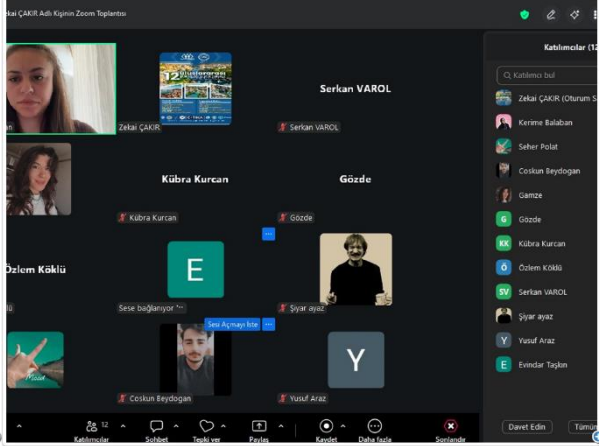
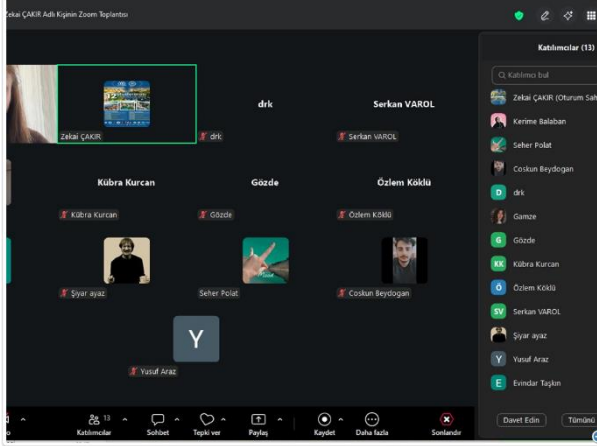
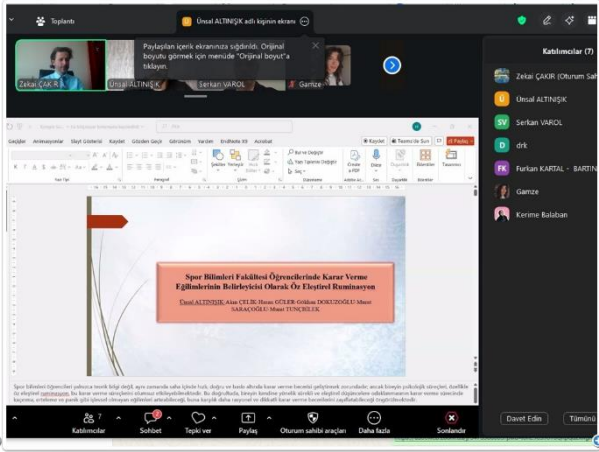
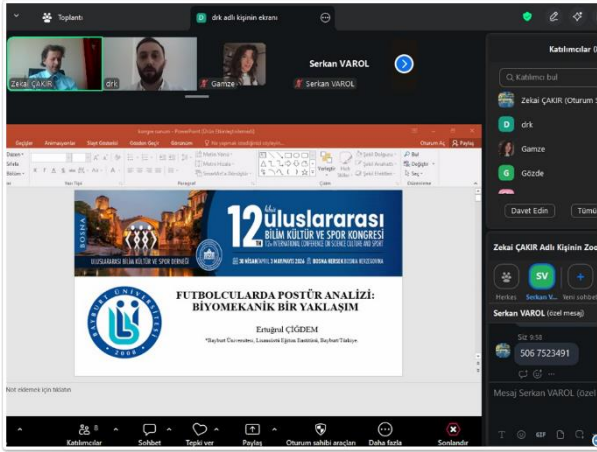
- Houweling PJ, Papadimitriou ID, Seto JT, ve ark., (2018.9. Is evolutionary loss our gain? The role of ACTN3 p.Arg577Ter (R577X) genotype in athletic performance, ageing, and disease. *Hum Mutat.*;39(12):1774–87.
- Jamshidi, Y., H. E. Montgomery, H. W. Hense, ve ark. (2002): Peroxisome proliferator--activated receptor alpha gene regulates left ventricular growth in response to exercise and hypertension. *Circulation*, 105, 950-955.
- Jones A, Montgomery HE, Woods DR. (2002). Human performance: a role for the ACE genotype?. *Exercise and Sport Science Reviews*, 30(4), 184–190.
- Koku FE, Karamizrak SO, Ciftci AS, Taslidere H, Durmaz B, Cogulu O. The relationship between ACTN3 R577X gene polymorphism and physical performance in amateur soccer players and sedentary individuals. *Biol Sport*. 2019;36(1):9–16.
- Lopez-Leon, S., C. Tuvblad, ve D. A. Forero. (2016): Sports genetics: the PPARA gene and athletes' high ability in endurance sports. A systematic review and meta-analysis. *Biol Sport*, 33, 3-6.
- Ma F, Yang Y, Li X, ve ark., The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ON*.
- MacArthur DG, North KN (2004) A gene for speed? The evolution and function of alpha-actinin-3. *BioEssays* 26: 786–795.
- MacArthur DG, Seto JT, Chan S, Quinlan KG, Raftery JM, ve ark., (2008) An Actn3 knockout mouse provides mechanistic insights into the association between alpha-actinin-3 deficiency and human athletic performance. *Hum Mol Genet* 17: 1076–1086.
- MacArthur, D. G., & North, K. N. (2007). ACTN3: A genetic influence on muscle function and athletic performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 35(1), 30–34.
- MacArthur, D. G., Seto, J. T., Raftery, J. M., Quinlan, K. G., Huttley, G. A., Hook, J. W., & North, K. N. (2007). Loss of ACTN3 gene function alters muscle metabolism. *Nature Genetics*, 39(10), 1261–1265.
- MacArthur D. G. North K. N. (2004). A gene for speed? The evolution and function of α -actinin 3. *Bioessays* 26, 786–795.
- Maciejewska, A., M. Sawczuk, ve P. Cieszczyk. (2011): Variation in the PPARalpha gene in Polish rowers. *J Sci Med Sport*, 14, 58-64.
- Ma F, Yang Y, Li X, Zhou F, Gao C, Li M, ve ark., (2013). The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 8:e54685. 10.1371/journal.pone.0054685
- Massidda M, Voisin S, Culigioni C, Piras F, Cugia P, Xu Y. ve ark., (2017). ACTN3 R577X polymorphism is associated with the incidence and severity of injuries in professional football players. *Clin. J. Sport Med.* [Epub ahead of print]. 10.1097/JSM.0000000000000487.
- Mills M, Yang N, Weinberger R, ve ark., Differential expression of the actin-binding proteins, alpha-actinin-2 and -3, in different species: implications for the evolution of functional redundancy. *Hum Mol Genet*. 2001;10(13):1335–46. <https://doi.org/10.1093/hmg/10.13.1335>.
- Miyamoto-Mikami E, Zempo H, Fuku N, Kikuchi N, Miyachi M, Murakami H. Heritability estimates of endurance-related phenotypes: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2018;28(3):834–45.
- Montgomery HE, Marshall R, Hemingway H. (1998). Human gene for physical performance. *Nature*, 393(6682), 221–222.
- Moreno-Pérez V, Machar R, Sanz-Rivas D, Del Coso J. ACTN3 R577X genotype in professional and amateur tennis players. *J Strength Cond Res*. 2020;34(4):952–6.
- Myerson, S., H. Hemingway, R. Budget, ve ark. (1999): Human angiotensin I-converting enzyme gene and endurance performance. *J Appl Physiol* (1985), 87, 1313-1316.
- Niemi AK, Majamaa K. (2005). Mitochondrial DNA and ACTN3 genotypes in Finnish elite endurance and sprint athletes. *European Journal of Human Genetics*, 13(8), 965–969.
- North KN, Beggs AH. Deficiency of a skeletal muscle isoform of alpha-actinin (alpha-actinin-3) in merosin-positive congenital muscular dys-trophy. *Neuromuscul Disord*. 1996;6(4):229–35.
- North KN, Yang N, Wattanasirichaigoon D, Mills M, Eastal S, Beggs AH. (1999). A common nonsense mutation results in alpha-actinin-3 deficiency in the general population. *Nature Genetics*, 21(4), 353–354.
- North, K. N., ve ark., (1999). *Nature Genetics*, 21(4), 353–354.
- North, K. N., Yang, N., Wattanasirichaigoon, D., Mills, M., Eastal, S., & Beggs, A. H. (1999).
- North K. N. Yang N. Wattanasirichaigoon D. Mills M. Eastal S. Beggs A. H. (1999). A common nonsense mutation results in α -actinin-3 deficiency in the general population. *Nat. Genet.* 21, 353–354. 10.1038/7675
- Papadimitriou ID, Lockett SJ, Voisin S, ve ark., No association between ACTN3 R577X and ACE I/D polymorphisms and endurance running times in 698 Caucasian athletes. *BMC Genom*. 2018;19(1):13. <https://doi.org/10.1186/s12864-017-4412-0>.

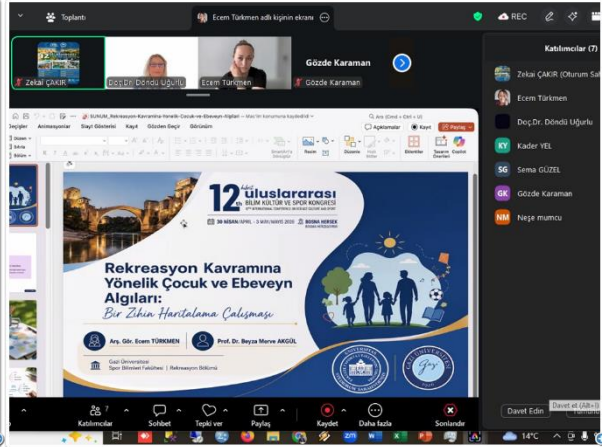
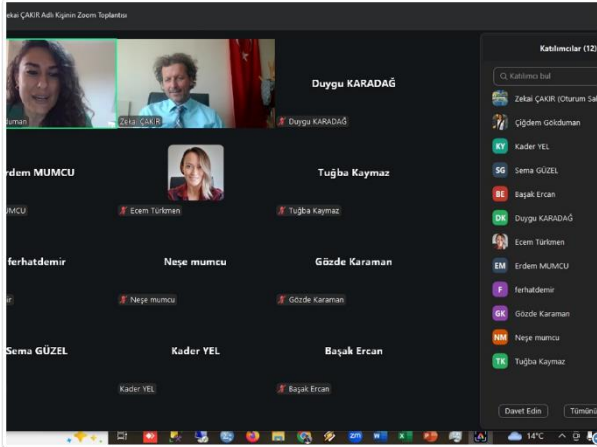
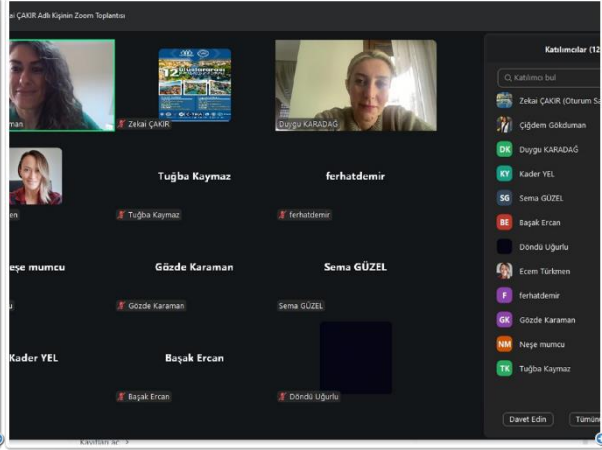
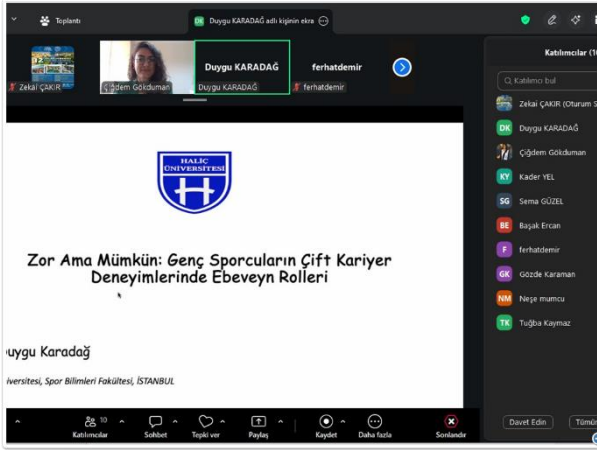
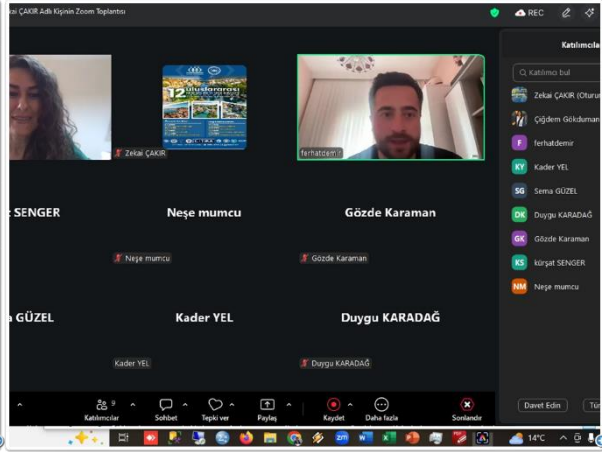
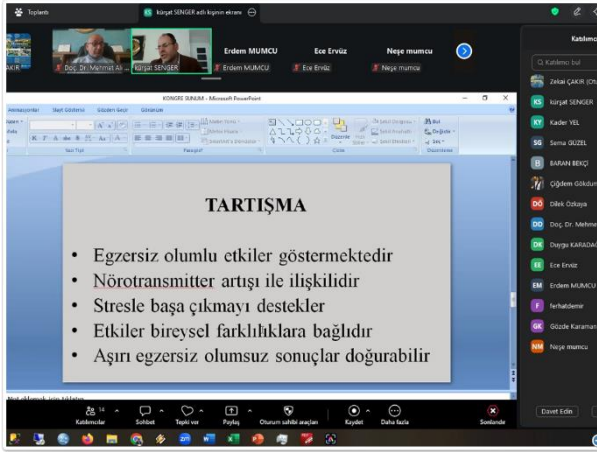
- Papadimitriou ID, Papadopoulos C, Kouvatsi A. (2008). The ACTN3 gene in elite Greek track and field athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 29(4), 352-355.
- Papadimitriou, I. D., Lockey, S. J., Voisin, S., Herbert, A. J., Garton, F., Houweling, P. J., & North, K. N. (2018). No association between ACTN3 R577X and endurance performance. *Physiological Genomics*, 50(5), 333–339.
- Papadimitriou, I. D., Lucia, A., Pitsiladis, Y. P., Pushkarev, V. P., Dyatlov, D. A., Orekhov, E. F., & Ahmetov, I. I. (2016). ACTN3 R577X polymorphism and athletic performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(6), 845–859.
- Pickering, C., & Kiely, J. (2017). ACTN3: More than just a “speed gene”. *Sports Medicine*, 47(12), 2477–2486.
- Pimenta E. M., Coelho D. B., Cruz L. R., Morandi R. F., Veneroso C. E., de Azambuja Pussieldi G. ve ark., (2012). The ACTN3 genotype in soccer players in response to acute eccentric training. *Eur. J. Appl. Physiol.* 112, 1495–1503. 10.1007/s00421-011-2109-7.
- Preliminary Findings of -Actinin-3 Gene Distribution in Elite Turkish Wind Surfers. *Balkan Journal of Medical Genetics*, 16(1), 69 – 72.
- Roth, S. M., S. Walsh, D. Liu, ve ark. (2008): The ACTN3 R577X nonsense allele is under-represented in elite-level strength athletes. *Eur J Hum Genet*, 16, 391-394.
- Routledge Handbook of Sport and Exercise Systems Genetics. Routledge & CRC Press. Accessed 26 Mar 2023. <https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Sport-and-Exercise-Systems-Genetics/Light-foot-Hubal-Roth/p/book/9780367731311>.
- Scanavini, D., F. Bernardi, E. Castoldi, ve ark. (2002): Increased frequency of the homozygous II ACE genotype in Italian Olympic endurance athletes. *Eur J Hum Genet*, 10, 576-577.
- Sessa F, Chetta M, Petito A, Franzetti M, Bafunno V, Pisanelli D, Sarno M, Iuso S, Margaglione M. (2011). Gene Polymorphisms and Sport Attitude in Italian Athletes. *Genetic Testing and Molecular Biomarkers*, 15 (4), 285-290.
- Silva, H. H., Silva, M. R. G., Cerqueira, F., Tavares, V., & Medeiros, R. (2022). Genomic profile in association with sport-type, sex, ethnicity, psychological traits and sport injuries of elite athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(3), 418–434.
- Tharabenjasin P, Pabalan N, Jarjanazi H. Association of the ACTN3 R577X (rs1815739) polymorphism with elite power sports: a meta-analysis. *PLoS ONE*. 2019;14(5):e0217390.
- Tsianos, G., J. Sanders, S. Dhamrait, ve ark. (2004): The ACE gene insertion/deletion polymorphism and elite endurance swimming. *Eur J Appl Physiol*, 92, 360-362.
- Ulucan K, Göle S. (2014). ACE I/D Polymorphism Determination in Turkish Elite Wind-surfers. *Sport Science Review*, 23(1-2), 79-84.
- Ulucan K. (2015). Need For Sports Genetics. *Journal of Investigative Genomics*, 2(2): 00021.
- Ulucan, K., Çam, N., Sercan, C., Akbaş, B., Uyumaz, F., & Yalcın, S. (2015). Genç basketbolcularda anjiotensin dönüştürücü enzim (ACE I/D) ve alfa-aktinin-3 (ACTN3 R577X) gen polimorfizmlerinin belirlenmesi için pilot bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 44-50.
- Ulucan, K., Topal, E.S., Aksulu, B.K., Yaman, B., Çiftçi, İ.C. ve Bıyıklı, T., (2015). Atletik Performans, Genetik ve Gen Dopingi. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, 7(2), 58-62.
- Vincent, B., ve ark., (2007). *Journal of Applied Physiology*, 102(2), 472–478.
- Widmann, M., Nieß, A. M., & Munz, B. (2019). Physical exercise and epigenetic modifications in skeletal muscle. *Sports Medicine*, 49(4), 509–523.
- Yang R, Shen X, Wang Y, ve ark., (2017) ACTN3 R577X gene variant is associated with muscle-related phenotypes in elite Chinese sprint/power athletes. *J Strength Cond Res*. 31(4):1107–15.
- Yang, N., D. G. MacArthur, J. P. Gulbin, ve ark. (2003a): ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet*, 73, 627-631.
- Zempo H, Miyamoto-Mikami E, Kikuchi N, Fuku N, Miyachi M, Murakami H. Heritability estimates of muscle strength-related phenotypes: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2017;27(12):1537–46.













KONGRE PROGRAMI CONGRESS PROGRAM



Önemli Tarihler

08.01.2026
Özet gönderimi başlangıcı
20.03.2026
Erken kayıt son tarih
15.04.2026
Bildiri kabulü son tarih
20.04.2026
Kongre programının açıklanması

Important Dates

08.01.2026
Start of abstract submission
20.03.2026
End of abstract submission
15.04.2026
Final date for conference registration
20.04.2026
Declaration of conference programme



www.iscsa-conference.org | [ISCSA_UBiKS](https://twitter.com/ISCSA_UBiKS) | [ISCSA.UBiKS](https://www.facebook.com/ISCSA.UBiKS)



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

BİLİMSEL PROGRAM: "12. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi"

SCIENTIFIC PROGRAM: "12th International Conference on Science Culture and Sport Congress"

www.iscs-conference.org

01.05.2026 - Cuma

Açılış Programı/Opening Program

Saat/Time: 14:00-15:15

Saat/Time	PROGRAM DETAYI/PROGRAM DETAILS
10:00-10:05	Açılış (Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı)
10:05-10:10	UBİKS Başkanı Sayın Prof. Dr. Taner BOZKUŞ'un konuşması
10:10-10:15	Prof. Dr. Tarik ZAIMOVIĆ' in konuşması
10:15-10:20	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Hüseyin DALGAR' ın konuşması
10:20-10:25	Gazi Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Uğur ÜNAL'ın konuşması
10:25-10:40	Prof. Dr. Hatice Paşaoğlu'nun "Sporcu Sağlığında Tıbbi Laboratuvar Testlerinin Önemi" konu başlıklı sunumu
10:40-10:50	Plaket Takdimi
11:00-11:15	Prof. Dr. Dino Mujkić'in "TALENT- Digital Development of Sport Talents" konu başlıklı sunumu
11:15-11:30	Prof. Dr. Nedim El Wattar' ın "Scientific Cooperation" konu başlıklı sunumu
11:30-11:45	Prof. Dr. Abedalbasit ALSHORMAN
11:45-12:00	Dr. Olena Timasheva "Marketing Philosophy on the Sports Industry" konu başlıklı sunumu
12:00-12:15	Önder Piyade'nin "Kültürel Hafızanın Taşıyıcıları: Tarihsel Bir Değerlendirme" konu başlıklı sunumu



[https://www.iscs-conference.org](http://www.iscs-conference.org)



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 11:00-12:15

Salon 1/Hall 1

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Ayça GENÇ

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
11:00-11:15	Elit Haltercilerde Antrenman Sonrası Farklı Etkinliklerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Algılanan Yorgunluk ve Sürantrenman Riski Üzerine Etkisi	Kaan Nazım NAZİK, Fatih Çağrı NAZİK, Yusuf AYDIN, <u>Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ</u>
11:15-11:30	Nöromusküler Elektriksel Stimülasyon ve Manuel Terapi Uygulamalarının Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi	<u>Bilgin ATAŞ</u> , Gökhan YERLİKAYA, İbrahim CAN
11:30-11:45	Genç Kadın Voleybolcularda Kifoz	<u>Buse DELEN</u> , Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Nevin ATALAY GÜZEL
11:45-12:00	Kadın Sporcularda Beslenme, Düşük Enerji Kullanılabilirliği (DEK), RED-S Sendromu ve Kadın Sporcu Üçlemesinin Performans Üzerine Etkileri	<u>Doğukan ÇOBAN</u> , Şebnem ŞARVAN CENGİZ
12:30-12:15	Elit Greko-Romen Güreşçilerinde Orta Dozda Kafein Takviyesi, Nöromusküler ve Psikofizyolojik Performansı Önemli Ölçüde Etkilemez: Randomize, Çift Kör, Plasebo Kontrollü Çapraz Çalışma	<u>Melek KURŞUNEL</u> , Haydar SACİT, Mehmet GÜLÜ, Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR



<https://www.iscs-conference.org>

<https://www.iscs-conference.org>

DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 11:00-12:15

Salon 2/Hall 2

Oturum Başkanı/Session Chair: Prof. Dr. İzzet KARAKULAK

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
11:00-11:15	Mekânın Ötesinde: İç Göç Deneyimi Bağlamında Memleket Takımı Taraftarlığında Kimlik Ve Aidiyet	<u>Ebubekir LİVMERCAN</u> , Ercan POLAT, Tansu KURTULDU
11:15-11:30	İstanbul İlinin Spor Turizmi Potansiyelinin İncelenmesi	<u>Fatih TURGUT</u> , Selda KOCAMAZ ADAŞ
11:30-11:45	Küçült ve pembeye boya	Şebnem Şarvan CENGİZ, <u>Ramazan DURAK</u>
11:45-12:00	Antik Çağ'da Enerjetizm (Euergetia): Kent, Spor, Prestij ve Kamusal Güç	<u>Metin ÖZLÜ</u>
12:30-12:15	Türkiyede 2020-2025 Yılları Arasında Judo İle İlgili Yapılan Lisansüstü Çalışmaların Derlenmesi	Leyla TANRIKULU, <u>İzzet KARAKULAK</u>
12:15-12:30	Bilişsel ve Ortostatik Stresin Otonom Sinir Sistemi Yanıtları: Polyvagal Teori Bağlamında Bir İnceleme	<u>Said Enes YILMAZ</u> , Serdar TOK



<https://www.iscs-conference.org/>

SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 14:00-14:30

Salon 1/Hall 1

Moderatör/Moderator: Prof. Dr. Göksel GÖKER

PANEL

Saat/Time:

Konuşmacılar

14:00-14:15

Doç. Dr. Savaş KESKİN
YouTube'da Dikkatin Endüstriyel Yönetimi: Eko-metrik Kontrol ve Yeni 'İzlenim Denetimi' Stratejileri

14:15-14:30

Prof. Dr. Göksel GÖKER
YouTube Dikkat Endüstrisi: Kavramsal Bir Giriş

Bu Panel, 323K323 kodlu Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Projesi kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmektedir



<https://www.iscs-conference.org/>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 14:30-15:45

Salon 1/Hall 1

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Hidayet Suha YÜKSEL

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
14:30-14:45	Kadın Sporcuların Güvenli Spor Alanı Deneyimleri: Mikro-İhlaller, Sınır Koyma ve Dayanışma Stratejileri Üzerine Nitel Bir İnceleme	<u>Buket GÜRBÜZ</u>
14:45-15:00	Öğretmenlik Uygulaması Sürecinde Mesleki Kimlik Algısı ve Tipolojik Dönüşümler: Karma Yöntem Araştırması	<u>Furkan KELEŞ</u> , Nurten KELEŞ
15:00-15:15	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi	<u>Murat ILIKAN</u> , Enes MURAT, Hazel ÖZSOY MURAT, Semiyha TUNCEL
15:15-15:30	Okul ve Spor Ortamlarında Akran Zorbalığı: Gelişimsel, Psikososyal ve Spor Bilimleri Açısından Bir Derleme	<u>Meryem ALTUN EKİZ</u>
15:30-15:45	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Marjinalleşme Deneyimleri	<u>Hidayet Suha YÜKSEL</u> , Caner CENGİZ, Hazel ÖZSOY MURAT



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 14:30-15:45

Salon 2/Hall 2

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Eda ADATEPE

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
14:30-14:45	Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık İlişkisi: Fitness Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma	<u>Ceyda Nur AYÇİÇEK</u> , Erman ÖNCÜ
14:45-15:00	Özel Gereksinimli Bireylerin Spora Teşvik Edilmesinde Eğitimcilerin Rolüne İlişkin Görüşler	<u>Mürüvvet KESER</u> , Eda ADATEPE
15:00-15:15	Antrenörlerin Saldırganlık ve Öfke Kontrolü Düzeylerinin İncelenmesi	<u>Serap KIZILAY</u> , Mehmet YILDIRIM
15:15-15:30	Spor Bilimleri Alanında Mezun Öğretmen Adaylarının Seçme Sınavına İlişkin Algılarının Betimsel ve İlişkisel Analizi	<u>Tansu KURTULDU</u>
15:30-15:45	Yoga Araştırmalarının Son On Yıldaki Akademik Görünümü: Sistematik Derleme	<u>Çağla ÖZDEMİR</u> , Emre BOZ



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 15:45-17:00

Salon 1/Hall 1

Oturum Başkanı/Session Chair: Prof. Dr. Elif KARAGÜN

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
15:45-16:00	Basketbol temel becerilerinin kazanılmasında kullanılan öğretim stillerinin motor becerilerde öz düzenlemeli öğrenme stratejilerine etkisi	Gizem OKYAR, <u>Mümine SOYTÜRK</u>
16:00-16:15	Profesyonel Futbolcularda GPS Tabanlı Yüksek Yoğunluklu Koşu Parametrelerinin Mekanik Oyuncu Yüğü İle İlişkisinin İncelenmesi	<u>Serkan KAYA</u> , Ahmet ATLI, İbrahim CAN, Erdi TOKUL
16:15-16:30	Genç Futbolcularda Kinezyo Bantlama Uygulamasının Alt Ekstremitte Esnekliğine Kısa Süreli Etkisinin İncelenmesi	<u>Mustafa AYDIN</u> , Abdullah ÇETİNDİR, İbrahim CAN
16:30-16:45	Halk Oyunları Sporcularının Doping ve Ergojenik Destek Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi	Ezgi SAMAR, Muhammed GÜREVİN, Şule CEYLAN, <u>Cansu YILMAZ</u>
16:45-17:00	Futbolcu Çocuklarda Yeme Farkındalığı ile Sağlıklı Yaşam Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Ezgi SAMAR, Mehmet Can BİÇER, Mustafa Çağatay OTMAN, <u>Cansu YILMAZ</u> , Elif KARAGÜN



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 15:45-16:45

Salon 2/Hall 2

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Savaş KESKİN

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
15:45-16:00	Çalışanlarda Yapay Zekâ Kaygısı ve Değişime Direnç	<u>Vildan BAYRAM</u>
16:00-16:15	Odunsu Malzeme Tuzaklamasında Sayısal Model Yaklaşımı	<u>Ö. Faruk DURSUN</u> , Mahmut AYDOĞDU
16:15-16:30	Zihinsel Güç Ölçeği (Zgö-9): Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	Onur ŞİPAL Emre BOZ, <u>Eda ADATEPE</u>
16:30-16:45	Sporcularda Yüz İfadeleri Üzerinden Temassız Yorgunluk Tespiti: CNN ve Görsel Dönüştürücü Modellerinin Performans Analizi	Yıldıray ANAGÜN, <u>Turan Alptuğ TÜRKMEN</u> , İrem TÜRKMEN, Esin Çağla ÇAĞLAR, Şahin IŞIK
16:45-17:00	Boksörlerin Sporda Cinsiyet Algısı ile Sportmenlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Büşra ÖZKAN, Emre BOZ



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 17:00-18:00

Salon 1/Hall 1

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Metin ÖZLÜ

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
17:00-17:15	Spor Yönetimi Açısından Mega Etkinliklerin Ev Sahibi Ülke Ekonomilerine Etkilerinin İncelenmesi: FIFA Dünya Kupaları (2002-2026) Örneği	<u>Selda KOCAMAZ ADAŞ</u> , Fatih TURGUT
17:15-17:30	Türk Spor Tarihi Perspektifinden Karma Eğitim, Beden Eğitimi ve Geleneksel Oyunların Toplumsal Cinsiyet Rollerine Etkisi	<u>Tarkan HAVADAR</u>
17:30-17:45	Taktik Bilgi mi, Oyun Okuyuş mu? İskandinav ve Türk Futbol Antrenörlerinin Karşılaştırmalı Analizi	Sermet TOKTAŞ, Mustafa Barış SOMOĞLU, <u>Ömer ZAMBAK</u>
17:45-18:00	Balkan ve İskandinav Engelli Güreş Antrenörlerinin Taktik Uzmanlık ve Oyun Okuyuş Becerileri: Karşılaştırmalı Bir Analiz	Tülay KARAYAZI, Yeşim GÖKGÖZ, <u>Ömer ZAMBAK</u>



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 17:00-18:15

Salon 2/Hall 2

Oturum Başkanı/Session Chair: Prof. Dr. Yeliz ERATLI ŞİRİN

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
17:00-17:15	Talent Selection in Kumite And Kata: A Qualitative Study Based on Coach Opinions	<u>Avni GÜLER</u> , Emre BOZ
17:15-17:30	Forearm Muscles Coactivation During A Tsuki Punch in Karate	<u>Lyubomyr VOVKANYCH</u> , Bogdan KINDZER, Mariia FEDKIV
17:30-17:45	The Use of Technology in Drinking Water Distribution Systems and Water Losses	Ufuk YÜKSELER, <u>Ömerul Faruk DURSUN</u>
17:45-18:00	The Effect of Preventive Program in Reducing Spinal Postural Deviations Among Female Studnt Ages 6 - 9 Years Basic Education in Libya	<u>Ayad OMAR</u> , Aish OMAN
18:00-18:15	Reformer Egzersizi Yapan Kadınların Aktivite Takip Cihazlarına İlişkin Deneyimleri: Fenomenolojik Analiz	<u>Yeliz ERATLI ŞİRİN</u> , Billur YILDIRIM



<https://www.iscs-conference.org>



SÖZEL SUNUMLAR/ORAL PRESENTATIONS

01.05.2026 - Cuma

Saat/Time: 18:30-20:00

Salon 1/Hall 1

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
18:30-18:45	Oyun Temelli Etkinliklerin Ortaokul Öğrencilerinde Liderlik ve Gönüllülük Eğilimlerine Etkisi	<u>Mert Mazhar ERDURAN</u> , Aykut KAYA, Özkan ARAS, Tuğba DEMİR ONUR
18:45-19:00	Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma	Bayram ÇAKAR, <u>Fatih YAŞARTÜRK</u>
19:00-19:15	Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Akış Deneyimi ve Tekrar Katılım Niyeti Arasındaki İlişki	Yeşim KABADAYI, <u>Fatih YAŞARTÜRK</u>
19:15-19:30	Egzersiz ile Kombine Edilen Zerdeçal Takviyesinin Sıçanlarda Kas Adaptasyonu Üzerine Etkileri: Sistemik Derleme	<u>Tuna TURĞUT</u> , Şiyar AYZ, Duran İGİL, Emircan SİLER
19:30-19:45	Halk Oyunları Eğitimi Alan Çocukların Gönüllülük Eğilimi ve Sosyal Aidiyet Düzeylerinin İncelenmesi	<u>Cansu SELECİLER</u> , Bahar ERTUĞRUL, Tuğba YENİ
19:45-20:00	Sporcu Performans Tahmininde Yapay Zekâ Tabanlı Araştırmaların Gelişim Eğilimleri ve Bilimsel Haritalanması: Bibliyometrik Bir Analiz	Tuğrul ÖZKADI, <u>Betül YAŞARTÜRK</u>



<https://www.iscs-conference.org>



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 09:30-11:00

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Zekai ÇAKIR

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzxRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID: 547 530 0005

Passcode: 1071

Saat/Time: **Başlık/Title** **Yazarlar/Authors**

09:30-09:45 Tutumdan Davranışa: Sağlıklı Beslenme Eğilimlerinin Sürdürülebilir Yaşam Tarzına Etkisi Gamze DERE, Furkan KARTAL, Zeynep YETGİL, Ayça GENÇ

09:45-10:00 Futbolcularda Postür Analizi: Biyomekanik Bir Yaklaşım Ertuğrul ÇİĞDEM

10:00-10:15 ACTN3 Gen Polimorfizminin Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenman Adaptasyonları Üzerindeki Rolü Kerime BALABAN, Gökhan Recep AYDIN

10:15-10:30 Profesyonel Futbolcularda Duygusal Farkındalığın Kinezyofobi Üzerindeki Etkisi Serkan VAROL

10:30-10:45 Kan Akışı Kısıtlama (BFR) Antrenmanına Verilen Fizyolojik Yanıtlar: Akut Etkiler ve Kronik Adaptasyonlar Şiyar AYAZ, Tuna TURĞUT, Duran İGİL, Emre YAMANER, Tayfun HELVACI

10:45-11:00 Basketbolculara Uygulanan Nordic Hamstring Egzersizlerinin Kuvvet-Hız Parametrelerine Etkisi Özlem KÖKLÜ



<https://www.iscs-conference.org>

<https://www.iscs-conference.org>

DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 11:00-12:30

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Mehmet Ali CEYHAN

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID:

547 530 0005

Passcode:

1071

Saat/Time:

Başlık/Title

Yazarlar/Authors

11:00-11:15

Tekvando, Boks ve Karate Branşlarında Spor Yaralanmalarının Türleri ve Bölgelerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Dilek ÖZKAYA, Çiğdem GÖKDUMAN,

11:15-11:30

Görünmez İşçiler Olarak Sporcular: Uluslararası Çalışma Örgütü Çerçevesi Kapsamında Çalışma Koşullarına Yönelik Bir Politika İncelemesi

Çiğdem GÖKDUMAN, Ömer Bora KULAVUZ, Deniz YILMAZ, Ekrem PEHLİVAN

11:30-11:45

Tekerlekli Sandalyeli Sporcularda Kol Ergometresine Alternatif Olarak Halat Sallama Egzersizinin Değerlendirilmesi

Ece ERVÜZ, Emre ADIGÜZEL, Ferhat ESATBEYOĞLU

11:45-12:00

Gece Yeme Davranışının Uyku Şiddeti ve Mutluluk Üzerindeki Etkileri: Fitness Salonu Örnekleme

Neşe MUMCU, Hasan Erdem MUMCU, Ali Kemal Yiğit FIRAT

12:00-12:15

Engelli Spor Politikaları ve Yönetim Yapısı: Ana Akımlaşma Modellerinin Karşılaştırmalı Analizi ve Türkiye'deki Kurumsal Dönüşüm

Hasan Erdem MUMCU, Neşe MUMCU

12:15-12:30

Egzersiz Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkileri

Kürşat ŞENER

<https://www.iscs-conference.org>

DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024



<https://www.iscs-conference.org>



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 12:30-13:45

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Çiğdem GÖKDUMAN

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID:

547 530 0005

Passcode:

1071

Saat/Time:

Başlık/Title

Yazarlar/Authors

12:30-12:45

Sporcularda Sürekli Öfke, Kaygı Düzeyi ve Algılanan Stres Arasındaki Yapısal İlişkilerin İncelenmesi: İstanbul'daki Spor Kulüpleri Örneği

Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER

12:45-13:00

Ankaragücü Taraftarlarında Bağlılık, Özdeşleşme ve Fanatıklığın BİRG (Başarıda Takımı Sahiplenme) – CORF (Başarısızlıkta Takımdan Uzaklaşma) Tepkilerine Etkisi

Simay ŞENER, Yunus Emre GÜLER

13:00-13:15

Lusofon Ekseninde Spor Yönetimi: Farklı Kitalar Üzerine Bir Akademik İnceleme

Ferhat DEMİR, Roberto ROSSI, Lütfü ÖZEL

13:15-13:30

Kadın Futbolunda Nordic Model: İskandinav Ülkeleri Üzerine Bir Araştırma

Ferhat DEMİR, Yalçın UYAR, Lütfü ÖZEL

13:30-13:45

Zor Ama Mümkün: Genç Sporcuların Çift Kariyer Deneyimlerinde Ebeveyn Roller

Duygu KARADAĞ



<https://www.iscs-conference.org/>

<https://www.iscs-conference.org>

DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 13:45-15:30

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Döndü UĞURLU

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID: 547 530 0005

Passcode: 1071

Saat/Time:

Başlık/Title

Yazarlar/Authors

13:45-14:00

Antonio ROBUSTELLI

14:00-14:15

Y Kuşağı Bireylerde Geleneksel ve Dijital Serbest Zaman Deneyiminin İncelenmesi

Recep CENGİZ, Batuhan ER

14:15-14:30

Serbest Zaman Okuryazarlık Düzeyinin Serbest Zaman Aktivite Katılımına Etkisi: Dijital Jenerasyonun İncelenmesi

Batuhan ER

14:30-14:45

Rekreasyon Kavramına Yönelik Çocuk ve Ebeveyn Algıları: Bir Zihin Haritalama Çalışması

Ecem TÜRKMEN, Beyza Merve AKGÜL

14:45-15:00

Kütüphane Raflarında Boş Zaman ve Rekreasyon

Gamzenaz Elif YAVUZ, Sinem AYDOĞDU, Ecem TÜRKMEN, Beyza Merve AKGÜL

15:15-15:30

Rekreasyonel Bir Aktivite Olarak Pilates Egzersizleri: Akademik Literatürde Gelişim Eğilimi ve Odak Alanlarının İncelenmesi

Gözde KARAMAN, Gürkan ELÇİ

15:30-15:45

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Karar Verme Eğilimlerinin Belirleyicisi Olarak Öz Eleştirel Ruminasyon

Ünsal ALTINIŞIK, Akın ÇELİK, Hasan GÜLER, Gökhan DOKUZOĞLU, Murat SARAÇOĞLU, Murat TUNÇBİLEK



<https://www.iscs-conference.org/>





ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 15:45-17:15

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Filiz KÜÇÜKALPELLİ

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID:

547 530 0005

Passcode:

1071

Saat/Time:

Başlık/Title

Yazarlar/Authors

15:45-16:00

Spor Yapan ve Sedanter Öğrencilerin Akran Zorbalık Düzeylerinin İncelenmesi

Metehan AKYOL, İhsan KUYULU

16:00-16:15

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öğretmen Öz Yeterlikleri ve Öğretimsel Liderlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ömer YALDIZ, İhsan KUYULU

16:15-16:30

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Öz Yeterlilikleri ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Adnan Semih DAĞ, İhsan KUYULU

16:30-16:45

Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Etkili İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kaan KARATAŞ, Melihcan GÜNAY, Murat KASAP

16:45-17:00

Dijital Ekran Süresinin Egzersiz Performansı Üzerindeki Dolaylı Etkileri: Uyku Kalitesi ve Bilişsel Yorgunluk Üzerinden Bir Sistematik Derleme

Turgut YILDIRIM

17:00-17:15

Sporcuların Bazı Demografik Değişkenlere (Yaş, Cinsiyet ve Spor Deneyimi) Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi

Yakup ÇELEBİ



<https://www.iscs-conference.org/>



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 17:15-18:45

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Mehmet Ali CEYHAN

Katılım Linki/Participation Link:

<https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdzRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID:

547 530 0005

Passcode:

1071

Saat/Time:

Başlık/Title

Yazarlar/Authors

17:15-17:30

The Effect of Acute Resistance Exercise on Cognitive Control / Akut Direnç Egzersizinin Bilişsel Kontrol Üzerindeki Etkisi

Betül KAYA, Gökçe AKIN

17:30-17:45

Examining the Relationships Among Nutrition, Sleep, and Performance in Tennis Players

Gökhan KAHYAOĞLU, Tuna TURĞUT, Emre YAMANER

17:45-18:00

Spor Salonu Üyelerinin Egzersiz Sırasında Yaşadıkları Akış Deneyiminin İncelenmesi

Ayşe KAYABAŞI, Raşit KARACA

18:00-18:15

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Milli Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı (MEB-AGS) Sürecine İlişkin Deneyimleri

Duygu DOĞAN, Hüseyin Aytemur ÖZTÜRK, Emet YILDIRIM, Murat ILIKAN, Semiyha TUNCEL

18:15-18:30

Rekreatif Spor Katılımında Aile İçi Bağlılık ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Deneyim Doyumu Üzerine Bir Literatür Analizi

Nurgül KAYA

18:30-18:45

Yüzücülerde Pacing Davranışlarının İncelenmesi: Performans Optimizasyonu ve Teknoloji Destekli Geri Bildirim Sistemleri İçin Bir Altyapı Çalışması

Mehtap YÜZGEÇ, Pelin AKSEN

18:45-19:00

Hava Sporcularında Heyecan Arayışı ve Spor Kaygısının İncelenmesi

Sema Güzel, Abdullah Şengönül, Kader Yel, Zekai Çakır, Menzure Sibel Yaman

<https://www.iscs-conference.org>

DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024

<https://www.iscs-conference.org/>





ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

02.05.2026 – Cumartesi

Saat/Time: 19:00-21:00

ÇEVİRİMİÇİ/ONLINE

Oturum Başkanı/Session Chair: Doç. Dr. Melüt GÖNEN

Katılım Linki/Participation Link: <https://us05web.zoom.us/j/5475300005?pwd=I6RL9cS96T8QRpQdZxRgmW6cN5CXCL.1&omn=88120330311>

Meeting ID: 547 530 0005

Passcode: 1071

Saat/Time:	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
19:00-19:15	Esports As a Means of Physical and Sports Rehabilitation of War Veterans	Pastukh OLEG, Roztorhui DMYTRO
19:15-19:30	Specific Features of the Development of Sports for War Veterans in Ukraine	Roman KHIMIAK
19:30-19:45	A case report on the role of physical therapy in secondary upper limb lymphedema after mastectomy	Solomiia KOPYTKO, Olha BAS
19:45-20:00	Features of Physical Therapy Individuals After Latarjet Surgery	Tyrvaska OKSANA, Okopna VIKTORIIA
20:00-20:15	Comparative Analysis of Age Dynamics of Players in Counter-Strike 2 And Dota 2	Volodymyr PASKIV, Ihor ZANESVSKYY, Volodymyr KHUDOBA, Yaroslav SVYSHCH
20:15-20:30	Telerehabilitation in Physical Therapy After Breast-Conserving Treatment for Breast Cancer: Analysis of International Guidelines, Evidence Base and Implications for Ukraine	Lidiia SHUDRAK, Olha BAS
20:30-20:45	Theoretical Principles of Rehabilitation of Persons With Diabetes Mellitus After Bariatric Surgery Using Occupational Therapy Approaches	Nestor MAKAROVSKYI, Uliana PRYSIAZHNIUK, Nataliya ZHARSKA, Maria MAZEPA, Myroslav PRYSHLIAK
20:45-21:00	Multidisciplinary Care as a Driver of Effective Rehabilitation in Ch Multidisciplinary Care as a Driver of Effective Rehabilitation in Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathy: A Survey Study	Olha BAS, Andriy HRYNKIV

<https://www.iscs-conference.org/>

<https://www.iscs-conference.org/>



DYM-FC-SG-MT-MK-KY2024



ÇEVİRİMİÇİ SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS



<https://www.iscs-conference.org>