

ISSN: 3023-5464

Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi

CİLT/VOLUME:1 SAYI/ISSUE:1

ARALIK/DECEMBER 2023

First
Issue



INNOVATIOSPORTS JOURNAL

Dr. Mahmut ULUKAN
Dr. Yunus ŞAHİNLER
MSc. Selman UTKU

www.isjournal.org info@isjournal.org



INNOVATIOSPORTS JOURNAL
Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi

2023 | Sayı/Issue-1

Kurucu Editörler | Founder Editorial

Dr. Yunus ŞAHİNLER

Uzmanlık Alanları

Egzersiz ve Spor Psikolojisi, Engellilerde Egzersiz ve Spor

Exercise and Sports Psychology, Exercise and Sports in Disabled People

Dr. Mahmut ULUKAN

Uzmanlık Alanları

Psikolojik Aspektlerle Spor Yönetimi, Spor Bilimleri ve Stratejik Planlama

Psychological Aspects in Sports Management, Sports Sciences and Strategic Planning

MSc. Selman UTKU

Uzmanlık Alanları

Dijital Spor Yönetimi, Spor Teknolojileri, Sporda Dijital Dönüşüm

Digital Sports Management, Sports Technologies, Digital Transformation in Sports

Editörler Kurulu | Editorials Board

Baş Editör

Prof. Dr. Mehmet ULUKAN

m.ulukan@adu.edu.tr

Uzmanlık Alanları

Spor Sosyolojisi, Beden Eğitimi ve Spor, Spor Yönetiminde Liderlik

Sports Sociology, Physical Education and Sports, Leadership in Sports Management

Yardımcı Editörler | Associate Editors

Doç. Dr. Nurgül ÖZDEMİR

nurgul.ozdemir@idu.edu.tr

Uzmanlık Alanları

Spor ve Toplumsal İlişkiler, Fiziksel Aktivite ve Psikoloji, Spor Eğitimi

Sports and Social Relations, Physical Activity and Psychology, Sports Education

Kurum

İzmir Demokrasi Üniversitesi

Doç. Dr. Hasan ULUKAN

hasan.ulukan@adu.edu.tr

Uzmanlık Alanları

Eğitim ve Spor Psikolojisi, Spor İletişimi, Spor Yönetimi

Education and Sport Psychology, Sports Communication, Sports Management

Kurum

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Drt. Aslı ESENKAYA

asli.esenkaya@adu.edu.tr

Uzmanlık Alanları

Spor ve Psikoloji, Egzersiz ve Spor, Eğitim ve Spor

Sports and Psychology, Exercise and Sports, Education and Sports)

Kurum

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Yayın Periyodu ve Türü | Publication Type and Periods

INNOVATIOSPORTS JOURNAL Yılda 2 kez (Mart, Ekim) yayımlanmaktadır. (İlk Sayı haricinde)
Published twice a year (March, October). (Except for First Issues).

Adres | Address

Fenerbahçe Mah. İğrip Sokak No:13/1 Kadıköy/İSTANBUL

Tel:+0 (216) 850 19 07

e-posta: info@isjournal.org

INNOVATIOSPORTS JOURNAL Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi'ne Hoş Geldiniz!



Sevgili Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar alanına ilgi duyan akademisyenler, araştırmacılar ve spor tutkunları,

Spor, insanlığın bedensel ve zihinsel sınırlarını keşfetme, aşma ve genişletme sürecinde kilit bir rol oynamaktadır. INNOVATIOSPORTS JOURNAL, sporun bu evrensel önemini kavramış ve spor bilimleri alanındaki bilgi birikimini artırmayı hedefleyen bir akademik platform olarak karşınıza çıkmaktadır.

Bu dergi, disiplinlerarası bir yaklaşımla, sporun çeşitli yönlerini kapsayan yenilikçi araştırmalara odaklanmaktadır. INNOVATIOSPORTS JOURNAL, spor bilimleri, antrenman bilimi, performans psikolojisi, spor sağlığı, spor teknolojisi ve diğer ilgili alanlarda yapılan özgün çalışmaları, derinlemesine incelemeleri ve tartışmaları bir araya getirmek amacıyla tasarlanmıştır.

Bu dergi, bu heyecan verici ve dinamik alandaki bilgiyi paylaşmak, incelemek ve genişletmek isteyen araştırmacılara bir platform sunmayı amaçlamaktadır. INNOVATIOSPORTS JOURNAL'ın amacı, sporun farklı boyutlarına odaklanarak, bilimsel bilginin ve araştırmaların öne çıktığı bir ortam yaratmaktır. INNOVATIOSPORTS JOURNAL'ın kurucu editörleri olarak, bu dergiyi oluşturma vizyonumuz, spor bilimleri alanındaki en son gelişmeleri yakalamak ve paylaşmak, araştırmacıları bir araya getirerek etkileşim sağlamak ve sporun toplum üzerindeki geniş etkilerini anlamak üzerinedir.

Bu dergiye katkıda bulunan tüm yazarlarımıza ve okuyucularımıza içten teşekkür ediyoruz.

INNOVATIOSPORTS JOURNAL, spor bilimleri ve yenilikçi araştırmalardaki yüksek kaliteli çalışmaları desteklemeye ve yayınlamaya devam ederek, bu alandaki bilgi birikimini zenginleştirmeye kararlıdır. Umarız bu dergi, sporun gücünü ve çeşitli disiplinler arası yaklaşımların birleşimini kutlamak isteyen bir topluluk için bir buluşma noktası olur. Hep birlikte, spor bilimlerindeki bu heyecan verici yolculukta önemli adımlar atmaya hazırız!

Saygılarımızla,

Dr. Mahmut ULUKAN | Dr. Yunus ŞAHİNLER | MSc. Selman UTKU
INNOVATIOSPORTS JOURNAL Kurucu Editörleri

INNOVATIOSPORTS JOURNAL Welcome to the Journal of Sports Sciences and Innovative Research!



Dear academicians, researchers and sports enthusiasts who are interested in the field of Sports Sciences and Innovative Research,

Sport plays a key role in the process of discovering, transcending and expanding humanity's physical and mental limits. INNOVATIOSPORTS JOURNAL appears as an academic platform that understands the universal importance of sports and aims to increase knowledge in the field of sports sciences.

This journal focuses on innovative research covering various aspects of sport, with an interdisciplinary approach. INNOVATIOSPORTS JOURNAL is designed to bring together original studies, in-depth reviews and discussions in sports science, training science, performance psychology, sports health, sports technology and other related fields.

This journal aims to provide a platform for researchers who wish to share, study and expand knowledge in this exciting and dynamic field. The aim of INNOVATIOSPORTS JOURNAL is to create an environment where scientific knowledge and research come to the fore by focusing on different dimensions of sports.

As the founding editors of INNOVATIOSPORTS JOURNAL, our vision in creating this journal is to capture and share the latest developments in the field of sports sciences, to bring together researchers to interact and understand the broader effects of sports on society.

We sincerely thank all our writers and readers who contribute to this Journal.

INNOVATIOSPORTS JOURNAL is committed to enriching knowledge in this field by continuing to support and publish high-quality studies in sports science and innovative research.

We hope this journal will become a meeting point for a community that wants to celebrate the power of sport and the combination of various interdisciplinary approaches. Together, we are ready to take important steps in this exciting journey in sports science!

Regards,

**Dr. Mahmut ULUKAN | Dr. Yunus ŞAHİNLER | MSc. Selman UTKU
INNOVATIOSPORTS JOURNAL Founding Editors**

Prof. Dr. A. Azmi Yetim

- Uzmanlık Alanları: Spor Yönetiminde Liderlik, Spor Bilimleri
- Kurum: Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Adnan Ersoy

- Uzmanlık Alanları: Spor Yönetimi, Spor Sosyolojisi ve Psikolojisi
- Kurum: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Alparslan Ünveren

- Uzmanlık Alanları: Spor ve Egzersiz Beslenmesi, Fiziksel Aktivite ve Sağlık
- Kurum: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Arslan Kalkavan

- Uzmanlık Alanları: Egzersiz Fizyolojisi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
- Kurum: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Prof. Dr. Atilla Pulur

- Uzmanlık Alanları: Sağlık Bilimleri, Sosyal ve Beşeri Bilimler
- Kurum: Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Baybars Recep Eynur

- Uzmanlık Alanları: Beden Eğitimi ve Spor, Spor Sosyolojisi
- Kurum: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Burçin Ölçücü

- Uzmanlık Alanları: Antrenman Bilimi, Egzersiz Fizyolojisi
- Kurum: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Prof. Dr. Hasan Akkuş

- Uzmanlık Alanları: Fiziksel Aktivite ve Sağlık
- Kurum: Selçuk Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Acet

- Uzmanlık Alanları: Spor Teknikleri ve Stratejileri, Engelli Sporları
- Kurum: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Dalkılıç

- Uzmanlık Alanları: Spor Tesis Yönetimi, Spor Stratejik Yönetimi
- Kurum: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Günay

- Uzmanlık Alanları: Beden Eğitimi ve Spor
- Kurum: Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Kılıç

- Uzmanlık Alanları: Spor Fizyolojisi
- Kurum: Selçuk Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Akyüz

- Uzmanlık Alanları: Egzersiz Performansı, Egzersiz Fizyolojisi
- Kurum: Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Prof. Dr. Mürsel Biçer

- Uzmanlık Alanları: Spor Biyomekaniği, Egzersiz Fizyolojisi
- Kurum: Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Necip Fazıl Kışalı

- Uzmanlık Alanları: Spor Fizyolojisi, Spor Hekimliği
- Kurum: Atatürk Üniversitesi

Prof. Dr. Ömer Şenel

- Uzmanlık Alanları: Sağlık Bilimleri
- Kurum: Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi

- Uzmanlık Alanları: Spor Malzemeleri ve Teknolojileri, Mental Antrenman
- Kurum: Pamukkale Üniversitesi

Prof. Dr. Sefa Lök

- Uzmanlık Alanları: Spor Bilimleri, Anatomi
- Kurum: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Prof. Dr. Yağmur Akkoyunlu

- Uzmanlık Alanları: Hareket ve Antrenman, Sporcu Beslenmesi
- Kurum: Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Taner Atasoy

- Uzmanlık Alanları: Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Spor ve Fiziksel Aktivite
- Kurum: İstanbul Gelişim Üniversitesi

Prof. Dr. A. Azmi Yetim

- Areas of Expertise: Leadership in Sports Management, Sports Sciences
- Institution: Gazi University

Prof. Dr. Adnan Ersoy

- Areas of Expertise: Sports Management, Sports Sociology and Psychology
- Institution: Kütahya Dumlupınar University

Prof. Dr. Alparslan Ünveren

- Areas of Expertise: Sports and Exercise Nutrition, Physical Activity and Health
- Institution: Kütahya Dumlupınar University

Prof. Dr. Arslan Kalkavan

- Areas of Expertise: Exercise Physiology, Physiotherapy and Rehabilitation
- Institution: Recep Tayyip Erdoğan University

Prof. Dr. Atilla Pulur

- Areas of Expertise: Health Sciences, Social and Human Sciences
- Institution: Gazi University

Prof. Dr. Baybars Recep Eynur

- Areas of Expertise: Physical Education and Sports, Sociology of Sports
- Institution: Kütahya Dumlupınar University

Prof. Dr. Burçin Ölçücü

- Areas of Expertise: Training Science, Exercise Physiology
- Institution: Aydın Adnan Menderes University

Prof. Dr. Hasan Akkuş

- Areas of Expertise: Physical Activity and Health
- Institution: Selçuk University

Prof. Dr. Mehmet Acet

- Areas of Expertise: Sports Techniques and Strategies, Disabled Sports
- Kurum: Kütahya Dumlupınar University

Prof. Dr. Mehmet Dalkılıç

- Areas of Expertise: Sports Facility Management, Sports Strategic Management
- Institution: Karamanoğlu Mehmetbey University

Prof. Dr. Mehmet Günay

- Areas of Expertise: Physical Education and Sports
- Institution: Gazi University

Prof. Dr. Mehmet Kılıç

- Areas of Expertise: Sports Physiology
- Institution: Selçuk University

Prof. Dr. Murat Akyüz

- Areas of Expertise: Exercise Performance, Exercise Physiology
- Institution: Manisa Celal Bayar University

Prof. Dr. Mürsel Biçer

- Areas of Expertise: Sports Biomechanics, Exercise Physiology
- Institution: Necmettin Erbakan University

Prof. Dr. Necip Fazıl Kışalı

- Areas of Expertise: Sports Physiology, Sports Medicine
- Institution: Atatürk University

Prof. Dr. Ömer Şenel

- Areas of Expertise: Health Sciences
- Institution: Gazi University

Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi

- Areas of Expertise: Sports Equipment and Technologies, Mental Training
- Institution: Pamukkale University

Prof. Dr. Sefa Lök

- Areas of Expertise: Sports Sciences, Anatomy
- Institution: Karamanoğlu Mehmetbey University

Prof. Dr. Yağmur Akkoyunlu

- Areas of Expertise: Movement and Training, Sports Nutrition
- Institution: Bandırma Onyedli Eylül University

Doç. Dr. Taner Atasoy

- Uzmanlık Alanları: Physical Education and Sports for Disabled People, Sports and Physical Activity
- Kurum: Istanbul Gelisim University

Doç. Dr. Ali Erdoğan

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Doç. Dr. Alparslan Görücü

Selçuk Üniversitesi

Doç. Dr. Erdem Eroğlu

Mus Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Erhan Devrilmez

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Doç. Dr. Fatma Şebnem Akal İlkhan

Marmara Üniversitesi

Doç. Dr. Gülşah Sekban

Sinop Üniversitesi

Doç. Dr. Hamza Kaya Beşler

Pamukkale Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Soyal

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Can Koç

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Said Erzeybek

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Doç. Dr. Neşe Akpınar Kocakulak

İzmir Demokrasi Üniversitesi

Doç. Dr. Nurullah Emir Ekinci

Yalova Üniversitesi

Doç. Dr. Oğuzhan Yüksel

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Doç. Dr. Oruç Ali Uğur

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Doç. Dr. Özlem Keskin

Sinop Üniversitesi

Doç. Dr. Sultan Yavuz Eroğlu

Muş Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Şeniz Karagöz

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Doç. Dr. Taner ATASOY

İstanbul Gelişim Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ümit Yetiş

Adıyaman Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Gizem Başkaya

Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Ekizoğlu

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Serkan Kızılca

Bitlis Eren Üniversitesi

Dr. Ömer Akyüz

Bartın Üniversitesi

Drt. Halime Dinç

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Drt. Rıdvan Çakır

Pamukkale Üniversitesi

Drt. Süha Karaca

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Araştırma Makalesi/Research Article

1. "Afyonkarahisar'ın Spor Turizmindeki Yükselişi: Dünya Motokros Şampiyonasının Şehre Kazandırdıkları"

"Afyonkarahisar's Rise in Sports Tourism: What the World Motocross Championship Brings to the City"

Yazarlar: Dr. İhsan Yağcı

Bu makale, şehirde düzenlenen Dünya Motokros Şampiyonasının spor turizmi açısından etkilerini ele almaktadır.

Sayfa/Page 1-13

2. "Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri: Türkiye'de Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi"

"Nutrition Knowledge Levels of Basketball Players: A Systematic Analysis of Studies Conducted in Turkey"

Yazarlar: Arif Bayar

Bu makale, 2011-2021 yılları arasında "Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri" üzerine yapılan akademik araştırmaları sistemik bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır.

Sayfa/Page 14-26

3. "Sporcuların Özgüven ve Sporcu Kimliği Düzeylerinin İncelenmesi"

"Examining Self-Confidence and Athlete Identity Levels in Athletes"

Yazarlar: Dr. Engin Çinibulak, Prof. Dr. Çetin Özdilek

Bu makale, sporcu kimliği ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkileri anlamayı hedefleyerek demografik ve sporla ilgili değişkenlere odaklanmıştır.

Sayfa/Page 27-37

4. "Genç Voleybolcularda Core Antrenman Programlarının Biyomotor Gelişime ve Performansa Etkisi"

"The Impact of Core Training Programs on Biomotor Development and Performance in Young Volleyball Players"

Yazarlar: Dr. Öğr. Üyesi Serkan Kızılca

Bu makale, voleybol sporuna yeni başlayan bireylerin temel biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması amaçlamıştır.

Sayfa/Page 38-46

5. "Buz Hokeyi Sporcularının Beslenme Alışkanlıkları: Sistemik Bir İnceleme"

"Nutritional Habits of Ice Hockey Players: A Systematic Review"

Yazarlar: Sinem Doğu Ercan, Prof. Dr. Fatma Çelik Kayapınar

Bu makale, Buz Hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıkları ve performansı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla 2018-2022 yılları arasında gerçekleştirilen 8 farklı araştırmaya odaklanmıştır.

Sayfa/Page 47-57

6. "Sıklet Sporcularında Kilo Kaybının Fizyolojik ve Motorik Etkileri: Bir Derleme Çalışması"

"Physiological and Motor Effects of Weight Loss in Weight-Class Athletes: A Review Study"

Yazarlar: Dr. Ömer Akyüz

Bu makale, düzenli olarak uygulanan core antrenman programlarının genç voleybolcuların biyomotor gelişimine ve performansına olan etkilerini incelemeyi amaçlamıştır.

Sayfa/Page 58-69

Afyonkarahisar'ın Spor Turizmindeki Yükselişi: Dünya Motokros Şampiyonasının Şehre Kazandırdıkları

İhsan Yağcı¹ 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Dr.; Milli Eğitim Bakanlığı
Afyon Lisesi, Afyonkarahisar,
Türkiye

ORCID:

0000-0002-3607-8585

Email:

ihsanyagci@hotmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 06.11.2023

Kabul Tarihi: 12.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

spor turizmi
motokros şampiyonası
ekonomik katkı
sürdürülebilir turizm

Özet

Afyonkarahisar, motokros tutkunlarını ağırlayarak spor turizminde önemli bir yükseliş yaşamaktadır. Bu çalışma, şehirde düzenlenen Dünya Motokros Şampiyonası'nın spor turizmi üzerindeki etkilerini ele alarak, şehirdeki ekonomik, kültürel ve prestij faktörlerini incelemektedir. Tematik örnekleme ve nitel veri toplama yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilen araştırma, sporcular, şehir sakinleri ve turistlerden alınan verilerle geniş bir perspektif sunmaktadır. Çalışmanın bulguları, katılım sayıları, medya kapsamı ve ekonomik etkileri içeren tablolarla desteklenerek analiz edilmiştir. Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonasının, ulusal ve uluslararası düzeyde büyük ilgi çektiği ve şehir ekonomisine önemli katkılar sağladığı görülmüştür. Şampiyona, yerel esnafın ekonomik gelir elde etmesine olanak tanımış ve genel olarak sporcular, şehir sakinleri ve turistler arasında olumlu bir algı oluşturmuştur. Motokros şampiyonasının şehirdeki spor turizmi potansiyelini artırdığı ve sürdürülebilir turizm ilkeleri doğrultusunda önemli adımlar atılmasına katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu başarılar, gelecekteki spor turizmi etkinlikleri için şehrin bir cazibe merkezi olarak güçlenmesine olanak tanıyabilir. Gelecekteki organizasyonlarda, şehir yönetimleri ve organizatörlerin sürdürülebilir turizmi destekleyecek stratejiler geliştirmesi önemlidir. Bu bağlamda, çevresel etkilerin azaltılması, yerel toplum katılımının artırılması ve turistik çeşitliliğin sağlanması gibi faktörlerin vurgulandığı belirtilmiştir.

Afyonkarahisar's Rise in Sports Tourism: What the World Motocross Championship Brings to the City

Author Informations

Affiliation:

¹Dr.; Ministry of National
Education, Afyon High School,
Afyonkarahisar, Turkey

ORCID:

0000-0002-3607-8585

Email:

ihsanyagci@hotmail.com

Publication Informations

Received: 06.11.2023

Accepted: 12.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

sports tourism
motocross championship
economic contribution
sustainable tourism

Abstract

Afyonkarahisar has become a popular destination for motocross enthusiasts worldwide, leading to a significant increase in sports tourism. This study examines the impact of the World Motocross Championship held in the city on sports tourism, aiming to understand its role in the city's economic, cultural, and prestige aspects. The research employs thematic sampling and qualitative data collection methods, providing a broad perspective through participant observations, interviews, and surveys conducted with athletes, city residents, and tourists. The findings, supported by tables including participation numbers, media coverage, and economic effects, reveal the extensive impact of the motocross championship on Afyonkarahisar. The championship has garnered substantial attention at both national and international levels, contributing significantly to the city's economy and enabling local businesses to generate economic income. Generally, a positive perception has been formed among athletes, city residents, and tourists. The motocross championship in Afyonkarahisar has increased the city's potential in sports tourism and facilitated crucial steps towards sustainable tourism principles. The achievements obtained may contribute to further strengthening the city as an attraction center for future sports tourism events. In upcoming similar events, city administrations and organizers should develop strategies supporting sustainable tourism. It has been emphasized within this context that factors such as reducing environmental impacts, increasing local community participation, and ensuring tourist diversity are crucial.

1. GİRİŞ

Spor ve turizm günümüzde bireylerin yaşamlarında önemli birer odak noktası haline gelmiştir. Sağlıklı yaşam tarzını benimseyen, eğlenceli anlar yaşamak isteyen ve boş zamanlarını değerlendirmek isteyen insanlar için, spor ve turizm ilgi çekici bir kombinasyon sunmaktadır. Bu bağlamda, spor turizmi; insanların sadece spor faaliyetlerini izlemek veya katılmak amacıyla gerçekleştirdikleri seyahatleri içeren dinamik bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Spor ve turizmin birleşimi olarak ortaya çıkan spor turizmi, bireylerin sürekli yaşadıkları yerden ayrılarak spor etkinliklerini izlemek veya katılmak amacıyla gerçekleştirdikleri seyahatleri ifade etmektedir (Gibson, 1998; Ross, 2001). Bu seyahatler, sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, aynı zamanda kültürel deneyimlerin bir parçası olarak görülen spor etkinliklerine katılmak amacıyla gerçekleşir.

Afyonkarahisar, zengin kültürel mirasıyla tarih boyunca birçok medeniyetin iz bıraktığı bir şehirdir. Ancak, bu zenginliklerin spor turizmi açısından nasıl değerlendirilebileceği ve şehrin bu alandaki potansiyelinin ne kadar keşfedildiği konuları henüz yeterince ele alınmamıştır. Bu bağlamda, özellikle 2023 Dünya Motokros Şampiyonası'nın Afyonkarahisar üzerindeki etkilerini değerlendirmek, şehrin spor turizmi açısından ne gibi potansiyellere sahip olduğunu anlamak adına önem arz etmektedir.

Bu çalışma, Dünya Motokros Şampiyonası'nın Afyonkarahisar'ın turizm dinamikleri üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde inceleyerek, şehrin spor turizmi açısından nasıl bir dönüşüm geçirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Afyonkarahisar'ın bu uluslararası spor etkinliği sayesinde kazandığı deneyimleri ve elde ettiği kazanımları değerlendirmek, sadece şehir sakinleri için değil, aynı zamanda diğer potansiyel spor turistleri için de ilgi çekici hale getirebilecek önemli bir kaynak olabilir.

2. TEORİK ÇERÇEVE

2.1. Spor Turizminin Kavramsal Çerçevesi

Spor, temel olarak insanın sağlıklı kalmak, eğlenmek ve serbest zamanını değerlendirmek için yaptığı bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Saatçioğlu, 2013). Turizm kavramı ise insanların sürekli çalışma ve konutlarının bulunduğu yer dışında yaptıkları seyahat ve konaklamalarından meydana gelen ilişki ve olayların tümü şeklinde ifade edilmiştir (Kozak ve ark., 2001). Spor ve turizm birbirini tamamlayan kavramlar olarak bilinirken, son yıllarda spor turizmine olan ilginin giderek arttığı gözlemlenmektedir.

Spor turizmi, dünya literatürüne 1998 yılından sonra önemli bir boyut kazanmış ve Gibson (1998) tarafından "kişilerin eğlenmek amacıyla sürekli yaşadıkları yerden ayrılarak, spor faaliyetlerini izlemek veya bu faaliyetlere katılmak amacıyla yaptıkları seyahatler" şeklinde tanımlanmıştır. Öztürk ve Yazıcıoğlu'nun (2002) belirttiği üzere, spor turizmi faaliyetleri genellikle oyunlara aktif katılım, sporcuları destekleme ve organizasyonun gerçekleştiği mekanları ziyaret etme şeklinde gerçekleşir. Bu etkinlik, sadece şehir sakinleri için değil, aynı zamanda uluslararası spor tutkunları için de çeşitli katılım ve deneyimleme olanakları sunarak, şehrin kültürel alışverişine katkı sağlamaktadır. Bu tanımlar, spor turizminin temel motivasyonunu vurgularken, aynı zamanda farklı bakış açılarına da olanak tanımaktadır.

Spor turizmi, kişilerin belirlenmiş spor faaliyetlerine aktif veya pasif katılımı ile gerçekleşen seyahatleri içerir (Turco vd., 2002). Bu tür turizme yönelik faaliyetler genellikle üç kategoride incelenir. İlk olarak, spor etkinliklerini izlemek amacıyla yapılan seyahatlerin oluşturduğu olay tabanlı spor turizmi bulunmaktadır. İkinci olarak, bireylerin spor etkinliklerine aktif katılımını içeren aktif spor turizmi mevcuttur. Son olarak, ünlü spor tesislerinin, stadyumların veya spor temalarına

sahip bölgelerin ziyaret edilmesiyle oluşan nostaljik spor turizmi bu kategorilere dahildir (Bektaş, 2010; Karakoç, 2011; Miçooğulları, 2004; Salahoğlu, 2010). Bu çeşitlilik, spor turizminin geniş bir yelpazede deneyim ve motivasyonları kapsadığını göstermektedir.

Spor turizmi, kültürel ve ekonomik etkileriyle bir destinasyona önemli katkılarda bulunabilir. Destinasyonlar, spor turizmi faaliyetleri üzerinden yerel ekonomilerini canlandırabilir ve sporun kültürel mirası aracılığıyla tanıtım yapabilirler. Ayrıca, spor turizmi organizasyonları, destinasyonların altyapısını geliştirebilir ve turistlerle yerel topluluklar arasında olumlu etkileşimlere neden olabilir. Bu nedenle, spor turizmi, sadece sporun bir etkinlik olmaktan öte, aynı zamanda turizm endüstrisi içinde önemli bir faktör olarak da değerlendirilmelidir.

2.2. Afyonkarahisar'ın Turistik Potansiyeli ve Spor Turizmi

Afyonkarahisar, zengin tarihine, kültürel mirasına, termal kaynaklarına ve doğal güzelliklerine ek olarak, spor turizmi alanında da dikkat çeken bir destinasyondur. Özellikle 2023 yılında gerçekleştirilen Dünya Motokros Şampiyonası'nın ev sahibi olması, şehrin turizm potansiyelini önemli ölçüde artırmıştır. Afyonkarahisar, tarihi ve kültürel zenginliklerinin yanı sıra motokros gibi büyük spor etkinliklerine ev sahipliği yaparak, spor turizminde öne çıkan bir konuma gelmiştir.

Motokros etkinliği, motorsporlarına ilgi duyanlar kadar gençler ve spor tutkunları arasında da büyük bir popülerlik kazanmıştır. Havanın uçuştuğu, arazinin zorluğuna meydan okunduğu bu heyecan verici spor, sadece spor faaliyeti izlemek isteyenleri değil, aynı zamanda spor turistlerini de şehre çekmektedir. Afyonkarahisar'ın bu tür etkinliklere ev sahipliği yapması, şehri spor turizmi açısından çekici hale getirerek turistleri çeşitli spor faaliyetlerini deneyimlemek üzere şehre yönlendirmektedir.

Dünya Motokros Şampiyonası gibi büyük organizasyonlara ev sahipliği yapmak, şehrin tanıtımına önemli katkılarda bulunmakta ve yerel halkın, spor tutkunlarının, ve turistlerin bir araya gelmesini sağlamaktadır. Bu tür büyük spor organizasyonları, şehre ulusal ve uluslararası düzeyde geniş bir izleyici kitlesi çekerken, yerel ekonomiye de canlılık kazandırabilir. Aynı zamanda, motokros etkinlikleri sayesinde şehirdeki oteller, restoranlar ve diğer turistik işletmelerin daha yoğun bir şekilde kullanılması beklenmektedir.

Afyonkarahisar, motokros tutkunlarının buluşma noktası haline gelmiştir. Dünya Motokros Şampiyonası gibi büyük organizasyonlara ev sahipliği yaparak, şehir bu sporun uluslararası platformda tanıtılmasına katkıda bulunmaktadır. Afyonkarahisar'ın motokros tutkusu, yerel halkın ve sporseverlerin bir araya gelmesine vesile olmakla kalmayıp, şehrin tanıtımına da önemli katkılar sağlamaktadır. Afyonkarahisar'ın motokros etkinliklerine ev sahipliği yapması, şehrin turizm potansiyelini artırabilir. Bu tür büyük spor organizasyonları, şehre ulusal ve uluslararası düzeyde geniş bir izleyici kitlesi çekerken, yerel ekonomiye de canlılık kazandırabilir.

Afyonkarahisar'ın turistik cazibesi, sadece motokros etkinlikleriyle sınırlı değildir. Şehir, termal kaynaklarıyla ünlüdür ve termal turizm açısından da önemli bir destinasyondur. Ayrıca, tarihi kalıntılar, müzeler ve doğal güzellikler, şehrin turistik potansiyelini artıran diğer unsurlardır.

Afyonkarahisar'ın 2023 Dünya Motokros Şampiyonası'nın ev sahibi olması, şehrin spor turizmi potansiyelini ortaya koymakta ve gelecekteki benzer organizasyonlar için bir örnek teşkil etmektedir. Bu durum, şehrin turizm alanında sürdürülebilir bir büyüme yaşamasına katkı sağlayabilir ve Afyonkarahisar'ı spor turistlerinin radarında önemli bir destinasyon haline getirebilir.

2.3. Spor Turizminin Şehre Etkileri

Afyonkarahisar, spor turizmi alanında artan ilgiyle birlikte önemli bir destinasyon haline gelmektedir. Bu ilgi, şehrin ekonomik ve sosyal yapısına olumlu katkılarda bulunmaktadır. Spor turizmi, sadece bölgedeki turist sayısını artırmakla kalmayıp aynı zamanda oteller, restoranlar ve

diğer turistik işletmelerin canlılığını artırarak ekonomik anlamda önemli bir canlılık kazandırmaktadır. Ayrıca, düzenlenen spor organizasyonları, Afyonkarahisar'ın adını ulusal ve uluslararası düzeyde duyurarak şehrin tanıtımına önemli bir katkı sağlamaktadır.

Spor turizmi organizasyonları, ev sahibi şehir ve ülke için bir dizi avantaj sunmaktadır. Bu organizasyonlar, ekonomik açıdan gelir artışı, döviz kazanımı, altyapı geliştirme ve yeni iş olanakları sağlama gibi bir dizi avantaj sunar (Alpullu, 2011). Dünya genelinde spor turizminin büyüklüğü ve yıllık büyüme oranları, turizm sektörünün önemini vurgular. Özellikle spor turistlerinin harcamalarının diğer turistlere göre daha yüksek olması, spor turizminin şehir ekonomisi için stratejik bir önem taşıdığını göstermektedir (TÜRSAB 2014 Türkiye Turizm Sezonu Raporu | TÜRSAB, 2014).

Spor turizmi, sadece ekonomik etkileriyle değil, aynı zamanda kültürel alışverişi teşvik ederek sosyal etkileriyle de dikkat çekmektedir. Ancak, bu etkileşimlerin olumlu ve olumsuz yanları bulunmaktadır (Bektaş, 2010). Taraftar coşkusu ve spor etkinliklerine duyulan ilgi, şehirde bir spor kültürü oluşturarak yerel halkı bir araya getirebilir. Ancak, bazen taraftarların olumsuz davranışları uluslararası ilişkilerde sorunlara yol açabilir (Weed, 2002; İçöz, 2008).

Spor turizminin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, katılımcılara sadece fiziksel bir etkinlik sunmanın ötesine geçerek, aynı zamanda psikolojik ve duygusal bir deneyim yaşatma potansiyeline sahiptir. Bu alandaki araştırmalar, sporun kişisel gelişim ve sağlığı teşvik ettiğini vurgulamaktadır (Kasap & Faiz, 2008). Spor turistleri, spora katılımın fiziksel sağlıklarına olumlu katkılarının yanı sıra, zihinsel ve duygusal iyilik hallerini de deneyimleyebilirler.

Çevresel etki açısından, spor turizmi organizasyonlarının doğayla uyumlu ve sürdürülebilir bir yaklaşım benimsemesi büyük bir öneme sahiptir. Olumlu çevresel etkiler, çevre kalitesinin yükseltilmesi ve tarihi değerlerin korunması olarak öne çıkarken, olumsuz etkilerin başında hava, su ve toprak kirliliği gelmektedir (Kahraman ve Türkay, 2004). Bu nedenle, spor turizmi organizasyonlarının çevresel etkilerini en aza indirme ve şehrin sürdürülebilir turizm hedeflerine katkıda bulunma sorumluluğu taşıdığını söylemek mümkündür.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu nitel araştırma, Afyonkarahisar'da düzenlenen Dünya Motokros Şampiyonası'nın şehre olan etkilerini anlamak amacıyla planlanmıştır. Araştırma, katılımcıların deneyimlerini ve şampiyonanın şehir üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamak için nitel bir yaklaşımı benimsemektedir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın odak noktası, motokros şampiyonasına katılan sporcular, şehir sakinleri ve turistlerdir. Tematik örnekleme yöntemi kullanılarak, bu gruplardan temsilci örneklemeler seçilmiştir. Örneklem, farklı yaş grupları, cinsiyetler ve kültürel geçmişlere sahip katılımcıları içermektedir. Çalışmanın katılımcıları, motokros şampiyonasına katılan sporculardan rastgele seçilen 12 kişi, şehir sakinlerinden 110 kişi ve turistler arasından da 75 kişi olmak üzere toplamda 205 kişiyi içermektedir. Bu katılımcılar, derinlemesine görüşmeler, gözlemler ve anketler aracılığıyla elde edilen verilerle şampiyonanın spor turizmi açısından şehre etkilerini değerlendirmek üzere seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Yöntemleri

3.3.1. Derinlemesine Görüşmeler

Sporcular, şehir sakinleri ve turistlerle birebir derinlemesine görüşmeler düzenlenmiştir. Bu görüşmeler, katılımcıların motokros şampiyonasına olan ilgisi, beklentileri ve deneyimleri hakkında

detaylı bilgi sağlamak amacıyla yapılmıştır. Önceden belirlenmiş bir rehber kullanılarak katılımcıların şampiyonaya katılım motivasyonları, deneyimleri ve şehirdeki etkileri soruldu. Görüşmeler, kısa notlar alınarak belgelendi.

3.3.2. Gözlem

Şampiyona süresince şehirde düzenlenen etkinlikler gözlemlenmiş ve etkinliklerin şehir sakinleri ile ziyaretçiler arasındaki etkileşimini değerlendirmek amacıyla notlar alınmıştır.

3.3.3. Anketler

Şehir sakinleri ve turistlere yönelik anketler, şampiyonanın şehirdeki ekonomik ve kültürel etkilerini değerlendirmek için kullanıldı. Anketler, önceden belirlenen kriterlere göre yapılarak geniş bir katılımcı kitlesinden görüş toplandı.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma süreci ön hazırlık, veri toplama ve veri analizi olmak üzere üç aşamadan oluştu. Ön hazırlık aşamasında, araştırmanın amacı belirlendi ve etik kurallara uygunluk sağlandı. Veri toplama aşamasında, görüşmeler, gözlemler ve anketler plana uygun olarak gerçekleştirildi. Veri analizi aşamasında, elde edilen veriler titizlikle incelendi ve tematik analizle anlamlandırıldı.

3.5. Veri Analizi

Veri analizi, nitel veri analizi teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Belirli anahtar kelimeler, ifadeler ve konu başlıkları belirlenmiş ve bu temalar not edilmiştir. Elde edilen veriler tematik kategorilere ayrılarak (heyecan verici deneyim, organizasyon ve tesisler), her bir kategori ile ilişkilendirilebilecek veriler gruplandırılmıştır. Tematik kategoriler arasında desenler ve ilişkiler belirlenmiştir. Tematik analiz sonuçları, elde edilen bulguların anlamını çıkartmak ve yorumlamak amacıyla kullanılmıştır. Bulgular bağlam içinde değerlendirilmiş ve çeşitli perspektiflerden ele alınarak zenginleştirilmiştir. Tematik analiz süreci tamamlandıktan sonra, elde edilen sonuçlar topluca incelenerek araştırmanın amaçlarına ve hipotezlerine uygun olarak sonuçlar çıkartılmıştır.

3.6. Etik İlkeler

Araştırmada, katılımcılardan yazılı onay alındı ve gizlilikleri korundu. Araştırmanın amacı, süreci ve kullanılacak veriler, katılımcılara açık ve şeffaf bir şekilde açıklandı. Katılımcılara, sonuçların akademik bir dergide yayınlanacağı bilgisi verildi ve katkıları için teşekkür edildi.

4. BULGULAR

4.1. Genel Katılım ve Uluslararası İlgi

Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonası, sadece büyük bir yerel ilgi çekmekle kalmayıp aynı zamanda dünya genelinde geniş bir katılım ve medya kapsamına ulaşarak büyük bir başarı elde etmiştir. Şampiyona, 300,000'den fazla katılımcısı ve 6 kıtada 186 ülkede yayınlanmasıyla adeta bir küresel olay haline gelmiştir. Uluslararası basının yoğun ilgisi ve alınan ödüller, Afyonkarahisar'ın motokros dünyasındaki önemini ve başarısını vurgulamaktadır. Ayrıca, Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun gelecekte benzer organizasyonlar düzenleme planları, şampiyonanın uzun vadeli etkilerini gösteriyor. Bu başarı, Afyonkarahisar'ın dünya çapında tanıtımını artırmış ve gelecekteki motokros etkinliklerine ev sahipliği yapma potansiyelini güçlendirmiştir. Bu başarıyı destekleyen ana bulgular aşağıda tablolar ışığında belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılım Profili ve Sayıları

Katılımcı Grubu	Toplam Katılımcı Sayısı
Sporcular	12
Şehir Sakinleri	110
Turistler	75

Tablo 1'de sunulan katılım profili ve sayıları, motokros şampiyonasının farklı paydaş grupları arasında geniş bir ilgi uyandırdığını göstermektedir. Sporcuların sınırlı sayısı, profesyonel motokros yarışçılarını içermesinden kaynaklanmaktadır. Şehir sakinlerinin yüksek katılımı, yerel topluluğun etkinliğe büyük bir ilgi gösterdiğini ve şampiyonanın şehir yaşamına önemli bir dokunuş yaptığını göstermektedir. Turistlerin de yoğun ilgisi, motokros şampiyonasının sadece yerel değil, aynı zamanda şehri ziyarete gelen uluslararası ziyaretçiler arasında da popüler olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Katılım ve İzleyici Sayıları

Bilgi	Değer
Toplam Katılım	300.000 (yaklaşık)
Yabancı İzleyici Sayısı	3,000 - 3,500 (yaklaşık)

Şampiyonaya 300,000 civarında katılım gerçekleşmiştir, bu da etkinliğin geniş bir kitle tarafından ilgiyle takip edildiğini göstermektedir. Yaklaşık 3,000 ile 3,500 arasındaki yabancı izleyici, etkinliğe uluslararası bir boyut kazandırmıştır.

Tablo 3. Yarışma Ekibi ve Basın İlgisi

Bilgi	Değer
Yarışma Ekibi Sayısı	1,000 (yaklaşık)
Uluslararası Basın Sayısı	100

Yarışma ekibi, organizasyonun başarıyla yönetildiğini ve düzenlendiğini gösteren önemli bir unsurdur. Yüz (100) uluslararası basın mensubu organizasyonu dünya medyasına aktararak, etkinliğin geniş bir medya kapsamına ulaştığı görülmektedir.

Tablo 4. Yayın ve İnternet Erişimi

Bilgi	Değer
Yayın Yapılan Kıtalar	6
Ülkelerde Canlı/Bant Yayın Sayısı	186
İnternet Üzerinden İzleyici Sayısı	3.5 milyar (yaklaşık)

Altı (6) kıtada, 186 ülkede canlı ve banttan yayın gerçekleştirilmesi, şampiyonanın küresel çapta büyük bir ilgi gördüğünü göstermektedir. Organizasyon süresince internet üzerinden 3,5 milyar izleyiciye ulaşılmış olması, etkinliğin dijital platformlarda da geniş bir izleyici kitlesine eriştiğini göstermektedir.

Tablo 5. Uluslararası Tanıtım

Bölge	Potansiyel İzleyici Oranı
Avrupa	%62.4
Asya Pasifik	%18.8
Abd ve K.Amerika	%11.2
Latin Amerika	%4.1

Avrupa'da %62.4, Asya Pasifik'te %18.8, Amerika kıtalarında ise %11.2 ve %4.1 oranında Latin Amerika'da potansiyel bir kitleye ulaşılmış olması, Afyonkarahisar'ın uluslararası arenada tanıtımını artırmıştır. Dünyanın en iyi motokros yarış pisti seçilerek alınan ödül, organizasyonun dünya standartlarında olduğunu vurgulamaktadır.

Tablo 6. Gelecekteki Etkiler ve İlgili

Bilgi	Değer
Dünya ve Türkiye Motokros 1. ve 5. Ayakları	Afyonkarahisar'da
Türkiye Bisiklet Federasyonu Başvurusu	Evet
En İyi Motokros Yarış Pisti Ödülü	İtalya'da Alındı

Şampiyonanın başarısı, Türkiye Bisiklet Federasyonu'nun gelecekte benzer organizasyonlar düzenlemek üzere başvuruda bulunmasına yol açmıştır. Uzun vadeli planlar, Dünya ve Türkiye Motokros ayaklarının Afyonkarahisar'da gerçekleştirileceğini ortaya koymaktadır. İtalya'da düzenlenen ödül töreninde alınan En İyi Motokros Yarış Pisti Ödülü, pistin kalitesini ve organizasyonun başarısını vurguluyor.

Bu bulgular, Afyonkarahisar Motokros Şampiyonası'nın sadece yerel değil, aynı zamanda ulusal ve uluslararası düzeyde önemli bir etki yarattığını göstermektedir.

4.2. Motokros Şampiyonasının Etkisi: Sporcular, Şehir Sakinleri ve Turistler

Bu başlık altında, sporcuların deneyimlerinden şehir sakinlerinin görüşlerine ve turistlerin deneyimlerine kadar geniş bir perspektiften elde edilen verilere odaklanılarak motokros şampiyonasının genel etkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, motokros şampiyonasının katılımcıları, şehir sakinleri ve turistler arasında genel olarak olumlu bir etki bıraktığını göstermektedir. Bulguların genel değerlendirmesi birer örnekle açıklanmaya çalışılmıştır.

4.2.1. Sporcuların Deneyimleri

Katılımcı sporcular, şehirdeki atmosfer ve karşılama ile ilgili genel olumlu deneyimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Şehir sakinleri ile olan etkileşimlerinde pozitif geri dönüşler almışlardır. Şehir kültürünü motokros etkinliği ile birleştirmenin, sporcuları olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Tablo 7. Sporcu Katılımcı Görüşleri

Örnek:

Katılımcı (25 yaşında):

1. Şehirdeki atmosfer ve karşılama ile ilgili deneyimleriniz nelerdi?

Şehir sakinlerinin sıcak karşılması beni etkiledi, harika bir enerji vardı.

2. Şehir sakinleri ile etkileşimlerinizde hangi olumlu/olumsuz deneyimleri yaşadınız?

Olumlu deneyimlerim oldu, birkaç kişiyle sohbet etme şansım oldu ve samimiyetleri hoşuma gitti.

3. Şehir kültürünü motokros etkinliği ile birleştirmenin sizi nasıl etkilediğini düşünürsünüz?

Şehir kültürü ve motokrosun birleşimi beni hem yarışmaya daha fazla bağladı hem de şehri daha derinlemesine keşfetmeye olanak tanıdı.

4.2.2. Şehir Sakinlerinin Görüşleri

Farklı yaş grupları, meslek grupları ve sosyoekonomik düzeylerden seçilen şehir sakinleri, genel olarak motokros etkinliğini olumlu bir şekilde değerlendirmişlerdir. Etkinlik bölgesinde yaşayanlar ile şehir merkezinde yaşayanlar arasında genel bir memnuniyet bulunmaktadır.

Tablo 8. Şehir Sakini Katılımcı Görüşleri

Örnek:

Katılımcı (40 yaşında):

1. Motokros etkinliğine katılan sporcular ve organizasyon ekibi ile etkileşimleriniz nasıldı?

Sporcularla kısa bir sohbetim oldu, oldukça samimi ve içten insanlar.

2. Etkinlik öncesinde ve sırasında şehirde hissettiğiniz enerjiyi nasıl değerlendirirsiniz?

Şehirdeki enerji muazzamdı, herkes şampiyonaya gurur duyuyordu ve bu, şehri daha canlı kıldı.

3. Şehrinizde düzenlenen motokros şampiyonasının yerel kültürüne etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Şampiyona, şehir kültürünü uluslararası bir platforma taşıdı ve şehrin tanıtımına katkıda bulundu.

4.2.3. Turistlerin Deneyimleri

Farklı ülkelerden gelen turistler, genel olarak motokros şampiyonasını ziyaret etmekten keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Konaklama tercihleri ve etkinliklere katılım motivasyonları olumlu yönde gerçekleşmiştir. Şehrin kültürüne olan ilgilerini artırdıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 9. Turist Katılımcı Görüşleri

Örnek:

Katılımcı (28 yaşında):

1. Şampiyonaya katılan turistler olarak, şehir kültürüne katkı sağlamak adına hangi yerel işletmeleri ziyaret ettiniz?

Şehirdeki yerel kafeleri ve dükkanları ziyaret ettik, bu küçük işletmeleri desteklemek harikaydı.

2. Yerel kültüre olan ilginiz, şehir ekonomisine nasıl bir ivme kattı?

Şehir ekonomisine canlılık kattı, özellikle küçük işletmeler için büyük bir destek oldu.

Bu bulgular ışığında, Afyonkarahisar Motokros Şampiyonası'nın sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda şehir, ülke ve uluslararası düzeyde bir tanıtım aracı olarak önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu tür etkinlikler, şehir ekonomisine canlılık katmanın yanı sıra kültürel ve spor turizminin gelişimine de katkı sağlayabilir. Ancak, gelecekteki organizasyonların planlanması ve bireysel deneyimlerin dikkate alınması, benzer etkinliklerin sürdürülebilir başarı elde etmesi açısından önemlidir.

5. TARTIŞMA

Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonasının sunduğu çeşitli neticeler, sadece spor turizmi açısından değil, aynı zamanda şehir ve ülke genelinde bir dizi avantajın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu başarılar değerlendirildiğinde, aşağıdaki önemli çıkarımlar yapılabilir:

5.1. Spor Turizmi ve Tanıtım

Afyonkarahisar, ev sahipliği yaptığı motokros şampiyonası aracılığıyla sadece yerel değil, aynı zamanda ulusal ve uluslararası düzeyde büyük bir tanınırlık kazanmış ve göz kamaştırıcı bir prestij elde etmiştir. Motokros etkinliği, şehrin adını spor turizmi haritasında önemli bir destinasyon olarak yazdırmıştır. Bu olağanüstü başarı, sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda Afyonkarahisar'ın zengin kültürel mirası, doğal güzellikleri ve misafirperverliği ile bütünleşmiş bir turistik deneyimdir.

Motokros şampiyonasının düzenlendiği Afyonkarahisar, spor tutkunları ve turistler için çekici bir destinasyon haline gelmiştir. Şehir, etkinlik sayesinde ulusal ve uluslararası medyada geniş bir yer bulmuş, bu da şehrin tanıtımına büyük katkı sağlamıştır. Afyonkarahisar'ın adı, motokros dünyasında kaliteli bir organizasyon ve unutulmaz bir deneyimle özdeşleşmiştir.

Spor turizmi, sadece şehir sakinleri için değil, aynı zamanda turistler için de çekici hale gelmiştir. Afyonkarahisar, motokros şampiyonasıyla birlikte, sporun yanı sıra tarih, kültür ve doğa severlere hitap eden bir destinasyon olduğunu kanıtlamıştır. Bu sayede, şehir sınırlarını aşarak geniş bir kitleye seslenmiş ve turizm potansiyelini maksimum düzeyde değerlendirmiştir.

Motokros etkinliği, Afyonkarahisar'ın turistik cazibesini artırmış, bu da ekonomik büyümeye ve iş fırsatlarının artmasına katkı sağlamıştır. Aynı zamanda, şehrin sahip olduğu diğer turistik ve kültürel zenginliklere olan ilgiyi artırarak, ziyaretçilerin şehri daha derinlemesine keşfetmelerine olanak tanımıştır.

Sonuç olarak, spor turizmi ve tanıtım, Afyonkarahisar'ın ulusal ve uluslararası alanda parlayan bir yıldız haline gelmesine katkıda bulunmuştur. Şehir, motokros şampiyonasıyla gerçekleştirdiği bu başarı ile turistik çekiciliğini artırmış, ekonomik büyümeye katkı sağlamış ve kültürel zenginliklerini dünyaya tanıtmıştır. Bu başarı, Afyonkarahisar'ın gelecekteki turizm projeleri için sağlam bir temel oluşturarak, şehri daha da ileri taşıma potansiyeli sunmaktadır.

5.2. Kültürel Etkileşim ve Deneyim

Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonası, sadece motorsporlarına duyulan ilgiyi değil, aynı zamanda şehir sakinleri ile ziyaretçiler arasında önemli bir kültürel etkileşimi de beraberinde getirmiştir. Bu çalışma, şampiyonanın şehirde nasıl bir kültürel deneyim yarattığını, katılımcılar ve yerel halk arasındaki etkileşimi derinlemesine inceleyerek ortaya koymaya da çalışmaktadır.

Motokros şampiyonasına katılan sporcular, takım çalışanları ve organizasyon ekibi ile şehir sakinleri arasındaki etkileşim dinamikleri, yapılan anketler ve röportajlar sayesinde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme, sporun şehirdeki yerel kültürle nasıl bütünleştiğini anlamamıza katkı sağlamıştır.

Şampiyona süresince düzenlenen etkinlikler, festivaller ve kültürel gösteriler, şehir sakinleri ile ziyaretçiler arasında etkileşim ve paylaşım ortamı oluşturmuştur. Gözlemler, bu etkinliklerin şehirdeki kültürel unsurları zenginleştirerek ziyaretçilerle etkileşimde bulunduğunu göstermektedir. Yerel sanat, müzik ve geleneksel lezzetler, şehir kültürünü şampiyona sürecinde ön plana çıkarmıştır.

Şampiyonaya katılan turistlerin şehrin kültürüne olan etkisi, özellikle yerel esnaf, restoranlar ve diğer kültürel noktalara olan ilgileri üzerinden incelenmiştir. Anketler ve harcama analizleri, turistlerin şehir kültürüne olumlu katkı sağladığını ve ekonominin canlandığına işaret etmiştir.

Etkinlik süresince yapılan kültürel etkileşimlerin, şehir sakinleri ve ziyaretçiler arasında nasıl bir anlayış ve değişim yarattığı üzerinde durularak, insanlar arası etkileşimlerin kültürel zenginliğe nasıl katkı sağladığı analiz edilmiştir. Bu değerlendirme, kültürel alışverişin şehirde olumlu bir etki bıraktığını göstermiştir.

Şampiyonanın sona ermesinin ardından şehirde bıraktığı kalıcı etkiler değerlendirilmiş ve yerel turizmin artışı, şehir imajının güçlenmesi ve kültürel mirasın korunmasına yönelik adımlar analiz edilmiştir. Bu, şampiyonanın şehirdeki uzun vadeli etkilerini belirlememize yardımcı olmuştur.

Ayrıca, gelecekteki benzer organizasyonlar için önerilerde bulunularak şehirdeki kültürel turizm potansiyelinin artırılması hedeflenmiştir.

Afyonkarahisar motokros şampiyonasının şehirdeki kültürel etkileşim ve deneyimleri nasıl etkilediğini de inceleyen bu çalışma, motorsporlarıyla kültürel zenginliğin nasıl birleştiğini ve bu birlikteliğin şehirde kalıcı bir etki bıraktığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, şehir yönetimi ve turizm planlamacıları için önemli bir temel oluşturmaktadır.

5.3. Şehir Ekonomisine Katkı

Motokros organizasyonu, düzenlendiği yerdeki stantlar aracılığıyla yerel esnaf için önemli bir ekonomik fırsat yaratmıştır. Şehirdeki esnaf, etkinlik boyunca stand açarak katılımcılara ve ziyaretçilere çeşitli ürün ve hizmetleri sunma imkanı bulmuş, bu da ekonomik gelir elde etmelerini sağlamıştır. Yerel esnafın bu organizasyon sayesinde artan müşteri talebi, ticaret hacmini genişletmiş ve kârlılığını artırmıştır.

Katılımcıların konaklama, yemek ve hediyelik eşya alışverişleri, şehre ekonomik anlamda önemli bir katkı sağlamıştır. Turistlerin harcamaları, otel ve konaklama sektörü ile restoranlar başta olmak üzere çeşitli işletmelerin gelirlerini artırmıştır. Ayrıca, ziyaretçilerin yerel hediyelik eşya ve hatıra alışverişleri, el sanatları ürünlerine olan talebi artırmış ve bu alanda faaliyet gösteren esnafın kazancını çoğaltmıştır.

Motokros şampiyonasının düzenlendiği süreçte şehir ekonomisi, turistlerin harcamaları ve organizasyonun yarattığı ticari fırsatlar sayesinde canlılık kazanmıştır. Turistlerin konaklama, yeme içme, alışveriş gibi harcamaları şehir ekonomisine doğrudan bir katkı sağlamıştır. Aynı zamanda, etkinlik alanındaki stantların kiralanması, sponsorluk anlaşmaları ve bilet satışları gibi organizasyonla ilgili gelir kalemleri de şehir ekonomisine pozitif etki yapmıştır.

Bu durum, yerel işletmelerin büyümesine ve istihdam olanaklarının artmasına katkı sağlamıştır. Organizasyonun gerçekleştiği süreçte birçok kişi ve firma, ek gelir elde etme şansı bulmuş, bu da şehirdeki ekonomik dinamizmi artırmıştır. Ayrıca, bu tür etkinliklerin düzenlenmesiyle şehrin turistik çekiciliği arttığı için, gelecekte benzer organizasyonlara olan talebin artması beklenmektedir.

Sonuç olarak, motokros şampiyonasının ekonomik katkısı sadece organizasyonun yapıldığı döneme sınırlı kalmamış, şehir ekonomisinin genel canlılığını artırmış ve yerel esnafa yeni iş fırsatları yaratmıştır. Bu başarı, Afyonkarahisar'ın sadece spor turizmi değil, aynı zamanda ekonomik büyüme ve kalkınma konularında da potansiyelini ortaya koymaktadır.

5.4. Altyapı ve Organizasyon Yetenekleri

Afyonkarahisar'ın motokros şampiyonasını başarılı bir şekilde yönetmesi, şehirdeki altyapı ve organizasyon yeteneklerinin ne denli gelişmiş olduğunu göstermektedir. Afyonkarahisar, motokros şampiyonasına ev sahipliği yapmak için gerekli modern tesislere ve altyapıya sahiptir. Yarış pistinin uluslararası standartlara uygun olması, sporculara ve izleyicilere en iyi deneyimi sunmak için gerekli olanakları sağlamıştır. Bu, gelecekte düzenlenebilecek benzer etkinlikler için uygun bir zemin oluşturmuştur.

Şampiyona, profesyonel bir organizasyon ekibi tarafından yönetilmiştir. Organizasyonun düzenlenmesi, katılımcıların konforu, güvenliği ve etkinlik akışının sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesi için titizlikle planlanmıştır. Bu da Afyonkarahisar'ın büyük etkinlikleri başarıyla organize etme yeteneğini göstermektedir.

Afyonkarahisar, motokros şampiyonasını düzenleyerek uluslararası alanda tanınırlığını artırmıştır. Uluslararası basının yoğun ilgisi, şehrin tanıtımına büyük bir katkı sağlamış ve gelecekteki organizasyonlar için uluslararası ilişkilerin güçlenmesine olanak tanımıştır.

Bu başarılar, Afyonkarahisar'ın gelecekte daha büyük ve çeşitli organizasyonlara ev sahipliği yapma kapasitesini göstermektedir. Şehir, altyapısını güçlendirmeye ve organizasyon yeteneklerini daha da geliştirmeye odaklanarak spor turizmi alanında sürdürülebilir bir başarı elde edebilir. Ayrıca, bu tür etkinliklerin düzenlenmesi, şehrin ekonomik kalkınması için önemli bir itici güç olabilir.

5.5. Sürdürülebilir Turizm ve Uzun Vadeli Planlar

Afyonkarahisar'ın elde ettiği başarılar, sürdürülebilir turizmin önemini vurgulamaktadır. Gelecekte daha büyük organizasyonlar düzenlemek ve spor tesislerini geliştirmek, şehrin turistik çekiciliğini artırabilir ve ekonomik kalkınmayı destekleyebilir.

Motokros etkinliğinin düzenlenmesi sırasında çevresel etkilerin minimize edilmesine özen gösterilmiştir. Bu, Afyonkarahisar'ın çevresel duyarlılık konusundaki taahhüdünü gösterir. Gelecekteki planlar içinde, çevresel sürdürülebilirlik ilkesinin daha da güçlendirilmesi ve doğal kaynakların korunması hedeflenmelidir.

Şampiyona, yerel toplumun katılımını teşvik etmiştir. Bu, sadece sporcular ve izleyiciler için değil, aynı zamanda yerel halkın etkinliğe aktif olarak dahil olmasıyla da gösterilmiştir. Uzun vadeli planlarda, yerel toplumun etkinliklere katılımını artırmak ve onların turizm süreçlerine daha fazla dahil olmalarını sağlamak önemli bir hedef olmalıdır.

Afyonkarahisar, motokros etkinliği aracılığıyla turistik çekiciliğini artırmıştır. Gelecekte, turizmi çeşitlendirmek ve şehri yıl boyunca turist çeken farklı etkinliklere ev sahipliği yapacak şekilde planlamak önemlidir. Bu, sadece motokrosle bağlı kalmadan, kültürel etkinlikler, spor turnuvaları ve diğer organizasyonlarla turistleri çekebilmek anlamına gelir.

Uzun vadeli planlar arasında, şehirdeki spor altyapısını güçlendirmek ve modern tesisleri artırmak yer almalıdır. Bu, hem yerel sporculara destek olacak hem de ulusal ve uluslararası düzeyde daha büyük organizasyonları çekebilmek adına önemlidir.

Sürdürülebilir turizmin başarısı, yerel halkın ve işletmelerin bu konuda eğitilmesi ve bilinçlendirilmesine bağlıdır. Gelecekte, sürdürülebilir turizmi desteklemek için yerel halka yönelik eğitim programları ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir.

Sonuç olarak, Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonası, spor turizmi aracılığıyla şehre sağladığı ekonomik, kültürel ve prestij avantajlarıyla önemli bir model oluşturmuştur. Bu başarıların devamı, ilgili makamların stratejik planlamalar ve sürdürülebilir turizm politikaları geliştirmesiyle mümkün olacaktır.

6. SONUÇ

Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonasının incelenmesi, spor turizminin şehir için önemli bir kazanç kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır. Şampiyona, sadece yerelde değil, ulusal ve uluslararası düzeyde geniş bir ilgi ve katılımı beraberinde getirmiştir. Bu etkinlik, şehir ekonomisine önemli bir ekonomik katkı sağlamış, yerel esnafı desteklemiş ve Afyonkarahisar'ın turistik potansiyelini artırmıştır.

Araştırmanın bulgularına dayanarak, Afyonkarahisar'ın spor turizmi alanında elde ettiği başarıların sürdürülebilir turizm ilkeleri doğrultusunda gelecekteki planlara ışık tuttuğunu söyleyebiliriz. Şehir, çevresel duyarlılık, yerel toplum katılımı, turistik çekicilik çeşitliliği, altyapı geliştirmeleri ve eğitim/bilinçlendirme gibi unsurları içeren stratejik adımlarla sürdürülebilir bir turizm modeli oluşturma potansiyeline sahiptir.

Afyonkarahisar'da düzenlenen motokros şampiyonası, uluslararası alanda tanınan bir başarı elde ederek "En İyi Motokros Yarış Pisti Ödülü"nü İtalya'da kazandı. Bu prestijli ödül, şehrin motokros dünyasındaki konumunu güçlendirmiş ve gelecekteki benzer organizasyonlara olan

talebi artırmıştır. Ayrıca, uluslararası alandaki bu başarı, Afyonkarahisar'ın motokros turizmi açısından daha fazla ilgi çekmesine katkı sağlamıştır. Bu ödülün, şehrin sürdürülebilir bir şekilde uluslararası arenada öne çıkmasına ve spor turizmi açısından çekim merkezi olmasına yönelik önemli bir adım olduğu söylenebilir. Gelecekteki perspektifler ise, şehrin bu başarıyı kullanarak spor turizminde daha geniş çaplı etkinliklere ev sahipliği yapma potansiyelini artırması ve bu alanda lider bir konuma yükselmesidir. Bu doğrultuda, Afyonkarahisar'ın uluslararası arenada tanınırlığını sürdürmesi ve spor turizmindeki başarısını daha da ileri taşıması beklenmektedir.

Sonuç olarak, Afyonkarahisar'ın motokros şampiyonası, sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda şehrin turizm potansiyelini artıran ve ekonomik kalkınmaya önemli katkı sağlayan bir organizasyon olmuştur. Bu başarı, şehir için gelecekteki spor turizmi ve genel turizm planlarını şekillendirme noktasında ilham verici bir örnek teşkil etmektedir.

Teşekkür

Dünya Motokros Şampiyonası'nın düzenlenmesine liderlik eden organizasyon komitesine ve katkı sağlayan tüm bireylere teşekkür ederim. Şampiyonanın sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesi ve araştırmamızın kaynaklarının sağlanmasında gösterdikleri çaba takdire şayandır. Katılımcı gözlemler, mülakatlar ve anketler aracılığıyla veri toplamamızda yardımcı olan sporculara, şehir sakinlerine ve turistlere teşekkür ederim. Bu çalışma, sizin değerli görüşleriniz sayesinde daha zengin ve anlamlı hale gelmiştir. Son olarak, bu çalışmanın gerçekleştirilmesindeki her adımda rehberlik ve destek sağlayan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansman

Bu araştırma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finanse edilmemiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Dr. İhsan Yağcı¹ - Milli Eğitim Bakanlığı, Afyon Lisesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Afyonkarahisar, ORCID No; 0000-0002-3607-8585 - ihsanyagci@hotmail.com

Alıntı/Citation: İhsan, Y. (2023). Afyonkarahisar'ın spor turizmindeki yükselişi: Dünya motokros şampiyonasının şehre kazandırdıkları. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 1-13.

7. KAYNAKLAR

- Alpullu, A. (2011). *Uluslararası basketbol organizasyonlarının spor turizmine, ülke ekonomisine ve tanıtımına katkılarının değerlendirilmesi* (Yayın No. 282343) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Bektaş, F. (2010). *Kaçkar Havzası trekking parkurlarının spor turizmi bakımından değerlendirilmesi* (Yayın No. 277998) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gibson, H. (1998). Active sport tourism: Who participates? *Leisure Studies*, 17(2), 155-170. <https://doi.org/10.1080/026143698375213>

- İçöz, O. (2008). *Spor turizmi pazarlaması, futbol takımlarının hazırlık dönemi kamp yeri tercihlerini belirleyen etkenler* (Yayın No. 220265) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kahraman, N., & Türkay, O. (2004). *Turizm ve çevre* (3. baskı). Detay Yayıncılık. Ankara.
- Karakoç, B. (2011). *2010 dünya basketbol şampiyonası'nın spor turizmi ve ekonomik etkileri açısından incelenmesi* (Yayın No. 289737) [Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kasap A., A., & Faiz, G. (2008). *Bir endüstri olarak golf*. Türkiye Golf Federasyonları Yayınları. İstanbul.
- Kozak N., Kozak, A., M., & Kozak, M., (2001). *Genel turizm*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Miçooğulları, B. O. (2004). *Türkiye için spor turizm stratejisinin belirlenmesi ve geliştirilmesi* (Yayın No. 191790) [Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, Y., & Yazıcıoğlu, İ. (2002). Gelişmekte olan ülkeler için alternatif turizm faaliyetleri üzerine teorik bir çalışma. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 183-195.
- Turco, D. M., Riley, R. S., & Swart, K. (2002). *Sport tourism*. USA: Fitness Information Technology Inc.
- TÜRSAB 2014 Türkiye Turizm Sezonu Raporu | TÜRSAB. (2014). https://www.tursab.org.tr/haberler/tursab-2014-turkiye-turizm-sezonu-raporu_10983
- Ross, S. D. (2001). Developing sport tourism. An e-guide for destination marketers and sports events planners, National Laboratory for Tourism and Commerce. *Illinois: University of Illinois at Urbana-Champaign*, 3, 3-7. <https://www.readkong.com/page/developing-sports-tourism-8133132>
- Saatçioğlu, C. (2013). *Spor ekonomisi teori, politika ve uygulama* (1. baskı). Gazi Kitabevi. Ankara.
- Salahoğlu, H. P. (2010). *Spor turizminde hizmet kalitesinin değerlendirilmesi: Antalya'daki futbol kampları üzerine bir araştırma* (Yayın No. 278043) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, E., & Aydın, S. A. (2013). Olimpiyat oyunlarının sürdürülebilir kalkınma açısından değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 24(4), 269–282.
- Weed, M. (1997). Influences on sport tourism relations in Britain: The effects of government policy. *Tourism Recreation Research*, 22(2), 5-12. <https://doi.org/10.1080/02508281.1997.11014796>
- Weed, M. (2002). Football hooligans as undesirable sports tourists: Somemate-analytical speculations. S. Gammon and J. Kurtzman (Eds.). *Sport Tourism: Principles and Practice* (s. 35-52). Leisure Studies Association. East Bourne.

Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri: Türkiye'de Yapılan Çalışmaların Sistematiik Analizi

Arif Bayar¹

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Müdür Başyardımcısı; Tire Öğretmen Melahat Aksoy Sosyal Bilimler Lisesi, İzmir, Türkiye

ORCID:

0000-0003-1877-5464

Email:

balahi53@gmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 05.11.2023

Kabul Tarihi: 13.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

basketbol oyuncuları
beslenme bilgi düzeyi
sporcu beslenmesi

Özet

Bu çalışma, 2011-2021 yılları arasında "Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeyleri" üzerine yapılan akademik araştırmaları sistematiik bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, ulusal alanyazında "Basketbol ve Beslenme" anahtar kelimelerini içeren nicel, nitel ve karma çalışmalar, araştırmacının evrenini oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri belirlenerek, YÖK Tez, Dergi Park ve Google Akademik web sitelerinde "Beslenme" ve "Basketbol" anahtar kelimeleri tek tek ve birlikte aratılmış, uygun bulunan 10 araştırma bu çalışmaya dahil edilmiştir. Bu 10 çalışmanın dokuzu Yüksek Lisans Tezi, biri ise Makale şeklindeydi. İnceleme sonuçları, Basketbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin genellikle yetersiz olduğunu göstermektedir. Özellikle adölesan dönem bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, bu eksikliklerin sporcuların performansını ve sağlığını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmektedirler. Ayrıca, bireysel beslenme gereksinimlerinin gözetilmesi gerektiği ve kulüplerin diyetisyenlerle işbirliği yaparak sporcular için kişiselleştirilmiş beslenme programları oluşturması gerektiği belirtilmiştir. Bu çalışma, Basketbolcuların beslenme konusundaki bilgi eksikliklerini anlamamıza ve bu alanda daha fazla eğitim ve bilinçlendirme gerekliliğini vurgulamamıza yardımcı olmaktadır. Sporcuların performanslarını artırmak ve sağlıklarını korumak için beslenme konusunda daha fazla çaba harcanması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Nutrition Knowledge Levels of Basketball Players: A Systematic Analysis of Studies Conducted in Turkey

Author Informations

Affiliation:

¹Deputy Director; Tire Teacher Melahat Aksoy Social Sciences High School, İzmir, Turkey

ORCID:

0000-0003-1877-5464

Email:

balahi53@gmail.com

Publication Informations

Received: 05.11.2023

Accepted: 13.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

basketball players
nutrition knowledge level
athlete nutrition

Abstract

This study systematically reviewed academic research conducted from 2011 to 2021 on the "Nutritional Knowledge Levels of Basketball Players." The scope of the study included quantitative, qualitative, and mixed-method studies related to "Basketball and Nutrition" in the national literature. Inclusion criteria were established, and the terms "Nutrition" and "Basketball" were independently and jointly searched on relevant websites such as YOK Thesis, Dergi Park, and Google Scholar. Ten articles were selected for the study, nine of which were Master's theses, and one was an article. The review's findings suggest that basketball players' nutritional knowledge levels are generally inadequate, particularly among adolescents, with potential adverse effects on athletes' performance and health, as researchers point out. Furthermore, it is important to consider individual nutritional requirements and for clubs to work with dietitians to develop customized nutrition plans for athletes. This study enhances the understanding of nutritional knowledge gaps among basketball players and emphasizes the necessity for increased education and awareness in this area. It is necessary to increase efforts to improve the nutrition of athletes, as this can lead to better performance and overall health maintenance.

1. GİRİŞ

Spor, insan yaşamında köklü bir yere sahip olan ve fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişime katkıda bulunan, bireylerin eğlence, sağlık ve rekabet amacıyla belirli normlara uygun olarak gerçekleştirdiği bir etkinliktir (Güneş, 2005). Sporcuların en yüksek performanslarını sergileyebilmeleri, dikkatli beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerine ve uygun bir beslenme programına bağlıdır. Bu nedenle, sporcuların sağlığını korumak ve performanslarını artırmak amacıyla beslenme konusunda yapılan araştırmalar son derece önemlidir. Sporcuların performansını etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır, bu faktörler arasında genetik etmenler, beslenme, dinlenme ve spor dallarına özgü antrenman programları yer almaktadır. Genetik faktörler değiştirilemeyebilir, ancak uygun antrenman ve beslenme programları ile genetik potansiyel en üst düzeye çıkarılabilir (Potgieter, 2013).

Özellikle takım sporları, sporcuların dayanıklılık, hız, çeviklik ve koordinasyon gibi bir dizi fiziksel beceriyi ustalıkları gereken fiziksel aktivitelerdir. Önemli takım sporlarından biri olan basketbol, hız, çeviklik, dayanıklılık ve el göz koordinasyonu, sahasında hızlı tempolu bir oyun ve sürekli fiziksel temas gerektiren bir spordur. Basketbolcular, bu fiziksel becerileri ustalıkları için sıkı antrenmanlar ve disiplinli bir beslenme programı gerektirir. Sporcuların enerji seviyelerini sürdürmeleri, sakatlanma riskini azaltmaları ve genel sağlıklarını korumaları için dikkatlice tasarlanmış bir beslenme programına ihtiyaçları vardır.

Beslenme, canlı organizmaların yaşamsal işlevlerini sürdürebilmesi ve sağlıklarını koruyabilmesi için vücuda gerekli olan enerjinin dışarıdan besinler aracılığıyla alınmasını ifade eder (Maughan & Burke, 2011). Bayraktar ve Kurtoğlu (2009), beslenmeyi canlı organizmaların yaşam işlevlerini sürdürebilmek, büyümeyi ve gelişmeyi destekleyebilmek için gerekli enerjiyi üretebilmek amacıyla besin maddelerini almak, bu maddeleri parçalamak, sindirmek, vücut için faydalı olanları emmek ve geri kalanı atmak olarak tanımlar. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu her türlü besin ögesini (karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral, takviyeler ve su) ihtiyaca uygun bir şekilde almayı içerir. Düzenli ve dengeli bir beslenme programı, sporcuların amatörden profesyonelliğe kadar her seviyede performanslarını artırabilir. Dengeli beslenme, sporcuların antrenman ve müsabakalar sırasında dikkatlerini daha iyi yoğunlaştırmalarına, performans sonrasında daha hızlı iyileşmelerine yardımcı olabilir (Süel & Şahin, 2006).

Sporcu beslenmesi ise, sporcunun öncelikle sağlığın korunması ve geliştirilmesi bununla birlikte müsabaka performansını arttırmak, antrenman ve müsabaka sonrası toparlanmaya destek olarak sakatlanma riskini minimize etmek amacıyla, sporcunun genetik yapısı, beslenme kültürü, bireysel fizyolojisi gibi etmenler dikkate alınarak düzenlenen bir programdır. Sporcunun performansını yükseltecek beslenme programı, öncelikle temel enerji kaynağı olan karbonhidrat, yağ ve proteinler olmak üzere vitaminler ve minerallerden oluşmalıdır.

Sporda başarı elde etmek, performansı arttırmak için Beslenme-Dinlenme-Antrenman üçgeni her zaman önemli olmuştur. Teknolojik gelişmelerle birlikte besin öğelerinin yapı taşlarının en ince ayrıntısına kadar incelenebilmesi, enerji veren maddelerin keşfi ve diyetisyenlik gibi bilim dallarının gelişmesi gibi faktörlere bağlı olarak sporda beslenme önemli bir yer almaya başlamıştır. Son yıllarda spor sakatlıkları ve beslenme arasındaki ilişki daha fazla önemsenmeye başlamış ve beslenmenin performansa etkisi ve sakatlıkları önlemedeki rolü üzerinde daha fazla durulmuştur (Comfort & Abrahamson, 2010).

Her sporcu, kendi spor dalı, yaş, bireysel özellikler, antrenman yoğunluğu ve süresi, cinsiyeti gibi faktörleri göz önünde bulundurarak özelleştirilmiş bir beslenme programına ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı karşılamak amacıyla "Egzersiz ve Beslenme" konusunda birçok çalışma yapılmıştır. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin basketbol gibi yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler gerektiren spor dallarında hayati bir öneme sahip olduğu açıktır.

Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin basketbol gibi yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler gerektiren spor dallarında hayati bir öneme sahip olduğu açıktır. Bu nedenle, bu çalışma, basketbol sporunun bir örneği olarak sporcuların beslenme alışkanlıklarını inceleyerek, sporcuların daha sağlıklı ve başarılı bir geleceğe ulaşmalarına yardımcı olacak önemli içgörüler sunmayı hedeflemektedir. Beslenme ve spor arasındaki bu kilit ilişki, sporcuların performanslarını optimize etme yolunda temel bir adım olarak görülmelidir. Bu çalışma, sporcuların ve antrenörlerin, beslenme konusundaki farkındalıklarını artırmak, daha bilinçli kararlar almak ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için kullanabilecekleri değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, 2011-2021 yılları arasında Türkiye'de "Basketbol" ve "Beslenme" ile ilgili yayınlanmış olan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yer alan çalışmaların sistematik analiz ile incelenmesini amaçlamaktadır. Sistematik bir derleme yapabilmek için, mevcut literatür taranmış, belirli kriterlere göre dâhil edilmiş veya dışlanmış. Sistematik derleme, literatürde mevcut olan tüm çalışmaların toplanması, incelenmesi, sentezlenmesi ve sonuçların çıkarılmasını içeren bir süreçtir (Karaçam, 2013).

2.2. Literatür Taraması ve Veri Kaynakları

Araştırma, "Basketbol" ve "Beslenme" konularını ele alan çalışmaları incelemek amacıyla 2011-2021 yılları arasındaki Türkiye'de yayımlanmış olan ulusal ve uluslararası hakemli dergileri içermektedir. Literatür taraması sırasında Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tez arama sayfası, Google Akademik ve Dergipark gibi veri tabanları kullanılmıştır. Bu veri kaynakları, araştırmanın kapsamı içinde "Basketbol" ve "Beslenme" anahtar kelimeleri ve bunların kombinasyonları ile taranmıştır.

2.3. Örneklem Seçimi

Çalışmanın amacına uygun olarak belirlenen dâhil etme kriterlerine göre, 2011-2021 yılları arasında "Basketbol" ve "Beslenme" konularında çalışmaları içeren 10 farklı kaynak örneklem olarak seçilmiştir. Bu örneklem, 9 yüksek lisans tezi ve 1 makaleden oluşmaktadır. Bu çalışmalar, Türkiye'de yapılan ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış ve erişilebilir durumda olan kaynaklardır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, her bir çalışmanın başlığı, yazar(lar), yayın yeri ve tarihinin kaydedilmesini içermiştir. Bu bilgiler, analiz aşaması için kullanılmıştır.

2.5. İçerik Analizi

Çalışmanın içerik analizi amacıyla altı temel soru belirlenmiştir:

1. Çalışmaların yayınlandığı yerler nelerdir?
2. Çalışmaların yayın türleri nedir?
3. Çalışmaların araştırma yöntemleri nelerdir?
4. Çalışmalar hangi yıllarda yayınlanmıştır?
5. Çalışmaların besin gruplarına göre dağılımı nasıldır?
6. Çalışmaların ortaya koyduğu temel bulgular ve öneriler nelerdir?

2.6. Etik İlkeler

Bu araştırma sürecinde katılımcıların kimlik bilgileri alınmamış ve demografik bilgiler gizli tutulmuştur. Ayrıca, makale yazımı sırasında etik ilkelere uyulmuş ve alıntılarının doğru bir şekilde kaynak gösterimi yapılmıştır.

3. BULGULAR

Sistemik bir tarama süreci sonucunda, basketbol ve beslenme konularındaki akademik kaynakları toplamak amacıyla çeşitli veri tabanlarında kapsamlı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu taramada "Basketbol" ve "Beslenme" anahtar kelimeleri kullanılarak Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Tez veritabanında 434, Google Akademik'te 12.920, Dergipark'ta ise 310 sonuç elde edilmiştir. Ayrıca, "Basketbol ve Beslenme" anahtar kelimesi ile YÖK Tez veritabanında 15, Google Akademik'te 5040 ve Dergipark'ta 2322 sonuç bulunmuştur.

Bu kapsamlı araştırma sonucunda, basketbol ve beslenme konularıyla doğrudan ilişkili olan 12 adet akademik çalışma tespit edilmiştir. Ancak, bu çalışmalardan içerikleri araştırmanın gerekliliklerine uymadığı için iki tanesi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 10 çalışma, yayın yerleri, yayın türleri, yöneticileri, yayın yılları, besin grupları ve çalışmaların özetleri gibi önemli detayları içeren bir tablo ile özetlenmiştir.

Bu bulgular, araştırmanın kaynakları ve literatürün kapsamlı bir şekilde incelenmesi için bir temel oluşturmaktadır. Elde edilen bu akademik çalışmalar, basketbol ve beslenme konularındaki bilgi eksikliklerini gidermek ve gelecekteki araştırmalara yol göstermek için önemli bir kaynak olarak kullanılabilir.

Tablo 1, basketbolcuların beslenme bilgi düzeylerini inceleyen çeşitli çalışmalardan elde edilen verilerin karşılaştırmasını içermektedir. Tablo, yüksek lisans tezleri ve bir makaleye ait bilgileri içerir, bu çalışmalardan elde edilen önemli verileri kıyaslamak için tasarlanmıştır.

Tablo 1. Basketbolcuların Bilgi Düzeylerini İnceleyen Çalışmalara Ait Veriler

No	Araştırma Adı	Yayın Yeri ve Yılı	Yayın Türü	Besin Grubu	Amaç	Yöntem	Sonuç
1	Genç Erişkin Basketbolcuların Beslenme Durumlarının Vücut Kompozisyonu ile İlişkisinin Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2016)	Yüksek Lisans Tezi (Nitel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın temel amacı, genç erişkin basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve vücut kompozisyonunu değerlendirmektir.	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından yürütülen çalışmada, genç erişkin basketbolcuların beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kullanımı, diyet uygulamaları, öğün atlamaları ve dışarıdan beslenme alışkanlıkları gibi faktörler değerlendirilmiştir. Ayrıca vücut yağ yüzdesi Durnin/Womersley formülü ve Jackson/Pollock yöntemiyle tespit edilmiştir.	Çalışmanın sonuçları, genç erişkin basketbolcularda sigara ve alkol kullanımının yaygın olduğunu, diyet uygulama oranlarının düşük olduğunu ve diyetisyen desteğinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğün atlama ve dışarıdan beslenme alışkanlıklarının yüksek olduğu ve kemik sağlığı için önemli olan süt ve ayran tüketiminin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Vücut kompozisyonu tespiti için daha ayrıntılı yağ kontrolünün önerildiği, sporculara bilinçli beslenme programları sunulması ve diyetisyen desteğinin sağlanması gerektiği vurgulanmıştır.

2	Profesyonel Basketbolcularda Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi	YÖK-Tez (2017)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini incelemektir.	Çalışma, Türkiye'deki bir basketbol kulübünde yer alan profesyonel basketbolcular arasında yapılmıştır. Katılımcılar, alkol ve sigara tüketimi, beslenme alışkanlıkları, besin bilgileri kaynakları, öğün sayısı ve içtikleri sıvı miktarı gibi faktörler açısından değerlendirilmiştir. Veriler, anketler ve mülakatlar yoluyla toplanmıştır.	Çalışmanın sonuçları, profesyonel basketbolcuların alkol tüketiminin yaygın olmakla birlikte sigara tüketiminin düşük olduğunu göstermektedir. Sporcuların beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri ve yeterli/mükemmel beslendiklerine inandıkları, ancak bu bilgilere ulaşmanın çoğunlukla diyetisyenler, kitaplar ve antrenörler aracılığıyla olduğunu vurgulanmaktadır. Öğün atlamalarının sık olduğu ve genellikle sabah ve öğle öğünlerinde gerçekleştiği belirtilmiştir. Ayrıca, sporcuların sıvı tüketiminin genellikle önerilen düzeyin üzerinde olduğu ve antrenman sırasında belirli bir miktarda sıvı almaya özen gösterdikleri gözlemlenmiştir. Diğer yandan, besin takviyelerinin büyük bir kısmının antrenörlerin önerisi doğrultusunda alınması, beslenme bilgi düzeyinin istenilen seviyede olmadığı bir göstergesi olarak yorumlanabilir.
3	10-14 Yaş Arası Basketbolcuların Vücut Kompozisyonları İle Beslenme Öz Yeterlilikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	YÖK-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, 10-14 yaş arası basketbol sporcularının beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmek ve bu bilgi düzeylerinin vücut yağ yüzdesi ile ilişkisini araştırmaktır. Ayrıca, çocuk sporcuların beslenme eğitimi alması gerekliliği vurgulanmıştır.	Çalışma, 10-14 yaş arası basketbol sporcuları arasında gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri özel anketler ve mülakatlar yoluyla değerlendirilmiştir. Ayrıca vücut yağ yüzdesi ölçümleri de yapılmış ve bu ölçümler ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, 10-14 yaş arası basketbol sporcularının beslenme bilgi düzeyleri düşüktür. Ayrıca, bu düşük bilgi düzeyi ile vücut yağ yüzdesi arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, sporda başarı elde etmek için beslenme konusunda uzman kişilerce çalışılması gerekliliği vurgulanmıştır. Özellikle sporculara ve ailelerine beslenme eğitimi programları, paneller, seminerler düzenlenmelidir. Bu eğitim programları sadece sporculara değil, aynı zamanda antrenörlere ve yöneticilere de sunulabilir. Bu sayede çocuk sporcular daha bilinçli bir şekilde beslenebilir ve daha sağlıklı bir fiziksel yapıya sahip olabilirler.

4	Yıldız Ve Genç Erkek Basketbolcularda Beslenme Durumu İle Optimal Performans Duygu Durumunun Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2020)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve duygu durumlarını değerlendirmek, yaşlarına göre fiziksel gelişimlerini incelemek ve besin alımlarını analiz etmek suretiyle sporcuların beslenme gereksinimlerini belirlemektir.	Çalışma, basketbolculardan alınan anketler, ölçümler ve besin tüketimi analizleri yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları, duygu durumları, enerji alımları ve besin tüketimleri incelenmiştir. Ayrıca, yaşlarına göre fiziksel gelişimleri de ölçülmüştür.	Çalışmanın sonuçları, basketbolcularda beslenme alışkanlıklarının çeşitlilik gösterdiğini ve genellikle protein/karbonhidrat ağırlıklı beslenme tercih edildiğini göstermektedir. Ayrıca, sporcuların kendilerini iyi hissetmeleri durumunda beslenme alışkanlıklarında değişiklik yapmamakta ancak kötü hissettiklerinde beslenme alışkanlıklarının azaldığı saptanmıştır. Besin alımı analizlerine göre sporcuların enerji ve karbonhidrat alımlarının düşük, protein alımlarının normal ve yağ alımlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Temel besin öğelerinin yeterli düzeyde alındığı görülmüştür. Sonuç olarak, öğün atlamayan sporcularda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu ve optimal performans duygu durumu ile su tüketimi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, antrenman veya müsabaka sırasında sporcu içeceği tüketimi ile negatif bir ilişki gözlenmiştir. Bu bulgular, sporcuların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek için eğitim programlarına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.
5	14-18 Yaş Grubu Adölesan Erkek Basketbolcularda Beslenme Durumunun Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine (KIDMED) Göre Değerlendirilmesi	YÖK-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu araştırmanın amacı adölesan basketbol oyuncularının beslenme bilgi durumunu ve diyet kalitesini belirtmektir.	Çalışmanın yöntemi, adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve ihtiyaçlarını inceleyerek, büyüme, gelişme ve sportif performansları açısından önemli olan besin öğelerine dikkat çekmektedir. Ayrıca, su kaybı ve tuz tüketimi konularını ele almaktadır. Ambalajlı paket gıdalardan kaçınılması gerekliliği ve spor kuruluşlarında diyetisyen ihtiyacının arttığına dikkat çekmektedir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, adölesan bireylerin beslenme alışkanlıklarının büyüme, gelişme ve sportif performansları üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir. Yetersiz enerji alımının olumsuz sonuçlara yol açabileceği vurgulanırken, fazla protein alımının obezite ve böbrek sorunlarına neden olabileceği önemle ifade edilmektedir. Ayrıca, kalsiyum, demir, çinko gibi minerallerin adölesanlar için önemli olduğu ve bu besin öğelerine dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Su kaybı ve tuz tüketimi konularında da öneriler sunulmaktadır. Ambalajlı gıdalardan kaçınılması ve spor kuruluşlarında diyetisyen ihtiyacının arttığına dikkat çekilmektedir.

6	Amatör Ve Profesyonel Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	Yök-Tez (2019)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışma amatör ve profesyonel basketbolcular ile, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.	Katılımcıların beslenme durumlarını değerlendirmek için antrenman günü, maç günü ve antrenman dışı günlerde 3 günlük yiyecek tüketimi ve fiziksel aktivite kayıtları alınmıştır.	Bu metinde, sportif başarı için beslenmenin önemine dikkat çekilirken, profesyonel ve amatör sporcular arasında yetersiz beslenmenin yaygın olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmaların sınırlı olmasının, bu verilere ulaşmayı zorlaştırdığına işaret edilmektedir. Sonuç olarak, diyetisyenlerin spor kulüplerinde bulunması ve sporcuların kişiselleştirilmiş beslenme programlarına erişimi için bilimsel gelişmelerin yakından takip edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.
7	İstanbul'daki Bir Spor Kulübündeki Genç Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgileri İle Spor Yaralanmaları Ve Hastalık Sıklıkları Arasındaki İlişkinin Saptanması	Yök-Tez (2020)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu araştırma, genç sporcularda beslenme bilgisinin eksikliği, yemek hazırlama deneyimsizliği ve yoğun okul yaşamının etkileri konusunda farkındalığı artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, sporcularda beslenme bilgi düzeyi ile sporcu sakatlıkları, hastalık sıklığı ve spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.	Araştırma, katılımcıların aylık ve haftalık dışarıdan yemek yeme sıklığı, kahvaltı alışkanlıkları, öğün yerleri, ara öğün tercihlerini ve beslenme bilgi puanlarını içeren verilere dayanmaktadır. Bu veriler doğrultusunda beslenme bilgi puanları ile sporcu sakatlıkları, hastalık sıklığı ve spor yaralanmaları arasındaki ilişkiyi incelemek için analizler yapılmıştır.	Araştırmanın sonuçları, genç sporcularda beslenme bilgi eksikliği, yemek yapma deneyimsizliği ve okul yaşamının etkisiyle etkili bir şekilde beslenememe durumlarının olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, sporculardan çoğunluğunun kahvaltı yaptığı ve ana öğünleri evde yediklerini belirttikleri görülmüştür. Beslenme bilgi puanı ile sporcu sakatlıkları ve hastalık sıklığı arasında belirgin bir ilişki saptanmamıştır, ancak bazı besin gruplarının sporcu sakatlıkları üzerinde etkisi olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Sonuç olarak, adolesan dönem bireylerinde beslenme durumlarını pratik bir şekilde belirlemek için standart anketlerin uygulanmasına ve beslenmenin spor yaralanmaları üzerindeki rolünün daha fazla araştırılmasına ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır.

8	14-18 Yaş Arası Basketbolcuların Beslenme Alışkanlıkları Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi	YÖK-Tez (2021)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	GENEL	<p>Bu çalışmanın amacı, sporcuların sağlıklı bir şekilde beslenmelerini ve performanslarını artırmalarını desteklemek amacıyla diyetisyen ve antrenörler tarafından nasıl desteklenebileceklerini incelemektir. Ayrıca, antrenörlerin beslenme bilgisini artırmaya yönelik seminerlerin düzenlenmesi ve sporcuların risk grubunda olabilecekleri gerektiği kadar beslenmeyen sporcuların daha fazla bilinçli hale gelmeleri hedeflenmektedir.</p>	<p>Bu çalışmada, katılımcılara, kişisel bilgiler formu, Beslenme Alışkanlığı Anketi ve Beslenme Bilgi Anketleri uygulanmıştır. Pandemi olmasından dolayı veriler Google form araçları kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS paket programında analiz edilmiştir. Analizlerde envanter ortalamaları, faktör puanları (f) ve yüzdeler değerlendirilmiştir.</p>	<p>Çalışmanın sonuçlarına göre, sporcuların sağlıklı bir şekilde beslenmelerini ve performanslarını artırmalarını desteklemek için diyetisyen ve antrenörlerin işbirliği ve eğitimleri büyük önem taşımaktadır. Özellikle gelişim çağındaki sporcular için beslenme uzmanlarıyla çalışmanın önemine vurgu yapılmıştır. Sporcuların her besin grubundan yeterli ve dengeli şekilde beslenmeleri gerekmektedir. Dehidrasyonun performans üzerinde olumsuz etkileri olduğundan, sporcuların sıvı alımına özellikle dikkat etmeleri önerilmektedir. Sporcuların yemek yeme zamanlaması, besin tercihleri ve gaz yapıcı besinlerden kaçınmaları üzerinde durulmuştur. Ayrıca, sporcuların dengeli ve yeterli beslendikleri durumlarda besin takviyelerine ihtiyaç olmadığı vurgulanmıştır. Sonuç olarak, eğitim, kurs, seminerler ve diyetisyen desteği gibi uygulamaların antrenörler ve sporcular için faydalı olacağı, spor kulüplerinin beslenme konusunda uzman diyetisyenlerle çalışmalarının önemli olduğu ve medyanın bu konunun vurgulanmasının sporcuların sağlıklı beslenmelerine katkı sağlayabileceği sonucuna varılmıştır.</p>
---	--	----------------	-----------------------------------	-------	---	--	---

9	Basketbol Kulüplerindeki Kız ve Erkek Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Arasındaki Farklar	Dergipark (2017)	Makale (Nicel-Tarama)	GENEL	Bu çalışmanın amacı, B grubu vitaminlerin enerji oluşumuna katkısı ve omega-3 yağ asidinin odaklanmayı güçlendirmesi nedeniyle bu besin öğelerinin sporcular için neden önemli olduğunu vurgulamaktır. Ayrıca, sporcuların özellikle balık türü besinleri tüketmeleri gerektiği ve su kaybı, elektrolit kaybı, cinsiyet farklılıkları ve çocuklara beslenme alışkanlığı kazandırılmasının önemi araştırılmıştır.	Bu çalışmada Sakarya ilindeki toplam 36 okulda 11-17 yaş aralığında 112 öğrenciden (46 kız-66 erkek) veri toplama formları ile sporcuların besin alımları beslenme bilgi düzeyleri antropometrik ölçümleri alınarak cinsiyete göre karşılaştırması yapılmıştır. Veriler SPSS23 istatistik programında parametrik testler ve t testi yapılarak %95 güven düzeyine bakılmıştır.	Çalışmanın sonuçlarına göre, B grubu vitaminlerin enerji oluşumuna katkısı ve omega-3 yağ asidinin odaklanmayı güçlendirmesi nedeniyle bu besin öğelerinin sporcular için önemli olduğu vurgulanmıştır. Balık türü besinlerin tüketiminin özellikle önerildiği belirtilmiştir. Su kaybı ve elektrolit kaybının önlenmesi için sıvı ve sofraya tuzu tüketiminin önerildiği görülmüştür. Cinsiyet farklılıkları ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılması üzerinde durulmuştur. Bu sonuçlar, adölesan sporcuların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında bilinçli beslenme ile ilgili bilinçlendirilmelerinin ve ayrıca antrenörlerin ve ailelerin bilinçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.
10	Açık Ve Kapalı Alanlarda Spor Yapan Adölesan Sporcuların D Vitamini Durumlarının Değerlendirilmesi	Google Akademik (2018)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel-Tarama)	VİTAMİNLER	Bu çalışmanın amacı, sporcuların D vitamini düzeylerini ve beslenme durumlarını değerlendirmek, özellikle basketbolcularda D vitamini eksikliğini ve uygun D vitamini düzeyini incelemek ve sporcuların D vitamini takviyesi, güneşe maruz kalma süreleri ve beslenme planlamaları üzerinde durmak olarak belirlenmiştir.	Eylül ayında yapılan bu çalışma, basketbolcuların D vitamini düzeylerini ölçmeyi içermiştir. Deniz tatili yapan sporcuların D vitamini değeri de ölçülmüştür. Sporcuların kalsiyum değerleri de incelenmiştir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, basketbolculardan %21'inin D vitamini eksikliği olduğu, %73'ünün ise uygun D vitamini düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Deniz tatili yapan sporcuların D vitamini düzeyi belirli bir değerde ölçülmüştür. Ayrıca sporcuların kalsiyum değerlerinin uygun olduğu görülmüştür. D vitamini ölçümlerinin farklı mevsimlerde yapılması gerektiği belirtilmiştir. Sezon boyunca sporculara D vitamini takviyesi yapılması önerilmektedir. Sporcuların güneşe maruz kalma süreleri ve güneş koruyucu kullanımı hakkında bilinçlendirilmeleri gerektiği vurgulanmıştır. Günlük D vitamini ve kalsiyum alımı için belirli miktarlar önerilmiştir. Basketbolcuların pozisyonlarına göre yağ yüzdelerinin ve mevsimsel farklılıkların beslenme planlamalarına dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 1'e detaylı bir göz atıldığında, listedeki çalışmaların dokuzu Yüksek Lisans Tezi, biri ise akademik bir makale çalışmasıdır. Bu çalışmaların tamamı nicel (tarama) çalışmalarıdır. İlgilenilen konulardan biri, vitaminlerle ilgili araştırmalar iken diğer dokuz çalışma, genel beslenme bilgisi üzerine odaklanmıştır. Ayrıca, bu çalışmaların yürütüldüğü kurumlara dikkat edildiğinde, iki çalışmanın devlet üniversitelerinde gerçekleştirildiği ve diğer sekiz çalışmanın ise vakıf

üniversitelerinde yürütüldüğü görülmektedir. Bu durum, üniversite türlerinin basketbol ve beslenme üzerine yapılan çalışmaların yoğunluğunda potansiyel bir farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir.

Bu sonuçlar, basketbol ve beslenme konularında nicel araştırmaların özellikle vakıf üniversiteleri tarafından ilgi gördüğünü ve bu alandaki çalışmaların büyük ölçüde Yüksek Lisans Tezleri tarafından gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu akademik çalışmalar, genel beslenme bilgisi ve vitaminlerle ilgili bilgi eksikliklerini ele almak ve gelecekteki araştırmalara temel teşkil etmek açısından büyük önem taşımaktadır.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyi ile ilgili sistematik bir derleme sunmaktadır. Basketbol sporunun, fiziksel yeteneklere ve performansa büyük bir bağımlılığı olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyi, sporculuk kariyeri ve genel sağlık üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı, literatürdeki mevcut bilgileri bir araya getirerek basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyini değerlendirmektir.

Çalışmamızda, 2011-2021 yılları arasında basketbol ve beslenme ile ilgili yayınlanan on akademik araştırma incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları, basketbolcularda beslenme eksikliklerinin ve beslenme bilgi düzeyinin istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma, sporcuların sağlıklarını ve performanslarını optimize etmeleri için beslenme programlarına daha fazla dikkat etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu çalışma, basketbolcularda beslenme ve beslenme bilgi düzeyi ile ilgili mevcut bilgiyi derlemekte ve bu alandaki eksiklikleri vurgulamaktadır. Ayrıca, sporcularda beslenme konusundaki bilgi eksikliğini gidermek için beslenme eğitimi ve danışmanlığına ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Bu, sporcuların sağlıklarını ve spor performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir.

Bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması, her sporcu için özelleştirilmiş beslenme programlarının hazırlanmasını gerektirir. Bu çalışmalarda, sporcuların yaş, boy, fiziksel durumları gibi kişisel faktörlerinin gözlemlenmediği ve genellikle yetersiz beslendikleri gözlemlenmiştir. İnce (2017) bu durumu desteklerken, amatör sporcuların Gülveren (2019) ve Özkan (2021) ise adölesan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyi, sporculuğun temel bir unsuru olarak kabul edilen fiziksel yetenekler, antrenmanlar ve performansla yakından ilişkilidir (Gül, 2019). Beslenme, sporcularda genetik faktörlerle, antrenman düzeniyle ve fiziksel özelliklerle yakından ilişkilidir. Sporcularda beslenme alışkanlıkları, hem performanslarını hem de genel sağlıklarını etkileyebilir. Bu çalışmada incelenen on araştırmada gördüğümüz gibi, basketbolculardaki beslenme alışkanlıkları genellikle istenilen düzeyde değildir.

Kaplan'ın (2019) çalışması, adölesan sporcuların enerji alımlarının yetersizliğinin, büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceğini vurgular. Beslenme eksiklikleri, sporcularda enerji düzeylerini düşürebilir ve bu da sportif performanslarını olumsuz etkileyebilir. Demlikoğlu (2020) ise basketbolcuların yaşlarına göre enerji ve karbonhidrat alımlarının düşük, protein alımlarının normal ve yağ alımlarının yüksek olduğunu belirtir. Bu, basketbolcularda enerji ve besin ögesi dengesinin önemini gösterir.

Beslenme bilgi düzeyi, İnce (2017) ve Gülveren (2019) tarafından da ele alınan diğer önemli bir konudur. Her iki çalışma da sporcularda beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, sporcularda beslenme eğitimi ve danışmanlığına olan gerekliliği vurgular. Sporcularda beslenme konusundaki eksiklikler, hem sağlık hem de performans açısından risk oluşturabilir (İnce, 2017).

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları basketbolcularda beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeyinin genellikle istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir. Bu nedenle sporcuların, sağlıklarını korumak ve performanslarını optimize etmek için beslenme programlarına daha fazla dikkat etmeleri gerekmektedir. İlgili çalışmalarda belirtilen uzman desteği ve kulüplerin diyetisyenlerle çalışması önerileri, sporcuların beslenme düzenlemelerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcularda beslenme konusundaki bilgi eksikliğini gidermek için beslenme eğitimi ve danışmanlığına ihtiyaç vardır (Özkarabulut ve Yürek, 2017; Kaplan, 2019; Gülveren, 2019; Özkan, 2021).

5. SONUÇ

Basketbol ve beslenme ilişkisi üzerine yapılan bu çalışma, sporcuların beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sporcularda bireysel farklılıkların dikkate alınması, kişiselleştirilmiş beslenme programlarının hazırlanmasını gerektirir. Ayrıca, sporcuların vitamin ve mineral ihtiyaçlarına dikkat edilmesi, bu ihtiyaçların mevsime ve aktivite düzeyine göre ayarlanması önemlidir.

Sonuç olarak, bu çalışma, beslenmenin sporcularda sadece performans açısından değil, aynı zamanda sağlık açısından da önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Spor kulüpleri, beslenme programlarını hazırlarken uzman diyetisyenlerle işbirliği yapmalıdır. Bu çalışmaların büyük bir kısmının vakıf üniversitelerinde gerçekleştirilmesi, devlet üniversitelerinin bu konuya daha fazla kaynak ayırmaları gerektiğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için atılması gereken adımları belirlemeye yardımcı olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, gelecekteki çalışmalara ve sporcuların beslenme pratiği geliştirme çabalarına ışık tutabilir.

Sporcularda beslenme bilgi düzeyinin düşük olduğu göz önüne alındığında, daha spesifik öneriler aşağıdaki gibi olabilir:

1. Her sporcu, yaş, boy ve fiziksel durumlarına göre kişiselleştirilmiş bir beslenme programı oluşturmalıdır. Beslenme uzmanları ve diyetisyenler bu programların hazırlanmasında önemli bir rol oynamalıdır.
2. Sporcularda vitamin ölçümleri yapılacaksa, bu ölçümlerin mevsimsel etkileri ve suda veya yağda eriyen vitaminler gibi faktörlere göre dikkatlice planlanmalıdır.
3. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerini artırmak için düzenli olarak seminerler ve eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, sporcuların yanı sıra antrenörler ve aileleri de içermelidir.
4. Spor kulüpleri, sporcuların beslenme programlarını hazırlamak için diyetisyenlerle işbirliği yapmalıdır. Beslenme, spor başarısında kritik bir faktör olduğu için bu konu göz ardı edilmemelidir.

Sonuç olarak, bu derleme, basketbolcularda beslenme ile ilgili önemli konuları vurgulamaktadır. Daha fazla araştırma yapılması ve sporcularda beslenme bilincinin artırılması gerekmektedir. Sporun başarısında sadece antrenman ve yetenek değil, beslenmenin de önemli bir rol oynadığı unutulmamalıdır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansman

Bu araştırma belirli bir kuruluş veya kurum tarafından finanse edilmemiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Arif Bayar¹ – Müdür Başyardımcısı; Tire Öğretmen Melahat Aksoy Sosyal Bilimler Lisesi, İzmir, ORCID no; 0000-0003-1877-5464 - balahi53@gmail.com

Alıntı/Citation: Bayar, A. (2023). Basketbolcuların beslenme bilgi düzeyleri: Türkiye'de yapılan çalışmaların sistematik analizi. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 14-26.

6. KAYNAKLAR

- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Comfort, P., & Abrahamson, E. (Eds.). (2010). *Sports rehabilitation and injury prevention*. UK: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118685150>
- Çelebi, F. (2016). *Genç erişkin basketbolcuların beslenme durumlarının vücut kompozisyonu ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 435684) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Demlikoğlu, A. (2020). *Yıldız ve genç erkek basketbolcularda beslenme durumu ile optimal performans duygu durumunun değerlendirilmesi* (Yayın No. 614257) [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gül, N. B. (2019). *Amatör ve profesyonel basketbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi* (Yayın No. 646052) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gülveren, H. (2019). *10-14 yaş arası basketbolcuların vücut kompozisyonları ile beslenme öz yeterlilikleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi belirlenmesi* (Yayın No. 566193) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve sporcu el kitabı: Spor ve beslenme* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnce, B. (2017). *Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 468717) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kaplan, C. (2019). *14-18 yaş grubu adölesan erkek basketbolcularda beslenme durumunun Akdeniz diyeti kalite indeksine (KIDMED) göre değerlendirilmesi* (Yayın No. 626487) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemsirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
- Mamur, B. (2020). *İstanbul'da ki bir spor kulübündeki genç erkek basketbolcuların beslenme ile spor yaralanmaları ve hastalık sıklıkları arasında ki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 654420) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Maughan, R. J., & Burke, L. M. (Eds.). (2011). *Sports nutrition: More than just calories – triggers for adaptation*. In Nestlé Nutr Inst Workshop Ser (Vol. 69, pp. 131–149). Nestec Ltd., Vevey/S. Karger AG.
- Özkan, O. K. (2021). *14-18 yaş arası basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 690445) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özkarabulut, A. H., & Yürek, M. A. (2017). Basketbol kulüplerindeki kız ve erkek öğrencilerin beslenme durumları arasındaki farklar. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 239-259.
- Potgieter, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal Of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16. <https://doi.org/10.1080/16070658.2013.11734434>
- Süel, E., & Şahin, I. (2006, 3-5 Kasım). *Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi* [Konferans sunumu]. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Zengin, N. C. (2018). *Açık ve kapalı alanlarda spor yapan adölesan sporcuların D vitamini durumlarının değerlendirilmesi* (Yayın No. 516266) [Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Sporcuların Özgüven ve Sporcu Kimliği Düzeylerinin İncelenmesi

Engin Çinibulak^{1*}  Çetin Özdilek² 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

^{1*}Dr.; Milli Eğitim Bakanlığı
Bakırköy Anadolu lisesi, İstanbul,
Türkiye

ORCID:

0000-0001-5155-3586

Email:

cinibulakenginn@gmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 05.11.2023

Kabul Tarihi: 15.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

sporcu psikolojisi
sporcu kimliği
sportif kendine güven
özüven

Özet

Bu çalışma, sporcu kimliği ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkileri anlamayı hedefleyerek gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, yaş, spor yapma süresi ve branş gibi demografik ve sporla ilgili değişkenlere odaklanan kapsamlı analizler, 517 (351 erkek ve 166 kadın) gönüllü sporcunun katılımıyla yürütülen kesitsel bir araştırmada elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği" ve "Sporcu Kimliği Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, SPSS kullanılarak analiz edilmiş olup, t-testi, ANOVA ve ilişki analizleri içermektedir. Bulgular, özellikle belirli yaş grupları, cinsiyetler ve spor branşları arasında gözlemlenen özgüven varyasyonlarını vurgulamaktadır. Kadın sporcuların genel olarak daha yüksek bir sporcu kimliğine sahip olduğu belirlenmiş, ancak sürekli sportif kendine güven açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yaş gruplarına göre yapılan incelemeler, 18-20 yaş grubundaki sporcuların belirgin bir sporcu kimliğine sahip olduğunu, 30 ve üzeri yaş grubunun ise sürekli sportif kendine güven açısından öne çıktığını göstermiştir. Spor yapma süresi ve branş bazlı analizler de benzer şekilde değerlendirilmiş, bu faktörlerin sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven üzerindeki etkileri belirlenmiştir. Bulgular, sporcuların psikolojik profilini anlama ve performanslarını geliştirme çabalarında rehberlik edecek önemli içgörüler sunmaktadır. Ayrıca, demografik faktörlerin sporcuların psikolojik özellikleri üzerinde farklı etkileri olduğunu göstererek, bireysel ihtiyaçlara yönelik daha özelleştirilmiş destek stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlamaktadır.

Examining Self-Confidence and Athlete Identity Levels in Athletes

Author Informations

Affiliation:

¹Dr.; Ministry of National
Education, Bakırköy Anatolian
High School, Istanbul, Turkey

ORCID:

0000-0001-5155-3586

Email:

cinibulakenginn@gmail.com

Publication Informations

Received: 05.11.2023

Accepted: 15.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

sports psychology
athlete identity
athletic self-confidence
self-esteem

Abstract

This study aimed to understand the relationships between athlete identity and continuous athletic self-confidence. Comprehensive analyses focusing on demographic and sports-related variables such as gender, age, years of sports participation, and sport discipline were conducted in a cross-sectional study involving 517 (351 male and 166 female) voluntary athletes. The data collection instruments used were the "Source of Sport Confidence Questionnaire" and the "Athletic Identity Measurement Scale." The data were analyzed using SPSS, including t-tests, ANOVA, and correlational analyses. The findings particularly emphasize variations in self-confidence observed among specific age groups, genders, and sports disciplines. It was found that female athletes generally had a higher athlete identity, but no significant difference was observed between genders in terms of continuous athletic self-confidence. Examinations based on age groups revealed that athletes aged 18-20 had a distinct athlete identity, while those aged 30 and above stood out in terms of continuous athletic self-confidence. Similar evaluations were conducted for years of sports participation and sport discipline, revealing the impact of these factors on athlete identity and continuous athletic self-confidence. The findings provide valuable insights to understand athletes' psychological profiles and guide efforts to enhance their performance. Moreover, by demonstrating the diverse effects of demographic factors on athletes' psychological characteristics, the study suggests the possibility of developing more personalized support strategies tailored to individual needs.

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin yaşamlarında sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, psikolojik ve duygusal açıdan derin etkiler yaratan önemli bir unsurdur. Bu çalışma, sporun bireylerin zihinsel süreçleri üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik, özellikle özgüven ve sporcu kimliği kavramlarına odaklanmaktadır.

Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine ve başarılarına olan inancını temsil eden önemli bir psikolojik faktördür. Feltz'e (1988) göre, güven, bireyin etkinliklerinin olumlu sonuçlara yol açacağına dair koşulsuz bir inanç ve kendi yeteneklerine duyduğu güvendir. Bandura (1997) özgüveni, kendine değer vermek olarak tanımlarken, Hambly (2003) bireyin kendisine ve yeteneklerine olan açık inancını vurgular. Bu bağlamda özgüven, bireyin kendi içindeki yeterlilik duygusu, kontrolün kendisinde olduğu düşüncesi ve benlik saygısı ile yakından ilişkilidir (Akagündüz, 2006).

Özgüvenin spor alanındaki rolü büyüktür. Özgüveni yüksek olan sporcular, başarılarına güvenerek stresli durumlarda bile soğukkanlı ve dengeli davranabilirler (Yıldırım, 2013). Bu durum, sportmenlerin zihinsel egzersiz programlarında öz güvene odaklanan psikologlarla çalışmalarını gerektirir. Özellikle genç ve iddialı sporcuların, performanslarındaki iniş ve çıkışlarda kararlı ve dirençli bir öz güven düzeyine sahip olmaları önemlidir (Seydioğlu & Yağcı, 2022).

Sporcu kimliği, bireyin kendini sporcu olarak tanımlamasını ve sporun hayatındaki rolünü yansıtan önemli bir kavramdır. Bu kimlik, bir sporcunun kendine özgü vücut algısının ve sportif bir rolün benzersiz bir boyutunu tanımlayan bir süreci ifade eder ve aynı zamanda sosyal ve şematik bir rol olarak da hizmet edebilir. Bu bağlamda, sporcu kimliği, bilgiyi yorumlayabilmek için bir çatı oluşturmakta ve tutarlı davranış için ilham kaynağı olabilmektedir (Savaş ve ark., 2023). Bu çalışma, sporcu kimliğinin genel özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyerek, sporun bireyin kimlik oluşumundaki rolünü anlamayı amaçlamaktadır. Sporcu kimliği, sadece fiziksel aktiviteyle değil, aynı zamanda bireyin değerleri, tutkuları ve hedefleriyle de derinlemesine bağlantılıdır. Örneğin, bir bireyin kendini "bir sporcu" olarak görmesi, sadece antrenmanlara ve müsabakalara katılmakla kalmaz, aynı zamanda disiplin, dayanıklılık ve takım çalışması gibi değerlere de vurgu yapar. Dolayısıyla, sporcu kimliğinin bireyin genel özgüven düzeylerini etkilemesi, sadece spora özgü değil, genel yaşam deneyimleri ve değerlerle de bağlantılıdır.

Bu iki temel kavram, sporcuların hem bireysel hem de takım düzeyindeki performanslarını etkileyen belirleyici faktörleri temsil etmektedir. Çalışmanın odak noktası, sporcuların özgüven seviyeleri ile sporcu kimliği arasındaki kompleks ilişkiyi anlamak ve bu bağlamda spor psikolojisi alanına yeni bir bakış açısı sunmaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemini temel alan bir nicel araştırma tasarımına sahiptir. Araştırma, sporcu kimliğinin genel özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla bu tasarımı benimsemiştir. İlişkisel tarama yöntemi, birden fazla değişken arasındaki birlikte değişimi inceleyen bir araştırma yöntemidir (Fraenkel & Wallen, 2009). Bu yöntem, sporcu kimliği ile genel özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için uygun bir seçenek olarak tercih edilmiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini oluşturan 517 (351 erkek ve 166 kadın) sporcu, İstanbul ilindeki futbol, basketbol ve voleybol takımlarında amatör olarak spor yapan bireylerdir. Örneklem, cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve spor branşı gibi faktörlere göre çeşitlilik göstermektedir. Bu seçim, araştırmanın genel popülasyonu temsil etmesini amaçlamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama süreci, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini içeren bir formun yanı sıra "Sürekli Sportif Kendine Güven" ölçeği ve "Sporcu Kimliği" ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan bu ölçekleri doldurarak genel özgüven düzeyleri ve sporcu kimlikleri hakkında bilgi elde edilmiştir.

2.3.1. Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)

Bu çalışmada, sporcuların sportif sürekli kendine güvenini ölçmek amacıyla Vealey (1986) tarafından geliştirilen "Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yıldırım (2013) tarafından yürütülmüş olup, ölçek 13 madde ve tek bir alt boyut olan "Sürekli Güven" üzerinden oluşturulmuştur. Ölçek likert tipinde olup, maddeler 1 ile 9 arasında sıralanmıştır. Değerlendirme, 1-2-3 aralığı düşük puanı, 4-5-6 aralığı orta puanı, ve 7-8-9 aralığı yüksek puanı içermektedir. Bu puanlama sistemi, sporcuların sürekli kendine güven düzeylerini belirlemede kullanılan bir derecelendirmeyi sağlamaktadır. Yıldırım (2013) tarafından gerçekleştirilen geçerlik çalışmaları, ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,89 olarak bulunmuş, tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 0,78 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin istikrarlı ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. "Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği," sporcuların sportif sürekli kendine güvenini değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.2. Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)

Sporcu Kimliği Ölçeği" (SKÖ), Brewer ve Cornelius (2001) tarafından sporcuların kimlik rollerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin farklı kültürlerde ve çalışmalarda değişik madde sayıları ve alt boyutlarla kullanıldığı gözlemlenmiştir (Hale, James ve Stambulova, 1999). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çetinkaya (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan SKÖ, sporcuların kimlik rollerini değerlendirmek için kullanılır. Maddeler, 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) arasında değerlendirilmiş ve 5'li Likert tipi üzerinden düzenlenmiştir. Bu çalışmanın örnekleminde yapılan analizler, SKÖ'nün Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik açısından uygun olduğunu göstermektedir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma süreci, belirli dönemlerde planlanan aşamalar doğrultusunda yürütülmüştür. Çalışma, amatör sporcuların özgüven ve sporcu kimliği üzerine odaklanmıştır. Veri toplama sürecinde, alanyazındaki güvenilir ölçekler detaylı bir şekilde kullanılmıştır. Araştırmacılar, ölçeklerin hazırlanması ve katılımcılara uygulanması için özenle zaman aralıklarını planlamıştır. Katılımcıların duygusal ve psikolojik durumlarını etkileyebilecek faktörleri kontrol etmek adına gerekli önlemler (gizlilik, kontrollü ortam, duyarlı sorular) alınmıştır. Elde edilen veriler belirli analiz metodlarıyla incelenmiş ve çeşitli istatistiksel ölçütler kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır. Bu adımlar, araştırmanın bilimsel temellere dayalı, sağlam ve güvenilir bir şekilde yürütülmesini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.

2.5. Veri Analizi

Toplanan verilerin analizi, araştırmanın amaçlarına uygun olarak dikkatlice planlanmış ve uygulanmıştır. Bu aşamada SPSS 25.00 paket istatistik programı kullanılarak çeşitli analiz yöntemleri uygulanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan cinsiyet, yaş, spor yapma süresi ve spor branşı gibi faktörler frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uygun olup olmadığı, Shapiro-Wilk veya Kolmogorov-Smirnov testleri gibi istatistiksel testler kullanılarak değerlendirilmiştir. Veri setinin normal dağılım göstermesi durumunda,

bağımsız olan gruplar arasında karşılaştırmalar yapmak için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Ayrıca, farklı değişkenler arasındaki çoklu karşılaştırmalar için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, sporcu kimliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu iki değişken arasındaki olası bağlantıyı belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Kullanılan analiz yöntemleriyle elde edilen sonuçların güvenilirliği değerlendirilmiş, güven aralıkları belirlenmiştir. Bu adım, elde edilen sonuçların rastgele varyasyonlardan kaynaklanan değil, gerçek bir etkiye dayandığından emin olma amacını taşımaktadır.

2.6. Etik İlkeler

Bu araştırma, etik kurallara tam uyum içinde yürütülmüştür. Katılımcılardan önceden izin alınmış, gizlilik ve anonimlik ilkelerine titizlikle uyulmuştur. Yazarlar, izin belgeleri ve katılımcı onayları, araştırma sürecinin etik kurallara uygun olduğunu taahhüt eder. Araştırmanın başından sonuna kadar etik standartlara bağlılık ön planda tutulmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmamızın merkezinde yer alan temel bulguları detaylı bir şekilde inceleyeceğiz. Çalışmanın genel amacı, sporcuların "Sporcu Kimliği" ve "Sürekli Sportif Kendine Güven" düzeylerini etkileyebilecek çeşitli faktörleri anlamaktır. Bu faktörler arasında cinsiyet, yaş grupları, spor yapma süreleri ve spor branşları gibi çeşitli demografik ve sporla ilgili değişkenler yer almaktadır. Bulgular bölümü, katılımcıların bu değişkenlerle ilişkili olarak gösterdiği davranışsal ve duygusal özellikleri ortaya koymak amacıyla kapsamlı bir analiz sunacaktır. Bu analizler, sporcuların kendilerini tanıma, güven ve motivasyon düzeylerini anlama sürecine daha derin bir bakış sağlamayı amaçlamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Temel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	351	67,9
Kadın	166	32,1
Yaş		
18-20	282	54,5
21-23	87	16,8
24-26	104	20,1
27-29	17	3,3
30 ve üzeri	27	5,2
Spor yılı		
3-5 yıl	156	30,8
6-8 yıl	191	36,9
9-11 yıl	100	19,3
12 yıl ve üzeri	67	13,0
Spor Branşı		
Futbol	187	36,2
Basketbol	159	30,8
Voleybol	171	33,1

Not. N = 517

Tablo 1, çalışmada yer alan 517 katılımcının demografik özelliklerini ayrıntılı bir şekilde göstermektedir. Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların %67,9'u erkek, %32,1'i ise kadındır. Yaş gruplarına bakıldığında en büyük grup %54,5 ile 18-20 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşmaktadır. Spor yapma süresine göre incelendiğinde, katılımcıların %36,9'u 6-8 yıl süreyle spor

yapmaktadır. Spor branşlarına göre ise katılımcıların %36,2'si futbol, %30,8'i basketbol ve %33,1'i voleybol ile ilgilenmektedir. Bu veriler, araştırmanın hedef kitlesi hakkında genel bir bakış sağlamaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Bazında Sporcular Arasındaki İstatistiksel Farklar

Değişkenler	Erkek		Kadın		t	p	Cohen's d
	X	Ss	X	Ss			
Sporcu Kimliği	36.988	9.573	39.066	6.150	-2.557	.011*	-0.217
Sürekli Sportif Kendine Güven	47.037	8.541	47.078	7.700	-.053	.958	0.051

Not. * $p < 0.05$. X = Ortalama; Ss = Standart Sapma; erkek (n=351); kadın (n= 166); Cohen's d = etki büyüklüğü

Tablo 2, "Sporcu Kimliği" ve "Sürekli Sportif Kendine Güven" bağlamında erkek ve kadın sporcular arasındaki karşılaştırmaları göstermektedir. Cinsiyet bazında sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. "Sporcu Kimliği" değişkeninde kadın sporcuların ortalaması, erkek sporcuların ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunurken, "Sürekli Sportif Kendine Güven" değişkeninde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Cohen's d değeri, elde edilen istatistiksel farkın pratikteki önemini değerlendirmeye yardımcı olmaktadır.

Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Analizi

	18-20		21-23		24-26		27-29		30 ve üzeri		F	η^2
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Sporcu Kimliği	38.70	8.80	35.97	7.88	36.36	7.91	34.52	13.48	39.07	7.23	3.20*	.02
Sürekli Sportif Kendine Güven	48.18	8.15	45.26	8.16	44.98	7.54	50.17	12.26	46.92	7.25	4.71**	.02

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$. X = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 18-20 (n=282); 21-23 (n= 87); 24-26 (n= 104); 27-29 (n= 17); 30 ve üzeri (n= 27); η^2 = etki büyüklüğü

Tablo 3, sporcuların yaş gruplarına göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven değişkenlerinin incelendiği ANOVA analiz sonuçlarını sunmaktadır. Sporcu Kimliği üzerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 3.20$, $p < 0.05$). 18-20 yaş grubu, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bir sporcu kimliğine sahiptir, ancak bu farkın etki büyüklüğü küçüktür ($\eta^2 = 0.02$). Sürekli Sportif Kendine Güven analizinde ise yaş grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($F = 4.71$, $p < 0.001$). 30 ve üzeri yaş grubu, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek sürekli sportif kendine güvene sahiptir, ancak etki büyüklüğü küçüktür ($\eta^2 = 0.02$). Bu bulgular, yaşın Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven üzerindeki etkilerini göstermektedir, ancak bu etkilerin sınırlı olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Spor Yılına Göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Analizi

	3-5 yıl		6-8 yıl		9-11 yıl		12 yıl ve üzeri		F	η^2
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Sporcu Kimliği	37.68	8.99	37.26	8.29	37.40	9.19	39.07	8.18	0.75	.01
Sürekli Sportif Kendine Güven	47.44	8.93	46.41	8.19	47.17	7.96	47.79	7.29	0.67	.01

Not. $p > 0.05$. X = Ortalama; Ss = Standart Sapma; 3-5 yıl (n=159); 6-8 yıl (n= 191); 9-11 yıl (n= 100); 12 yıl ve üzeri (n= 67); η^2 = etki büyüklüğü

Tablo 4, sporcuların spor yapma yıllarına göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven değişkenlerinin incelendiği ANOVA analiz sonuçlarını içermektedir. Sporcu Kimliği üzerinde spor yapma yılı grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0.75, p > 0.05$). Benzer şekilde, Sürekli Sportif Kendine Güven analizinde de spor yapma yılı grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($F = 0.67, p > 0.05$). Bu sonuçlar, sporcuların spor yapma sürelerinin Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven üzerindeki etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, spor yapma yılları değişkeninin bu özellikler üzerindeki etkilerinin sınırlı veya yok denebilecek düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 5. Spor Branşlarına Göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Analizi

	Futbol		Basketbol		Voleybol		F	η^2
	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Sporcu Kimliği	38.45	10.03	36.45	8.82	37.90	6.60	2.40	.01
Sürekli Sportif Kendine Güven	46.60	7.61	46.41	9.14	45.92	7.92	4.55*	.02

Not. * $p < 0.05$. X = Ortalama; Ss = Standart Sapma; Futbol (n=187); Basketbol (n= 159); Voleybol (n= 171); η^2 = etki büyüklüğü

Tablo 5, sporcuların branşlarına göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven değişkenlerinin incelendiği ANOVA analiz sonuçlarını içermektedir. Sporcu Kimliği üzerinde branş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 2.40, p < 0.05$). Post hoc testlerle bu farkın hangi branşlardan kaynaklandığı daha detaylı bir şekilde incelenebilir. Benzer şekilde, Sürekli Sportif Kendine Güven analizinde de branş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F = 4.55, p < 0.05$). Bu sonuçlar, sporcuların branşlarına göre Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven üzerindeki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sporcuların branşları, bu özellikler üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabilir.

Tablo 6 Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Değişkenleri İçin Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar

	X	Ss	1	2
1. Sporcu Kimliği	37.65	8.67	—	
2. Sürekli Sportif Kendine Güven	47.05	8.27	.275**	—

Not. ** $p < 0.001$; * $p < 0.05$. X = Ortalama; Ss = Standart Sapma

Tablo 6, "Sporcu Kimliği" ve "Sürekli Sportif Kendine Güven" değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiklerini ve bu iki değişken arasındaki korelasyonu içermektedir. Sporcu Kimliği'nin ortalaması 37.65 ve standart sapması 8.67 olarak belirlenmiştir, bu da genel değerlendirmelerin ortalamaya yakın bir şekilde yoğunlaştığını göstermektedir. Sürekli Sportif Kendine Güven'in ortalaması 47.05 ve standart sapması 8.27'dir, yani sporcuların genel olarak bu alandaki değerlendirmeleri 47.05 civarındadır ve biraz daha çeşitlilik göstermektedir. Ayrıca, Sporcu Kimliği ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki korelasyon katsayısı 0.275 ($p < .01$) olarak bulunmuştur, bu da pozitif bir ilişki olduğunu ve artan sporcu kimliği ile sürekli sportif kendine güven arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerini cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve spor branşı gibi değişkenler bağlamında inceleyerek, bu faktörlerin sporcuların psikolojik özellikleri

üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca araştırma iki değişken arasındaki ilişkiyi de incelemektedir. Bulgularımız, bu değişkenlerin sporcuların özgüven ve sporcu kimliği üzerindeki potansiyel etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları, sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerinin incelenmesi bağlamında önemli bulgular ortaya koymaktadır. Bulgular, cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve spor branşı gibi değişkenlerin sporcuların özgüven ve sporcu kimliği üzerindeki etkilerini ele almaktadır.

Bulgular, cinsiyet değişkeninin sporcu kimliği düzeylerinde anlamlı farklılık yarattığını göstermektedir. Özellikle kadın sporcuların, erkek sporculardan daha yüksek sporcu kimliği düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, cinsiyetin sporcu kimliği üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgular. Literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olarak, Kuvat (2021) ve Yerebatan (2019) çalışmaları da cinsiyet değişkeninin sporcu kimliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bu sonuçları destekleyen diğer çalışmaların varlığına rağmen, Damar ve Yılmaz'ın (2021) bulguları erkek bireylerin genelde daha yüksek özgüven düzeylerine sahip olduğu yönündedir. Bu çelişki, cinsiyetin sporcu kimliği ve özgüven üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkenine göre elde edilen bulgular, sporcuların yaş ilerledikçe özgüven düzeylerinin arttığını ve sporcu kimliği ile ilişkilendirdiğini göstermektedir. Bu sonuç, sporcuların deneyim kazandıkça ve yaşlandıkça sporcu kimliklerini daha sağlam bir temele oturttuklarına işaret etmektedir. Karagün'ün (2014) bulgularıyla uyumlu olarak, yaşın sporcu kimliği ve özgüven üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Bu durum, antrenman ve yarışma deneyiminin zaman içinde sporcuların kendine güvenini artırabileceğini ve sporcu kimliğini derinleştirebileceğini göstermektedir.

Spor yapma yılı değişkenine göre elde edilen sonuçlar, sporcuların spor yapma yıllarına bağlı olarak sporcu kimliği ve özgüven düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Bu durum, sporcuların başlangıçtaki deneyimlerinden itibaren benzer bir özgüven ve sporcu kimliği seviyesine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, Çetinkaya'nın (2015) ve Aygün ve Öztaşonar'ın (2019) çalışmalarındaki farklı sonuçlarla karşılaştırıldığında, spor yapma yılı değişkeninin sporcu kimliği ve özgüven üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Spor branşı değişkenine göre elde edilen bulgular, sporcuların spor branşlarına bağlı olarak kendine güven düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Futbolcuların, voleybolculara göre daha yüksek özgüven düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, sporcuların faaliyet gösterdikleri branşın, özgüven düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, Türkmen'in (2005) ve Özbek ve ark.'nın (2017) çalışmalarındaki bulgularla uyumlu olarak, takım sporlarının bireysel sporlara göre özgüveni artırabileceğini göstermektedir. Ancak, Damar ve Uçan'ın (2021) bulguları, spor branşının genel özgüven düzeylerini etkilemediğini öne sürmektedir. Bu çelişki, spor branşı değişkeninin sporcu kimliği ve özgüven üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde anlamak için ileri düzeyde araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise sporcu kimliği ile sürekli sportif kendine güven arasında belirgin bir pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, sporcuların kimlik algıları ile sürekli sportif kendine güven arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu gösterir. Bulgular, bir sporcunun kendini sporcu olarak tanımlama sürecinin, sürekli sportif kendine güven düzeyini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, literatürde yapılan benzer çalışmalarla uyumlu olarak, Sporcu Kimliği'nin güçlü olmasıyla bireyin sürekli kendine güveninin arttığı gözlemlenmiştir (Çetinkaya, 2015; Horton & Mack, 2000). Sporcu Kimliği'nin artışı, bireyin sporcu kimliğini benimseme derecesini yansıtarak, bu sürecin özgüven üzerinde olumlu bir etki yarattığını işaret edebilir. Bu noktada, literatürdeki bazı araştırmalar, bireyin belirgin bir sporcu kimliği benimsemesinin, kişisel güven duygusu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamıştır (Brewer ve ark., 1993). Ayrıca,

sporcuların kendilerini tanımlama süreçleri ile sürekli kendine güven arasındaki bu pozitif ilişkinin, antrenman ve performans açısından kritik bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Sporcu kimliğini güçlendirmek, sporcuların kendilerine duydukları güveni artırabilir ve bu da onların performansını olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin, Yanar, Kırandı ve Can (2019) tarafından yapılan bir çalışma, sporcu kimliğinin güçlendirilmesinin, sporcularda motivasyonu artırabileceğini ve bu da sportif başarıya olumlu katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Sonuç olarak, Sporcu Kimliği ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki bu güçlü pozitif ilişki, sporcuların psikolojik yapılarını anlamak ve geliştirmek adına önemli bir noktayı vurgulamaktadır. Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların kimlik algılarına ve özgüven düzeylerine odaklanarak kişiselleştirilmiş destek sağlamaları, sporcuların performansını artırma potansiyelini taşıyabilir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları sporcuların cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve branşına göre özgüven ve sporcu kimliklerinin değişebileceğini göstermektedir. Bu noktada, antrenörlerin, sporcuların bireysel farklılıklarını anlamak ve onların sporcu kimliği ile özgüven düzeylerini geliştirmek için kişiselleştirilmiş programlar geliştirmeleri önemlidir. Ayrıca, sporcuların bu özelliklerini düzenli olarak değerlendirmeleri ve düşük özgüven seviyelerine sahip olanlar için özel destek programları uygulamaları önerilebilir. Bu tür programların, sportif başarıyı artırabileceği ve sporcuların genel psikolojik refahını iyileştirebileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ

Bu çalışma, sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerini cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve spor branşı değişkenleri bağlamında inceleyerek önemli bulgular ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, sporcuların psikolojik yapılarını etkileyen faktörleri anlamamıza ve bu alanda daha derinlemesine bir kavrayışa ulaşmamıza olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları sporcuların cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve branşına göre özgüven ve sporcu kimliklerinin çeşitlilik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, antrenörlerin bireysel farklılıkları anlamak ve sporcuların psikolojik yapılarını geliştirmek için kişiselleştirilmiş programlar oluşturmalarının önemi vurgulanmalıdır. Ayrıca, bu çalışma, gelecekteki araştırmacılara, sporcuların psikolojik özelliklerini daha iyi anlamak ve buna yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapmak için bir temel sağlamaktadır. Sportif başarıyı artırmak ve genel psikolojik refahı iyileştirmek amacıyla yapılabilecek özel destek programlarına yönelik ileri çalışmalar önerilmektedir.

Bu çalışma, sporcuların içsel dünyasının karmaşıklığını ve bireysel farklılıkların sporcu kimliği ile özgüven üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Sporun derinliklerindeki bu zenginlik, hem antrenörlerin hem de araştırmacıların bireysel farklılıkları anlama ve sporcuların potansiyelini en üst düzeye çıkarma konusundaki çabalarını şekillendirmelerine olanak tanımaktadır. Bu çalışma, spor psikolojisi alanında yeni kapılar açma potansiyeline sahip olup, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal potansiyellerini de değerlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların bireysel farklılıklarını anlamak ve onların sporcu kimliği ile özgüven düzeylerini geliştirmek için kişiselleştirilmiş programlar geliştirmeleri ve bu özellikleri düzenli olarak değerlendirmeleri, sporcuların performansını artırmaya olanak tanıyabilir.

Teşekkür

Bu çalışma, 20-22 Ekim 2023 tarihlerinde düzenlenen 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde sözlü sunum olarak paylaşılmıştır. Mevcut makale, sözlü sunum sırasında bahsedilen sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerini ayrıntılı bir şekilde

incelemektedir. Bu değerli kongre sırasında yapılan tartışmalar ve katılımcılardan gelen geri bildirimler, çalışmanın metodolojik yaklaşımını zenginleştirmemize ve bulgularımızı daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımıştır. Bu noktada, 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'ni düzenleyen komiteye ve kongre katılımcılarına içten teşekkürlerimizi sunarız. Ayrıca, bu çalışmanın oluşumunda bize destek olan meslektaşlarımıza ve danışmanlarımıza teşekkür ederiz. Spor alanındaki bu değerli etkinliğin bir parçası olmaktan dolayı gurur duyuyor ve gelecekteki araştırmalarda bu alandaki bilgi birikimini daha da artırmayı umuyoruz.

Çıkar Çatışması

Araştırmacılar arasında veya makalenin sonuçlarıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansman

Bu araştırma belirli bir kurum, vakıf veya hibe tarafından finanse edilmemiştir. Finansal destek alınmamıştır.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: *Dr. Engin Çinibulak^{1*}* - Milli Eğitim Bakanlığı, Bakırköy Anadolu lisesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, İstanbul, ORCID No: 0000-0001-5155-3586 - cinibulakenginn@gmail.com

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması.

Prof. Dr. Çetin Özdilek² - Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Kütahya, ORCID No: 0000-0003-3676-366X - cetin.ozdilek@dpu.edu.tr

Katkılar: Editöryal ve dil düzeltmeleri, eleştiri ve değerlendirme, makalenin sonuç bölümü.

Alıntı/Citation: Çinibulak, E., & Özdilek, Ç. (2023). Sporcuların özgüven ve sporcu kimliği düzeylerinin incelenmesi. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 27-37.

6. KAYNAKLAR

Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.

Aygün, M., & Öztaşyonar, Y. (2019). Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212. <https://doi.org/10.33689/spormetre.508266>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4213>

- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2001) Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS). *Academic Athletic Journal*, 15, 103-113.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi* (Yayın No. 421416) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(2), 151-166.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill. New York.
- Hale, B. D., James, B. B., & Stambulova, N. N. (1999). Determining the dimensionality of athletic identity: a "herculean" cross-cultural undertaking. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 83-100.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven* (5. Baskı). (B. Bıçakçı, Çev.). Alfa Yayınları. İstanbul.
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101–119.
- Karagün, E.(2014).Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i2.3018>
- Kuvat, S. (2021). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sporcu kimliği ve akran zorbalığının incelenmesi* (Yayın No. 689663) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Savaş, B. Ç., Mavibaş M., & Karababa, B. (2023). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporcu kimliği düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 40-54.
- Seydioğlu, C., & Yağcı, İ. (2022). Basketbol ve Futbol Spor Okullarındaki Sporcularının Fair Play Anlayışlarının Karşılaştırılması. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 12-22. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1209869>
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi (İzmir - Manisa örneği)* (Yayın No. 164225) [Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Vealey, R. S. (1986). Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>

- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Can. Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yerebatan, Z. (2019). *Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 567417) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 327415) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Genç Voleybolcularda Core Antrenman Programlarının Biyomotor Gelişime ve Performansa Etkisi

Serkan Kızılcıca¹ 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Dr. Öğr. Üyesi; Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis, Türkiye

ORCID:

0000-0002-0030-7999

Email:

serkankizilca@hotmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 19.11.2023

Kabul Tarihi: 20.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

core antrenman
biyomotor gelişim
fiziksel performans
esneklik

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, düzenli olarak uygulanan core antrenman programlarının genç voleybolcuların biyomotor gelişimine ve performansına olan etkilerini incelemektir. Core antrenmanlarının genç sporcuların fiziksel yetenekleri üzerindeki potansiyel olumlu etkilerini anlamak, gelecekte sporculara daha özgü ve etkili antrenman programları tasarlamak adına önemli bir katkı sağlayabilir. Çalışma, 13-15 yaş arasındaki 30 voleybolcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Genç sporcuların yaş ortalaması 13.5 ± 0.67 yıl, boy uzunluğu 156.8 ± 2.6 cm, vücut ağırlıkları ise 47.6 ± 6.7 kg olarak belirlenmiştir. Deneklere, farklı zeminlerde uygulanan core egzersizlerini içeren özel bir antrenman programı uygulanmış ve bu süreç titizlikle kaydedilmiştir. Elde edilen sonuçlar, genç voleybolcularda düzenli olarak uygulanan core antrenman programlarının fiziksel performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Durarak uzun atlama, esneklik, sağ ve sol ayak performanslarındaki anlamlı artışlar, core antrenmanlarının bu yaş grubundaki sporcularda etkili olduğunu desteklemektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, genç voleybolcular üzerinde core antrenman programlarının biyomotor gelişime olumlu bir katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Bulgulara dayalı çıkarımların sınırlamaları göz önünde bulundurularak, gelecekteki çalışmalarda farklı yaş grupları ve spor branşları üzerinde daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu, sporculara özgü antrenman stratejilerinin daha etkili bir şekilde tasarlanması için önemli bir adım olacaktır.

The Impact of Core Training Programs on Biomotor Development and Performance in Young Volleyball Players

Author Informations

Affiliation:

¹Asst. Prof.; Bitlis Eren University, School of Physical Education and Sports, Bitlis, Turkey

ORCID:

0000-0002-0030-7999

Email:

serkankizilca@hotmail.com

Publication Informations

Received: 19.11.2023

Accepted: 20.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

core training
biomotor development
physical performance
flexibility

Abstract

The primary aim of this study is to examine the effects of regularly implemented core training programs on the biomotor development and performance of young volleyball players. Understanding the potential positive impact of core training on the physical abilities of young athletes could contribute significantly to designing more specific and effective training programs for future athletes. The study was conducted on 30 volleyball players aged between 13 and 15. The mean age of the young athletes was determined as 13.5 ± 0.67 years, with an average height of 156.8 ± 2.6 cm and a body weight of 47.6 ± 6.7 kg. Participants underwent a specialized training program involving core exercises on different surfaces, and this process was meticulously recorded. The results indicate that regularly implemented core training programs have a positive impact on the physical performance of young volleyball players. Significant improvements in standing long jump, flexibility, and performance in both right and left feet support the effectiveness of core training in this age group. In conclusion, this study demonstrates that core training programs can positively contribute to the biomotor development of young volleyball players. Considering the limitations based on the findings, more comprehensive research involving different age groups and sports disciplines will be essential in future studies. This will be a crucial step in designing more effective training strategies tailored to individual athletes.

1. GİRİŞ

Sporun başarılı bir şekilde icra edilebilmesi, bilimsel yöntemlerin etkin bir biçimde kullanılmasına bağlıdır. Uzun vadeli antrenman programları, sporcuların fiziksel ve zihinsel potansiyellerini geliştirmede kilit bir rol oynar (Günaydın ve ark., 2001). Bu yöntemler, sporcunun güçlenmesinden zihinsel dayanıklılığın artırılmasına kadar geniş bir yelpazede uygulanabilir.

Voleybol, hızlı ve belirsiz maç süreleriyle karakterize edilen bir spor dalıdır. Bu oyun, oyuncuların anlık kararlar almasını, hızlı tepki vermesini ve fiziksel olarak zorlayıcı koşullar altında performans sergilemesini gerektirir (Puhl ve ark., 1982). Ancak, bu spordaki başarı sadece yetenekle değil, aynı zamanda bilimsel prensiplere dayalı etkili antrenman programlarıyla da mümkündür.

Voleybol, kültürler arasında bir bağlantı kurarak farklı yapıdaki bireyleri bir araya getiren ve geniş kitlelere hitap eden önemli bir spor dalıdır. Özellikle Türkiye'de kadın voleybolu büyük bir popülerlik kazanmıştır. Takım başarısı genellikle izleyiciler tarafından müsabaka sonuçlarına göre değerlendirilirken, antrenörler için takımın genel performansı kritik bir ölçüdür (Mcgill, 2010). Bu nedenle, araştırma voleybolun genel dinamikleri üzerine daha derin bir anlayış sunarak, sporcuların performanslarını artırmak ve antrenman programlarına yönlendirmek için literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Sporun başarılı bir şekilde icra edilebilmesi, sporcunun fizyolojik ve biyomotor özelliklerinin etkili bir biçimde geliştirilmesine dayanmaktadır. Fizyolojik açıdan, dayanıklılık, kardiyovasküler sağlık, kas kütlesi, kas kuvveti ve enerji metabolizması gibi faktörler önemli rol oynar. Aynı zamanda, biyomotor beceriler arasında yer alan denge, esneklik, hız, çabukluk ve koordinasyon gibi özellikler de spor performansını büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle, antrenman programları genellikle bu fizyolojik ve biyomotor özelliklere odaklanarak sporcuların genel performansını artırmayı hedefler.

Teknik ve taktik becerilerin etkili bir şekilde uygulanabilmesi, güçlü bir fiziksel ve motorsal temeli gerektirir. Bu noktada, çocuk ve genç voleybolcuların biyomotor özelliklerinin geliştirilmesi, sporculuk kariyerlerinin temelini oluşturur (Chiappini ve Polidori, 2009).

Sıçrama performansı, voleybol oyununda stratejik bir avantaj sağlayan kritik bir unsurdur. Bu beceri, hem hücum hem de savunma aşamalarında önemli bir rol oynar. Sıçrama yeteneği, oyuncuların fileye daha yüksek sıçramalarını ve rakip takımın savunmasını aşmalarını sağlar. Yüksekten ve güçlü bir şekilde sıçramak, smaç vuruşları sırasında topa daha iyi hakim olmayı, blok savunmalarını aşmayı ve savunma oyuncularını zor durumda bırakmayı mümkün kılar. Bu, takımın hücum etme ve sayı kazanma yeteneğini artırır. Sıçrama performansı, savunma sırasında blok yapma yeteneğini etkiler. Yüksek ve zamanında bir sıçrama, rakip oyuncunun smaç vuruşlarına karşı etkili bir blok yapmayı mümkün kılar. Bu da rakip takımın sayı kazanma olasılığını azaltır. Aynı zamanda, servis karşılamada ve düşük paslarda da sıçrama yeteneği, topa daha iyi ulaşma ve kontrollü paslar yapma becerisini artırır. Sıçrama performansındaki artış, genellikle maç sonuçlarına doğrudan etki eder. Daha etkili sıçrayan bir oyuncu, hem hücum hem de savunma aşamalarında daha etkili olabilir, bu da takımın genel performansını yükseltir ve maçı kazanma olasılığını artırır (Sheppard ve ark., 2007).

Bu çalışma, voleybol literatüründeki boşluğu doldurarak, özellikle yeni başlayan voleybolcular için sıçrama performansını geliştirmeye yönelik etkili antrenman programlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Voleybol literatürü genellikle profesyonel oyunculara odaklanmış olsa da, bu çalışma, yeni başlayan oyuncular için özelleştirilmiş antrenman yönergeleri sunarak antrenörlerin ve spor eğitmenlerinin daha bilinçli bir rol üstlenmelerine olanak tanıyacaktır. Ayrıca, sıçrama performansının voleybol oyunundaki stratejik rolüne vurgu yaparak, antrenman programlarının tasarımında bilimsel bir yaklaşım sunarak antrenman planlaması ve uygulamasında spesifik bir

rehberlik sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, yeni başlayan voleybolcuların performanslarını artırmak ve antrenman programlarını daha etkili hale getirmek isteyen antrenörler ve spor eğitimcileri için değerli bir kaynak olacaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, voleybol sporuna yeni başlayan bireylerin belirli biyomotorik özelliklerini değerlendirmek amacıyla nicel araştırma yöntemi kullanmıştır. Bu özellikler, sağ ve sol ayak sıçrama yetenekleri, durarak uzun atlama ve esneklik üzerine odaklanmaktadır. Bu seçim, voleybolun dinamikleri ve performans gereksinimleri göz önüne alınarak yapılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Sakarya ilinde spor geçmişi fazla olmayan 13-15 yaş aralığındaki 17 erkek ve 13 kadın olmak üzere toplam 30 voleybol sporcusu oluşturmaktadır. Bu seçim, voleybolun temel motorik becerilerini geliştirmek isteyen yeni başlayan sporculara odaklanmayı amaçlamaktadır.

2.3. Veri Toplama Yöntemleri

Biyomotorik özelliklerin değerlendirilmesi amacıyla voleybolcuların durarak uzun atlama, sağ ve sol ayak sıçrama, esneklik ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümler, standart test protokollerine göre gerçekleştirilmiş ve her bir test en az iki kez tekrar edilmiştir.

2.3.1. Durarak Uzun Atlama

Denekler işaretli çizginin arkasından, çift ayak ile, en yüksek eforu kullanarak en uzun mesafeye atlamaya çalıştılar. İlk sıçrama çizgisi ile sporcunun çizgiye en yakın bıraktığı iz arasındaki mesafe (cm) cinsinden ölçüldü. Ölçümler 2 kez tekrar edildi ve en iyi değerler kaydedildi.

2.3.2. Sağ ve Sol Ayak Sıçrama

Test denegin dikey sıçrama özelliğini ölçer. Deneklerin ölçümü Takeı Physical Fitness Test Vertical jump-meter ile ölçüldü. Denekler jump-metrenin lastik bölümünün üzerine bastılar ve aynı zamanda jumpmetrenin ölçüm yapan kısmı bellerine bağlandı. Jump-metrenin ipi gergin duruma getirildi, deneklerin kollarını da kullanarak dikey sıçrayarak dijital olarak ölçüm yapıp değerler bilgisayara aktarıldı. Ölçümler 2 kez tekrar edildi ve en iyi değerler kaydedildi.

2.3.3. Esneklik Ölçümü

Voleybolcularda esneklik ölçümleri öncesi sporculara 15 dakika ısınma ve germe egzersizleri yapıldıktan sonra oturma pozisyonunda (dizlerini bükmeden), ayaklar çıplak bir şekilde otur-uzan sehпасına dayalı olarak test sehпасının çubuğunu uzanabildiği en uzak mesafeye kadar itmeleri istendi. Ölçümler 2 kez tekrar edildi ve en iyi değerler kaydedildi.

2.4. Antrenman Protokolü

2.4.1. Core Antrenman Programı

Çalışma kapsamında, deney grubuna sezon antrenmanlarına ilave olarak 6 hafta boyunca haftada 2 gün core antrenman programı uygulanmıştır. Bu program, plank, side plank, crunch, reverse crunch, superman ve squat hareketlerini içermektedir. Her bir hareket, belirli set sayıları, uygulama süreleri ve dinlenme aralıklarıyla düzenlenmiştir. Her bir hareketin set sayıları ve uygulama süreleri Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Voleybolculara Uygulanan Core Antrenman Programı

Yapılan Hareketler	0-2 Hafta set sayısı	3-4 Hafta set sayısı	5-6 Hafta set sayısı	Uygulama süresi	Setler arası dinlenme zamanı	Egzersizler arası dinlenme zamanı
Plank	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn
Side Plank	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn
Crunch	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn
Reverse Crunch	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn
Superman	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn
Squat	2	3	4	25 sn	30 sn	60 sn

Tablo 1, voleybolculara uygulanan core antrenman programındaki hareketlerin set sayıları ve uygulama sürelerini detaylı bir şekilde göstermektedir. Her bir hareket, belirli bir set ve süre içinde uygulanmaktadır. Bu core antrenman programı, voleybolcuların çekirdek kaslarını güçlendirmeyi ve voleybol performanslarını artırmayı hedefler.

Bu programın 6 haftalık süresince, voleybolcuların çekirdek güçlerindeki potansiyel artışı değerlendirmek amacıyla önceden ve sonradan çeşitli biyomotorik özelliklerin ölçümleri alınmıştır. Bu ölçümler, voleybolcuların fiziksel gelişimini değerlendirmek ve antrenman programının etkinliğini belirlemek için kullanılmıştır.

2.5. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, dikkatle planlanmış ve standardize edilmiş adımları içermektedir. Öncelikle, katılımcılardan çalışma hakkında bilgi almak ve genel sağlık durumlarını değerlendirmek amacıyla önceden tasarlanmış bir anket uygulanmıştır. Ardından, katılımcıların antropometrik özellikleri, boy, kilo ve vücut kitle indeksi (VKİ) gibi parametreler ölçülerek belirlenmiştir. Fiziksel testler başlangıç seviyelerini belirlemek adına uygulanmıştır. Bu testler arasında durarak uzun atlama ile sıçrama yetenekleri ölçülmüş, ayak kuvveti ve performans testleri ile genel vücut esnekliği belirlenmiştir. Bu başlangıç değerleri, katılımcıların ilerlemelerini değerlendirmek için temel oluşturmuştur. Katılımcılara, haftada üç kez olacak şekilde özel olarak tasarlanmış bir core antrenman programı uygulanmıştır. Program, farklı zeminlerde yapılan çeşitli core egzersizlerini içermektedir. Antrenmanlar detaylı bir şekilde kaydedilmiş ve katılımcılardan düzenli aralıklarla geri bildirim alınmıştır. Son testler, antrenman programının etkilerini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır. Ayak kuvveti ve performans testleri tekrarlanarak antrenmanın etkileri izlenmiş, aynı zamanda esneklik üzerindeki etkileri değerlendirmek adına ölçümler alınmıştır. Her bir test için ölçümler, güvenilirliği artırmak adına 2 kez tekrar edilmiş ve en iyi değerler kaydedilmiştir.

2.6. Veri Analizi

Elde edilen veriler, araştırmanın amaçlarına uygun olarak SPSS 25.00 paket istatistik programı kullanılarak çeşitli analiz yöntemleri uygulanmıştır. Araştırmada normalik testi, frekans ve paired sample t-test ile değerlendirilmiştir. T-testleri ve Cohen's d etki büyüklüğü hesaplamaları, başlangıç ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasında kullanılmıştır.

2.7. Etik İlkeler

Katılımcılar, araştırmanın amaçları, yöntemleri ve potansiyel riskleri konusunda detaylıca bilgilendirilmiş ve katılım konusunda gönüllü bir karar vermişlerdir. Gizlilik önlemleri, katılımcı bilgilerinin gizli tutulması ve sadece araştırmada kullanılması yoluyla sağlanmıştır. Helsinki

Bildirgesi'ne tam uyum sağlama hedefiyle, katılımcı hakları ve güvenliği en üst düzeyde öncelikli tutulmuş, etik ilkeler doğrultusunda hareket edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, elde edilen sonuçları genel bir bağlamda sunarak, core antrenmanlarının voleybolcularda fiziksel performans üzerindeki potansiyel faydalarını vurgulamayı amaçlıyoruz. Analizlerimiz, durarak uzun atlama becerileri, sağ-sol ayak test sonuçları ve esneklik ölçümleri üzerinden, antrenman programının voleybolculardaki fiziksel yeteneklerindeki değişiklikleri ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Temel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	17	56,7
Kadın	13	43,3
Yaş		
13 yaş	14	46,7
14 yaş	15	50,0
15 yaş	1	3,3

Not. N = 30

Tablo 2, çalışmaya katılan 30 voleybolcunun demografik özelliklerini cinsiyet ve yaş gruplarına göre detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Cinsiyet dağılımında, katılımcıların %56,7'si erkek ve %43,3'ü kadındır. Yaş gruplarına göre incelendiğinde, sporcuların %46,7'si 13 yaş, %50,0'si 14 yaş ve %3,3'ü 15 yaşındadır.

Tablo 3. Sağ ve Sol Ayak Testleri ile Esneklik Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Ön Test (N = 30)		Son Test (N = 30)		t	p	Cohen's d
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Sağ Ayak	22,86	5,204	24,86	4,861	-9,570	0,000**	0.401
Sol Ayak	22,90	6,081	24,93	5,895	-13,952	0,000**	0.344
Esneklik	25,23	5,096	28,06	5,570	-15,213	0,000**	0.532

Not. ***p < 0.001; *p < 0.05. Ort. = Ortalama; Ss = Standart Sapma; cohen's d = etki büyüklüğü

Tablo 3, sağ ve sol ayak test sonuçları ile esneklik ölçümlerini karşılaştırmaktadır. Tüm parametrelerde ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (p < 0.001). Cohen's d etki büyüklüğü hesaplamaları, sağ ayak testi için 0.401, sol ayak testi için 0.344 ve esneklik ölçümü için 0.532 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, uygulanan antrenman programının sporcuların sol ve sağ ayak testleri ve esneklik düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle esneklik ölçümünde yüksek Cohen's d değeri, antrenman programının esneklik üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, core antrenman programının voleybolcuların fiziksel performansını geliştirmede etkili bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3. Durarak Uzun Atlama Test Sonuçları

Parametreler	Ön Test (N = 30)		Son Test (N = 30)		t	p	Cohen's d
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Durarak uzun atlama	139,62	20,034	142,93	19,852	-9,830	0,000**	0,166

Not. ***p < 0.001; *p < 0.05. Ort. = Ortalama; Ss = Standart Sapma; cohen's d = etki büyüklüğü

Tablo 4, araştırmaya katılan sporcuların durarak uzun atlama becerilerini ölçen ön test ve son test sonuçlarını içermektedir. Ön testte ortalama uzun atlama mesafesi 139.62 cm iken, son testte bu değer 142.93 cm olarak kaydedilmiştir. İstatistiksel analiz, durarak uzun atlama sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($t = -9.830$, $p < 0.001$). Cohen's d değeri ise 0.166 olarak hesaplanmıştır, bu da değişkenlik büyüklüğünün düşük olduğunu gösterir. Bu sonuçlar, uygulanan antrenman programının durarak uzun atlama becerilerini artırmada olumlu bir etki yarattığını ve bu gelişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, genç voleybolcular üzerinde uygulanan core antrenman programının biyomotor özellikler ve performans üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmanın önceki bölümlerinde genç voleybolcuların demografik özellikleri, antrenman programının uygulanması ve çeşitli fiziksel parametrelerdeki değişimler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmanın amacı, genç voleybolcuların spor performansını geliştirebilecek etkili antrenman stratejileri arayışında bir katkı sağlamaktır. Bu noktada, literatürde benzer konuları ele alan önceki çalışmalar incelenmiş ve core antrenmanlarının genel atletik performans üzerinde olumlu etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, literatürdeki benzer çalışmaların bulgularıyla kıyaslandığında, elde ettiğimiz sonuçların genel bir tutarlılık içinde olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmanın bulguları, literatürdeki önceki araştırmalarla uyumlu bir şekilde core antrenman programlarının genç voleybolcular üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Örneğin, Cingöz (2021) tarafından yürütülen bir çalışma, farklı yüzeylerde yapılan core egzersizlerinin fiziksel performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu, çalışmamızın temelini oluşturan core antrenman programının, genç voleybolcularda fiziksel yetenekleri artırma potansiyeline sahip olduğunu düşündürmektedir.

Arı ve Çolakoğlu'nun (2021) tenis sporcuları üzerindeki araştırması, core antrenman programlarının deneklerde durarak uzun atlama, el kavrama kuvveti, otur-uzan esneklik ve mekik değerlerinde anlamlı artışa neden olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, core egzersizlerinin genel atletik performansı iyileştirebileceğini ve benzer olumlu etkileri voleybolcularda da yaratabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, voleybolcuların fiziksel yeteneklerini geliştirmek ve performanslarını artırmak adına core antrenmanlarının entegre edilmesinin potansiyel faydalarını vurgulamaktadır.

Dedecan'ın (2016) erkek adolesanlar üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, core egzersizlerinin bu grupta fiziksel ve fizyolojik özelliklerde gelişim sağladığını ortaya koymuştur. Bu da, çalışmamızın genç voleybolcularda genel fitness seviyelerini iyileştirebileceği ve sporcuların performansını destekleyebileceği hipotezini güçlendirmektedir. Dolayısıyla, genç voleybolcularda core egzersizlerinin düzenli uygulanmasının, atletik performanslarını geliştirmede etkili bir strateji olabileceğini öne sürmekteyiz.

Atıcı'nın (2013) yaptığı araştırma, yüzme sporu yapan kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiş ve core antrenman programlarının vücut kompozisyonu, kavrama kuvveti, bacak ve sırt kuvveti, esneklik, denge ve dikey sıçrama performansları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, voleybolcular üzerinde benzer fizyolojik ve performans parametrelerinde olumlu etkiler elde edilebileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda, genç voleybolcularda düzenli olarak uygulanan core egzersizlerinin, genel vücut performansını artırabileceği ve çeşitli fiziksel özellikleri geliştirebileceği düşünülmektedir.

Zemenu'nun (2020) voleybol oyuncularında gerçekleştirdiği çalışma, temel kuvvet antrenmanının esnekliği olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Seid ve

arkadaşlarının (2022) voleybolcularda gerçekleştirdiği araştırma da, core eğitiminin esnekliği artırdığına dair önemli bulgular ortaya koymuştur. Bu bulgular, araştırmamızın voleybolcuların esneklik seviyelerini artırma hedefi ile uyumlu bir şekilde değerlendirilebilir. Bu kontekstte, genç voleybolcularda düzenli olarak uygulanan temel kuvvet antrenmanlarının esneklik üzerindeki olumlu etkisi, sporcuların performansını desteklemede önemli bir faktör olabilir.

Çalışmanın elde ettiği bulgular, voleybolculara yönelik core antrenman programlarının genel biyomotor özelliklerde gelişim sağlayabileceği ve performanslarını artırabileceği yönündedir. Ancak, bu sonuçlara ilişkin bazı sınırlamaların dikkate alınması önemlidir. Çalışmamızda kullanılan örneklemin sınırlı büyüklükte olması, genelleme yapma konusunda kısıtlamalara neden olabilir. Ayrıca, core antrenman programlarının uzun vadeli etkilerini değerlendiren daha uzun süreli çalışmalara ihtiyaç duyulabilir. Gelecekteki araştırmacılara, farklı core antrenman programlarının etkilerini daha detaylı bir şekilde incelemek ve çeşitli parametreleri değerlendirmek için kapsamlı çalışmalar yapma önerisinde bulunulabilir. Bu şekilde, core antrenmanların voleybolcular üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak ve antrenman programlarını daha etkili bir şekilde tasarlamak mümkün olacaktır.

5. SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, genç voleybolcular üzerinde uygulanan core antrenman programlarının biyomotor özellikler üzerindeki etkilerini incelemek ve bu etkilerin voleybol performansına olan potansiyel katkısını değerlendirmektir. Önceki araştırmalardan elde edilen destekleyici bulgular, core antrenmanlarının genel fitness seviyelerini artırma ve spesifik spor becerilerini geliştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bu çalışma, genç voleybolcuların fiziksel hazırlıklarını iyileştirmek ve gelecekteki performanslarını optimize etmek için kullanılacak etkili antrenman stratejileri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları, genç voleybolcular üzerinde uygulanan core antrenman programlarının biyomotor özelliklerde olumlu bir gelişim sağlayabileceğini göstermektedir. Bulgularımız, voleybolcuların temel fiziksel yeteneklerini artırmak ve performanslarını iyileştirmek için bu tür antrenmanlara odaklanmanın potansiyelini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, genç voleybolculara yönelik uygulanan core antrenman programlarının tasarımında ve uygulanmasında dikkate alınması gereken önemli noktalar bulunmaktadır. Antrenman programlarının bireyselleştirilmesi ve voleybolcuların özel ihtiyaçlarına uygun olarak düzenlenmesi, elde edilen olumlu sonuçları daha da güçlendirebilir. Ayrıca, bu tür antrenmanların uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için uzun dönemli çalışmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, genç voleybolcular üzerinde yapılan bu çalışma, core antrenmanlarının biyomotor özelliklerde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, antrenörlerin ve spor bilimcilerin, voleybolcuların performansını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için core antrenmanlarına odaklanmalarını desteklemektedir. Gelecekteki araştırmacılar için, bu alandaki çalışmaların daha da derinleştirilmesi ve spesifik parametrelerin incelenmesi, voleybolculara yönelik daha etkili antrenman programlarının tasarlanmasına ışık tutabilir.

Teşekkür

Bu çalışma, 13-14 Ekim 2023 tarihlerinde düzenlenen 6. Uluslararası Ankara Multidisipliner Bilimsel Çalışmalar Kongresi'nde sunulmuş tam bir metin olarak ele alınmıştır. Bu kongre, alanındaki uzmanları bir araya getirerek çeşitli perspektiflerden zengin bir tartışma ortamı sağlamış ve bu çalışmanın gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur. Bu noktada, 6. Uluslararası Ankara Multidisipliner Bilimsel Çalışmalar Kongresi'nin düzenlenmesine liderlik eden kuruluşa ve kongre katılımcılarına teşekkür etmek isteriz. Ayrıca, bu çalışmanın oluşumuna destek sağlayan herkese,

bilgi ve deneyimleriyle katkıda bulunan meslektaşlarımıza ve danışmanlarımıza ayrıca teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Bu araştırma için herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansman

Bu araştırma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Serkan Kızılca¹ – Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bitlis, ORCID No: 0000-0002-0030-7999 - serkankizilca@hotmail.com

Alıntı/Citation: Kızılca, S. (2023). Genç voleybolcularda core antrenman programlarının biyomotor gelişime ve performansa etkisi. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 38-46.

6. KAYNAKLAR

- Arı, Y., & Çolakoğlu, F. F. (2021). Tenis oyuncularında core egzersizleri tenis performansını etkiler mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40-54. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.796043>
- Atıcı, M. (2013). *Yüzme sporu yapan 18–24 yaş arası kadınlarda core antrenmanın bazı fizyolojik ve motorik parametrelere etkisinin araştırılması* (Yayın No. 340899) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Chiappini, A., & Polidori, F. (2009). *Mini voleybol el kitabı I.* (Çev. O.A. Mutluer). Türkiye Voleybol Federasyonu.
- Cingöz, H. (2021). *Farklı yüzeylerde yapılan core egzersizinin fiziksel performansa etkisinin karşılaştırılması* (Yayın No. 732424) [Yüksek lisans tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dedecan, H. (2016). Adolesan dönem erkek öğrencilerde core antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkisi (Yayın No. 440467) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Günaydın, G., Koç, H., & Cicioğlu, İ. (2001). Türk bayan milli takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 25-32.
- Mcgill, S. (2010). Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(3), 33-46. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181df4521>

- Puhl, J., Case, S., Fleck, S., & Handel, V. (1982). Physical and physiological characteristics of elite volleyball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *53*(3), 257–262. <https://doi.org/10.1080/02701367.1982.10609351>
- Seid, T. (2022). *Effects of core strength training on passing technical skills and selected physical fitness qualities of male junior volleyball trainees* [Unpublished doctoral dissertation]. Bahırdar University.
- Sheppard, J., Newton, R., Mcguigan, M. (2007). The effects of accentuated eccentric load on jump kinetics in high-performance volleyball players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *2*(3), 267-284. <https://doi.org/10.1260/174795407782233209>
- Zemenu, T. (2020). *Effects of strength training on selected physical fitness qualities and technical skills level of junior volleyball players: In case of shendi male volleyball team* [Unpublished master dissertation]. Bahırdar University.

Buz Hokeyi Sporcularının Beslenme Alışkanlıkları: Sistematik Bir İnceleme

Sinem Doğu Ercan^{1*}  Fatma Çelik Kayapınar² 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

^{1*}Öğretmen; Nevvar Salih İşgören Eğitim Kampüsü 2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İzmir, Türkiye

ORCID:

0009-0002-9918-9618

Email:

sinemdogu34@gmail.com

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 05.11.2023

Kabul Tarihi: 20.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

buz hokeyi beslenmesi
sporcu beslenme alışkanlıkları
sistemantik analiz

Özet

Bu çalışma, Buz Hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıkları ve performansı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. 2018-2022 yılları arasında gerçekleştirilen 8 farklı araştırma, Google Scholar ve diğer akademik kaynaklardan elde edilen veriler kullanılarak sistemantik bir analize tabi tutulmuştur. Çalışmaların çoğunluğu makale türünde (%87,5) ve beslenme ile ilgili konuları kapsamaktadır. Yapılan analizde, bu çalışmaların genellikle nicel araştırma yöntemleriyle gerçekleştirildiği, özellikle besin tüketim kaydı tutma ve sistemli tarama yöntemlerinin sıkça kullanıldığı görülmüştür. Bulgular, Türkiye'de Buz Hokeyi sporunun henüz gelişmekte olan bir alan olduğunu ve bu nedenle beslenme konusunda yapılan çalışmaların sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, yapılan çalışmaların çoğunluğunun nicel metodolojiye odaklanması, nitel araştırma yöntemlerinin bu alanda henüz yeterince kullanılmadığını göstermektedir. Çalışma, buz hokeyi sporcularının maç öncesi, sırası ve sonrasındaki beslenme alışkanlıklarının performansları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için nitel araştırmalara ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, müsabaka devreleri arası dinlenme sürelerinde sporcu içecekleri, protein barlar ve diğer besin destek ürünlerinin etkisi, cinsiyet farklılıkları, dehidrasyon gibi konular üzerine daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bulgular, buz hokeyi sporcularının beslenme stratejilerine dair gelecekteki araştırmalara rehberlik edebilir ve performans optimizasyonu için beslenme rehberleri geliştirmeye katkıda bulunabilir.

Nutritional Habits of Ice Hockey Players: A Systematic Review

Author Informations

Affiliation:

^{1*}Teacher; Nevvar Salih İşgören Vocational and Technical Anatolian High School, İzmir, Turkey

ORCID:

0000-0003-1877-5464

Email:

balahi53@gmail.com

Publication Informations

Received: 05.11.2023

Accepted: 20.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

ice hockey nutrition
athlete nutritional habits
systematic analysis

Abstract

This study investigates the nutritional habits of ice hockey players and their impact on performance. A systematic analysis of eight studies conducted between 2018 and 2022 was carried out using data obtained from academic sources, including Google Scholar. The majority of these studies (87.5%) are articles, predominantly covering nutrition-related topics. The analysis indicates that these studies typically use quantitative research methods, frequently incorporating food consumption records and systematic screening methods. The findings demonstrate that the study of nutritional aspects in Turkish ice hockey is limited due to the field's emerging nature. Additionally, the predominance of quantitative methodologies suggests a lack of utilization of qualitative research methods in this area. The study highlights the necessity of qualitative research to comprehend the impact of pre-game, in-game, and post-game nutrition habits on ice hockey players' performance. In this regard, it is ideal to conduct further research on topics such as consumption of sports drinks, protein bars, and other supplements during rest intervals between game periods, gender disparities, and dehydration. The findings from this research can provide a foundation for upcoming studies on the dietary plans of ice hockey players, aiding the creation of dietary guidelines to enhance athletes' performance.

1. GİRİŞ

Buz hokeyi, 1800'lü yılların başlarında Kanada'nın buzlu sahalarında doğan, hızlı tempolu ve stratejik bir spor olarak evrim geçirmiştir (Montgomery, 1988). O günden bu yana, buz hokeyi dünya genelinde büyük bir popülerlik kazanarak, sporcuları yüksek tempolu müsabakalarda fiziksel ve zihinsel olarak zorlayan benzersiz bir disiplin haline gelmiştir.

Buz hokeyi, 1800'lü yılların başında Kanada'da ortaya çıkarak (Montgomery, 1988) zaman içinde evrim geçirerek günümüzde dünya genelinde geniş bir kitleye hitap eden popüler bir spor haline gelmiştir. Buz hokeyi karşılaşmaları, her biri 20 dakika süren 3 devre ve bu devreleri ayıran 15 dakikalık iki ara süre ile karakterize edilir (Cox ve ark., 1995). Bu spor, hem anaerobik hem de aerobik güç ve kapasitenin önemli olduğu yüksek tempolu ve rekabetçi bir yapıya sahiptir (Burr ve ark., 2008; Jennings ve ark., 2012). Ayrıca, buz hokeyi, kas kuvveti ve kassal dayanıklılık gerektiren özel bir spor dalıdır (Burr ve ark., 2007; Dæhlin ve ark., 2017). Bu gereksinimlerle birlikte, sporcuların iri, yağsız bir vücut kütlesi ve yüksek kas kuvvetine sahip olması, buz hokeyini antrenman ve performans sırasında metabolik açıdan benzersiz bir spor haline getirir (Cox ve ark., 1995).

Enerji metabolizmasının hem anaerobik hem de aerobik temelli olması, glikojen depolarını büyük ölçüde etkiler. Hokeyi maçlarında, forvet ve defans oyuncularının glikojen depolarının yaklaşık %60 oranında azaldığı gözlemlenmiştir (Green, 1978; Houston, 1979; Montgomery, 1988). Bu nedenle, yüksek şiddetli egzersiz sırasında hızla tükenen karbonhidratın diyetle yeniden alınması son derece kritiktir (Williams & Rollo, 2015). Araştırmalar, elit buz hokeycilerinde karbonhidrat açısından zengin bir beslenmenin, normal bir beslenme düzenine kıyasla maç öncesi kas glikojen depolarını artırdığını ve oyuncuların daha uzun mesafelerde ve hızlı kayma yeteneklerini geliştirdiğini ortaya koymuştur (Akermark ve ark., 1996). Aynı zamanda, buz hokeycilerinin diyetlerinde karbonhidrat içeriğinin artırılması ve yağ içeriğinin azaltılması, fiziksel stresin neden olduğu endokrin etkileri değiştirebilir ve performanslarını artırabilir (Tegelman ve ark., 1992).

Sporcuların beslenme gereksinimleri, sezon boyunca sürekli değişen yüklemelere bağlı olarak farklılık gösterdiğinden, beslenme durumunun antrenman periyoduna göre incelenmesi elzemdir. Literatürde yapılan bir derleme çalışmasında (Heydenreich ve ark., 2017), dayanıklılık sporcularının müsabaka dönemindeki enerji gereksinimlerinin, hazırlık dönemine kıyasla belirgin bir artış gösterdiği, ancak enerji alımlarının aynı oranda değişmediği ve bu nedenle müsabaka dönemlerinde daha ciddi enerji açıklarının yaşandığı vurgulanmıştır. Ayrıca, buz hokeycilerinin vücut yağ kütlesinde sezon öncesinde artış, sezon içinde ise azalış göstermesi, enerji dengesiyle doğrudan ilişkilidir (Prokop ve ark., 2016). Bu bağlamda, bir antrenman periyodunun kendi içerisinde, antrenman, maç ve dinlenme günleri arasındaki enerji gereksiniminin oldukça değişkenlik gösterdiği göz önüne alınmalıdır (Bettonviel ve ark., 2016; Briggs ve ark., 2015; Carr ve ark., 2019).

Bu çalışma, buz hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıklarıyla ilgili en son yapılan bilimsel araştırmaları derlemeyi hedeflemektedir. Sporcuların enerji dengesini nasıl sürdürdükleri ve performanslarını nasıl optimize ettikleri konularındaki bilgilerin derlenmesi, hem antrenman hem de müsabaka dönemlerindeki beslenme ihtiyaçlarına daha derinlemesine bir anlayış kazandırmamıza yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, sporcuların beslenme stratejilerini inceleyerek, etkili antrenman ve mücadele performansları için uygun beslenme rehberlerinin oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlıyoruz.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Araştırmanın temel amacı, buz hokeyi sporcularının beslenme durumlarına odaklanarak, bu alandaki son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalarını derlemek ve bu çalışmalarını yöntem, bilim, ve ele aldıkları konular açısından inceleyerek literatürdeki mevcut boşlukları ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutmaktır. Ayrıca, buz hokeyi oyuncularının beslenme pratiği üzerine sınırlı sayıda yapılan çalışmayı değerlendirir ve elde edilen bulguları tartışarak bu alanda yapılan araştırmaların eksikliklerini ve güçlü yönlerini vurgular. Araştırma, Türkiye'deki buz hokeyi oyuncuları üzerine yapılan araştırmaların sınırlılıklarını da ele alarak, literatürdeki bu eksiklikleri belirleyerek, gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

2.2. Literatür Taraması ve Veri Kaynakları

2.2.1. Veri Tabanları

Araştırmada Google Akademik, Dergipark, YÖK Tez, Scholar Google veritabanları kullanılmıştır.

2.2.2. Anahtar Kelimeler

Analizin kapsamına uygun anahtar kelimeler şunlardır: "buz hokeyi", "beslenme", "buz hokeyi ve beslenme", "ice hockey", "nutrition", "ice hockey and nutrition".

2.2.3. Arama

Her bir veri tabanında kullanılacak anahtar kelimelerle yapılan aramaların detaylı listesi aşağıda sunulmuştur:

- Google Akademik: ("buz hokeyi" VE "beslenme") VEYA ("buz hokeyi ve beslenme")
- Dergipark: ("buz hokeyi" VE "beslenme") VEYA ("buz hokeyi ve beslenme")
- YÖK Tez: ("buz hokeyi" VE "beslenme") VEYA ("buz hokeyi ve beslenme")
- Scholar Google: ("ice hockey" AND "nutrition") OR ("ice hockey and nutrition")

2.3. Örneklem Seçimi

2.3.1. Dahil edilme

- Araştırma, son 5 yıl içerisinde yapılan çalışmaları içermektedir.
- İngilizce ve Türkçe tüm makale ve tezler araştırmaya dahil edilmiştir.
- Sadece izinli çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir.
- Sadece beslenme alanında yapılan buz hokeyi branşı ile ilgili çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir.

2.3.2. Hariç tutulma

- Dahil edilme kriterlerini karşılamayan tüm çalışmalar araştırma dışında tutulmuştur.
- Anahtar kelimeler aracılığıyla belirlenemeyen tüm çalışmalar araştırma dışında tutulmuştur.
- Araştırmacı tarafından izin verilmeyen çalışmalar araştırma dışında tutulmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, her bir çalışmanın başlığı, yazar(lar), yayın yeri ve tarihinin kaydedilmesini içermiştir. Bu bilgiler, analiz aşaması için kullanılmıştır.

2.5. İçerik Analizi

Bu analizin temelini oluşturan araştırma soruları aşağıda belirlenmiştir:

1. Buz hokeyi ve beslenme konusunda yapılmış çalışmaların genel bir sentezi nedir?

2. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular arasında ne tür ortak temalar ve eğilimler gözlemlenmektedir?

2.6. Etik İlkeler

Bu sistemik analiz çalışması, gizlilik, tarafsızlık ve literatür taraması sırasında etik kurallara tam uyum sağlayarak yürütülmüştür.

3. BULGULAR

Buz hokeyi ve beslenme konularındaki akademik çalışmaların derinlemesine bir sistematığına ışık tutan bu analizde, Google Akademik, Dergipark, YÖK Tez ve Google Scholar veri tabanları üzerinden toplam 192.509 çalışma incelenmiştir. Bu büyük veri havuzundan çıkan 8 öne çıkan çalışma, özellikle son 5 yıl içinde buz hokeyi ve beslenme alanında gerçekleştirilmiş orijinal araştırmalara odaklanmaktadır. Tablo 1'de sunulan veri sayıları, araştırmanın evrenini oluşturan bu çalışmaların kaynaklarını ve dağılımını detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Bu çeşitli kaynaklardan seçilen çalışmalar, Tablo 2'de gösterilen detaylı analizleri ile bir araya getirilmiş ve analiz sürecine ışık tutacak bilgiler sunmaktadır. Bulgular bölümü, bu analizle ortaya çıkan öne çıkan temaları ve akademik literatüre sağladığı katkıları ele alacaktır.

Tablo 1, araştırmanın odak noktası olan "Buz Hokeyi" ve "Beslenme" konularında yapılmış çalışmaların, belirlenen veri tabanlarından toplanan veri sayılarını sunmaktadır.

Tablo 1. Veri Kaynaklarına Göre Toplam Çalışma Sayıları

Veri Kaynağı	"Buz Hokeyi"	"Beslenme"	"Buz Hokeyi ve Beslenme"	Toplam Çalışma
Google Akademik	782 (2 dahil)	974 (0)	307 (3 dahil)	2063 (5 dahil)
Dergipark	150 (1 dahil)	2273 (1 dahil)	192,200 (1 dahil)	194,623 (3 dahil)
YÖK Tez	10 (1 dahil)	1271 (1 dahil)	1 (1 dahil)	1282 (3 dahil)
Google Scholar	17,100 (6 dahil)	262,000 (6 dahil)	1 (1 dahil)	279,101 (13 dahil)

Tablo 1'de görüldüğü üzere, her veri kaynağından toplam çalışma sayıları ve belirlenen kriterlere uyan çalışma sayıları verilmiştir. Örneğin, Google Akademik'ten toplam 782 çalışmadan 2 tanesi "Buz Hokeyi" ve "Beslenme" kategorilerine uyan ve araştırmaya dahil edilmiştir. Bu, belirlenen araştırma kapsamına uygun olmayan 780 çalışmanın dışarıda bırakıldığını gösterir. Benzer şekilde, Dergi Park ve YÖK Tez veri kaynaklarından da uygun çalışmalar belirlenmiş ve tabloya eklenmiştir.

Araştırma ve yöntem bölümünde belirtilen dahil etme ve dışlama kriterlerine göre, Google Akademik'ten elde edilen 3 çalışmadan yalnızca 1 tanesi araştırmaya dahil edilmiştir. Diğer 2 çalışma, Dergi Park ve YÖK Tez veri tabanlarında karşımıza çıktığı için araştırmaya dahil edilmemiştir. Dergi Park'tan 1 çalışma, YÖK Tez'den ise 1 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Google Scholar'dan ise toplam 6 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Bu tablo, araştırmanın belirlenen kapsamına uygun çalışmaların nasıl seçildiğini ve toplamda kaç çalışmanın analize dahil edildiğini açıkça gösterir.

Tablo 2, buz hokeyi ve beslenme alanında yapılan çalışmaların yayın türüne göre dağılımını göstermektedir.

Tablo 2. Yayın Türlerine Göre Çalışma Dağılımı

Yayın Türü	f	%
Makale	7	87,5
Yüksek Lisans Tezi	1	12,5
Toplam	8	100

Tablo 2, buz hokeyi ve beslenme alanında yapılan çalışmaların yayın türüne göre dağılımını göstermektedir. Toplamda 8 çalışmanın incelendiği bu alanda, çalışmaların %87,5'i makale türünde, %12,5'i ise yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmiştir. Bu, bu alanda genellikle makale türünde çalışmaların ağırlıkta olduğunu göstermektedir. Toplamda 192.509 akademik çalışma olmasına rağmen, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen bulgular, çalışmanın alt amaçlarına göre başlıklar altında tablolar halinde sunulmuştur. Yüksek lisans ve doktora tezi düzeyinde yapılan çalışmaların, daha bilimsel araştırmalar olduğu düşünülmektedir, bu nedenle bu alanda daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Tablo 3, bu sistematik analize dahil edilen 8 çalışmanın detaylarını içermektedir. Çalışmaların başlık, yayınlanma yeri ve yılı, yayın türü, amaç, yöntem ve sonuçlarını ayrıntılı bir şekilde gösteren bu tablo, her bir çalışmanın özelliklerini anlamamıza ve analiz etmemize olanak sağlamaktadır. Bulgular bölümünde incelenen çalışmaların özünü yansıtan bu tablo, araştırma sorularına yanıt bulmak ve ortak temaları belirlemek için kullanılacaktır.

Tablo 3. İncelenen Çalışmaların Temel Bilgileri

No	Araştırma Adı	Yayın Yeri ve Yılı	Yayın Türü	Amaç	Yöntem	Sonuç
1	Profesyonel Buz Hokeyicilerin Müsabaka Dönemindeki Beslenme Durumlarının ve Enerji Dengelerinin Değerlendirilmesi	Dergipark (2020)	Özgün Araştırma Makalesi (Nicel)	Profesyonel buz hokeyicilerin müsabaka dönemindeki beslenme durumlarının saptanması, antrenman, maç ve dinlenme günlerindeki enerji alımı, harcaması ve dengesinin değerlendirilmesidir.	Besin tüketim kaydı ve fiziksel aktivite kaydı. T Test ve Tekrarlayan Ölçümlerde İki Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.	Profesyonel kadın ve erkek buz hokeyicilerin müsabaka dönemlerinde yetersiz beslendikleri, günlük makro ve mikro besin öğelerinin bir kısmını karşılayamadıkları belirlenmiştir.
2	İstanbul'daki Buz Hokeyi Oyuncularının Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	YÖK-Tez (2018)	Yüksek Lisans Tezi (Nicel)	İstanbul'daki buz hokeyi oyuncularının beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.	Tarama modeli Araştırmacı tarafından hazırlanan anket.	İstanbul'da buz hokeyi yapan sporcuların yüzde 70'inin öğün atladığı, ana öğün tüketme alışkanlığının yaklaşık yüzde 30 gibi çok düşük bir oranda olduğu belirlendi. Alkol kullananların kadınlarda yüzde 5, erkeklerde yüzde 26, sigara kullananların ise kadınlarda yüzde 35, erkeklerde ise yüzde 26 olduğu tespit edilmiştir.

3	Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması	Google Akademik (2019)	Araştırma Makalesi (Nicel)	Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması yapılmıştır.	"Açıklayıcı Faktör Analizi" ile değerlendirilmiştir. İçerik/kapsam geçerliliği Kendall W analizi, madde toplam puan analizi için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. SBBÖ'nin maddeleri arasında iç tutarlılığın (güvenirliliğin) hangi düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile tespit edilmiştir.	Geçerlik ve güvenilirlik düzeyi ($\alpha=0,908$) yüksek düzeyde bulunan bu ölçeğin Türk sporcularının beslenme bilgisinin değerlendirilmesinde kullanılması uygundur ve önerilmektedir.
4	Key Nutritional Considerations for Youth Winter Sports Athletes to Optimize Growth, Maturation and Sporting Development	Google Scholar (2021)	Araştırma Makalesi (Nicel - Derleme)	Genç atletler arasında besin takviyesi kullanımı yaygındır, ancak genellikle gereksizdir. Genç atletlerin, ebeveynlerinin ve antrenörlerinin en iyi beslenme uygulamaları ve besin takviyelerinin riskleri konusunda eğitilmesi, uzun vadeli sporcu gelişimleri için önemlidir. Farklı büyüme ve olgunlaşma aşamalarında farklı sporlarla uğraşan genç kış sporlarıyla uğraşan atletler üzerinde daha fazla araştırmaya acil ihtiyaç vardır, bu da bu popülasyon için beslenme kılavuzlarının oluşturulmasına yardımcı olacaktır.	Tarama modeli.	Bu anlatı niteliğindeki mini inceleme, mevcut (sınırlı) literatürü kullanarak bu önemli hususların ve zorlukların bazılarını tartışır ve bunların ele alınabileceği bazı pratik yaklaşımlar sunar. Mevcut literatür, Scholar, PubMed, Web of Science ve Scopus kullanılarak başlangıçtan Aralık 2020'ye kadar beslenme, enerji harcaması, atletler, gençlik, kış, spor ve bunların kombinasyonlarına dayalı veritabanına uyarlanmış arama dizileri kullanılarak tarandı.

5	Dietary Macronutrient and Micronutrient Intake over a 7-Day Period in Female Varsity Ice Hockey Players	Google Scholar (2021)	Araştırma Makalesi (NiceI)		7 günlük besin tüketim kaydı.	Özetle, kadın üniversite buz hokeyi oyuncuları için ortalama EI, haftalık oyun, antrenman ve dinlenme günleri döngüsü boyunca enerji ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli görünüyordu. Bununla birlikte, bu kadın sporcular, oyun ve antrenman günlerinde CHO alımını artırmanın ve vitamin ve mineral açısından zengin yiyecekleri seçmenin yararına olacaktır.
6	Dietary Intake of Young Male Ice Hockey Players 10–13 Years of Age during a Week-Long Hockey Camp	Google Scholar (2022)	Araştırma Makalesi (NiceI)	Karbohidratın, buz pateni gibi yüksek yoğunluklu aerobik aktiviteleri ve sprint ve boğuşma gibi anaerobik aktiviteleri tamamlamak için buz hokeyi için ana yakıt olduğu gösterilmiştir [3-5]. Spesifik olarak, bu aralıklı oynarken performansı korumak ve yorgunluğu dengelemek için yeterli kas glikojeni gereklidir. dur kalk sporu [6,7]. Ancak, az sayıda araştırmacı hokeyi oyuncularının enerji ve besin alımını incelemiştir ve bu çalışmalar yetişkin erkek ve kadın oyuncularını incelemiştir	3 günlük Besin Tüketim Kaydı	Genç aktif sporcular, fiziksel aktivitelerini beslemek ve sürekli büyümek için yüksek düzeyde enerjiye ihtiyaç duyarlar. Varsayıldığı gibi, daha büyük çocuklar (10-11 yaş) ve genç ergen (12-13 yaş) erkek buz hokeyi oyuncuları, 5 gün boyunca günde 6 saat fiziksel aktivite gerektiren bir hokeyi kampı sırasında hareketlerini beslemek için yüksek düzeyde enerji ve makro besin alımına sahipti. ardışık günler. CHO ve protein alımları ~9–11 ve 2.4–3.2 g/kg vücut kütlesi/gün ile çok yüksekti. Mikro besin alımları, tavsiye edilen alımın yaklaşık üçte biri olan D vitamini dışında, aynı yaşta genç erkekler için tavsiyelerin üzerindediydi.

7	Adolescent perspectives of the recreational ice hockey food environment and influences on eating behaviour revealed through photovoice	Google Scholar (2018)	Araştırma Makalesi (Nicel-Nitel)	Adölesanlar arasında sağlıklı beslenme davranışları yaygındır. Bu, kısmen eğlence amaçlı gıda tesisleri de dahil olmak üzere obezitenin ortamlarla ilgili olabilir. REFRESH Çalışması (Rekreasyon Ortamı ve Yiyecek Araştırması: Hokeyden Deneyimler), ergen buz hokeyi oyuncularının ve ebeveynlerinin bakış açılarından, hokey katılımıyla ilişkili ergen yiyecek davranışları üzerindeki geniş sosyal ve fiziksel çevresel etkileri keşfetmeyi amaçladı.	Fotoses Besin tüketim kaydı	Sonuçlar rekreasyon tesislerinin ergen buz hokeyi oyuncularının yeme davranışlarını etkileyen bir dizi ortamdan sadece biri olduğunu göstermektedir.
8	Biologically active additives (BAA) for energy generation in ice hockey	Google Scholar (2020)	Araştırma Makalesi (Nicel)	Çalışmanın amacı, buz hokeyi sporunda enerji üretim mekanizmaları için modern biyolojik olarak aktif katkı maddelerinin faydalarını analiz etmektir.	Sistemik tarama.	İnceleme, buz hokeyi oyuncularının enerji arzının biyokimyasal özelliklerini dikkate aldı. Ana enerji kaynaklarının maç öncesi, sırası ve sonrasında yenilenme sürecini inceledik: Biyolojik olarak aktif katkı maddeleri kullanarak ATP, kaslardaki kreatin fosfat, kaslardaki glikojen ve karaciğer. Buz hokeyinde enerji arzını kısıtlayan maddelerin metabolizmasının hızlandırılmasına yönelik çalışmaların gözden geçirilmesi yer almaktadır.

Tablo 3, buz hokeyi ve beslenme konularında gerçekleştirilen sekiz farklı araştırmayı içermektedir. Bu çalışmaların genelinde, buz hokeyi sporcularının beslenme durumları, alışkanlıkları ve enerji gereksinimleri ele alınmıştır. Profesyonel buz hokeyicilerin müsabaka dönemindeki beslenme durumunu inceleyen bir çalışma, oyuncuların yetersiz beslendiğini ve mikro besin ögelerini karşılamada zorlandıklarını ortaya koymaktadır.

Diğer bir araştırma, İstanbul'daki buz hokeyi oyuncularının beslenme alışkanlıklarını tarama modeli kullanarak incelemiştir. Bu çalışma, oyuncuların öğün atlama ve düşük ana öğün tüketme alışkanlıklarını vurgulamaktadır. Ayrıca, Türk sporcularının beslenme bilgisini değerlendirmek amacıyla yapılan bir ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini inceleyen bir çalışma da bulunmaktadır.

Genç kış sporları atletlerinin büyüme ve gelişmelerini optimize etmek için beslenme konusunda derleme niteliğindeki bir çalışma, besin takviyelerinin gerekliliğine ve genç atletlerin, ebeveynlerinin ve antrenörlerinin eğitilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Kadın üniversite buz hokeyi oyuncularının besin alımlarını inceleyen bir başka çalışma, oyuncuların genellikle enerji

ihtiyaçlarını karşıladıklarını ancak karbonhidrat alımını artırmanın ve vitamin/mineral açısından zengin yiyecekleri tercih etmenin önerilebileceğini göstermektedir.

Bu araştırmaların genelinde, buz hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıkları, bilgisi ve enerji gereksinimleri üzerine çeşitli katkılarda bulunmuş, bu da bu alanda daha fazla bilgi ve farkındalık sağlanmasına yardımcı olabilir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, Buz Hokeyi sporcularının beslenme alanındaki bilimsel çalışmaları sistematik bir şekilde derlemek ve bu çalışmaların yöntem, bilim, ve ele aldıkları konular açısından incelenmesidir. İnceleme kapsamında, 2018-2022 yılları arasında yapılan 8 çalışma belirlenmiştir. Bu çalışmaların çoğunluğu (%87,5) makale türünde olup, geri kalanı ise yüksek lisans düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaların yöntemlerine odaklandığımızda, incelenen 8 çalışmanın 4'ünün besin tüketim kaydı tutularak, diğer 2 tanesinin ise sistematik tarama yöntemiyle gerçekleştirildiğini görmekteyiz. Bu metodolojik çeşitlilik, buz hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıklarını farklı açılardan değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Özellikle besin tüketim kayıtları, sporcuların günlük enerji alımları, makro ve mikro besin öğeleri tüketimleri konusunda detaylı bilgiler sunmaktadır.

Çalışmaların çoğunluğunun nicel metodolojiye dayanması, Türkiye'de buz hokeyi sporuna yönelik nitel araştırma yöntemlerinin henüz gelişmekte olan bir alan olduğunu göstermektedir. Bu durum, nitel araştırmaların, sporcuların beslenme alışkanlıklarını daha derinlemesine anlamamıza ve bireysel deneyimleri daha iyi kavramamıza olanak tanıyabilecek bir fırsat sunmaktadır.

Dikkat çeken bir diğer husus, Türkiye'de buz hokeyiyle ilgili yapılan çalışmaların sayısının sınırlı olmasıdır. Bu durum, buz hokeyinin Türkiye'de hala gelişmekte olan bir spor dalı olmasından kaynaklanabilir. Diğer takım sporlarına kıyasla daha az sayıda sporcu ve daha az ilgi, yapılan bilimsel araştırmaların sayısını etkileyebilir.

Sonuç olarak, bu derleme çalışması, buz hokeyi sporcularının beslenme alanındaki bilimsel literatürdeki boşlukları vurgulamakta ve ileride yapılacak araştırmalara rehberlik etmektedir. Nitel araştırmaların önemi vurgulanarak, Türkiye'de bu alandaki araştırmaların çeşitlenmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

5. SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye'de henüz gelişmekte olan Buz Hokeyi sporunun beslenme alanında eksikliklerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut literatürdeki çalışmaların detaylı bir metodolojik değerlendirmesi yapılmış ve elde edilen bulgular, gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutacak önemli noktaları vurgulamaktadır.

Buz hokeyi sporunun özgün koşulları, maç öncesi hazırlık süreçleri ve dinlenme devrelerinin performans üzerindeki etkilerini değerlendirmek için yapılacak nitel çalışmaların, buz hokeyi sporuna ve genel beslenme literatürüne önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmacılara rehberlik edecek bir dizi araştırma problemi önerilmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda, buz hokeyi sporcularının beslenme stratejilerine yönelik daha etkili ve spesifik öneriler geliştirebilmek adına bir dizi araştırma problemi önerilmektedir. Bu konular arasında müsabaka devreleri arasındaki dinlenme sürelerinde kullanılan sporcu içeceklerinin etkisi, yenilebilecek protein bar, meyve vb. gıdaların maç içi performansa olan etkisi, besin destek ürünleri kullanımının yaygınlığı, maç sırasında oluşan dehidrasyonun etkisi ve cinsiyet farklılıkları gibi önemli konular bulunmaktadır. Bu konularda yapılacak kapsamlı araştırmalar, buz hokeyi sporcularının beslenme stratejilerine yönelik daha etkili ve spesifik önerilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma Türkiye'de buz hokeyi sporunun beslenme alanındaki bilgi boşluğuna dikkat çekerek, gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacak bir temel oluşturmaktadır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansman

Bu araştırma belirli bir kuruluş veya kurum tarafından finanse edilmemiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: *Sinem Doğu Ercan*^{1*} - Öğretmen; Nevvar Salih İşgören Eğitim Kampüsü 2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İzmir, ORCID no; 0009-0002-9918-9618 - sinemdogu34@gmail.com

Katkılar: Araştırma konsepti ve tasarımı, veri toplama ve analizi, literatür incelemesi, makale yazımı, grafik ve tabloların hazırlanması, referanslar ve kaynaklar.

*Prof. Dr. Fatma Çelik Kayapınar*² - İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Anabilimdalı, İzmir. ORCID No: 0000-0002-2159-1706 - fatma.celik@idu.edu.tr

Katkılar: Editöryal ve dil düzeltmeleri, eleştiri ve değerlendirme, makalenin sonuç bölümü.

Alıntı/Citation: Doğu Ercan, S., & Çelik Kayapınar, F. (2023). Buz hokeyi sporcularının beslenme alışkanlıkları: Sistematik bir inceleme. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 47-57.

6. KAYNAKLAR

- Akermark, C., Jacobs, I., Rasmusson, M., & Karlsson, J. (1996). Diet and muscle glycogen concentration in relation to physical performance in Swedish elite ice hockey players. *International Journal of Sport Nutrition*, 6(3), 272-284. <https://doi.org/10.1123/ijsn.6.3.272>
- Bettonviel, A. E., Brinkmans, N. Y., Russcher, K., Wardenaar, F. C., & Witard, O. C. (2016). Nutritional status and daytime pattern of protein intake on match, post-match, rest and training days in senior professional and youth elite soccer players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26(3), 285-293. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0218>
- Briggs, M. A., Cockburn, E., Rumbold, P. L., Rae, G., Stevenson, E. J., & Russell, M. (2015). Assessment of energy intake and energy expenditure of male adolescent academy-level soccer players during a competitive week. *Nutrients*, 7(10), 8392-8401. <https://doi.org/10.3390/nu7105400>
- Burr, J. F., Jamnik, R. K., Baker, J., Macpherson, A., Gledhill, N., & McGuire, E. J. (2008). Relationship of physical fitness test results and hockey playing potential in elite-level ice hockey players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1535-1543. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318181ac20>
- Carr, A., McGawley, K., Govus, A., Andersson, E. P., Shannon, O. M., Mattsson, S., & Melin, A. (2019). Nutritional intake in elite cross-country skiers during two days of training and

- competition. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(3), 273-281. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0411>
- Cox, M. H., Miles, D. S., Verde, T. J., & Rhodes, E. C. (1995). Applied physiology of ice hockey. *Sports Medicine*, 19(3), 184-201. <https://doi.org/10.2165/00007256-199519030-00004>
- Green, H. J. (1978). Glycogen depletion patterns during continuous and intermittent ice skating. *Medicine and Science in Sports*, 10(3), 183-187.
- Heydenreich, J., Kayser, B., Schutz, Y., & Melzer, K. (2017). Total energy expenditure, energy intake, and body composition in endurance athletes across the training season: A systematic review. *Sports Medicine Open*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0076-1>
- Jennings, D. H., Cormack, S. J., Coutts, A. J., & Aughey, R. J. (2012). International field hockey players perform more high-speed running than national-level counterparts. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 947-952. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822e5913>
- Montgomery, D. L. (1988). Physiology of ice hockey. *Sports Medicine*, 5(2), 99-126. doi:10.2165/00007256-198805020-00003
- Prokop, N. W., Reid, R. E., & Andersen, R. E. (2016). Seasonal changes in whole body and regional body composition profiles of elite collegiate ice-hockey players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(3), 684-692. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001133>
- Tegelman, R., Aberg, T., Pousette, A., & Carlstrom, K. (1992). Effects of a diet regimen on pituitary and steroid hormones in male ice hockey players. *International Journal of Sports Medicine*, 13(5), 424-430. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021292>
- Williams, C., & Rollo, I. (2015). Carbohydrate nutrition and team sport performance. *Sports Medicine*, 45(1), 13-22. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0399-3>

Sıklet Sporcularında Kilo Kaybının Fizyolojik ve Motorik Etkileri: Bir Derleme Çalışması

Ömer Akyüz¹ 

Yazar Bilgileri

Kurum Bilgileri:

¹Ögr. Gör. Dr.; Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Bartın, Türkiye

ORCID:

0000-0001-7105-1954

Email:

oakyuz@bartin.edu.tr

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 06.11.2023

Kabul Tarihi: 21.12.2023

Yayın Tarihi: 25.12.2023

Anahtar Kelimeler:

sıklet sporcuları
kilo düşme yöntemleri
kilo kontrolü
fizyolojik etkiler

Özet

Bu çalışma, sıklet sporuyla ilişkili kilo kontrolü pratiği üzerine kapsamlı bir değerlendirme sunmayı amaçlamaktadır. Sporcuların kilo düşme sürecine sevk eden faktörler, kilo düşme yöntemleri, dehidrasyon, kilo düşme sürecinde yol gösterici faktörler, müsabakada kullanılan enerji sistemleri ve kilo kaybının fizyolojik olumsuz etkileri olmak üzere altı ana başlık altında incelenmiştir. Araştırmalar, sporcuların kilo verme kararlarını etkileyen motivasyonel ve fizyolojik faktörlerin yanı sıra kilo düşme pratiğinde sporcuların sıklıkla besin kısıtlamaları, sauna kullanımı ve idrar söktürücüler gibi sağlık riskleri içeren yöntemlere başvurduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların kilo kontrolü konusunda bilinçli ve dengeli bir strateji benimsemelerinin önemine vurgu yapılmıştır. Dehidrasyonun kilo düşme sürecinde sıkça başvurulan bir yöntem olduğu ve sıvı-elektrolit dengesinin korunmasının önemine dikkat çekilmiştir. Ayrıca güreş sporunda kullanılan enerji sistemlerinin ve fizyolojik etkilerinin anlaşılmasının, sporcuların performanslarını korumaları ve sağlıklarını riske atmamaları için önemli olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak, güreşçilerin kilo kontrolü pratiğinde, sağlıklarını ve performanslarını korumaları adına bilinçli bir dengeleme yapmalarının gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu çalışma, sporcuların sağlıklı kilo kontrolü stratejilerini benimsemeleri konusunda farkındalık yaratmayı ve rehberlik sağlamayı hedeflemektedir.

Physiological and Motor Effects of Weight Loss in Weight-Class Athletes: A Review Study

Author Informations

Affiliation:

¹Lecturer Dr.; Bartın University, Faculty of Sports Sciences, Department of Recreation, Bartın, Turkey

ORCID:

0000-0001-7105-1954

Email:

oakyuz@bartin.edu.tr

Publication Informations

Received: 06.11.2023

Accepted: 21.12.2023

Published: 25.12.2023

Keywords:

lightweight athletes
weight reduction methods
weight control
physiological effects

Abstract

This study provides a comprehensive evaluation of the practice of weight control through lightweight sports. Six main topics were examined: factors that cause lightweight athletes to lose weight, weight loss methods, dehydration, guiding factors in the weight loss process, energy systems used in wrestling and physiological negative effects of weight loss. Research indicates that athletes often resort to methods involving health risks, such as nutritional restrictions, sauna use, and diuretics, in addition to motivational and physiological factors influencing athletes' weight loss decisions. Emphasis is placed on the importance of athletes adopting a conscious and balanced strategy for weight control. Dehydration is identified as a frequently used method in the weight loss process, highlighting the importance of maintaining fluid-electrolyte balance. Furthermore, understanding the energy systems and physiological effects used in wrestling is deemed crucial for athletes to preserve their performance and avoid jeopardizing their health. In conclusion, the necessity for wrestlers to conscientiously balance their health and performance in weight control practices is emphasized. This study aims to raise awareness and provide guidance for athletes to adopt healthy weight control strategies.

1. GİRİŞ

Sıklet sporları genel olarak kilo kayıplarının yaşandığı branşları kapsamaktadır. Yarışma öncesi tartı kuralları göz önüne alındığından ötürü de sporcular fazlaca kilo düşme eğilimlerinde bulunmaktadır (Currie, 2010). Judo, güreş, boks, taekwondo gibi bazı branşlar sıklet sporlarının arasında yer almaktadır (Giel ve ark., 2016). Güreş bazı diğer spor dalları gibi sporcuların mutlaka tartılarak belirli bir vücut ağırlığında yarışmaları gereken sporlardan birisidir (Çelebi, 2022). Bu spor dalı üzerine yapılan araştırmalar, güreşin temel motor becerilerin tümünün bütünsel bir şekilde kullanıldığına ve farklı stiller ile sıklet kategorileri arasında çeşitlenmiş bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir (Akyüz, 2009). Dikkate değer bir detay olarak, serbest stil güreşte tüm ekstremitelerin etkin bir şekilde kullanıldığı, grekoromen stilinde ise yalnızca üst ekstremitelerin kullanıldığı gözlemlenmektedir (Gökdemir, 2000). Gerek grekoromen gerekse serbest stilde, güreşçiler geniş bir yelpazede kilo kategorilerine ayrılmışlardır; her bir kategorinin, kendi fiziksel zorluklarını beraberinde getirdiği görülmektedir (Hirata, 1979). Ancak sporcuların istenilen kiloda mücadele edebilmek adına, kilo kontrolleri konusunda çeşitli kısıtlamaları uygulamaları gerekmektedir (Roof, 2021).

Sporcular, genellikle rakiplerini mağlup etme ve sportif başarı elde etme hedefleri doğrultusunda buldukları sıkletten daha alt bir sıklete kilo verme eğilimi göstermektedirler. Bu süreçte, ani kilo kaybı yöntemlerine başvurmanın yüksek bir oranda gözlemlendiği bilinmektedir (Horswill, 1992). Araştırmalar, müsabaka günlerine yakın süreçlerde kilo kaybının daha yoğun bir şekilde yaşandığına işaret etmektedir (Brito ve ark., 2012).

Sporcular, istedikleri sıklette mücadele edebilmek adına kilo verme, kilo alma veya kilolarını sabit tutma gibi çeşitli uygulamalara başvurmaktadır. Bu bağlamda, kilo düşme süreci çeşitli faktörleri içermekte olup, bu faktörlerin genel bir anlayışını şu başlıklar altında sıralayabiliriz:

- **Kilo Düşmeye Sevk Eden Faktörler:** Sporcuların kilo verme kararlarını etkileyen motivasyonel ve fizyolojik faktörler.
- **Kilo Düşme Yöntemleri:** Sporcuların kilo kontrolü için benimsedikleri yöntemler, beslenme düzenlemeleri, egzersiz pratiği vb.
- **Dehidrasyon:** Kilo düşme sürecinde sıklıkla başvurulan bir yöntem olan dehidrasyonun etkileri ve riskleri.
- **Kilo Düşme Sürecinde Yol Gösterici Faktörler:** Sporcuların kilo düşme sürecini etkileyen dış etkenler ve rehberlik.
- **Müsabakada Kullanılan Enerji Sistemleri:** Müsabaka sırasında enerji üretimini yönlendiren sistemlerin rolü.
- **Sporcularda Kilo Kaybının Fizyolojik Olumsuz Etkileri:** Kısa vadeli kilo verme çabalarının sporcuların sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri.

Bu başlıklar altında, güreşçilerin kilo kontrolü pratiğine dair kapsamlı bir değerlendirme sunmayı amaçlıyoruz.

1.1. Kilo Düşmeye Sevk Eden Faktörler

Sporcuların performanslarını artırmak ve rakiplerine üstünlük sağlamak amacıyla kilo düşme pratiğine sıklıkla başvurdukları bir spor dalıdır. Ancak, sporcuların kilo düşme kararları ve bu kararları şekillendiren faktörler karmaşık ve çok yönlüdür. Bu bağlamda, kilo düşmeye sevk eden faktörleri daha derinlemesine anlamak, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve aynı zamanda sağlıklarını korumak adına önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Yarar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışma, güreşçilerin kilo düşme kararlarını etkileyen temel faktörleri ortaya koymaktadır. İlk olarak, mevcut kilonun iki farklı sıklıkta rekabet etme arzusunun güçlendiren bir etken olarak öne çıkmaktadır. İkinci bir faktör ise kilolu oldukları sıklıkta kendilerini yetersiz hissetme düşüncesi üzerinedir. Sporcular, kilolarının üzerindeki sıklıkta performanslarının yeterli olmadığına inandıklarında kilo düşme eğiliminde olmaktadır.

Yılmaz'ın (2022) judo ve güreşçilere odaklı araştırması, kilo düşme çabalarının yağ ve karbonhidrat tüketimini kısıtlayarak gerçekleştirildiğini ve aynı zamanda terletici yağmurlukların kullanımının kilo kaybını hedefledikleri bir diğer yöntem olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcuların kilo düşme pratiğinde psikolojik, fiziksel ve performans temelli faktörleri dikkate aldıklarını vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, kilo düşme sürecinin sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve performans temelli etkenleri de içerdiği ve bu faktörlerin bir araya getirilmesinin güreşçilerin kilo düşme kararlarını anlamada kritik bir rol oynayabileceği söylenebilir.

1.2. Kilo Düşme Yöntemleri

Sporcuların genellikle alt sıklıkta yarışma arzusu, kilo düşme süreçlerini tetikleyen temel motivasyonlardan biridir. Ancak, bu süreçte kullanılan yöntemlerin birçoğu, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da tartışmalı olup, sporcuların performanslarını artırmak uğruna sağlık riskleri içermektedir (Casa ve ark., 2000).

1. **Besin Kısıtlamaları:** Sporcular arasında yaygın olarak görülen bir kilo düşme yöntemi besin kısıtlamalarıdır. Yetersiz beslenme, kilo kaybına yol açabilir ancak uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilir (Kurt & Sağıroğlu, 2015).
2. **Sauna:** Sauna, su kaybını hızlandırarak kilo kaybını tetikleyebilir. Ancak, aşırı sıvı kaybı dehidrasyona ve performans düşüşüne yol açabilir (Sağlam, 2020).
3. **İdrar Söktürücüler:** Diüretikler kullanmak, su kaybını artırabilir, ancak vücuttaki elektrolit dengesini bozabilir ve böbrek sağlığını tehdit edebilir (Güneş, 1998).
4. **Kusma:** Bilinçsiz kusma, kilo düşme yöntemleri arasında yer alsa da, ciddi sağlık sorunlarına ve beslenme bozukluklarına yol açabilir.
5. **Egzersiz:** Uzun süreli ve yorucu egzersizler, kalori tüketimini artırarak kilo kaybına neden olabilir. Ancak, aşırı egzersiz yorgunluk, sakatlık ve aşırı antrenman sendromu riskini artırabilir (Güneş, 1998).
6. **Sıvı Alımı Kısıtlamaları:** Su alımını kısıtlamak, kısa vadeli kilo kaybına neden olabilir ancak dehidrasyona ve performans azalmasına yol açabilir (Bradley, 2006).
7. **Müşil ve Diyet Hapları:** Bazı sporcular, kilo düşme sürecini hızlandırmak için müşil ve diyet hapları kullanabilir. Ancak, bu tür maddelerin yan etkileri ve sağlık riskleri bulunmaktadır (Bradley, 2006).
8. **Sıcak Ortamlar ve Terletici Giysiler:** Yüksek sıcaklıklara maruz kalmak veya terletici giysiler kullanmak, su kaybını tetikleyebilir. Ancak, aşırı sıcaklık ve terleme, vücut sıcaklığını düzenleme mekanizmalarını etkileyebilir (Bradley, 2006; Güneş, 1998).

Sporcuların ilk kilo düşme yaşının genellikle 15 olduğu gözlemlenmiştir (Farhan ve ark., 2014). Farklı yöntemler arasında fazla giysiler giyinme ve öğün atlama gibi uygulamaların da yer aldığı bilinmektedir (Kurt & Sağıroğlu, 2015). Sıcak antrenman salonları ve saunalarının kullanımının kilo düşme üzerindeki etkileri (Sağlam, 2020) ise bu pratiğin yaygınlığına dikkat çekmektedir. Bu

yöntemlerin uygulanması durumunda sporcular, sadece kilo kaybını değil, aynı zamanda sağlıklarını da riske atmaktadır. Bu nedenle, bilinçli ve dengeli bir kilo kontrolü stratejisi benimsemek, sporcuların uzun vadeli sağlıklarını korumaları açısından kritik öneme sahiptir. Sportif başarı hırsıyla alt sikletlerde yarışmak isteyen sporcuların, kilo düşme sürecinde sağlık ve performanslarını korumak adına dikkatli bir dengeleme yapmaları gerekmektedir.

1.3. Dehidrasyon

Dehidrasyon, vücuda alınan ve çıkarılan sıvı dengesinin bozulması durumunu ifade eder ve müsabaka ve antrenman dönemlerinde sıkça karşılaşılan bir durumdur (Casa, 1999; Casa ve ark., 2019). Bu süreçte, vücuttan sıvı kaybı böbrek, deri altı, solunum ve mide-bağırsak yolları aracılığıyla gerçekleşir (Kavouras, 2002; Grandjean ve ark., 2003), genellikle fiziksel aktivite sırasında terleme yoluyla gerçekleşir (Shirreffs, 2003).

1.3.1. Hidrasyon ve Sıvı Denge

Yetişkin sedanter bir bireyde günlük olarak idrarla 1-2 L, terleme ile yaklaşık 450 mL, solunum yoluyla 250-350 mL, dışkı yoluyla 100-300 mL olmak üzere toplamda 2.000-3.100 mL vücuttan su kaybı yaşanır (Jéquier & Constant, 2010). Bedenimize aldığımız suyun sıvı, besin ve metabolik tepkimeler sonucu elde edilen 1300 ml'si sıvı, 1000 ml'si besin ve 300 ml'si metabolik tepkimeler sonucu oluşur (Shirreffs, 2003).

1.3.2. Dehidrasyonun Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri

Dehidrasyonun fiziksel ve fizyolojik etkileri genellikle akut ve kronik olarak iki şekilde gözlemlenir. Akut dehidrasyon, kısa süreli sıvı kaybına bağlı olarak kusma, titreme, yorgunluk ve şiddetli kas kramplarına neden olabilir. Bu durum, sıvı alımıyla genellikle normale döner. Kronik dehidrasyon ise uzun süre sıvı alınamamasından kaynaklanarak fiziksel performans düşüklüğü, vücut bitkinliği, baş dönmesi ve kan volümünde azalmalara yol açabilir (Demirkan ve ark., 2010).

1.3.3. Su ve Spor

Su, insan yaşamının devamı için önemlidir ve vücuda alınan besinlerin sindirilmesinden, emilimine, hücrelere taşınmasına ve atık ürünlerin dışarı atılmasına kadar bir dizi hayati fonksiyona katkı sağlar (Güneş, 1998). Sporcular içinse su, özellikle egzersiz sırasında vücut sıcaklığını düzenlemede, terleme yoluyla soğutma sistemi olarak büyük bir öneme sahiptir.

Çünkü egzersiz esnasında vücutta meydana gelen yüksek ısı esnasında organizmada yeteri kadar su olmadığı takdirde deri yüzeyine transferi gerçekleşmeyecek ve soğutma sistemi olan terlemede oluşmayacaktır. Sevim (1995), Yousef Abadi ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği araştırmada güreş egzersizleri süresinde aşırı miktarda kilo kaybı yaşanabileceği bu kilo kaybının ise sıvı kompartımanlarından oluşabileceği vurgulanmıştır.

1.3.4. Güreş Egzersizleri ve Kilo Kaybı

Güreş egzersizleri sırasında meydana gelen aşırı kilo kaybı konusundaki araştırmalar, bu sporun yaygın bir şekilde su kaybına neden olduğunu göstermektedir. Yousef Abadi ve arkadaşlarının (2018) çalışmalarına göre, güreş egzersizleri sırasında aşırı kilo kaybı yaygındır. Bu kilo kaybının büyük ölçüde sıvı kompartımanlarından kaynaklandığı vurgulanmaktadır. Ancak, bu aşırı kilo kaybı sadece su kaybı değil, aynı zamanda elektrolit dengesizliği gibi sağlık sorunlarına da yol açabilir.

1.3.5. Güreş ve Mücadele Sporlarındaki Hidrasyon Zorlukları

Güreş branşı ve benzer mücadele sporlarında, bilinçli olarak sıvı kısıtlamasının yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Hoffman ve Maresh, 2011). Bu durum, sporcuların müsabakalara belirli bir kiloda çıkmak için sıkı diyet ve su kısıtlamalarına gitmelerinden kaynaklanabilir. Ancak, bu uygulama uzun

vadeli sağlık sorunlarına ve performans düşüşüne neden olabilir (Matthews & Nicholas, 2016; Pallares ve ark., 2016; Pettersson & Berg, 2014).

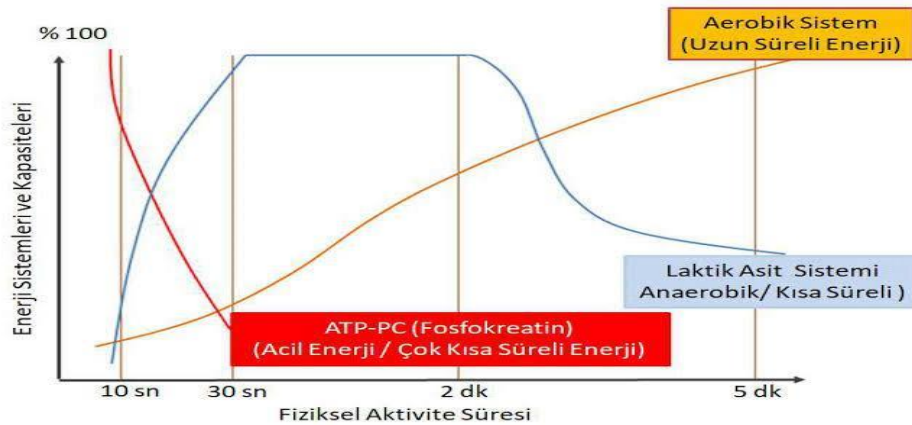
Dehidrasyonun sporcular üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, sporcuların antrenman ve müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında düzenli su alımına önem vermeleri kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı hidrasyon stratejileri, hem performansı artırmaya hem de uzun vadeli sağlık sorunlarından kaçınmaya yardımcı olabilir. Güreş ve mücadele sporları alanında bu konuda bilinçlendirme ve eğitim çalışmalarının artırılması, sporcuların daha sağlıklı ve sürdürülebilir kilo kontrolü stratejilerini benimsemelerine yardımcı olabilir.

1.4. Kilo Düşme Sürecinde Yol Gösterici Faktörler

Kilo düşüşlerinin etkili faktörleri üzerine yapılan çalışmalar, antrenörlerin bu süreçte kilit bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Dildirim, 2021). Bu açıdan, Oppliger ve arkadaşları (2003), antrenörün kilo kontrolü sürecindeki belirgin etkisine işaret ederek antrenörün kilo düşüşü konusundaki temel aktör olduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Çimen ve Göral (2020), antrenörünün, sporcuların kilo kontrolü sürecindeki analiz ve yönlendirmedeki önemli rolüne dikkat çekmiş, antrenörün bu süreçte sporcuya yönlendiren bir figür olduğunu belirtmişlerdir. Yine, Gencer'in (2023) çalışması da benzer sonuçları destekleyerek, antrenörün kilo düşme sürecinde sporculara yönlendirilen kilit bir figür olduğuna dikkat çekmiştir. Ancak, kilo kontrolü pratiği üzerine Yılmaz (2022) tarafından yapılan çalışma, antrenör ve diyetisyen eşliğinde kilo vermenin sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaklaşım olduğunu vurgulamıştır. Bu sonuçlar, sporcularda kilo kontrolü sürecinin yalnızca fiziksel egzersizle değil, aynı zamanda eğitim ve rehberlik hizmetleriyle desteklenerek daha etkili ve sürdürülebilir bir şekilde gerçekleştirilebileceğini göstermektedir. Bu birleşme, antrenörlerin kilo düşüşü sürecindeki belirgin rolünün anlaşılmasını daha da güçlendirmekte ve sporcuların sağlıklı kilo yönetimi açısından bilgi ve rehberlikle yönlendirilmesinin sadece performanslarını arttırmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı bir kilo kontrolüne imkan tanıdığını ortaya koymaktadır.

1.5. Müsabakada Kullanılan Enerji Sistemleri

Güreş, hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerini yoğun bir biçimde kullanan bir spor dallarından biridir. Egzersiz sırasında vücuttaki enerji kaynaklarının kullanımı, egzersizin yoğunluğu ve süresi gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Papassotiriou, 2018).



Şekil 1. Enerji Sistemlerinin Fiziksel Aktivite Süresi

Şekil 2, farklı enerji sistemlerinin fiziksel aktivite süresi boyunca nasıl kullanıldığını ve enerji kapasitelerinin nasıl değiştiğini göstermektedir.

- **ATP-PC (Fosfokreatin):** Bu sistem, çok kısa süreli ve yoğun egzersizlerde devreye giren bir enerji sağlayıcıdır. Başlangıçta %100 kapasiteyle işlev görse de, 30 saniye içinde hızla azalır.
- **Laktik Asit Sistemi:** Anaerobik bir enerji sistemi olan laktik asit sistemi, kısa süreli ancak yoğun egzersizlerde etkin rol oynar. Bu sistem 30 saniye içinde %100 kapasiteye ulaşır, ancak 2 dakika sonrasında kapasitesinde belirgin bir düşüş görülür.
- **Aerobik Sistem:** Uzun süreli aktiviteler için kullandığımız aerobik sistem, başlangıçta %10 kapasiteyle devreye girer ve 5 dakikayı aşarak %100 kapasiteye ulaşır.

Bu görsel, farklı enerji sistemlerinin aktivite süresi boyunca nasıl değişim gösterdiğini ve bu sistemlerin performans üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Güreşçilerin ihtiyaç duyduğu ana enerji sistemleri, fosfojenik ve laktik asit sistemleridir. Bu sistemler, güreş esnasında gereken enerjinin %90'ını karşılamaktadır. Geriye kalan %10'luk kısım ise aerobik enerji sisteminden sağlanmaktadır (Günay ve ark., 2006).

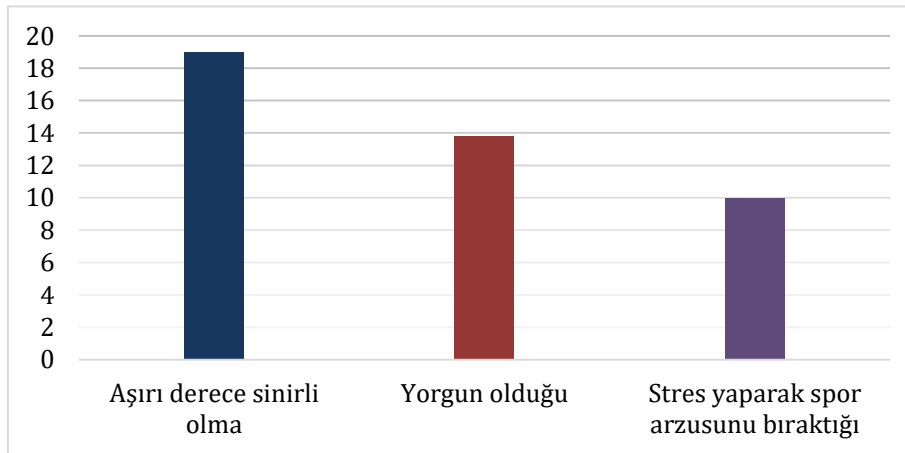
Yukarıda belirtilen enerji sistemlerinin kullanıldığı durumlar şu şekilde belirtilmektedir. Güreş yapılırken ani patlayıcı kuvvet gerektiren teknikler yapılırken anaerobik sistem, müsabakanın normal akışında ve dinlenme süresinde ise aerobik enerji sistemi aktiftir (Karnincic ve ark. 2013, Nikooie ve ark., 2015; Özkan & Kınışlar, 2010; HübnerWozniak ve ark., 2004). Anaerobik gücü daha iyi olan güreşçiler diğer güreşçileri domine etmektedir (Çelebi, 2019).

Bu bulgular, güreş sporunun enerji gereksiniminin büyük ölçüde hızlı ve kısa süreli güç gerektiren anaerobik enerji sistemleri üzerine yoğunlaştığını göstermektedir. Bu durum, güreşin fizyolojik taleplerini ve enerji temin mekanizmalarını daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ayrıca, güreşçilerin antrenman ve hazırlık programlarının bu enerji sistemlerinin desteklenmesine yönelik tasarlanmasının önemli bir gereklilik olduğunu vurgulamaktadır.

1.6. Sporcularda Kilo Kayıplarının Fizyolojik Olumsuz Etkileri

Siklet sporlarında müsabaka öncesi kısa süreli kilo düşüşleri, bilimsel çalışmalarla incelendiğinde, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel parametreler üzerinde çeşitli olumsuz etkilerin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bu etkiler arasında baş dönmesi, kan basıncında düşmeler, anemi ve kan ürik asit düzeyinde artışlar öne çıkmaktadır (Ersoy, 2012).

Aşağıda yer alan sütun grafiği, güreşçilerde kilo kayıplarının fizyolojik olumsuz etkilerini yüzdelik dilimle göstermektedir. Grafik, farklı fizyolojik parametreler üzerindeki etkileri yansıtmakta olup, yüksek yüzdelerdeki durumlar belirli olumsuz etkileri temsil etmektedir.



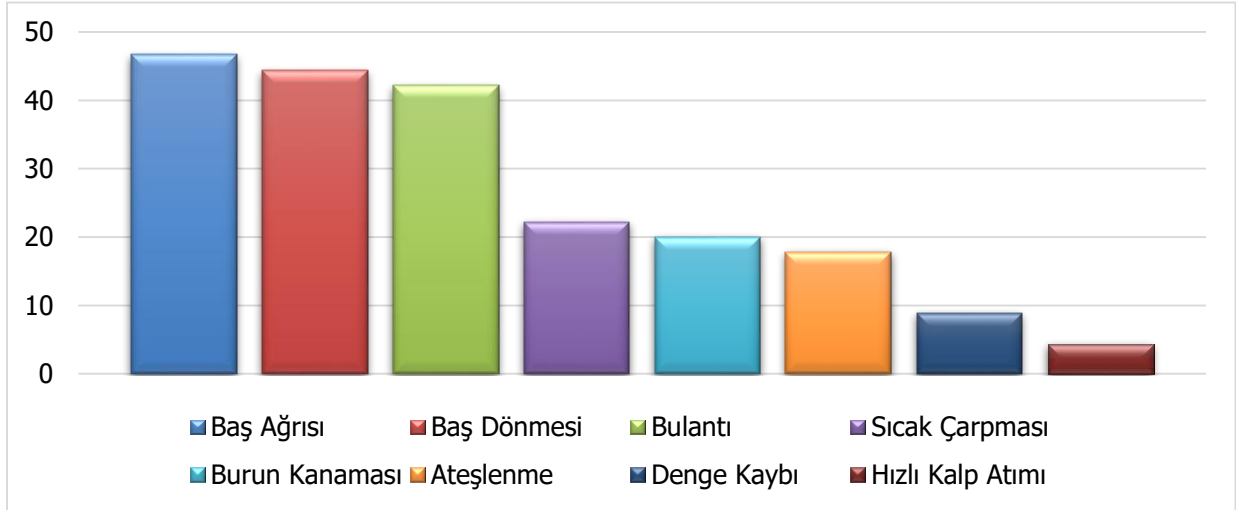
Şekil 2. Sporcularda Kilo Kaybının Fizyolojik Etkileri

Araştırmanın bulgularını detaylandırmak adına, şekil üzerindeki önemli parametreleri inceledik. Buna göre;

- **Aşırı Derecede Sinirli Olma:** İlk sütun, güreşçilerin %19'unun kilo kayıplarından sonra aşırı derecede sinirli olduğunu göstermektedir.
- **Yorgun Olduğu:** İkinci sütun, sporcuların %13,8'inin kilo kayıpları sonrasında fazlaca yorgun hissettiğini yansıtmaktadır.
- **"Stres Yapararak Spor Arzusunu Bıraktığı:** Üçüncü sütun, %10 civarındaki sporcuların kilo düşüşleri nedeniyle stres yaparak spor yapma arzusunu kaybettiğini göstermektedir.

Bu parametreler üzerindeki yüksek yüzdeler, kilo kontrolünün sporcuların genel sağlığına ve performansına olan etkilerini vurgulamaktadır. Yarar ve arkadaşlarının (2017) çalışmasına göre, bu olumsuz etkileri dengelemek ve sporcuların sağlıklı bir kilo kontrolüne yönlendirmek için bireyselleştirilmiş ve bilimsel temellere dayalı stratejilerin uygulanması gerekmektedir.

Güreş sporuyla ilgili yapılan ayrı bir araştırmada, güreşçilerin ani kilo kayıplarının vücutlarında meydana getirdiği fizyolojik etkilerin analiz edildiği bir sütun grafiği sunulmaktadır.



Şekil 3. Güreşçilerin Ani Kilo Kayıplarının Vücutlarında Meydana Getirdiği Etkiler

Araştırma sonuçlarına göre, güreşçilerde %44,4 baş dönmesi, %46,7 baş ağrısı, %42,2 bulantı, %20 burun kanamaları, %22,2 sıcak çarpması, %17,8 ateşlenme, %8,9 denge kaybı ve %4,4 hızlı kalp atımı durumları gibi çeşitli rahatsızlıkların meydana geldiği belirlenmiştir (Alderman ve ark., 2004). Bu grafik, sporcularda kilo kayıplarının fizyolojik etkilerini görsel bir şekilde ifade ederek, konuya dair daha geniş bir perspektif sunmaktadır (Alderman ve ark., 2004). Bu etkilerin ciddiyeti, güreşçilerin sıvı kontrolü ve kilo yönetimi konusunda dikkatli olmalarını gerektirir.

Aslan'ın (2018) çalışmasına göre, sporcularda sıvı kaybindan kaynaklanan etkilerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada, Akyüz (2009), güreşçilerin iki gün içinde %3-5'lik kilo kayıplarının kuvvet, anaerobik güç, reaksiyon süreleri, akciğer kapasitesi, somatotip ve bazı biyokimyasal parametreler üzerinde olumsuz bir etki yarattığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Özdek (2019), kısa süre içinde yaşanan kilo kayıplarının hem sağlığı hem de sporcu performansını olumsuz etkilediğini vurgulamıştır.

Sporcularda kilo kontrolü için kullanılan yöntemler, sauna, laksatif ilaçlar, uzun süreli aktiviteler gibi faktörlerle beraber ani sıvı kayıplarına neden olabilir. Bu durum, sporcunun dehidrasyona maruz kalmasına ve ciddi sıvı ile elektrolit kayıplarına yol açabilir. Tartı sonrasında aşırı su

tüketiminin hiponatremiye neden olabileceği ve bu durumun vücutta şişlik, ödem, baş ağrısı gibi olumsuz etkiler yaratabileceği vurgulanmıştır (Ulupınar ve ark., 2020).

Ani kilo düşen güreşçiler, tartı aşamasını geçtikten sonra yarışma evresine kadar geçen süreçte sıvı alımıyla elektrolit dengesini, sıvı kompartımanlarını ve glikojen depolarını yeniden arttırdıklarını düşünebilirler. Ancak, sıvıların tam olarak doldurulması için 24-48 saat, kas glikojen depolarının ise 72 saat gibi bir süreye ihtiyaç duyulduğu göz önüne alınmalıdır (Case ve ark., 1998).

Sporcuların kilo kontrolüne dikkat etmeleri ve müsabaka öncesinde kilo sorunlarına çözüm bulmaları gerektiğini vurgulayan Şahin (2011), müsabakaya yaklaşık 8-10 hafta önce bu sorunları çözmüş olmalarının önemine işaret etmektedir. Çünkü müsabakaya kısa bir süre kala kilo kaybı, sıvı ve elektrolit kaybına, glikojen depolarının boşalmasına ve bu kayıpların hızla yerine konmasının zorluğuna yol açabilir.

Aslında, kilo kontrolü için sıkça kullanılan yöntemlerin, sporcuların sağlığına zarar verebileceği ve performanslarını olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir. Özellikle kısa sürede yaşanan kilo kayıpları, hem vücut sıvılarının hem de elektrolitlerin dengesini bozabilir, bu da sporcunun genel sağlık durumunu etkileyebilir. Ayrıca, hiponatremi gibi durumlar, kilo kontrolü sırasında aşırı su tüketiminin yarattığı sorunları ortaya koyabilir.

Sonuç olarak, güreşçilerin kilo kontrolü sürecinde karşılaştıkları fizyolojik zorluklar, dikkatlice yönetilmediğinde ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle, sporcuların kilo düşüşüne yönelik stratejilerini bilimsel ve bireyselleştirilmiş bir şekilde uygulamaları, sıvı ve elektrolit dengesini korumaları ve sağlıklarını ön planda tutmaları önemlidir.

2. TARTIŞMA

Bu derleme çalışmasında, güreş sporunda yaygın olarak karşılaşılan kilo kontrolü pratiğine dair farklı boyutlar ele alınmıştır. Sunulan veriler, konunun karmaşık ve çok yönlü yapısını yansıtmaktadır.

Kilo kontrol kararlarını etkileyen faktörlerin psikolojik, fiziksel ve performans temelli boyutları olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, sporcuların kilo düşürme yöntemlerinin bazılarının sağlık riskleri içerdiği belirlenmiştir. Özellikle dehidrasyon, kısa vadeli kilo kayıpları ve beslenme bozuklukları, dikkat edilmesi gereken noktalardır.

Antrenör ve diyetisyen rehberliğinin, kilo kontrolünün daha etkili ve sağlıklı yürütülmesine katkı sağlayacağı ileri sürülmüştür. Ayrıca enerji sistemleri ve sıvı-elektrolit dengesi gibi fizyolojik faktörlerin anlaşılmasının da önemi vurgulanmıştır. Ancak araştırmalarda, kısa vadeli kilo kayıplarının sporcular üzerindeki olumsuz etkilerine de dikkat çekilmiştir. Bu etkilerin ciddiyeti, sporcuların sağlıklarını ve performanslarını riske atmamaları gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, güreşçilerin kilo kontrolü süreçlerini bilimsel verilere dayalı, bireysel özellikleri gözetererek ve sağlıklarını ön planda tutarak yürütmeleri önerilmektedir. Ayrıca konuyla ilgili farkındalık artırıcı eğitim programlarının da geliştirilmesi yararlı olabilir. Tüm bu veriler, güreş sporunda kalıcı performans artışı ve sağlıklı kilo yönetimi için rehberlik sağlamayı amaçlamaktadır.

3. SONUÇ

Elde edilen bulgular, kilo düşme yöntemlerinin sporcunun genel sağlığı ve performansı üzerinde potansiyel riskler taşıdığını göstermektedir. Bu bağlamda, sporcuların ve antrenörlerin bilinçli kilo kontrolü stratejileri geliştirmeleri, bireyselleştirilmiş beslenme ve antrenman planlarına odaklanmaları önemlidir. Sporcuların sezon öncesi dönemde kilo yönetimine dair planlamalar yapmaları ve kilo kontrolü stratejilerini sağlıklı bir şekilde uygulamaları, genel performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Bu çalışma, kilo düşme yöntemlerinin ele alınması ve sporcuların sağlıklı kilo kontrolü için bilinçli kararlar alabilmeleri adına temel bir referans sağlamaktadır. Ancak, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu ve bireyselleştirilmiş stratejilerin daha derinlemesine incelenmesinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansman

Bu araştırma belirli bir kuruluş veya kurum tarafından finanse edilmemiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Ömer Akyüz¹ – Öğr. Gör. Dr.; Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Bartın, ORCID No; 0000-0001-7105-1954 – oakyuz@bartin.edu.tr

Alıntı/Citation: Akyüz, Ö. (2023). Sıklet sporcularında kilo kaybının fizyolojik ve motorik etkileri: Bir derleme çalışması. *InnovatioSports: Spor Bilimleri ve Yenilikçi Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 58-69.

6. KAYNAKLAR

- Akyüz, M. (2009). *Elit güreşçilerde hızlı kilo kaybının fiziksel, fizyolojik ve biyokimyasal parametrelere etkisi* (Yayın No. 260798) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Alderman, B. L., Landers, D. M., Carlson, J., & Scott, J. R. (2004). Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 249-252. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000113668.03443.66>
- Aslan, H. (2018). Ağırılık kategorisindeki sporcularda kilo verme yöntemleri ve beslenme davranışları. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1354-1358. <http://doi.org/10.17719/jisr.2018.2881>
- Bradley, D. D. (2006). Prevalence and effect of rapid weight loss among international style wrestlers. Department of HPER, Northern Michigan University, 3(2), 1-17.
- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 22(2), 89-97. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.22.2.89>
- Casa, D. J. (1999). Exercise in the heat. I. Fundamentals of thermal physiology, performance implications, and dehydration. *Journal of Athletic Training*, 34(3), 246-252.
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., E. Rich, B. S., Roberts, W. O., & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes. *Journal of Athletic Training*, 35(2), 212-224.

- Casa, D. J., Cheuvront, S. N., Galloway, S. D., & Shirreffs, S. M. (2019). Fluid needs for training, competition, and recovery in track-and-field athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 175-180. <https://doi.org/1123/ijsnem.2018-0374>
- Currie, A. (2010). Sport and eating disorders - understanding and managing the risks. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(2), 63-68. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34864>
- Çelebi, M. (2019). Wrestling and anaerobic power. F. Yamaner, & E. Eyuboglu (Ed.), *From Talent selection to field management in sport sciences* (pp. 30-39). New York; Mauritius: LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Çelebi, M. (2022). Güreşte kilo düşme ve fizyolojik etkileri. İ. Karakulak & E. Eyuboglu (Ed.), *Musabaka hazırlığında performansı belirleyen faktörler* (s. 12-22). Chisinau, Moldova: LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Çimen, K., & Göral, K. (2020). Büyükler serbest stil Türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-201. <https://doi.org/10.25307/jssr.797727>
- Demirkan, E., Koz, M., & Kutlu, M. (2010). Sporcularda dehidrasyonun performans üzerine etkileri ve vücut hidrasyon düzeyinin izlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 81-92. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000181
- Dildirim, M. N. (2021). *Farklı sıkletlerde yarışan güreşçilerde kilo düşme yöntemleri ve etkilerinin incelenmesi*. (Yayın No. 690467) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme* (5. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Farhan, H., Amirsasan, R., & Mahdavi, B. (2014). The comparison methods and effect of rapid weight loss between elite teen freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3(2), 441-445.
- Gencer, E. (2023). Güreşçilerin müsabaka öncesi hızlı kilo vermeye ilişkin tutumları ve hızlı kilo verme nedenleri: Fenomenolojik bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 50-74. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1203933>
- Giel, K. E., Hermann-Werner, A., Mayer, J., Diehl, K., Schneider, S., Thiel, A., & Zipfel, S. (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 553-562. <https://doi.org/10.1002/eat.22511>
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş antrenmanının bilimsel temelleri*. Poyraz Ofset. Ankara.
- Grandjean, A. C., Reimers, K. J., & Buycks, M.E. (2003). Hydration: Issues for the 21st century. *Nutrition Reviews*, 61(8), 261-271. <https://doi.org/10.1301/nr.2003.aug.261-271>
- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü* (1. baskı). Gazi Kitabevi. Ankara.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve beslenme antrenör ve sporcu el kitabı*. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Hirata, K. (1979). Age and Physique of Montreal Olympic World Champions. *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2, 111-121.

- Hoffman, J. R., & Maresh, C. M. (2011). Nutrition and hydration issues for combat sport athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 10-17. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e318237247e>
- Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14(2), 114-143. <https://doi.org/10.2165/00007256-199214020-00004>
- Hübner Wozniak, E. Kosmol, A. Lutoslawska, G. (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(4), 473-480. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(04\)80266-4](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(04)80266-4)
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115-123. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>
- Karninčić, H., Krstulović, S., & Baić, M. (2013). The influence of body weight on chosen physiological parameters in wrestling. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 119-127. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0032>
- Kavouras, S. A. (2002). Assessing hydration status. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 5(5), 519-524. <https://doi.org/10.1097/00075197-200209000-00010>
- Kurt, C., & Sağıroğlu, I. (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of turkish young combat athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 748-751. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.04114>
- Matthews, J. J., & Nicholas, C. (2016). Extreme rapid weight loss and rapid weight gain observed in UK mixed martial arts athletes preparing for competition. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(2), 122-129. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0174>
- Nikooie, R., Cheraghi, M., & Mohamadipour, F. (2015). Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(3), 219-226. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06017-5>
- Oppliger, R. A., Nelson Steen, S. A., & Scott, J. R. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(1), 29-46. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.13.1.29>
- Özdek, B. (2019). *15-17 yaş arası judo sporcularında kısa süreli kilo kaybının bazı motorik özelliklere etkisi*. (Yayın No. 588033) [Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özkan, A., & Kınışler, A. (2010). Sporcularda bacak hacmi, kütlesi, hamstring/quadriceps oranı ile anaerobik performans ve izokinetik bacak kuvveti arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 90-102.
- Pallarés, S., Velasco, J., Millán, A. Bilton, D. T., & Arribas, P. (2016). Aquatic insects dealing with dehydration: Do desiccation resistance traits differ in species with contrasting habitat preferences? *PeerJ*, 4, e2382–e2382. <https://doi.org/10.7717/peerj.2382>

- Papassotiriou, I., & Nifli, A. P. (2018). Assessing performance in pre-season wrestling athletes using biomarkers. *Biochemia Medica*, 28(2), 318-328. <https://doi.org/10.11613/BM.2018.020706>
- Pettersson, S., & Berg, C. M. (2014). Hydration status in elite wrestlers, judokas, boxers, and taekwondo athletes on competition day. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(3), 267-275. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0100>
- Roof, T. D. (2021). *Effect of nutrition intake and changes in body composition on incidence of injury in collegiate wrestlers* (Unpublished Doctoral Dissertation). Appalachian State University.
- Sağlam, B. (2020). *Elit sıklet sporcularının ağırlık kaybı yöntemleri ve etkilerinin fizyolojik ve psikolojik yönden incelenmesi* (Yayın No. 655432) [Doktora tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Sevim, Y. (1995). Antrenman bilgisi. Gazi Büro Kitabevi. Ankara.
- Shirreffs, S. M. (2003). Markers of hydration status. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(2), 56-59. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601895>
- Şahin, H. (2011). Gelişim çağındaki güreşçilerde akut kilo kaybının performansa etkisi. (Yayın No. 288938) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ulupınar, S., Özbay, S., & Gençoğlu, C. (2020). Sıklet sporlarında dehidrasyon ve hiponatremi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-115. <https://doi.org/10.30769/usbd.782358>
- Yarar, H., Türkyılmaz, R., Eroğlu, H., Kurt, S., & Eskici, G. (2017). Elit güreşçilerin kilo düşme profillerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 52-63.
- Yılmaz, M. R. (2022) *Ortaokul ve lisede öğrenim gören güreş ve judo sporcularının kilo verme yöntemlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın No. 721345) [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yousef Abadi, H. A., Mirzaei, B., Habibi, H., & Barbas, I. (2018). Prevalence of rapid weight loss and its effects on elite cadet wrestlers participated in the final stage of national championships. *International Journal of Sport Studies for Health*, 1(1), e64316. <https://doi.org/10.5812/intjssh.64316>