



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR YAPANLARLA, DÜZENLİ OLARAK
KICK BOKS SPORU YAPANLARIN FITNESS SEVİYELERİ,
ATILGANLIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ**

ZİYATTİN SERDAR MUTLU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAZİRAN 2018



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR YAPANLARLA, DÜZENLİ OLARAK
KICK BOKS SPORU YAPANLARIN FİTNESS SEVİYELERİ,
ATILGANLIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ**

Ziyattin Serdar MUTLU

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2018

Ziyattin Serdar MUTLU tarafından hazırlanan Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapanlarla, Düzenli Olarak Kick Boks Sporunu Yapanların Fitness Seviyeleri, Atılganlık Ve Stresle Başa Çıkma Becerileri” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Erdal ZORBA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye: Prof. Dr. Metin YAMAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye: Doç. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye: Dr. Öğretim Üyesi Velittin BALCI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 07/06/2018

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Ziyattin Serdar MUTLU

.../.../2018

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR YAPANLARLA, DÜZENLİ OLARAK KICK BOKS
SPORU YAPANLARIN FİTNESS SEVİYELERİ, ATILGANLIK VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA BECERİLERİ
(Doktora Tezi)

Ziyattin Serdar MUTLU

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2018

ÖZET

Bu çalışmada, sağlıklı yaşam için düzenli spor yapan bireyler ile daha önce hiç savunma sporu ile uğraşmamış bireylerin, düzenli Kick Boks antrenmanı sonucunda elde ettikleri fiziksel ve psikososyal durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu daha önce kick boks sporu ile uğraşmamış 225 kişi ile sağlıklı yaşam için düzenli spor yapan 117 kişiden oluşan ve günlük olarak benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip homojen bireylerden oluşmuştur. Gruplar 3' e bölünerek; 1 inci grup 117 kişiden oluşmuş olup, haftada 2 gün toplam 2 saat sağlıklı yaşam sporu yapmış, 2 nci grup 101 kişiden oluşmuş olup, haftada 1 gün toplam 1 saat kick boks sporu yapmış, 3 üncü grup 124 kişiden oluşmuş olup, haftada 2 gün toplam 2 saat kick boks sporu yapmıştır. Çalışmalarda kişilerin fitness seviyelerini ölçmek için Eurofit test bataryası (flamingo denge testi, otur uzan testi, durarak uzun atlama testi, pençe kuvveti testi, mekik testi, barfıkste asılı kolla bekleme testi, 5m x10 mekik koşusu (çeviklik) testi, diske dokunma testi, VO₂ Max dayanıklılık testi) uygulanmıştır. Katılımcıların atılğanlık düzeylerinin belirlenmesinde Rathus Atılğanlık Envanteri, stresle başa çıkma becerilerinin belirlenmesinde ise Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. 18 haftalık antrenman periyodunun sonucunda antrenman çeşidine göre; katılımcıların fiziksel uygunluk (fitness) seviyelerinin kick boks sporu yapan bireylerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların atılğanlık davranış tutumlarının, düzenli kick boks yapan ve sağlık için spor yapan grupların her ikisinde de çekingen olduğu gözlenmiştir. Antrenman grupları arasında stresle başa çıkma davranışlarına göre belirgin bir farklılık bulunmamıştır.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Kick Boks, Fitness, Eurofit, Stress, Atılğanlık

Sayfa Adedi : 154

Danışman : Prof. Dr. Erdal ZORBA

FITNESS LEVELS, HARDİNESS AND STRESS COPING SKILLS OF INDIVIDUALS
DOING SPORTS FOR HEALTH AND DOING KICKBOXING REGULARLY

(Ph.D. Thesis)

Ziyattin Serdar MUTLU

GAZI UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

June 2018

ABSTRACT

This study aimed to examine the physical and psychosocial conditions of individuals who did sports regularly for good health and those who had kickboxing training, although they had not done any defence sports before. The participants comprised 225 individuals who had no kick boxing history and 117 individuals who did sports regularly for good health, with both groups having similar daily physical activity levels. The participants were identified under three groups; individuals in Group 1 (N=117) had sports for good health twice a week for two hours, those in Group 2 (N=101) had kickboxing training once a week for one hour, and those in Group 3 (N=124) had kickboxing training twice a week for two hours. Eurofit Test Battery (Flamingo balance test, sit and reach test, standing broad jump, grip power test, sit up test, horizontal bar swing and wait test, 5mx10 shuttle run (agility) test, discus touch test, VO₂ Max stamina test) was performed to measure participants' fitness levels. Rathus Agility Inventory was used to measure participants' agility levels and Stress Coping Scale was performed to measure their stress coping skills. At the end of the 18-month training period, in line with the varying training scheme, the physical convenience (fitness) levels of those doing kickboxing were found to be higher. The agility attitudes of participants in both the kickboxing group and the sports for health group were observed as shy. Considering stress coping behaviours of participants, no difference was found between the training groups.

Science Code : 1301

Keywords : Kickboxing, Fitness, Eurofit, Stress, Agility

Page Number : 154

Supervisor : Prof. Dr. Erdal ZORBA

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca bana her türlü desteği veren, yorum, öneri ve yönlendirmeleriyle yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Sayın Prof. Dr. Erdal ZORBA' ya teşekkür eder şükranlarımı sunarım. Ayrıca çalışmaya desteklerinden dolayı Doç.Dr. H. Ahmet PEKEL hocama, çalışmamda tezin şekillenmesinde ve uygulanan ölçümlerde yardımını esirgemeyen arkadaşım Dr.Öğ.Yb. Fatih Serdar ŞENDURAN ve eğitimim boyunca beni sürekli motive eden ve maddi manevi yardımlarını esirgemeyen sevgili eşim Pelin MUTLU' ya teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	5
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	9
2. GENEL BİLGİLER	11
2.1. Fiziksel Uygunluk	11
2.2. Fiziksel Uygunluk Parametreleri.....	12
2.2.1. Sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk	12
2.2.2. Performans ile ilişkili fiziksel uygunluk	19
2.3. Uzakdoğu Savunma Sporları.....	23
2.4. Kick Boks'un Tarihçesi.....	25
2.5. Kick Boks' un Türkiye' deki Tarihsel Gelişimi.....	27
2.6. Kick Boks ve Alt Branşları	28
2.6.1. Semi contact.....	28

	Sayfa
2.6.2. Light contact	30
2.6.3. Full contact.....	32
2.6.4. Low kick	34
2.6.5. K-1 contact.....	35
2.6.6. Müzikli form	36
2.6.7. Aero kick boks	36
2.7. Kick Boks Vuruş Teknikleri	37
2.8. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin Kavramsal Açıklamalar.....	37
2.8.1. Stres kavramı.....	37
2.8.2. Stres yaşantısının nedenleri.....	40
2.8.3. Stresin şiddetine etki eden faktörler	42
2.8.4. Stres sonucu ortaya çıkan problemler	42
2.8.5. Stresle başa çıkma	45
2.8.6. Stres ve spor	48
2.9. Atılganlık İle İlgili Kavramsal Açıklamalar.....	50
2.9.1. Atılganlık davranış biçimi.....	50
2.9.2. Çekingenlik davranış biçimi	51
2.9.3. Saldırganlık davranış biçimi	53
2.9.4. Atılğan davranış tarzının öğeleri.....	54
2.9.5. Atılğanlık ve spor ilişkisi	56
2.9.6. Atılğanlık ile ilgili yapılan çalışmalar.....	58
3. GEREÇ VE YÖNTEM	61
3.1. Araştırmanın Modeli	61
3.2. Evren ve Örneklem	61
3.3. Veri Toplama Araçları	62
3.4. Verilerin Toplanması	63

	Sayfa
3.4.1. Genel test kuralları	63
3.4.2. Vücut ağırlığı ve boy ölçümü.....	64
3.4.3. Eurofit test bataryası	64
3.4.4. Stresle başa çıkma stratejileri ölçeği	77
3.4.5. Rathus atılgnlık envanteri.....	79
3.5. İstatistiksel Yöntem.....	81
4. BULGULAR	83
4.1. Fitness (Fiziksel Uygunluk) Seviyeleri Bulguları.....	83
4.2. Stresle Başa Çıkma Bulguları	95
4.3. Atılgnlık Seviyeleri Bulguları	98
5. TARTIŞMA.....	99
5.1. VKİ Bulgularının İncelenmesi	99
5.2. Otur Uzan Esneklik Testi Bulgularının İncelenmesi	100
5.3. Durarak Uzun Atlama Testi Bulgularının İncelenmesi.....	103
5.4. Mekik Testi Bulgularının İncelenmesi.....	105
5.5. Bükülü Kolla Asılı Bekleme Testi Bulgularının İncelenmesi.....	106
5.6. Mekik Koşusu (Çeviklik) Testi Bulgularının İncelenmesi	107
5.7. Flamingo Denge Testi Bulgularının İncelenmesi	107
5.8. Disklere Dokunma Testi Bulgularının İncelenmesi	109
5.9. Pençe Kuvveti Testi Bulgularının İncelenmesi.....	110
5.10. VO ₂ Max. Dayanıklılık Testi Bulgularının İncelenmesi.....	112
5.11. Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi	112
5.12. Atılgnlık Seviyeleri Bulguları	115
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	119
KAYNAKLAR	123
EKLER.....	135

	Sayfa
EK-1. Denek Test Takip Formu.....	136
EK-2. Rathus Atılganlık Envanteri	137
EK-3 Stresle Başaçıkma Stratejileri Ölçeği	139
EK-4. Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları	140
EK-5. Etik Kurul Raporu	151
ÖZGEÇMİŞ.....	154



ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Fiziksel kondisyon değerlendirme eurotestleri.....	69
Çizelge 3.2. Eurofit testlerinin boyutları, etkileri ve uygulamada izlenecek sıra ve standartlar	70
Çizelge 4.1.Çalışmaya katılan personelin faaliyet başlangıcındaki değerleri.....	83
Çizelge 4.2. Katılımcıların ön test ve son test verilerine göre vücut kitle indeksi değerleri.....	83
Çizelge 4.3. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan otur uzan testi ortalama değerleri	85
Çizelge 4.4. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan durarak uzun atlama testi ortalama değerleri	86
Çizelge 4.5. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan mekik testi ortalama değerleri.....	87
Çizelge 4.6. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan bükülü kolla asılma testi ortalama değerleri.....	88
Çizelge 4.7. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan mekik koşusu (10 x 5 m) testi ortalama değerleri	89
Çizelge 4.8. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan denge testi ortalama değerleri.....	90
Çizelge 4.9. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan diske dokunma testi ortalama değerleri	91
Çizelge 4.10. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan sağ el ve sol el pençe kuvveti testi ortalama değerleri	93
Çizelge 4.11. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan VO2 Max. testi ortalama değerleri	94
Çizelge 4.12. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin farklı yaklaşımlar açısından değerlendirilmesi	95
Çizelge 4.13. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin kendine güvenli yaklaşım açısından değerlendirilmesi	96
Çizelge 4.14. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin kendine güvensiz yaklaşım açısından değerlendirilmesi	96

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.15. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin iyimser yaklaşım açısından değerlendirilmesi	97
Çizelge 4.16. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin boyun eğici / çaresiz yaklaşım açısından değerlendirilmesi	97
Çizelge 4.17. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin sosyal destek arama yaklaşımı açısından değerlendirilmesi	98
Çizelge 4.18. Yapılan sağlıklı yaşam için sporla, kick boks branşlarının atılganlık seviyeleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi.....	98

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 4.1. Haftalık antrenman çeşidine göre VKİ ortalama grafiği	84
Şekil 4.2. Haftalık antrenman çeşidine göre otur uzan testi ortalama grafiği	85
Şekil 4.3. Haftalık antrenman çeşidine göre durarak uzun atlama testi ortalama grafiği	86
Şekil 4.4. Haftalık antrenman çeşidine göre mekik testi ortalama grafiği	87
Şekil 4.5. Haftalık antrenman çeşidine göre asılı kolla bekleme testi ortalama grafiği..	88
Şekil 4.6. Haftalık antrenman çeşidine göre mekik koşusu (5m x 10) testi ortalama grafiği	89
Şekil 4.7. Haftalık antrenman çeşidine göre flamingo denge testi ortalama grafiği	90
Şekil 4.8. Haftalık antrenman çeşidine göre disklere dokunma testi ortalama grafiği ...	92
Şekil 4.9. Haftalık antrenman çeşidine göre sol el, sağ el pençe kuvveti ortalama grafiği	93
Şekil 4.10. Haftalık antrenman çeşidine göre VO ₂ Max. ortalama grafiği	94

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
AMT	Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı
BIA	Bioelektrik İmpedans Analizi
CONI	Ulusal İtalyan Olimpiyat Komitesi
DEHB	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
GAISF	Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği
GSS	Geleneksel Savaş Sanatı
IAKSA	Uluslararası Amatör Kick Boks Spor Birliği
INSEP	Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Enstitüsü
RAE	Rathus Atılganlık Envanteri
UÖT	Ustalık Öğrenme Tekniği
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
WAKO	World Association of Kickboxing Organizations
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
WKA	World Kickbokxing and Karate Association

1. GİRİŞ

Güçlü bir beden, düzgün bir duruş ve dingin bir zihin için... “Vücudunuza iyi bakın. Yaşamak zorunda olduğunuz tek yer orasıdır” der J.Rohn.

Bir çok spor bilimcisi spor ve beden eğitimi hakkında çok farklı tanımlar yapmıştır.

Spor aktiviteleri ve Beden Eğitimi, kişinin vücudunun ve ruhunun eğitip geliştirilmesinde en etkin eğitim araçlarından bir tanesidir. Spor, zamanımızda artık bir yarış değil, yaşantımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Gün geçtikçe spor yenilenip gelişerek hayatımızda kendine daha vazgeçilmez bir yer bulmaktadır. Sporun kazanımlarını fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak bütün halinde incelemek gerekir [1]. Spor, bedeni ve ruhi kazanımlar için uygun imkan ve olanaklar sunar. Kişiliğin gelişiminde, mücadele ve dayanma gücünün artması, iradenin kuvvetlenmesi, kendini ve duygularını ifade edebilme, açıklayabilme ve kontrol edebilme, kendini ispatlama ve sorumluluk alma, zekayı kullanma ve hoşgörü kazanma konusunda imkanlar sağlar [2]. Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur [3]. Aynı zamanda spor, şahısları belirli bir amaç için bir araya getirmede ve dolayısıyla toplumların gelişmesinde; toplumların ve şahısların birbirleriyle ilişkilerinde ve kültürel bağın kurulmasında önemli bir olgudur.

“Spor, bireyin doğal çevresini ve bedensel yeteneklerini geliştiren, kurallar çerçevesinde aletli ve aletsiz, tek veya grup olarak, boş zamanlarını değerlendirmek için veya meslek olarak yaptığı; ruhsal ve fiziksel gelişimi destekleyen, sosyalleştiren, toplumsal bilinci uyandıran, rekabet ve dayanışma duygularını besleyen kültürel bir kavramdır [4].

İnsanlar yaşamlarında sporu, boş vakitlerini daha iyi değerlendirmek, daha sağlıklı ve kuvvetli olmak için kullanırlar. Hatta sporu iş olarak da edinebilirler. Bunu yaparken de bedensel ve ruhsal özelliklerini dikkate alarak bir spor branşı seçerler.

Kişinin seçeceği spor branşında sosyal çevresinin etkisi büyüktür. Seçime karar verme, başlama ve süreklilik sosyal çevre ile şekillenir. Çocukluk, ergenlik ve gençlik yıllarında büyük etkiye sahip aile, sosyal çevre içinde en geniş alanı işgal eder. Aileden hemen sonra arkadaş grupları etkilidir. Grup içinde statü elde etme, spora yönelmede en etkin

öğelerdendir [5]. Araştırmalara göre kişinin savunma sporlarına yönelmesindeki nedenlerden biri sporu sevmek diğer bir neden ise başarmaktan zevk alma duygusudur [6].

Taekwondo, Karate ve Kick Boks branşlarının da içinde bulunduğu Uzakdoğu sporlarının amacı, savunma sanatı eğitimi almak, ruhen ve bedenen iyi yönde yetişmek ve özdisiplin kazanmak olup dövüşmek, saldırmak veya gösteri amaçlı kullanmak değildir [7]. Fiziksel güç ve mücadele, öz disiplin ve kendini savunabilme uzakdoğu sporlarının en temel elemanlarıdır [6].

Uzakdoğu ülkelerinden olan Çin ve Japonya’ da dövüş sporlarının geçmişi çok eskiye dayanır ve manevi hatta dinsel bir boyutu vardır. Bu sporların eğitmenleri, savunma sporunu seçenlerin, zihinsel ve ruhsal yapılarının en az fiziksel kuvvetleri kadar güçlü olduğunu belirtmektedir [7].

Dövüş sanatlarının, bu sporları tercih edenler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri hakkında farklı görüşler de söz konusudur. Dövüş sanatlarının temel felsefesini oluşturan olumlu psikososyal değişimler ve ahlaki gelişimi savunanlara karşılık, bu sporların vahşet ve saldırganlık içerdiğini savunanların sayısı da az değildir [8]. Dövüş sanatları ile diğer fiziksel aktivitelerin karşılaştırılmasının yapıldığı pek çok bilimsel çalışma göstermektedir ki savunma sporu antrenmanları diğer fiziksel aktivitelerden daha farklı daha yararlı psikososyal değişikliklere sebep olmaktadır. Bu değişimlerde dövüş sanatlarının egzersizle ilgili olmayan yanları, antrenman şartları ve öğretici de etkili olmaktadır. Öğreticiler her ne kadar farklı okullarda farklı metodlar kullanıyor olsa da Asya dövüş sanatlarının temel prensibi olan zihinsel, ruhsal ve fiziksel unsurlara duydukları saygının bu olumlu değişimlere etkisinin olduğu varsayılabilir [8].

Dövüş sanatlarının diğer fiziksel aktivitelerle (egzersiz ve batı sporları gibi) fiziksel uygunluk, beceri kazanımı ve sosyal aktiviteyi içeren benzerlikleri yanında farklı oldukları noktalar da vardır. Birçok spor branşı yarışma ve kazanmayı vurgularken, Asya dövüş sanatları Doğu kültürünün temelinde yer alan geleneksel olarak kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etmenin altını çizmektedir. Batı sporlarının aksine Asya dövüş sanatları genel olarak kendini savunmayı öğretir, hayata geçirilebilecek felsefik ve ahlaki öğretiler içerir ve yoğun bir tören ve ritüele dayanır. Zihin ve vücudun birlikteliğini vurgular ve düşünmeye önem verir. Egzersiz ve fiziksel uygunluk psikososyal fayda

sağlama rolüne sahipken, dövüş sanatlarının fiziksel olmayan yanları bile katılımcılarda eşi benzeri olmayan uzun süreli psikososyal değişimlere neden olmaktadır. Dolayısıyla dövüş sanatları bir yandan diğer fiziksel aktivite ve egzersizlerden elde edilebilecek faydalar yanında, temel öğretisi ve felsefesi içinde yer alan potansiyelle bu faydaların daha iyi olmasına olanak sağlamaktadır [8].

Yapılan çalışmalar, dövüş sporlarından elde edilen faydanın diğer fiziksel aktivitelerden farklı olduğunu desteklemektedir. Pyecha (1970), Judo antrenmanlarının, sporcunun daha rahat, sepmatik ve istekli olmasını sağladığını ifade ederken, Paul (1979) çalışmalarında Judo' nun gençlerde şiddet eğilimini azalttığını savunmuştur. Spear (1989) çalışmasında, askeri eğitimde kullanılan Hapkido antrenmanlarının özgüven ve grup ahlakının gelişmesinde diğer fiziksel aktivitelere göre daha etkili olduğunu ifade ederken, Madden (1995), bir sezonluk antrenman programını bitirmiş dövüş sporları ile ilgilenen öğrencilerin benlik kontrolünü daha iyi sağladığını, saldırganlık ve zarar verme duygularının azaldığını belirtmiştir [8].

Bir yıl süre ile yapılan Taekwondo antrenmanlarının özsaygıyı arttırdığı bilinmektedir. Kesitsel bir çalışmada Daniels ve Thornton (1992), savunma sporu yapanların badminton veya rugby sporu yapanlardan daha az düşmanlık duygusuna sahip olduklarını bulmuşlardır [8].

Dövüş sporlarının bu etkilerinden dolayı pek çok insan dövüş sanatlarını psikolojik sorunları iyileştirici bir tercih olarak görmektedir. Guthrie (1997), cinsel istismara uğramış, yeme bozuklukları olan, madde bağımlısı kadınların iyileşme sürecinde karate antrenmanlarının yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bir çalışmasında Weiser ve ark. (1995), bir hastasının Shotokan Karate yapmasının sözlü terapiden daha hızlı sonuç verdiğini iddia etmektedir. Bazı gruplar psikolojik tedavi için diğer dövüş sanatlarını kullanmışlardır. Judo antrenmanı gelişimsel engelli bireylerin sosyal uyum düzeylerinde ve modifiye edilmiş judo antrenmanları görme ve gelişimsel engelli çocukların psikososyal becerilerinde artış sağlamıştır. Davranış problemleri olan ergenlerde aikido antrenmanı, geleneksel tedaviye göre özsaygıda daha fazla artış olmasını sağlamıştır. Hem judo, hem de karate erkek ergenlerdeki davranış bozukluklarının azalmasında yardımcı olmaktadır. Judo aynı zamanda önceden suça karışmış çocukların tedavi döneminde sosyal programlara yardımcı olarak kullanılmaktadır. Aikido, duygusal rahatsızlıkları olan ortaöğretim ve liseli

öğrencilerde müdahale tekniği olarak kullanılmaktadır [9]. Bir başka araştırma, dövüş sanatlarının çocuklardaki davranış sorunlarını azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Son otuz kırk yıl içinde konu ile ilgili yapılan pek çok araştırma da, deneysel kanıtlar dövüş sanatlarıyla ilgilenmenin olumlu psikososyal değişiklikler sağladığını göstermiştir [10].

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)' nun tedavisinde fiziksel egzersizin tedavi edici olarak kullanıldığını anlatan bazı araştırmalar savaş sanatlarının psikososyal faydalarının bireyin psikolojik durumunu ve bireylerarası ilişkileri nasıl etkilediğini göz önünde bulundurarak elde edilen sonuçların DEHB'li çocukların bireysel ve sosyal beceri gelişimlerine yardımcı olacağını savunmaktadır [11].

Psikososyal görüş, Geleneksel Savaş Sanatı (GSS)' nin katılımcılarında meydana getirdiği etki ve değişimleri, güçlü benlik algısı, kendini kontrol edebilme, duygusal kararlılık, özgüven ve mutluluk açısından yapı taşları olarak açıklar. Antrenman programlarında bireysel sorumluluk, azim, onur, kendine ve diğerlerine saygı, bilgelik, alçakgönüllülük gibi değerlere önem verilir. Dövüş sporları aynı zamanda, özdisiplin, kendini kontrol etme, mental kuvvet, düşünce çabukluğu, rahatlama ve zihin-beden dengesi üzerine yoğunlaşır [12]. Diğer taraftan, hem mental hem de fiziksel enerjinin kontrol edilmesi önemlidir. Geleneksel Kore savaş sanatı olan Taekwondo becerileri arasında yer alan kendini kontrol edebilme becerisi DEHB olan çocukların günlük yaşamında çok önemli olmuştur. DEHB'li katılımcılar için bazı beceriler yaşamsaldır ve tamamıyla “ustalık öğrenme tekniğine” (UÖT) dayandırılmıştır. UÖT’de, beceriler katılımcıların üstesinden gelebileceği aşamalara ayrılır, ödüllendirme veya destekleme “kemer yükseltme” yoluyla yapılmıştır. Kemer derecelendirme, DEHB olan çocuklarla çalışırken kullanılan geçerli bir yöntemdir. Bir diğer çalışmada Morand (2004), medikasyon uygulanmayan 8-11 yaş arası DEHB olan 18 erkek çocuğu 12 hafta boyunca GSS müdahale programına almıştır. Bu çalışma akademik ve davranışsal performansı ölçmüştür. Sonuçlar olumludur [13].

Bu konuyla ilgili en önemli araştırmalardan biri de Trulson (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çocuk suçu işlemiş olan ergenler 3 gruba ayrılmıştır. Birinci gruba meditasyon, ısınma egzersizleri, Taekwondo hakkında kısa bir bilgi ve Taekwondo' nun fiziksel tekniklerinden oluşan geleneksel Taekwondo antrenmanı; ikinci gruba sadece fiziksel teknikler öğretilen modern Taekwondo antrenmanı ve üçüncü gruba da dövüş

sanatları içermeyen fiziksel aktivite uygulanmıştır. Tüm gruplara aynı antrenörle, aynı zaman diliminde ve aynı odada uygulama yapılmıştır. Altı ayın sonunda geleneksel Taekwondo uygulanan grupta saldırganlık ve gerginlikte azalma ve özsaygıda da artış gözlemlenmiştir. Tam tersine, modern Taekwondo grubu suça eğilimde ve saldırganlıkta artış göstermiştir. Egzersiz grubundaki öğrencilerde sadece özsaygıda artış gözlenirken, saldırganlık ve gerilimde değişme olmamıştır [8].

Yapılan birçok araştırma kısa süreli olup sporcuların kuşaklarına ya da spor yapma sürelerini göz önünde bulundurmıştır. Bu çalışmalarda, Japon güreşi, Karate, Taekwondo öğrencilerini araştırmak için çeşitli metodolojiler kullanılmıştır. Genel olarak, kuşak seviyesi veya dövüş sanatını yapma süresi arttıkça, endişe, saldırganlık, düşmanlık [14, 15] ve nevroz duyguları azalırken, kendine güven, bağımsızlık, kendine inanma ve özsaygı artmaktadır. Hapkido, Judo, Jujitsu, Karate, Taekwando ve Taijiquan öğrencilerine uygulanan uzun süreli çalışmaların çoğu, yukarıda verilen kısa süreli çalışma bulgularını desteklemektedir. Dövüş sanatları egzersizleri düşmanlık, öfke ve saldırganlık duygularında azalmaya neden olmaktadır. Aynı zamanda bu egzersizlere katılım daha rahat ve sempatik bireyler olmayı sağlar, özgüven ve özsaygıyı artırır, kendini kontrol becerisini geliştirir [8].

1.1. Problem Durumu

Yapılacak çalışma ile sağlıklı yaşam için spor yapan bireylerle düzenli kick boks antrenmanı yapan bireylerin karşılaştırmalı olarak fitness seviyelerindeki gelişim ile bireysel olarak atılacak ve stresle başa çıkma becerileri incelenecektir. Buradan hareketle;

Bu araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

1. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların patlayıcı kuvvetleri üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların patlayıcı kuvvetleri üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların patlayıcı kuvvetleri üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların esneklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların esneklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların esneklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların denge üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların denge üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların denge üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların çeviklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların çeviklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların çeviklik üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların el çabukluğu üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların el çabukluğu üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
15. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların el çabukluğu üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
16. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların karın kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
17. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların karın kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
18. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların karın kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
19. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların asılı kalma kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?

20. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların asılı kalma kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
21. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların asılı kalma kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
22. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların pençe kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
23. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların pençe kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
24. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların pençe kuvveti üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
25. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların dayanıklılıkları üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
26. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların dayanıklılıkları üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
27. Haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ile, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların dayanıklılıkları üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
28. Kick Boks antrenmanı yapan bireyler ile sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında atılganlık üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır?
29. Kick Boks antrenmanı yapan bireyler ile sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında stresle başa çıkma becerileri üzerine anlamlı bir farklılık var mıdır.?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, sağlıklı yaşam için düzenli spor yapan bireyler ile daha önce hiç savunma sporu ile uğraşmamış bireylerin haftalık değişken antrenman sayısına göre düzenli Kick Boks antrenmanı sonucunda elde ettikleri fiziksel ve bilişsel gelişimleri karşılaştırmaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Savunma sporlarının genel prensipleri düşünüldüğü zaman, toplumsal ön yargı olarak şiddet ve saldırganlık algılanmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarını (özellikle erkek) küçük yaşta savunma sporlarına gönderme nedenleri olarak dışarıda çekingen, korkak ve haksızlık karşısında sesini çıkaramayan bir çocuk olmasının düşünceleri de yatmaktadır.

Aslında bu yaklaşım, savunma sporlarının insanların bilinçaltında cesaret ve kendine güven duygusunu ne kadar geliştireceğine olan inancın bir göstergesidir. Fakat her savunma sporu ile uğraşan rakibini yüzde yüz etkisiz hale getirir diye kesin bir yargı da yoktur. Sadece yapılan savunma sporu ile ilgili branşın toplumsal bakış açısında şiddet içeriyor algısı ve kişinin şiddet içeren bu sporu kontrol altında yapıyor olma düşüncesi rakibine karşı daha avantajlı olacağı fikrini ortaya çıkartacaktır. Bilinenin tam aksine savunma sporları (var ise bile) kişideki şiddet eğilimi ve öfke kontrolünü disiplin altına alarak bireyde cesaret ve güven duygusunun oluşması, kişisel özgüvenin, atılganlık ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesinde birçok olimpik spor branşından daha etkin psikolojik bir olgudur.

Kick boks branşının antrenman prensipleri incelendiğinde, cimdastik, fitness, atletizm (savunma sporlarına özgü çalışmalar dışındaki) gibi temel spor dallarının fonksiyonel olarak bir araya geldiği gözlenmekte ve branşın kişinin fitness seviyesine olan katkısının oldukça fazla olduğu söylenebilmektedir. Kick Boks antrenmanları ile sporcuların kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve beceri, esneklik, eklemlerin fonksiyonel hareketliliği, core bölgelerinin kuvvetlendirilmesi, denge ve cardio çalışmalarının bir bütün olarak uygulanması sağlanmakta aynı zamanda branşın ritüelleri olan “DO” prensipleri ile kişinin uzun süreli sağlıklı kalması (fiziksel ve psikolojik) en önemli kazanımlardan olmaktadır. Kick Boks branşında tekme, yumruk, dirsek ve diz vuruşlarının fonksiyonel olarak uygulanması, eğlenceli bir şekilde kişiye yaptırılması hem fiziksel güc elde edilmesine hem de kişinin bir spor branşı kazanımından dolayı sporu sevmesi ve alışkanlık haline getirmesine katkı sağlayacaktır.

Elde edilecek sonuçlar ile toplumun ön yargılı olarak baktığı savunma sporlarının; diğer spor branşlarına göre daha kompleks ve fonksiyonel olduğu, özellikle cesaret ve kendine güven duygularının geliştirilmesinde etkin rol oynadığı, aynı zamanda yapılacak olan kick boks branşının ne kadar sıklıkla yapılması gerektiği, antrenman sıklığının etkileri, müfredat programlarında yer alma düzeni ve sağladığı psikolojik katkı gözlenebilecektir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kabul edilen varsayımlar aşağıdaki gibidir.

1. Araştırmada kullanılan Eurofit test bataryalarının katılımcıların fitness seviyelerini ortaya koymada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan Rathus Atılganlık Envanterinin, katılımcıların atılganlık seviyelerini ortaya koymada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir.
3. Araştırmada kullanılan Stresle Başa Çıkma ölçeğinin, katılımcıların stresle başa çıkma durumlarını ortaya koymada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir.
4. Seçilen araştırma grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
5. Kaynaklardan elde edilecek bilgilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmektedir.
6. Uygulanan istatistiki yöntem ve bilgisayar değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
7. Araştırmaya katılanların her iki envanteri de doğru yanıtladıkları kabul edilmektedir.
8. Anketleri uygulayan araştırmacının, anket sonuçlarını objektif olarak yansıttığı kabul edilmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2016-2017 yıllarında Balıkesir ilinde yaşayan, yaşları 20 ile 25 arasında değişen sağlık açısından herhangi bir problemi olmayan, sağlıklı yaşam için spor yapan 117 kişi ile daha önce hiç Kick Boks sporuyla uğraşmamış olan 225 kişi ile sınırlıdır. Anket formunun cevaplandırılması ankete katılan kişilerin ankette yer alan soruları algılama şekli ile sınırlı kalmıştır.

1.6. Tanımlar

Spor: Filiz, Z.' ye göre spor, belli kurallara ve tekniklere uyularak, bireysel veya takım halinde yapılan bedensel gelişmeye faydalı yarışmalar ve eğlenmek amacı güden sosyal etkinlikler olarak tanımlanmaktadır [16].

Eurofit: Kişilerin fitness seviyelerini ölçmek için kullanılan test bataryasıdır. Eurofit testleri, bedensel yeteneğin boyutları olan kalp ve solunum dayanıklılık, kuvvet, kas

dayanıklılığı, hız, esneklik ve denge unsurlarını ölçebilecek elemanları içerir. Eurofit testleri çocukta kişiliğin tanınması ve sorumluluk duygusunun gelişmesi için tasarlanmış olmakla beraber, 20-25 yaş grubunda da başarı ile uygulanmıştır. Geçmişte fiziksel ölçümler genellikle bireylerin başarılı olup olmadığına yada oyun ve yarışmalarda alınan sonuçlara bakılarak yapılmaktaydı. Performansa bakılarak yapılan bu değerlendirmenin tersine eurofit testleri hassas, daha geniş kitlelere uygulanabilir ve bedensel yeteneğin başlıca unsurlarını ölçebilecek yapıya sahiptir. Test okul ve sınıf gibi doğal ortamlarda kolayca uygulanabilir yöntemler içermektedir.

Fiziksel Uygunluk (Fitness): Batılılar tarafından “Physical Fitness” olarak bilinen “Fiziksel Uygunluk” veya “Kondisyon” kelimeleri ülkemizde her sınıftan insan tarafından kullanılmasına rağmen bu terim ile anlatılmak istenenler konusunda bir karmaşa vardır. Öncelikle bu konunun açıklığa kavuşturulması gerekir. Fiziksel uygunluk, kişinin kendini en iyi hissettiği ve görüldüğü halidir. Aktif spor ile ilgilenenler için ise hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder [17].

Kick Boks: Kick Boks, yumruk ile tekmelerin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş çağdaş bir savunma sporu olarak yedi branşta yapılmaktadır. Bu branşlar; Semi Contact, Light Contact, Full Contact, Low Kick, K-1 Contact, Müzikli Form, Aero Kick Boks’ tur [18].

Stress: Özkaya ve arkadaşları (2008), insanlar’ ın psikolojik ve/veya fiziksel uyaranlar ile karşılaştıklarında gerekli uyumu sağlamak için bedensel ve ruhsal olarak harekete geçip tepki göstermelerini “stres” olarak ifade etmiştir [5].

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde fiziksel uygunluk, kick boks, stres ve atılganlık kavramları ilgili genel bilgiler yer alacaktır.

2.1. Fiziksel Uygunluk

Kişinin yorulmaksızın günlük aktivite ve ihtiyaçlarını gidermesi yani sağlıklı, formda ve zinde olması ile birlikte fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak kendisini en iyi gördüğü halde olması fiziksel uygunluk olarak tanımlanır. Fit olmak, kalp ve solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonu ile ilgili parametrelerin (vücut ağırlığı, vücut yağ oranı gibi) bir arada bulunması anlamlarına da gelmektedir [19]. Günümüzde kişilerin sağlıklı olması, günlük yaşamlarında etkin bir rol alma açısından, fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekilmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktivite bireyin kalp solunum dayanıklılığını ve bununla birlikte fiziksel uygunluk seviyesini artırarak, iskelet kas sisteminin gelişmesini ve güçlenmesini sağlar [20]. Bazı araştırmalar göstermiştir ki orta ve yüksek düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler bazı kronik hastalıklara yakalanma riskini ve ölümleri azaltabilmektedir. Bu hastalıkların başında kardiyovasküler rahatsızlıklar ve osteoporoz gelmektedir [21].

Fiziksel aktivitenin temelinde, kas kasılmaları sebebiyle enerji sarf edilmesi vardır. Aktivitenin derecelendirilmesi genellikle tüketilen enerjiye bakılarak yapılır. Yapılan çalışmanın miktarı olarak “watt”, aktivitenin periyot zamanı olarak “saat, dakika”, hareketin birimleri olarak “hesaplamalar” veya yapılan ankete verilen cevaplardan elde edilen sayısal değerler olarak açıklanabilir [22]. Fiziksel aktivite çoğunlukla üç boyutta tanımlanır. Süre (dakika, saat gibi), sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve yoğunluk (her saat başına kilojoul ya da her dakikadaki kilokalori). Bunlara, fiziksel aktivitenin yapıldığı fiziksel çevre, yapılma anındaki psikolojik veya duygusal durum gibi aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirecek dördüncü bir boyutta eklenebilir [23]. Fiziksel aktivite sadece planlanmış zaman diliminde programlı olarak yapılan bir egzersiz ve spor etkinliği değildir, aynı zamanda enerji harcanmasına sebep olan boş zaman, iş ve günlük etkinlikleri de kapsamaktadır [24]. Bireylerin fiziksel aktivite seviyesi ve biçimi birbirinden farklı olup her yaş grubunda mutlaka artırılmalıdır. Aktivite biçimleri gün içinde değişebildiği gibi günden güne de farklılık gösterebilir. Fiziksel aktivite ve sağlık konusunda yapılan

araştırmalarda kısa vadede (gün, hafta) harcanan toplam enerji değil, uzun bir zaman diliminde fiziksel aktivite alışkanlıklarının tespiti üzerinde durulmaktadır. Düzenli ve aşırıya kaçmayan fiziksel aktivite, günde 30 dakika haftada 3 gün fiziksel hareket ile sağlanabilir. 30 dakikalık hareket gün içerisinde belirli aralıklarla tekrarlanabilir [21].

Küçük yaşlarda başlayan fiziksel aktivite alışkanlığı ileriki dönemlerde de fiziksel aktiviteden kaçınmayan bireylerin yetişmesini sağlamaktadır. Geleceğimiz olan gençlerimizin yeteri kadar aktif olanlarının sayısının 1/3 oranında azaldığı tahmin edilmektedir. Bununla birlikte gençler ve çocuklar arasında obezite de artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından Dünya Assamblesi'nde 2002 yılı için konu "sağlık için zinde olmak" olarak önerilmiş ve yılın sloganı, "sağlık için hareket et" (move for health) olmuştur. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı da, 7/3/2002 tarih ve TSHO 140002 /3598 sayılı yazısında "sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitesinin gerekliliği ve yararları konusunda halkın bilgilendirilmesini" önermiştir. Fiziksel aktivitenin erişkinlerde dolaşım ve solunum sistemi üzerinde yararlı etkilerinin sağlanabilmesi için haftada en az 3 gün, günde 30-60 dakika süreyle ve maksimum kalp hızının dakikada %50-75'ine ulaşacak yoğunlukta yapılması önerilmektedir. Bazı kaynaklarda ise haftada 5 gün günde 30 dakika orta ağırlıkta ya da haftada 3 kez 20 dakika ağır fiziksel aktivite önerilmektedir [25].

2.2. Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Fiziksel uygunluk iki temel başlık altında incelenir;

1. Sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk,
2. Performans ile ilişkili fiziksel uygunluk [26].

2.2.1. Sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk

Günümüz şartlarında fiziksel aktivitenin en önemli rolü kişinin genel sağlığının korunması, günlük yaşam ve iş hayatını faal bir şekilde sürdürebilmesinin sağlanmasıdır. Egzersiz ve fiziksel aktivite bireyin kalp solunum dayanıklılığını ve dolayısıyla fiziksel uygunluk seviyesini artırarak, iskelet kas sisteminin gelişmesini ve güçlenmesini sağlar [27]. Bu sebeple çoğu araştırma her bireyin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olması gerektiğini

sedanter yaşam sürenlerle her hangi bir sporla uğraşanları kıyaslayarak fiziksel uygunluğun ikinci grupta daha yüksek olduğunu ortaya koyarak savunmaktadır [28].

Yapılan çalışmalar dünyada ve ülkemizde başta şehirlerde olmak üzere çocukların gün geçtikçe pasif bir yaşam sürmekte olduğunu göstermektedir. Yanlış şehirleşmenin getirdiği yeşil alan ve parkların yoksunluğu ve teknolojik gelişmeler fiziksel aktiviteyi gittikçe azaltmakta, çocukların ve gençlerin televizyon izleme, bilgisayar başında oturma, internet kafede oyun oynama gibi ekran bağımlılıklarının oluşması sedanter yaşam tarzını beraberinde getirmektedir [29]. Sedanter yaşam tarzı kardiyovasküler hastalıklar ile depresyon, kas eklem rahatsızlıkları, hipertansiyon, obezite, kanser ve diyabeti kapsayan tüm diğer kronik hastalıklar için değiştirilebilir bir risk faktörüdür [30,31]. Hayatında düzenli bir aktivite olmayan 6 ile 18 yaş arası çocuk ve ergenlerde az olan günlük enerji harcaması sebebiyle obezite ortaya çıkmaktadır [32].

2003 Dünya Sağlık Örgütü açıklamalarına göre sedanter yaşam tarzı, dünya genelinde ortalama 1.9 milyon insanın ölüm nedenidir ve meme kanseri, kolon kanseri, rektum kanseri ve diyabet hastalığının yaklaşık %10-16'sına, istemik kalp hastalıklarının ise yaklaşık %22'sine neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütünün minimum fiziksel aktivite tavsiyesine uymayanlarda kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski ise 1.5 kat artmaktadır [32].

Kişilerin fitness seviyelerinin belirlenmesi ve sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi açısından fiziksel uygunluk özellikleri önemlidir.

Kişinin yaşam kalitesi, beslenme alışkanlıkları, günlük fiziksel aktivite düzeyi ve genetik faktörler sağlık durumunu ifade eden fiziksel uygunluk ölçütleri olarak beş başlık altında toplanmıştır. Bunlar;

1. Esneklik
2. Kassal dayanıklılık
3. Kassal kuvvet
4. Aerobik Dayanıklılık (Kardiyovasküler dayanıklılık)
5. Vücut kompozisyonu [33].

Esneklik

Esneklik eklemler arasındaki hareketlilik olarak tanımlanabilir. Esneklik kemik, kas ligamentleri, tendonlar ve deri ile sınırlanabilir. Bu sınırlamanın sebebi kas, yağ gibi yumuşak dokular olup kişinin esneklik özelliği [22], aktif veya pasif germe (stretching) çalışma yöntemleriyle arttırılabilir. Aktif germe (stretching); bireyin zıt kaslarının kasılmasını sağlayacak şekilde kendisinin gerçekleştirdiği kas hareketleridir. Aktif germe genelde ısınma esnasında kullanılan, esnekliği koruyan bir çalışmadır. Pasif germe (stretching) ise bir partner veya ağırlık aracılığıyla esnekliği geliştirmek için kullanılmaktadır [34].

Esneklik sporda istenilen motor güce erişebilmek için önemli bir etkidir. Esnekliğin spora ve antrenmanlara en büyük katkısı akut ve kronik yaralanmaları ve core bölgesi problemlerini engelleyebilmesidir. İyi geliştirilmiş bir esneklik, teknik bir hareketin öğrenilmesindeki zorlukları, çeşitli sakatlıkları, hareketlerin öğrenilmesi ve uygulanması esnasında karşılaşılabilecek zorlukları, hareket açısının sınırlandırılmasını ve hareketin uygulanış kalitesinin kötüleşmesini engelleyecektir [17].

Çocuklarda kas ve iskelet sistemi henüz gelişimini tamamlamadığından esneklik yetenekleri yüksektir [35]. Esnekliği etkileyen en önemli faktörlerden biri olan cinsiyet tüm yaşlarda kızların lehine olup, esnekliklerinin özellikle ergenlik döneminde erkeklerden daha fazla olduğu bilinmektedir. Kızlarda esneklik 5-11 yaşları arasında değişmezken ortalama 11 yaş ve ilerisinde esnekliklerinde artış görülür. Esneklik erkeklerde ise 5 ile 8 yaşları arasında değişmezken 15-16 yaşlarında en yüksek seviyelere ulaşır [36].

Ergenlik çağında, cinsiyet gelişimini tamamlayıcı hormonların özellikle östrojenin devreye girmesi ile esneklik kadınlarda erkeklere oranla daha fazladır. Artan östrojen seviyesinin etkisiyle ilerleyen yaşlarda kadınların kas yapısındaki su ve yağ oranı artarken esneklik durumu azalmaktadır [37]. Sedanter bir yaşam tarzı olan bireylerin esnekliklerinin fiziksel olarak daha aktif bireylere göre daha düşük olduğu bilinmektedir [38].

Esnekliği etkileyen faktörler olarak yaş ve cinsiyet, harekete katılan kas grubunun sıcaklığı, genel vücut sıcaklığı ve ortam sıcaklığı, merkezi sinir sisteminin durumu, günün

değişik saatleri (10.00-11.00 ve 16.00-17.00 saatleri arası en yüksek, sabah erken saatlerde en düşük), yorgunluk ve duygusal durum olarak sıralanabilir [33].

Bireylerin esnekliğinin doğrudan ve geçerli ölçümünün zorluğu; doğrudan ve dolaylı testlerin geliştirilmesini sağlamıştır. Laboratuvar ortamında yapılan doğrudan ölçümler; goniometre, Leighton fleksiometre, elektrogonyometre, inklinometre, fotografi, radyografi cihazları kullanılarak yapılan ölçümlerdir. Laboratuvar dışında yapılan dolaylı ölçümlerde ise saha testleri yapılır. Saha testleri; Cureton testi (zemine değme, gövde fleksiyonu, gövde ekstansiyonu, gövde lateral fleksiyonu) Wells ve Dillon testi (ayakta hafifçe eğilme, otur-uzan) pratik olarak yapılan test modelleridir [39].

Kassal dayanıklılık

Kassal dayanıklılık, kasın birbirini takip eden benzer hareketleri yorulmaksızın tekrarlayabilme yeteneği veya belirli süre içerisinde belirli bir gerilimi sürdürebilme yeteneği olarak ifade edilebilir [40]. İşleyen demir ısıldar misali, kullanılan kas gruplarının kuvvet ve dayanıklılığı daha az kullanılanlara göre oldukça fazladır [41].

Kassal dayanıklılığı değerlendirmede kullanılan mekik (30 sn veya 1 dk), şnav ve barfiks gibi testlerde hareketlerin tekrar sayısına bakılarak ölçüm yapılır [42].

Kassal kuvvet

Halmann'a göre kuvvet; bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneği olarak ifade edilmiştir [43].

Kuvvet, spor aktivitelerinin ana unsuru olup aynı zamanda reaksiyonel aktivitelerdeki performansın temelini oluşturur. Ayrıca kişinin günlük yaşamının daha etkili ve verimli olarak gerçekleşmesinde de etkin rol oynar [44].

Kuvveti etkileyen en temel unsur doruk noktasında istemli olarak kasılmalarda harcanan güçtür. Diğer faktörler ise; yaş, cinsiyet ve kas fibril yapısıdır [149].

10-11 yaşlarına kadar cinsiyet farkı gözetilmeden kuvvetten bahsedilebilirken 12 yaşından 19 yaşına kadar kız olsun erkek olsun tüm çocuklarda kilo alımına paralel olarak kas

kuvvetinde de bir artış görülmektedir. Ergenlikte kız ve erkek çocuklarda kuvvet farkı hormonal değişimler ve testosteron ile ilgilidir. Tüm yaşlarda erkeklerin kas kuvvetinin kızlardan daha fazla olmasına sebebi kızlarda vücut yağ yüzdesinin fazla olmasıdır. Buna ek olarak kızlarda kas hacminin vücut ağırlıklarının %25-35'ini, erkeklerde %40-45'ini oluşturması kuvvet farklılığını ortaya koyan bir etken olarak gösterilebilir [45, 46].

Kuvveti beş başlık altında sınıflandırabiliriz. Bunlar;

1. Genel Kuvvet: Bir spor türüne özgü olmayan, genel anlamda tüm kasların kuvvetidir.
2. Özel Kuvvet: Belli bir spor dalına yönelik kuvvettir. (sıçrama kuvveti, atış kuvveti vb).
3. Maksimal Kuvvet: Kas sisteminin istemli olarak meydana getirdiği en büyük kuvvettir.
4. Çabuk Kuvvet: Sinir-kas sisteminin, mümkün olan en kısa sürede ve en büyük kuvvetle bir direnci yenebilme yeteneğidir.
5. Kuvvette Devamlılık: Bir dirence uzun süre dayanabilme özelliğidir [35, 47].

Aerobik dayanıklılık (kardiyovasküler dayanıklılık)

Dayanıklılığı, vücudun yoğun bir yüklenmede uzun süre yorgunluğa karşı direnç göstermesi ve kendini mümkün olan en kısa sürede yenileyebilme becerisi olarak tanımlayabiliriz [48].

Aerobik dayanıklılığın derecesi, akciğer kılcalları ile kan damarları arasında oksijenin değişim miktarına, kardiyovasküler sistem ve kaslar arasındaki oksijen değişim ve kasların oksijen kullanma kapasitelerine bağlıdır. Bu durum aynı zamanda çalışan kaslara gerekli oksijeninin iletilmesini sağlayan akciğer, kalp ve kan damarlarının etkinliğini de gösterir. Kardiyovasküler dayanıklılık, antrenman ve yapılan iş karşısında dolaşım ve solunum sistemlerinin uyum sağlayabilme becerisi ve sağlıklı olmanın bir göstergesidir [32].

İyi bir kardiyorespiratuar uyumun (fiziksel aktivite yapıldığı süre boyunca bedenin dolaşım ve solunum sisteminin oksijen ve yakıt sağlayabilme yeteneği) bazı kanser türleri, diyabet, obezite, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diğer sağlık problemlerine yakalanma riskini azalttığı gösterilmiştir [49].

Aerobik dayanıklılık antrenmanlarını, vücutta kalp kasının büyümesi ve gücünün artması, kılcaldamar sayısında ve çapındaki artış, dinlenik nabız sayısının düşmesi, kalp atım hacminin artması ve vücuda dağılan kan miktarının düzenlenmesi, maksimal oksijen alma yeteneğinde artış ve kas hücrelerinde mitokondri ve enzim sayısında meydana getirdiği fizyolojik değişimler olarak ifade edebiliriz [35,41].

Çocuklar yetişkin bireylere göre daha fazla dayanıklılık gösterirler. Fakat bu dayanıklılık oksijen borçlanmasının olmadığı ve sinir sisteminin herhangi bir stres altında bulunmadığı durumlarda kendini gösterir. Antrenmanlarda kardiyovasküler sistem, çocuk ve gençlerde genel olarak aynı tepkiyi gösterir [42].

Dayanıklılık, spor türüne göre genel ve özel dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılır. Genel dayanıklılık her spor dalında ve sporcuda olması gereken bir özelliktir. Özel dayanıklılık ise spor dalının gerektirdiği teknik ve taktiğin uygulanması ile ortaya konan dayanıklılıktır [40].

Ayrıca dayanıklılık, enerji oluşumu açısından, aerobik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık olarak da sınıflandırılır. Anaerobik enerji sistemi, organizmanın antrenman sırasında gerekli olan oksijen miktarını karşılayamaması durumunda devreye girer ve kısa sürede yüksek enerji harcanması gerektiğinde kullanılır. Anaerobik ölçüm yöntemleri arasında; dikey sıçrama testi, Margaria-Kalaman testi, 50 yard koşu testi, Wingate testi sayılabilir [50]. Aerobik sistem, organizmaya az enerji ile uzun süre yapılacak olan submaksimal işler için enerji sağlar. Organizmanın ihtiyaç duyduğu oksijen tüm dokulara istenen düzeyde ulaştırır. Aerobik kapasitesinin ölçülmesinde en iyi yöntem maksimal oksijen tüketim kapasitesinin (VO₂ maks) ölçülmesidir. Maksimal aerobik kapasite ölçüm yöntemleri arasında; koşu bandı, bisiklet ergometresi, basamak testi, 12 dakikalık koşu testi (Cooper testi), 20 metre mekik koşu testi sayılabilir [26].

Vücut kompozisyonu

Vücut Kompozisyonu; Yağlı ve yağsız vücut dokularından oluşmuş vücut ağırlığının göreceli oranları olarak tanımlanabilir. Vücut kompozisyonun belirlenmesinde temel prensip vücudun belirli bölgelerinden deri altı yağ kalınlığının ölçülerek vücut yağ yüzdesinin hesaplanmasıdır [32].

Vücut kompozisyonunun konusu sağlık, beslenme ve diyetetik, güzellik enstitüleri, etnoloji, fiziksel antropoloji, fiziksel uygunluk ve spor gibi farklı branşlarda irdelenmektedir [51].

1930' larda vücut kompozisyonunu incelemeye başlayan Albert R. Behnke vücut kompozisyonunu yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi olmak üzere iki model ile sunmuştur [52]. Protein tüm canlıların olduğu gibi kasların da temel yapı taşıdır. Mineraller ise çoğunlukla kemiklerin yapısına katılır. Genelde deri altı ve iç organlarda depo edilen yağ belirli oranlarda fizyolojik olaylar açısından gerekli ve önemlidir.

Vücut ağırlığının yaklaşık %40'ı iskelet kası, %10'u kemik, %10'u kıkırdak, kiriş ve deridir. Geri kalan kısmını ise yağ depoları, iç organlar ve iç salgı bezleri oluşturur [53]. Vücut, kimyasal olarak; yağ, protein, karbonhidrat, mineral ve sudan, anatomik olarak ise adipoz (deri altı bazı organların çevresinde yağ kabarcıkları içeren bağ) doku, kemik, kas ve organlar olmak üzere farklı elementlerden oluşmuştur. Bu elementlerden, protein, karbonhidrat, mineral ve su, vücut için küçük miktar yağ içerirken, deri altı ve depo yağları ile esansiyel yağlar ise vücut için yüksek miktarda yağ içerir [32].

Yapılan araştırmalarda vücut yağ oranı ile kardiyovasküler risk faktörleri (kan basıncı ve kan yağları) arasında yakın bir ilişki olduğu ortaya konmaktadır. Vücut yağının yüksek oranda olması kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon, kanser, hiperlipidemi ve diğer sağlık problemlerinde yüksek risk faktörüdür ve mortalite (ölüm) oranını artırmaktadır. Çocukluk ve adolesan dönemdeki yüksek yağ oranının yetişkinlikte ortaya çıkan obezite ile ilişkili koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, hiperlipidemi ve tip 2 diyabet gibi hastalıkların gelecekte oluşmasında önemli hazırlayıcı etken olduğunu göstermektedir [32].

Fazla yağ kiloya sebep olurken vücudun hareketliliğini kısıtlar. Vücutta yağlanmanın fazla olması, denge, dayanıklılık, çeviklik, sıçrama ve sürat gibi performans testlerini olumsuz yönde etkilerken patlayıcı kuvvete ihtiyaç duyulan uzun atlama ve sıçrama gibi testlerde de olumsuz olarak karşımıza çıkmaktadır. Yağ ağırlığının aksine vücutta kas kütlelerinde meydana gelen bir artış kuvvet ve güç gerektiren testlerde performansı artırır [48, 54].

Vücut yağ oranını etkileyen faktörlerin başında yaş ve cinsiyet gelir. Ergenlik döneminden önce kız ve erkeklerde çok fark etmeyen vücut yağ oranı aslında tüm yaşlarda kızlarda

erkeklerden fazladır. Kızlarda 6-8 yaş arası vücut yağ oranı %16-18 arası, erkeklerde %13-15 arasındadır. Ergenlik döneminden sonra 14-16 yaşlarında kızların ortalama vücut yağ oranı %21-23 arası, erkeklerin %10-12 arasındadır. Adölesan çağı denilen dönemde, hormonal değişiklikler ile birlikte vücut kompozisyonu değerleri her iki cinsiyette belirgin bir şekilde farklılaşma gösterir [55].

Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde kullanılan yöntemlerden bazıları şunlardır;

- Hidrostatik dansitometri
- Skinfold testleri X-ray absorpsiyometri (DEXA)
- Bilgisayarlı Tomografi
- Magnetik Rezonans Görüntüleme
- Ultrasonografi
- Bioelektrik İmpedans Analizi (BIA)

2.2.2. Performans ile ilişkili fiziksel uygunluk

Performans açısından fiziksel uygunluk beş başlık altında belirtilmiştir. Bunlar;

1. Çeviklik
2. Güç
3. Hız (sürat)
4. Koordinasyon
5. Denge

Çeviklik

Çeviklik, birçok spor branşının önemli bir unsuru olarak bilinmektedir. Yumruktan kurtulan bir boksör, ayakucllarında dönüşünü tamamlayan bir bale dansçısı ve rakibini yere indiren bir güreşçi vb. çeviklik örnekleri olarak düşünülebilir. Bunun yanında, performans sporcuları çevikliği, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak ifade ederler [57].

Bir başka açıdan çeviklik, konum değiştirirken veya aktif hareket esnasında vücut kısımlarının mümkün olduğunca hızlı ve kontrollü bir şekilde yön değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Çeviklik ölçümünde kullanılan testler; Burpee (squat-thrust) testi (vücudun hareket yeteneğini test eder), mekik koşu testi ve Right-Boomerang testi: düz-geri dönüşlü koşu (koşudaki çevikliği test eder) [41, 56].

Güç

Güç, bir kas veya kas grubu tarafından belli bir zaman diliminde açığa çıkarılan kuvvet miktarı olarak ifade edilir. Başka bir ifade ile kuvvet ve hızın bileşimidir. Birim zamanda daha fazla iş yapabilen daha fazla güce sahiptir. Yük ve hareket hızındaki artış miktarı gücün gelişmesinde rol oynayan önemli iki faktördür [40,41].

Hız (sürat)

Sürat, “Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği” ya da “Hareketleri mümkün olduğu kadar yüksek bir hızda uygulama yeteneği” olarak tanımlanabilir [43].

Sürat, kuvvet ile doğrudan bağlantılı bir özelliktir. Motor aksiyonların hareketlilik temeline bağlı olarak belirli koşullar altında en kısa zaman diliminde, en yoğun şekilde uygulanmasıdır [41]. Sinir kas uyumu ve kas içi koordinasyon yeteneği sürati artırır [56].

Sürati etkileyen faktörlerden üç ana başlıkta bahsedebiliriz. Bunlar;

1. Fizyolojik faktörler;

- Sinir kas koordinasyonu
- Cinsiyet hormonları
- Kas tipi ve gücü
- VO2 maks.
- Laktik asit düzeyi
- Hemoglobin-eritrosit konsantrasyonu

2. Antropometrik faktörler;

- Boy uzunluğu ve ağırlık
- Adım uzunluğu ve frekansı
- Vücut kompozisyonu (vücut yağ-kas ağırlığı ve yüzdesi)

3. Motor faktörler;

- Kas kuvveti ve dayanıklılığı
- Esneklik
- Hareketlilik
- Koordinasyon yeteneğidir [42].

Kişinin sürat özelliğinin fizyolojik, antropometrik ve motor faktörlere bağlı olması olgunlaşma ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle sürat özelliği yaşla birlikte kademeli olarak değişim göstermektedir. En hızlı gelişim 10-13 yaşları arasında görülür ve ergenlik çağında sinirsel süreçlerin en üst düzeye ulaşması ile gelişimini tamamlayarak yetişkin değerlerine ulaşır.

Koordinasyon

Koordinasyon, amaca yönelik yapılan bir harekette sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik yetileri ile birlikte sürekli olarak etkileşim halinde olan karmaşık bir motorik özelliktir. İskelet kasları ve merkezi sinir sisteminin eş uyumuna bağlıdır. Bireyin koordinasyon seviyesi birbirinden farklı hareketleri büyük dikkat ile kısa sürede gerçekleştirebilme kapasitesine bağlıdır [56, 58, 59].

Koordinasyon yetilerini şu başlıklar altında toplayabiliriz:

- Durum değiştirme yetisi: Hareket esnasında karşılaşılan duruma sinir kas sisteminin uygun cevap verme yetisidir.
- Oryantasyon yetisi: Vücudun kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon belirlemesidir.

- Denge yetisi: Hareket halindeki vücudun değişen durum karşısında dengesini koruyabilmesidir.
- Hareketin iletimi yetisi: Vücut ve vücut kısımlarının hareket esnasındaki yer değişimidir.
- Hareketin elastikiyet yetisi: Hareket süresince kas geriliminin amaca uygun işleyiştir.
- Hareketin akıcılığı: Hareket bölümleri arasındaki kesintisiz uyum göstergesidir [17]

Denge

Denge, pek çok kasın en uygun şekilde kullanıldığı, farklı duyuşsal algıların bir araya gelip bütünleşerek, bedene ait parçaların relative pozisyonunun karmaşık bir sistemdir. Bu sistemin gelişimi 10 yaşına kadar devam etmekte ve genelde bu yaşlarda ergin düzeye erişmektedir [60].

Bir başka tanıma göre denge, bedensel duruşta meydana gelen değişiklikler ile vücudun ağırlık merkezinin yer değiştirmesi sonucu farklı kas gruplarının devreye girmesiyle vücudun istenen konuma getirilmesidir [61].

Fleishman'a göre motorsal denge şu elemanlardan oluşur.

- Statik denge: Vücut dengesini belirli bir pozisyonda sürdürme yeteneğidir (planör duruşu).
- Dinamik denge: Hareket halinde denge sağlama yeteneğidir (denge tahtasında yürüme).
- Objeyle dengeleme: Bir araç yardımı ile hareketli ya da hareketsiz durumda denge sağlama yeteneğidir (top, lobut gibi araçlar yardımıyla denge kurma) [42].

Günlük hayatta pek ihtiyaç duyulmayan motorsal denge birçok spor dalı içinde performansı etkileyen önemli bir faktördür [35]. Dengenin sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. Bu nedenle hareket örüntüsünde ani değişiklikler içeren dinamik sporlar için temel oluşturmaktadır. Tüm sporlar belirli düzeyde denge içermektedir [62]. İyi gelişmiş motorsal faaliyetlerde gerekli hareketin yapılabilmesi için vücudun dik durumda bulunması temeldir [35].

2.3. Uzakdoğu Savunma Sporları

Toplum içinde spor yapanların sayısının artmasıyla yapılan spor branşlarından beklentiler de farklılaşmıştır. Bu durum daha fazla ve farklı spor branşlarına ihtiyaç doğururken sporda kendini her geçen gün yenileyen ve geliştiren bir olgu haline gelmiştir. Farklı branş arayışları uluslararası düzeyde bölgesel spor branşlarının gelişmesini sağlamıştır [1].

Sosyokültürel yapıya paralel olarak gelişen ve talep edilen spor branşlarının başında yer alan Uzakdoğu savunma sporları, Çin, Japonya, Hindistan, Kore, Filipinler, Tayland, Vietnam gibi ülkelerde belirgin olarak karşımıza çıkar. Öz disiplin ve savunma sanatı vurgusuyla dikkat çeken Uzakdoğu sporları ülkemizde de oldukça popülerdir [7].

Başlıca Uzakdoğu sporları;

- Çin’de: Kung-Fu, San Soo, Wushu
- Japonya’da: Judo, Koryü, Jujutsu, Aikido, Karate, Katana, Sumo Güreşi, Kendo
- Hindistan’da: Gatka, Malla Yuddha, Pehlwani, Kalarippayattu, Silambam
- Kore’de: Tae-kwon-do, Taekyon, Soobak, Hankumdo, Hapkido
- Filipinler’de: Eskrim, Silat
- Tayland’da: Muay Thai
- Vietnam’da: Vovinam [7]

Bazı dövüş sporlarının anlamları;

- Tae-kwon-do: Tae ayak; Kwon el demektir. Silahsız olarak çıplak el ve ayak tekniklerinin kullanıldığı dövüş sanatıdır.
- Karate-do: Kara çıplak; Te el demektir. Silah kullanılmadan çıplak el ile savunma tekniklerinin kullanıldığı dövüş sanatıdır.
- Judo: Ju çeviklik anlamındadır. Judo dövüş sanatında hız ve çeviklik önemlidir.
- Kung-fu: Çalışkanlığı yücelten bir kavramdır. Çıplak el teknikleri kullanılır. Meditasyon Kung-fu da önemli bir unsurdur.
- Wushu: Bu kavram “her şeyin ilacı sanattır” ı ifade eder. Akrobatik hareketleri ve hızı vurgular.

- Tai Qi Chuan: İçsel enerjiyi geliştirmek için meditasyonu vurgulayan bu spor yumuşak sanat olarak ifade edilir.
- Kick Boks: Kick; tekme anlamına gelir. Boks sadece yumruk teknikleri kullanılan olimpik bir spordur. Kick Boks kol ve ayağın bütün unsurlarının kullanılarak bir kural çerçevesinde uygulanmasıdır [7].

Uzakdoğu sporlarında seçeneklerin neredeyse sınırsız olması tam ve doğru bilgiye yeteri kadar sahip olunamadağı anlamına gelir. Bunlardan biri olan Kick Boks branşı hakkında da detaylı bilgiye sahip insan sayısı oldukça azdır. Bu durum Kick Boks branşı hakkında tanıtım ve yaygınlaştırma çalışmalarını daha da önemli hale getirmektedir. Dövüş sanatlarının birçoğunda gerçek başlangıç noktası ve felsefesi tam anlamı ile bilinmemektedir. Bu bilinmezlik, bir dövüş sanatı olan Kick Boks için de geçerlidir [1].

Japonya’da yaşayan ve bir boksör olan Osamu Noguchi 1950’li yılların başlarında farklı bölgelerde uygulanan çeşitli boks dallarını incelemek üzere dünya turuna çıkmıştır. Bu ziyaretler sırasında Tayland’da gördüğü ve çok beğendiği bir boks stili olan Muay Thai’ nin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması gerektiğine inanmıştır.

Muay Thai ve Kick Boks birbirlerine benzetilmelerine karşın aslında aralarında bir takım farklılıklar bulunmaktadır. Her iki branşında dövüş sporu olması ve her ikisinde de rakibin vücuduna direk yumruk ve tekme atılabilmesi, benzetilmelerinin başlıca sebeplerindendir [1].

1959 yılında Tatsuo Yamada’ nın geliştirdiği ve Karate Kick Boks adını verdiği dövüş branşı popüler olamamıştır. Noguchi ile beraber Muay Thai, Karate vb. spor branşlarıyla ilgilenenlerin yapabilecekleri bir spor branşı geliştirmeye uğraşan Yamada, Noguchi’nin Kick Boks adını verdiği dövüş sanatını geliştirmiş ve bu branş kısa sürede yaygınlık kazanmıştır. Kurucuları Noguchi ve Yamada olduğu için Kick Boks’ a Japon Boks da denilmektedir [1].

Amerika Birleşik Devletleri’nde 1970’lerde, Full Contact Karate adıyla anılan Kick Boks’ un herkesçe tanınması popüler hale gelmesi; Kick Boksun modern bir spor olarak ele alınmasının ve dünyada yaygın bir spor olarak uluslararası camiada önemli bir yere sahip olmasının başlangıcı olarak kabul edilebilir [1].

2.4. Kick Boks'un Tarihçesi

Kick Boks tarihsel olarak Karate, Thai Boks (Tayland Boks) ve batı boks sporlarından geliştirilmiş, bir çok savunma sporu gibi kendini savunma amacıyla, tekme ve yumruğa dayalı ayakta yapılan bir dövüş sporudur [63].

Kick Boksun temelleri Asya'da 2000 yıl öncelerine kadar uzanmaktadır. Japon Kick Boks 1960'lı, Amerikan Kick Boks 1970'li yıllarda ortaya çıkmıştır. Japon Kick Boks 1993 yılında K1 haline gelmiştir. Tarihsel olarak Kick Boks, daha geleneksel stillerin geliştirilmesi ile oluşmuş karma bir dövüş sporu olarak düşünülebilir. 1970'li yıllardan itibaren kick boks sporu daha popüler hale gelmiştir. 1990'lı yıllardan beri ise Kick Boks, değişik dövüş tekniklerinin birleşmesiyle karma dövüş sporlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur [63].

1976'da Avrupa'da yaygınlaşan Kick Boks, WAKO'nun (World Association of Kickboxing Organizations) organizasyonlarıyla gelişmeye başlamıştır. WAKO'nun Kurucusu Berlin'den Mr. Georg Bruckner, aynı zamanda 1978'de 18 ülkeden 110 sporcu ile Semi ve Full Contact Karate branşlarında ilk dünya şampiyonasını düzenleyen kişidir. Bu şampiyonadan sonra WAKO önceliği yeni dövüş sporlarının düzenlenmesine ve kurallarının yeniden gözden geçirilmesine vererek dünyada özgün bir Kick Boks Federasyonu olarak görevini sürdürmüştür. Her bir üye ülkenin her sıklitte yalnızca bir sporcu ile temsil edilmesiyle en iyi sporcuların katılımı sağlanmaktadır. Kick Boks pek çok uluslararası kuruluş tarafından temsil edilmekle birlikte WAKO yaptığı organizasyonlarla kick boks sporcularının, antrenörlerin ve kick boks severlerin beğenisini alarak en büyük federasyonların başında gelmektedir [63].

1980' li yılların başında İtalyan Karate Şampiyonu Ennio Falsoni tarafından yönetilen WAKO, WKA (World Kickboking and Karate Association) ile süre gelen anlaşmazlıkları sonucu 1991 yılında Madrid de yapılan bir toplantıda günümüzde de ilgi duyulan Low Kick branşını başlatma kararı aldı ve bazı teknikleri uygulama yöntemlerinin öğretmeye başladı. 2000 yılında Thai/Kick Boks ve AeroKick Boks, 2010 yılında da Kick Light branşlarını da kapsamına dahil etti. WAKO turnuvalarındaki yarışmalara katılacak her bir sporcu kendi ülkesinde zorlu ve uzun bir elemeye tabi tutulurlar ve bu sporcular hâlihazırda belirli bir Kick Boks stilinde kendi sıklitinde ülkelerinin ulusal

şampiyonlarıdır. WAKO 8 farklı Kick Boks stilini önermektedir. Bunlar Semi Contact, Light Contact, Full Contact, Low Kick, K1 kuralları, Aero-Kick Boks, Müzikal Form ve Kick Light'dır. Beş stil tatami üzerinde yapılırken diğer üç stil ringde yapılır. WAKO uluslararası platformda mümkün olan en iyi Kick Boks dövüşlerini garanti etmektedir ve altın madalyalı sporcuları gerçek Kick Boks şampiyonlarıdır. Bugün WAKO 5 kıtada 110 milletten oluşan en güçlü, en iyi Ulusal Kick Boks organizasyonlarını birleştirici görev üstlenmektedir. WAKO'ya günümüzde resmi olarak kendi ulusal olimpik komiteleri ve en yüksek devlet spor otoriteleri tarafından tanınan 88 Ulusal Federasyon üyedir. WAKO dünya genelinde 15 binden fazla kulüp ve milyonlarca Kick Boks'çunun katıldığı bir alanda her yıl ulusal ve uluslararası, binden fazla amatör organizasyon da düzenlemektedir [63].

WAKO 14 Aralık 2007'de GAISF (Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği) ve OCA tarafından resmi üye olarak tanınmış ve kabul edilmiştir. WAKO, Sport Acord tarafından dört yılda bir yapılan ve ilki 2010 yılında Çin'de düzenlenen "Dövüş Sanatları Oyunlarına" katılmakta, tüm dünyada düzenli olarak organize ettiği kıtasal ve dünya şampiyonalarını kararlı bir şekilde devam ettirmekte ve spor arenalarında binlerce izleyicinin ilgi duyduğu organizasyonları başarı ile düzenlemektedir. 2007 yılında Nijerya'da Haziran ayında düzenlenen Afrika oyunlarına katılan WAKO ikinci Asya kapalı oyunlarını Ekim ayında Çin'de düzenledi [63].

Günümüzde hızla büyümekte olan Kick Boks Sporunun Dünya üstündeki en önemli temsilcilerinden biri olan WAKO' nun amacı,

- Kick Boks ile ilgili stillerde, tüm seviyelerde birliğin pozitif gelişimine katkı sağlamak,
- Üyelerinin kendi ülkelerindeki liderliklerini güçlendirmeleri için onlara yardım etmek,
- Eğitim ve destek sağlamak amacıyla üyeleri için özel hizmetler geliştirmek,
- Spora dahil olan diğer taraflar gibi GAISF(Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği) ve Olimpik olma çabaları içerisinde, WAKO'nun tanınmışlığını arttırmak,
- Ülkeler arasında uluslararası şampiyonalar, turnuvalar, yarışmalar ve geniş katılımlı spor olayları (dünya şampiyonaları, kıtalararası şampiyonalar, dünya kupaları, kıtalararası kupalar ve açık uluslararası turnuvalar) organize etmek,
- Gerek yönetsel gerekse diğer konularda üyelerine destek sağlamak,
- Otoriteler ve onların kısıtlamaları içerisindeki üyelerin özerkliğini tanımak,

- Gerek kendi üyeleri arasında, gerekse diğer spor organizasyonları ile daha yakın ilişkiler geliştirmek,
- Üyelerin ortak çıkarlarını korumak ve koordine etmek,
- Tüm dünyada geçerli olacak, Kick Boks ve ilgili stillerin dünyada gelişmesi amacını güden organizasyonlarla işbirliği yapmak,
- Üyeleri arasında bilginin toplanması, düzenlenmesi ve dağıtılmasını sağlamaktır (WAKO Statutes) [64].

2.5. Kick Boks' un Türkiye' deki Tarihsel Gelişimi

Ülkemizde bazı salonlarda gayri resmi olarak 1980 yılından itibaren görülmeye başlayan Kick Boks sporu, 1994 yılında Türkiye Boks Federasyonu Başkanlığı bünyesinde H. Caner DOĞANELİ Başkanlığında Semi Contact, Light Contact ve Full Contact branşlarında faaliyetlerine başladı [63].

1994 yılında ilk olarak Ankara'da Atatürk Spor Salonunda gerçekleştirilen Türkiye Kick Boks Şampiyonasına katılım büyük oldu. Türk Milli Takımı ilk kez 1996' da IAKSA (Uluslararası Amatör Kick Boks Spor Birliği)' nin Avusturya'nın Graz Şehrinde düzenlediği Avrupa Kick Boks Şampiyonasına katıldı [63].

1998 yılında IAKSA'nın İstanbul'da gerçekleştirdiği Avrupa Kick Boks Şampiyonası esnasında çıkan bir tartışma sonucunda, 2001 yılına kadar geçici olarak durdurulan faaliyetler 2001 yılında Türkiye Boks Federasyonu Başkanlığı bünyesinde H. Caner DOĞANELİ' nin Başkanlığında ulusal ve uluslararası olarak tekrar başladı [63].

1994 ile 2006 yılları arasında IAKSA'ya, 2006 yılından itibaren de WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği)' ya üye olarak faaliyetlerini sürdüren ve 2004 yılında Türkiye Boks Federasyonundan ayrılan Kick Boks, Mücadele Sporları Federasyonu Başkanlığı adı altında 18.10.2004 tarih ve 340 sayılı Bakanlık onayı ile; Kick Boks, Wushu (Kung Fu), Aikido, Muay Thai, Ashihara Budo Kai branşlarında Mehmet Tunç TURGUT' un Federasyon Başkanlığı ile faaliyetlerini sürdürdü [63].

Federasyon Eylül 2006'da Türkiye Kick Boks Federasyonu adını alarak, üç ay içinde özerkliğini kazanmıştır. Aynı yıl IAKSA ile WAKO'nun birleşmesiyle Türkiye, WAKO

(Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) üyesi olmuştur. 25 Ekim 2011 tarihinde WAKO'nun yapılan Genel Kurulundaki seçimlerde dönemin Federasyon Başkanı Salim KAYICI, WAKO Yönetim Kurulu Üyeliğine Seçilmiştir [63].

Profesyonel Kick Boks Şubesi 26 Haziran 2007 tarihinde kurulmuş, Ulusal ve Uluslararası Profesyonel faaliyetlere katılım için ise WAKO PRO'ya üye olmuştur [63].

2.6. Kick Boks ve Alt Branşları

Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatına göre Kick Boks; yumruk ile tekmelerin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş çağdaş bir dövüş sporu olarak 7 branşda yapılmaktadır. Bu branşlar:

1. Semi Contact,
2. Light Contact,
3. Full Contact,
4. Low Kick,
5. K-1 Contact,
6. Müzikli Form,
7. Aero Kick Bokstur [18].

2.6.1. Semi contact

İki müsabık sporcunun kurallara uygun teknik ve hızla en çok skor puanını elde etmesi amacıyla yapılan bir müsabaka dalıdır. Bu branşta etkililikten daha çok teknik ve hız özellikleri daha önemlidir. Semi Contact dalında yumruklar ve tekmeler sıkı bir şekilde kontrol edilirken, ellerin veya ayakların izin verilen hedeflere uygun tekniklerle vurulmasıyla puan verilmektedir [18].

Semi Contact müsabakalarında hakem refleksleri ve kararları diğerlerine nazaran daha büyük önem taşımaktadır. Çünkü temas anında hakemler puanı verir ve müsabakayı izleyen herkesin hakem kararını görme ve eleştirme şansı vardır [1].

Semi contact branşında müsaade edilen teknikler

El teknikleri

Direk yumruk ve backfist.

Ayak teknikleri

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Arka tekme,
4. Dairesel tekme,
5. Kanca (yalnızca ayak tabanı) tekme,
6. Hilal tekme,
7. Balta tekme,
8. Sıçrama,
9. Dönerek yapılan teknikler.

Ayak Süpürmesi

Süpürme ile puan almak için sporcunun ayağından başka herhangi bir yeri ile yere temas etmeden daima ayağı üzerine düşmesi gerekmektedir. Süpürmeyi uygularken müsabık ayağından başka bir yeri ile yere değerse puan verilmeyecektir. Rakibi ayağından başka bir yeri ile yere değerse sporcuya puan verilecektir [18].

Semi contact müsabaka alanının özellikleri

- Müsabaka alanı minderdir.
- Müsabakalarda minder boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
- Minder pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.
- Minderin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir [18].

Kıyafet ve koruyucu malzemeler

Koruyucu malzemeler, kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanlar), Semi Contact eldivenleri, kogi, kaval kemiği koruması ve ayak botundan ibarettir. Bandaj zorunlu değildir. Müsabıkların kıyafetleri, beyaz tişört, kırmızı kick boks pantolonundan ibarettir. Ayrıca müsabıklar, kuşak derecelerini göstermek için kuşak takabilirler [18].

Semi Contact'ta başparmağı da içine alacak şekilde parmakların ilk yarısını örten avuç içi açık veya el açık eldivenlerin kullanılması zorunludur. Eldivenler eli açıp kapamaya olanak tanıyacak şekilde olmalıdır. Eldivenler yumruğun ön ve üst kısımlarındaki eklem yerleri ile avuç kenarlarını kaplamalı, bileğin en az 5 cm üstüne kadar çıkmalıdır. Eldivenler gerçek veya suni deri kaplı yumuşak ve yoğun sentetik kauçuk köpük malzemeden yapılmalıdır. Eldivenler sporcunun eline kendinden yapışmalı bir sistemle geçirilmeli ve bilekten ayarlamalı bir şeritle sabitlenmelidir. Eldivenlerin takılması için metal veya plastik toka ya da kayışlara izin verilmez. Ayrıca her tür kendinden yapışmalı sisteme de izin verilmez, yalnızca pamuk esaslı şeritlere izin verilir ve bu şeritler de yalnızca eldivenlerin bileğe sabitlenmesinde kullanılabilir. Bir eldivenin toplam ağırlığı 8 Ons (226 gram) olmalıdır [18].

2.6.2. Light contact (hafif temas)

Light Contact, Kick Boks kategorisindeki müsabakalarda çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. Light Contact sporcuları orta hakem "STOP" diyene kadar müsabakaya devam ederler. Teknikler, müsaade edilen hedeflere uygulanırken hafif ve iyi kontrol edilmelidirler [18]. Bu kategoride uygulanan tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilir olmak yerine Full Contact müsabakalarını andırır nitelikte olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, yapılan müsabakalarda, müsabaka talimatına uygunluk sağlanmalıdır [1].

Light contact branşında müsaade edilen teknikler

El teknikleri

1. Boksta kullanılan her türlü yumruk,
2. Backfist,

3. Üst blok,
4. Mide seviyesi blok,
5. Alt blok,

Ayak teknikleri

1. Ön tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Süpürme, (sadece ayak bileği seviyesinde)
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme, (sadece ayağın tabanı)
7. Sıçrayarak yapılan ayak teknikleri,
8. El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. Ayak teknikleri sadece rakibe güçlü bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir.
9. Geçerli (müsaade edilen) bir teknik müsaade edilen bir hedefe uygulanır. Elin veya ayağın izin verilen vuruş bölgesine "Temiz / Kontrollü" bir temas gerçekleştirmelidir. Burada yan hakeminin aslında hedefe vururken kullanılan tekniği görmesi gerekir. Vuruşun sesini temel alan puanlar yazmaya izin verilmez. Müsabık, tekniği uygularken temas noktasına bakıyor olmalıdır.
10. Bütün tekniklerin "makul" bir güçle kullanılması gerekir. Rakibe sadece dokunmayla, sürtmeyle veya rakibi itmeyle sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez.
11. Eğer bir müsabık saldırmak için havaya sıçrarsa, puan alabilmek için minder alanına inmek ve dengesini korumak zorundadır. (zemine ayak dışında vücudun başka bir yeriyle temas etmeye izin verilmez) [18].

Light contact müsabaka alanının özellikleri

- Müsabaka alanı minderdir.
- Müsabakalarda minder boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
- Minder pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.
- Minderin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir [18].

Kıyafet ve koruyucu malzemeler

Koruyucu malzemeler, kask, dişlik, göğüs koruması, eldiven (10 Oz luk) kogi , kaval ve ayak koruyucu ve bandajdır. Müsabıkların kıyafetleri, tişörtleri beyaz, kick boks pantolonları kırmızı olacaktır. Ayrıca müsabıklar kuşak derecelerini belirtmek için kuşak takabilirler [18].

2.6.3. Full contact

Amacı; sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir Kick Boks disiplini. Bel altı vuruşlar yasaktır. Yumruklar ve tekmeler müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulur. Kronometrenin genellikle durdurulmadığı müsabaka esnasında, orta hakemin “STOP” komutu ile müsabaka durur [18].

Full contact branşında müsaade edilen teknikler

El teknikleri

Boksta kullanılan her türlü yumruk,

Ayak teknikleri

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Topuk vuruşu,
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme,
7. Sıçrayarak atılan tekmeler,

El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. Ayak teknikleri sadece rakibe güçlü bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir.

Bütün tekniklerin tam güçle kullanılması gerekir. Kısmen amacından sapan veya blokla karşılanan ya da rakibe sadece dokunmayla, sürtmeyle veya rakibi itmeyle sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez [18].

Full contact müsabaka alanının özellikleri

Aşağıdaki ring alanı teçhizatının mevcut olması gerekir;

1. Normal bir branda ile birlikte uluslararası standart büyüklükte bir boks ringi,
2. 4 ip, ("mücbir sebepler" olması durumunda 3 ip)
3. Bütün köşelerde yastıklar, (1 kırmızı, 1 mavi, 2 beyaz)
4. İpler arasında kayışlar,
5. En az 2 merdiven,
6. 2 sandalye,
7. Raund aralarında müsabıkların oturması için 2 katlanır tabure,
8. 2 kap ve su şişeleri,
9. 2 su kovası,
10. Ringin tarafsız köşelerinde, köşeye bağlı bir torba veya kova bulunmalıdır. (bütün çöpler için)
11. Ringe yakın bir konumda, hakemler için masa ve sandalyeler,
12. Bir gonk ya da çan,
13. Kronometreler,
14. WAKO modeline uygun hakem çizelgeleri,
15. Bütün maçlarda orta hakem tarafından kullanılan plastik eldivenler ve kağıt mendille birlikte bir ilk yardım çantası,
16. Bir ses sistemine bağlı mikrofon v.b ihtiyaç duyulan malzemeler [18].

Kıyafet ve koruyucu malzemeler

Koruyucu malzemeler, kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayan müsabıklar için zorunludur), eldiven (10 Oz), kogi, kaval koruyucu, ayak botu ve bandajdan oluşur. Büyüklerin ve gençlerin kıyafeti aynıdır, erkeklerde üst çıplaktır ve uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz ve beyaz tişört, uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir [18].

2.6.4. Low kick

Low Kick müsabakalarındaki tanımlar ile Full Contact müsabakasındaki tanımlar aynıdır. Bu tanımlara ek olarak Low Kick müsabakalarında, rakibin bacaklarına tekme atılması da kurallar dahilindedir [18].

Low Kick müsabakalarında hakem kararları bacaklara tekme de daha ön plana çıkmaktadır. Çünkü sporcuların eklemlere vurması yasaktır [1].

Low kick branşında müsaade edilen teknikler

El teknikleri

Her türlü boks teknikleridir.

Ayak teknikleri

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Topuk tekmesi,
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme,
7. Uçar tekme,
8. Tekme atarken kaval kemiğinin kullanılması,
9. Süpürme, (ayak bileği, incik kemiği seviyesinde),

Bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır. Ayak teknikleri sadece rakibe güç kullanarak vurma amacı taşıdıklarında kabul edilir. Sporcular tekniklerin tamamını bütün güçleriyle uygulamalıdır. Kısmen hedefinden sapan, engellenen ya da dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran ya da iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez [18].

Low kick müsabaka alanının özellikleri

Ring alanı ve teçhizatları Full Contact branşı ile aynıdır [18].

Kıyafet ve koruyucu malzemeler

Zorunlu koruyucu malzemeler; kask, dişlik, eldiven (10 onsluk), kogi, şort ,kaval koruması bayan sporcular için askılı kolsuz beyaz renk tşört ile göğüs koruyucu, ayak koruyucu ve bandaj. Büyükler ve gençler için kıyafetler aynıdır. Erkekler için yalnızca şort, bayanlar için askılı kolsuz beyaz renk tşört ve şorttan ibarettir [18].

2.6.5. K-1 contact

Full Contact ve Low Kick müsabaka teknikleri ile benzerlik göstermekle birlikte eklemlere vuruşun dahi serbest olduğu bir branştır [18]. K-1 Contact müsabakalarında sertliğinde artması ile birlikte hakem müdahalelerinin önemi artmıştır. Hakemin vereceği yanlış karar yada müdahale zararlı sonuçlar doğurabilir [1].

K-1 contact branşında müsaade edilen teknikler

El teknikleri

1. Her tür boks yumruğu
2. Backfist (dış el yumruğu)

Ayak teknikleri

1. Karşı tekme
2. Yan tekme
3. Dairesel tekme
4. Topuk tekmesi
5. Hilal tekme
6. Balta tekme
7. Uçar tekme
8. Dizle rakibin bacaklarına, vücuduna ya da kafasına vurmak

9. Kaval kemiğiyle vücudun müsaade edilen bölgelerine ve kafaya vurma imkanı vardır.

Bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır. Ayak teknikleri sadece açıkça rakibe güç kullanarak vurma amacı taşıdıklarında kabul edilir. Sporcular tekniklerin tamamını bütün güçleriyle uygulamalıdır. Kısmen hedefinden sapan, engellenen ya da dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran ya da iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez [18].

Kıyafet ve koruyucu malzemeler

Zorunlu koruyucu malzemeler; kask, dişlik, bayan sporcular için göğüs koruyucu, eldiven (10 oz), kogi, bandaj, tavsiye edilen kaval koruyucu. Ayak koruyucu yoktur, yalnızca ayak bileği koruyucusu kullanılabilir. Büyük ve genç sporcuların kıyafetleri aynıdır. Erkekler yalnızca şort, bayanlar için askılı kolsuz beyaz renk tşört ve şort mecburidir [18].

2.6.6. Müzikli form

Müzikli müsabaka bir ya da birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde uzak doğu müsabaka sanatlarına ait teknikleri kullanır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır. Bütün müsabaka kısımları müzik eşliğinde icra edilir. Soft stiller dışında bütün müsabaka sanatı teknikleri ritme uygun olarak ilerlemelidir. Hard formlar sunum dışında 1 dakika 30 saniyeden uzun olmaz ve sunum da 30 saniyeyi geçmez. Soft stil de sunum dışında performans 2 dakikadan fazla sürmez ve sunum yine 30 saniyeyi geçmez [18].

2.6.7. Aero kick boks

Aero Kick Boks, aerobik ve Kick Boks tekniklerini içeren bir tür eğitim egzersizidir. Yarışmacı özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde yalnızca Kick Boks repertuarından gelen teknikler kullanır. Müzik seçiminin kişilere bırakıldığı Aero Kick Boks, “steps”, “side to side”, “step touch”, “grapevine”, “leg curls”, “knee lifts”, “v steps”, “mambo”, “cha cha” aerobik teknikleriyle birleştirilmelidir [18].

Aero Kick Boks gün geçtikçe yaygınlaşmakta ve ilgilenenlerin sayısı artmaktadır [1].

2.7. Kick Boks Vuruş Teknikleri

Boksun temelinde doğru vuruş vardır. Rakibe atılan yumruğun eldivenin içinde iyice sıkılmış olması gerekir. Başlıca vuruş biçimleri,

Yumruk Vuruşları;

- Straight punch : Direkt yumruk: Yumruğun direkt olarak karşıya doğru yapıldığı vuruş şeklidir.
- Hook punch : Kroşe yumruk: Kıvrık ve gergin bir durumdaki kolla yakından yapılan yumruk vuruşu olup aynı zamanda çengel vuruş olarak da adlandırılır.
- Uppercut punch : Aparkat yumruk: Aşağıdan yukarıya atılan aparküt vuruşta genellikle çene hedef alınır.
- Backfist : Dış el yumruk

Tekme Vuruşları;

- Round house kick : Dairesel tekme
- Front kick : Karşı tekme
- Side kick : Yan tekme
- Hook kick : Kanca tekme
- Push kick : Basma tekme
- Axe kick : Balta tekme
- Crescent kick : Hilal tekme [63].

2.8. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin Kavramsal Açıklamalar

2.8.1. Stres kavramı

Stres, kültür seviyesi, sosyoekonomik durumu vs. ne olursa olsun herkesin sıkça kullandığı bir terim ve aynı zamanda pek çoklarının da yaşadığı psikolojik bir durumdur. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki insanlarda strese neden olan sebepler ve belirtileri, stres tanımında farklılıklara neden olurken, olumlu stres düzeylerini de çeşitlendirmektedir. Gelişen teknolojinin ve bilgi çağının beraberinde getirdiği şaşırtıcı hız bireylerin devamlı

olarak bir şeyleri kaçırmış duygusuna kapılarak korku ve kuşku ile hızlı hareket etmelerine sebep olurken bu durum stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir [65].

1914 yılında Cannon tarafından yapılan strese ait ilk tanım, “arzu edilmeyen çevresel etkiler sebebiyle bozulan fizyolojik iç dengenin yeniden kazanılması için gerekli olan fizyolojik uyarılardır” şeklinde yapılmıştır [66].

Psikolojideki tanımıyla stres terimi “sıkıntı” yada “zorluk” anlamına gelen eski Fransızcadaki ve ortaçağ İngilizcesindeki “stress” yada “straisse” sözcüklerinden gelmektedir. Ancak daha güçlü bir ihtimalle sözcük Latincedeki “çekip germek” anlamına gelen “stringere” sözcüğünden gelmektedir [67].

Bir başka varsayıma göre stres, Latince “Estrictia”, eski Fransızca “Estrece” kelimelerinden gelmekte olup, 17. yüzyılda felaket, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır [68].

Selye H. 1950’lerde stres konusuyla ilgilenen ilk bilim insanlarından ve bireyde tepki yaratan herhangi bir genel uyarıya sebep olan etkeni "stresör"; bu stresörlere vücut tarafından verilen tepkiyi de "stres" olarak tanımlamıştır. Stresörler, fiziksel stresörler (çevre kirliliği, ısı, ışık, gürültü, vb), psikolojik stresörler (duygu, düşünce, algı gibi içsel eylemleri etkileyen durumlar) ve psikososyal stresörler (trafik yoğunluğu, teknolojik gelişmeler gibi günlük ve toplumsal yaşanan değişiklikler, ölüm, doğum, evlilik vb yaşam olayları) olmak üzere üç grupta toplanmıştır [69].

Bireylerin herhangi bir psikolojik ya da fiziksel uyarıcı ile karşılaştıklarında kararlı iç dengelerini koruyabilmek için bedensel ve ruhsal olarak tepki göstermeleri de stres olarak tanımlanmaktadır [70].

Kavramsal olarak baktığımızda stres; Bireylerin içsel veya çevresel kaynaklı uyarıların etkisiyle maddi manevi gerilim, endişe, baskı gibi kişiye rahatsızlık veren durumlar olarak tanımlanabilir. Stres kavramı örgütsel davranış, çalışma psikolojisi, tıp ve mühendislik alanlarında sıklıkla üzerinde durulan bir olgudur [71].

18.yy'dan itibaren bir asır boyunca stres kavramına bakış sürekli olarak değişiklik göstermiş, stres; güç, baskı, zor gibi anlamlarda kullanılmış ve kişiye maddi veya manevi yapıya yönelik bir unsur olarak algılanmıştır [72].

Modern stresle başa çıkma araştırmaları, 19 ncü yüzyılın sonundaki psikoanalitik teori çalışmalarına ve özellikle de Freud'a dayanır. Kişilerin hoş gitmeyen hislerini ve duygularını baskı altına alarak veya savunma mekanizmalarını kullanarak aşmaya çalışmalarına yönelik çalışmalar yapılmıştır [73].

Bugünkü anlamda stres kelimesi ilk defa 19. yy' da Fransız fizyolog Cladue Bernard tarafından “organizmanın dengesini bozan uyarılar” şeklinde ifade edilmiştir [74].

Günümüzde ise stres, birey veya objelerin zorlanarak yapısal bozulmalara gösterdiği direnç olarak tanımlanmaktadır [72]. Bu tanıma göre stres dört temel özellik göstermektedir;

1. Stres, kişi ile onu çevreleyen etmenlerin etkileşimi ile ortaya çıkar.
2. Stresin ortaya çıkması ve önem düzeyi bireyin tehdit ve tehlikeyi algılama ve değerlendirmesine bağlıdır.
3. Stres, insan organizmasının tek bir alanını değil, birden fazla noktasını etkilemektedir.
4. Stresin bazı yöntemler ile kontrol edilebilen bir duygu olmadığı bilinmektedir. Bu nedenle strese paralel olarak organizmada meydana gelen değişimlerin insan iradesi ile yönlendirilmesi söz konusu değildir [75].

İnsan organizmasını farklı düzeylerde etkileyen stres akut, episodik ve kronik stres olarak üç gruba ayrılmaktadır. Akut stres, insanların kısa süreli veya anlık olarak yaşadıkları, herhangi bir olayla karşılaştıkları zaman ortaya çıkan stres türüdür. Episodik stres ise tekrarlayan, sürekli nöbetler halinde ortaya çıkan ve insanlarda öfke, sinirlilik, aşırı duyarlılık gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olan stres türü olarak değerlendirilmektedir. Kronik stres ise kontrol altına alınamayan stresin sürekli hale gelmesi durumudur. Diğer stres halleri ile kıyaslandığı zaman kronik stres insanlara acı veren ve eziyet çektiren bir stres türü olarak bilinmektedir [76, 77, 78].

Stres oluşturan durumlar herkes için farklı olmakla birlikte, strese karşı bedenlerin gösterdiği fizyolojik tepkiler son derece benzerdir: Kan basıncının artması, kalp

atışlarının hızlanması, terleme ve solunum hızlanması gibi tepkiler bedende istemsiz olarak oluşur ve düzenli bir sıra izler [68].

Selye'ye göre stresi oluşturan faktör ne olursa olsun sonucunda organizmanın tepkisi aynıdır. Selye, stresin fizyolojik belirtilerini genel adaptasyon sendromu tanımlamasıyla üç safhada incelemiştir [68]. Bu evreler alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olarak sınıflandırılmaktadır. Alarm evresi stresin ilk ortaya çıktığı ve strese neden olan unsurların ilk algılandığı aşamadır. Bu aşamada organizma temel olarak stresle mücadele etmeye ya da stresten kaçmaya odaklanmaktadır. Organizma stresten kaçmak yerine stresle mücadele etme yolunu seçerse direnç aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada organizma strese karşı koymaya çalışmaktadır. Dolayısıyla direnç aşaması organizmanın stresle mücadele ederek denge durumuna ulaşma aşaması olarak da bilinmektedir. Birey stresle mücadelede başarılı olamayacağını anladığı zaman stresin son aşaması olan tükenme evresine geçilmektedir. Tükenme aşamasında birey stresle baş edemediği için zayıf düşmekte, zamanla kronik stres belirtileri ortaya çıkmaktadır [79].

Okulların kozmopolit yapısı, belirli bir düzenin korunmasının zorunluğu ve aynı zamanda eğitim ve öğretim işlemlerinin sınav baskısı altında gerçekleştiriliyor olması öğretmenlerin uğraşmak zorunda kaldığı en kötü stres problemlerindendir. Günümüzde öğretmenlerden beklenen öğrencilerinin fiziksel ve bilişsel gelişimlerine yardımcı olurken, bir birey olarak kendi problemlerini çözeabilen, ortama adapte olabilen kısaca kendini geliştirebilen bir yapıya sahip olmalarıdır [68].

2.8.2. Stres yaşantısının nedenleri

Stresli olaylar, kontrol edilebilirlik, tahmin edilebilirlik, benlik kavramının sınırların zorlanması, baskı ve içsel çatışma, engellenme, tehdit ve değişme gibi çeşitli özellikler içermektedir [27]. Bunlar;

- *Kontrol edilebilirlik*: Sevilen birinin kaybı, iş kaybı, büyük maddi kaygılar veya çaresiz rahatsızlıklar gibi kontrol edilmesi imkansız olaylar, ortaya çıkmalarının engellenememesinden dolayı stres kaynağıdır [27].
- *Öngörülebilirlik (Predictability)*: Stresli bir olay kontrol edilemese bile, ortaya çıkması ön görülebilmişse stresin şiddeti azalmaktadır. Laboratuarda yapılan deneyler

göstermiştir ki ister insanlar olsun ister hayvanlar tahmin edilebilir kötü olaylar karşısında tahmin edilemeyenlere oranla daha az stresli olmaktadır. İnsan ya da hayvan kötü olduğunu bildiği zararlı bir uyarıcının etkilerini azaltacak şekilde, kendini duruma ve ortama hazırlar. Bir dişçinin muayene koltuğuna oturmak üzere olduğunu bilen bir insan, acıyı azaltmak için rahatlamaya çalışır. Yaklaşan bir fırtına haberi alan bir kadın, önlem almak için pencerelerini tahta ile kaplayabilir. Tüm bunlar oluşacak stresi azaltacaktır [27].

- *Sınırların zorlanması, baskı:* Bazı durumlar vardır ki her ne kadar kontrol edilebilir ve öngörülebilir olsa da stres seviyesi düşürülemez. Çünkü bu olaylar ya da durumlar, kişinin melekelerinin sınırlarını ve benlik kavramını zorlar. Buna verilebilecek en iyi örneklerden biri, öğrencilerin yılın kalan kısmından daha fazla çalıştıkları final haftasıdır. Final sınavları ile test edilen bilgilerinin ve zihinsel yeterliliklerinin sınırlarının zorlanması, sınavlarda genelde başarılı öğrenciler arasında bile stres nedenidir. Bu durum öğrencilerin yeterli olduğu konusundaki fikirlerini ve belirli bir meslek edinme kararlarını dahi zora sokabilir [27].
- *İçsel çatışma:* Bilinç halinde veya bilinçaltında çözülmemiş çatışmalar strese neden olabilmektedir. Çatışma; İki ayrı duygunun, dürtü ya da güdünün birbirine zıt olması; iki dışsal arzunun birbirine uyum göstermemesi veya fiziksel/ çevresel arzuya karşılık zıt bir duygunun varlığında söz konusu olmaktadır. Çatışma, bireyin arzuladığı durumlara karşı bir engellenme ve tehdit olarak algılandığından başlıca stres kaynağıdır. Bireyin içsel ve dışsal isteklerini karşılayabilmek için toplumda kabul gören, uygun stratejiler geliştirme yöntemleri çeşitlilik göstermektedir ki bu durum çatışmayı engelleyecek bir çözümün olmamasına sebeptir [27].
- *Engellenme:* Bireyin elde etmek istediği nesneye veya ulaşmayı çok arzuladığı amaca varmasının engellenmesi ya da bir gereksiniminin giderilmesinin önlenmesi sonucu sahip olduğu olumsuz duygu strese sebep olan önemli bir kavramdır [27].
- *Tehdit:* Bireyin herhangi bir tehdit karşısında değerlendirme yapması, yaşanmış tecrübelerine bağlı olup, tehdidi doğru algılaması olay veya durum ile ilgili ipuçlarını kavrayabilmesine, inançlarına, içgüdüsüne ve soğukkanlılığına bağlıdır [27].
- *Değişme:* Bireyin yaşamında iyi veya kötü bir değişikliğe yol açacak herhangi bir olay ya da durum, gerçekleşecek değişimin miktarına bağlı oranda strese sebep olacaktır. Bilinen bu gerçekler sonucunda bazı anketlerle belirli bir zaman diliminde ortaya çıkan “yaşam değişiklikleri” hesaplanarak stres miktarı belirlenmeye çalışılmaktadır [27].

2.8.3. Stresin şiddetine etki eden faktörler

Bireyin normal bedensel ve ruhsal fonksiyonlarının engellenmesi veya tahrip edilmesi derecesine göre stresin şiddeti değişiklik göstermektedir ki bu durumun devamlılığı bireyde bir takım psikolojik ve fizyolojik değişiklikler meydana getirir [80]. Psikolojik açıdan stresin derecesi, bireyin beklentilerinin çokluğuna ve arzulamasının derecesine bağlı olmakla birlikte, stresi oluşturan etkenlere karşı koyma gücüne, bu etkeni nasıl algıladığına ve etkenin özelliklerine de bağlıdır [68].

Stresin şiddetine etki eden faktörleri; beklentilerin ve arzuların önemi ve çokluğu, sürekliliği, stres etkeninin tehdit eder biçimde yaklaşması, bireyin strese karşı koyma gücü, bireyin korku duygusu ve güvenebileceği ve yardım göreceği dış desteğin derecesi olarak sıralayabiliriz. Bireyin yaşamında meydana gelecek zoraki olumsuz değişiklikler ve değişikliklere uyum sağlama zorunluluğu büyük bir stresör olabilmektedir [68].

Yorgun ve bitkin olma halinin sürekliliği, birden fazla stres faktörünün bulunması, stres etkeninin etki süresinin uzun sürmesi talep ve isteklerin yerine getirilme zorunluluğu süre kısaldıkça bireyin yaşayacağı stresin şiddetini artırır [68].

Bireyin algılaması, toleransı, direnme gücü ve olaylara hakim olma durumu zayıf ise hayal kırıklıkları ve baskı stresin şiddetli bir biçimde yaşanması için yeterlidir. Tüm bu kişisel yetersizliklerin yanı sıra, destekten mahrum kalma, bireyin kendini daha yalnız ve güçsüz hissetmesine neden olurken strese karşı koyma kapasitesini de azaltır. Bu durumdaki herhangi bir birey, aynı şartlarda desteklenen bireye oranla stresi daha fazla yaşayacaktır [80].

2.8.4. Stres sonucu ortaya çıkan problemler

Bireyde stresin neden olduğu bedensel ve psikolojik sonuçlar şöyle sıralanabilir: Baş ağrıları, hazımsızlık, yorgunluk, cilt bozuklukları, daha ileri düzeylerde yüksek tansiyon, astım, ülser, kanser, kalp krizi, felç, depresyon, diğer akıl hastalıkları ve ölüm [81]. Ek olarak, şiddetli ve sürekli strese maruz kalmak, bireyin verimliliğini düşürmekte, yaşamdan aldığı zevki azaltmakta ve yakın çevre ile olan duygusal ve sosyal ilişkilerini de zedelemektedir [27].

Stres, bir dengenin bozulmasına sebep olan olumsuz bir durum olmasına rağmen uyum sağlama sürecinde olumlu ve güdüleyici bir etkiyi de içermektedir. Bu nedenle stres, yapıcı (eustress) stres ve yıkıcı (distress) stres olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Yapıcı stresde, Selye (1974), belirli ölçüler içinde olumlu ve yararlı olan uyumun sürdürülmesine yarayan yapıcı stres adını verdiği kavramın bireyde çalışma, olumlu davranışta bulunma, gelişme gösterme, engelleri aşma, sorun çözme gibi gerekli bedensel ve psikolojik güçleri olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır [82].

Yıkıcı stres, strese karşı verilen tepkinin bireyde meydana getirdiği sağlıksız, olumsuz ve yıkıcı sonuçlarıdır ki bu sonuçların çeşitli davranışsal, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ilgili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, alkol ve madde bağımlılığı, ilaçların kötüye kullanımı, kazaya ve intihara yatkınlık, saldırganlık, uyku bozuklukları, depresyon, aile problemleri, kalp hastalıkları, ülser gibi olumsuz sonuçlar yıkıcı stresin sonuçlarıdır [61, 83].

Stresin ortaya çıkardığı problemler arasında özellikle kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, koroner kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar, bağışıklık sisteminde azalma ve kanser sayılabilir [84].

Strese sebebiyet verecek durum ve/veya olayların devamlılığı halinde bireyin otonom sinir sisteminin sempatik bölümü uyarılır ve bu bölüm yaklaşan stres durumuna karşı tepkiyi hazırlar. Otonom sinir sisteminin uyarılmasının sonucunda kalp atışı hızlanır, sindirim sistemi faaliyetleri yavaşlar, sindirim ile ilgili salgılar azalır, mide kanaması ve ülser olasılıkları belirir, hormon seviyesinde değişimler olur, özellikle adrenalin hormonu yüksek miktarda salgılanmaya başlar, terlemede artış görülür, kan şekeri yükselir [80].

Stres karşısında verilen tepkiler psikolojik ve fizyolojik olmak üzere iki grupta incelenmektedir [27].

1. Psikolojik tepkiler

Stresli durumlar, durum zorlayıcı olmasına karşın yönetilebiliyorsa neşe, kaygı, öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı ve depresif duygular arasında başa çıkma çabalarının başarısına

bağlı olarak gel-gitleri olan duygusal tepkiler doğurmaktadır [27]. Bu duygular şu şekilde ifade edilmiştir;

- *Kaygı*: Stres karşısında en yaygın tepki kaygıdır. Kaygı ile strese neden olan olay karşısında değişen ölçülerde yaşanan üzüntü, vesvese, gerginlik, korku gibi duygular kastedilmektedir [27].
- *Öfke ve saldırganlık*: Eroğlu (2000)'na göre saldırganlık, bir nesneye ya da objeye zarar vermeye yönelik davranış biçimidir [85, 86]. Bireyin isteklerine ulaşma çabası engellendiğinde, nesneye karşı hissettiği arzusun şiddetine bağlı olarak içindeki saldırgan dürtünün, öfkeye neden olan davranışa, nesneye ve ya insana karşı zarar verme güdülenmesidir [27].
- *Bilişsel çöküntü*: Bireyler, stres karşısında duygusal tepkiler vermenin yanı sıra, önemli bilişsel sarsıntılarla da tepki verebilirler. Stresli bir durum karşısında, bilişsel olarak dikkat toplamak, mantıklı bir biçimde düşünceleri sıraya koymak oldukça zorlaşır. Bu durum iç içe geçmiş görevlerin yerine getirilmesinde de ilgili performansı olumsuz etkilemektedir [27].
- *Duygu küntlüğü ve depresyon*: Depresyon, bireyde meydana gelen keder, üzüntü, hareketsizlik ve ümitsizlik halidir. Depresyon sonucunda stresin etkilerinin devam etmesi ve yaşanan bu stresle etkili şekilde baş edilememesi gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir [87]. Engellenme durumunda bireylerin genel olarak saldırganlık göstermesi gözlenirken, geri çekilme ve duygu küntlüğü de yaygın bir tepkidir. Stres yaşantısının devamlılığı ve bireyin başa çıkmada zorlanması durumunda oluşacak duygu küntlüğü depresyonun gelişimini kolaylaştırır [27].

2. Fizyolojik Tepkiler

Organizma, herhangi bir tehdit karşısında iç güdesel olarak bir dizi karmaşık tepki başlatır. Bu süreçte istem dışı çalışan ve tüm iç organları yöneten otonom sinir sistemi, “sempatik” ve “parasempatik” olmak üzere iki ana kısımdan oluşmaktadır. Tehdit, organizma tarafından algılanır algılanmaz tepkiler zincirinin temelini oluşturan sempatik sinir sistemi uyarılır [88].Sempatik sistemin uyarılması aşağıdaki tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur;

- Enerji için kullanılmak üzere depolanmış yağ ve şeker kana karışır,
- Solunumda kullanılacak oksijenin temini için solunum hızı artar,
- Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşıyacak olan alyuvarların sayısı kanda artar,
- İhtiyaç olan bölgelere hızla kan takviyesinin yapılabilmesi için kalp atışı hızlanır, kan basıncı yükselir,
- Kuvvete ihtiyaç duyulma hali için kas tonusu artar,
- Sindirim sistemi faaliyetleri yavaşlar (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adeleleri gevşer),
- Göz bebekleri büyür,
- Duyuların uyarılara karşı hassasiyeti artar,
- Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu olan para sempatik sinir sistemi yavaşlar,
- Hormon üretimi artar [27].

2.8.5. Stresle başa çıkma

Coping (başa çıkma) kelimesinin kökü eski Yunanca'da “çarpmak” anlamına gelen “kolaphos” kelimesinden gelmekte olup, aynı zamanda, “karşılaşmak”, “karşı karşıya gelmek” veya “çarpmak” anlamına da gelmektedir [89].

Genel olarak başa çıkma, strese sebep olan herhangi bir durum ve/veya olay ile güç mücadelesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir görüşe göre ise başa çıkma, yaşam mücadelesinde karşılaşılan stresin olumsuz etkilerine karşı bir tür kaçınma davranışdır [90].

Başa çıkma; stresin sebep olduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime karşı direnç gösterme şeklinde ortaya çıkan davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür [91].

Marsella, başa çıkmayı “organizmanın dış ve/veya iç uyaranlardan kaynaklanan sıkıntıyı kontrol etmek, stresli durumu yenmek ve önlemek için işe yarayacak olan biyolojik, psikolojik ve sosyal kaynakların aktif kullanımı yoluyla insanın büyümesi ve gelişiminin ilerlemesidir” şeklinde tanımlamaktadır [68].

Csikszentmihalyi (1990), etkin başa çıkmayı dönüştürülmüş başa çıkma (transformational coping) ya da olgun savunma (mature defence), etkisiz başa çıkmayı da geriletici başa çıkma (regressive coping) olarak ifade etmektedir [27].

Psikoloji tarihine baktığımızda stresle başa çıkmaya farklı şekillerde yaklaşıldığı görülmektedir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- (a) Freud'un psikanalitik kuramı çerçevesinde önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları,
- (b) Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında değindiği özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
- (c) Evrim kuramı ve davranışçı akımın terminolojisinde ifade edilen problem çözme çabaları,
- (d) Cannon ve Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem hayvanların hem insanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki,
- (e) organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar [92].

Başaçıkma davranışları, basitten karmaşığa, refleks veya davranış modelleri şeklinde kendini göstermektedir. Bazı insanlar yaşamlarında ne tür problemlerle karşılaşılırsa karşılaşsınlar stresle başarılı şekilde mücadele ederken, bazıları benzer problemler karşısında büyük sorunlar yaşamaktadır. R. Flanery' e göre başarılı biçimde stresle mücadele eden bireylerin başaçıkma yöntemlerinde şu dört özellik dikkat çekmektedir.

1. Kişisel kontrole sahip olmaları: Sahip oldukları özel yetenekleri sayesinde çevrelerini kontrol altında tutmaları.
2. Anlamlı olanı seçmeleri: Bu bireyler uzun dönemde elde edecekleri mutluluklar için kısa dönemlerde karşlarına çıkan sorunlarla mücadele etmekten çekinmezler.
3. Düzenli ve disiplinli çalışmaları, zamanı en etkin biçimde kullanmaları ve düzenli spor yapmaları.
4. Sosyal becerilere sahip olmaları; Yardım ve bilgi alabilecekleri bireyler ile ilişkilere sahip olmaları [68].

Stresle başa çıkma, diğerk bir deyimle stres yönetiminin amacı, maddi ve manevi bütünlüğün sağlanması, sağlıklı, verimli ve üretken bir yaşam kalitesinin yakalanması için enerji ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır [68].

Stresle başa çıkma davranışları kişiden kişiye değışiklik göstermekle birlikte tipik bazı davranış türleri vardır. Stresli durumlarda sigara kullanımı, yemek yemede artış veya alkol alma ya da bunlardan birkaçına birden başvurma gözlenebilir. Bazı bireylerde içine kapanma, pasifleşme, geri çekilme, karşılaşmaktan kaçınma gözlenirken; bazı bireylerde ise başkalarına yönelik öfke krizleri, kırıcı olma, kaygılanma gibi aşırı tepki davranışları gözlenebilmektedir [93].

Bireylerin stresle başa çıkmalarını, çok fazla sorumluluk altında olmak, mesleki ilerleme ile ilgili kaygıların varlığı, yalnızlık ve reddedilme korkusu gibi faktörler olumsuz yönde etkilerken; müzikten zevk almak ve dinleyecek imkâna sahip olmak, sevdikleri kişilerle iletişim kurabilmek, istediklerini yapacak yeterli zamana sahip olmak, dinlenme ve eğlenmeye imkân sağlayacak yeterli paraya sahip olmak gibi faktörler ise olumlu yönde etkilemektedir [73].

Bireyin stresle başa çıkma şekli ne olursa olsun, esnek davranabilmesi önemli bir özelliktir. Birden fazla başa çıkma davranışı var iken, tek bir davranışın alışkanlık haline getirilmesi bireyin başa çıkma tarzının esnek olmadığını gösterir. Esneklik, değışime, olasılıklara daha açık olmamıza olanak tanır ki böylece stresli olarak algıladığımız olaylar azalabilir [93].

Aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı bireylerin son derece gergin ve stresli, bazı bireylerin ise daha rahat ve mutlu olabilmesi, bireylerin olayları anlamlandırışı, değerkendirişı ve yönlendirişı arasındaki farklılıklara dayanmaktadır [94]. Şu sonuca varabiliriz ki, çevre desteğı, ailenin tutumu ve ekonomik düzey gibi değışkenlerin algılama üzerindeki etkileri bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte olabilmektedir [95].

Moss ve Billings'e göre insanlar genellikle stresle başa çıkmada üç strateji kullanılmaktadır. Bunlar;

- 1- Problem odaklı: bu yaklaşımda bireyler, öneri ve tavsiye almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, çok uyuyarak ya da başka bir yere giderek problemden uzaklaşmaya çalışır.
- 2- Duygu odaklı yaklaşım: Bu yaklaşımda, bireyler duygularını erteleme, duygularını ağlayarak, yiyerek, içerek boşalma eğilimindedirler ve endişelenmemeye çalışırlar.
- 3- Düşünce odaklı yaklaşımda ise bireyler problemlerini analiz eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdelerler, problemi düşünmemeye çalışır, olumsuz duygularını inkâr eder veya unutmaya yönelik davranışlar gösterirler [96].

Başa çıkma stratejilerini kavramsallaştırmak için ortak bir model olmamakla beraber Lazarus ve Folkman'ın 19849 modeli duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma en sık kullanılan yöntemi oluşturmaktadır [97].

2.8.6. Stres ve spor

Spor performansını etkileyen pek çok etkenden biri de strestir. Stres, organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan istenilmeyen durumdur [98]. Organizmanın kimyasal yapısını bozarak çeşitli rahatsızlıklara sebep olan stres faktörleri ile başa çıkmada yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme gibi aktif bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır. Düzenli olarak aktif hareket edenlerde, hücreler daha fazla oksijenleneceğinden beyin faaliyetlerinde artış sağlamakta ve kaslardaki gerginlik azalmaktadır [99].

Spor bilimcilerin sportif performansı yükseltmek için yaptıkları araştırmalar sadece fiziksel kapasitenin değil, psikolojik kapasitenin de spor performansını etkilediğini göstermiştir. Sportif performans sadece fiziksel bir süreç değil, aynı zamanda da psikolojik bir süreçtir. Sporcu, kendisinden beklenen performansı gösterebilmek için, uzun süren zorlu antrenman dönemlerinden geçmektedir. Her daim kazanması beklenen ve arzulanan sporcunun, katıldığı her müsabakada gelecek her yenilginin sosyal ve ekonomik açıdan kayıp olarak algılanması kaygı ve stres seviyesini artıracaktır [100]. Böyle bir durumda sporcunun başarısı fiziki özelliklerinin ve antrenman program ve döneminin ne kadar iyi olduğundan

çok stresle başa çıkma yeteneğine bağlıdır. Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, yarışma stresıyla başa çıkma, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır [101].

Stres, sporculara sadece fiziksel olarak değil, performansları sırasında ve başarılarından elde edecekleri duygusal boyutu yaşamalarında da zarar vermekte, becerileri konusunda şüpheye düşmelerine neden olarak, öz güvenlerini yaralayabilmektedir. Ayrıca stres pek çok sakatlanmalara yol açabilmekte ve sporcuların spor performanslarını düşürebilmekte ve hatta spor yaşantılarını sonlandırabilmektedir. Stres altındaki sporcuda fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve göz bebeklerinde büyüme görülür. Beyne ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarların sayısı artar. İç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar ve zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bu fizyolojik değişiklikler sonucunda sporcu antrenman ve yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyemez, konsantre olamaz, koordinasyonu bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hataya düşer. Bu sebeplerden dolayı sporcu stres yönetimi uygulamalarının bilincinde olmalıdır [102].

Spora katılımın genel sağlığın yanında fiziksel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik sağlık açısından faydalı oluşu bilinmekte olup [103-107], stresle mücadelede sporun koruyucu bir role sahip olduğu belirtilmektedir [108]. Buna karşılık profesyonel düzeyde spora katılım bazen ciddi düzeyde strese neden olmaktadır. Örneğin; kick boks sporu yüksek düzeyde aerobik ve anaerobik güç gerektiren, bu nedenle yüksek yoğunlukta aerobik ve anaerobik antrenman modellerinin uygulandığı ağır bir spor dalıdır [109]. Bu sebeple kick boks ile uğraşan sporcuların antrenman ve müsabaka dönemlerinde stres yaşamaları olağan bir durum olacaktır. Bilindiği gibi stres olumsuz olduğu kadar olumlu sonuçlar da ortaya çıkarabilmektedir. İnsanların olumlu stres yaşamaları kaygı düzeylerinin azalmasına ve yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlamaktadır [76]. Sportif açıdan ele alındığı zaman sporcuların algıladıkları stresle baş edebilmeleri sportif performans açısından oldukça önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu bilgiler ışığında stres yoğunluğu fazla olan spor dallarından birisi de kick boks sporudur. Sporcularda strese sebep olan

elemanların tesbit edilerek incelenmesi, sporcuların stres düzeylerinin en aza indirilmesi ve olumlu stresin yükseltilmesi için bazı düzenlemeler yapılması gerekliliği doğmaktadır [110].

2.9. Atılgnlık İle İlgili Kavramsal Açıklamalar

Birey, anatomik, fizyolojik, bilişsel ve duygusal olarak içinde yaşadığı toplumla bir bütündür. Bu bütünlüğün sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için, bireyler arasındaki iletişim ve etkileşim de kişilerin duygu ve düşüncelerini doğru, anlaşılır ve özgüvenli ifade edebilmeleri gerekir ki bu durum için üç temel davranışta bulunduklarından söz edilebilir. Bu davranış biçimleri bir doğru üzerinde ele alınacak olursa bir uçta çekingenlik (nonassertiveness), diğer uçta saldırganlık (aggressiveness) ve ortada atılgnlık (assertiveness) olarak yerleştirilebilirler [111].

Greenberg (2002), bu üç davranış biçiminin ana noktalarını şu şekilde belirtmektedir. Atılgn davranışta kişi, kendini rahatlıkla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bunları yaparken başkalarını incitmez ve kendini iyi hisseder. Atılgn olmayan (çekingen) davranış biçiminde ise kişi başkalarını tatmin etmek adına isteklerini inkar edebilir. Başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için kendi ihtiyaçlarını feda edebilir. Saldırgan davranışta kişi, başkalarını harcamak pahasına istediği gibi hareket ederek üstünlük kurma peşindedir [112].

2.9.1. Atılgnlık davranış biçimi

İngilizce “assertiveness” kavramının karşılığı olarak kullanılan “atılgnlık” kavramı literatürde, kişiler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak tanıyan, başkalarının haklarına saygılı olmayı ve bireyin duygu, inanç ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içeren bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır [117].

Voltan (1980-a), İngilizce’ de “assertiveness” sözcülüğünün karşılığı olarak kullanılan atılgnlık kavramının Türkçe’ de tam karşılığının bulunmadığını belirterek, “girişken, kendini ortaya koyan” sözcükleriyle kısmen ifade edilebileceğini bildirmiştir [114].

Lazarus (1973) atılgnanlığı “hayır” diyebilme özelliğı, isteyebilme, ricada bulunabilme yeteneğı, olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneğı ve bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneğı olarak birbirini tamamlayan bir davranış biçimi şeklinde tanımlamıştır [115].

Kandell (1997) ise; atılgnanlığı kişinin diğerklerinin haklarına tecavüz etmeden istek, ihtiyaç ve temel haklarını rahatça ifade edebilmesi olarak tanımlamıştır [59].

Alberti ve Emmons, “Atılgnan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliğı ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemedten, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar” şeklinde ifade etmiştir [116].

Atılgnanlıkla ilgili yayınlara bakıldığında çeşitli kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda tanımlanmasına karşın, genel anlamda çok yönlü doğası konusunda bir görüş birliğinin olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle atılgnanlığın Galassi ve Galassi (1978)’nin belirttiğı gibi tek bir kişilik treyti olmaktan çok; öğrenilmiş, duruma özel bir seri sözel ve sözel olmayan davranışlar örüntüsü olarak formüle edilebileceğı; çok yönlülük anlayışına uygun olarak bazı öğeleri (sosyo-kültürel bağlamda hakları savunma, duyguların ifade edilmesi, davranışsal girişimler v.b) kapsayabileceğı belirtilmektedir [117].

2.9.2. Çekingenlik davranış biçimi

Literatürde “çekingenlik” olarak da tanımlanan “atılgnan olmama”, atılgnanlığın tam tersidir ve atılgnan tarzda davranma becerisindeki eksikliklere işaret etmektedir. Şöyle ki; atılgnan olmayan kişi gerçek duygularını ifade etmeyi becerememekte, mantıkdışı istekleri reddetmeyi başaramamakta ve meşru haklarını savunamamaktadır. Daha baskın kişiler tarafından sık sık sömürülen bu tip bireylerin, kişilik değerkleri ve benlik saygıları düşük düzeydedir. Hemen hemen bütün sosyal durumlarda rahatsız edici şekilde anksiyeteli oldukları gözlenmektedir [118].

Çekingen insanlar, gerçek düşüncelerini söyleyemedikleri gibi, ortak bir fikir oluşmasına da katkıda bulunamazlar ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu yüzden çekingen davranışların genel olarak sonuçları şu şekilde sıralanabilir:

- Gerçekten ne istediğini veya neye ihtiyaç duyduğunu karşılayamama.
- Başkalarından daha az saygı görme.
- Kısa süreli de olsa stresin azalması [112].

Alberti ve Emmons (2002), atılğan olmamayı kişinin başkalarının kendisi için seçim yapmasına izin verebilen, kendini sık sık kırılmış ve endişeli hisseden, nadiren arzu ettikleri hedefe ulaşan bireylerde çizilen bir davranış profili olarak tanımlamıştır. Atılğan olmama yada başka bir ifadeyle çekingen davranış biçimi, sosyal olarak değerlendirildiğinde uygun olmayan, kaygı ve öfke birikimine yol açan bir davranış türüdür [117].

Alberti ve Emmons (2002); atılğan olmayan davranış ile atılğan davranış ele alıp; iletişim kuran tarafları (alıcı / gönderici) belirtmiş ve bu farklı davranış biçimlerinin aşağıda belirtilmiştir.

Atılğan olmayan davranış

Gönderici

Kendini inkâr eder

Tutuk

Kırılmış, endişeli

Başkalarının onun adına seçim yapmasına izin verir

Arzu ettiği hedefe ulaşamaz

Alıcı

Suçlu ya da öfkeli

Göndericiyi küçümser

Göndericiyi harcama pahasına arzu ettiği hedefe ulaşır

Atılğan davranış

Gönderici

Kendini düşünür

Kendini ifade eder

Kendini iyi hisseder

Kendisi için seçim yapar

Arzu ettiği hedefe ulaşabilir

Alıcı

Kendini düşünür

Kendini ifade eder

Arzu ettiği hedefe ulaşabilir

Saldırgan davranışlar sergileyen kişiler karşısındaki insanların (alıcının) kendisini önemsiz ve incinmiş hissetmelerine yol açabilmektedirler. Karşısındaki kişi kendisine hak tanımadığı için alıcı, kendisini kırılmış ve aşağılanmış hisseder; savunma yapma gereği duyar [119].

2.9.3. Saldırganlık davranış biçimi

Saldırganlıkta hedefin, ne pahasına olursa olsun kazanmak için kendi yolumuzda ilerlemek olduğu söylenebilir. Bu yüzden genellikle saldırganlık hem fiziksel hem de psikolojik olarak yıkıcı olabilmektedir. Saldırgan insanlar başkalarının ilgi, hak, istek ve ihtiyaçlarıyla kesinlikle ilgilenmemektedirler. Saldırganlıkla ilgili olarak şu temel noktaların göz önünde bulundurulması belirtilmektedir:

- Saldırganlık genellikle saldırganlığa yol açar (şiddet şiddeti doğurur).
- Saldırgan insanlar, başkalarınca istenilmeyen, uzak durulan ve popüler olmayan insanlardır.
- İnsanlar, saldırgan insanlarla ilişki kurmak istemez ve onlar ihtiyaç duyduklarında yardım etmekten korkar ve çekinirler.
- Saldırganlık, saldırgan davranışta bulunan insanın çok kısa bir süreliğine iyi hissetmesini sağlar, ancak zamanla kişi kendini kötü hisseder [112].

Saldırgan kişilerin temel düşüncesi “Hayatta her şey zor, ama ben önemliyim ve mutluluğumu ve başarıyı engelleyecek herkese zarar verebilirim” dir. Saldırgan bireylerin genel özelliklerini özetleyecek olursak: despot, bencil, zorba, saldırgan, duygusuz, incitici, doğrucu, önyargılı, suçlayıcı, cezalandırıcı ve kuşkucu özelliktedirler [120].

Saldırgan ve çekingen davranışların aksine atılganlıktaki temel hedefin, tüm insanlar için en iyi çözümü bulmak olduğu söylenebilir. Atılgan kişiler, herkesin eşit hak ve sorumluluklarının olduğunu göz önünde bulundurur. Atılgan davranış biçiminin olası temel sonuçları şu şekilde sıralanabilir:

- Atılgan davranış biçimini sergileyen bir kimsenin ihtiyaçlarını karşılama olasılığı yüksektir.
- Atılgan davranış biçimi kontrollü olmamızı sağlar.

- Atılğan davranış biçimi kendimize olan güvenimizin artmasını yardım eder.
- Atılğan davranış biçimini sergileyen insanlarda stresin azaldığı görülmektedir [112].

2.9.4. Atılğan davranış tarzının öğeleri

Atılğan davranış tarzı Gordon (1970)'a göre, her birey için iletişim kurarken çevik ve dik bir duruş sağlayabilmeyi, özgüveni gösteren el ve vücut hareketlerini içeren açık bir konuşma tarzı ile kendini ifade edebilmeyi, iletişim kurduğu insanı başka meşguliyetleri bırakıp aktif olarak dinleyebilmeyi, düşüncelerin ifade edilmesinde hayır demeyi becerebilmeyi içeren bir davranış profilidir [59].

Atılğan davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyen davranış bilimciler, atılğan bir eyleme katkıda bulunan birkaç önemli öge olduğu sonucuna varmışlardır. Araştırmacıların ele aldıkları öğeler aslında sağlıklı iletişim için temel teşkil etmektedir. Alberti ve Emmons (2002) da etnik ve kültürel faktörlerin atılğanlık üzerindeki etkisini göz önünde bulundurularak gerektiğini hatırlatarak atılğan denilebilecek bir eylemdeki temel öğeleri şöyle sıralamışlardır;

Göz teması: Bireyin konuşurken nereye baktığı çok önemlidir. Konuşulan kişiyle göz teması kurmak konuşmadaki içtenliği ifade eder, ona saygı duyulduğu anlamına gelir ve söylenenleri daha etkili kılar. Sürekli başka tarafa bakmak yada gözleri kaçırmak karşıdaki kişinin ciddiye alınmadığını yada kendisine güvenilmediğini düşünmesine sebep olabilir. Öte yandan çok ısrarlı bakmak karşıdaki kişiye rahatsızlık verebilir [117].

Vücut duruşu: Bir kimseyle konuşurken bunu karşılıklı yapmak yüzle birlikte vücudu da muhattaba çevirmek gerekmektedir. İletişim kalitesini arttırmak için, karşıdaki insanın yapısına göre oturmak veya ayakta durmak da anlamlılık kazanabilir. Örneğin; uzun boylu yetişkin ile küçük bir çocuk arasındaki iletişimde yetişkinin eğilip konuşması çocuğun istekliliğini de artırır. Fakat kişinin hakkını savunmasını kendisini ifade etmesini gerektiren yerlerde durum farklılaşabilir [117].

Mesafe / fiziksel temas: Kültürel ve sosyal anlamda her toplumda, yakınlık ve temasa farklı anlamlar yüklendiği gözlenmektedir. İklimsel açıdan bile değerlendirildiğinde, karşılıklı

konuşmada aradaki mesafenin soğuk iklimli bölgelerde daha çokken, sıcak bölgelerde daha az olduğu görülmektedir. Örneğin; Avrupa ülkelerinde cinsiyet fark etmeden fiziksel mesafenin kısa olması ve kucaklama yadırganmazken, Müslüman ülkelerde farklı cinsiyetler arasında bu tarz iletişim kabul görmeyebilmektedir [117].

El ve vücut hareketleri: İletişimde uygun el ve vücut hareketleriyle konuşmayı desteklemek, mesaja açıklık ve sıcaklık katabilmektedir. Ayrıca; konuşmacının açık, kendine güvenli ve spontan olduğunu göstermektedir. Genelde kültürle ilişkilendirilen el kol hareketliliğinin, anlatılan şeyin içeriğine derinlik ve güç kattığı da kabul edilmektedir [117].

Yüz ifadesi: İletilen mesajın etkili olması için iletenin yüz ifadesinin de ona uygun olması gerekmektedir. Bir dostla sohbet ederken kaşları çatmanın uygun kabul edilmemesi gibi, yüz ve kelimelerin de aynı şeyi ifade etmesi gerekmektedir [117].

Ses tonu (iniş, çıkış, yükseklik): Her birey için iyi ayarlanmış bir ses tonu hem ikna edici hem de ürkütücülükten uzaktır. İnişsiz, çıkışsız bir fısıltı ile konuşulduğunda ciddiye alınmayabilen kişi, bağırıldığı zaman ise; muhatabı savunmaya geçirip iletişimi sekteye uğratabilmektedir. Bu durumda sesi üç boyutta düşünüp; sesin tonunu (yumuşak yada öfkeli), vurgusunu yada iniş-çıkışını ve yüksekliğini kontrol etmek gerekmektedir [117].

Akıcılık: Her türlü iletişimde söylemek istenilen şeyin karşı tarafça anlaşılması için akıcı bir konuşma yapmanın çok daha etkili olduğu gözlenmiştir. Akıcı konuşma egzersizlerinde kriter olarak belirlenen otuz saniye süreyle duraklamaksızın spontan konuşmak iyi bir başlangıç olarak kabul edilmektedir [117].

Zamanlama: Atılğan davranış, gerektiği zaman yerinde yapılırsa işlevsel olmaktadır [117].

Dinleme: Atılğan bir dinleme yapmak, diğer insanlarla aktif olarak ilgilenmeyi gerektirmektedir. İletişimde dinlemek, diğer insana olan saygının ifadesi olarak kabul edilmektedir. Başka meşguliyetleri bir kenara bırakarak, mümkünse göz teması kurarak, işittiğini göstermek için başıyla onay vererek, hemen yorum yapmadan anlamaya çalışarak dinlemek; atılğan dinlemeyi ifade eden öğrenilebilir bir beceridir [117].

Düşünceler: Atılganlığın doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan bir ögesi de düşünme süreci olarak kabul edilmektedir. Bu süreci New Yorklu psikolog Albert Ellis A-B-C olarak şıklara indirgemıştır. “A” ’da olay oluşmakta; “B” ’de kişi bunu görüp içsel olarak yorumlamakta , “C” ’de ise, kişi tepki göstermektedir. Kişisel gelişimde de ele alınan temel faktörlerden biri olan “B” şıkkı, yani algılama ve düşünce süreci işin en karışık kısmıdır. Temelinde, kişinin atılgan davranış göstermesini, kendini ifade etmesini engelleyen olumsuz düşünce kalıplarını kaldırmaya yönelik bir çaba bulunmaktadır [117].

İçerik: Dürüst ve spontan ifadenin ön plana çıktığı atılgan eylemlerde, içerik çok daha geri planda kalmaktadır. Atılgan olabilmek için; kültürel ortamı da göz önünde bulundurarak neyin, kime ve nasıl söylenildiğine dikkat edip mutlaka doğru ve iyi seçilmiş sözcüklerle bireyin kendisini ifade etmesi gerekmektedir [117].

2.9.5. Atılganlık ve spor ilişkisi

Spor, gençlere kısa zamanda büyüme ile birlikte karşılıklı denemeler, rekabet içinde yetişkinler topluluğuna transfer olmada karşılaşabileceği problemlerle başetme gücü verir. Sportif alanda başarılı gençleri aralarında değerlendirmek benlik saygıları için önemli olabilir [121].

Egzersizin ve beslenmenin, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini araştırdığı çalışmalarında Akande ve ark. sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını arttırdığını belirtmişlerdir. Etzelve Mears, uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun, eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabileceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Newman, beysbol sporunda 1880 -1930 yılları arasına damgasını vuran sporcuların ortak özelliklerinden söz ederken atılganlık üzerinde vurgu yapmakta ve sporun atılganlık gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan Riykman ve ark. atılganlık, baskınlık ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle ileri düzeyde spor becerileri arasında ilişki kurmuştur [122].

Atılganlığın bireyler arası iletişimde istenen bir özellik olduğunu bilen ebeveynler çocuklarını bu özelliği kazanmaları için spora yönlendirebilir. Çünkü çeşitli araştırmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağladığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır [123, 124, 125]. Buna ek olarak, spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur [126].

Beden eğitimi alanında her geçen gün artan çalışmalar, beden eğitimi ve sporun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duyuşsal gelişim üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymakta, istedik davranışlar kazandırma sürecinde ne denli önemli olduğunu göstermektedir [127].

Düzenli ve orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile artırılabilir [128].

Spor yapanlar arasında ya da takım sporu yapanlar arasında da farklı kişilik özellikleri olduğu bilinmektedir. Tenisçiler ve yüzücüler genel olarak daha dışa dönük kişilik özellikleri gösterirken, içlerinden en başarılı olanları daha içe dönük olanlardır. Güreşçilerin daha sert mizaçlı, güvenilir oldukları bulunmuşken; atletlerin daha sinirli, fakat olumlu toplumsal özelliklere sahip oldukları bulunmuştur. Kuruç ve Bayar (1992) ülkemizde bayan atletlerin, bayan voleybolculardan daha içe dönük, daha hoşgörülü, daha maceracı olduklarını; erkek atletlerin erkek hentbolculardan daha asi, bencil ve idealist olduklarını bulmuştur. Ogilvie (1979) ve Williams (1978), çok büyük başarıları olan kadın sporcuların erkek sporcularinkine yaklaşan kişilik özellikleri gösterdiğini belirtmişlerdir [129].

Sporda saldırganlık bir boşalma vasıtasıdır. Kişi, toplumun normal şartlarda men ettiği saldırgan davranışları spor ile yok edebilir. İnsanlarda otoriteye başkaldırma, baskıya boyun eğmeme gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde bu hırs ve agresif davranışlarda

bulunmakta, ceza vermekten zevk duymaktadır. Bu kişiler spor sayesinde zihin ve beden bakımından rakiplerini yenerek tatmine kavuşmaktadırlar. Bazıları da saldırganlık arzularının spor ile boşalmadığına, aksine spor ile bu arzularının daha da arttığını savunmaktadırlar [130]. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün yaptığı çalışmada, alınan bir dizi önlemler sonucunda okullardaki şiddetin %80 azaldığı bildirilmekte ve bu önlemler arasında spor ve sosyal etkinliklerin artırılması da yer almaktadır [127].

2.9.6. Atılganlık ile ilgili yapılan çalışmalar

Rathus (1973), atılganlık davranış öğeleri (ses tonu, göz teması, duruş v.s.) açısından bireyler eğitim gördüğünde, davranışlarının değişip değişmediğini incelemiş ve sonuçta eğitim görenlerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puanların yükseldiği görülmüştür [120].

Stubbins (1977), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; kızların erkeklere oranla daha atılgan olduklarını ortaya çıkarmıştır [131].

Chander, Cook, Dugovics'in (1978), yaptıkları çalışmada da erkeklerin kadınlara oranla daha atılgan olduklarını ortaya koymuştur [131].

Crassini, Law ve Wilson (1979), yaptıkları çalışmada ise erkeklerin atılganlık puanı kadınlara oranla daha fazla çıkmıştır [131].

İnceoğlu ve Ayatar (1987), lise ve üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmışlardır. Araştırmada lise öğrencileri, üniversite öğrencilerinden daha atılgan bulunmuştur [111].

Aydın (1991), "Cinsiyet ve Cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi" konulu çalışmasında, üniversite öğrencileri arasında cinsiyetin atılganlığı etkileyen bir faktör olmadığını belirtmiştir [113].

Uğur (1996), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ise, atılganlık düzeyi ve beden algısından sağlanan doyum arasındaki ilişki araştırılmış aynı zamanda atılganlık düzeyi ve beden algısı konuları çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; atılganlık düzeyi ile beden algısından hoşnut olma

düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu; Edebiyat Fakültesinde okuyan deneklerin atılganlık düzeyinin diğer deneklere göre yüksek olduğu saptanmıştır [132].

Ersan ve Doğan (2002) , beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde atılganlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyo demografik özelliklerle ilişkisini incelemiş oldukları çalışmanın sonucunda; takım sporu yapan sporcuların atılganlık ve saldırganlık puanları bireysel spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu, erkeklerde kızlara oranla yıkıcı saldırganlık puanının daha yüksek olduğu bulunmuş ve bunun sebebi olarak kültürel etkenler, özellikle çocuk yetiştirmeadaki cinsiyet ayrımına bağlı olabileceği vurgulanmıştır [133].

İşgör (2003), bir işte çalışan ve çalışmayan ergenler üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, öğrencilikle birlikte bir işte çalışan ergenlerin çalışmayan ergenlere göre atılganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu ise akademik başarılarının da düşük olduğu tespit edilen ergenlerin, benlik imgesinin de düşebileceği, bu nedenle de ergenin atılganlık düzeyini olumsuz etkileyebileceği şeklinde açıklamıştır [134].

Büyükayaz ve arkadaşları (2003), 40 yaş üzeri sedanter ve veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; sedanterler ve veteran atletlerin atılganlık düzeyinin, katılımcıların öğrenim durumlarına, stres algı düzeylerine, spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak farklılaştığı; buna karşın cinsiyet, yaş, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim birimi, meslek durumları, gelir düzeyleri, kardeş sayıları, medeni durumları, çocuk sayıları, serbest zaman etkinlikleri, alkol alma ve beslenme durumları gibi değişkenlere göre değişmediği saptanmıştır. Sedanterlerin ve veteran atletlerin atılganlık düzeylerinin “yeterli” bulunduğu eldeki araştırmada, spor yapan bireylerin spor yapmayanlardan daha atılgan olduğu da belirlenmiştir [123].

Gacar ve Coşkun (2010), “Güreşçilerin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu çalışmalarında, Bağımsız değişkenler açısından, güreşçilerin; yaş, sınıf düzeyleri, kilo, boy, annelerinin eğitim düzeyleri ve aile gelirlerinin atılganlık düzeylerini anlamlı yönde etkilediği sonucunu elde etmişlerdir [135].



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, problemin çözümünde izlenen yöntemlere yer verilmiş ve sırası ile araştırma modeli, araştırmaya katılan örneklemin seçimi, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve toplanan verilerin çözümlenmesinde yararlanılan istatistiksel yöntem ve teknikler ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, sağlık bilimleri alanında sıklıkla kullanılan, kişilerin fiziksel uygunluk (fitness) seviyelerini ve bedensel yeteneğin boyutlarını ölçmek için fiziksel ölçüm testleri ile stres ve atılganlık düzeylerini ölçmek için anket survey yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, çalışmaya destek vermeyi kabul eden, sağlıklı yaşam için düzenli spor yapanlarla ve daha önce hiçbir şekilde dövüş sporu ile uğraşmamış günlük olarak benzer aktiviteleri yapan 342 kişi oluşturmaktadır. Grupların dağılımı; örneklem grubu, 2016 - 2017 sezonunda Balıkesir ilinde yaşayan, yaşları 20-25 arasında en az 2 yıllık bir üniversite mezunu olan ve daha önce elit düzeyde kick boks sporu ile uğraşmamış 225 kişi; ile 2016 - 2017 sezonunda Balıkesir ilinde yaşayan, yaşları 20-25 arasında olan ve daha önce elit düzeyde hiç bir spor geçmişi olmayan 117 kişiden oluşmuştur. Gruplar 3' e bölünmüş;

- 1 inci grup 117 kişiden oluşmuş olup, haftada 2 gün toplam 2 saat sağlıklı yaşam sporu yapmış,
- 2 nci grup 101 kişiden oluşmuş olup, haftada 1 gün toplam 1 saat kick boks sporu yapmış,
- 3 üncü grup 124 kişiden oluşmuş olup, haftada 2 gün toplam 2 saat kick boks sporu yapmıştır.

Çalışmalar ilk 2 hafta giriş testi ve 9 hafta çalışma, daha sonra 2 hafta ara test ve 9 hafta çalışma ve son olarak 3 hafta çıkış testi şeklinde icra edilmiştir. Planlanan çalışmalara katılamayan sporcular için aynı hafta içinde telafi çalışma günü planlanmıştır. Testlere

katılan sporcuların çalışmalara düzenli olarak (herhangi bir nedenle çalışmalara katılamayanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır) katılımları sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kronometre: Testlerin uygulanışı esnasında zaman ölçümleri için, saniyenin 1/100 hassasiyetinde Casio marka F-91W model bir el kronometre kullanılmıştır.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü: Araştırmaya katılan örnek grubunun boy uzunluklarının ölçülmesinde hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya) kullanılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlıklarının ölçülmesinde ise hassaslık derecesi 0.01 kg olan elektronik baskül (SECA, Almanya) kullanılmıştır [136].

El kavrama kuvveti: Camry marka, EH101 model, ISO sertifikalı kalibre edilmiş ve ayarlanabilen el dinamometresi kullanılarak ölçüm yapılmıştır [136].

Esneklik testi (uzan-eriş): Uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yüksekliği 32 cm kutu üzerindeki parça boyutları: uzunluk 55 cm genişlik 45 cm üst parça, birer cm'lik paralel çizgilerle 0-50 cm olarak işaretlenen esneklik sehbası kullanılmıştır.

20 m. Mekik koşu testi için zamanlayıcı: Shuttle run test sinyali olarak, 8.0 km/h hızla teste başlayıp ikinci etapta 9 km/h hıza çıkan ve sonraki etaplarda 0.5 km/h oranında hız artışı olan test bataryası kullanılmıştır.

Denge testi (flamingo): 50 cm uzunluk, 4 cm yükseklik ve 3 cm genişliğinde bir tahta denge aleti. Dengenin sağlam durması için 15 cm uzunluk ve 2 cm genişliğinde iki destek parça kullanılmıştır.

Disklere dokunma testi: Değişik yüksekliğe ayarlanabilir masa ve her birisi 20 cm çapında olan lastikten yapılmış disk. Disklerin orta noktaları, birbirlerinden 80 cm uzaklıkta olmalıdır. Daire şeklindeki (10 x 20 cm) bir lastik, her iki diskten eşit uzaklıkta olarak ortaya yapıştırılmalıdır.

Durarak uzun atlama testi: Kaymayan sert bir zemin, tercihen iki tane judo ya da jimnastik minderi (iki tanesini kaymayacak şekilde birbirine eklemek koşuluyla). Tebeşir ve ölçmek için metre teyp.

Barfıkste asılı bekleme: 190 cm yüksekliğinde ve 2.5 cm çapında bir barda barfıkste asılı kalma testi uygulanmıştır.

Çeviklik koşusu (50 m mekik koşusu) testi: Kaymayan bir zemin olması açısından tatami malzemesi kullanılmıştır.

Cimnastik minderi: Ebatları 100 X200 X 5 cm. olan, pvc polyester branda kumaşından imal edilmiş, iç materyalinde 110 yoğunlukta sıkıştırılmış sünger minder testlerde kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, kişilerin fiziksel uygunluk (fitness) seviyelerini ve bedensel yeteneğin boyutlarını (kalp ve solunum dayanıklılığı, kuvvet, kas dayanıklılığı, hız, esneklik, denge) ölçmek için Eurofit fiziksel ölçüm test bataryası ile bireyde bozulan iç dengeyi yeniden kazanmak için gerekli fizyolojik uyarı olan stres kavramının ölçümünde kullanılmak üzere stresle başa çıkma anketi ve atılganlık düzeylerini ölçmek için Rathus Atılganlık anketi uygulanmıştır.

Deneklere uygulanan Eurofit fiziksel testleri Bakım Okulu'na ait spor salonunda yapılmış, sonuçlar önceden hazırlanmış olan “Denek Test Takip Formu” na kaydedilmiştir. Deneklere testlere katılmadan önce uygulanacak her ölçüm aracı ve test prosedürü hakkında gerekli bilgiler verilmiş, testlerde kullanılacak aletler tanıtılmış ve test esnasında motivasyonları sağlanmıştır. Denekler testlere katılmadan önce sağlık durumları hakkında gerekli bilgiler edinilmiştir. Testlerden önce deneklere test bataryaları uygulama kurallarına göre hiçbir ısınma yaptırılmamıştır.

3.4.1. Genel test kuralları

Eğer mümkünse, testlerin tümünün iyi havalandırılmış, geniş bir salonda yapılması gerekir. Kaygan olmayan bir zemin ve spor ayakkabılar sıçrama testleri için gereklidir. Motor

testlerin sıralaması, istasyon sisteminde sıkı bir test sırasıyla organize edilmiştir. Bu nedenle her bir istasyon uygun rakamla belirtilmiştir (eğer testler iki istasyona ayrılırsa aynı test sırasının takip edilmesi gerekir). Testleri olabildiğince objektif yapabilmek için her testin belirlenen talimatları iyice okunmuş ve benimsenmiştir. Otur ve eriş testinden önce ısınma veya gerdirme egzersizlerine izin verilmemiştir. Denekler her test arası tam dinlenme yapmışlardır. Katılımcılar test boyunca desteklemiştir. Test lideri kesin, çabuk ve tutarlı performansı, ölçülen faktör doğrultusunda desteklemiştir. Motor testleri, kardiyorespiratör dayanıklılık testleriyle aynı gün yapılacaksa, motor testler kardiyorespiratör testlerden önce yapılmıştır [137].

3.4.2. Vücut ağırlığı ve boy ölçümü

Boy ve ağırlık ölçümleri, gelişim döneminde genel sağlık ve beslenme ortamlarının belirlenmesi için de kullanılmaktadır. Genetik ve çevresel faktörlerin boy üzerine etkili olduğu bilinmektedir [119]. Deneklerin vücut ağırlığı, 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya) yüksek hassasiyetli elektronik tartı ile ölçülerek kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümleri deneklerin tartı üzerine minimal elbise ile çıkmaları sağlanarak yapılmıştır. Deneklerin boy ölçümleri standart duvar skalası ile ölçülmüştür [137].

3.4.3. Eurofit test bataryası

Eurofit testleri, bedensel yeteneğin boyutlarını (kalp ve solunum dayanıklılığı, kuvvet, kas dayanıklılığı, hız, esneklik, denge) ölçebilecek unsurları içermektedir. Eurofit testleri çocuklukta kişilik hakkında bilgi sahibi olunması ve sorumluluğun geliştirilmesi için düşünülmüşse de, 6–18 yaş grubunda da başarı ile uygulanmıştır [138].

Eurofit, çocuklarda bedensel yetenek, kişilik ve sorumluluk duygusunun tanımlanması ve değerlendirilmesi için yararlanılabilen ve okullarda uygulanabilen, çok uluslu bir çalışmanın ortak ürünüdür [138].

Geçmişte bedensel yetenek ölçümleri, bireyin oyun veya müsabakalardaki performansına göre değerlendirilmekteydi. Performansa dayalı böyle bir değerlendirmenin tersine eurofit testleri hassas, daha geniş uygulanabilirliği olan ve bedensel yeteneğin temel yapı taşlarını

ölçebilecek (kalp ve solunum mukavemeti, kuvvet, mukavemet, kas gücü, esneklik, çabukluk, denge) öğeleri içermektedir [138].

1980'lerden itibaren tarafsız, bilimsel ve toplu bir değerlendirme yöntemine olan ihtiyaç; nitel gözlem ve testlerle yetinmek zorunda kalan bilim insanlarının okul çağındaki çocuklar öncelikli olmak üzere (6-18) üst yaş gruplarında da uygulanabilecek tüm Avrupa da bilimsel özellikli ortak bir test bataryasını hizmete sunmasıyla, güven içerisinde bir ölçme ve değerlendirme yapmasına imkân sağlamıştır. Eurofit test bataryası çocuklar ve yetişkinler için sağlıkla ilgili fitnesin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Genel hedefleri; sağlık, fonksiyonel kapasite ve genel iyilik halinin geliştirilmesi olup sağlıkla ilgili uygunluk komponentlerinin değerlendirilmesini kapsamaktadır [138].

Beden Eğitimi dersi sadece fiziksel kondisyonun anlaşılması, kazanılması ve geliştirilmesi değil, aynı zamanda genel eğitimin bir parçasıdır. Bu sebeple çocukların fiziksel kondisyonu ile sadece beden eğitimi öğretmenleri değil, tüm toplum ilgilenmelidir. Bu bağlamda Eurofite, sağlık, spor ve beden eğitimi ile ilgilenenlerin özellikle de beden eğitimi öğretmenlerinin, ilgi göstermesi gereken bir ölçüm tekniğidir.

Eurofit içerisinde yer alan Eurotestler; bilimsel tabanı olan diğer derslerin de öğretimine katkıda bulunurken bilim dalları arasında köprü oluşturabilirler. Bazı testler; her öğrenci için tek başına gerçekleştirilebilirken, bazıları ise okul arkadaşlarının yardımlarına dayanmaktadır. Böylece çocuklar testleri bir eğitim aracı, öğrenim metodu ve kendini tanıma yöntemi olarak kullanabilmektedir [138].

Avrupa'daki çocuklar için fiziksel kondisyonun değerlendirilmesi ve veri standartlarının oluşturulması ihtiyacı ilk defa 1977'de Spor Araştırmaları Müdürleri toplantılarında kabul edildi. Başlangıçta planın temel amaçları şunlardır:

1. Avrupa'da ortak olarak kabul edilebilecek bir test sisteminin yerleştirilmesi,
2. Beden Eğitimi öğretmenlerinin okullarda öğrencilerinin fiziksel becerilerini belirlemeleri için desteklenmesi,
3. Tüm nüfusun sağlık durumunun ölçülmesinde yardım verilmesi [138].

Bu amaçların gerçekleşmesi için, Sporu Geliştirme Komitesi çatısı altında fiziksel kondisyonu incelemek amacıyla Avrupa'da bir dizi araştırma seminerleri düzenlendi. Ekim 1978'de Paris'te Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Enstitüsü'nde (INSEP) yapılan ilk seminerin amacı; okul çağındaki çocukların fiziksel kondisyonunun felsefesinin tartışılması ile araştırma ve değerlendirme yöntemlerinin tekrar gözden geçirilmesi idi. Ayrıca olabildiğince fiziksel kondisyonu oluşturan temel unsurların belirlenmesi ve tüm Avrupa ülkeleri tarafından kullanılabilecek ortak kabul görmüş bir (ölçüm) test paketinin yerleştirilmesi olasılığının açığa kavuşması idi. Seminerin çalışmaları; sağlık ve iyi yaşam için gerekli etken olan fiziksel kondisyonun unsur ve temel boyutları ile alakalı bir anlaşma ile sonuçlandı. Bu unsurlar şunlardır:

- a. Bedensel veya yapısal faktörler: Boy, ağırlık ve vücut yağı (mümkünse diğer antropometrik özelliklerle birlikte).
- b. İşlevsel faktörler: Kalp - solunum dayanıklılığı, kas gücü (statik ve dinamik), esneklik ve hız (düz ve özel).
- c. Koordinasyon [138].

İkinci seminer; Birmingham Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü tarafından Haziran 1980'de organize edildi ve kalp - solunum dayanıklılığının değerlendirmesini görüşerek bu amaç için geliştirilmesi ve değerlendirilmesi gereken birkaç testi belirledi [138].

1981'de Sporu Geliştirme Komitesi'nde şu anlaşmalara varıldı:

1. Okul çağındaki çocukların kalp - solunum dayanıklılığını ölçmek için bir sikloergometresi kullanarak ve kalp atışlarını kaydederek, dakikada 170 kalp atışı (PWC170) yapılacak olan aerobik işlev yeteneğinin ölçümünün; en iyi, kullanılabilir ve basit laboratuvar testi olduğuna karar verilmiştir. Bu test geniş bir alanda yaygınlaşmış olup çok sıkı kriterlere dayanarak tamamıyla güvenilir sayılmaktadır.
2. Elbette haklı olarak tüm okullarda sikloergometre bulunması beklenmediğinden dolayı, hava şartlarına göre sınıf içi veya dışında yapılabilecek, özel cihazların kullanımına ihtiyaç duyulmayan diğer basit testlerin değerlendirilmesine ve gerekirse sabit bir testin önerilerine uygun olan yenilerinin bulunmasına karar verildi [138].

Üçüncü seminer; Belçika'nın Leuven Katolik Üniversite' sinin Beden Eğitimi Enstitüsü tarafından (Mayıs 1981'de) organize edildi. Özel uzmanlar; kinetik yeteneğin boyutlarını tartıştılar ve uygun bir test paketinin içeriği ve prosedürü için görüş birliğine vardılar. İç faktörden dolayı; ikinci bir tercih olarak aynı kriterlere sahip ve daha önceden ulusal düzeyde değişik araştırmalarda benimsenmiş bir test eklendi [138].

Dördüncü seminer; Antik Olimpia'da gerçekleşti ve kalp - solunum dayanıklılığı için testin ergometrik metotlarıyla alakalı metodolojik problemleri çözmek ve toplu ölçümlerin pratik deneyine karar vermek için, Uluslararası Olimpiyat Akademisi ve Yunan Olimpiyat Oyunları Komitesi Spor Araştırmaları Merkezi'nin yardımıyla organize edildi [138].

Bu dört araştırma seminerinin sonucu olarak; spor araştırması Uzmanlar Kurulu, kalp - solunum dayanıklılığının ölçümü için, 10 ölçüm, 3 alternatif test ve 2 olağan iç ortam testinin yer aldığı tamamlanmış bir deneysel eurotest sistemini kabul etti. Ayrıca, 1983'te yayınlanan geçici bir talimatnamenin uygulanmasını da kabul ettiler [138].

Tüm bunlar; üye ülkelerin bu testleri deneysel olarak denemesi davetinin tabanını oluşturmuştur. Bu; geniş çapta başarılı olmuştur (Avrupa'nın 15 üye ülkesinden 50.000'in üzerinde okul çağı çocuğu yer almıştır). Bu deneylerin sonuçları; Mayıs 1986'da Formia'da gerçekleşen beşinci ve sonuncu seminerde tartışılmıştır [138].

Ulusal İtalyan Olimpiyat Komitesi (CONI) tarafından organize edilen Formia'daki seminerde uzmanlar; deneysel testleri yaparak elde ettikleri deneyimleri değerlendirmiş ve nihai deneme metotlarını resmileştirmiştir. Açık oturum; testlerin geçerliliğine, güvenilirliğine, objektifliğine ve aynı zamanda da uygulanabilirliğine odaklanmıştır. Deneysel testler yeniden gözden geçirilmiş ve çoğu düzeltilip kesinleşmiştir [138].

Avrupa Konseyi Bakanlar Kurulu üye ülkelerin hükümetlerine aşağıdakileri teklif etmektedir:

1. Okul çağındaki çocukların (6 veya 7 yaş ila 16 veya 18 yaş arası) fiziksel kondisyonunun ölçülmesi ve belirlenmesi amacıyla; eurotestlerin bu öneri raporunun ekinde sergilendiği şekilde benimsemelerini veya benimsemeye yönelik adımlar atmalarını,

2. Eurotestlerin uygulamasından elde edilecek bilgilerin araştırılması için uygun sayılabilecek her türlü adımların atılmasını, dolayısıyla:
 - a. Ortalama olarak düşük fiziksel kondisyon oranı olduğu görülen çocuklara veya çocuk gruplarına özel özen göstererek, çocukların temel fiziksel kondisyonunun korunmasını veya geliştirilmesini,
 - b. Ülkelerin; beden eğitimi, spor ve sağlık konularındaki eğitimi ile alakalı politikaların daha iyi koordinasyonu için kullanılabilecek belgelerin toplanmasını,
 - c. Beden Eğitimi öğretmenlerinin dışında; çocukların kendilerinin, ebeveynlerin, okulların, spor merkezlerinin gibi diğerlerinin de uyarılmasını ve bunların kabul edilebilir bir fiziksel kondisyon düzeyinin korunması için değişik ve ortaklaşa sorumluluklarının üstlenmelerini,
3. Ulusal, bölgesel ve yerel düzeyde eurotestlerin uygulanması için ilgilenen tüm kurumlar arasında uygun koordinasyonu sağlamalarını (mesela spor ve eğitimden sorumlu bakanlıklar veya okul sağlığından sorumlu kuruluşlar) ve tüm spor derneklerinin bunları uygulaması için teşvik etmelerini,
4. Eurotestlerin gerçekleştirilmesi için gerekli tüm teçhizata sahip olabilmeleri için yetkili kuruluşlara ve okullara kolaylık sağlamalarını,
5. Beden Eğitimi öğretmenlerinin temel eğitiminde fiziksel kondisyonu değerlendirme için ölçümlerinde yer alması ve eurotestleri sonuca ulaştıracak olanların yeterli derecede eğitilmesi için, diğer üye ülkelerle görüş birliğine varmalarını,
6. Ulusal ölçümler aracılığı ile objektif belgeler elde etmeleri ve ulusal düzeyde kullanılabilecek ulusal bilgi içeren tablolar kaydetmeleri için, ölçümlerin tüm kademelerini gerçekleştirebilecek yeterli sayıda araştırma grupları organize etmelerini,
7. Eurotestlerden ortaya çıkacak belgelerin toplanması ve yorumu, bunların ulusal içerikli uygun değerlerin kabul edilmesi ve benzer amaçlarda kullanımlarının yaygınlaştırılması için özen göstermelerini,
8. Her okul çağı çocuğunun; tercihen senede bir defa eurotestler aracılığı ile düzenli olarak kontrol edilmesi için çaba sarf etmelerini ve bunu yapabilmeleri için de beden eğitimi programına ayrılan zamanın artırılması gerektiğini göz önünde bulundurmalarını,
9. Eurotestleri içeren talimatnamenin tercüme edilmesi ve tüm yetkili beden eğitimi ve spor kuruluşlarına dağıtılması için özen göstermelerini,
 - a. Sadece Avrupa Konseyi'nin değil; Avrupa Kültür Konseyi üyeleri olan ülkelerin hükümetlerine,

b. Birleşmiş Milletler’ in Eğitim, Bilim ve Kültür Şubelerinin ve Dünya Sağlık Örgütü’nün Genel Müdürlerine önerilmiştir. R(87) 9 No’lu Öneri Raporu Eki. Fiziksel Kondisyon Değerlendirme Eurotestleri aşağıdaki Çizelge 3.1’de gösterilmektedir [138].

Çizelge 3.1. Fiziksel kondisyon değerlendirme eurotestleri (R (87) 9 no’lu öneri raporu eki)

Boyut	Etken	Eurotest
Kalp–solunum fonksiyonu	Kalp-solunum dayanıklılığı	Mekik dayanıklılık koşusu Ergotest (PWC170)
Kas gücü	Statik	El gücü
	Patlayıcı	Durarak uzun atlama
Kas dayanıklılığı	Fonksiyonel kuvvet	Bükülü kol ile asılma
	Gövde kuvveti	Mekik
Hız	Düz hız-çeviklik	Mekik koşusu 10x5m.
	Üye hareket hızı	Disklere vuruş
Esneklik	Esneklik	Oturarak uzanma
Denge	Vücut dengesi	Tek ayakta denge(flamingo)
Antropometrik ölçümler	Boy (cm)	
	Vücut ağırlığı (kg)	
Kimlik verileri	Yaş (yıl,ay)	
	Cinsiyet	

Eurofit test bataryalarının Türkiye’deki uygulamaları

Avrupa’da Eurofit Test Bataryalarının uygulanmasına paralel olarak Türkiye’de de Eurofit ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Türkiye’deki ilk çalışmalar Akgün, Ergen ve arkadaşları tarafından yapılmış ve çalışmaların sonuçları 1988 yılında Ankara’da düzenlenen Sporda yetenek konulu sempozyumda sunulmuştur [138].

Eurofit test bataryaları ve talimatları

Testlerde dikkat edilecek genel noktalar

1. Denekler testlerin tümünü çıplak ayakla ve spor giysileriyle yaparlar.
2. Tüm testlerin, iyi havalandırılmış geniş bir odada, örneğin bir spor salonu veya cimnastik salonunda, özellikle koşu ve atlamalar için kaygan olmayan zeminde yapılması uygun olur.
3. Her testin kendine özgü açıklamaları olup, testi mümkün olduğu kadar objektif yapabilmek için iyice incelenmesi ve her deneğe açıklanması gerekmektedir.

4. Motor test bataryası bir dairesel sistem olup, belli bir sırayla uygulanması gerekmektedir. Bu nedenle her istasyon, gerekli numara ile işaretlenerek sırası beklenmelidir.
5. Test serisinden önce herhangi bir ısınma veya esnetme gerdirme hareketleri yapılmamalıdır.
6. Denekler her test arasında herhangi bir aktivite yapmamalıdır.
7. Denekler, özel olarak test açıklamalarında belirtilmedikçe herhangi bir deneme veya ön hazırlık yapmamalıdır.
8. Test sırasında deneğin daha iyi yapması için teşvik edilmesi çok önemlidir [138].

Test lideri, ölçülen özelliğe göre tam, çabuk veya daha iyi bir performans sergilemesini teşvik etmelidir.

Takip edilmesi gereken test uygulama sıraları, boyutları ve etkileri Çizelge 3.2'de gösterilmektedir.

Çizelge 3.2. Eurofit testlerinin boyutları, etkileri ve uygulamada izlenecek sıra ve standartlar [138]

BOYUTLAR	ETKİLER	EUROFİT TESTLER	UYGULAMADA İZLENECEK SIRA
Kalp ve solunum dayanıklılığı	Kalp ve solunum dayanıklılığı	Kalp ve solunum dayanıklılığı	
Kuvvet	Durgun kuvvet	El dinamometresi	5
	Patlayıcı kuvvet	Durarak uzun atl.	4
Kas dayanıklılığı	Fonksiyonel kuvvet	Bükülü kol ile asılma	7
	Gövde kuvveti	Mekik	6
Hız	Hız-koordinasyon	Mekik koşusu (10x5 m)	8
	Üye hareket hızı	Disklere vuruş	2
Esneklik	Esneklik	Oturarak uzanma	3
Denge	Genel denge	Flamingo denge testi	1
Antropometrik ölçümler		Boy (cm) Ağırlık (kg)	
Kimlik verileri		Yaş (yıl, cinsiyet)	

Test 1: Flamingo denge testi

Ölçülen özellik: Tüm vücut dengesi

Denek için açıklamalar: Tahta denge üzerinde, denge boyunca ve tercih ettiğiniz ayak üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre dengeyi tutmaya çalışın. Serbest kalan

bacağınızı geriye bükerek, aynı tarafta bulunan elinizle tutup Flamingo gibi durun. Serbest kalan kolunuzu dengeyi sağlamak için kullanabilirsiniz. Kendinizi doğru denge pozisyonuna getirmek için yardımcının ön kolunu kullanabilirsiniz. Kolu bıraktığınız anda test başlamıştır. Bu durumda dengeyi 1 dakika muhafaza etmeye çalışmalısınız.

Test her dengeyi kaybedişinizde durdurulacaktır. Örneğin, elinizle tutmakta olduğunuz bacağınızı bırakmanız halinde veya vücudunuzun herhangi bir parçası ile yere değmeniz halinde denge bozulmuş olur. Her duraklamadan sonra, aynı uygulama yeniden başlayarak bir dakikanın tamamlanmasına kadar devam eder.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Test lideri deneğin önünde yer alır.
- 2- Denek, testi bir defa deneyerek testi tanır ve açıklamaları doğru anladığını gösterir.
- 3- Bu denemeden sonra test başlar.
- 4- Kronometre, deneğin test liderinin kolunu bıraktığı anda çalıştırılır.
- 5- Kronometre, her seferinde, deneğin ayağını bırakması veya vücudunun herhangi bir parçasının yere değmesi sonucu bozulmasıyla durdurulur.
- 6- Her denge bozulmasını takiben test lideri deneğin kendisini doğru pozisyona sokması için deneğe yardım eder.

Skor: Denge demiri üzerinde bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucudur. Örneğin, bir dakika içerisinde dengesi 5 defa bozularak yeniden dengesini sağlayan 5 puan alır [138].

Test 2: Diske dokunma

Ölçülen özellik: Üye hareket sürati

Denek için açıklamalar: Masa önünde, ayaklar biraz yanlara açık şekilde durun. Tercih etmediğiniz elinizi dikdörtgenin üzerine koyunuz. Tercih ettiğiniz elinizi, diğer elinizin üzerinden çapraz geçirerek, tercih elin zıt yönündeki disk üzerine koyunuz. Disk üzerine koyduğunuz tercih ettiğiniz elinizi, diğer elin üzerinden hareket ettirerek mümkün olan hızla disklere dokununuz. Hazır ol... başla denilince elinizi bir diskten diğerine mümkün

olan hızla ve 25 defa hareket ettirin. Stop işareti verilmeden durmayın, hareket anında yaptığınız dokunma sayıları yüksek sesle test lideri tarafından sayılacaktır. Test iki defa yapılır ve en iyi performans test sonucu olarak kaydedilir.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Masa göbek çukurunun (umbilicus) hemen altına gelecek yüksekliğe göre ayarlanmalıdır.
- 2- Test lideri masa önüne oturarak, testin başında deneğin tercih ettiği elini koyduğu diske dikkat eder. Bu disk üzerine yapılan dokunmalar sayılır.
- 3- Kronometre “hazır-başla” işareti ile çalıştırılır. Deneğin A diskine dokunarak teste başladığı farz edilirse, kronometre A diskine deneğin 25 dokunuş yapmasından sonra durdurulur. Böylece A ve B disklerine yapılan toplam dokunma sayısı 50 tane olmaktadır veya A ve B arası 25 siklus meydana gelmektedir.
- 4- Tüm test süresince, dikdörtgen üzerinde konan el, olduğu yerde muhafaza edilmelidir.
- 5- Denek testin başında test için uygun olan eli seçmek için deneme yapmasına izin verilir.
- 6- İki test arası bir dinlenme verilir. Bu süre içinde ikinci bir denek birinci testini uygulayabilir.

Skor: İki deneme testi yaptırılır ve en iyi olanı test sonucu olarak kaydedilir. Skor; toplam olarak 50 tane dokunma için gereken sürenin, 1/10'luk birimlerle kaydedilmesidir. Denek herhangi bir nedenle diske dokunmaması halinde fazladan bir dokunma daha verilerek 25 siklus tamamlanır. Örneğin; 25 siklus için tutulan 10.3 sn zamana 103 puan verilir [138].

Test 3: Oturarak uzanma

Ölçülen özellik: Esneklik

Denek için açıklamalar: Oturularak ayak tabanları kutuya dayanır. Dizlerinizi bükmeden kollarınızı öne doğru uzatarak, gövdenizi mümkün olduğu kadar öne esnetilir. Esneyebildiğiniz en uzak noktada hareketsiz kalmaya çalışılır ve herhangi bir öne doğru kesik kesik esneme hareketinde bulunulmaz. Test iki defa tekrarlanarak en iyi derece test sonucu olarak kaydedilir.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Test lideri deneğin yanına oturarak dizlerini düz (ekstansiyon) pozisyonda tutmaya çalışır.
- 2- Test sonucu, deneğin parmak uçları ile uzanabildiği en uzak nokta olarak belirlenir. Denek, uzanabildiği en uzak noktada bir veya iki sayısını sayabilecek şekilde beklemelidir.
- 3- Denek her iki elle aynı noktaya uzanamadığı hallerde, iki elin uzandığı noktaların ortalaması test sonucu olarak kaydedilir.
- 4- Test yavaş ve ileriye doğru uzanarak yapılmalı herhangi ani bir harekette bulunulmamalıdır.
- 5- İkinci deneme kısa bir arayı takiben uygulanmalıdır.

Skor: İki denemenin en iyisi skor olarak kaydedilir. Kutu üzerinde parmağın uzanabildiği çizgi cm olarak belirlenir. Örnek: Ayak parmak uçlarına erişebilen denek 15 puan alır (15 cm). Ayak parmaklarının bulunduğu yeri 7 cm geçebilen denek 22 puan alır (22 cm) [138].

Test 4: Durarak uzun atlama

Ölçülen özellik: Patlayıcı kuvvet

Denek için açıklamalar: Ayaklar bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durulur. Dizlerinizi bükerek kolların ikisini de geriye doğru sallanır ve bu pozisyonda bacakları iterek, kolları da öne doğru savurarak mümkün olduğu kadar uzağa atlanır. İki ayak üzerine ayaklar bitişik olarak ve geriye düşmeden inmeye çalışın. Test iki defa yapılır ve iki denemenin en iyi derecesi skor olarak kaydedilir.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Minderin üzerine, sıçrama çizgisine paralel 10'ar cm aralı çizgiler çizilir.
- 2- Doğru ölçüm yapabilmek için minder kenarına metre teyp serilebilir.
- 3- Test lideri kenarda durarak her denemede atlanılan mesafeyi kaydeder.
- 4- Atlatılan uzaklık, sıçrama çizgisi ile deneğin minderdeki topuk izi arası olarak ölçülür. İki topuk minderde aynı hizada değilse en gerideki topuktan ölçüm alınır [138].

Test 5: Pençe (el kavrama) kuvveti

Ölçülen özellik: Statik Kuvvet

Denek için açıklamalar: Tercih ettiğiniz elinize dinamometreyi alın. Dinamometreyi vücudunuzdan 45 derece açı ile yanda tutarak, mümkün olan en yüksek kuvvetle sıkınız. Test iki defa tekrarlanır ve en iyi derece test sonucu olarak alınır.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Testten önce dinamometreyi kalibre edin ve test sırasında, ibrenin olduğu yüzün test liderine dönük olmasına dikkat edin.
- 2- Deneğe tercih ettiği elini kullanmasını söyleyin. Dinamometrenin el yerini şöyle ayarlayın; Dinamometrenin el tutacak yerleri, orta parmağın proksimalphalanx'ının boyuna göre ayarlanmalıdır.
- 3- Test sırasında dinamometreyi tutan elin ve kolun vücuda değmesi engellenir. Dinamometre, vücut yanında ön kol ile bir çizgi oluşturacak şekilde aşağı doğru sarkar
- 4- Kısa bir aradan sonra ikinci deneme yapılır.
- 5- Birinci denemeden sonra gösterge ibresi sıfıra getirilmez. Bu nedenle test lideri sadece ikinci denemenin birinci denemeden iyi olup olmadığını kontrol eder.

Skor: En iyi derece kilogram olarak kaydedilir (sonuç tam kilo olarak alınır). Örneğin; 24 kg'lık bir skor, 24 puanı ifade eder [138].

Test 6: Mekik

Ölçülen özellik: Gövde Kuvveti

Denek için açıklamalar: Sırt üstü yatarak, ellerinizi ensede birleştirip, dizlerinizi karnınıza doğru hafifçe çeker pozisyonda (dizler 90 derece durumda), tabanlarınız tamamen minderde olmak üzere yerleştirin. Yukarıya doğru kalkarken, dirsekleriniz öne doğru gelmeli ve hareketin sonunda dizlerinize dokunmalı. Tüm hareket boyunca ellerinizin ensede birleşmiş olmasına dikkat edin. Tekrar hareketin başlangıcına dönüş omuzların mindere değmesine müsaade edecek kadar uzun olmalıdır. Hazır... başla dendiği zaman,

30 saniyelik süre içerisinde bu hareketi mümkün olan çok sayıda tekrarlamaya çalışın. Bu hareketi dur deninceye kadar devam ettirin. Bu testi yalnız bir kez yapacaksınız.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Test lideri, deneğin yanına diz çökerek, deneğin doğru bir başlama pozisyonu almasına yardımcı olur.
- 2- Deneğin ayak bilekleri bir yardımcı tarafından tutulur. Yardımcı tüm test süresince deneğin ayaklarını minderde muhafaza eder.
- 3- Gerekli açıklamalar yapıldıktan ve test başlamadan önce, denek hareketin tümünü bir defa tekrar eder ve açıklamaların doğru anlaşılması sağlanmış olur.
- 4- Kronometre hazır...başla işaretiyle çalıştırılır ve 30 saniye sonra durdurulur.
- 5- Test lideri her sefer yapılan doğru mekiği yüksek sesle sayar. Tam bir mekik gövdenin oturur pozisyona kadar doğrulması, dirseklerin dizlere değmesi ve omuzların mindere değer pozisyona dönmesini kapsar. Sayı söylenmemesi, mekiğin doğru yapılmadığının ifadesidir.
- 6- Performans anında deneğin dirsekleriyle, dizlerine değmemesi veya omuzlarıyla mindere iyice yapışmaması hallerinde, test lideri deneği sözlü olarak düzeltmeye çalışır.

Skor: 30 saniye içerisinde doğru yapılan ve tamamlanan mekikler sayılır ve skor olarak kaydedilir. Örnek; 15 doğru mekik, 15 puanı ifade eder [138].

Test 7: Bükülü kolla asılma

Ölçülen özellik: Fonksiyonel Kuvvet

Denek için açıklamalar: Barfiksın altında durarak, düz tutuşla (pençe tutuşu) omuz genişliğinde barfiks demirini tutun. Kendinizi yukarıya, çeneniz barfiksın üstüne çıkana kadar çekin. Bu pozisyonu, çenenizi barfiks dayamadan, mümkün olduğu kadar uzun süre devam ettiriniz. Test, pozisyonunuzu muhafaza edemeyip gözleriniz barfiks hizası altına indiğinde sona erer.

Test lideri için açıklamalar

- 1- Deneğin barfiks altında, eller barfiksde, omuz genişliğinde düz tutuşla tutmasını sağlayın. Dikkatli olun, birçok denek, ellerini omuz genişliğinden çok daha fazla şekilde açarlar.
- 2- Barfiksın yüksekliği, test edilen grubun ortalama uzanma boyuna göre ayarlanabilir.
- 3- Elinizde kronometre olmak üzere deneği kalçalarından tutarak doğru ve net pozisyona getirmek üzere kaldırın.
- 4- Kronometre, deneğin çenesi barfiks hizasını geçer geçmez başlatılır ve aynı anda test lideri deneği bırakır.
- 5- Deneğin sallanma hareketleri, test lideri tarafından durdurulur. Test lideri deneği daha iyi yapabilmesi için teşvik eder.
- 6- Kronometre, yukarıda açıklandığı gibi, deneğin test pozisyonunu muhafaza edemeyip barfiks göz hizasından yukarıda kalınca durdurulur.
- 7- Test anında zaman deneğe söylenmez.

Skor:1/10 birimleri test sonucu olarak değerlendirilir. Örneğin; 17,4 saniyelik bir zaman 174 puan alır. 1 dakika 03.5 saniyelik bir zaman ise 635 puan alır [138].

Test 8: Mekik Koşusu (50 m.)

Ölçülen özellik: Koşu sürati

Denek için açıklamalar: Çizgi gerisinde hazır pozisyona geçin. Bir ayağınız hemen çizginin gerisinde olmalıdır. Başlama işareti verildiği anda mümkün olan süratle koşun ve iki ayakla çizgiyi geçin. Çizgiyi geçer geçmez, mümkün olan süratle geriye dönün ve başlangıç çizgisine, yine mümkün olan süratle koşup, çizgiyi iki ayakla birden geçin. Buraya kadar olan bölüm bir siklüstür ve bu beş defa tekrarlanmalıdır. Beşinci yapıшта bitiş çizgisine gelişte yavaşlamayın, koşmaya devam edin. Bu test yalnız bir defa yapılır.

Test lideri için açıklamalar

- 1- 5 metre arayla zemin üzerine tebeşir veya teyp'le iki paralel çizgi çizin.

- 2- Çizgiler 120 cm uzunluğunda olup, çizgi uçları işaret konisi veya herhangi bir işaretle belirlenir.
- 3- Test lideri, deneklerin yaptığı koşullarda her iki ayağın çizgi ötesine geçmesini koşunun istenilen parkurda ve dönüşlerin çabuklukla yapılmasını sağlar.
- 4- Her siklusu takiben, yapılan siklus sayısı yüksek sesle test lideri tarafından okunur.
- 5- Kronometre, deneğin bitiş çizgisini bir ayağıyla geçtiği an durdurulur.
- 6- Denek test anında kaymamalı veya kayıp düşmemeli. Bu nedenle kaymayan bir zemin kullanılması çok önemlidir.

Skor: 5 siklusu tamamlamak için gereken süre 1/10 zamanla kaydedilir. Örneğin; 21,6 saniyelik bir test süresi sonucu denek 216 puan alır [138].

Test 9: 20 m. mekik koşusu

Ölçülen özellik: Dayanıklılık

Açıklamalar: Bu testte sporcular, düz ve pürüzsüz bir zemine yan yana belirli aralıklarla işaretlenmiş, 20 m uzunluğundaki kulvarlarda birbirlerine temas etmeyecek şekilde, başlangıç noktasında yerlerini alırlar. Bu test için özel olarak hazırlanmış ve belirli zamanlarda koşu hızı her dakika 0.5 km/s artan bir kaset kullanılarak kasetin testi başlatan “BEEP” sesiyle sporcular, yavaş bir koşu hızında (8 km/saat) teste başlarlar. Denekler bir sinyal sesini kaçırıp diğerinde tekrar ritmi yakalarlarsa teste devam ederler. Aksi halde sporcular üst üste 2 turda, işaretli 20 m çizgilerine ulaşamazlarsa test sonlandırılır. Sporcular, 20 m pistte koşar ve sinyalle çizgiye bir ayakla dokunur. Sporcuların durdurulduğu safha test sonucudur ve kardiyolojik dayanıklılığının bir göstergesidir. Testin uzunluğu sporcunun dayanıklılığına bağlıdır ve denek ne kadar iyi ise, test o kadar uzun sürer. Test nizami bir şekilde uygulanır ve sporcuların dayanabildikleri en uzun süre puan olarak kaydedilir [139].

3.4.4. Stresle başa çıkma stratejileri ölçeği

Şahin ve Durak, Folkman ve Lazarus “Ways of Coping Inventory” üzerinde çalışarak 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğini” geliştirmişlerdir. Likert tipindeki “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” 0-3 arasında derecelendirilerek (0=0%, 1=30%,

2=%70, 3=%100) alt ölçeklerden ayrı ayrı puanlar elde edilmektedir. Ölçeğin puanlanmasında 1.ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır [92].

Stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinin güvenilirliği

Şahin ve Durak, “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin” güvenilirlik çalışmalarında 575 üniversite öğrencisi (1 nci çalışma), 426 özel ve kamu banka çalışanı (2 nci çalışma) ve yaşları 14 - 45 yaşları arasında değişen 232 birey (3 üncü çalışma) üzerinde yaptıkları bir dizi çalışma sonucu ölçeğin aşağıda belirtilen beş faktörden oluştuğunu, bu faktörlerin Cronbach Alfa katsayılarının .47 ile .80 arasında değiştiğini belirlemişlerdir [68].

Araştırmacılar, ölçeğin psikolojik belirtiler, çeşitli kişilik boyutları, durumsal değişkenler ile ilişkilerinin belirlendiği ve karşıt grup karşılaştırmalarının yapıldığı çalışmalar sonucunda geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ve stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini saptamışlardır. Ölçek faktörleri ve faktörlere ilişkin açıklamalar şu şekildedir [68].

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: Problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermektir (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26 ncı maddeler).
2. Kendine Güvensiz Yaklaşım: Olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, kendisini sorunun kaynağı olarak görmeye yönlendirmektir (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 nci maddeler).
3. İyimser Yaklaşım: Olaylara daha hoşgörülü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme yaklaşımıdır (2, 4, 6, 12, ve 18 nci maddeler).
4. Boyun Eğici / Çaresiz Yaklaşım: Kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğüstü güçlerde aramayı ifade etmektedir (5, 13, 15, 17, 21 ve 24 üncü maddeler).
5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Sorunlarını başkası ile paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme olarak ifade edilmektedir (1, 9, 29 ve 30 ncu maddeler) [68].

Stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinin geçerliliği

Şahin ve Durak üç çalışmanın sonuçları çerçevesinde, Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği'nin geçerliliğine yönelik destekleyici bilgilere ulaşmıştır. Psikolojik sorunlarla ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler, karşıt grup karşılaştırması sonuçları farklı yöntemlerle değerlendirilmiş aralarındaki ilişki güvenilir bulunmuştur [68].

Araştırmacılar ölçeğin psikolojik belirtiler, çeşitli kişilik boyutları, durumsal değişkenler ile ilişkilerinin belirlendiği ve karşıt grup karşılaştırmalarının yapıldığı çalışmalar sonucunda geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ve stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini saptamışlardır [68].

3.4.5. Rathus atılgnlık envanteri (RAE)

Atılgnlığın ölçülmesindeki en büyük sorun, onun tanımlanması güç ve kompleks bir kavram olmasıdır. İnsana ait herhangi bir özelliğe bakıp işte bu atılgnlıktır diye tanımlayamadığımız bu karmaşık olgu hem ilgili insanlara hem de onların içinde bulundukları durumlara bağlı olarak değişkenlik göstermektedir [117].

Atılgnlığın kapsamlı bir değerlendirmesini yapabilmek için yeterli bir atılgnlık tanımının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çünkü; atılgnlığın değerlendirilmesi basit bir işaretleme testiyle içinden çıkılamayacak kadar karmaşık bir iştir. Literatürde atılgn davranışı ölçmek için birçok ölçek geliştirilmiştir. Örneğin; Wolpe-Lazarus (1966) “Wolpe- Lazarus Atılgnlık Anketi”ni geliştirmişlerdir. Bu anket, evet-hayır kategorilerinden oluşan nominal bir ölçektir. Bates ve Zimmerman (1971), “Constriction Scale”i geliştirerek, sosyal atılgnlığın boyutlarını ölçmeye çalışmışlardır. Galassi ve Galassi (1974) elli maddelik beş dereceli “Kolej Kendini Anlatma Ölçeğini” geliştirmişlerdir. Yakın geçmişte geliştirilen ölçeklerden biri de, Alberti ve Emmons (2002)’un geliştirdiği atılgnlık ölçeğidir [117].

Literatürde güvenilirlik ve geçerlilik açısından en sık kullanılan ölçek ise; Rathus (1973)’un hazırladığı “Rathus Atılgnlık Envanteri”dir. Envantere ilişkin bilgiler Rathus tarafından 1973’te Amerika’da geliştirilmiş olup ölçek Voltan (1980a) tarafından

Türkiye'ye uyarlanmıştır. Bu envanter, kişideki davranış normlarının atılganlık derecesini belirlemektedir. Saldırganlık düzeyini ölçmemektedir [117].

RAE'nin puanlanması

30 maddeden oluşan testte her denek için verilen formda, -3'den +3' e doğru sıralanmış 6 dereceli bir ölçekle denek kendisini değerlendirir. Deneklerin alacakları toplam puan -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede atılgan olmamayı (çekingenliği), + 90 ise; en yüksek derecede atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzerindeki puanlar atılganlığı göstermektedir [117].

Ölçekten alınan puana göre,

-90 ile +10 puan arası çekingen,

+10 ile + 90 puan arası atılgan davranış olarak değerlendirilmektedir.

Tersine çevrilerek puanlamaları yapılan 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17,19, 23, 24, 26, 30 nolu maddeler dışındakiler olduğu gibi puanlanmaktadır [117].

RAE güvenilirliği

Rathus (1973), envanterin güvenilirlik çalışması için 15'er günlük arayla yaptığı tekrar test metoduyla güvenilirlik katsayısını .76 olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid (1977)'in psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki yarı metoduyla hesapladıkları güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur [117].

RAE'nin Türkiye'deki güvenilirlik çalışmaları ise; Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü 3. sınıfına devam eden 37 öğrenci üzerinde 15'er günlük aralarla yapılan uygulamalar ile yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Formülü kullanılarak yapılan test tekrar test güvenilirlik çalışmasında sonuç .92 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra, aynı bölümde 2. sınıfa devam eden 41 öğrenciye verilen ilk envanter puanlarından iki yarım metoduyla elde edilen güvenilirlik ise; .60 çıkmıştır. Tekler çiftler metoduyla elde edilen güvenilirlik ise; .77 bulunmuştur [114].

RAE geçerliliği

Rathus (1973)' un yapmış olduğu geçerlik çalışmasında envanter, denekleri tanıyan kişilere de verilerek kendilerinden denekler hakkındaki görüşlerini belirtmeleri istenmiştir. Ölçüt ile deneklerden elde edilen verilere ilişkin RAE puanları arasında .70 lik bir korelasyon bulunmuştur [117].

RAE'nin Türkiye'deki geçerlik çalışmasında yine Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü son sınıf öğrencilerinden ve akademik danışmanlarından yararlanılmıştır. Öğrencilere RAE verilir; 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30. Maddelerde kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. RAE aynı şekilde akademik danışmanlara da verilmiş ve bu 19 maddeye dayalı olarak çalışmaya katılan tüm öğrencileri ayrı ayrı değerlendirmeleri istenmiştir. 26 öğrenciyi kapsayan geçerlik çalışmasında elde edilen geçerlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur [114].

3.5. İstatistiksel Yöntem

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde MS Excel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında SPSS (17.0) istatistik programı kullanıldı.

Yaptığımız çalışmada haftalık antrenman çeşitlerinden düzenli spor, haftada 1 gün kick boks ve haftada 2 gün kick boks yapmanın 18 hafta (4,5 ay) sonunda elde edilen fiziksel gelişime bir etkisinin olup olmadığını zaman ve grup ilişkisi açısından inceledik.

Tekrar eden çalışmaların fiziksel gelişime olan etkisini araştırmak için SPSS' de ANOVA analizi yapıldı. Yapılan incelemede anlamlı çıkan sonuçları antrenman çeşitlerinin (düzenli spor yapan, 1 gün kick boks, 2 gün kick boks) çalışmaya olan etkilerini öğrenmek için ise Univariate analizi yapıldı. Bu test de ön test rakamlarını etkisiz hale getirerek yani daha doğrusu etkisini nomine ederek (sıfırlayarak) son test verisine bakıldı. Anlamlılık düzeyi 0,05 ve/veya 0,001 olarak alınmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Fitness (Fiziksel Uygunluk) Seviyeleri Bulguları

Araştırmaya katılan personele ait tanımlayıcı bilgiler çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1.Çalışmaya katılan personelin faaliyet başlangıcındaki değerleri

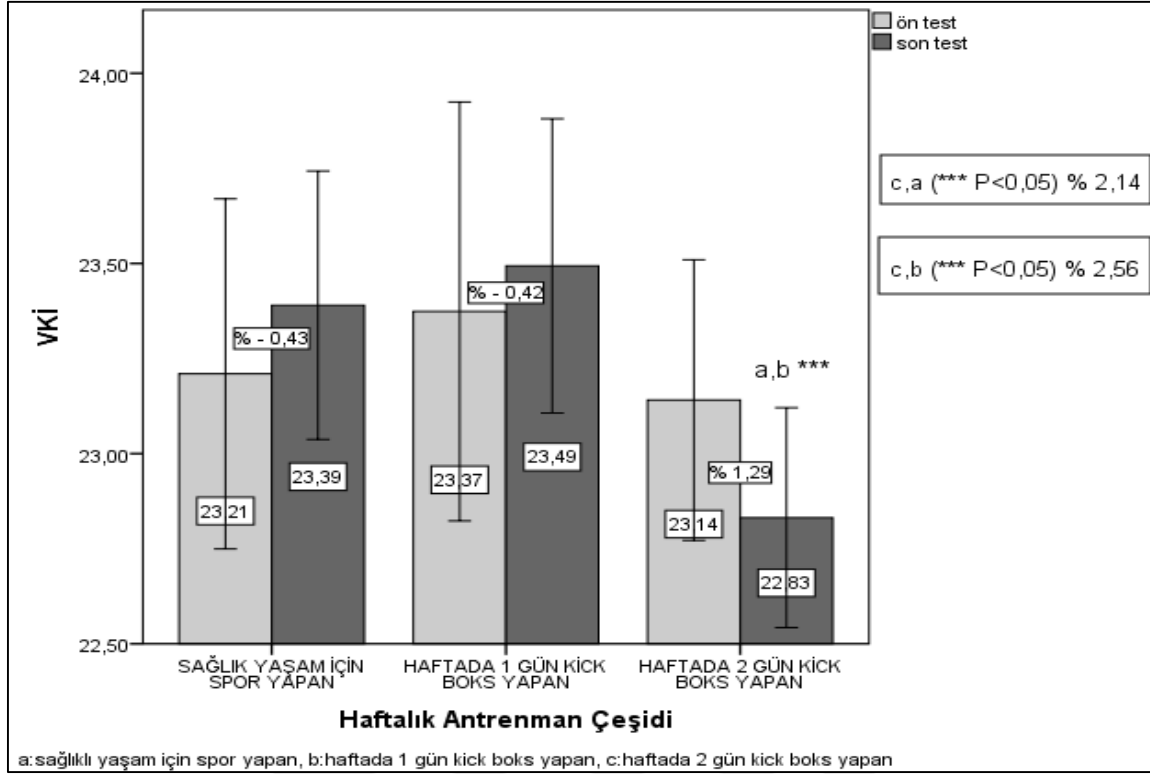
	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan (n=117)	Haftada 1 Gün Kick Boks Yapan (n=101)	Haftada 2 Gün Kick Boks Yapan (n=124)	p-value
Yaş (yıl)	22.9 ± 1.1	21.8± 0.8	22.2± 1.5	0.06
Boy (m)	1.76±0.4	1.77 ± 0.6	1.77 ± 0.5	0.10
Ağırlık (kg)	71.8 ± 8.3	73.4 ± 9.3	72.7 ± 8.3	0.38
VKİ (kg m ⁻²)	23.2 ± 2.5	23.3 ± 2.7	23.1 ± 2.0	0.77

Çalışmaya iştirak eden katılımcıların yaş, boy, kilo ve vücut kitle indekslerinin (VKİ) ilk ölçüm değerlerinin ortalamaları birbirine benzerlik göstermektedir. Bu gösterge katılımcıların birbirine yakın, homojen bir grup olduğunu ifade etmektedir.

Çizelge 4.2. Katılımcıların ön test ve son test verilerine göre vücut kitle indeksi değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
VKİ (kg m ²)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	23.2 (2.5) 23.3 (2.7) 23.1 (2.0)	23.3 (1.9) 23.4 (1.9) 22.8 (1.6)***a,b	P<0.05	0.03

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



Şekil 4.1. Haftalık antrenman çeşidine göre VKİ ortalama grafiği

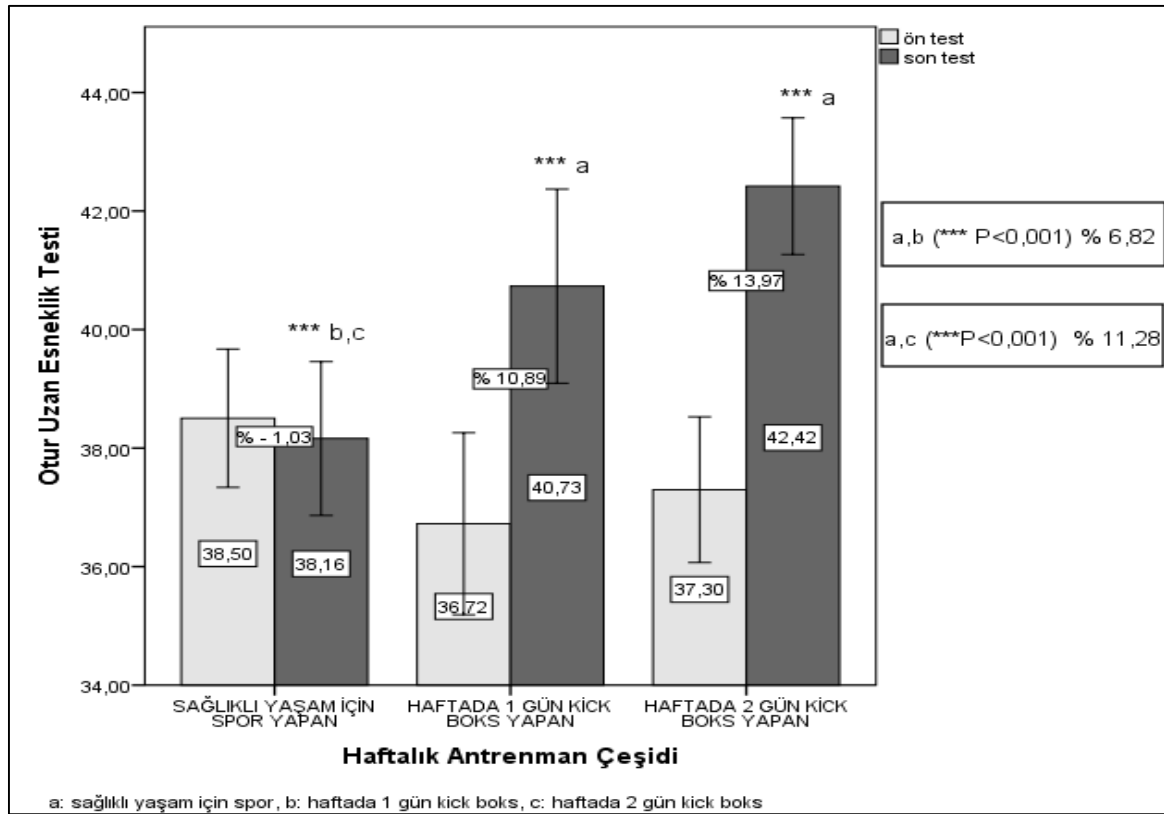
Katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre VKİ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ($P < 0.05$). Bulunan bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan katılımcılarda gözlemlenmiştir. Sağlıklı yaşam için spor yapan ve hafta 1 gün kick boks yapan katılımcıların VKİ değerlerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. 18 hafta boyunca haftada 2 gün kick boks çalışması yapan katılımcıların VKİ değerleri % 1,29 azalırken, haftada 2 gün sağlıklı yaşam için spor yapan katılımcıların VKİ değerleri % 0,43 ile haftada 1 gün kick boks çalışması yapan katılımcıların VKİ değerleri % 0,42 oranında artmıştır.

Katılımcıların antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, VKİ değerleri incelendiğinde, haftada 2 gün kick boks yapanların, sağlıklı yaşam için spor yapanlardan % 2,14 ve haftada 1 gün kick boks yapanlardan % 2,56 oranında VKİ değerlerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan otur uzan testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Otur Uzan Testi (cm)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	38.5 (6.3) 36.7 (7.7) 37.2 (6.9)	38.1 (7.0) ^{***b,c} 40.7 (8.2) ^{***a} 42.4 (6.4) ^{***a}	P<0.001	0.12

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



Şekil 4.2. Haftalık antrenman çeşidine göre otur uzan testi ortalama grafiği

Katılımcıların ön test - son test verilerine göre otur uzan değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.001$). 18 hafta boyunca sağlıklı yaşam için spor yapan katılımcıların otur uzan ön test - son test değerleri arasında esnekliğin % 1,03 oranında azaldığı görülürken, haftada 1 gün kick boks yapan katılımcıların otur uzan değerlerinde % 10,89'luk ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların otur uzan değerlerinde % 13,97'lik bir artış gözlemlenmiştir.

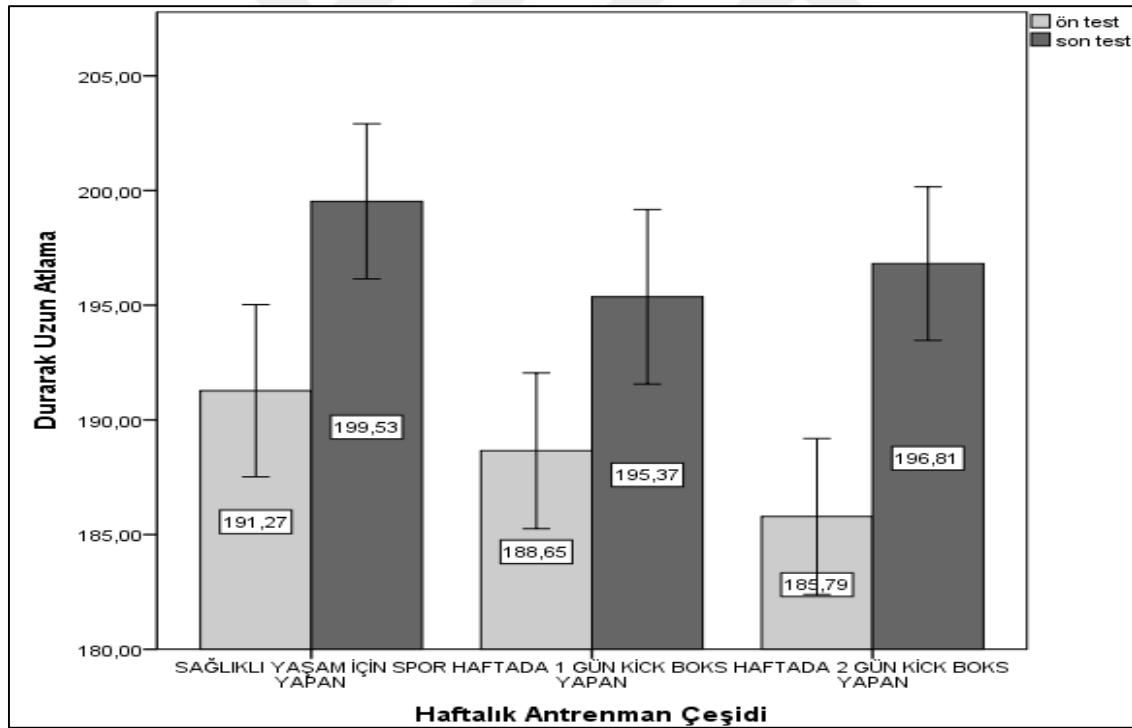
Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla, sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında ve haftada 1 gün kick boks yapanlarla sağlıklı yaşam

için spor yapanlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.001$). 18 hafta sonunda haftalık antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlar, sağlıklı yaşam için spor yapanlara göre % 11,28 oranında, haftada 1 gün kick boks yapanlar ise sağlıklı yaşam için spor yapanlara göre % 6,82 oranında esneme becerilerinde gelişim göstermiştir.

Çizelge 4.4. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan durarak uzun atlama testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Durarak Uzun Atlama (cm)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	191.2 (20.5) 188.6 (17.1) 188.6 (17.1)	199.5 (18.4) 195.3 (19.2) 196.8 (18.8)	P=0.09	0.01

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * $p<0,05$, *** $p<0,001$



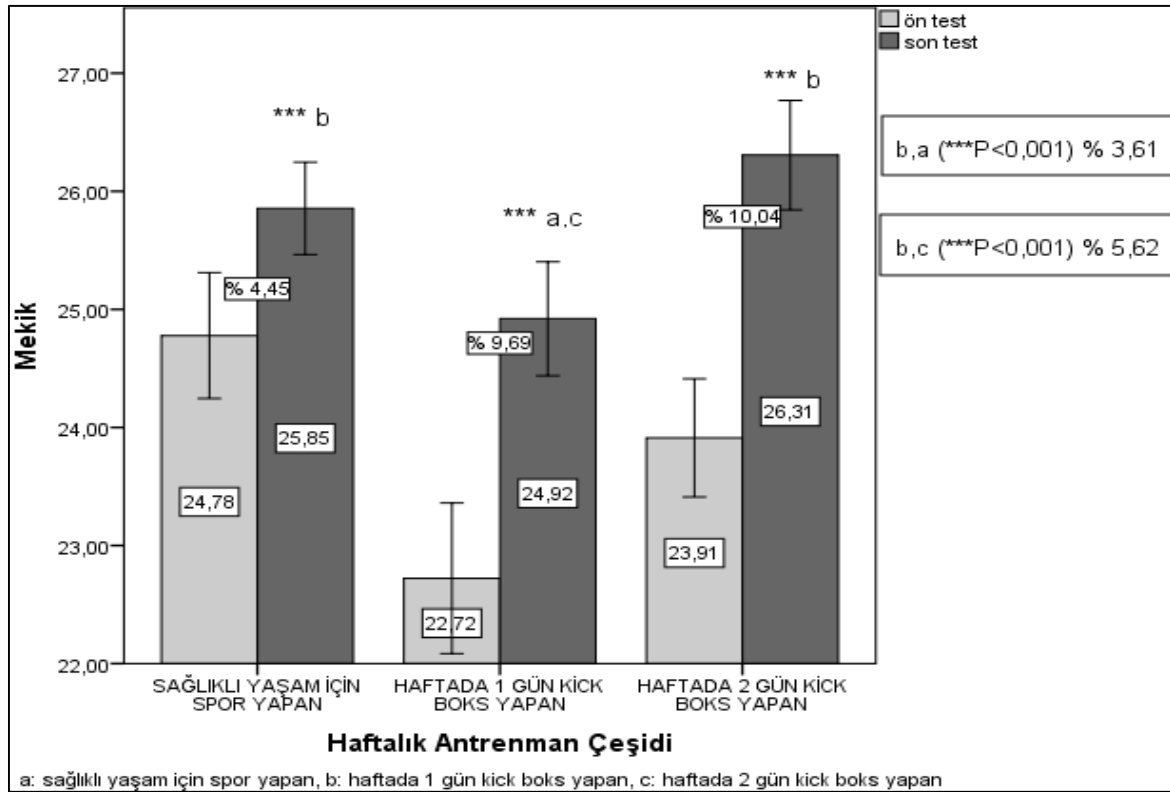
Şekil 4.3. Haftalık antrenman çeşidine göre durarak uzun atlama testi ortalama grafiği

Yapılan test sonuçlarına göre katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test durarak uzun atlama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. ($P=0.09$) Yapılan antrenman çeşidinin bu derecelerin değişmesine bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.5. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan mekik testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Mekik (30 sn)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	24.7 (2.9) 22.7 (3.2) 23.9 (2.8)	25.8 (2.9)***b 24.9 (2.4)***a,c 26.3 (2.6)***b	P<0.05	0.03

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



Şekil 4.4. Haftalık antrenman çeşidine göre mekik testi ortalama grafiği

Katılımcıların haftalık antrenman çeşidine, ön test - son test verilerine göre mekik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.05$). 18 hafta boyunca sağlıklı yaşam için spor yapan katılımcıların mekik ön test - son test değerlerinin % 4,45 oranında, haftada 1 gün kick boks yapan katılımcıların % 9,69 oranında ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların % 10,04 oranında mekik değerlerinin arttığı görülmüştür.

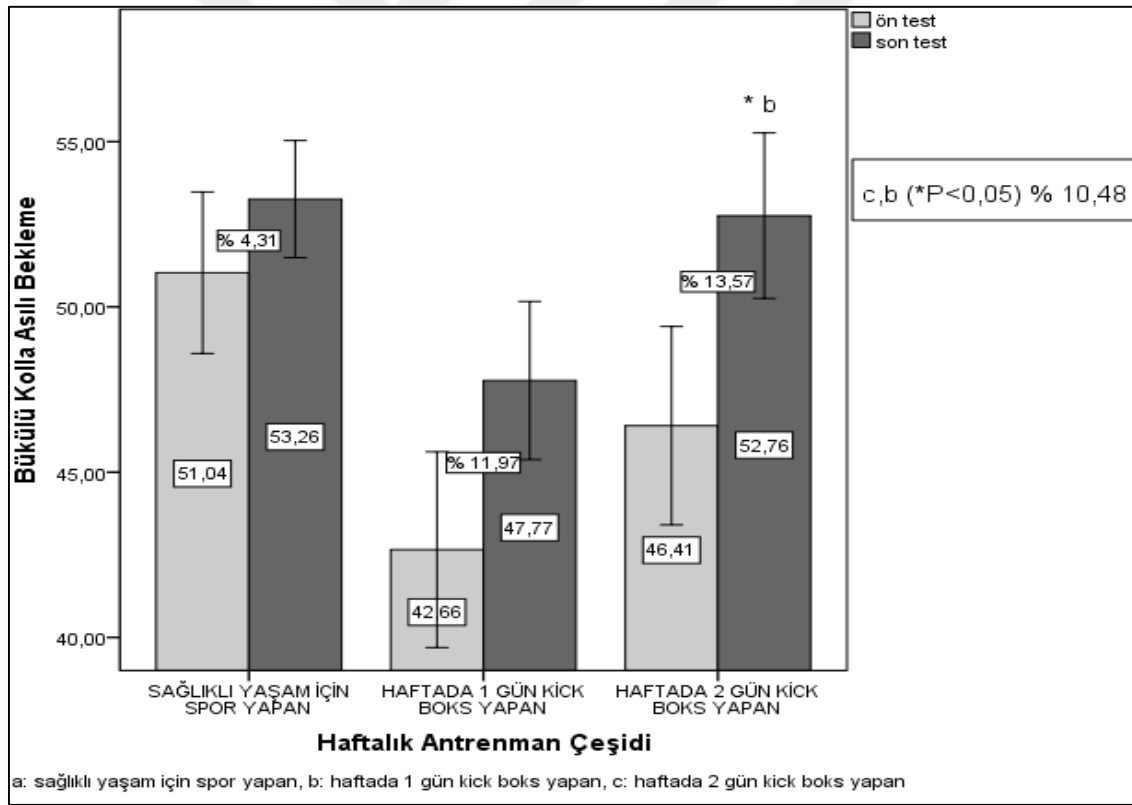
Haftalık antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanlarla haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında ve haftada 2 gün kick boks yapanlarla, 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.05$). 18 hafta sonunda

haftalık antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanlar, haftada 1 gün kick boks yapanlara göre % 3,61 oranında, haftada 2 gün kick boks yapanlar ise haftada 1 gün kick boks yapanlara göre % 5,62 oranında mekik çekme becerilerinde gelişim göstermiştir.

Çizelge 4.6. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan bükülü kolla asılma testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Bükülü Kolla Asılma	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	51.0 (13.3) 42.6 (15.0) 46.4 (16.8)	53.2 (9.6) 47.7 (12.1) 52.7 (14.0) ^{*b}	P<0.05	0.02

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



Şekil 4.5. Haftalık antrenman çeşidine göre asılı kolla bekleme testi ortalama grafiği

Katılımcıların antrenman çeşidine, ön test - son test verilerine göre bükülü kolla asılma değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Yapılan 18 haftalık çalışma boyunca sağlıklı yaşam için spor yapanların ön test - son test değerlerinin % 4,31 oranında, haftada 1 gün kick boks yapanların % 11,97 oranında ve haftada 2 gün

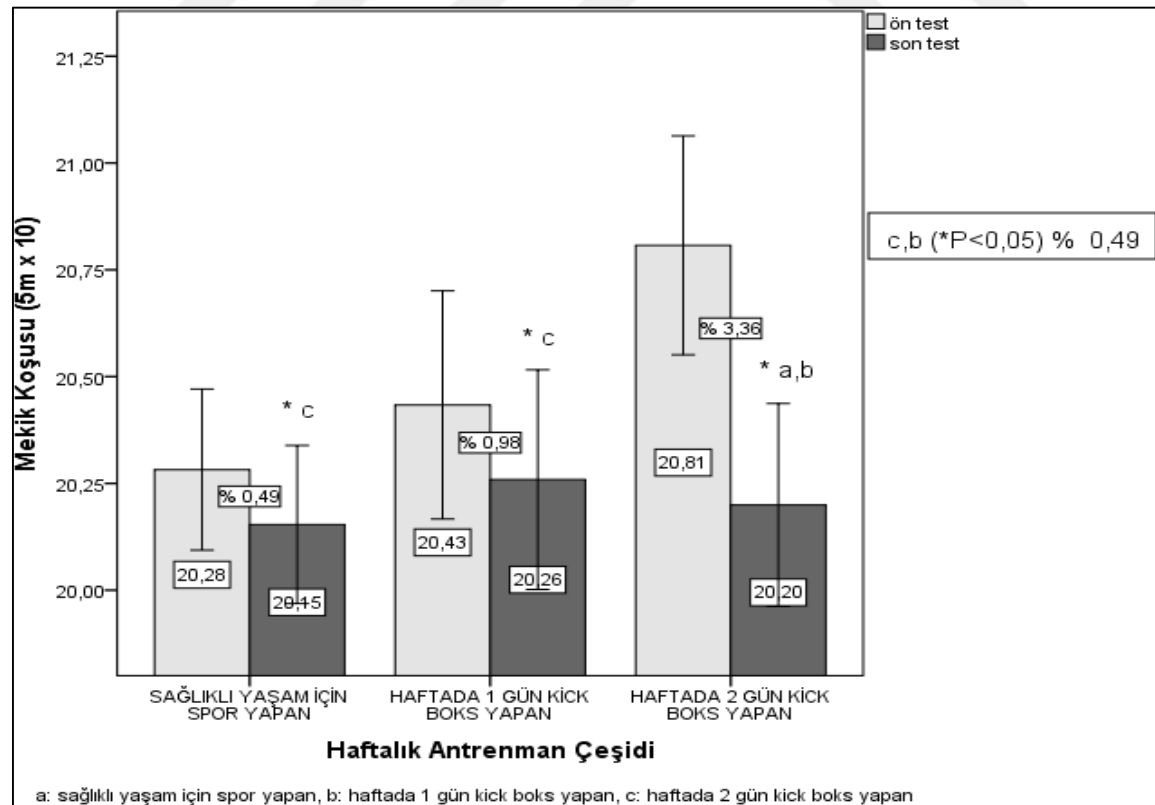
kick boks yapan katılımcıların % 13,57 oranında bükülü kolla asılma değerlerinin arttığı görülmüştür.

Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Yapılan 18 haftalık çalışma sonunda antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre % 10,48 oranında bükülü kolla asılma becerilerinde gelişim göstermiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan mekik koşusu (10 x 5 m) testi ortalama değerleri

	Haftalık Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Mekik Koşusu (5m x 10)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	20.2 (1.0) 20.4 (1.3) 20.8 (1.4)	20.1 (1.0) ^{*c} 20.2 (1.3) ^{*c} 20.1 (1.3) ^{*a,b}	$P<0.001$	0.04

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * $p<0,05$, *** $p<0,001$



Şekil 4.6. Haftalık antrenman çeşidine göre mekik koşusu (5m x 10) testi ortalama grafiği

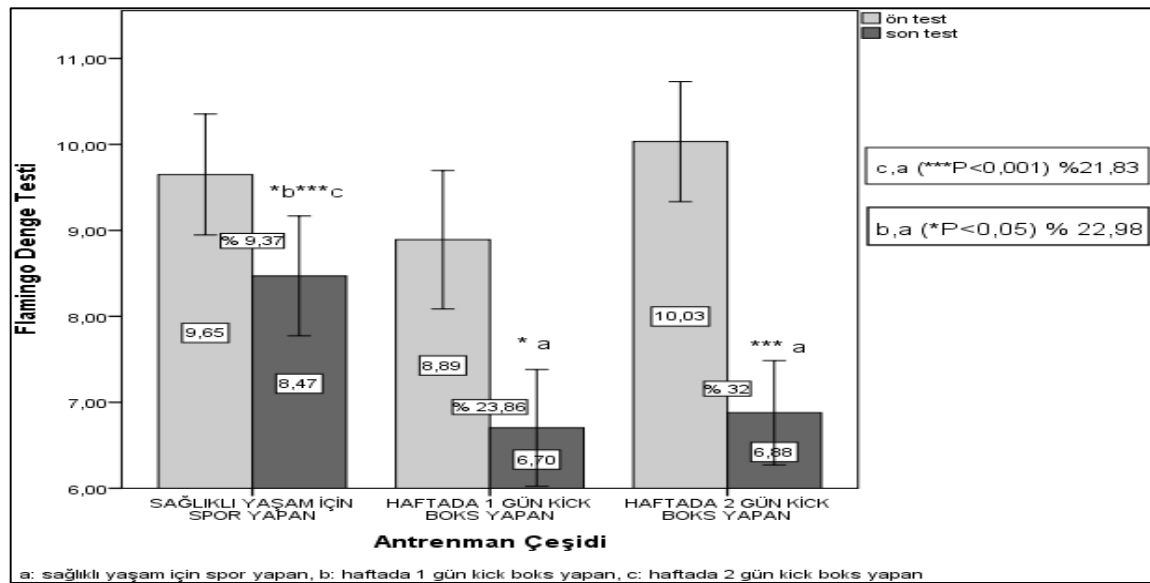
Katılımcıların antrenman çeşidine, ön test - son test verilerine göre mekik koşusu (10 X 5m) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Yapılan 18 haftalık çalışma boyunca sağlıklı yaşam için spor yapanların ön test - son test değerlerinin % 0,49 oranında, haftada 1 gün kick boks yapanların % 0,98 oranında ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların % 3,36 oranında mekik koşusu (10 x 5m) değerlerinin arttığı görülmüştür.

Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla haftada 1 gün kick boks yapanlar ve sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan 18 haftalık çalışma sonunda antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks çalışması yapan katılımcıların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre % 0,49 oranında mekik koşusu (10 x 5m) becerilerinde gelişimin arttığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan denge testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Denge Testi (Flamingo)	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan	9.6 (3.8)	8.7 (3.8) ^{*b***c}	$P<0.001$	0.05
	1 Gün Kick Boks Yapan	8.8 (4.0)	6.7 (3.4) ^{*a}		
	2 Gün Kick Boks Yapan	10.0 (3.9)	6.8 (3.4) ^{***a}		

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * $p<0,05$, *** $p<0,001$



Şekil 4.7. Haftalık antrenman çeşidine göre flamingo denge testi ortalama grafiği

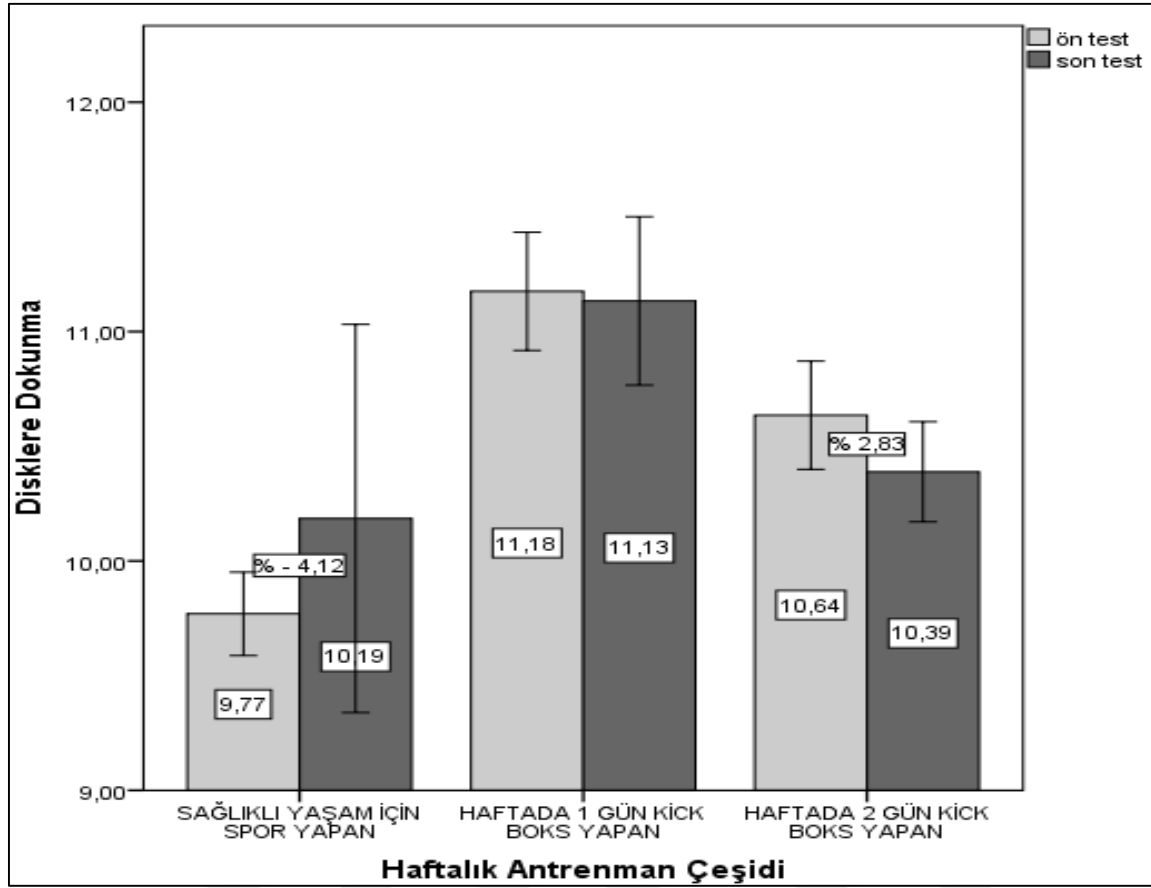
Katılımcıların antrenman çeşidine, ön test - son test verilerine göre denge testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Yapılan çalışmalar sonunda sağlıklı yaşam için spor yapanların ön test - son test değerlerinin % 9,37 oranında, haftada 1 gün kick boks yapanların % 23,86 oranında ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların % 32 oranında denge değerlerinin arttığı görülmüştür.

Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla, sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında ayrıca haftada 1 gün kick boks yapanlarla, sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan 18 haftalık çalışma sonunda antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks çalışması yapan katılımcıların, sağlıklı yaşam için spor yapan katılımcılara göre % 21,83 oranında ve haftada 1 gün kick boks çalışması yapanların, sağlıklı yaşam için spor yapanlara göre % 22,98 oranında denge becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.9. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan diske dokunma testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Diske Dokunma	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	9.7 (0.9) 11.1 (1.3) 10.6 (1.3)	10.1 (4.6) 11.1 (1.8) 10.3 (1.2)	P=0.22	0.00

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * $p<0,05$, *** $p<0,001$



Şekil 4.8. Haftalık antrenman çeşidine göre disklere dokunma testi ortalama grafiği

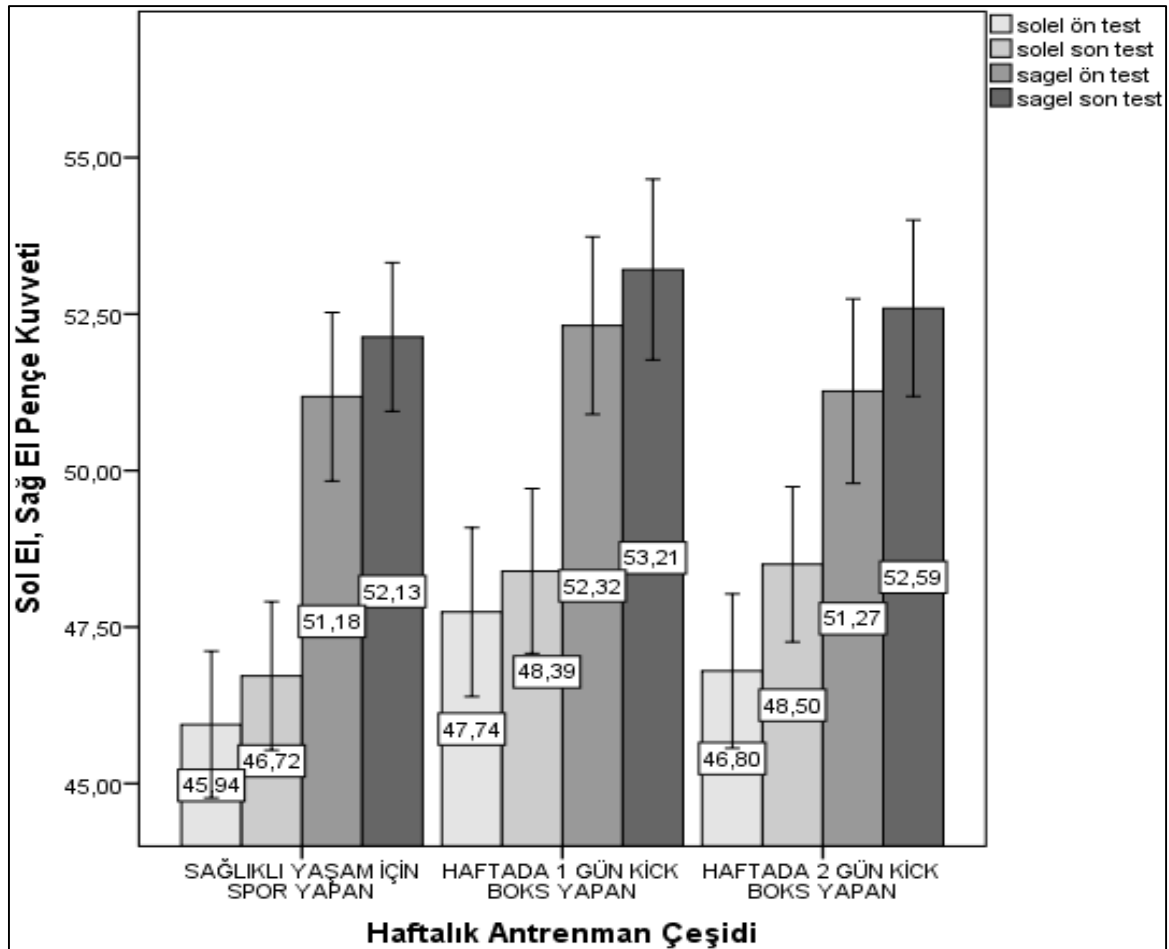
Yapılan test sonuçlarına göre, katılımcıların diske dokunma değerleri incelendiğinde, antrenman çeşidine ve ön test - son test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($P=0.22$) Yapılan antrenman çeşidinin derecelerin değişmesine bir etkisi olmamıştır.

Yapılan çalışmalar sonunda, ön test ve son test değerlerinin sağlıklı yaşam için spor yapanlarda % 4,12 oranında gerilediği, haftada 1 gün kick boks yapanların yüzde oranın değişmediği ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların % 2,83 oranında üye hareket sürat değerlerinin azaldığı görülmüştür. Ancak yapılan test sonunda ön test ve son test bulguları arasında yüzdesel olarak bir fark olduğu gözlemlenmesine rağmen, disklere dokunma testinin zaman ve grup ilişkisi açısından anlamlı bir farkının olmadığı görülmüştür. ($P=0.22$).

Çizelge 4.10. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan sağ el ve sol el pençe kuvveti testi ortalama değerleri

	Haftalık Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
Sağ el pençe kuvveti	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	51.1 (7.3) 52.3 (7.1) 51.2 (8.2)	52.1 (6.4) 53.2 (7.3) 52.5 (7.9)	P=0.75	0.00
Sol el pençe kuvveti	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	45.9 (6.4) 47.7 (6.8) 46.7 (6.9)	46.7 (6.4) 48.3 (6.6) 48.5 (6.9)	P=0.10	0.01

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



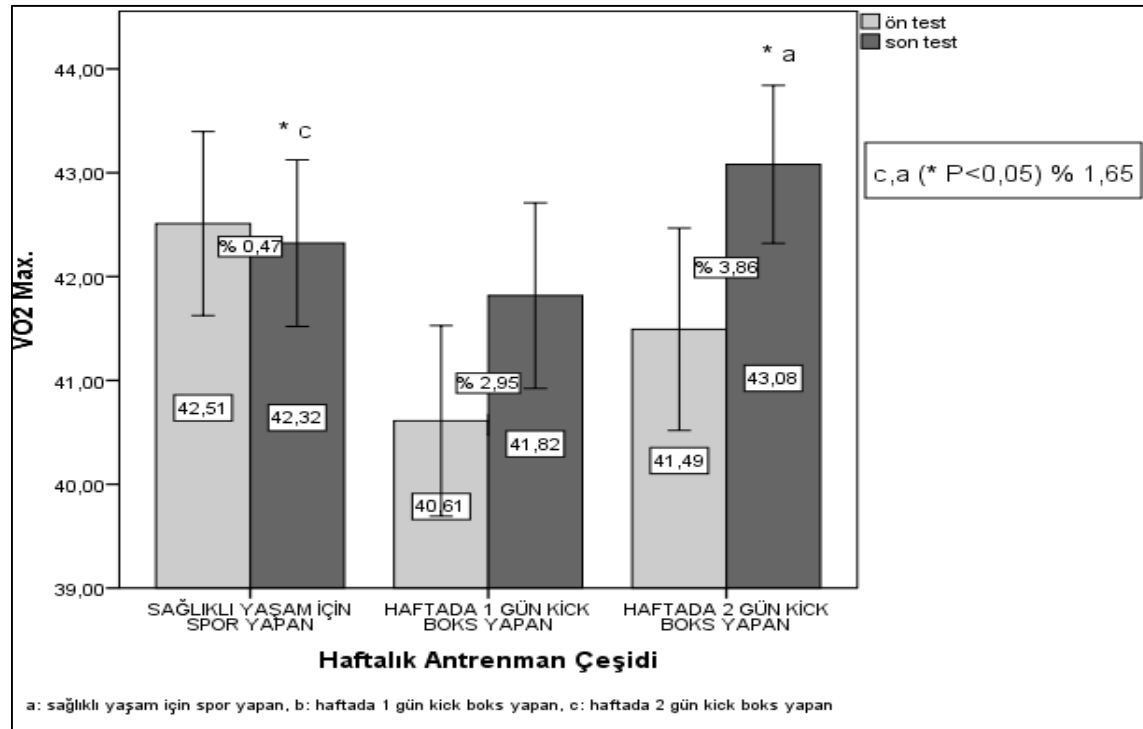
Şekil 4.9. Haftalık antrenman çeşidine göre sol el, sağ el pençe kuvveti ortalama grafiği

Yapılan test sonuçlarına göre katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test sağ el (P=0.75) ve sol el pençe kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (P=0.10) Yapılan antrenman çeşidinin bu derecelerin değişmesine bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.11. Katılımcılardan 2 farklı zamanda (ön test, son test) alınan VO₂ Max. testi ortalama değerleri

	Antrenman Çeşidi	Ön Test Ortalama (SS)	Son Test Ortalama (SS)	rANOVA	
				Zaman x Group İlişkisi	n ² p
VO ₂ Max.	Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan 1 Gün Kick Boks Yapan 2 Gün Kick Boks Yapan	42.5 (4.8) 40.6 (4.6) 41.4 (5.4)	42.3 (4.3)* ^c 41.8 (4.5) 43.0 (4.2)* ^a	P<0.05	0.04

a. Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan, b. 1 gün kick boks yapanlar, c. 2 gün kick boks yapanlar * p<0,05, *** p<0,001



Şekil 4.10. Haftalık antrenman çeşidine göre VO₂ Max. ortalama grafiği

Katılımcıların antrenman çeşidine, ön test - son test verilerine göre VO₂ Max. değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (P<0.05). Yapılan çalışmalar sonunda sağlıklı yaşam için spor yapanların ön test - son test değerlerinde % 0,47 oranında bir azalma görülürken, haftada 1 gün kick boks yapanların % 2,95 oranında ve haftada 2 gün kick boks yapan katılımcıların % 3,86 oranında dayanıklılık değerlerinin arttığı görülmüştür.

Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla, sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan 18 haftalık çalışma sonunda antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick

boks çalışması yapan katılımcıların, sağlıklı yaşam için spor yapan katılımcılara göre % 1,65 oranında dayanıklılık özelliklerinde farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

4.2. Stresle Başa Çıkma Bulguları

Çizelge 4.12. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin farklı yaklaşımlar açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
Kendine Güvenli Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	16,82	3,3	11,27	0,00**	b
	1 Gün KickBoks	101	14,93	4,5			a,c
	2 Gün KickBoks	124	16,93	3,0			b
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	7,40	3,6	0,07	0,78	-
	1 Gün KickBoks	101	7,66	4,1			-
	2 Gün KickBoks	124	7,29	3,6			-
İyimser Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	11,23	2,54	22,72	0,00**	b,c
	1 Gün KickBoks	101	9,59	2,13			a
	2 Gün KickBoks	124	9,07	3,10			a
Boyun eğici / çaresiz yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	4,68	2,73	1,47	0,22	
	1 Gün KickBoks	101	5,25	3,16			
	2 Gün KickBoks	124	4,04	2,58			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	8,48	1,94	4,43	0,03*	c
	1 Gün KickBoks	101	7,92	1,68			
	2 Gün KickBoks	124	7,61	2,12			a

Kendine güvenli yaklaşım (H = 11,27, SD=1, p=0,01)

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

18 haftalık (4,5 ay) sağlıklı yaşam için spor ve kick boks çalışmalarının katılımcıların stresle başa çıkma üzerindeki etkilerinin kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici / çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı açısından incelenerek değerlendirilmiştir.

Çizelge 4.13. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin kendine güvenli yaklaşım açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
Kendine Güvenli Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	16,82	3,3	11,27	0,00**	b
	1 Gün KickBoks	101	14,93	4,5			a,c
	2 Gün KickBoks	124	16,93	3,0			b

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

Kendine Güvenli Yaklaşım, problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermektir.

Yapmış olduğumuz araştırmada, katılımcıların antrenman çeşidine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre kendilerine olan güvenli yaklaşımlarının anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.14. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin kendine güvensiz yaklaşım açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	7,40	3,6	0,07	0,78	-
	1 Gün KickBoks	101	7,66	4,1			-
	2 Gün KickBoks	124	7,29	3,6			-

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

Kendine Güvensiz Yaklaşım, olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, kendisini sorunun kaynağı olarak görmeye yönlendirmektir.

Yapılan araştırmada, katılımcıların antrenman çeşidine göre, yapmış oldukları çalışmaların kendilerine olan güvensiz yaklaşımlarda anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.15. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin iyimser yaklaşım açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
İyimser Yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	11,23	2,54	22,72	0,00**	b,c
	1 Gün KickBoks	101	9,59	2,13			a
	2 Gün KickBoks	124	9,07	3,10			a

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

İyimser Yaklaşım, olaylara daha hoşgörölü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme yaklaşımıdır.

Yapmış olduğumuz araştırmada, katılımcıların antrenman çeşidine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanların, haftada 2 gün kick boks yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapanlara göre iyimser yaklaşımlarının anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.16. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin boyun eğici / çaresiz yaklaşım açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
Boyun eğici / çaresiz yaklaşım	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	4,68	2,73	1,47	0,22	
	1 Gün KickBoks	101	5,25	3,16			
	2 Gün KickBoks	124	4,04	2,58			

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

Boyun eğici / çaresiz yaklaşım, kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı ifade etmektedir.

Yapılan araştırmada, katılımcıların antrenman çeşidine göre, yapmış oldukları çalışmaların boyun eğici / çaresiz yaklaşımlarda anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.17. Sağlıklı yaşam için spor yapanlar ile Kick Boks branşına katılanların stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin sosyal destek arama yaklaşımı açısından değerlendirilmesi

	Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	h	P	Post Hoc
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	8,48	1,94	4,43	0,03*	c
	1 Gün KickBoks	101	7,92	1,68			
	2 Gün KickBoks	124	7,61	2,12			a

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

Sosyal destek arama yaklaşımı, sorunlarını başkası ile paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme olarak ifade edilmektedir.

Yapmış olduğumuz araştırmada, katılımcıların antrenman çeşidine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanların, haftada 2 gün kick boks yapanlara göre sosyal destek arama yaklaşımının daha anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

4.3. Atılgnlık Seviyeleri Bulguları

Çizelge 4.18. Yapılan sağlıklı yaşam için sporla, kick boks branşlarının atılgnlık seviyeleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi

Haftalık Antrenman Çeşidi	Sayı	Ort	±ss	f	P	Post Hoc
Sağlıklı Yaşam İçin Spor	117	-8,67	17,00	3,11	0,04*	b
1 Gün KickBoks	101	-3,17	14,55			a
2 Gün KickBoks	124	-5,46	17,19			

a: sağlıklı yaşam için spor yapan, b: haftada 1 gün kick boks yapan, c: haftada 2 gün kick boks yapan

Çizelge 4.18 göre Rathus Atılgnlık Envanteri ortalama bulguları sağlıklı yaşam için spor yapanlarda -8,67, haftada 1 gün kick boks yapanlarda -3,17 ve haftada 2 gün kick boks yapanlarda -5,46 olarak bulunmuş ve 3 antrenman çeşidi de çekingen çıkmıştır. Antrenman çeşidine göre yapılan değerlendirmede sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,04$).

5. TARTIŞMA

Yapmış olduğumuz çalışmanın, Kick Boks sporunun, kişilere vereceği fiziksel uygunluk kazanımlarının yanında özgüven ve cesaret duygusu ile kişilerde sorumluluk alma, daha girişimci bir yapı, atılganlık yaklaşımlarından olan çekimserlik davranışının baskılandığı, stresli bir ortamda baskıdan kurtulma benliğinin oluşması gibi kazandırılması zor davranışların mücadele sporları ile kazandırılacağı gerçeğinin ortaya konması açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Dövüş sanatlarını diğer fiziksel aktivitelerle doğrudan karşılaştıran araştırmalar, dövüş sporu antrenmanlarına katılımın sağladığı olumlu fiziksel ve psikososyal değişikliklerin diğer fiziksel aktivite antrenmanlarına göre daha önemli ve daha farklı olduğunu öne sürmüştür. Bu değişimler, birçok etiyolojiye (neden bilimi) sahip olabilir [8].

Uzakdoğu savunma sporlarının kendilerine özel tarzda uygun süre ve şiddette yapıldığı takdirde fiziksel ve kardiovasküler fitness ile birlikte birçok fizyolojik elemanlara da olumlu yönde katkıda bulunduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur [140].

Bu bölümde, sağlıklı yaşam için düzenli spor yapan bireylerin fitness seviyelerini ortaya koyan bulgular ile daha önce hiç savunma sporu ile uğraşmamış bireylerin, düzenli Kick Boks antrenmanı sonucunda elde ettikleri fiziksel ve bilişsel bulguların tartışılması ve yorumlanması yapılmıştır.

Araştırmaya katılan personelin tanımlayıcı bilgiler kapsamında almış olduğumuz faaliyet başlangıç testi verilerine göre yaş, boy ve ağırlıklarındaki benzer değerlerin grubun bir birine yakın homojen bir yapıda olduğunu göstermektedir.

5.1. VKİ Bulgularının İncelenmesi

VKİ bulguları, ön test ve son test değerleri arasındaki farka ve antrenman çeşidine göre son test değerlerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre VKİ değerlerinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan sporcularda görülmüş olup yapılan analizde sağlıklı yaşam için spor yapanlarda ve haftada 1 gün kick

boks yapanlarda rastlanmamıştır. Yapılan 18 haftalık antrenman sonucuna göre haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test ve son test verileri arasında VKİ değerlerinde % 1,29 luk bir azalma gözlemlenirken, sağlıklı yaşam için spor yapanların VKİ değerlerinde % 0,43, haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların VKİ değerlerinde ise % 0,42 oranında artış gösterilmiştir.

Haftalık antrenman çeşitlerinin son test bulgularına bakıldığı zaman, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların, sağlıklı yaşam için spor yapanlardan VKİ değerlerinin %2,14 oranında ve haftada 1 gün kick boks yapanlardan %2,56 oranına VKİ değerlerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

VKİ değerlerindeki azalmanın kilo kaybıyla doğru orantılı olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, kick boks antrenmanlarının fonksiyonel yapıda yüksek nabız aralığında yapıyor olmasının fazla kalori harcamasına neden olduğu söylenebilir. Özellikle 20-25 yaş aralığındaki gençlerde fiziksel görünümünün önem arz ettiği bu dönemde kısa zamanda buna olanak sağlayan kick boks çalışması, antrenman yoğunluğu yüksek olan fonksiyonel spor branşlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bağcı, O. (2016), 12-14 yaş arası güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, VKİ değeri ön test ve son test sonuçları arasında önemli bir değişiklik görülmemiştir ($F=0,03$; $p>0,05$). Bununla birlikte VKİ sonuçları üzerine grup faktörünün önemi görülmemiştir. ($F=1,86$; $p>0,05$). VKİ sonuçları üzerine grup zaman etkileşimi önemsizdir ($F=1,63$; $p>0,05$). Bizim çalışmamızda sağlıklı yaşam için spor yapan ve haftada 1 gün kick boks yapanların bulguları ile Bağcı' nın çalışması örtüşmekte olup haftada 2 gün kick boks sporu yapan gruptan farklı olduğu görülmüştür [141].

5.2. Otur Uzan Esneklik Testi Bulgularının İncelenmesi

Kick boks gibi dövüş sporlarının genel antrenman prensiplerinde özellikle ısınma ve soğuma sürecinde esnetme ve gerdirme çalışmalarına önem verilmektedir.

Otur uzun testi bulguları, ön test – son test değerleri ve antrenman çeşidine göre son test değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Çizelge 4.3 incelendiğinde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre esneklik becerilerinde anlamlı bir

fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapanlarla, 1 gün kick boks yapan sporcularda görülmüş olup yapılan analizde sağlıklı yaşam için spor yapanların esneme becerileri üzerinde bir gelişim gözlemlenmemiştir. Yapılan 18 haftalık antrenman sonucuna göre haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında esneklik değerlerinde % 13,97 lik bir artış ve haftada 1 gün kick boks sporu yapanların esnekliklerinde % 10,89 oranında bir artış gözlemlenirken, sağlıklı yaşam için spor yapanların esneklik değerlerinde % 1,03 oranında bir azalma görülmüştür.

Haftalık antrenman çeşitlerinin son test bulguları incelendiğinde, haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların, sağlıklı yaşam için spor yapanlara göre esneme becerilerin de % 11,28 oranında ve haftada 1 gün kick boks yapanların sağlıklı yaşam için spor yapanlara göre esneme becerilerinde % 6,82 oranına geliştiği gözlemlenmiştir.

Çakmakçı, eklemlerde hareketin, eklem oynaklığı ile esnekliğin işbirliği sayesinde olduğunu ifade etmiştir. Kasların yeterince esnek olmaması eklem hareketliliğini önler. Süratın geliştirilmesi esneklik antrenmanları ile kasların uzaması sayesinde gerçekleşmektedir. Miguel ve arkadaşları otur uzan testi sonuçlarına göre Taekwondocuların esneklik değerlerini $36.0\pm9.1\text{cm}$, Heller ve arkadaşları elit Taekwondocularda esneklik değerlerini $36.9\pm4.5\text{cm}$, Kutlu ve arkadaşları $34.44\pm5.31\text{cm}$, Çelenk ve arkadaşları Taekwondocularda $36.62\pm9.01\text{cm}$ bulmuşlardır. Bizim yaptığımız çalışmada haftada iki gün kick boks yapan katılımcıların ön test otur uzan test değerleri 37,2 (6,9) ve son test değerleri 42,4 (6,4) olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan katılımcıların ön test değerleri de iyi seviide olduğu için son test verileri de yüksek çıkmıştır. Ön test ile son test bulguları arasında % 13,97 lik bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Yılmaz, N. (2013), yapmış olduğu “Milli takım ve mahalli liglerde oynayan badmintoncuların antropometrik özellikleri ile çabukluk, esneklik ve dayanıklılıklarının araştırılması” ile ilgili yüksek lisans tezinde milli ve amatör badmintoncuların esneklik (uzan eriş) test dereceleri arasında önemli bir fark olduğunu ortaya koydu. Milli sporcuların amatör sporculardan esneklik ölçümleri bakımından daha iyi derecelere sahip olmaları uzun süre spor yapmaları, badminton sporu yaparak esnekliği geliştirdikleri ve bu spor için esnekliğin önemli olduğunu ortaya koymaktadır [139].

Ertem (2015), yapmış olduğu “Üniversiteler arası müsabakalarda süperlig kategorisinde oynayan badmintoncularda antropometrik ve fiziksel özelliklerin çeviklik ve esneklik yeteneği ile ilişkisi” ile ilgili yüksek lisans tezinde, çalışma grubunda yer alan kadın sporcuların esneklik otur-uzan testi ortalamaları 9.75 ± 8.75 , erkek sporcuların esneklik otur-uzan testinin sonucu 17.8 ± 12.6 olarak belirlenmiştir. Erkeklerin esneklik derecelerinin genel olarak bayanlardan çok daha iyi olduğu görülmektedir. Esneklik bakımından erkekler lehinde olan bu farkın düzenli olarak daha uzun süre spor yapmaları ve kas yapılarının bayan sporculara göre daha gelişmiş olmaları ile açıklanabilir. Ali (2011) yaptığı çalışmada, badminton oyununu daha önce hiç spor yapmamış Spor Yöneticiliği bölümü öğrencisi olan 30 bayan öğrenciden gönüllü ve tesadüfi olarak 15 deney ve 15 kontrol grubunun esneklik otur-uzan testi ortalamalarını, 8 haftalık antrenman programı uygulanan deney grubunda ön testte 26.26 ± 4.454 , son testte 38.23 ± 6.41 , kontrol grubunda ön testte 19.03 ± 8.225 , son testte $18,15 \pm 8,00$ olarak tespit etmiştir. Çon ve arkadaşları (2012) Uğraş ve arkadaşlarının (2002) 18 amatör futbol sporcuları arasında yaptıkları çalışmada, esneklik otur-uzan testi ortalamaları ilk testini $28,44 \pm 3,20$ bulunurken, 10 haftalık antrenman periyodundan sonra alınan son testini 31.25 ± 3.20 olarak tespit etmişlerdir [142].

Bağcı, O. (2016) 12-14 yaş arası güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, otur eriş testi (esneklik) ön test sonuçları deney ve kontrol gruplarında birbirine yakın değerler çıkmıştır. Otur eriş testi (esneklik) son test sonuçlarında ise deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı artış meydana gelirken kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Deney grubunun kontrol grubuna göre daha esnek olduğu görülmüştür. Otur eriş testi değerlerinde anlamlı bir artış olmuş fakat bu artışı kuvvet antrenmanına bağlayamamıştır. Çalışmamızdaki esneklik artışının sebebinin kuvvet antrenmanı değil, güreşçilerin antrenmanlarda cimnastik çalışmalarına fazla önem verdiklerinden dolayı olduğunu düşünmekteyiz [141].

Yapmış olduğumuz çalışmada da yukarıda bahsetmiş olduğumuz çalışmalara benzer sonuçlar alınmıştır. Kick boks yapan grubun esneklik değerleri anlamlı bir şekilde artarken, sağlıklı yaşam için spor yapanlarda anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Benzer şekilde, Pense ve Harbili (2001), 14-16 yaş arası sporcularda yaptıkları çalışmada esneklik test değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yılmaz (2014), 13-16 yaş

arası çocuklarda yapılan çalışmada kızların ve erkeklerin ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı artışların olduğunu tespit etmiştir. Faigenbaum ve ark (1996), 7-12 yaşları arasındaki 11 erkek 4 kız denek grubu 3 erkek ve 6 kız kontrol grubu çocuk üzerinde yaptığı çalışmada 8 haftalık kuvvet antrenmanı ve 8 haftalık antrenmansız kalma periyodunun etkisi araştırılmıştır. Kuvvet antrenmanı dikey sıçrama ve esneklik değerini etkilememiştir. Sağlıklı yaşam antrenman prensibinde esneklikten daha ziyade kuvvet ve dayanıklılık olduğu için katılımcıların esnekliklerinde anlamlı bir gelişim göstermezken antrenman prensiplerinde esnekliğin önemli olduğu kick boks branşında otur eriş esneklik değerleri oldukça anlamlı çıkmıştır [141].

Alıcı, (2014), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde Hentbolcular, Güreşçiler ve sedanterlerin otur-uzan (esneklik) testi arasındaki farklılık incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$) [143].

Yapılan bir çok araştırmada spor yapmak ile esneklik doğru orantılı sonuçlar verdiği, spor yapan bireylerin esneklik özelliklerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Araştırmalarda esneklik özelliklerinin yaşa, spor branşına ve cinsiyete göre gelişim değişkenliği gösterdiği de bilinmektedir.

Ayrıca, kassal esnekliğinin iyi seviyede olmasının kişide ileriki yaşlarda veya günlük yaşantımızda oluşabilecek akut ve kronik sakatlıklarında önüne geçeceği düşünülmektedir.

5.3. Durarak Uzun Atlama Testi Bulgularının İncelenmesi

Cinsiyetler arasında ve her yaş grubunda gelişim gösterdiği tespit edilen durarak uzun atlama, patlayıcı kuvvet göstergelerinden birisi olarak kabul edilmektedir [17]. Durarak uzun atlama testi bulguları, ön test – son test değerleri ve antrenman çeşidine göre son test verilerine bakılarak değerlendirilmiştir. Çizelge 4.4 incelendiğinde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre durarak uzun atlama değerlerinde anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($P=0.09$).

18 hafta boyunca yapılan antrenmanların, antrenman çeşitlerine göre durarak uzun atlamaları ön test ve son test verilerine göre artış göstermiştir. İstatistiksel olarak bulunan bu artış antrenman çeşitlerinde bir anlam ifade etmemiştir ($P=0,09$). Çünkü ister sağlıklı

yaşam için spor yapın, ister haftada 2 gün kick boks yapın sporcunun durarak uzun atlama aynı oranda artarak değişim göstermektedir. Bu durumda her iki antrenman türünün anlamlı bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Sönmez (2014), “çabukluk ve süratte devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri” üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tezinde deney grubunun durarak uzun atlama değerleri arasında % 14'lük artış bulunurken, kontrol grubunda ise, anlamlı bir gelişme kaydedilememiştir. Bu sonuçlar, deney grubunun sürat, çabukluk ve bacak kuvvetinde artış olduğunu göstermektedir [144]. Bağcı, O., (2016), yapmış olduğu araştırmada güreş yapan 12-14 yaş arası çocukların patlayıcı kuvvetleri durarak çift ayak öne sıçrama testi ile belirlenmiş olup, deney ve kontrol gruplarında grup içi anlamlı artış olurken gruplar arasında herhangi bir değişim meydana gelmemiştir [141]. Bizim bulgularımızla Bağcı' nın sonuçları benzerlik göstermiştir. İlk ve son testler arasında artış yaşanırken antrenman çeşidine göre bir anlam görülmemiştir. Kızılet ve arkadaşları (2010), 12-14 yaş grubu 25 erkek çocukla 8 hafta boyunca yapmış olduğu çalışmada durarak uzun atlama ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Kızılet ve ark. yapmış olduğu çalışma bizim yapmış olduğumuz çalışma ile ilk ve son test arasındaki artış bakımından benzerlik göstermiştir. Atılgan (2010), 12-14 yaş arası 24 çocukla yapmış olduğu 8 haftalık çalışma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı gelişme görmüştür. Kızılakşam (2006), yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan çocukların çift ayak öne sıçrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur [141]. Yılmaz, N., (2013), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde durarak uzun atlama ölçümleri sonucunda milli badmintoncuların derecelerinin amatör badmintonculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farkın düzenli olarak uzun süre badminton yapmalarından ve yapılan antrenmanlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Sporcu seviyesi ve cinsiyete göre durarak uzun atlama testi arasındaki farkın spor dalına özgü antrenman programlarının farklılık göstermesi ile ortaya çıktığı söylenebilir. Sporcu seviyesi ve cinsiyete göre durarak uzun atlama derecelerini karşılaştırdığımızda erkeklerin derecelerinin kızlardan daha iyi olduğu, milli sporcuların derecelerinin de amatör badmintonculardan daha iyi olduğu görülmektedir [139].

5.4. Mekik Testi Bulgularının İncelenmesi

Mekik testi bulguları, ön test – son test değerleri ve antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.5' i incelediğimizde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre mekik testi değerlerinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Bu anlamlı fark grup zaman ilişkisinde haftada 1 gün kick boks yapan sporcularda görülmüştür. Yapılan 18 haftalık antrenman sonucuna göre haftada 1 gün kick boks yapan sporcuların ön test ve son test verileri arasında mekik değerlerinde % 9,69 luk bir artış, haftada 2 gün kick boks sporu yapanların mekik testi değerlerinde % 10,04 oranında ve sağlıklı yaşam için spor yapanların mekik değerlerinde % 4,45 oranında bir artış görülmüştür. Kick boks yapanlarda ön test ve son testlerine göre mekik artış yüzdelerinin fazla olmasının kick boks sporunun antrenman kapsamında karın kaslarının çok yönlü çalıştırması sonucu olduğu değerlendirilmektedir.

Grup zaman ilişkisinde haftalık antrenman çeşitlerinin son test verileri incelendiğinde, sağlıklı yaşam için spor yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre gövde kuvvetinin % 3,61 oranında ve haftada 2 gün kick boks yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre gövde kuvvetlerinin % 5,62 oranına geliştiği gözlemlenmiştir. Merkez bölge olan gövde kuvvetinin gelişiminde yüzde olarak bir gelişim görünse de bu oran düşük olmuştur.

Kick boks sporunun antrenman prensiplerinde gövde kuvveti önemli bir yere sahiptir. Yumruk, dirsek gibi elle ve kolla yapılan vuruşlarda kinetik enerji transferi (kuvvet aktarımı) aşağıdan yukarıya doğru gerçekleştiğinde gövde merkez bölgesinin aktif olarak kullanılıyor olması, ayrıca ayak teknikleri uygulanırken gövde merkez bölgesinin doğrudan kullanılmasından dolayı karın bölgesi kas gruplarının çalışmalarda kuvvetlendirilmesine ayrıca önem verilmektedir. Her ne kadar sağlıklı yaşam için spor yapanların son test bulgularına göre mekik becerileri haftada 1 gün kick boks yapanlardan daha fazla görünse de ön test ve son test bulgularına göre haftada 1 gün kick boks yapanların gelişimleri daha fazla olmuştur. Bu da bizlere haftada 2 gün sağlıklı yaşam için spor yapmak yerine haftada 1 gün dahi kick boks sporu yapmanın karın kası kuvveti üzerine etkisinin daha fazla olacağını göstermektedir.

Alıcı (2014), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde Hentbolcular, Güreşçiler ve Sedanterlerin 30sn. Mekik(adet) arasındaki farklılık incelendiğinde tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$) [143].

Vetković ve arkadaşları (2005), 16-20 yaş arası Hırvat güreşçisinin ($n=72$) 30 sn. mekik ortalama derecesini $26,82\pm12,20$ tekrar olarak elde etmişlerdir [143].

5.5. Bükülü Kolla Asılı Bekleme Testi Bulgularının İncelenmesi

Bükülü kolla asılı bekleme testi bulguları, ön test ve son test değerleri arasındaki gelişim yüzdesine ve grup zaman ilişkisinde antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak değerlendirilmiştir. Çizelge 4.6' yı incelediğimizde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre bükülü kolla asılı bekleme testi değerlerinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla haftada 1 gün kick boks yapan sporcular arasında görülmüş olup yapılan analizde sağlıklı yaşam için spor yapanlarda anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Yapılan 18 haftalık antrenman sonucuna göre haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında bükülü kolla asılı bekleme değerlerinde % 13,57 lik bir artış, haftada 1 gün kick boks sporu yapanların bükülü kolla asılı bekleme testi değerlerinde % 11,97 oranında ve sağlıklı yaşam için spor yapanların bükülü kolla asılı bekleme değerlerinde % 4,31 oranında bir artış görülmüştür.

Grup zaman ilişkisi bakımından antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapanlarla haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.05$). Haftalık antrenman çeşitlerinin son test verileri incelendiğinde, haftada 2 gün kick boks yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre bükülü kolla asılı bekleme testleri arasında % 10,48 oranında bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Tekniğe uygun kuvvetli bir yumruk atmanın kinesiyojisi incelendiğinde ayaktan başlayıp yumrukta sonlanan süreçte, aşağıdan yukarıya kinetik enerji transferinde üst ekstremit (chest, back, shoulder, humerus vb.) kaslarının kollektif olarak devreye girdiği görülmektedir. Kick boks sporu yapanların üst ekstremit kas gruplarında branşın genel yapısından kaynaklanan gelişimi istatistiksel olarak doğrulanmıştır.

5.6. Mekik Koşusu (Çeviklik) Testi Bulgularının İncelenmesi

Çeviklik, performans için fiziksel uygunluk özelliklerinden bir tanesidir. Çeviklik, bir noktadan diğerine hareket ederken vücut ve vücut kısımlarının mümkün olduğunca hızlı ve kontrollü bir şekilde yön değiştirebilme yeteneğidir.

Mekik koşusu (çeviklik) testi bulguları, ön test – son test değerleri ve antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.7' yi incelediğimizde katılımcıların grup zaman ilişkisinde antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre çeviklik mekik koşusu testi değerlerinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan sporcularda görülmüştür. Haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında çeviklik mekik koşusu değerlerinde % 3,36 lik bir artış, haftada 1 gün kick boks sporu yapanların çeviklik mekik koşusu testi değerlerinde % 0,96 oranında ve sağlıklı yaşam için spor yapanların çeviklik mekik koşusu değerlerinde % 0,49 oranında bir artış görülmüştür.

Grup zaman ilişkisinde antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla haftada 1 gün kick boks yapan sporcular ve haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında görülmüştür. ($P<0.001$). Haftalık antrenman çeşitlerinin son test verileri incelendiğinde, haftada 2 gün kick boks yapanların haftada 1 gün kick boks yapanlara göre çeviklik mekik koşusu testleri arasında % 0,49 oranında bir farkın olduğu tespit edilmiştir.

Kick boks gibi çeviklik özelliğinin çok yoğun olarak kullanıldığı sporlarda bu özelliğin yapılan antrenmanlar da gelişimlerinin daha fazla olacağı kaçınılmazdır. Özellikle vuruşsuz yapılan müsabakalarda (sparring) rakibin yumruk ve tekmelerinden kaçmak (iskif yada parat) aynı zamanda yumruk ve tekme ile atağa geçmek vücut kısımlarının mümkün olduğunca hızlı yön değiştirme becerisi olarak değerlendirilmektedir.

5.7. Flamingo Denge Testi Bulgularının İncelenmesi

Denge testi bulguları, ön test – son test değerleri ve antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak değerlendirilmiştir. Çizelge 4.8' i incelediğimizde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre denge testi değerlerinde anlamlı bir

fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla, haftada 1 gün kick boks yapan sporcular arasında görülmüştür. Haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında denge değerlerinde % 32 lik bir artış, haftada 1 gün kick boks sporu yapanların denge testi değerlerinde % 23,86 oranında ve sağlıklı yaşam için spor yapanların denge değerlerinde % 9,37 oranında bir artışın olduğu görülmüştür.

Antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 1 gün kick boks yapan sporcularla sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında % 22,98 oranında bir fark ve haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında % 21,83' lük bir farkın olduğu görülmüştür ($P<0.001$).

Kick boks gibi dövüş sporlarının tamamı yüksek bir denge üzerine inşa edilmiştir. Uygulanan el ve ayak tekniklerinin tamamında hedefe doğru açıda ve maksimum kuvvette vuruş yapabilmesi uygun bir denge ile sağlanabilmektedir. Özellikle bu becerinin önemini bilen savunma sporları uzmanları küçük yaşta çocukları yetiştirirken bu becerinin geliştirilmesine daha fazla önem vermektedirler.

Bağcı, O. (2016)' nın yapmış olduğu araştırmada güreş yapan 12-14 yaş arası çocukların denge becerileri flamingo denge testi ile belirlenmiş olup 8 haftalık kuvvet antrenmanının flamingo denge testi deney grubu ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel anlamda artış meydana gelirken, kontrol grubu ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel anlamda bir değişim olmamıştır. Deney ve kontrol grupları arasında ön test ve son test değerleri arasında önemli farklılık tespit edilmiştir. Deney grubunun değerleri kontrol grubundan daha iyi çıkmıştır. Benzer şekilde Kızılakşam (2006), spor yapan erkek çocukların değeri ile spor yapmayan çocukların değerleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Spor yapan kız çocukları ile spor yapmayan çocukların değerleri arasında istatistiksel manada anlamlı farklılık bulmuştur. Yılmaz (2014), 13-16 yaş arası çocuklarda yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek çocukların ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel manada anlamlı farklılık bulmuştur. Demir (2001), 11-13 yaş arası çocuklarda yaptığı çalışmada spor yapan ve spor yapmayan çocukların değerlerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur [141]. Kızılakşam, Yılmaz ve Demir'in çalışmalarında olduğu gibi bizim çalışmamızda 18 hafta sonunda kick boks grubunun değerlerinde anlamlı artışlar görülmüştür.

Yılmaz, N. (2013)' nin yapmış olduğu çalışmada, milli ve amatör badmintoncuların flamingo denge testi dereceleri arasında önemli bir fark olduğunu ortaya koydu. Milli sporcuların amatör sporculardan flamingo denge ölçümleri bakımından daha iyi derecelere sahip olmaları uzun süre spor yapmaları, badminton sporu yaparak dengeyi geliştirdikleri ve bu spor için denge becerisinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcu seviyesi ve cinsiyete göre flamingo denge testi derecelerini karşılaştırdığımızda, kızların derecelerinin erkeklerden daha iyi olduğu, milli sporcuların derecelerinin de amatör badmintonculardan daha iyi olduğu görülmektedir [139].

Erkmen arkadaşları, farklı spor dallarındaki sporcuların denge performanslarını karşılaştırmışlardır. Buna göre; spor dalları dikkate alınarak denge testleri ortalama değerleri incelendiğinde, en iyi performansın cimnastikçilerde ve ardından futbolcularda, en düşük denge performansının ise basketbolcularda olduğunu belirtmişlerdir. Cimnastikçilerin dinamik dengesinin futbolculardan daha gelişmiş olduğu, basketbolcuların ve futbolcuların denge yetisi bakımından birbirine benzer özellikler taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır. Perin ve arkadaşları, statik denge test performansını judo, dans ve kontrol grubu arasında karşılaştırmışlardır. Judocuların dansçılardan daha yüksek performans gösterdiklerini belirtmişlerdir [139].

5.8. Disklere Dokunma Testi Bulgularının İncelenmesi

Üye hareket hızını ölçmek olan disklere dokunma testi, ön ve son test değerleri arasındaki farka ve antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.9' u incelediğimizde katılımcıların zaman grup ilişkisinde antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre disklere dokunma testi değerlerinde anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($P=0.22$). Antrenman çeşitlerine göre ön ve son test bulguları şekil 4.8' e bakılarak incelendiğinde haftada 2 gün kick boks yapan sporcularda gelişim gösterdiği, haftada 1 gün kick boks yapan sporcular da aynı kaldığı fakat sağlıklı yaşam için spor yapanlarda gerileme olduğu görülmüştür.

Son test verilerine baktığımızda sağlıklı yaşam için spor yapanların değerleri haftada 2 gün kick boks yapanlardan daha iyi olmasına rağmen, sağlıklı yaşam için spor yapanların başlangıç test değerlerine göre ilerleme olmadığı gözlemlenmiştir.

Yılmaz, N. (2013), yapmış olduğu disklere dokunma testi ölçümleri sonucunda, milli badmintoncuların derecelerinin amatör badmintonculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farkın düzenli olarak uzun süre badminton yapmalarından ve spor dalına özgü yapılan antrenmanlardan kaynaklandığı söylenebilir. Sporcu seviyesi ve cinsiyete göre disklere dokunma testi derecelerini karşılaştırdığımızda, erkeklerin derecelerinin kız sporcularla yakın derecelere sahip olduğu, milli sporcuların derecelerinin de amatör badmintonculardan daha iyi olduğu görülmektedir. Milli kız ve erkek ile amatör kız ve erkek sporcularının derecelerinin birbirine yakın olması yaş aralıklarının ve gelişim düzeylerinin birbirlerine yakın olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca milli kız badmintoncularının dereceleri amatör erkek badmintonculardan daha iyi olması, milli takım düzeyinde daha düzenli, planlı ve programlı antrenmanlarının yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir [139].

5.9. Pençe Kuvveti Testi Bulgularının İncelenmesi

Pençe kuvveti izometrik bir gerilmedir. El kavrayış gücü ile belirtilen hareketsiz, sürekli kas gerilmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum dinamik kuvvete göre farklılık gösterir. Kavrama gücü yani pençe kuvveti vücudun tüm kuvvetinin bir göstergesi durumundadır [141].

El kavrama gücünü ölçen pençe kuvveti testi, ön ve son test değerleri ve antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.10' u incelediğimizde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre sağ el pençe kuvveti değerlerinde ($P=0,75$) ve sol el pençe kuvveti değerlerinde ($P=0,10$) anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Şekil 4.9 incelendiğinde yapılan 18 haftalık çalışmanın 3 antrenman çeşidinde de ön ve son test verilerinde gelişim gösterdiğini görüyoruz. Fakat bu gelişim antrenman çeşitlerine göre zaman grup ilişkisi bakımından bir anlam ifade etmemiştir.

Özellikle güreş ve judo gibi kavrama gücü gerektiren sporlarda pençe gücü ön plana çıkarken badminton ve kort tenisi gibi raket sporlarında da pençe gücü önem arz etmektedir. Bizim varsayımlarımız arasında sürekli sert bir şekilde yumruk sıkma refleksinin kick boks gibi branşlarda pençe gücünü geliştireceğini savunurken yaptığımız

araştırmada antrenman çeşidine göre sağ el pençe kuvveti değerlerinde ($P=0,75$) ve sol el pençe kuvveti değerlerinde ($P=0,10$) antrenman çeşitlerinin grup zaman ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra ön test ve son test verilerine göre yapılan kick boks antrenmanlarının pençe kuvvetini yüzde olarak daha fazla geliştirdiğini söyleyebiliriz.

Bağcı, O. (2016)'nın yapmış olduğu araştırmada güreş yapan 12-14 yaş arası çocukların sağ ve sol kavrama kuvveti ön test sonucu deney grubunun sonuçları kontrol grubunun sonuçlarına göre yüksek bulundu ve gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edildi. Sağ ve sol kavrama kuvveti son test sonuçlarında kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı artış meydana gelirken kontrol grubunun sonuçlarında anlamlı bir değişim oluşmadı. Deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık tespit edildi. Benzer şekilde, Kılıç (1993), yıldız güreşçilere 8 hafta süreyle uygulanan çabuk kuvvet antrenmanının bazı özellikleri üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yaptığı çalışmada sağ el kavrama kuvveti ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulmuş, sol el kavrama kuvveti ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel manada farklılıklar bulmuştur [141].

Menevşe, (2011)'nin yapmış olduğu araştırmada pençe kuvvetlerinin Taekwondocular lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Çelenk ve ark futbolcular için 38.72 ± 4.46 kg taekwondocular için 42.15 ± 6.5 kg ferdi sporcular lehine anlamlı bulmuşlardır [140].

Alıcı, Ö. (2014) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde Hentbolcular, Güreşçiler ve Sedanterlerin sağ el kavrama kuvvetleri arasındaki farklılık incelendiğinde sırasıyla; sedanterlerde $22,36 \pm 8,35$ (kg), güreşçilerde $32,88 \pm 7,08$ (kg) ve hentbolcularda $30,50 \pm 8,66$ (kg) olarak tespit edilmiştir. Yine gruplar arası farklılığa bakıldığında güreşçi ve hentbolcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), hem güreşçi hem de hentbolcuların sedanterler ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$). Yine sol el kavrama kuvvetleri sırasıyla; sedanterlerde 20.73 ± 8.20 (kg), güreşçilerde 33.29 ± 6.73 (kg) ve hentbolcularda 30.10 ± 8.47 (kg) olarak tespit edilmiştir. Yine gruplar arası farklılığa bakıldığında güreşçi ve hentbolcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), hem güreşçi hemde hentbolcuların sedanterler ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$) [143].

5.10. VO₂ Max. Dayanıklılık Testi Bulgularının İncelenmesi

Dayanıklılık testlerinden olan 20 m. mekik koşusu (VO₂ Max.) testi bulguları, ön test ve son test değerleri arasındaki fark ve grup zaman ilişkisinde antrenman çeşitlerinin son test verilerine bakılarak yapılmıştır. Çizelge 4.11' i incelediğimizde katılımcıların antrenman çeşidine ve ön test - son test verilerine göre VO₂ Max. değerlerinde anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($P<0.001$). Bu anlamlı fark haftada 2 gün kick boks yapan sporcularda görülmüştür. Haftada 2 gün kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında VO₂ Max. değerlerinde % 3,86 lik bir artış, haftada 1 gün kick boks sporu yapanların VO₂ Max. testi değerlerinde % 2,95 oranında artış görülürken, sağlıklı yaşam için spor yapanların VO₂ Max. değerlerinde % 0,47 oranında bir azalmanın olduğu görülmüştür.

Grup zaman ilişkisi bakımından antrenman çeşidine ve son test verilerine göre, haftada 2 gün kick boks yapan sporcularla sağlıklı yaşam için spor yapanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ($P<0.05$).

Yılmaz, N. (2013) yapmış olduğu yirmi metre mekik koşusu ölçümleri sonucunda, milli badmintoncuların derecelerinin amatör badmintonculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farkın düzenli olarak uzun süre badminton yapmalarından ve yapılan yoğun antrenmanlardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Sporcu seviyesi ve cinsiyete göre yirmi metre mekik koşusu derecelerini karşılaştırdığımızda erkeklerin derecelerinin kizlardan daha iyi olduğu, milli sporcuların derecelerinin de amatör badmintonculardan daha iyi olduğu görülmektedir. Amatör erkek badmintoncular ile milli kız badmintoncuların yirmi metre mekik koşusu derecelerinin birbirlerine yakın olması, erkeklerin kas yapısı avantajına karşı kızların daha uzun süre spor yapma avantajından kaynaklandığı düşünülmektedir [139].

5.11. Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Stres ve problem yaşamımızın her aşamasında ortaya çıkmaktadır. Stresin ve problemin ortadan kaldırılması gerçekte hayatın bizzat kendisini ortadan kaldırmak anlamına gelir. Öyleyse stres ve problemle yaşamayı öğrenmek ve kontrol altına alarak yıkıcı etkilerini en aza indirmek ve yapıcı yönde kullanmak gerekir [145].

Yapılan 18 haftalık (4,5 ay) sağlıklı yaşam için spor ve kick boks çalışmalarının katılımcıların olumsuz bir davranış karşısında stresle başa çıkma üzerindeki etkilerinin kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici / çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı açısından incelenerek değerlendirilmiştir.

Araştırma incelendiğinde antrenman çeşidine göre sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 2 gün kick boks yapanların kendine güvenli yaklaşım özelliklerinde haftada 1 gün kick boks yapanlara göre anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Sağlıklı yaşam için spor yapanların kendine güvenli yaklaşım ortalaması 16,82 çıkarken kick boks sporu ile uğraşanların ortalamaları 16,93 olarak bulunmuştur. Bu verilere göre aradaki fark çok az olsa da 4,5 aylık kick boks eğitimi alan sporcuların problem çözerken daha fazla kendine güvenli yaklaşım kullanma eğilimleri sergilediği gözlemlenmiştir. Siyah kuşak müsabıklık seviyesinde bu oranın daha yüksek olacağı hipotezlerimiz arasındadır.

Şenduran (2006), “askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri” konulu doktora çalışması incelendiğinde stres karşısında kendine güvenen yaklaşım sergileyen sporcu öğrenciler 15,27 puan, sporcu olmayan öğrenciler 14,36 puan almışlardır. Kendine güvenen yaklaşım tarzını sporcu öğrenciler, sporcu olmayanlardan daha sıklıkla tercih etmektedirler. Sporcu öğrenciler stresi oluşturan durum karşısında kendilerine daha fazla güvenmekte, çözüm seçeneklerini değerlendirmede, çözümde temkinli ve planlı olarak, durumu değiştirmeye yönelik aktif, bilinçli ve mantıklı çaba göstermektedir [68].

Kendine güvensiz yaklaşımda sağlıklı yaşam için spor yapanlarla kick boks sporu yapanlar arasında antrenman çeşidine göre her hangi bir anlam gözlemlenememiştir.

Şenduran (2006), yapmış olduğu çalışmada bizim yapmış olduğumuz çalışmayla paralellik göstermiştir. Kendilerine güvensiz yaklaşımını tercih etme oranlarında sporcu öğrenciler 7,98 puan, sporcu olmayan öğrenciler 8,14 puan almışlardır. Sporcu olan ve olmayan öğrenciler stres karşısında kendilerine olan güvenlerini korumakta, stres karşısında kendilerine olan güvenleri çok sıklıkla kaybetmemektedirler. Öğrencilerin sporcu olma ve olmama durumları kendilerine güvenmeyen davranış sergilemelerinde belirgin bir ayrım yaratmamaktadır [68].

İyimser yaklaşımda sağlıklı yaşam için spor yapanların ortalama değeri 11,23, kick boks sporu yapanların ortalama değeri 9,07 olarak bulunmuş ve buna göre sağlık için spor yapanlarda iyimser yaklaşımın daha anlamlı çıktığı gözlemlenmiştir.

Şenduran (2006), sporcu olan ve olmayan öğrencilerin, stresi oluşturan olaylara daha hoşgörölü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin biçimde değerlendirmeye yönelik tarzlarında farklılık bulunmamaktadır. Stres karşısında iyimser yaklaşım sergilemede sporcu öğrenciler 9,11 puan, sporcu olmayan öğrenciler ise 9,00 puan almışlardır [68].

Antrenman çeşidine göre yapmış oldukları çalışmaların boyun eğici / çaresiz yaklaşımlarda anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Verilerin rakamsal olarak ortalamalarını incelediğimiz zaman sağlık için spor yapanların 4,68, kick boks yapanların 4,04 olduğu görülmüştür. Bu verilere göre sağlık için spor yapan katılımcılar problemler karşısında daha kaderci, kendini çaresiz hissetme, çözümü doğaüstü güçlerde arama gibi davranışlar sergilediği ortaya çıkmaktadır.

Şenduran (2006), boyun eğici yaklaşım tercihlerinde sporcu öğrenciler 3,60 puan, sporcu olmayanlar 4,17 puan almışlardır. Her iki grubun stres karşısında kaderci ve çaresiz yaklaşım sergileme tutumları çok düşük seviyededir. Sporcu öğrenciler, sporcu olmayanlardan anlamlı oranda daha az boyun eğici tutum sergilemektedirler [68].

Katılımcıların antrenman çeşidine göre, sağlıklı yaşam için spor yapanların, haftada 2 gün kick boks yapanlara göre sosyal destek arama yaklaşımının daha anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Yani sağlık için spor yapanlar sorunlarını başkaları ile paylaşma ve çözüm için başkalarından yardım isteme eğilimindeyken kick boks sporu ile uğraşanlar problemleri kendi kendine çözmeye eğilimindedir.

Şenduran (2006), Katılımcıların stresi oluşturan sorunların çözümünü başkalarında bekleme beklentileri oranları arasında belirgin bir fark bulunmamaktadır. Sosyal destek arama yaklaşımında sporcu öğrenciler 7,00 puan, sporcu olmayanlar 7,11 puan almışlardır [68].

Şenduran (2006), çalışmasında sporcuların stresle başa çıkma yaklaşımları, sporcu olmayanlardan daha başarılı görülmektedir. Sporcu öğrenci düzenli egzersiz uygulayarak

fiziksel ve ruhsal anlamda yenilenme yaşamaktadır. Programlı antrenman süreciyle sporcu öğrenciler kendileriyle aynı amacı güden, belirli hedef doğrultusunda hareket eden, müsabakalar esnasında aynı yoğunlukta duygusal bağ kuran arkadaş grubunda faaliyet göstermektedirler [68].

5.12. Atılganlık Seviyeleri Bulguları

Atılganlık genel olarak; uygun bir çerçeve içinde açık, dolaysız ve dürüst bir iletişim kurma biçimidir [120]. Atılganlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları, istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme olarak belirtilirken kişisel boyutunun ise; arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır [146]. Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler [147].

Çizelge 4.18 göre Rathus Atılganlık Envanteri ortalama bulguları sağlıklı yaşam için spor yapanlarda -8,67, haftada 1 gün kick boks yapanlarda -3,17 ve haftada 2 gün kick boks yapanlarda -5,46 olarak bulunmuş ve 3 antrenman çeşidi de çekingen çıkmıştır. Antrenman çeşidine göre yapılan değerlendirmede sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiş ($P<0,04$) olsada bu haftada 2 gün kick boks yapanlarla herhangi bir istatistiksel anlam içermediği için antrenman çeşidine göre ilişki vardır diyemeyiz.

Bavlı (2009), yapmış olduğu bir araştırmada spora katılımın bireyin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri üzerine olumlu etkisinin gösterildiği çalışmalara ek olarak, kişiler arası başarılı iletişimde önemli bir özellik olan atılganlığın, sportif aktivitelere katılan bireylerde yüksek olduğu ve sporcuların sedanterlere oranla atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmektedir. Ancak bu durum bireylerin tercih ettikleri mücadele sporlarına göre de farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu bununla birlikte farklı atılganlık düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Çalışmalar; takım sporu yapan

bireylerin atılganlık puanlarının bireysel spor yapan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sporcu ve sedanter bireylerin atılganlık puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde; sedanter bireylerin atılganlık puanları cinsiyetler açısından istatistiksel anlamda farklılık göstermemektedir. Ancak bu durumun sporcu bireylerde değişiklik gösterdiği ve çalışmalarda bayan sporcuların erkek sporculardan daha atılgan olduğu tespit edilmiştir [148].

Gacar (2011), doktora çalışmasında araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının yaş değişkenlerine göre atılganlıkları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$). Buna göre çalışmamızda yaş atılganlık üzerinde önemli bir etken değildir sonucuna varılmıştır. Ancak çalışmamızda öğretim elemanlarının yaşları arasında anlamlı farklılığın çıkmamasına rağmen, öğretim elemanlarının yaşları yükseldikçe atılganlık düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Yaş ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz eden çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Gacar ve Coşkuner (2010) ve Tataker (2003) tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkeni yükseldikçe atılganlık düzeyinde artış bulmuştur. Farklı araştırmada ise; Büyükyazı ve arkadaşları (2003), 40 yaş üzeri sedanter ve veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerini karşılaştırmış ve yapmış olduğu bu çalışmaya göre, yaş değişkeninin atılganlık düzeyi üzerine anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Görüş (1999)'da yapmış olduğu çalışmasında aynı sonucu elde etmiştir [120].

Büyükyazı ve arkadaşlarının (2003) yapmış olduğu “sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması” konulu araştırmada kişilerin spora katılımlarının atılganlık düzeylerini etkileyip etkilemediğinin incelenmesi çalışmada araştırılan en önemli parametredir. Çalışmanın sonuçları, atılganlık düzeyinin spor yapanlar lehine istatistiksel olarak .001 düzeyinde anlamlı bir biçimde farklılaşmakta olduğunu ortaya çıkarmıştır. Eldeki araştırma bulguları; sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği yönündeki bulgular ile desteklenmektedir. Sporun ve egzersizin atılganlık düzeyi üzerindeki etkilerinin 40 yaş ve daha büyük yaş gruplarında daha somut bir biçimde gözlemlenebildiği de düşünülebilir. Kaldı ki, atılgan bireylerin yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları; hayatın her yönüne katıldıkları; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri dikkate alındığında, söz konusu yorumun desteklendiği görülmektedir. Nitekim, Valliant ve Asu (1985) tarafından yapılan araştırmada da, daha atılgan ve daha depresif bireylerin egzersizlere

katıldıkları ifade edilmiştir. Bu durum, "atılğan bireylerin mi spora yöneldikleri", yoksa "sporun mu atılğanlık özelliğini geliştirdiği" sorularını gündeme getirmektedir [123].

Efe ve arkadaşlarının (2008) yapmış olduğu “14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılğanlık Üzerine Etkisi” konulu araştırmada deney grubu, son test ve ara test sosyal yetkinlik beklentisi ve atılğanlık puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılğanlık üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir [147].

Tekin ve arkadaşları yaptıkları “Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılğanlık düzeylerinin incelenmesi” konulu araştırmalarında atılğanlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır. Spor ve eğitimsel çalışmalar vasıtasıyla insanların kendilerine olan güvenlerinin güçlendiği ve atılğanlık düzeylerinin arttığı bu çalışmalarla da ortaya konmuştur [147].

Büyük yazı (2003) ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada atılğanlık ve spor alışkanlığı konusunda çevresel faktörler incelendiğinde, çocukluk döneminin geçtiği yerleşke, çocukluk ve gençlik çağındaki temel becerilerin kazanılması açısından önemlidir. Bu beceri ve alışkanlıkların da ileri yaşlara transfer olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminin geçtiği yerleşkenin incelenmesi gerekli görülmüş ve atılğanlık düzeylerinin çocukluk dönemini kent ve büyük kentlerde geçiren ve spor yapan kişilerin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0.048$). Bunun önemli bir nedeni, bu yerleşim birimlerinde çocuk ve gençlere sağlanan yaz spor okulları, yüzme havuzları, kapalı spor salonları gibi olanaklardır. Bu gibi olanakların diğer yerleşim birimlerinde de sağlanması, bu yörelerdeki çocukların da sporu bir alışkanlık ve daha sonra da bir davranış biçimi olarak geliştirmelerinde yardımcı olacaktır. Nitekim, çocukluğunu diğer yerleşim birimlerinde geçirmiş ve spor yapan kişilerin atılğanlık puan ortalamalarının, yapmayanlardan daha yüksek olduğu da bunun bir sonucu olabilir. Spora katılım göz önünde bulundurulmadan aynı değerlendirme yapıldığında, anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, en düşük atılğanlık puanlarına çocukluk dönemini "köylerde", en yüksek puanlara ise "kasaba, ilçe, kent ve büyük kentlerde" geçiren bireylerin sahip olduğu görülmektedir [123].

Bizim yapmış olduğumuz araştırmada her iki spor yapan grubun da çekimser olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda atılganlık davranışına, spor alışkanlığı, çevresel faktörler, yaş ve cinsiyetin etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların çekingen çıkması, çevresel faktörlerin etkisi ve katılımcıların herhangi bir spor alışkanlığı olmayışından kaynaklanmış olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, sağlıklı yaşam için spor yapanlarla kick boks sporu yapanların fiziksel uygunluk (fitness) seviyelerini ölçmek için yapmış olduğumuz testler ile atılganlık ve stresle başa çıkma anketlerinin sonuçları değerlendirilmiştir. Yapılan kick boks antrenmanlarının sağlıklı yaşam gibi fonksiyonel özellikte olmayan spor branşlarından fiziksel uygunluk seviyesi olarak daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre;

1. Elde edilen sonuçlara göre, sağlıklı yaşam için yapılan sporun kişinin VKİ değerlerinde herhangi bir değişime neden olmadığı gözlemlenirken, hafta da 2 ve daha fazla kick boks antrenmanının kişinin boy ve kilo oranında (VKİ) olumlu bir değişime neden olduğu gözlemlenmiştir.
2. Yapılan Kick Boks antrenmanları ile kişinin esneklik becerisinde önemli bir artış sağlanırken, sağlık için spor yapanların esnekliklerinde herhangi bir gelişim gözlemlenmemiştir.
3. Yapılan 18 haftalık çalışma ile her üç gruptaki kişilerin patlayıcı kuvvet özellikleri benzer seviyede geliştirdiği için antrenman çeşidine göre durarak uzun atlama testinde grup zaman ilişkisinde anlamlı bir sonuç bulunamazken, her grubun kendi içerisinde ön test ve son test değerleri arasındaki farka göre katılımcıların durarak uzun atlamalarının geliştiği gözlemlenmiştir.
4. Ön test ve son test verileri arasında kick boks yapan sporcu grubun mekik değerlerinin sağlıklı yaşam için spor yapanların mekik değerlerinden çok daha iyi bir artış sağladığı gözlemlenmiştir.

Kick boks grubunun mekik çekme artış yüzdelerinin fazla olmasının nedeni, kick boks sporunun antrenman kapsamında karın kaslarının çok yönlü çalıştırılması sonucuna bağlı olduğu değerlendirilmektedir.

5. Bükülü kolla asılı bekleme testi sonuçlarına göre, kick boks yapan sporcu grupların bükülü kolla asılı bekleme değerlerindeki artış, sağlıklı yaşam için spor yapanların bükülü kolla asılı bekleme değerlerinden daha fazla olmuştur. Kick boks gibi üst ekstremiteler kaslarının çok yoğun olarak kullanıldığı sporlarda bu kasların yapılan antrenmanlarla gelişimlerinin daha fazla olacağı değerlendirilmiştir.
6. 5m x 10 mekik koşusu çabukluk ve beceriye dayalı kısa süreli bir test olduğu için gelişim farkları saliselerle olmaktadır. Bu tür beceriler antrenmanlarla

geliştirilebilmesine rağmen doğuştan da getirilen genetiksel katkılarda göz ardı edilemez. Bütün bu bilgiler ve bulgular incelendiğinde haftada 2 günlük kick boks antrenmanının ön ve son testleri arasında ki % 3,36 lık artış önemli bir gelişim olarak değerlendirilmelidir. Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla kick boks sporu yapanların test verileri incelendiğinde kick boks yapanların çeviklik özelliğinin daha iyi olduğu gözlemlenmiştir

7. Denge testi sonuçlarına göre, kick boks yapan sporcuların denge becerisindeki gelişimin sağlıklı yaşam için spor yapanlardan çok daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan testler içerisinde en anlamlı gelişimin denge üzerinde olduğu sayısal olarak ifade edilmiştir.
8. Disklere dokunma testi protokolü gereği, ölçümler saliselerle yapıldığı için ön test ve son test arasındaki gelişim yüzdesel olarak düşük çıkmış olup, Kick Boks yapanlarla sağlık için spor yapanlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($P=0.22$).

Özellikle kick boks gibi yumruğa dayalı sporların antrenman prensipleri gereği üst ekstremiteler üyelerinin çok yoğun ve hızlı bir şekilde çalışmasının üst ekstremiteler hareket hızında olumlu etki yaratması hipotezimizi doğrulamaktadır. Fakat kişide üye hareket hızının olumlu yönde artmasının kick boks tarzı antrenmanların haftada en az 2 kere yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

9. Antrenman çeşidine göre sağ el ve sol el pençe kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenirken, ön test ve son test verilerine göre yapılan kick boks antrenmanlarının pençe kuvvetini sağlık için spor yapanlardan daha fazla geliştirdiğini söyleyebiliriz.
10. Yapılan antrenmanların dayanıklılık üzerine etkileri incelendiğinde kick boks yapan sporcuların ön test – son test verileri arasında VO2 Max. değerlerinde bir artış görülürken, sağlıklı yaşam için spor yapanların VO2 Max. değerlerine her hangi bir artış görülmemiştir.

Kick boks branşı gibi yüksek nabızda yapılan çalışmaların dayanıklılığı geliştirmede etkili olduğu değerlendirilmektedir.

11. Stresle başa çıkma envanter sonuçları kendine güvenli yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici / çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı açısından incelenerek değerlendirilmiştir. Buna göre, kick boks sporu yapanların kendine güvenli yaklaşım ortalaması sağlıklı yaşam için spor ile

uğraşanların ortalamalarından çok az da olsa yüksek bulunmuştur. 4,5 aylık kick boks eğitimi alan sporcuların problem çözerken daha fazla kendine güvenli yaklaşım kullanma eğiliminde olduğu ve kick boks yapan öğrenciler stresi oluşturan durum karşısında kendilerine daha fazla güvenebilmektedir diyebiliriz. Sağlıklı yaşam için spor yapanların iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını kick boks yapanlara göre daha fazla tercih ettiği gözlemlenmiştir. Kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici/çaresiz yaklaşımlarda hem kick boks yapanlarda hem de sağlıklı yaşam için spor yapanlarda anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcılar ister sağlıklı yaşam için spor yapsın isterse kick boks sporu yapsın boyun eğici ve kendine güvensiz yaklaşımda düşük puanla değerlendirilmiş ve antrenman çeşidine göre anlamsız çıkmıştır.

Bu araştırmada stresle başa çıkma yaklaşımları, sadece 18 hafta Kick Boks antrenmanı yapanlara göre değerlendirilmiştir. Stresle başa çıkma yaklaşımlarının kick boks yapanlarda daha güvenilir olarak test edilebilmesi maksadıyla; yapılacak sonraki araştırmalara siyah kuşak ve müsabık seviyedeki uzun süre ileri düzey antrenman yapmış kick boksçuların dahil edilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

12. Atılğanlığın ölçülmesindeki en büyük sorun, onun tanımlanması güç ve kompleks bir kavram olmasıdır. İnsana ait herhangi bir özelliğe bakıp işte bu atılğanlıktır diye tanımlayamadığımız bu karmaşık olgu hem ilgili insanlara hem de onların içinde bulundukları durumlara bağlı olarak değişkenlik göstermektedir [117].

Yaptığımız araştırmadaki bulgularımıza göre 3 antrenman çeşidi katılımcıları da çekingen çıkılmıştır. Antrenman çeşidine göre yapılan değerlendirmede sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, haftada 1 gün kick boks yapanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiş olsa da bu haftada 2 gün kick boks yapanlarla herhangi bir istatistiksel anlam içermediği için antrenman çeşidine göre ilişki vardır diyemeyiz.

Yapılan 18 haftalık kick boks çalışmaları bireyde bir branşa ait aidiyetlik duygusu kazandırmamış olabilir. Bu yapılan anketin siyah kuşak seviyesinde müsabık kick boksçular üzerinde uygulanıp, alınan sonuçlara göre kick boks branşının bireyde atılğanlık özelliğini geliştirip geliştirmediği konusunda daha kesin bir değerlendirme yapılabilir.

Çekingen seviyede olan bir bireyin alışkanlık haline gelmemiş bir spor kültürü ile sonradan yapılan kısa süreli sporla atılganlık seviyesinin artırılıp artırılmayacağı tartışılmalıdır. Buradaki yaklaşım, “Çekingen davranış sergileyen bireyin spor ile atılganlık düzeyinin artırılması mı?” yoksa “Atılgan olan bireyler mi spora yönelirler?” olacak şekilde araştırmalara devam edilmelidir.

13. Kick Boks gibi fonksiyonel dövüş sporlarının olimpiik formda olmasa bile sportif anlamda milli eğitimin müfredatında “imitasyon” tarzında eğitimde başlanıp, daha sonra diğer aşamalara geçilerek çocukların kısa zaman diliminde fiziksel uygunluk düzeylerinin arttırılmasında büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
14. Yapılan araştırmalar sonucunda özellikle ülkemizde Kick Boks branşı ile ilgili olarak çalışmada bahsi geçen varsayımlarla ilişkili daha önce yapılmış kapsamlı benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Elde edilen bulguların, bundan sonra yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağını değerlendirmekteyim.

KAYNAKLAR

1. Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
2. İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel.
3. Özdenk, S. (2015). *Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Formül Matbaası, Filiz Kitapevi.
5. Alibaz, A., Gündüz, N. ve Şentuna, M. (2006). Türkiye’ de üst düzey Taekwondo, Karate ve Kick Boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 91-102.
6. Sunay, H. ve Saracaloğlu A.S. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 45-47.
7. İnternet: URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fnasilkolay.com%2Fuzakdogu-sporlari-nelerdir&date=2018-04-19>, Son Erişim Tarihi: 18.02.2017.
8. Tekin, A. (2007). Döğüş sanatlarının psikososyal faydaları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-6.
9. Edelman, A.J. (1994). *The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program to Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors Among Severely Emotionally Disturbed Adolescents*. ERIC Document Reproduction Service No. ED384187.
10. Akçakoyun, F., Çalışkan, E. ve Karlı, H. (2010). Döğüş ve takım sporlarının empati düzeylerinin karşılaştırılması. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 38-39.
11. Tekin, A. (2009). Çocuklarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda (DEHB) farmakolojik tedavilere seçenek veya tamamlayıcı olarak geleneksel savaş sanatlarının (GGS) kullanımı. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-7.
12. Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporlarının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 194-206.
13. Morand, M. (2004). *The effects of martial arts on the behavior of boys with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*. Hofstra University Hempstead.

14. Daniels, K. and Thornton, E.W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8, 95-101.
15. Daniels, K. and Thornton, E. (1992). Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. *British Journal of Sports Medicine, University of Liverpool*, 26, 118-120.
16. Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
17. Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. 2.Baskı. Muğla: Gazi Kitap Evi.
18. Türkiye Kick Boks Federasyonu, (2007). *Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı*.
19. Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
20. Suni, J.H., Miilunpalo, S.I. and Asikainen, T.M. (1998). Safety and feasibility of a health-related fitness test battery for adults. *Physical Therapy*, 78(2), 134-148.
21. Vaizoğlu, S. A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar A., Omar, A.H., Çoşkun, D. ve Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-64.
22. Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2007-2008). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (1.Basım). İstanbul: Bedray Yayın.
23. Akandere, M. ve Arslan, F. (2008). Kick Boks antrenörlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 168
24. Şener, Ü. (2013). *Fibromiyalji hastalarında fiziksel uygunluk, istirahat metabolizma hızı, günlük fiziksel aktivite, solunum fonksiyonları, vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesinin araştırılması*. Doktora Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
25. Hillsdon, M., Thorogood, M., White, I. and Foster, C. (2002). Advising people to take more exercise is ineffective: a Randomized Controlled Trial of Physical Activity Promotion in Primary Care. *International Journal of Epidemiol*, 31, 808-15.
26. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
27. Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. Aslan, S. (1992). Damar sertliği. *Bilim ve Teknik*, 290(25), 5-7.
29. Özdirenç, M., Özcan, A., Akın, F. ve Gelecek, N. (2005). *Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey, Pediatrics International*.

30. Darren, E.R., Whitney, C.N. and Shannon, S.D.B. (2006). Prescribing exercise as preventive therapy, (review). *CMAJ*, 961-974.
31. Koutedakis, Y. and Bouziotas, C. (2003). National physical education curriculum: motor and cardiovascular health related fitness in greek adolescents. *British Journal Sports Medicine*, 37, 311-314.
32. Kayhan, G. (2007). *Ankara polis koleji öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
33. Şahin, M. (2006). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
34. Karacaoğlu, S. (2015). *Erkek voleybolcularda core antrenmanın fiziksel uygunluk özelliklerine ETKİSİ*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
35. Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
36. Özer, S.D. ve Özer, K. (2000). *Çocuklarda motor gelişim*. İstanbul: Kazancı Kitap Ticaret.
37. Dünder, U. (1994). *Antrenman teorisi*. İzmir: Onlar Ajans.
38. Akandere, M. (1993). *17-22 Yaş grubu kız sporcularının esnekliklerinin geliştirilmesinde etkisi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
39. Ergun, N. ve Baltacı, G. (1997). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
40. Çolak, F.D. (2008). *Sağlıklı bireylerde aerobik egzersiz ile su içi egzersizlerin fiziksel uygunluk parametrelerine olan etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
41. Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. 7. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
42. Bilim, A. S. (2013). *12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
43. Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın.
44. Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
45. Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir:Ege Üniversitesi Yayını.
46. Ünal, K. (2012). *Farklı kuşak seviyelerinde taekwondo sporu yapan çocuklarda aahperd sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk test bataryasının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

47. Bağcı, E. (2009). *10-12 yaş grubu aerobik cimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin bazı fiziksel özelliklerinin eurofit test bataryası ile karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
48. Çetin, N. ve Flock, T. (2001). *Genel kondisyon antrenmanı ve sporda performans kontrolü*. Niğde: Tekten Matbaası.
49. Blair, S.N. and Welk, J.G. (2000). *Physical activity protects against the health risks of obesity, President's Council on Physical Fitness and Sports, Research Digest*.
50. Bulduk, E.Ö. (2010). *Bayan sporcularda 20 metre mekik koşu testinin oksidatif stres ve antioksidan düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
51. Özer, M.K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın.
52. Düzgün, İ. (2002). *Düzenli spor yapan ve yapmayan adolesanlarda fiziksel uygunluk düzeyinin karşılaştırılması*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
53. Caspersen, J.C., Pereira, M.A. and Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
54. Kamar, A. (2008). *Sporda yetenek beceri ve performans testleri*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Basımevi.
55. Stanley, M.G., Diane, C.C., Charles, U.L. and Gilbert, F. (1975). Nutrition, growth, development and maturation: Findings from the Ten-State Nutrition Survey of 1968-1970. *Ad Hoc Committee To Review the Ten-State Nutrition*, 56(2), 306.
56. Ünal, H. (2002). *Aynı antrenman cetveline sahip cimnastik milli takımı ve milli takım düzeyine ulaşamamış erkek cimnastikçiler arasındaki fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
57. Görgülü, T. (2016). *Vücut kompozisyonu ile çeviklik arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
58. Bompa, T.O. (1996). *Theory and methodolgy of training, The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company, USA. 398, 433-435.
59. Görüş, Y. (1999). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
60. Atılgan, O.E., Akın, M., Alpkaya, U. ve Pınar, S. (2012). Elit bayan cimnastikçilerin denge aletlerindeki denge kayıpları ile denge parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.

61. Kızılcı, H. (2010). *Pes planusu olan ve olmayan erişkin erkeklerin fiziksel uygunluk düzeyi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
62. Okudur, A. (2010). *12 yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
63. İnternet: URL:
<http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.kickboks.gov.tr%2FKickboksTarihcesi&date=2018-04-19>, Son Erişim Tarihi: 17.11.2014.
64. Aykın, G.A. (2010). *Kick Boks federasyonu'nun idari ve mali yapısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
65. Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. 3 Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
66. Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri' de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22 (1), 10.
67. Güven, H. T. (2016). *Futbol hakemlerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
68. Şenduran, F. (2006). *Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
69. Sağlam, Z. (2005). *Acil servis hemşirelerinin stres kaynakları ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
70. Özkaya, M.O., Yakın, V. ve Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
71. Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077.
72. Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
73. Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
74. Çiftçi, M. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

75. Eşsizozğlu, A. (2013). *Çatışma ve stres yönetimi II: Stresin tanımı ve doğası*. Editör: Çınar Yenilmez. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
76. Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
77. Sarıçam, H. (2012). *İş sağlığı ve güvenliği kapsamında hemşirelerin karşılaştığı risk ve tehlikelerin iş stresi düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
78. Tokmak, C., Kaplan, Ç. ve Türkmen, F. (2011). İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine sivas'ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 49-68.
79. Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi (edirne ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
80. Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
81. Şahin, N. H. (1994). *Stres nedir? Ne değildir? Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
82. Köknal, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. 2. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
83. Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
84. Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
85. Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
86. Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
87. Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-98.
88. Tarhan, N. (2002). *Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
89. Baykal, T. (1996). *Lise öğrencilerinin çocuk yetiştirme biçimi ve başa çıkma mekanizmaları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

90. Anıl, L. (1999). *Askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erlerin sosyal destekler ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
91. Gündüz, B. (2000). *Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
92. Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
93. Şahin, N.H. (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
94. Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
95. Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.
96. Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
97. Connor-Smith, J.K. and Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107.
98. Güney, S. (1998). *Davranış bilimler ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları.
99. Saygılı, S. (2005). *Strese son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
100. Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
101. Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
102. Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 14.
103. Güner, B. (2015). Türk gençliğinin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri: bir literatür taraması. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 12-19.
104. Hekim, M. (2015a). Orta ve gleri yaş bireylerde osteoporoz riskinin azaltılmasında fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi*, 2(3), 54-68.

105. Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
106. Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
107. Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
108. Şahin, M., Yetim, A.A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
109. Hekim, M. (2015b). Boks sporcularının sporda ısınma ve soğuma çalışmaları konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-63.
110. Meriç, E. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5070-5071.
111. İnçeoğlu, D. ve Aytar, G. (1987). Bir grup ergende atılgan davranış düzeyinin araştırması. *Psikoloji Dergisi*, 6(21), 23-24.
112. Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim V.sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri. Atılganlık düzeyi ve benlik-saygısına etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
113. Aydın, B. (1991). Cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 25-36.
114. Voltan, N. (1980a). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
115. Saruhan, N. (1996). *Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
116. Alberti, R. and Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın*. Çeviren: Katlan, S.7. Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
117. Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
118. Aksakal, N. (1997). *Üniversite sınavına giren lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık ve depresyon düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.

119. Alberti, R. and Emmons, M. (2002). *Atılganlık: Kendinize yatırım yapın!* Çeviren: Katlan, S. Ankara: HYB Yayıncılık.
120. Gacar, A. (2011). *Türkiye'deki beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının karar verme ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
121. Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen adaylarının farklı psiko-sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
122. Efe, M. (2007). *14-16 Yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
123. Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 13-24.
124. Kapıkıran, Ş. (1993). *İçten ve dıştan denetimliliğe sahip ergenlerin atılganlık düzeyinin saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
125. Suveren, S. (1991). Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı, 7, 191-199.
126. Suveren, S. (1991). Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı, 7, 191-199.
127. Dervent, F., Arslanoğlu, E. ve Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 524.
128. Tekin, A. (1997). *Trabzondaki orta öğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin özsayıgı düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
129. Esen, C. A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Muğla.
130. Şahin, H.M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
131. Özcan, K. (1999). *Yöneticilerde karar verme ile kaygı ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
132. Uğurlu, U. (1994). *Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler ile ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerin özsayıgı ve atılganlık düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

133. Ersan, E., Doğan, O. ve Doğan, S. (9). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi*, 31, 231-23.
134. İşgör, İ. Y. (2003). *Bir işte çalışan ve çalışmayan lise öğrencilerinin bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
135. Gacar, A. ve Coskuner, Z. (2010). Güreşçilerin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(3), 60.
136. Yaman, N. (2014). *Sporda kronolojik yaşa göre yapılan yetenek seçiminde biyolojik olgunluğun motor becerilere etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
137. Erol, K. (2011). *Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemede kullanılan eurofit ve fitnessgram test bataryalarının türk çocuklarında uygulanması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
138. Mazlumoğlu, B. (2015). *10-12 Yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel kondisyonlarının Eurofit test bataryasıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
139. Yılmaz, N. (2013). *Milli takım ve mahalli liglerde oynayan badmintoncuların antropometrik özellikleri ile çabukluk, esneklik ve dayanıklılıklarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
140. Menevşe, A. (2011). Erkek Taekwondocu ve Futbolcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Turkish Kick Boxing Federation Journal of Sport Science*, 4(1), 29-30.
141. Bağcı, O. (2016). *12-14 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık kuvvet antrenmanının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
142. Ertem, A.U. (2015). *Üniversitelerarası müsabakalarda süperlig kategorisinde oynayan badmintoncularda antropometrik ve fiziksel özelliklerin çeviklik ve esneklik yeteneği ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
143. Alıcı, Ö. (2014). *13- 15 yaş arasındaki güreşçiler hentbolcular ve sedanterlerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
144. Sönmez, M. (2014). *Çabukluk ve süratte devamlılık çalışmalarının karate sporunda performansa etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
145. Turgut, E. (2016). *Orta öğretimde öğrenim gören karatecilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

146. Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
147. Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş. ve Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 71-75.
148. Bavlı, Ö. (2009). Gelişim çağındaki sporcuların atılganlık düzeyleri ile yaralanma durumu ilişkilerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 23(1), 8-9.
149. Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara:GSGM Eğitim Dairesi.







EKLER

EK-1. Denek Test Takip Formu

TEST TAKİP FORMU

S. NU.	ADI SOYADI	YAŞ	BOY (CM)	KİLO (KG)			VKİ			FLAMİNGO DENGİ (HATA)			DİSKLERE DOKUNMA (SN)			OTUR UZAN (CM)			DURARAK UZUN ATLAMA (CM)			SOL EL KAVRAMA (KG)			SAĞ EL KAVRAMA (KG)			MEKİK (30SN)			BARFİKSTE ASILI BEKLE (SN)			10X5 ÇEVİKLİK KOŞUSU (SN)			20 M. MEKİK KOŞUSU		
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																																							
2																																							
3																																							
4																																							
5																																							
6																																							
7																																							
8																																							
9																																							
10																																							

EK-2. Rathus Atılganlık Envanteri

Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevap kağıdındaki ilgili parantezin içini karalayarak cevaplandırınız.

ÖRNEK : İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa BANA ÇOK İYİ UYUYOR; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa BANA OLDUKÇA UYUYOR; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa BANA BİRAZ UYUYOR; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa BANA PEK UYMUYOR; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa BANA FAZLA UYMUYOR; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa BANA HİÇ UYMUYOR cevabını işaretleyiniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.

EK-2. (devam) Rathus Atılganlık Envanteri

17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

EK-3 Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (STBÖ)

Değerli öğrenciler bu anket, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, % 0 altındaki kutucuğa (X) işareti koyun. Çok uygun ise % 100’ün altını işaretleyin. Teşekkür ederim.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA;

	% 0	% 30	% 70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
2. İyimser olmaya çalışırım				
3. Bir mucize olmasını beklerim				
4. Olayı büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6. Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim				
8. Olayın değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11. Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15. Problem çözümü için adak adarım				
16. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18. Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım				
20. Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21. Mücadeleden vazgeçerim				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş derim”				
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27. “Benim suçum ne ?” diye düşünürüm				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

EK-4. Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

Kick Boks Antrenman Prensipleri

1. Kick Boks çalışmaları haftada 1 gün (Çarşamba) ve 2 gün (Pazartesi, Perşembe) olmak üzere 2 farklı gruba 1 ve 2 saat olarak uygulanmıştır.
2. Çalışmalar bir baş antrenör (siyah kuşak 2 nci dan, 2 nci kademe antrenör) ve 2 yardımcı antrenör (siyah kuşak 1 inci dan, 1 inci kademe antrenör) eşliğinde yapılmıştır.
3. Haftada 1 gün Kick Boks yapan grup 101 kişiden, haftada 2 gün Kick Boks yapan grup 124 kişiden oluşturulmuştur. Antrenmanlar gruplar 2' ye bölünerek, spor salonunun içinde parke zeminde yaptırılmıştır.
4. Haftada 1 gün Kick Boks yapan grup aşağıda belirtilen çalışma hareketlerini kapsam ve tekrar olarak daha az yapmıştır.
5. Haftada 2 gün Kick Boks çalışması yapanlar mevcut hareketlerin tamamını yapmıştır.
6. Antrenmanın şiddeti katılımcıların durumlarına göre ayarlanmıştır. Çalışmanın zorluk derecesi %60 seviyesinde tutulmaya çalışılmıştır.
7. Antrenmanlar müsabık seviyede değil spor amaçlı Kick Boks antrenmanı şeklinde icra edilmiş, sarı ve yeşil kuşak seviyesinde eğitim verilmiştir. Eğitim programları Kick Boks teknik antrenmanları kısmında açıklanmıştır.
8. Çalışma esnasında spor salonuna müzik yayını verilerek antrenman motivasyonu arttırılmıştır.
9. Antrenman veriminin sağlanabilmesi için eğitim yardımcı malzemeler çalışmaya başlamadan önce salonda hazır bulundurulmuştur.
10. Çalışma ortam sıcaklığı çalışanları rahatsız etmeyecek derecede ayarlanmış havalandırma konusunda hassas davranılmıştır.

Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapan Grubun Antrenman Prensipleri

1. Sağlık için spor çalışmaları haftada 2 gün 2 saat olarak Salı ve Cuma günleri uygulanmıştır.
2. Çalışmalar bir antrenör eşliğinde yapılmıştır.
3. Grup 117 kişiden oluşmuştur. Antrenmanlar toplu olarak yaptırılmıştır.
4. Çalışma sahası olarak dış mekân çalışma alanları ve spor salonu kullanılmıştır.
5. Çalışmalar düşük şiddette yürüyüş, koşu, esnetme ve vücut ağırlığı ile yapılan kuvvet çalışmaları olarak uygulanmıştır.
6. Çalışmalarda uygulanan hareketler aşağıda bahsetmiş olduğumuz esnetme ve gerdirme hareketleri gruplarından seçilmiştir.

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

A. Genel Isınma Hareketleri

1. İp atlama
2. Yerinde alçak diz çekerek koşu
3. Yerinde yüksek diz çekerek koşu
4. Jumping jack
5. Sağ-sol diz çekme
6. Sadece sağ diz çekme
7. Sadece sol diz çekme
8. Ayaklar öne arkaya koordinasyon hareketi (kollarla birlikte)
9. Tekli sopadan ayak geçirme
10. Çiftli sopadan ayak geçirme
11. Sopa yerde çapraz bacak sıçrama çalışması
12. Direk yumruk koordinasyon
13. Aparkart yumruk koordinasyon
14. Kısa direk yumruk, yüksek diz çekme
15. Kısa aparkart, yüksek diz çekme
16. Diz dirseğe değecek şekilde sıçrama çalışması
17. El ayak ucuna değecek şekilde sıçrama çalışması
18. Sol ayak öne yana düz, sağ ayak öne yana düz şekilde sıçrama çalışması
19. Eş bank vaziyetinde, üzerinden sağa sola sıçrama çalışması
20. Birdirbir atlama çalışması
21. Eş belinden tutuyor, dirence karşı koşu çalışması
22. Duvar iterek koşu çalışması
23. Mountain climbers
24. Cephe vaziyetinde çift diz çekme
25. Burpee
26. Sırt üstü yere yat ve yerden destek almadan kalkma çalışması
27. İki 25 cm yükseklikte birbirine paralel engel üzerinden bacakları yanlara açma sıçraması
28. İki 25 cm yükseklikte birbirine paralel engel üzerinden çift ayak yanlara sıçrama
29. Yerinde süratli koşu
30. Yerinde süratli koşarken komutla 5 tane koordinasyon sıçraması

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

31. Yumruk koordinasyon hareketi
32. 5 kez yumruk koordinasyon hareketi + 3 kez burpee
33. Sol lunch sağ middlekick
34. Sağ lunch sol middle kick
35. Sağ lunch sol side kick
36. Sol lunch sağ side kick

B. Esnetme ve Gerdirme Çalışmaları

➤ Boyun Esnetme ve Gerdirme Çalışmaları

1. Boynumuzu sağa ve sola iki şer defa eğme
2. Boynumuzu öne ve arkaya iki şer defa eğme
3. Boynumuzu sola ve sağa rotasyon
4. Boynumuzu sola eğip sol elimiz sağ kulak mememize değecek şekilde bastırıp tutma
5. Boynumuzu sağa eğip sağ elimiz sol kulak mememize değecek şekilde bastırıp tutma
6. Boynumuzu ayakları önde birleştirip başın tepe noktasından bastırma
7. Boynumuzu çeneden geriye doğru bastırma
8. Başımıza sağdan kuvvet uygulama ve kuvvete direnç gösterme
9. Başımıza soldan kuvvet uygulama ve kuvvete direnç gösterme
10. Başımıza direnç lastiği takıp gerdirme (sola, sağa ve öne)
11. Bank vaziyetinde alnımızı yere koyarak, ellerimiz geride kalçamızı hafif bir şekilde kaldırma

➤ Omuz, Dirsek, El Bileği, Ayak Bileği Esnetme ve Gerdirme Çalışmaları

1. Eller yanda omuzları dıştan içe çevirme ve içten dışa çevirme
2. Omzu dirseklerden dıştan içe ve içten dışa çevirme
3. Omzu kollar gergin olacak şekilde geniş açılı dıştan içe ve içten dışa çevirme
4. Kolları yanda tutarak dıştan içe ve içten dışa küçük daireler çizme. Daireler istenen tekrar sayısına ulaşıldıktan sonra büyütülerek devam edecektir.
5. Avuçlar önde birleştirilerek aç kapa yapacak şekilde yanlara açma ve önde birleştirme
6. Binme pozisyonunda ön kollar birbirine değecek şekilde kolları yanlara açma ve kapama
7. Binme pozisyonunda sağ kolu dirsekten bastırarak sola çekme ve sağa bakma ve tersi hareket

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

8. Sol el ile sağ dirseği başın üzerinde geriye doğru bastırma ve tersi hareket
9. Sağ ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sağ kolumuzu sol kolumuz dirsekten bastırarak şekilde gerdiriyoruz
10. Sağ ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sağ kolumuzu sol kolumuz dirsekten bastırarak sırtımıza doğru gerdiriyoruz
11. Sağ ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sağ el bileğimizi avuç içi aşağı bakacak şekilde gerdiriyoruz.
12. Sağ ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sağ dirseğimizi dışa doğru pancikball vuruşu yapar gibi çevirme
13. Sağ ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sağ dirseğimizi kendimize vuruş yapar gibi çevirme
14. Sol ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sol kolumuzu sağ kolumuz dirsekten bastırarak şekilde gerdiriyoruz
15. Sol ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sol kolumuzu sağ kolumuz dirsekten bastırarak sırtımıza doğru gerdiriyoruz
16. Sol ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sol el bileğimizi avuç içi aşağı bakacak şekilde gerdiriyoruz.
17. Sol ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sol dirseğimizi dışa doğru pancikball vuruşu yapar gibi çevirme
18. Sol ayak üzerinde flamingo duruşu yaparken sol dirseğimizi kendimize vuruş yapar gibi çevirme
19. Dirsekler kollardan 90 derece vücudun yanında dışa yumruk atma ve tersi hareket
20. Binme pozisyonunda dışa doğru zincir yumruk atma ve tersi hareket
21. Sağ kol avuç içi yukarı bakacak şekilde ileri uzatılır. Sol el sağ dirsekten tutar. Sağ kol dirsekten bükülerek içten dışa ve dıştan içe doğru hareket sürekli yapılır ve ters kol ile devam edilir.
22. Avuç kilitli bir şekilde tutularak bilek sağdan sola ve soldan sağa çevrilir
23. Bank vaziyetinde bir sağ elin tersi yere konur belirli süre beklenir ve diğer el bilgisi yerde bastırılarak esnetilir.
24. Ayak bileği sağdan sola ve soldan sağa doğru çevrilir sonra diğer ayak bileği esnetilir.
25. İleri ve geri doğru ayağın dış yanlarına basılarak yürünür.

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

26. Uzun oturuş pozisyonunda oturulur. Bir ayak bileğinden el ile kavranarak içten dışa ve dıştan içe doğru çevrilerek esnetilir. Daha sonra diğer ayak bileği çevrilir.

27. Dizlerin üzerine oturularak ayak üzerleri hafif hafif yere vurularak esnetilir.

➤ **Bel Esnetme ve Gerdirme Çalışmaları**

1. Kollar yanda açık avuç içleri karşıyı gösterecek şekilde, gövdeyi yanlara çevirme
2. Kollar yandan başın üstünde olacak şekilde yanlara bükme
3. Sağ kolla sol yana sol kolla sağ yana olacak şekilde yumruk atma
4. Ayaklar omuz genişliğinde açık gövdeyi dizlere kadar öne geri eğme. Belirli bir tekrardan sonra yere kadar eğme hareketi.
5. Tulumba hareketi
6. Dizlere dokunarak kelebek hareketi belirli bir tekrardan sonra ayak bileklerine eğilerek kelebek hareketi
7. Ayaklar 4 omuz genişliğinde açık avuç içleri yere temas halde, öne 4 hamlede yürüme ve kalçayı aşağıya bastırma, geri 4 hamlede yürüme ve doğrulma.
8. Uzun oturuş pozisyonunda, sağ ayak düz sol ayak üzerinden yana konulur ve bel tersi istikamette dirsek yardımıyla esnetilir. Hareketin tersi diğer tarafa yapılır.
9. Yere cenin pozisyonunda yatılır ve kollardan biri ve dizler yerde sabit olacak şekilde tutulur, diğer kol bir öne bir geriye doğru hareket ettirilerek bel esnetilir.
10. Dizler yerde olacak şekilde eller kalçada tutulur ve bel geri ileri olacak şekilde esnetilir.

➤ **Bacak Esnetme ve Gerdirme Çalışmaları**

1. Ayakta, ayaklar birleşik vaziyette öne doğru esneme yapılır.
2. Ayaklar bir omuz boyu açılarak ayak yanlarına doğru esneme yapılır.
3. Ayaklar üç omuz boyu açılarak bacak arasından geriye doğru esneme çalışması
4. Ayaklar bir omuz boyu genişliğinde sol diz sağa çevrilir sağ diz hafif bükülüdür. Sol ayağa doğru esneme yapılır. Hareketin tersi diğer ayağa doğru yapılır.
5. Geniş plank pozisyonunda esneme yapılır. Hareketin terside yapılır.
6. Geniş plank pozisyonunda gövdeyi ters istikamete çevrilerek esneme yapılır.
7. Uzun oturma pozisyonunda öne esneme yapılır
8. Ayaklar açık uzun oturma pozisyonunda öne ve yanlara esneme yapılır
9. Ayaklar açık uzun oturma pozisyonunda gövdeyi yanlara çevirme

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

10. Sağ ayak tabanı yerde sağa ayak üzerine otururken sol ayak düz bir şekilde gerdirilir.

11. Ayak tabanları yerden kesilmeden hareketin tersi yapılır

C. Karın Kuvveti Çalışmaları

1. Crunch
2. V crunch
3. Diz dirsek karın
4. Up kick
5. Reverse crunch
6. Eşli mekik
7. 30 sn hızlı mekik
8. Ayağı 1 karış havada tutma
9. Knee crunch
10. Ayaklar yukarıda crunch
11. Ayaklar yukarıda V crunch sağa sola uzanma
12. Topuklara değerek mekik
13. Makas
14. Çift diz çekerek crunch
15. Sıralı kaldır indir
16. Jack knife
17. Sitting twist
18. Yan jack knife
19. ABS fire aç kapa
20. ABS fire sola sağa kapalı
21. ABS fire kapa aç, çek uzat
22. Plank
23. Plankta aç kapa
24. Yan plank

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

Ç. Üst Ekstremit ve Gövde Kuvveti Çalışması

1. Plank cep
2. Plank cep + şnav
3. Cephe vaziyetinde sağ diz sol dirseğe sol diz sağ dirseğe değiyor
4. Mountain climber
5. Cephe vaziyetinde çift diz çekme ve uzatma
6. Cephe vaziyetinde çift diz çekme ve uzatma + plank cep
7. Modify şnav dizler yerde
8. Modify geniş şnav dizler yerde
9. Modify dar şnav dizler yerde
10. Modify eller önde dar şnav
11. Şnav
12. Kademeli şnav
13. Örümcek şnav

D. Lastik Çalışması

1. Eşler sırt sırta, kollar yanlara ve öne çekme
2. Eşler sırt sırta, direk vuruş
3. Eşler sırt sırta kroşe vuruşu
4. Eşler sırt sırta aparkart vuruşu

E. Çabukluk ve Beceri Çalışması

1. Reaksiyon koşuları
2. Line drill koşusu

F. Teknik Antrenman

Temel teknikler;

1. Adımlama çalışması
2. Direkt vuruşlara yapılan iskipler
3. Kroşe vuruşa yapılan iskipler
4. Paratlar
5. Direkt vuruşlar

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

6. Kroşe vuruşlar
7. Aparkart vuruşlar
8. Backfist vuruşu
9. Lowkick
10. Middle kick
11. High kick
12. Front kick
13. Back kick

6 ncı derece sarı kuşak antrenmanı kapsamında sporculara öğretilmesi hedeflenen prensipler;

- 1) Selamlama.
- 2) Kick Boks'un tanımı.
- 3) Yumruk ve ayak tekniklerinin orijinal isimleri ve Türkçe karşılıkları.
- 4) Fiziksel Hazırlık: Esnetme hareketleri, vücut hareketleri, genel fiziksel uygunluk, denge, estetik.
- 5) Gard pozisyonları: Sağ ve sol ön gard. Sağ ve sol duruşta yan gard.
- 6) Hareketler:
 - a) Öne ve geri semi contact hareketleri.
 - b) Öne ve geri hareketler.
 - c) Arka ayakla öne doğru gitme olarak isimlendirilen arka ayakla programa uygun teknik yaparak öne adım atma.
- 7) Temel hareketler olarak isimlendirilen bloklar, yumruklar, tekmeler, dizler:
 - a) İç ve dış doğru avuç ve el bileğini bükerek yapılan iç ve dış doğru yüksek blok.
 - b) Kolu iç ve dış doğru bükerek yapılan iç ve dış doğru vücuda gelen darbeye blok yapmak.
 - c) Elin avucu ile zemine doğru iterek aşağı seviye blok.
 - ç) Sağ ve sol direk.
 - d) Sağ ve sol duruşta ön tekme.
 - e) Sağ ve sol gard'da ön diz vuruşu.
 - f) Sağ ve sol gard'da dairevi diz vuruşu.

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

- g) Sağ ve sol gard'da farklı seviyelerde dairevi tekme.
- 8) Kombine Teknikler yan gard duruşu:
 - a) El arkası ile yumruk vuruşu ve direk yumruk vuruşu.
 - b) Ön ayakla dairevi tekme ve yumruk vuruşu.
- 9) Ön gard duruşu:
 - a) Durarak ve ileri doğru hareketle direk, kroşe.
 - b) Dışarı ve içeri doğru yüksek blok arkadaki elle direk yumruk.
 - c) İçeri ve dışa doğru orta seviye blok, elin arkası ile direk yumruk.
 - ç) Aşağı seviye blok, el arkası ile direk yumruk.
 - d) Durarak ve ileri hareketle direk, arkadaki ayakla ön tekme.
 - e) Öne adım alırken ön tekme, direk yumruk.
 - f) Arka ayakla dairevi tekme, direk kroşe.
 - g) Müsabakada mesafe kontrolünün yapılmasının öğrenilmesi.

5 inci derece yeşil kuşak antrenmanı kapsamında sporculara öğretilmesi hedeflenen prensipler;

- 1) Fiziksel Hazırlık: ip atlama, koşu hazırlıkları, sprint tekrarlar,
- 2) Gard pozisyonları: Gard değiştirme hareketleri,
- 3) Hareketler:
 - a) Sağa ve Sola yatay semi contact hareketleri,
 - b) Sağ ve Sol duruşta yatay hareketler,
 - c) Arka ayakta kayma hareketleri,
 - ç) Ön garddan yan garda geçiş .
- 4) Temel Hareketler içinde yer alan bloklar, yumruklar, tekmeler, dizler ve K-1 tutuşu:
 - a) İçeri ve dışarı hareketle aşağı blok,
 - b) Kaval kemiği ile blok
 - c) İskivler
 - ç) İçeri doğru sağ ve sol el ile kesme, dışa doğru sağ ve sol el ile kesme,
 - d) K-1 contact tutuşu sırasında rakibinizi nasıl kontrol edersiniz.
 - e) Sağ ve sol yan tekme. Rakibin kalflarına dışarıdan low kick,
 - f) Arka ayaktan topuğa süpürme.
 - g) Tüm temel hareketler sabit, sağ ve sol duruşta hareketli olarak yapılacak,

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

5) Kombine teknikler yan gard duruşu:

- a) Topuk ile süpürme arkasından backfist,
- b) Backfist ve direk yumruk her ikiside kayarak,
- c) Yan tekme, backfist, direk yumruk,
- ç) Yan tekme arkasından aynı ayakla dairevi tekme, ters yumruk,
- d) Sağa doğru semi hareketleri, sol ayakla dairevi tekme, ters yumruk.

6) Ön gard duruşu:

- a) Arka ayakla ön tekme, diğer elle yumruk, arka ayakla axe kick,
- b) Aynı ayakla çengel tekme arkasından dairevi tekme ve diğer elle yumruk,
- c) Sağ iskiv, diğer elle yumruk, ön ayakla dairevi tekme,
- ç) Sola iskiv, ön elle kroşe, arka ayakla balta tekme,
- d) Kalfın dışına low kick diğer elle yumruk,
- e) Tüm kombineleri eş ile yapabilme,
- f) Ayna önünde gölge boksı,
- g) Torba Çalışmasına giriş.

G. Teknik Kombine Çalışmaları

1. Sol sağ direk
2. Sol sol sağ direk
3. 10 kez sol direk kombine
4. 10 kez sağ direk kombine
5. 30 kez sol sağ direk kombine
6. Sol direk sağ kroşe
7. Sağ direk sol kroşe
8. Sol sağ kroşe kombine
9. 30 sn sol sağ kroşe kombine
10. Sol sağ aparkart
11. 30 sn sol sağ aparkart kombine
12. Sol direk sağ kroşe sol aparkart
13. Sol direk sağ dirsek
14. Sağ kroşe sol dirsek
15. Sol direk sağ kroşe sol dirsek

EK-4. (devam) Antrenman Prensipleri ve Uygulama Esasları

16. Sağ direk sol kroşe sağ dirsek
17. Sağ kroşe sol backfist
18. Sol kroşe sağ backfist
19. Sol sağ lowkick
20. 30 sn sol lowkick kombine
21. 30 sn sağ lowkick kombine
22. 30 sn sol sağ lowkick kombine
23. Sol direk sağ lowkick
24. Sağ direk sol lowkick
25. Sol sağ direk sağ lowkick
26. Sol direk sağ kroşe sol lowkick
27. Sağ direk sol kroşe sol lowkick
28. Sol sağ middlekick
29. 30 sn sol middlekick kombine
30. 30 sn sağ middlekick kombine
31. 30 sn sol sağ middlekick kombine
32. Sol direk sağ middlekick
33. Sağ direk sol middlekick
34. Sol sağ direk sağ middlekick

H. Fonksiyonel Kick Boks Çalışması

1. Lapayı tutan cephe vaziyetinde şınav çeker, eş üstünden atlar, altından geçer, sonra lapaya sol sağ direk, sol sağ middle kick vurur.
2. Sol sağ direk + burpee
3. Sol direk sağ kroşe + sırt üstü yat kalk
4. 1 inci eş sol sağ direk burpee, lapa tutan eş sırt üstü yat kalk
5. Lapa tutan eşin elin üzerinde ayakları bükmeden sırasıyla geçirir ve sol sağ direk sağ lowkick vurur.
6. Uzun oturuş, ayaklar açık şekilde eşler birbirine kilitleme yapar. 1 nci eş lapa tutar. Aynı anda mekik çekerler. Eldivenli olan sol sağ direk vurur.

EK-5. Etik Kurul Raporu



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 24074710-- 01
Konu :

15.01.2018

Sayın *Prof. Dr. Eldol Zorba*
Proje Yürütücüsü

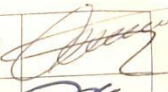
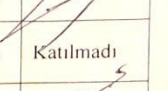
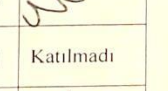
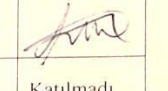
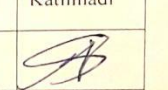
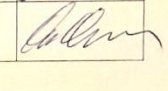
Fakültemiz Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 25 Aralık 2017 tarihinde yapmış olduğu toplantı kararları ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Taner AKAR
Dekan Yardımcısı

EK-5. (devam) Etik Kurul Raporu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR KARAR FORMU										
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUNUN ADI		Gazi Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu							
	AÇIK ADRES		Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası 06500 Beşevler/Ankara							
	TELEFON		0312 202 69 58							
	FAKS		0312 202 46 73							
	E-POSTA		tipetikkurul@gazi.edu.tr							
BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Sağlıklı yaşam için spor yapanlarla, düzenli olarak Kick Boks sporu yapanların fitness seviyeleri, atılgnlık ve stresle başa çıkma becerileri							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI		Prof. Dr. Erdal ZORBA							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UZMANLIK ALANI BULUNDUĞU MERKEZ		Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi							
	DESTEKLEYİCİ (Varsa)									
	ARAŞTIRMANIN İTÜRÜ		Antropometrik ölçümlere dayalı olarak yapılan araştırmalar- Doktora Tezi							
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER		TEK MERKEZ ☒		ÇOK MERKEZLİ ☐		ULUSAL ☒		ULUSLARARASI ☐	
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı		Tarihi		Ver.No		Dili			
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ		14.12.2017		1		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐			
	AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU		14.12.2017		1		Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı						Açıklama			
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ				☐					
	BİYOLOJİK MATERYAL TRANSFER FORMU				☐					
	DİĞER				☐					
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 617		Toplantı tarihi: 25.12.2017							
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, araştırma dosyasında belirtilen merkez/merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına, G.Ü. Klinik Araştırmalar Etik Kurulu üyelerinin oybirliği ile karar verilmiştir.									
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU										
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI		İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu								
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof. Dr. Canan ULUOĞLU								
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza	
Prof. Dr. Canan ULUOĞLU BAŞKAN	Tıbbi Farmakoloji AD	G.Ü.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐		
Prof. Dr. Birol DEMİRİ BAŞKAN YARD.	Adli Tıp AD	G.Ü.T.F.	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐		
Prof. Dr. Gonca AKBULUT RAPORTÖR	Fizyoloji AD	G.Ü.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☐	H ☒	Katılmadı	
Prof. Dr. Bulent BOYACI UYE	Kardiyoloji AD	G.Ü.T.F.	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐		

EK-5. (devam) Etik Kurul Raporu

Prof. Dr. Ozgur I. BOYUNAGA UYE	Radyoloji AD	G.U.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Mustafa KAVUTÇU UYE	Tıbbi Biyokimya AD	G.U.T.F.	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Nesrin ÇOBANOĞLU UYE	Tıp Tarihi ve Etik AD	G.U.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Aslı KURUOĞLU UYE	Psikiyatri AD	G.U.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☐	H ☒	Katılmadı
Doç. Dr. Hakan KAYIR UYE	Tıbbi Farmakoloji	COMMAT Ltd	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Mutlu DOĞAN UYE	İç Hast. AD, Tıbbi Onkoloji BD.	Ank. Numune Eğt. ve Araşt. Hast.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. N. Arda DEMİRKAN UYE	Genel Cerrahi AD	A.U.T.F.	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☐	H ☒	Katılmadı
Doç. Dr. Atila TAPISIZ UYE	Çocuk Sağlığı ve Hast. AD, Ç. Nor. BD	G.U.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Pınar ÖZDEMİR UYE	Biyoistatistik AD	H.U.T.F.	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☐	H ☒	Katılmadı
Yrd. Doç. Dr. Mustafa GÖKSU UYE	Hukukçu	G.U. Hukuk Fakültesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Aysel ÖZLER UYE	Sivil Temsilci	Emekli Öğr. Üyesi	E ☐	K ☒	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	

* Araştırma ile İlişkili
** Toplantıda Bulun

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Ziyattin Serdar MUTLU
 Uyruğu : T.C.
 Doğum tarihi ve yeri : 18.05.1975 / Niğde
 Medeni hali : Evli
 Telefon : 0532 485 1714
 E-mail : serdarmutlu51@hotmail.com / serdarmutlu5151@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	Devam ediyor
Yüksek Lisans	Beykent Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi	2007
Lisans	Niğde Üniversitesi BESYO	1996
Lise	Niğde Lisesi	1992

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
1996	Enez Lisesi / Edirne – Enez	Beden Eğitimi Öğretmeni
1997	Kuleli Askeri Lisesi /İstanbul	Beden Eğitimi Öğretmeni
2005	Kara Harp Okulu / Ankara	Beden Eğitimi Öğretim Elemanı
2015	Bakım Okl.Eğt.Mrk.K.lığı /Balıkesir	Atış Spor Subayı
2017	Kara Astsubay MYO / Balıkesir	Beden Eğitimi Öğretim Elemanı

Yabancı Dil

İngilizce



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..



Gazili olmak ayrıcalıktır

