



T.C
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**AMATÖR FUTBOLCULARIN EGZERSİZ BİLGİ
VE BİLİNÇ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

Abdulkadir SAĞLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ

BİNGÖL-2025



T.C
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**AMATÖR FUTBOLCULARIN EGZERSİZ BİLGİ
VE BİLİNÇ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

Abdulkadir SAĞLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ

BİNGÖL-2025

KABUL VE ONAY

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Abdulkadir SAĞLAR tarafından hazırlanan “*Amatör Futbolcuların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyinin İncelenmesi*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki Jüri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20/06/2025

Jüri Bilgileri:

S.NO	Unvan, Adı-SOYADI	Üniversite	İmza
1	Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ (Danışman)	Bingöl Üni.	
2	Prof. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN(Başkan)	Bingöl Üni.	
3	Dr. Öğr. Üyesi Muhammet BAŞ (Üye)	Muş Alparslan Ü.	
4			
5			

ONAY

Bu tez, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../2025 tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

..... / /

Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZOĞLU

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

**T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Amatör Futbolcuların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyinin İncelenmesi*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, veri, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

...../.../2025

Abdulkadir SAĞLAR
Öğrenci

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőtirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaőan, kendisine ne zaman danıősam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaőadıęımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düőündüęüm kıymetli ve danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren Doç. Dr. İdris KAYANTAŞ'a teőekkürü bir borç biliyor ve őükranlarımı sunuyorum ve son olarak çalıőmamda desteğini ve bana olan güvenini hiçbir zaman benden esirgemeyen beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiőtirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bu hayattaki en büyük őansım olan aileme sonsuz teőekkürler.

Abdulkadir SAğLAR

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
ETİK BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Futbol	3
2.1.1. Futbolcularda Bulunması Gereken Özellikler	4
2.1.2. Futbol Neden Bu Kadar İlgi Görüyor.....	5
2.1.3. Futbolun Tarihçesi ve Gelişimi.....	5
2.1.4. Türkiyede Futbolun Gelişimi.....	7
2.1.5. Modern Futbolun Gelişimi	8
2.1.6. Futbolda Performansı Etkileyen Faktörler	9
2.1.6.1. Yetenek.....	9
2.1.6.2. Denge	10
2.1.6.3. Çabukluk.....	11
2.1.6.4. Sürat	12
2.1.6.5. Dayanıklılık	13
2.1.6.6. Koordinasyon.....	14
2.2. Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FİFA).....	15
2.2.1. Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA)	16
2.2.2. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF)	17
2.3. Amatörlük.....	18

2.4. Profesyonellik	19
2.5. Egzersiz	20
2.5.1. Egzersizin Faydaları	20
2.5.2. Egzersizin Psikolojik Faydaları	21
2.5.3. Aerobik Egzersiz	22
2.5.4. Anaerobik Egzersiz.....	23
2.5.5. Ağırılık Egzersiz	24
2.5.6. Step Egzersiz	24
2.5.7. Kuvvet Egzersizleri	25
2.5.8. Core Egzersiz.....	26
2.5.9. Çeviklik Egzersizi	27
2.5.10. Esneklik Egzersizi	28
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Evren ve Örneklem	30
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi Anketi.....	30
3.4. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
6.1. Sonuç.....	44
6.2. Öneriler	44
KAYNAKLAR.....	46

EKLER	59
Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu	59
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	60
Ek 3. Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anket Formu	61
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

TİCİ	: Türkiye İdman Cemiyeti İttifaki
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
TSK	: Türk Spor Kurumu
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
Vo2Max	: Maksimum Oksijen Kapasitesi
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Ss	: Standart Sapma
N	: Katılımcı sayısı
P	: Anlamlılık Değeri

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4. 1. Medeni Durum Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi	32
Tablo 4. 2. Ailenizde Başka Spor Yapan Var Mı? Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi.....	32
Tablo 4. 3. Yaş Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi	33
Tablo 4. 4. Yaşadığınız Yer Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi	33
Tablo 4. 5. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi	34
Tablo 4. 6. Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi	34
Tablo 4. 7. Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi	35
Tablo 4. 8. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi	35

ÖZET

Amatör Futbolcuların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı; Bingöl ilindeki amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyini incelemektir.

Araştırmaya gönüllülük esasına dayanarak Bingöl ilinde aktif futbol oynayan 201 amatör futbolcuya online olarak anket formu uygulanmıştır. Ankette sporculara Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen ve geçerliliği ile güvenilirliği sağlanmış olan Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi soruları sorulmuştur. Her madde “Çok iyi biliyorum” (3 puan), “Duymuştum” (2 puan) ve “Hiçbir fikrim yok” (1 puan) şeklinde puanlandırılmaktadır. Her soru için ayrı puan ortalaması olduğu gibi, anketin toplam puan ortalaması da alınmaktadır. Alınan puanın artması, bilinç düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Mac Excel ve SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 29.0 bilgisayar programları kullanılmıştır. Veri setinin detaylı değerlendirilmesi için yüzde, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistik bilgiler kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara bakılırsa öğrenim düzeyi değişkeninde anlamlı farklılıklar bulunmuş ve öğrenim düzeyi arttıkça amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır.

Anahtar kelimeler: Futbol, Amatör, Egzersiz, Bilinç

ABSTRACT

Examining the Exercise Knowledge and Awareness Level of Amateur Football Players

The aim of this study was to examine the level of exercise knowledge and awareness of amateur soccer players in Bingöl province.

Based on voluntary participation, an online questionnaire was administered to 200 amateur football players actively playing in the city of Bingöl. The questionnaire included the items from the Health-Exercise/Physical Activity Awareness Level Survey developed by Tuncel and Tuncel (2009), which has been validated for reliability and validity. Each item is scored as “I know it very well” (3 points), “I have heard of it” (2 points), and “I have no idea” (1 point). Each question has its own average score, and an overall average score is also calculated. An increase in the score indicates a higher level of awareness.

For the statistical analysis of the data obtained from the study, Mac Excel and SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 29.0 software programs were used. Descriptive statistics such as percentage, mean, and standard deviation were used for a detailed evaluation of the dataset. The level of statistical significance was accepted as $p < 0.05$.

According to the findings obtained in the study, significant differences were found in the variable of education level, and it was determined that as the education level increased, the exercise knowledge and awareness level of amateur football players also increased.

Keywords: Football, Amateur, Exercise, Awareness

1. GİRİŞ

Tarihi İsa peygamberin doğmasına kadar uzanan sonrasında Roma İmparatorluğu askerlerinin kendi aralarında oynadıkları harpastum oyununa dayandırılan futbol oyunu; bugünlerde son halini almıştır (Urartu 1994).

Ortaya çıkmasından itibaren coşkulu bir şekilde karşılanan futbol İngiltere’de halk tarafından o kadar benimsenmiş ki bu yüzden zaman içinde bazı dönemlerde yasaklanarak kısıtlamalara da maruz kalmıştır. Futbolu sadece alt sınıf insanlar değil yüksekte olan soylu kesim de oynamaya başlamıştır. Büyük Britanyada futbolun gelişimi ve yayılması hız kazanmıştır. İnsanlar arasında önemli bir mücadele haline gelen futbol insanlar arasında hırs ve çatışmaları da beraberinde getirmiş. Bu sebeple yayınladığı bildiri ile Kral II. Edward futbolu İngiltere topraklarında yasaklamıştır (Demir ve Talimciler 2015).

Yüzyıllardan bu yana insanlarda merak uyandıran, zevk veren ve arkasında sürüklediği kalabalığı her geçen gün çoğaltan dünyanın en popüler takım sporlarından biri futboldur. Futbol oynanış tarzı ve oyun alanı bakımından diğer sporlardan farklılıklar barındırır. Kalabalık meraklı kitlesi içinde çocukların ve gençlerin severek oynadığı futbolda basitçe sporcuların gol yemeden karşı takımın kalesine ellerini kullanmadan gol atmaları hedef alınır (Polat 2013).

Futbolcularda aşırı düzeyde önem arz eden beceriler içerisinde bulunan ivmelenme, sprint koşusu, ikili mücadelenin yanında top kapma gibi antrenmanların yapılma sıklığının artırılması müsabaka sırasında gösterilen performansı önemli ölçüde etkilemektedir. Genç sporcularda taktik ve tekniğin geliştirilmesi ne kadar önemliyse fizyolojik kapasitelerini de geliştirilmesi müsabaka sırası performansını arttırmaya yardımcı olmaktadır (Hazır ve ark.).

Kas ve iskelet sisteminde yaşanan sakatlıklar sonrası rehabilitasyon ve tedavilerin geliştirilmesi, yaşanan ağrıların azaltılması ve çalıştırılan bölgedeki kasların geliştirilmesi için egzersiz büyük önem arz etmektedir. Egzersiz yaralanma sonrası inflamasyonun azaltılması, duyuşal uyarıların düzenlenmesi ve kasların aktif bir şekilde çalıştırılarak kuvvetlendirilmesi yoluyla dokuların onarımını ve yenilenme hızını arttırmaktadır.

Yapılan incelemeler sonucu terapatik egzersizin, birçok kas-iskelet sistemi kaynaklı ağrı durumunda etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Armijo-Olivo 2018).

Egzersiz zamanlarını belirli bir plan ile yürütmek, aktiviteler sırasında üst düzey performans sergilemek ile doğrudan bağlantılıdır. Her branşta olduğu gibi futbol branşında da belirli bir plan ve program dahilinde çalışmak en yüksek performansı sergileyebilmek için oldukça önemlidir. Yapılan egzersizler sportif performansın yanında sağlıklı birer insan olmak için önem arz etmektedir. Egzersizin bilinen birden fazla olumlu etkisi vardır. Bunların içinde hastalıkları önlemek, sporcuların formlarını koruması ve hastalıklara önlem alıcı gibi etkiler bulunmaktadır. Kısaca egzersizi tanımlayacak olursak sporcunun fiziksel durumunu en üst seviyeye çıkarmak, kişiyi fiziksel anlamda en uygun hale getirmek ve vücudun sağlıklı olmasını ve öyle kalmasını sağlamak olduğu söylenebilir (Genç ve ark. 2011).

Yoğun şiddette gerçekleştirilen egzersizlerin sağlık sorunu olmayan bireylerde gastrointestinal sisteme önemli etkileri vardır fakat bu etkiler geçici olabilmektedir. Egzersiz vücutta birçok şeye iyi geldiği gibi kardiyovasküler hastalık riski taşıyan bireyler üzerinde olumlu etkileri de gözlemlenmektedir. Bu etkiler arasında vücut kompozisyonunda iyileşme, kan basıncında düşüş, kolesterol seviyelerinde azalma ve glisemik kontrolün güçlenmesi yer almaktadır (Andersen ve ark. 2010).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol

İnsanlar, yaratıldıkları ilk zamandan bu yana, fıtratı gereği yuvarlanan cisimlere vurmaktan ve dokunmaktan çok keyif alırlar. Bu yüzden, insanlar tarafından en çok rağbet gören ve oyunlarda kullanılan malzemede yuvarlak şeklindeki top olmuştur. “Küre şeklindeki yuvarlak nesnelere, ilk zamanlardan beri neredeyse her oyunda topun yerini almış, insanlara topla oynama hazzını ve coşkusunu” vermiştir (Taşgın 2000).

Birçok coğrafi bölgeden, her din ve milletten insanın itibar ettiği top; yaklaşık yirmi spor branşında kullanılan malzeme olmuş, zirvede ise futbol yer almıştır (Apaydın 2000).

Futbol için hayat memet meselesi değil, ondan çok daha önemli olduğu söyleyen (Bill Shankley), belirli kurallar dahilinde ve bu kuralların hem oynayanlar hem de izleyenler tarafından bilindiği, belirli bir zaman aralığında karşılıklı oynayan, iki tarafın bir tarafa üstünlük kurmak amaçlı yapılan mücadele ile izleyenlere hem hüznü hem de sevinci yaşatabildiği (Özdağ ve ark. 2011), milyonların dili olan ve onlara aidiyet duygusu aşılayabilen, dünyada milyonlar tarafından bir şekilde takip edilen ve bu kadar takip edildiği için sosyolojik bir incelemeye değer bir spordur (Talimciler 2014).

İngilizce bir kelime olan football, “foot-ayak” ve “ball-top” kelimelerinin birleşmesinden oluşmuş ve Türkçeye “ayak topu” veya “futbol” olarak geçmiştir (Arıkan 2007). Artık futbol, yalnızca bir spor değil, günlük yaşamın süreklilik kazanan bir parçası olarak görülmektedir (Stone 2007).

Futbol, belirli bir oyun alanı içerisinde belirli kuralları olan, hakem gözetiminde iki takım arasında oynanan, her takımı on birer oyuncudan oluşan, kendine özel olan bir top ile karşı rakibin kalesine gol atma esasına dayanan, normal süresi doksan dakika olan, fiziki performansa dayalı mücadele gerektiren bir takım sporudur. Katılımcı ve seyirci kitlesi bakımından dünyanın en popüler spor dalıdır (Haliloğlu 2001).

Futbol, birçok teknik beceriyi gerektiren bir spor dalıdır. Basamak basamak geliştirilen teknik, futbolun en önemli parçalarından biri olsa da koordinasyon ve kondisyonel yetiler yetersiz kaldığında etkin bir şekilde kullanılabilmesi mümkün değildir. Futboldaki teknik

becerileri geliştirebilmek için, kondisyonel yetilerin de çalışılması önemli hedeflerden biridir. Bu nedenle her iki özelliği de geliştiren antrenmanların uzun süreli olarak planlanması önemli konulardan birisidir (Çolak 2016).

Futbolun karakteristik özelliklerinin yanında hızlı olmak, hedefe odaklanmak, çevik ve çabuk olmak gibi genetik özelliklerin yanında grupla beraber hareket etme bilinci bu sporun tarih boyunca milyarlarca insan tarafında rağbet görmesine önemli bir katkı sağlamıştır (Social Issues Research Centre 2008).

Futbol, fiziksel boyutunun bulunduğu kadar bilişsel güçlerin de sergilendiği büyük ölçüde oyun zekasına ihtiyaç duyulan bir spor türüdür. Futbol genel olarak denge isteyen, her yaş seviyesinde insanı kendine bağlayan önemli bir tutkudur. Futbola çoğu insanın ilgi duyması, bu spor türünün özellikleri olan fiziksel boyut, oyun tekniği, stratejisi ve mali koşullarıdır. Futbolda karşılaştıran takımlar arasında yüksek rekabet, agresif mücadele ve hatta sert müdahaleler olduğu halde, sporcuların yaşamsal fonksiyonlarını veya fiziksel durumlarını sıkıntıya uğratacak tehlikeler sınırlıdır. Futbolun ana yapısının oluşmasını sağlayan taktik ve teknik, dayanıklılık gibi durumlar ile ruhsal ve eğitsel açıdan da sağlıklı, uyumlu kişilerin varlığında önemli bir spor türü, bunu yanında da bir eğitim ortamı sağlamaktadır (Nas ve Çolakoğlu 2017).

2.1.1. Futbolcularda Bulunması Gereken Özellikler

- ✓ Kısa sürede değişkenlik gösterebilen hareketlerden zıplama, yer değiştirme, atlama vb. devinimlerin bulunduğu bir oyundur.
- ✓ Müsabaka esnasında sahip olunan fiziksel gücün, kısa sürede tüketilmeden maç boyunca kullanılabilmesinin önemli olduğu bir branştır.
- ✓ Topla oynama kabiliyeti kadar topsuz alanlardaki oyunda oldukça önemlidir.
- ✓ Sahada rakip takıma sayısal anlamda üstünlük sağlamanın büyük önemi vardır.
- ✓ Benzer amaç doğrultusunda takım arkadaşlarıyla koordineli bir şekilde performans göstermenin ön planda olduğu bir branştır.

✓ Sporcuların yeteneklerini kullanarak hareket, sürat ve kuvvet gibi sahip olunabilen niteliklerin, kısa sürede gelişen durumlarda isabetli kararlarla uygulanması esasına dayalı bir branştır (Aktaş 2021).

2.1.2. Futbol Neden Bu Kadar İlgi Görüyor

- ✓ Futbol; oynayanlara zevk, heyecan duygularını yaşatması,
- ✓ Futbolu izleyenlere de; büyük bir seyir zevki ve heyecan yaşatması,
- ✓ Taraftar ve futbolculara birlik, beraberlik duygularını aşılması
- ✓ Futbol oynayabilmek veya seyredebilmek için çok pahalı, özel alana ve malzemeye ihtiyaç olmaması,
- ✓ Futbolu oynamak veya izlemek için çok özel ve üstün yetenekler istememesi,
- ✓ Her türlü mevsim şartlarında, uygun ortam sağlandığında günün her saatinde ve zamanında oynanması,
- ✓ Oyunun skorunun önceden tahmin edilememesi oyunun seyir ve oyun zevkini arttırmaktadır.
- ✓ Seyir alanı çok geniş olduğu için çok büyük kazanç ve yararlar barındırabilmektedir.
- ✓ Karmaşık kurallar dizimi yoktur, izlemesi ve oynanması basit bir oyundur. Bunlar ve benzeriz faktörlere dayanması ile sporcu ya da seyirci olarak ilgi duyan herkes futbol çatısı altında rahatlıkla buluşabilmektedir (Gülşen 2008).

2.1.3. Futbolun Tarihçesi ve Gelişimi

Çağımızda araç olarak topun kullanıldığı oyunlar arasında en popüler olan branş futboldur. Ortaya çıkış tarihi ve bulunduğu bölge hakkında kesin bir yorum yapılamamaktadır. Olimpiyat oyunlarının ortaya çıkışı hakkında nasıl çeşitli efsaneler, mitler ve rivayetler varsa, top oyunlarından futbol oyunu da birçok millete atfedilmektedir. Dünyanın pek çok ülkesinde futbol oyununun ilk formlarının başlangıcı olarak pek çok top oyunundan bahsedilmektedir. Yalnız gerek oyundaki kurallar gerekse

oyunun oynandığı saha farklılık göstermekte ve bunların yanında malzeme olarak da birbirlerinden farklılaşmaktadırlar (Güven 1999).

İnsanlar futbola; Avustralya, Afrika ve Güney Amerika gibi kıtalarda farklı farklı anlamlar yüklemişlerdir. Farklı kıtalarda farklı anlamlar yüklenmesi nedeniyle özellikle modern kültürü incelemek istediğimiz zaman futbol bizlere zengin bir veri analizi aktarmaktadır. Diğer yandan, futbolun tarihsel gelişimi; ekonomi ve siyasetle yakından bağlantılıdır. Ayrıca futbolun tarihsel gelişim süreci, ekonomik ve siyasal yapılarla ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Futbolun dönüşümü, tarihsel süreçte ekonomik ve siyasal kırılmalarla paralel ilerlemiştir. Örneğin; Sanayi Devriminin yaşandığı 19. yüzyılda modern spor formuna kavuşan futbol iki dünya savaşının ticarileşmeye başlamış ve bu ticarileşmenin sebebi büyük ölçüde ekonomik ve siyasal politikalar ile bağlantılıdır. Aynı dönemde artan şiddet ve holiganizm olayları, futbolun akademik çevrelerce daha derinlemesine incelenmesine zemin hazırlamıştır. Neoliberal ekonomik politikaların futbola nüfuz etmesiyle birlikte, akademik çalışmaların odağı büyük ölçüde oyunun ticari dinamiklerine kaymıştır. Dünyada hızlıca yayılmaya başlamış olan futbol; finans sermayesinin de etkisi altına kısa sürede girmiştir. Yaşanan bu gelişmeler futbolun birleştirici gücünü zayıflatmış zamanla toplumsal ve ekonomik kutuplaşmaların zemini haline gelmesine yol açmıştır. Futbolun kutuplaşma etkisini azaltarak toplumsal barışı teşvik eden, birleştirici gücünün daha fazla ön plana çıkarılması gelecek kuşaklara aktarılacak miras açısından büyük önem taşımaktadır. Bu oyunun dünyada yaygınlaşması fair play doğrultusunda olmalı ve insanların terörizmden arındırılması sağlanmalıdır (Cenikli ve ark. 2017).

12. yüzyıldan itibaren ise futbolun beşiği olduğu söylenen İngiltere de görülmeye başlandığı öngörülmektedir. Bu oyun halk tarafından ve soylular tarafından çok sevilmiş ve zamanla köylüler ve kasabalılar arasında oluşan ciddi rekabetler sonucunda çatışmalar meydana gelmiş, dönemin kralı tarafından yasaklanmış, İngilizlerin bu spora olan ilgisi ve düşkünlüğünden dolayı sonunda tekrar oynanmaya başlanmıştır. Futbol bugün ki haline en yakın halini, 17. yüzyılda İngilizler tarafından oynanan ayak oyunu ile almıştır. Ayrıca 1841 yılında futbol topunun kare olması kararlaştırılmış ve 1848'de de ilk futbol kuralları oluşturulmuştur. Modern anlamda ilk futbol kulübünün temelleri Sheffield'de atılmış ve tarihi 1860 yılıdır (Anelli ve ark. 2006).

2.1.4. Türkiyede Futbolun Gelişimi

Çin Halk Cumhuriyeti'nin kaynaklarında bulunan ve Kaşgarlı Mahmud'un Divânu Lügati't-Türk adlı eserinde “tepük” veya “tepiik” adıyla betimlenen ayak topu oyununun, Türkler tarafından oynanışı oldukça eski dönemlere dayanmaktadır (Mustafa 2000). Yuvarlak bir nesne olan topun Türkler tarafından ayakla “teperék” oynanması hem Türk kültür tarihi açısından hem de dünya spor tarihi bakımından kayda değer bir olgudur. Kaşgarlı Mahmud, bu oyunu Divanu Lügati't-Türk adlı eserinde şu şekilde tanımlamaktadır: “Kurşun eritilip iğ ağırlığı biçiminde dökülür, üzerine keçi kılı veya benzeri bir malzeme sarılır ve çocuklar bunu teperek oynarlar” (Kaşgarlı Mahmud 2013).

Futbolun Türkiye de görülmeye başlanması, köklerini Osmanlı İmparatorluğu dönemine dayandırmaktadır. Bu dönemde yüzünü batıya dönmeye başlayan Osmanlıda yaşanan bu hareketlilik spor alanına da sirayet etmiştir. İlk olarak 1877 yılında İngilizlerin İzmir’de gerçekleştirdiği futbol karşılaşmaları, bu sporun Osmanlı topraklarında tanınmasına vesile olmuştur. 1898 yılında İngilizler arasında oynanan karşılaşmalara katılan Selim Sırrı Tarcan Türkiye’de futbolun gelişimini ve geniş kitlelere ulaşmasını mümkün kılan sağlam bir zemin oluşturmuştur (Güneş 2010).

Modern futbolun Türk tarihine girişi 19. yüzyılın sonlarına dayanmaktadır. Müslüman olan Türklerin dini inançları sebebiyle futbolun gelişiminin yavaşladığı görülmektedir. Ancak Osmanlı topraklarında yaşamakta olan yabancı uyruklu ve gayrimüslim halk bu oyunu oynamaya başlamıştır. Osmanlıda ilk futbol takımı Club Smyra adıyla İzmir’de İngiliz gençler tarafından kurulmuştur. Bornova da yaşamakta olan İngilizler ve onların arasına katılan Rum gençler de İngilizler ile beraber futbol oynamaya başlamışlardır (Saçaklı ve ark. 1995).

İlerleyen zamanlarda kurulan Moda Football Club ve Rumlar tarafından kurulan Elpis Club takip etmiştir. Türkler bu oyunu benimsemiş ve oynamak istemişlerdir. İlk başlarda yabancı takma isimlerle bu oyunu oynamışlardır. Deniz subayı olan Fuat Hüsnü Kayacan yabancı takma isimle bu oyunu oynayan ilk Türk oyuncu olmuştur. Fuat Hüsnü Kayacan "Bobi" yabancı adıyla İngiliz takımlarında futbol oynamıştır. İlk Türk futbol takımı Fuat Hüsnü Kayacan ve Reşat Danyal’ın yoğun çabalarıyla kurulan ve Black Stacking Football Club adını verdikleri futbol takımındır. Fakat büyük emekler harcayarak oluşturdukları

Black Stacking Football Club (Siyah Çoraplılar Futbol Kulübü) olgunlaşma sürecini bitirmeden faaliyetlerine son verilmiştir (Apaydın 2017).

İstanbul’da 1992 yılında toplanan kulüp başkanları Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakını (TİCİ) oluşturmuşlar ve FIFA’ya üye olmak için gerekli işlemleri başlatmışlardır. Cenevre’de toplanan FIFA yetkilileri 21 Mayıs 1923’te Türkiye’yi üyeliğe kabul etmiştir. Futbol Federasyonu, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (1922-1936) Türkiye Spor Kurumu (1936-1938) ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü ve takiben Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (1938’den bu zamana) bu kuruluşların denetimi ve gözetimi altında günümüze kadar gelmiştir (Koloğlu 1994).

2.1.5. Modern Futbolun Gelişimi

Modern futbolun ilk temelleri, futbolun beşiği olarak adlandırılan İngilterede oynanmaya başlanmıştır. 1800’lü yılların ortalarında nüfusu 2,8 milyona ulaşan Londra, tekstil ticaretinin merkeziydi ve nüfusu yoğunluklu olarak işçi sınıfından oluşuyordu. Sosyo-ekonomik refah üst düzeydeydi ve boş zaman fazlalığı işçileri vurdulu-kırdılı aksiyonların bol olduğu, rugby benzeri bir futbola yöneltmişti. Aynı tarihlerde Cambridge Üniversitesinde ise öğrenciler farklı ve kurallı bir şekilde futbol oynuyordu. Uzun yıllar kuralları ve standartları olmadan, amaçsızca topun peşinde koşan kitlelerin aktivitesi olan futbol, o dönemde sık kullanılan diğer bir isimle Mob Football: Ayaktakımı Futbolu”, 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren, Eton, Westminster, Harrow, Shrewsbury, Winchester ve Charterhouse İngiliz okullarının önde gelenleri kendi aralarında takımlar kurarak organize bir biçimde birbirlerine karşı oynama isteklerinin ortaya çıkışıyla birlikte, farklılaşarak kuralları belirlenen bir oyun seti haline dönüşmeye başladı. Her okulun kendine özel olarak oluşturmuş olduğu kurallar, birleştirici bir kodun mevcut olmaması sebebiyle, takımlar arasındaki müsabakalarda rekabete izin vermeyen bir kaos ortamı yarattığından, futbol takımı olan okulları temsil eden kişiler Cambridge Üniversitesi’nde 1848’de bir toplantı yaparak, adına “Cambridge Kuralları” denilen futbolun ilk kural seti üzerinde anlaşmaya vardılar. Bundan böyle oyuncular topa sadece ayaklarıyla vurabilmesi serbest olacak, sadece kaleciler topu elle tutabilecek ve aynı takımdan forma giyen oyuncular aynı renkte formalar giyeceklerdi (İkiz 2010).

Futbolun oynanmaya başladığı 1900’lerin başlarından günümüze futbol taktikleri bir değişim içerisinde kendini göstermektedir. İlk yıllarda top sürmeye dayalı 1-2-8

formasyonu ile oynanırken, çok fazla pas oyunu yoktu. Geçmişte daha fazla hücumcu varyasyonların olduğu futbol zaman içerisinde daha fazla defansif bir hal aldı. Böylelikle, geride kalan oyuncu, forvet oyuncusu yerini zamanla orta saha oyuncularının da olduğu savunma ve hücum arasında bir denge kurularak “Piramit” olarak da isimlendirilen 2-3-5 dizilimi ortaya çıkmıştır (Akşar 2005).

2.1.6. Futbolda Performansı Etkileyen Faktörler

Futbolda karşılaşılan teknik değişiklikler, oyuncuların da çeşitli niteliklerini geliştirmeyi gerektirmektedir. Futbolun son derece hızla oynanan bir oyun olması ile beraber, oyuncularda anaerobik güç ve söz konusu gücü sürdürebilme becerisi önemlidir. Gelişen bu yarış üzerine kurulu oyun modelleri, futbolcuların taktiksel yeteneklerinin, anaerobik ve aerobik kuvvetlerini daha dikkatli kullanmalarını sağlamaktadır. Bu durum futbolcuların daha fazla enerji harcamasına sebep olmaktadır. Ayrıca oyuncuların daha fazla enerji kullanmalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda futbolda elde edilen başarı, yalnızca yetenek ve beceriyle sınırlı kalmayıp; aynı zamanda fiziksel kapasite, motorik özellikler ve fizyolojik performans düzeyine de bağlıdır (Kamar 2003).

2.1.6.1. Yetenek

Yetenek sözcüğünün kökeni, Yunanlılar tarafından alışverişler sırasında kullanılan tartı plakasının eğimini belirten Yunanca da “tálanton” kelimesinden gelmektedir. Bu kelime daha sonralarda tartılan nesnenin ücretini ödemek için kullanılan gümüş veya altın paralar anlamı için kullanıldı. Alışveriş yapan kişi teraziye ne kadar fazla para koyarsa o kadar fazla mal satın alabilecek hakkı olurdu. Bu da bireyin ne kadar çok tálantonu varsa o kadar fazla zengin olduğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle “yetenekli olmak” kavramı, kişinin diğer kişilerden ayırt edilebileceğini ya da kimden ayrılabilirliğini gösteren bir ifade haline gelmişti (Reverberi 2019).

Yetenek, tek başına anlam ifade etmeyen kompleks bir kavramdır. Bireyin herhangi bir alanda yetenekli olup-olmadığını belirleyebilmenin farklı yolları ve kıyasları mevcuttur. Yetenek kalıtsal ve çevre koşullarına bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Öyle ki birbirine tıpatıp olarak benzeyen tek yumurta ikizlerinde bile yetenek olgusu farklılık gösterebilmektedir (Kozel 1996).

Yetenek kelimesiyle ne demek istediğimizi netleştirmemiz gerekiyor. İnsanların mükemmelliği ifade etmek veya seçkin sanatçıları tanımlamak için sıklıkla kullandıkları yetenek "Red Sox takımı dış sahada çok yetenekli", takımın dış saha oyuncularının performansının çok iyi olduğu anlamına ve sporcuların bireysel yeteneklerinin üst seviyede olduğunu bize gösterebilir. Yetenek, bir şeyi çoğundan daha iyi yapmamızı sağlayan doğal bir beceridir. Bu oldukça geniş bir kavramdır. Golf oynamak, satış yapmak, beste yapmak, bir iş yürütmek yetenek kavramlarının farklı sektörlerdeki tanımı olabilir. Beceriler tam olarak ifade edilmeden erken yaşta belirlenebilir, yetenek doğuştan gelen bir niteliktir ve gelişime açıktır (Ercan 2022).

2.1.6.2. Denge

Denge kelimesi içinde birçok anlam içeren bir sözcüktür. Ekonomiden politikaya, toplumlardan bireylere, biyolojiden mekaniğe birçok dalda yaygın olarak kullanılan denge sözcüğü kullanıldığı yerlerde; toplumlar, bireyler, organizmalar ve üniteler arasında sağlıklı bir uyum kurulduğuna işaret etmektedir (Akyıldız 2002).

Denge gibi birçok etmenin sportif performansı etkilediği bilinse de aralarında dengenin en önemli olanlar arasında olduğu söylenmektedir. Yaralanma ve sakatlanma sporcular için istenmeyen bir durumdur. Hem fiziksel olarak hem de mental olarak sporcu etkileyebilecek sakatlık, sporcunun performansını da azaltmaya neden olabilir. Tam olarak bu durumda dengeyi koruyabilmek sakatlanma ve yaralanma ihtimalini en aşağıya çekecektir. Sakatlanmaya neden olacak önemli etmenleri devre dışı bırakacaktır (Taşkın ve ark. 2015).

Denge, vücudun ağırlık merkezindeki değişimlere karşı uyum sağlayarak tepki verebilme yetisi olarak tanımlanabilir ve bu yeti; görsel, vestibüler ve somatik duylardan gelen geri bildirimlerin sinir-kas sistemi üzerinde oluşturduğu etkileşimle ortaya çıkar (Boccolini ve ark. 2013).

Denge iki alt başlık olarak statik ve dinamik denge olarak incelenir. Statik denge, bireyin belirli bir pozisyonda veya sabit bir noktada vücudun kollar ve bacaklar dengesini koruyabilme kapasitesini ifade ederken; dinamik denge, hareket esnasında koşma, yürüme gibi hareketlerde vücudun tamamının ya da belirli bölgelerinin dengeyi sürdürebilme becerisini tanımlar (Kuşakoğlu 2012).

Statik Denge

Nichols ve arkadaşları (1995), statik dengeyi; herhangi bir dış kuvvete ihtiyaç duyulmaksızın vücudun genel postürünü ya da farklı farklı uzuvlarını sabit bir destek yüzeyinde, yapılan pozisyon ne olursa olsun o pozisyonda ki dengesini koruyabilme ve sürdürebilmesi şeklinde ifade etmişlerdir (Gökmen 2013).

Amut ve planör duruşları gibi hareketler, sporda statik dengenin en belirgin örnekleri arasında yer alır (Muratlı 2003).

Dinamik Denge

Vücudun hareket halindeyken dengesini koruyabilme ve kontrol edebilme yeteneği dinamik denge olarak tanımlanmaktadır (Kaya 2003).

Merdiven çıkıp inme, sandalyeye kalkıp oturmak, yürümek gibi günlük yaşamımızda yer alan aktivitelerine ait farklı hareket modelleri ile bu modeller arasındaki bütünlüğü içeren denge türüne dinamik denge denir. Hareket halinde olan bireyin dengesi dinamiktir (Chaudhari ve Andriacchi 2006).

Dengeyi etkileyen faktörler:

- ✓ Yaş
- ✓ Egzersiz
- ✓ Eklem rahatsızlıkları
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Madde kullanımı (Böer 2006).

2.1.6.3. Çabukluk

Çabukluk; genellikle birbirini takip eden ya da aralıklı olarak farklı hızlarda, çok yönlü ve tekrar eden hareketlerin bütününe ifade eder. Çabukluk, sporcunun hızını tam kontrol edebilme yeteneğine dayanır; bu sayede sporcular, minimum enerji harcayarak belirli bir denge eksenini üzerinde etkili yön değiştirebilirler. Antrenörler, bir sporcuyla “çok hızlı”

veya “çok çabuk” olarak tanımlayabilir; bu iki kavram arasındaki fark ise şöyle açıklanabilir: Aynı mesafeyi aynı sürede koşan iki sporcundan hangisinin yön değiştirme davranışını daha az adımla gerçekleştirdiği, daha çabuk olan sporcuyu belirler.

Böylece belirli bir zamanda reaksiyon gösteren ve belirli yönde hızlanma, çabukluk yeteneği olarak tanımlanabilir. Çabukluk öne ve geriye doğru, yatay ya da dikey olarak yapılabilir (Nas 2010).

Çabukluğu etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Bunların arasında vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi daha çok fiziksel özelliklerin yanında vücut yağ oranı, kas yapısı gibi fizyolojik özellikler ve algılama ile karar verme yetenekleri de yer almaktadır. Çok boyutlu bir kavram olan çabukluk, sadece fiziksel kapasiteyi değil, aynı zamanda algısal ve bilişsel becerileri de içermektedir. Çabukluk üzerine yapılan araştırmalarda, hareketlerin hızlı ve akıcı biçimde gerçekleştirilmesi, ani duraklamalar sonrası hızlı tekrar, harekete geçme ve yön değiştirme gibi davranış kalıpları ön plana çıkmıştır (Zemkova 2016).

Çabukluk için antrenman yaparken, sporcunun beceri seviyesinin ve yeteneklerinin değerlendirilmesi önemlidir. Sporcu deneyimsizse ve düşük bir beceri düzeyindeyse, çabukluk eğitimi, çabukluk eğitimindeki karmaşıklığı öğrenmelerine yardımcı olabilecek basit alıştırmalarla başlamalıdır. Çabukluğu artırmak için, çabuklukla ilgili alıştırmalar veya kalıplar geliştirilirken iyi bir postüral kontrol ve ağırlık merkezi gereklidir. İlerleme (progresyon), çabukluk eğitiminin doğasında vardır. Sporcu hareket kalıplarında ustalaşmaya başladığında, uygulama, kontrol ve dengeyi göz önünde bulundurarak, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yavaş eylemlerden hızlı eylemlere geçmelidir (Viyes ve Roberts 2005).

2.1.6.4. Sürat

Antrenman literatüründe sürat; insan vücudunun altında ya da üstünde olan bütününe ya da belli bölümünü çok hızlı şekilde yere karşı direnç göstererek harekete geçirmesidir. Birim olarak km/saat yani yol/süre şeklinde hesabı yapılmıştır. Sürat, kuvvetle direkt ilişkilidir. Kuvvet gelişimi olmadan sürati geliştirmek olanaksız gibi görülmektedir. Kuvvet göstermeden sürati etkili bir seviyeye ulaştıramayız (Sever ve Arslanoğlu 2016).

Sürat yeteneğini etkileyen tek bir faktör bulunmamaktadır. Genetik yapının sürat üzerinde büyük bir etkisi olmasına rağmen sürat potansiyelini tek başına belirleyememektedir. Vücutta bulunan kas fibril oranına bakılacak olursa hızlı kasılan kas fibrillerinin yavaş kasılanlara oranla daha fazla olması sürat yeteneğini daha iyi olmasının yanında sürat, bu beceriye uygun olan antrenmanlar sayesinde geliştirilebilir. Ayrıca, sürat gelişiminin kasların güçlü ve etkili kasılma kapasitesine bağlı olması, kuvvet antrenmanlarının sürat performansında önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Muratlı 1997).

Kamar ve diğerlerine göre başarı adına çağdaş futbolda, hız ve patlayıcılık güçlerine futbolcuların son derece ihtiyacı vardır. Toplu veya toplu bir şekilde hızlı koşabilmesi futbolcunun rakip takıma karşı avantaj sağlamasıyla beraber rakibi ile arasında ortaya çıkabilmesi muhtemel beceri farklılığının etkisini minimuma indirecektir. Buda futbolcunun rakibinden daha hızlı olması ve daha yükseğe sıçrayabilmesi adına büyük bir avantaj sağlayacaktır. Futbolcunun yüksek seviyede hız ve patlayıcı güç ile karşı rakipten daha önce harekete geçerek avantajlı hale geçecek ve bedensel açıdan eksikliğinden dolayı hava toplarında dezavantajlı olmasının önüne geçecektir (Kamar ve ark. 2003).

Genel Sürat

Hareketi çabuk bir şekilde yapabilme özelliğidir. Herhangi bir çalışma olmaksızın doğuştan genetik yapıyla gelmesine genel sürat diyebiliriz. Genel sürati herhangi bir branşa özgü olmayıp, genel olarak birçok branş için önem arz etmekte olan hareketlerin çabuk bir şekilde yapılabilme yeteneği olarak ifade edebiliriz (Albay 1999).

Özel Sürat

Herhangi bir branşın kendine özgü performansını yeterli süre içinde ve seviyede gerçekleştirebilmesidir (Baache 1997).

2.1.6.5. Dayanıklılık

Son dönemlerde, sporda performansı etkileyen temel motorsal özelliklerden biri olarak dayanıklılık; spor bilimciler tarafından sıklıkla ele alınan önemli bir fizyolojik kavram haline gelmiştir. Futbolcuların maç süresince paslaşma, top sürme gibi çeşitli görevleri yerine getirmek zorunda olması, onların daha hızlı ve çevik olmalarını zorunlu kılmaktadır (Bloomfield ve ark. 1994).

Dayanıklılık, fiziksel veya zihinsel olarak uzun süreli ve yoğun bir aktiviteyi sürdürebilme yeteneğidir. Bu terim genellikle spor veya egzersiz bağlamında kullanılır, ancak genel anlamda bir kişinin günlük yaşam aktivitelerini, çalışma süreçlerini veya zorlu durumları başarıyla sürdürebilme kapasitesini de ifade eder (Köklü ve ark. 2009).

Genel olarak dayanıklılık, sadece motor becerilerle değil, aynı zamanda bireyin kişilik özellikleriyle de yakından ilişkili bir yetenektir. Bu yeteneğin niteliği kalp dolaşım sistemi, sinir sistemi, solunum sistemi ve psikoloji ile ilişkili unsurlarla ortaya konur. Bu nedenle vücuttaki karşıtığa uzun süre direnebilme kabiliyeti dayanıklılık olarak ifade edilmektedir. Bitkinliğin oluş biçimi böyledir; egzersiz sırasında şiddet değişmez ise aynı şiddete vücudun verebileceği yanıt git gide zorlaşır ve ilerledikçe imkansızlaşmaya başlar (Dündar 2003).

2.1.6.6. Koordinasyon

Sportif bağlamda koordinasyon açıklanacak olursa, sinir sistemiyle ilgili bir süreç olup hem istemli hem de refleksif hareketlerin gerçekleştirilmesini sağlayan bir yetidir (Cüce 2019). Daha geniş bir tanımla, koordinasyon; iskelet kasları, eklemler, bağ dokuları ve merkezi sinir sistemi arasındaki eşgüdümlü çalışmayı ifade eder. İstemli kasılan kasların, belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere merkezi sinir sistemiyle beraber çalışarak bir uyum içinde hareket etmesi sürecidir (Kesilmiş 2012).

Genel Koordinasyon; sadece belirli bir spor branşıyla sınırlı kalmaksızın çeşitli motor becerileri genel hatlarıyla anlamlı ve uygun bir şekilde uygulayabilme yeteneğidir. Sporcuların çok yönlü gelişimini hedeflemeli ve bu süreçte yeterli derecede genel koordinasyon becerileri kazanmaları gerekmektedir. Sporculuk hayatının ilk yıllarında genel koordinasyon çalışmaları yapılmalı bu çalışmalar branşlaşma evresine geldiği zaman artık kademeli bir biçimde azaltılarak, yerine seçtiği spor branşına özgü özel koordinasyon becerileri eklenmelidir.

Özel koordinasyon, seçilen spor branşına özgü motor becerileri daha akıcı, hızlı ve kesintisiz bir biçimde uygulayabilme yeteneğidir. Bu bağlamda branşa özgü motor becerileriyle arasında doğrusal bir ilişki bulunan özel koordinasyon sporcuya hazırlık döneminde gerekli becerileri üst düzeye çıkararak müsabaka döneminde performansının verim düzeyini artıracak ek yetkinlikler kazandırır. Özel koordinasyon, yapılan spor

branşının gerekliliklerine göre motorik yetilerle entegre bir şekilde koordinasyon becerilerinin gelişimini de kapsar. Örneğin, bir sporcu serbest stil yüzme, slalom kayma veya engelli koşu gibi ritmi ve hızı yüksek becerileri başarıyla sergileyebiliyorsa, bu durum o sporcunun sürat koordinasyonuna sahip olduğunu gösterir (Zeytinoğlu 2009).

2.2. Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FİFA)

Akşar ve Merih (2008), futbolun en yüksek kurumu olan FİFA kurulduktan sonra futbol dünyasının idari kuruluşu olmuştur. 21 Mayıs 1904 yılında kendi ülkelerinde futbol federasyonu olan ülkelerin katılımıyla kurulan FİFA Hollanda, İsveç, Belçika, Fransa, Danimarka ve İsviçre gibi Avrupa liglerinin girişimiyle hayata geçirilmiştir. FİFA'nın kurulmaktaki amacı olarak o zamanlar yalnızca Britanya Adaları'nda Galler, Kuzey İrlanda, İngiltere ve İskoçya arasında gerçekleştirilen uluslararası futbol turnuvasını küresel boyuta taşıyarak dünya çapında organize etmektedir (Akşar ve Merih 2008).

Kurulan bu hareketin öncülüğünü, FIFA organizasyon başkanlığında bulunan Hollanda'lı futbolcu Hirschman ve Fransız Rober Guerin yapmıştır. Bu birliğe ilk kuruluşunda katılmayan Britanya Futbol Federasyonları 1906 yılında FIFA'ya dahil olmuşlardır (Orta 2001).

İlk FIFA tüzüğü'nün yapılmasından sonra farklı ulusal derneklerin birbirlerini tanıdığı tespit edilmiştir. Bir sporcunun ve bir kulübün hiçbir şekilde aynı anda birkaç ulusal dernek adına oynayamayacağı kararlaştırılmış olup, dışarıda tutulması istenilen bir üye varsa bu karar diğer üyeler tarafından da tanınacaktır (Tomlinson 2014). Kurulumu tamamlandıktan sonra üye alımına devam eden FİFA 10-12 Haziran 1905 yılında gerçekleşen ikinci kurulda Macaristan, İtalya, İngiltere, Avusturya ve Almanya gibi Avrupa ülkelerinin üye olmasıyla üye sayısını artmıştır. 1904 yılında futbolu tam anlamıyla denetimine almak isteyen FİFA futbol kurallarını belirleyerek ve aynı yıl içerisinde ilk uluslararası müsabakayı Belçika ile Fransa arasında düzenlemiştir. 1910 yılından itibaren Avrupa dışından ülkeler FİFA'ya üye olmaya başlamıştır. Avrupa dışından ilk olarak Güney Afrika (1910), Şili (1912), Arjantin (1912) ve ABD (1913), üye olmuştur. 1930 yılında gerçekleştirilen ilk organizasyonun fikrini din, dil ve kültürleri bir araya getirmek amacıyla; 1 Mart 1921 tarihinde FİFA başkanı seçilmiş olan Fransız Avukat Jules RIMET ortaya atmıştır. İlk Dünya Kupası, organizasyonunun öncüsü Jules Rimet'in ismiyle Uruguay'da düzenlenmiş ve ev sahibi takımın şampiyonluğuyla

sonuçlanmıştır. 1974 yılında ise turnuvanın adı 'Dünya Kupası' olarak değiştirilmiştir (Akşar ve Merih 2006).

2.2.1. Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA)

İsviçre de oynanmasının kararlaştırıldığı dünya kupası finallerinin 1954 yılına tekabül eden FIFA'nın 50. yıl dönümü olmuştur. Yaşanan gelişmeler sonucunda Avrupa kıtası için bir futbol otoritesi kurulma düşüncelerini güçlendirmiştir (Horasan 2007).

15 Haziran 1954'de İsviçre'nin Basel Şehri'nde kurulan konfederasyonun merkezi İsviçre'nin Nyon Şehri'dir (UEFA). Resmi dilleri İngilizce, Fransızca, Almancadır. Bu konfederasyona bağlı 55 üye bulunmaktadır (UEFA). FIFA'ya bağlı 6 konfederasyonun içinden hem mali olarak hem sportif başarı olarak en güçlü, en büyük konfederasyon UEFA'dır (Öğretici 2005).

UEFA ortakları ve üyeleri ile birlikte bazı amaçları geliştirmek için birbirleri ile yakın temaslarda bulunarak belli amaçlar doğrultusunda hareket ederler.

Bu amaçlar:

- ✓ Profesyondan amatöre, genç ve kadın sporcular dâhil olmak üzere tüm sporcular için istikrarlı ve başarılı maçlar organize etmek,
- ✓ Cinsiyet, inanç ve etnik köken farkı gözetmeden, herkesin bulunduğu, paylaştığı ve destek verdiği kapsayıcı bir ortam oluşturup halktan alınan desteği arttırmak,
- ✓ Müsabakaların sportif niteliğinden ödün vermeksizin, ticari başarıyı ve sürdürülebilir mali istikrarı temin etmek,
- ✓ Tüm seviyelerdeki dayanışmayı zedelemeyen, UEFA'nın elde ettiği gelirleri geleceğe yatırım ve hakkaniyetli dağılım için kullanmak,
- ✓ Üye federasyonların öncelikli ihtiyaçlarına yönelik hedeflenmiş katkı ve destekler sunmak,
- ✓ Maçların güvenliğini sağlarken, dürüst oyun ve ırkçılığa karşı duruş gibi olumlu spor değerlerini teşvik etmek,

- ✓ Sporun etik değerlerini koruyup sporcuların sağlığını gözeterek, tüm oyunculara adil rekabet ortamı sunmak için doping karşıtı çalışmaları hayata geçirmek,
- ✓ Avrupa futbolunun ortak değerlerini ve beklentilerini dünyaya yansıtan güçlü bir temsilci olmak,
- ✓ Avrupa futboluyla ilgili konular da hem karar alıcılar hem de kamuoyu için net ve tutarlı bir bakış açısı ortaya koymaktır.

Yukarıda belirtilen amaçlar, futbolun toplumsal gelişimi için çok önemli olup aynı zamanda Avrupa futbolunda yer alan tüm taraflarca demokrasi, dayanışma, açık iletişim, sorumluluk, girişimcilik, profesyonellik, gurur ve saygı gibi soyut ilkelere uygun şekilde hayata geçirilmelidir (UEFA).

2.2.2. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF)

Türk futbol teşkilatlanmaları oluşturulurken, 1903 ile 1922 yıllarını kapsayan zaman aralığında farklı isimlerle ancak benzer yapısal özellikler taşıyan birden fazla futbol birliği kurulmuş olup bu birliklerin tamamı, futbol kulüplerine dayalı federatif bir sistem oluştururken kulüpler ise devlet ve hükümetlerden bağımsız, özerk dernekler olarak faaliyet göstermişlerdir (Ekenc ve Serarslan 1997). Fakat futbolda bu dönemde yaşanan başarısızlıklar, örgütlenmedeki yetersizliklere bağlanmış ve bu durum, futbol federasyonunun bağımsız ve özerk bir yapıya kavuşması gerektiği düşüncesini spor camiasının gündemine taşımıştır (Sümer 1990).

İlk defa Yusuf Ziya Öniş tarafından 23 Nisan 1923 tarihinde kurulan Türkiye Futbol Federasyonu, “Futbol Heyet-i Müttehidisi” ismiyle İstanbul Şehzadebaşı’nda kurulmuştur (TFF).

Bu isim 1925 yılında “Türkiye Futbol Federasyonu olarak değiştirilmiştir. Bu dönemde FIFA'ya başvurulmuş ve Türkiye 21 Mayıs 1923 tarihinde FIFA'nın yirmi altıncı üyesi olmuştur. 1936'ya kadar süren bu dönemde bir Türk hakeminin ilk kez bir milli maçta görev yapması, ilk Türkiye Şampiyonası yapılması, ilk kez deplasmanlı lig maçlarının düzenlenmesi gibi ilkler yaşanmıştır (Özelci 2010).

Bu tarihten itibaren TFF, UEFA'nın tüm toplantılarına ve şampiyonalarına davet edilmiş ve katılmıştır. Bu arada uzun bir süre direnmesine rağmen FIFA İcra Komitesi 1962 yılının şubat ayında yaptığı toplantıda, TFF'nin Avrupa Konfederasyonu UEFA'nın tam üyesi olduğunu kabul etmiştir. Bu karardan sonradır ki UEFA, 16 Nisan 1962 tarihinde TFF, "UEFA'nın tüm hak ve vecibelerine sahip tam üyesi" olduğunu resmen bildirmiştir. Yapılan bu açıklamalardan sonra UEFA'nın Nisan ayında yaptığı 6. Genel Kurul toplantısına TFF'yi temsil etmek için Adnan Süvari ve Dr. Tarık Özerengin delege olarak katılmışlar ve ilk kez seçimlerde oy kullanmışlardır (TFF 1992).

Türkiye Futbol Federasyonu kuruluşundan sonra belli dönemlerde faaliyet alanını genişleterek ülkenin her yerinde futbolun yaygınlaşması çalışmalarını sürdürmeye başlamıştır. Futbol Federasyonu 1951 yılında futbolda profesyonelliğe geçiş yaparak yeni bir dönemi başlatmıştır. Türkiye Milli Futbol Ligi 1959 yılında kurulmuş olup, Ankara ve İzmir'den 4'er İstanbul'dan 8 takım Lig'e katılmıştır. Türkiye 2. Futbol Ligi, 1963-1964 sezonunda, Türkiye 3. Ligi organizasyonları ise 1967-1968 sezonunda başlatılmıştır (Stemmler 2000).

2.3. Amatörlük

Amatör terimi; ticaret ve endüstri odaklı günümüzde, yetersiz ve acemi gibi bir anlam kazanmıştır. Buna karşın profesyonel terimi ise yeterli ve usta gibi algılanmakta ve bireyler amatör olarak tanımlanmaktan hoşlanmamaktadır. Yine de amatör bireylerin, profesyonel bireylerden beceri veya yetenek açısından eksik kalmadıkları ve benzer düzeyde oldukları vurgulanmaktadır. Profesyonel ve amatör arasındaki en temel fark en sade haliyle, amatör sporcunun spora sadece ideal olarak zorunluluk ve çıkar sebepleri olmaksızın arzu ile katılmasına karşın profesyonel sporcunun, zorunluluk duygusuyla ve çıkar saplamak amacıyla katılım göstermesi olarak anlatılabilir (Sewart 1985).

Fransızca "amateur" sözcüğünden türkçeye aktarılan "amatör" kavramı, Latince 'deki "amare" yani "sevmek" sözcüğünden gelmektedir. Antik olimpiyat oyunlarında yarışıp birinci olan yarışmacı yalnızca bir yabancı zeytin dalı ile ödüllendirilmekteydi. Amatör kelimesinin bilinmediği Eski Yunan'da atletler sadece kazanmak için yarışarlardı. Eski Yunanca 'da "atlet" sözcüğü, "bir ödül karşılığı yarışan kişi" anlamına gelmekteydi (Koryürek 2003).

2.4. Profesyonellik

Tarihsel süreçte giderek artan nüfus ve değişen toplumsal gereksinimler, daha spesifik ve alanına özgü uzmanlık alanlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Gökçora 2005). Bu türden uzmanlaşmalar, belirli iş veya görevlerde profesyonel niteliği ve değeri artırmaktadır. Bununla birlikte "profesyonellik" kavramı, yaygın biçimde kullanılan ancak kapsamı ve sınırları tam anlamıyla netleşmemiş bir kavram olarak literatürde yerini korumaktadır. Uzun yıllardır farklı meslek grupları tarafından anlamlandırılmaya çalışılan bu kavram, tanımlama çabalarına rağmen taşıdığı kavramsal belirsizlik nedeniyle, daha sistematik ve kapsamlı bir şekilde açıklanmaya ihtiyaç duymaktadır (Evans 2008).

Profesyonelliği bir yaşam biçimi haline getirmiş bireyler sadece işleri sırasında değil, normal yaşamlarını sürdürürken de profesyonel davranışlar sergilemektedirler. Bu durum, profesyonellerin zamanla hayatının merkezine işini almak zorunda olmaları sebebiyle iş harici zamanlarını da etkileyen bir yaşam tarzına evrilmektedir (Seçer 2009).

Profesyonellik kavramı için birçok tanım ortaya atılmıştır. Abraham Flexner, profesyonellik kavramını tanımlarken şu unsurları ön plana çıkarmaktadır. Meslek üyelerinin bireysel sorumluluk bilinciyle hareket etmesi; mesleğin, kapsamlı ve sistematik bilgi temeli üzerine inşa edilmesi; teorik bilgilerin bilimsel yöntemlerle yeniden üretilebilir nitelikte olması; mesleki teknik ve uygulamaların belirli bir eğitim disiplini doğrultusunda öğretilmesi; mesleki örgütlenmenin kurumsal ve güçlü bir yapıya sahip olması; son olarak da meslek mensuplarının, özgecil bir yaklaşımla birbirine destek sunması ve toplum yararına hizmet etmeye istekli olmasıdır.

Bunlara bakarak profesyonelliğin değerlendirilmesinde temele alınan belli başlı altı kriter vardır. Bunlar;

- ✓ Bireysel sorumluluğun olması,
- ✓ Bilgi bütünü temelinde öğrenilmiş olması,
- ✓ Kuramsal bilginin yeniden üretilebilir olması,
- ✓ Eğitimsel bir disiplin doğrultusunda tekniklerin öğretilmesi,

- ✓ Örgütlenmesinin çok iyi yapılmış olması,
- ✓ Altruizm (özgeçilik), yoluyla üyelerin birbirlerine yardım etmeye eğilimli ve toplum yararına çalışmaya istekli olmasıdır (Flexner 2001).

2.5. Egzersiz

Egzersiz, bilinçli ve düzenli olarak yapılan, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç bileşenini örneğin kas gücü dayanıklılığı, kalp-damar sağlığı, esneklik ve vücut kompozisyonunu geliştirmeye yönelik planlı ve yapılandırılmış faaliyetlerdir. Başka bir deyişle, egzersiz; formda kalmak, performansı artırmak, kilo yönetimi sağlamak veya genel sağlık durumunu iyileştirmek amacıyla düzenli olarak uygulanan programlı fiziksel hareketler bütünüdür (Ardıç 2014).

Başka bir tanıma bakılacak olursa egzersiz, düzenli ve programlı biçimde tekrarlanan, temel vücut hareketlerini (non-lokomotor, lokomotor ve manipülatif) kapsayan; kas ve eklemler ile beraber aktif rol aldığı, enerji harcamasını gerektiren, kalp ve solunum hızını artırarak yorgunluk oluşturan ve metabolik hızına bağlı olarak hafif, orta ya da yüksek yoğunluk seviyelerinde yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Çelik 2018).

Egzersiz kavramının bazen fiziksel aktivite kavramıyla aynı anlama gelecek şekilde kullanılmasına karşın fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarının birbirinden farklı olan birtakım özelliklerinin olduğu bilinmektedir. Kavramsal olarak fiziksel aktivite enerji tüketiminin artmasıyla sonlanmakta ve iskelet kaslarıyla gerçekleştirilen istemli beden hareketleri olduğu belirtilmektedir. Bu çevrede fiziksel aktivitenin kişilerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel hareketlerden (merdivenden çıkma, yürüme vb.) oluştuğu ifade edilmektedir (Soyuer ve Soyuer 2008).

2.5.1. Egzersizin Faydaları

Teknolojideki ilerlemelerle günlük yaşamda fiziksel güç gereksinimi önemli ölçüde azalmıştır. Evlerdeki teknolojik cihazların yaygınlaşması, ulaşım araçlarının artması ve televizyon, bilgisayar ile telefon gibi elektronik aletlerin sıkça kullanılması, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine neden olmuştur. Dolayısıyla, enerji harcamasında da belirgin bir azalma meydana gelmiştir (Vasiliadis ve Bélanger 2018).

Bireylerin uzun süren hastalıkları azaltmak (kemik erimesi, diyabet, tansiyon, kalp rahatsızlıkları vb.), vücut ağırlığını kontrol edebilmek, eğlence, kişiler arası sosyalleşme ve pozitif benlik gelişimi egzersiz yapma sebeplerinden sadece birkaçıdır. Egzersizin fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri olduğu kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, düzenli egzersizin yaşam kalitesini artırarak ölüm riskini azalttığını, kalp hastalıklarına karşı koruyucu olduğunu, osteoporozu önlediğini ve obezite riskini düşürdüğünü ortaya koymuşlardır. Ayrıca, egzersizin kaygı seviyesini azaltmaya ve depresyon belirtilerini hafifletmeye yardımcı olarak psikolojik sağlığın korunmasında da etkili olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Koruç ve Arsan 2009).

Düzenli bir şekilde yapılan egzersizin bazı fiziksel faydalarına örnek verilecek olursa:

- ✓ Kaslarda damarlanma ve enzim aktivitelerinde artış,
- ✓ Harcanan enerji miktarında artış,
- ✓ Glikojen sentezinde artış,
- ✓ Yağ depolarında azalma,
- ✓ Olumlu yönde hormonal değişiklikler,
- ✓ Kötü kolesterolde düşüş,
- ✓ Kan basıncının dengelenmesi, gibi egzersizin olumlu bazı etkileri sıralanabilir (Uzun 2016).

Egzersizin sosyolojik ve psikolojik faydaları göz önüne alındığında, bireyler egzersiz zamanlarını kendilerine ayırdıkları değerli anlar olarak görür ve bu süreçte kendilerini iyi hissederler. Düzenli fiziksel aktivite, kişinin bedenini belirli bir formda tutmasına ve fiziksel görünümünü iyileştirmesine yardımcı olup toplum içindeki sosyal konumunun korunmasına da katkı sağlar (İmamoğlu 1992).

2.5.2. Egzersizin Psikolojik Faydaları

Fiziksel aktivite ve fiziksel aktivitenin sağlıktaki ve psikolojik süreçlerdeki etkilerinin araştırılması son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Fiziksel aktivite; psikoloji alanında,

psikiyatri alanlarında ve psikosomatik hastanelerde tercih edilen kapsamlı bir yardımcı tedavi yöntemi olarak ön plana çıkmaktadır. Egzersizin genel olarak psikolojik faydalarına bakıldığında;

- ✓ Egzersiz yapılan zamanlar, kişinin kendisine ayırdığı değerli anlar olup, hayata karşı gösterdiği toleransı güçlendirir,
- ✓ Mutluluk ve kendini daha iyi hissetmesini sağlar.
- ✓ Vücut ağırlığının kontrolüne sağladığı katkı nedeniyle fiziksel aktivite bireylerin toplum içindeki konumu açısından da etkilidir.
- ✓ Kas, kemik ve eklem sağlığı üzerindeki olumlu etkileri sayesinde vücut duruşunu ve farkındalığını artırarak, bedenini tanıyan, kendisiyle barışık ve özgüveni yüksek bireyler yaratır.
- ✓ Kişiler arası iletişimi güçlendirir,
- ✓ Pozitif düşünme ve strese karşı bir savunma mekanizması geliştirir.
- ✓ Tüm yaş gruplarında sosyal uyumu güçlendirir ve bireylerin kabul görme düzeyini yükseltir (Bek 2008).

2.5.3. Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersiz hakkında bilgi vermeden önce aerobik egzersizle yakın ilişkisi olan kardiyorespiratuar uygunluk kavramını açıklamamız gerekmektedir. Bu kavram uzun süreli egzersizler yaparken kalbimizin ve akciğerin beraber çalışarak vücudumuza egzersizin ihtiyaç duyduğu oksijeni sağlayabilme yeteneği olarak ifade edilir. Aerobik egzersizler sırasında çeşitli testler ile tespit edilen ya da o testler sonucuyla tahmin edilerek bulunan maksimum oksijen alımı (VO₂max) olarak ifade edilir (US Department of Health and Human Services 2008).

Aerobik egzersizler kandaki laktik asit miktarının belli bir seviyeye gelmeden o seviyenin altında yapılan düşük tempolu uzun süreli egzersizlerdir. Aerobik egzersizler sırasında asıl enerji kaynağımız yağlardır egzersizin başında karbonhidratları da enerji olarak kullanan vücudumuz egzersizin devamında aerobik egzersizlerin asıl enerjisi olan yağları

kullanmaktadır. Aerobik çalışmalar dakikalarca veya saatlerce sürebilir. Aerobik kapasitemizi geliştirmek için kısa süreli yüksek şiddetli veya uzun süreli düşük şiddetli egzersizler yapabiliriz (Özer 2001).

Aerobik egzersiz 20-60 dakika arasında sürekli değişmekte olan interval metotlar gibi çeşitli programların uygulandığı bölümdür. Aerobik egzersiz programlarında en çok yapılan yöntemlerin başında devamlı yüklenme metodu gelir. Yürüyüş, koşu ve bisiklet gibi aktiviteler özellikle bu yöntemle geliştirilmektedir. Devamlı egzersiz programlarında sıkça kullanılan egzersiz tipleri, bisiklete binmek, jogging, yürüme, koşu ve benzeri aktivitelerdir (Özer 2006).

2.5.4. Anaerobik Egzersiz

Anaerobik egzersiz, kısa bir süre boyunca yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitedir. Bu egzersizler genellikle en yüksek veya aşırı yüksek seviyelerde gerçekleştirilir. Egzersiz esnasında, kişinin oksijen seviyesi yetersiz hale gelir ve kaslar anaerobik enerji sistemlerine geçer. Bu süreçte kaslar anaerobik enerji sistemlerini kullanır (McArdle ve Jackson 2000). Anaerobik egzersiz genellikle sprint, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman ve ağırlık kaldırma gibi çeşitli aktiviteleri içerir. Bu tür egzersizlerde, enerji anaerobik olarak sağlanmasına rağmen, glikozun parçalanması sonucunda laktik asit oluşur (Patel ve ark. 2017).

Kastaki ATP-CP enerji taşıma potansiyelinin artırılması için, yenilenen, kısa süreli ve yoğun yüklenmeler gereklidir. Bu yüklenmeler egzersiz sırasında aktif olarak kullanılan kas gruplarına odaklanmalıdır. Buna ek olarak bu yüklenmeler aktif çalışan kas fibrillerinin metabolik verimliliğini artırır ve spor türüne özgü nöromusküler uyumun gelişimine destek olur. Laktik asit enerji sistemini artırmak için, maksimuma yakın yoğunluktaki tekrarların dahil olduğu ve 60-90 saniyeye varan sürelerdeki yüklemeler ile 3-5 dakikaya kadar olan dinlenme süreleri gereklidir. Yüklemeler sonucunda, kan laktat düzeyi önemli ölçüde artar. Bu yüklenme yöntemi, sporcu üzerinde önemli bir fizyolojik stres oluşturur (McArdle ve ark. 1996).

Bir futbol maçında yapılan fiziksel etkinliklerin büyük bir bölümü, yürüyüş ve düşük tempolu koşular gibi düşük yoğunluklu aktivitelerden oluşur. Bu submaksimal düzeydeki aktivitelerde enerji gereksinimi ağırlıklı olarak aerobik enerji sistemi tarafından

karşılanmaktadır. Futbolda yüksek yoğunluklu egzersiz gerektiren anlarda enerji ihtiyacını aerobik sisteme oranla ağırlıklı olarak anaerobik enerji sistemi tarafından karşılanmaktadır (Krustrup ve ark. 2006). Bu tür yüksek şiddetli koşular, futbol performansının belirleyici bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Kısa mesafe sprintler ve ani yön değişimlerini içeren koşular, maç içinde sporcunun performansını belirlemede oldukça kritik bir rol oynamaktadır (Di Salvo ve ark. 2009). Yapılan araştırmalar, profesyonel futbolcuların 5 ila 40 metre arasındaki mesafelerde amatör oyunculara kıyasla daha yüksek hızlara ulaştıklarını ortaya koymuştur. Bu tür yüksek yoğunluklu aktivitelerin, antrenman ya da maç sırasında yorgunluk durumuna rağmen etkili bir şekilde sürdürülebilmesi, sporcunun anaerobik güç ve kapasite düzeyiyle doğrudan ilişkilidir (Özgür ve ark. 2016).

2.5.5. Ağırlık Egzersiz

Ağırlık egzersizlerinin asıl hedefi, kas kuvvetini, kasın dayanıklılığını ve kas tonusunu geliştirmektir. Kas kuvveti ve kas dayanıklılığı kişinin günlük aktiviteleri için etkilidir. Çünkü günlük aktiviteler, işlerin yapılması için bireyin kas kuvveti ve kas dayanıklılığının belli bir kısmından faydalanmasını gerektirir. Ağırlık egzersizlerinde, yapılan egzersizin şiddeti tekrarlar ters orantılıdır yani egzersizin şiddeti artarsa yapılan tekrar sayısı azalır, tam tersi egzersiz şiddeti azaldıkça da tekrar sayısı artar. Ağır yüklerle yapılan 3-5 tekrarlı setlerde kasın tonusu ve kuvveti artar, 15 tekrar ve üzeri hafif yüklerle yapılan egzersizlerde de kasın dayanıklılığının artması sağlanır (Yeltepe 2011).

2.5.6. Step Egzersiz

İlk olarak bir akım gibi ortaya çıkmış olan step 1990lı yılların Amerika'sında görülmüştür. Step bir spor branşı değil de daha çok müsabakalara hazırlanmak için yapılan antrenman türleri arasında kendine yer bulmuştur. Müzikle beraber düzenlenen step sade bir antrenman değil daha çok değişik kareografik hareketlerle yapılan bireysel veya belli bir grup liderini takip edip onun hareketlerini taklit ederek gerçekleştirilir. Vücudumuz bir bütün içinde çalışması gövde ve hareket kombinasyonları gerektiğinden algılama ve koordinasyonun yüksek olmasını gerektiren antrenman yöntemidir. Step antrenmanlarını düzenlerken bireysel farklılıklara dikkat edilmelidir. Egzersiz süresince kişiye özel belirlenen kalp atım sayısı takip edilmeli egzersiz boyunca hedeflenen düzeyde kalması doğrultusunda yükselip sonrasında normale dönmesi sağlandığı zaman

antrenmandan istediğimiz verimi almış olduğumuz bir çalışma olacaktır (Liman Öztürk 2008).

Düzenli egzersizin sağlığa olan olumlu etkileri doğrultusunda, hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı sağlık sorunlarını azaltmak, egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek ve bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek amacıyla; step ve aerobik dans gibi uygulamaların da dahil olduğu çeşitli fiziksel uygunluk programları geliştirilmiştir (Kin 1996).

Step antrenmanlarında kullanılan eğlenceli ve heyecan veren müziklerin önemi yüksektir. Bu müzikler bireylerin çalışmaların temelini oturtması için motivasyon sağlayıp zorluklara direnç göstermesinde önemli rol oynar. Kullanılan müziklerin temposunu ölçmek için dakikadaki vuruş sayısı (BPM) kullanılır. Bu tempo yalnızca egzersizin aşamalarında değil, aynı zamanda hareketin hızını ve antrenmanın şiddeti ile doğrudan ilişkilidir. Antrenmanlar sırasında kullanılması için seçilen müzik türleri hem antrenmanın uygulanacak şiddetini belirlerken hem de sporcuları çalışmalar sırasında motive etme açısından kritik bir öneme sahiptir (Yenigün 2005).

2.5.7. Kuvvet Egzersizleri

Spor bilimcileri tarafından kuvvet çok değişik şekillerde tanımlanmıştır. Fakat en geniş kapsamlı tanımlama ile kuvvet; kasın karşılaştığı bir dirence karşı kasılabilme kapasitesi ya da bu dirence karşı belli bir süre dayanabilme yetisi olarak ifade edilmektedir (Muratlı ve ark. 2011).

Bir başka tanımlamayla dirence karşı koyabilmek ya da direnci yenebilmek, bir cisim veya kendi vücudunu farklı yönlere doğru götürebilme şeklinde de tanımlama yapılabilir (Sevim 2006).

Bu tür egzersizler kasın kuvvetli olarak kasılmasını sağlayan egzersizlerdir. Kuvvet egzersizlerine örnek olarak ağırlık kaldırmak, şınav çekmek, squat yapmak, mekik çekmek, merdiven inip çıkmak, belli ağırlıkta kuvvet artırmaya yönelik antrenman yapmak gibi aktivite çeşitleri gösterilebilir (Sağlık Bakanlığı 2014).

Kuvvet antrenmanlarının, kas hacmini ve vücuttaki kas dokusu oranını yaklaşık %50–55 oranında artırabildiği bilinmektedir. Bu artış, hız ile özelleşen maksimum kuvvet ve güç

gerektiren performans odaklı faaliyetlerde, sporcular ve uzmanlar tarafından tüm vücut ağırlığının önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Bu oran, özellikle vücut geliştirme ve halter gibi güç odaklı spor dallarında % 60–70 seviyelerine kadar çıkabilmektedir. Genel olarak, sağlıklı bir yetişkinde kas dokusu oranı vücut ağırlığının yaklaşık % 40'ını oluşturur; ancak yoğun ve sistematik antrenmanlarla bu oran belirgin şekilde artırılabilir. Kas kütleindeki artış, özellikle maksimum güç üretimiyle doğrudan ilişkilidir. Kas hipertrofisi, kasın enine kesit alanında meydana gelen büyümeyi ifade eder. Hartmann ve Thurman'dan aktaran Resan Khouribet'in belirttiğine göre, kasın enine kesitinde 1 cm²'lik bir artış; erkeklerde yaklaşık 2–12 kg, kadınlarda ise 6–10 kg arasında bir kuvvet artışıyla ilişkilendirilmektedir (Majeed 2002).

2.5.8. Core Egzersiz

Core egzersizlerini tanımlayacak olursak, bireye yer çekiminin uyguladığı kuvvete karşı bireyinde vücut ağırlığını kullanarak omurganın dengede kalmasını sağlayan derin kaslar ve lumbo-pelvik bölgedeki kas gruplarını güçlendirmeyi amaçlayan antrenmanlar ve müsabaka sırasında daha kuvvetli olmamızı sağlayan egzersiz programları olarak tanımlanmaktadır (Kapuçam 2021).

Core üzerine yapılan araştırmalarda yalnızca anatomik bölge veya antrenman programlarındaki hareketler ele alınmaktadır (Ratamess 2012). Core stabilizasyonu, kuvveti, dayanıklılığı, egzersizleri, kasları ve bu kasların antrenman programlarına eklenmesi bu konu ile ilgili spor biliminde öne çıkan parametrelerdir (Arslan 2021).

Sportif performansın arttırılmasında önemli rol oynayan core kaslarının güçlendirilmesi bunun yanında omurganın hareket kabiliyetini ve stabilitesini de arttırmaya yardımcı olacaktır. Ancak tüm core kaslarını eş zamanlı çalıştıran tek bir egzersiz mevcut olmadığından, core stabilitesi ve gücünün artırılması için farklı egzersizlerin bir arada uygulanması gerekmektedir (Cholewicki ve VanVliet 2002).

Core bölgesi antrenmanları; bel, kalça ve karın çevresindeki stabilize sağlayan kas gruplarını hedef alan egzersizleri kapsamaktadır. Bu kaslar, hareket esnasında vücudun dengesini korumak ve kontrolü sağlamak adına aktif rol oynar. Core kaslarının güçlendirilmesi, vücuttan bacağa ya da bacadan vücuda doğru güç aktarımını sağlar. Ayrıca, core antrenmanları genellikle ağırlık çalışmalarıyla çeşitlendirilerek hem

rehabilitasyon sürecinde kas gücünün korunmasına hem de atletik performansın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Savaş 2013).

Futbol ve diğer sporlar için gerekli olan çeşitli teknik beceriler, güçlü bir core kas yapısı ile desteklenir. Örneğin, futbolda şut çekme, top kontrolü ve pas verme gibi beceriler, core gücü sayesinde daha etkili hale gelir. Core egzersizleri, genel enerji seviyelerini ve dayanıklılığı artırır. Güçlü bir core, yorgunluğa karşı direnci artırarak, futbolcuların antrenman ve maçlarda daha uzun süre yüksek performans göstermelerini sağlar (Afyon ve Boyacı 2016).

2.5.9. Çeviklik Egzersizi

Literatür araştırması yapıldığında görülmektedir ki çeviklik için kullanılmış ve tüm kesimler tarafından kabul edilmiş bir tanım yoktur. Bu durumun sebebi çeviklik performansının birçok faktörden etkilenmesi ve spor biliminin içinde birden fazla farklı disiplin olmasından kaynaklanmaktadır. Alanında uzmanlaşmış araştırmacıların spor biyomekaniği alanında yaptığı çalışmalarda, çevikliği, vücut pozisyonunun değiştirilmesine yönelik işlevsel uyum ve değişim yeteneği açısından ele alınabilir. Alanında uzmanlaşan spor psikolojisi ve motor öğrenme araştırmacılarına göre, çeviklik tanımlanırken görsel algı, yön değiştirmeye yönelik uyarılara tepki verme ve karar verme gibi özelliklerin yanında branşa uygun motor becerilerin kazandırılıp bu becerilerin sürekliliğini sağlayan bir süreçtir (Sheppard ve Young 2006).

Turner, çalışmasında çeviklik, sinir-kas ilişkisiyle beraber kuvvet, denge ve sürat gibi önemli motorik özelliklerin kullanılmasıyla, doğru olarak mümkün olan kontrollü, seri, akıcı ve basit bir şekilde vücudu bulunduğu durumdan diğer bir farklı duruma hareket ettirebilme yeteneği olarak adlandırmıştır (Turner 2011).

Futbolda çeviklik yeteneği yalnızca karşısındaki oyuncuyu geçmek için değil aynı zamanda vücutta oluşabilecek kas yaralanmalarının önüne geçmek, kas liflerinin verimli çalışmasını desteklemek ve eklem yaralanmaları riskini azaltmak için de büyük bir öneme sahiptir. 3 haftadan uzun süren bir çeviklik antrenmanının futbolcuların müsabaka performansını önemli ölçüde iyileştirdiği belirlenmiştir (Jullien ve ark. 2008).

2.5.10. Esneklik Egzersizi

Esneklik, fiziksel uygunluğun temel unsurlarından biri olarak kabul edilir. Başka bir ifadeyle, esneklik, bir eklem ulaşabileceği en geniş hareket aralığıdır. Esneklik, sporcu performansının artırılmasında, yaralanma riskinin azaltılmasında ve iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynar. Sporcunun yetersiz esneklik düzeyi, hareketlerin koordinasyonunu olumsuz etkileyerek sakatlanma ihtimalini artırabilir (Koz ve Ersöz 2004).

Esneklik; genetik faktörlerin yanı sıra eklem yapıları, konnektif dokunun esneklik düzeyi, kas viskozitesi, kasların birbirleriyle olan koordinasyonu, cinsiyet, vücut tipi gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Kişiler arasında esneklik, kas ve bağ uzunluklarındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, esneklik bireyler arasında farklı derecelerde gözlemlenebilir. Kadınların konnektif dokuları, erkeklerin konnektif dokularına göre daha az olmaları nedeniyle genellikle daha esnek oldukları gözlemlenmektedir (Nalçakan 2001). Ayrıca antrenmanlar içerisine yerleştirilen esneklik egzersizleri de esnekliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Özer 2010).

Koşma, yürüme, atlama gibi temel hareketler incelendiğinde, vücuttaki bazı açılar dengeli bir biçimde açılıp kapanması sayesinde eklemlerin doğal pozisyonlarının korunabildiği görülmektedir. Tüm eklemlerin yeterli hareket kabiliyetine sahip olması, ideal esnekliğe ulaşmanın temel koşuludur. Esneklik, yalnızca sportif faaliyetler için değil, aynı zamanda genel insan sağlığı açısından da büyük önem taşır. Gerek spor yaparken gerekse günlük yaşamda gerçekleştirilen hareketlerde estetik bir uyum gereklidir. Esnek yapıllı kaslar, gereksiz kasılmaları önleyerek vücudun gevşemesine ve rahatlmasına katkıda bulunur (Akandere 1993).

Esneklik alıştırmalarına düzenli olarak katılmak, her yaş grubunda eklem hareket açıklığını ve genel esnekliği artırabilir. Bu tür egzersizler, özellikle direnç antrenmanlarıyla birleştirildiğinde, postüral stabilite ve denge üzerinde de olumlu etkiler sağlayabilir. Kişiye özel hedeflere yönelik hazırlanmış bir esneklik programının temel amacı, eklem hareket açıklığını artırmaktır. Kasların ısındığı ısınma egzersizlerinden sonra uygulanan esneklik çalışmaları, en yüksek verimi sağlar. Mevcut bilimsel bulgulara göre, genel bir fitness programına katılan bireyler için esneklik egzersizlerinin, kardiyorespiratuar ya da direnç antrenmanlarının ardından ya da bağımsız bir program

şeklinde uygulanması, mantıklı ve etkili bir yaklaşım olarak uygulanabilir (Garber ve ark. 2011).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, çalışmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ile ilgili bilgelere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bingöl ilinde bulunan futbolcular arasında amatör futbolculuk yapan bireylerin egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, nicel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Bingöl ilinde bulunan futbolcular arasında amatör futbol oynayan erkek bireyler yer almaktadır. Örneklem grubunu ise çalışmamıza gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle katılan 201 amatör futbolcu oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Mevcut çalışmada futbolcuların demografik bilgilerini elde edebilmek için medeni durum, ailede başka spor yapan bireylerin olup olmadığı, yaş, yaşadığı yer, spor deneyimi, haftalık antrenman sıklığı, öğrenim durumu ve genel sağlık durumu ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi Anketi

Sunulan çalışmada, katılımcıların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerini değerlendirmek amacıyla Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen ve geçerliliği ile güvenilirliği sağlanmış olan 82 maddelik Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi kullanılmıştır. Anketteki 82 maddenin 31'i kişisel bilgilere, 51'i ise düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyine yöneliktir. Mevcut çalışmada, anketin 51 maddelik düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi bölümü kullanılacaktır. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyine yönelik 51 maddenin güvenilirlik katsayısı 0,975'tir. Kapsam geçerliliği için spor, sağlık ve egzersiz alanlarında çalışan uzmanlardan

görüş alınmıştır. Anketin yapı geçerliliği faktör analizi ile incelenmiş ve 51 maddenin madde toplam korelasyonlarının 0,407 ile 0,774 arasında değiştiği görülmüştür. Her madde “Çok iyi biliyorum” (3 puan), “Duymuştum” (2 puan) ve “Hiçbir fikrim yok” (1 puan) şeklinde puanlandırılmaktadır. Her soru için ayrı puan ortalaması olduğu gibi, anketin toplam puan ortalaması da alınmaktadır. Alınan puanın artması, bilinç düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Mac Excel ve SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 29.0 bilgisayar programları kullanılmıştır. Veri setinin detaylı değerlendirilmesi için yüzde, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla George ve Mallery (2010) tarafından belirlenen -2 ile +2 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, medeni durum ve ailede başka spor yapan bireylerin olup olmadığı farklılıklarını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi; yaş, yaşadığı yer, spor deneyimi, haftada kaç antrenman yaptığı, öğrenim durumu ve genel sağlık durumu değişkenlerine göre ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla da Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Medeni Durum Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi

Anket	Medeni Durum	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	<i>p</i>
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	Bekar	167	2.46±.48	-,357	.722
	Evli	34	2.50±.42		

Tablo 4.1’de, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, evli (2.50±.42) olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, bekar (2.46±.48) olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 2. Ailenizde Başka Spor Yapan Var Mı? Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi

Anket	Ailenizde başka spor yapan var mı	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>t</i>	<i>p</i>
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	Evet	96	2.43±.51	1.358	.176
	Hayır	105	2.52±.43		

* $p < 0.05$.

Tablo 4.2’de, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri ailenizde başka spor yapan var mı? değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, hayır (2.52±.43) diyen futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan

ortalamalarının, evet ($2.43 \pm .51$) diyen futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 3. Yaş Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi

Anket	Yaş	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark- Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	18-25	124	2.44±.48	1.431	.242	---
	26-35	65	2.54±.46			
	36-45	12	2.35±.47			

* $p < 0.05$.

Tablo 4.3'te, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, 26-35 yaş ($2.54 \pm .46$) arasında olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, 18-25 yaş ($2.44 \pm .48$) ve 36-45 yaş ($2.35 \pm .47$) gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 4. Yaşadığınız Yer Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi

Anket	Yaşadığınız Yer	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark- Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	Köy	12	2.37±.60	.309	.734	---
	İlçe	44	2.46±.49			
	İl	145	2.48±.46			

* $p < 0.05$.

Tablo 4.4'te, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri yaşadıkları yer değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, il merkezinde ($2.48 \pm .46$) yaşayan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, köy ($2.37 \pm .60$) ve ilçede ($2.46 \pm .49$) yaşayan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 5. Spor Deneyimi Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi

Anket	Spor Deneyimi	N	$\bar{X} \pm ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark-Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	1-5	49	2.33±.49	2.946	.055	---
	6-10	75	2.48±.48			
	11+	77	2.54±.45			

* $p < 0.05$.

Tablo 4.5'te, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri spor deneyimi değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, 11 yıl ve üzeri (2.54±.45) spor deneyimi olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, 1-5 yıl (2.33±.49) ve 6-10 yıl (2.48±.48) spor deneyimi olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 6. Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi

Anket	Haftalık Antrenman Sıklığı	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark-Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	1-2	64	2.42±.45	2.82	.890	---
	2-3	54	2.48±.44			
	3-4	42	2.49±.54			
	4-5	22	2.47±.53			
	5+	19	2.54±.43			

* $p < 0.05$.

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, haftada 5 ve daha fazla antrenman yapan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 7. Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerini İncelenmesi

Anket	Genel Sağlık Durumu	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark-Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	Orta	24	2.46±.37	2.028	.134	---
	İyi	105	2.41±.49			
	Çok iyi	72	2.56±.47			

**p* < 0.05.

Tablo 4.7’de, araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri genel sağlık durumu değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (*p* > 0.05). Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, sağlık durumu çok iyi olan futbolcuların (2.56±.47) egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, orta (2.46±.37) ve iyi olan gruplara (2.41±.49) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 8. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin İncelenmesi

Anket	Öğrenim Durumuna Göre	N	$\bar{X} \pm Ss$	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark-Bonferroni
Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyi	Lise ^a	71	2.32±.51	6.658	.002*	c>a, b>a
	Lisans ^b	115	2.52±.44			
	Lisans üstü ^c	15	2.73±.27			

**p* < 0.05.

Tablo 4.8’de araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre incelenmesi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (*p* = 0.002). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Bonferroni analiz sonuçlarına göre, lisansüstü (2.73±.27) öğrenim durumu olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının liseye (2.32±.51) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lisans (2.52±.44) öğrenim durumu olan futbolcuların egzersiz

bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının ise liseye ($2.32 \pm .51$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Burdaki verilere dayanarak amatör futbol oynayan bireylerde eğitim düzeyi arttıkça egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşabiliriz.



5. TARTIŞMA

Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma ile ilgili olarak elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi incelenerek tartışılmıştır.

Literatürde egzersiz bilgi ve bilinç düzeyini incelemek amacıyla oluşturulan özgün sorularla veya anketlerle değerlendirme yapılan çalışmalara rastlanmaktadır.

Tuncel ve Tuncel'in (2009), yaptığı bir araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okumakta olan öğrencilerinin sağlık egzersiz/fiziksel aktivite alışkanlıklarının ve bilinç düzeylerinin farklı bölümlerde okuyan öğrencilerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Dalkıran ve Aslan (2015), tarafından yapılan araştırma incelendiğinde sedanter bir hayat süren erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilgi ve bilinç düzeyleri aynı yaşta olup hentbol sporcusu olan 15-17 yaş aralığındaki erkeklere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Deniz (2011), tarafından gerçekleştirilen ve yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı araştırma kapsamında da kadın katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, erkek katılımcıların fiziksel aktivite bilinç düzeyinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Aydın ve Yalız-Solmaz (2016), araştırmaları kapsamında; İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri örnekleminde, katılımcıların sigara, sınıf, yaş, bölüm, cinsiyet ve alkol kullanımı değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaları sonucunda Aydın ve Yalız-Solmaz (2016), araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile alkol kullanımı, bölüm, yaş, sınıf, cinsiyet, sigara kullanımı değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığını bulgulanmışlardır.

Şahin (2021), araştırma doğrultusunda; katılımcıların Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevaplarının cinsiyetlerine göre değiştiği ve bayan katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin, erkek katılımcıların

düzenli egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bir başka ifadeyle; kadın katılımcılar düzenli egzersiz / fiziksel aktivite konusunda, erkek katılımcılara göre daha bilinçlidirler belirlenmesinde bulunulabilmektedir.

Milne ve arkadaşları (2014), yaptıkları çalışmada egzersiz hakkında bilgi edinmek istedikleri araştırmalarında profesyonel yardım almayı çok az oranda tercih etmekte buna karşılık olarak daha çok internet ve sosyal çevre aracılığıyla bu bilgelere ulaşmaya çalışmaktadır. Yapılan çalışmaya bakılacak olursa; egzersiz hakkında bilgisinin yeteri kadar olduğunu düşünenlerin, yetersiz olduğunu düşünenlere oranla bilinç düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgileri büyük ölçüde internetten sağladıkları tespit edilmiştir. Bilgiye erişim olanaklarının genişlemesi ve medya aracılığıyla sağlıklı yaşamla ilgili paylaşımların artması, kadınların egzersiz ve fiziksel aktivite konularındaki bilgi düzeylerini ve farkındalıklarını belirgin şekilde geliştirmektedir.

Ülger ve arkadaşları (2019), tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlere fiziksel farkındalık eğitimi vermiş ve fiziksel aktivite düzeylerinin yükseldiğini gözlemlemiştir. Eğitim ile birlikte, fiziksel aktivite düzeyini belirleyen temel unsurların kazandırılmasına ve geliştirilmesine yönelik çabaların, bireylerin fiziksel aktivite düzeyini artırdığı ifade edilmiştir.

Baybek ve arkadaşlarının (2003), gebe olan bayanlar üzerinde yaptığı araştırmada doğum yaptıktan sonra egzersiz eğitimini ebe/hemşire veya doktordan almayanların alanlara göre egzersizin önemli olduğu düşüncesinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Doğru ve arkadaşları (2015), tarafından yapılan araştırmada son yıllarda yaygınlaşan açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinçlerini ve alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla planlandı. Çalışmaya 53 kadın, 47 erkekten oluşan yaşları 15-75 yaş aralığında değişen 100 birey katıldı. Açık alan egzersiz parklarından yararlanan bireylerin, egzersize katılım sıklık ve süreleri, egzersiz aletlerini kullanımlarına yönelik bilgi düzeyleri, egzersiz öncesi ve sonrası karşılaşılan sakatlık ve yaralanmaları araştırmak amacıyla planlanan çalışmada katılımcıların egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları, yanlış egzersize bağlı egzersiz sırasında ve sonrasında sağlık sorunları yaşadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılmış olan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin yaşadıkları **yer değişkenine** göre incelendiğinde, anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak, ortalamalar incelendiğinde, araştırmaya katılmış olan futbolcular arasında il merkezinde yaşayan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi ortalamalarının ilçede ve köyde yaşayan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okyaz ve Eroğlu (2024), yapılan çalışmada Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi yaşadığı yer değişkenine göre karşılaştırıldığında sonucun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu durum Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi yaşadığı yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucunu desteklemektedir.

Şahin (2021), tarafından yapılmış çalışmada üniversite öğrencilerinin Düzenli Egzersiz / Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevapları yaşanan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(365) = 0,588, p > 0,05$). Bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmaktadır.

Şenel (2019), çalışmayan kadınların doğum yeri kentsel alan olanlarda egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi skoru ortalaması ($2,29 \pm 0,42$), kırsal alan olanlara ($2,14 \pm 0,39$) göre istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=0,007$).

Tespit edilen sonuçlarından yola çıkarak ilde yaşayan futbolcuların ilçe ve köylerde yaşayan futbolculara göre daha fazla maddi ve manevi imkana sahip olabileceği düşünülmektedir. Daha fazla imkana sahip olacak olan futbolcuların egzersiz hakkında bilgi ve bilinç düzeyinin daha yüksek olacağını düşünebiliriz.

Araştırmaya katılmış olan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **medeni durum** değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde evli olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının bekar olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okyaz ve Eroğlu (2024), Beden Eğitimi Öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin incelenmesi sırasında evli olan öğretmenlerin bekar öğretmenlere göre egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyinin daha yüksek olduğu söyleyebiliriz.

Şahin (2021), yapılan araştırma doğrultusunda üniversite öğrencilerinin Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi'ne ilişkin cevapları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuca göre, katılımcıların düzenli egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin medeni durum değişkenine göre bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılmış olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **antrenman sıklığı** değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak ortalama puanları incelediğimizde haftada 5 ve daha fazla antrenman yapan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin diğerlerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Futbolcuların bu işi bir meslek gibi gördükleri için ve bu sporu bir yaşam biçimi haline getirdikleri için haftada yaptıkları antrenman sayısının fazla olması beklenir ve haftada diğerlerine göre daha fazla antrenman yapan futbolcuların, antrenman ve egzersizlerle geçirdiği zaman daha fazla olduğundan egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin daha fazla olması beklenir.

Okyaz ve Eroğlu (2024), tarafından yapılmış olan araştırmada Beden Eğitimi Öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin incelenmesi sırasında Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporu meslek edinmelerinden ve bir yaşam biçimi haline getirdiklerinden dolayı haftalık yaptıkları egzersiz sayısının fazla olması beklenir buda onların bilinç düzeylerinin yüksek olduğunu gösterir.

Araştırmaya katılmış olan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **yaş** değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak ortalama puanları incelediğinde 26-35 yaş aralığında olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi ortalamalarının 18-25 yaş ve 36-45 yaş gruplarının ortalamalarına göre daha yüksek çıkmıştır.

Tuncel ve Tuncel (2016), orta okul ve lise öğrenci ve personellerinde yaptıkları çalışmada yaş arttıkça fiziksel aktivite bilinç düzeyinin arttığını belirtmiştir.

Özüdoğru (2013), tarafından yapılan çalışmada, üniversitede görevli olan personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki değerlendirildi. Sonuçlar, incelenen personeller arasında, akademik personel içinde 36 yaş ve üzerindekiilerin daha

aktif olduğunu gösterirken; idari personel grubunda yer alanlar ise 26-35 yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gürbey (2022), tarafından bankacılık sektöründe yürütülen benzer bir çalışmada, çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya konmuştur. Bulgulara göre, 18-25 yaş grubundaki bireyler en yüksek fiziksel aktivite puanlarına ulaşırken, 51 yaş ve üzerindeki katılımcılar en düşük puanları elde etmiştir.

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **öğrenim durumu** değişkenine göre incelediğimiz zaman istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan analizde lisansüstü öğrenim durumu olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamasının lise öğrenimi olan futbolcularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lisans öğrenimi olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının ise lise öğrenimi olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Şenel (2019), çalışan kadınlar arasında 8 yıl ve üzerinde öğrenim görenlerin DEFABDA skoru ortalaması, 8 yıldan az öğrenim görenlere göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.

Arslan ve arkadaşları (2003), tarafından yürütülen çalışmada, öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyi incelenmiştir ve oldukça düşük bir ortalamaya sahip olduğu ortaya konmuştur.

Balsak ve arkadaşları (2007), 526 gebenin gebelik egzersizleri hakkındaki bilgi ve davranışlarını incelediği çalışmada; öğrenim durumu yüksek olan gebelerin egzersiz bilgisinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalçın ve Tekin'in (2013), araştırma sonucunda da öğrenim düzeylerine göre bilgi puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ve eğitim düzeyi yüksek kişilerde egzersiz bilgisinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Öte yandan, Sevimlinin (2008), 412 kişiyle gerçekleştirdiği çalışmada, yaşları 20-47 arasında değişen bireyleri incelediği çalışmasında, eğitim seviyeleri arttıkça fiziksel aktiviteye katılım oranlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, amatör

futbolcuların eğitim düzeyindeki artışın, egzersize yönelik bilgi ve bilinç düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılmış olan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **ailede başka spor yapan var mı** değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, hayır diyen futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, evet diyen futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ailesinde başka spor yapan sporcular genellikle egzersiz hakkında merak ettikleri veya öğrenmek istedikleri bilgiyi ailesindeki bireyden alırlar. Aile de olan diğer sporcuya güvenin yüksek olmasından dolayı söylediği bilgiyi araştırmadan doğru saydığı düşünülebilir. Böylece yanlış bilgi öğrenme ihtimalleri yüksek olabilir. Ailede başka spor yapan yoksa, kişi bilgiyi en doğru kaynaktan arama mecburiyetinde kalır böylece en doğru bilgiye ulaşarak egzersiz bilgi deyinini arttırdığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin **spor deneyimi** değişkenine göre incelediğimiz araştırmamızda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde 11 yıl ve üzeri spor deneyimi olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, 1-5 yıl ve 6-10 yıl spor deneyimi olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların **egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri genel sağlık durumu** değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş. Ancak, ortalama puanlar incelendiğinde, sağlık durumu çok iyi olan futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi puan ortalamalarının, orta ve iyi olan gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık durumu çok iyi olan futbolcuların diğer futbolculara göre sağlık durumunun daha iyi olmasının sebebi egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyi daha yüksek olduğu için sağlık durumu hakkında daha bilgili oldukları ve olabilecek olumsuzluklar karşısında daha doğru önlemler alabilecektir.

Okyaz ve Eroğlu (2024), Beden Eğitimi Öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve bilinç düzeyinin araştırılması sırasında, fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkisi olduğu bilindiği için sağlık seviyesi ortalamasının üstünde olan bireylerin egzersiz ve fiziksel

aktivite bilinç düzeyi skorunun yüksek olması beklenir. Yaptığımız çalışmada da bu çalışmaya benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Şahin (2021), tarafından yapılan araştırma doğrultusunda üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz / fiziksel aktivite bilinç düzeyleri ile genel sağlık durumları arasındaki farka ilişkin F değeri anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre; katılımcıların düzenli egzersiz/fiziksel aktivite bilinç düzeyleri, genel sağlık durumlarına göre değişmemektedir belirlenmesinde bulunulabilmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri ailenizde başka spor yapan var mı? değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri yaşadıkları yer değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri spor deneyimi değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeyleri genel sağlık durumu değişkenine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre incelenmesi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

- ✓ Amatör futbolcuların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerini geliştirmek için öncelikle bu işin temelden sağlam oluşturulması, okullarda egzersiz ve sağlık ile ilgili derslerin müfredatta daha fazla yer almasını sağlayabiliriz.
- ✓ Toplumda rol model olmuş sporcular ile birlikte programlar düzenleyip halk bilinçlendirebilir.

- ✓ Teknoloji çağında olduğumuzun farkında olup sosyal medyada yapacağımız bilgilendirmeler ile egzersiz bilgi ve bilinç düzeyini arttırabiliriz
- ✓ İş yerlerinde egzersize teşvik edici uygulamalar yapılmalı, yarışmalar gibi spor salonlarına üyelikte indirimler gibi uygulamalar yapılarak kişiler spora yönlendirerek egzersiz hakkında bilinçlenmelerini sağlayabiliriz.



KAYNAKLAR

Afyon YA ve Boyacı A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Journal of Human Science*, **13** (3), 4595-4603.

Akandere M. (1993). *17-22 Yaş Grubu Kız Sporcularının Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Etkisi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 50 s.

Akşar T ve Merih K. (2006). *Futbol Ekonomisi*. 1. Baskı, Literatür Yayıncılık, İstanbul, 803 s.

Akşar T ve Merih K. (2008). *Futbol Yönetimi*. 1. Baskı, Literatür Yayıncılık, İstanbul, 727 s.

Akşar T. (2005). *Endüstriyel Futbol*. 1. Baskı, Literatür Yayıncılık, İstanbul, 446 s.

Aktaş B. (2021). *Futbol Okulunda Eğitim Alan 14 Yaşındaki Sporcuların Lisanslı Futbolcu Olabilmeleriyle İlgili Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kars, 75 s.

Akyıldız N. (2002). *Kulak Hastalıkları ve Mikrocerrahisi*. 1. Baskı, Bilimsel Tıp Yayınevi, Ankara, 546 s.

Albay F. (1999). *Tekrarlı Sürat Koşularının Futbolcular Üzerinde Oluşturulduğu Yorgunluğun Performans Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun, 59 s.

Andersen LJ, Hansen PR, Søgaard P, Madsen JK, Bech J and Krstrup P. (2010). Improvement of systolic and diastolic heart function after physical training in sedentary women. *Scand J Med Sci Sports*, **20** (1) 50-57.

Anelli M and Neri G. (2006). Güzel oyun futbol nasıl dünyanın en büyük tutkusuna dönüştü? *National Geographic*, Haziran, 112-117.

Apaydın A. (2000). *Futbola Giriş*. 1. Baskı, Akmat Akınoğlu Matbaacılık, Bursa, 167 s.

Apaydın B. (2017). *Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Oynayan Futbolcuların Futbol Programlarından Etkilenme Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ, 83 s.

Ardıç F. (2014). Egzersiz reçetesi exercise prescription. *Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Derleme, Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, **60** (2) 1-8.

Ardıç F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, **60** (2), 9-14.

Arıkan Y. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, **9** (1-4), 109-132.

Armijo-Olivo SA. (2018). New paradigm shift in musculoskeletal rehabilitation: why we should exercise the brain? *Brazilian J Phys Ther*, **22** (2), 95-96.

Arslan A. (2021). *Core Egzersizlerinin 13-15 Yaş Grubu Badminton Sporcularında Fiziksel ve Motorik Özellikler Üzerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde, 82 s.

Arslan C, Koz M, Gür E ve Mendes B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **17** (4), 249-258.

Aydın G ve Yalız-Solmaz D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 34 – 46.

Baache H. (1997). *Voleybol Antrenmanı. Üst Düzey Koç ve Takımlar İçin El Kitabı-1*. Çağrı Baskı, Çanakkale, 705 s.

Baybek H, Oflaşlı F ve Peker Ö. (2003). Muğla devlet hastanesinde yatan gebelerin doğum sonu egzersizler hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *CÜ. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, **7** (2), 28-34.

Bek N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. 1. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 22 s.

Bloomfield J, Ackland TR and Elliot BC. (1994). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Blackwell Scientific Publications, 366 p.

Boccolini G, Brazziti A, Bonfanti L and Alberti G. (2013). Using balance training to improve the performance of youth basketball players. *Sport Sciences for Health*, **9** (2), 37-42.

Böer J. (2006). *Charakterisierung des balanceverhaltens von gesunden, hüft-und kniepatienten auf dem posturomed*. Doctoral dissertation, Universität Tübingen, 84 p.

Cenikli A, Dalkılıç M, Yiğit E ve Bozkurt V. (2017). Modern futbolun tarihi. Diyalog. *Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi* (14), 51-61.

Chaudhari AM and Andriacchi TP. (2006). The mechanical consequences of dynamic frontal plane limb alignment for non-contact acl injury. *JBiomech*, **39** (2), 330-338.

Cholewicki J and Van Vliet JJ. (2002). Relative contribution of trunk muscles to the stability of the lumbar spine during isometric exertions. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*, **17** (2), 99-105.

Costa RJS, Snipe RMJ, Kitic CM and Gibson PR. (2017). Systematic review: exercise-induced gastrointestinal syndrome-implications for health and intestinal disease. *Aliment Pharmacol Ther*, **46** (3) 246-265.

Cote KP, Brunet ME, Gansneder BM and Shultz SJ. (2005). Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability. *Journal of Athletic Training*, **40** (1), 41.

Cüce G. (2019). *Aerobik Cimnastikçilerde Uygulanan Pliometrik ve Tabata Antrenmanlarının Sıçrama Performansı ve Solunum Fonksiyon Parametreleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Ana Bilim Dalı, Denizli, 82 s.

Çelik H. (2018). *Egzersiziz Deneysel Tıp I Diyabetik Kalpte Pgc-La, Ppar-A, İrisin, Ucpl Düzeylerine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Ankara, 171 s.

Çolak V. (2016). *Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme Ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 79 s.

Dalkıran O ve Aslan CS. (2015). Sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin sağlık – egzersiz fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **1** (1), 34 – 41.

Demir M ve Talimciler A. (2015). *Şiddet, şike ve medya kısılacında futbol ve taraftarlık*. 1. Baskı, Yayın Literatürk Academia, Konya, 244 s.

Deniz M. (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyo – Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bursa, 69 s.

Di Salvo V, Gregson W, Atkinson G, Tordoff P and Drust B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *Int J Sports Med*, **30** (3), 205-212.

Doğru E, Kızılcı MH, Balcı NÇ, Korkmaz NÇ ve Tekindal MA. (2015). Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, **2** (3), 102-109.

Özgür B, Demirci D ve Özgür T. (2016). Futbolcularda 6 Haftalık Sürat Antrenmanının Sürat ve Çeviklik Üzerine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **6** (4), 11-16.

Doğru E, Kızılcı MH, Balcı NÇ, Korkmaz NÇ ve Tekindal MA. (2015). Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, **2** (3), 102-109.

Dündar U. (2003). *Antrenman Bilgisi ve Teorisi*. 10. Baskı. Ankara, Nobel Yayınevi, 426 s.

Ekenc G ve Serarslan MZ. (1997). Gelişim aşamaları bakımında spor teşkilatı ve değerlendirilmesi. *Gazi BESBD*, **2** (3), 72-81.

Ercan S. (2022). *Yetenek Taramasına Katılan İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İzmir, 61 s.

Evans L. (2008). Professionalism, professionalism and the development of education professionals. *British Journal of Educational Studies*, **56** (1), 20-38.

Flexner A. (2001). Is social work a profession? *Research on Social Work Practice*, **11** (2), 152- 165.

Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM and Swain DP. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, **43**, 1334-1359.

Genç A, Şener Ü, Karabacak H ve Üçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, **12** (3), 145-150.

George D and Mallery M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson, 386 p.

Gökçora İH. (2005). Profesyonelliğe saygı. *Üniversite ve Toplum Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi*, **5** (3), 1-4.

Gökmen B. (2013). *Denge Geliştirici Özel Antrenman Uygulamalarının 11 Yaş Erkek Öğrencilerin Statik ve Dinamik Denge Performanslarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun 129 s.

Gülşen D. (2008). *Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Adana, 79 s.

Güneş İ. (2010). *Futbol Ekonomisi*. 1.Baskı, Karahan Yayınları, Adana, 232 s.

Güven Ö. (1999) Futbol topu ile oynamanın bazı kültürlerdeki benzer görünümüleri ve tarihsel gelişimine ait bilgiler. *Düşünen Siyaset* (2), 95-112.

Haliloğlu H. (2001). *Futbolda Eğitsel Oyunlar*. 1. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 286 s.

Hazır T, Kose MG and Kin-Isler A. (2018). The validity of running anaerobic sprint test to assess anaerobic power in young soccer players. *Isokinetics and Exercise Science*, **26** (3), 201-209.

Horasan E. (2007). *Futbol Kulüplerinin UEFA Mali Kriterlerine Uyumu, Denetimi ve Muhasebe Organizasyonu*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul, 161 s.

İkiz M. (2010). Futbolun Tarihsel Gelişimi. <https://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/126-meteikiz/247-futboluntarihsel-gelisimi.html>. Erişim Tarihi: 13.02.2025

İmamoğlu AF. (1992). İki binli yıllara doğru türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi C*, **8** (1), 9-19.

Jullien H, Bisch C, Largouent N, Manouvrier C, Carling C and Amiard V. (2008). Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-based tests of running and agility in young professional soccer players? *J. Strength Cond Res*, **22**, 404-411.

Kamar A, Güngördü O, Yüceyılmaz B, Ataman Yancı HB, Çavuşoğlu B ve Şahin M. (2003). Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **3**, 147-150

Kamar A. (2003). Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **11** (3), 147-150.

Kapuçam M. (2021). *40 Yaş Üstü Erkeklerde 12 Haftalık Core Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş, 99 s.

Mahmud K. (2013). *Divanu Lûgati't-Türk*. 6. Baskı, Çev. Besim Atalay, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, 2233 s.

Kaya M. (2003). *13-15 Yaş Grubu Yapan Görme Engellilerin Statik ve Dinamik Denge Etkinliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 47 s.

Kesilmiş İ. (2012). *4-6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetiler Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin, 111 s.

Kin A. (1996). *Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, 57 s.

Koloğlu O. (1994). Medeni kanunun yurtdışında yankıları. *Çağdaş Türkiye Araştırmaları Dergisi*, **2** (4-5), 77.

Koruç Z ve Arsan N. (2009). Egzersiz davranışını izleyen etmenler. Egzersiz bağımlılığı ve egzersiz bağıllığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, **44**, 97-104.

- Koryürek C.** (2003). *Olimpiyadlar*. 1. Baskı, Stil Matbaacılık, İstanbul, 136 s.
- Kozel J.** (1996). Talent identification and development in Germany. *Coaching Focus*, 31, 5-6.
- Köklü Y, Özkan A ve Ersöz G.** (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 142-150.
- Krustrup P, Mohr M, Steensberg A, Bencke J, Kjær M and Bangsbo J.** (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprint performance. *Med Sci Sport Exer*, 38 (6), 1165-1174.
- Kuşakoğlu Ö.** (2012). *Adölesan Dönemde Farklı Yaş Gruplarındaki Erkek Futbolcularda Çevikliğin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul, 45 s.
- Liman Öztürk N.** (2008). *Aerobik-Step Ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara 76 s.
- Majeed RK and Muslih AT.** (2002). *Kuvvet Antrenman Teorileri*. Mektebu Nun, Bağdat, 29 s.
- McArdle A and Jackson MJ.** (2000). Exercise, oxidativestressandageing. *The Journal of Anatomy*, 197 (4), 539-541.
- McArdle WD, Katch FI and Katch VL.** (1996). *Exercise Physiology-Energy, Nutrition and Human Performance*. 4th Edition, Publisher, New York, 850 p.
- Milne M, Divine A, Hall C, Gregg M and Hardy M.** (2014). Non – participation: how age influences inactive women's views of exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 19 (3) 171 - 191.
- Mithat K, ve Ersöz G.** (2004). Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler ve Esnekliğin Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 13-26.
- Muratlı S, Kalyoncu O ve Şahin G.** (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. 3. Baskı, Kişisel Yayınevi, İstanbul, 792 s.
- Muratlı S.** (1997). *Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor*. 2. Baskı, Bağırhan Yayın Evi, Ankara, 292 s.
- Muratlı S.** (2003). *Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. 2. Baskı Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 329 s.

Nalçakan GR. (2001). *Voleybolcuların İzokinetik Kas Kuvvetleri İle Dikey Sıçrama Yükseklikleri Arasındaki İlişki Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 112 s.

Nas K ve Çolakoğlu T. (2017). Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **10** (53), 971-977.

Nas K. (2010). *Futbolcularda Sürat ve Çabukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Konya, 59 s.

Okyaz TB ve Eroğlu H. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **7** (1), 39-54.

Orta L. (2001). F.İ.F.A Dünya Kupası Finallerinin Analitik Olarak İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara, s. 227-239.

Öğretici H. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi*. 2. Cilt, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 252 s.

Özdağ S, Duman S ve Fişekçioğlu İB. (2011). Popüler kültür : futbol mu, “putbol” mu?, *Türkiye Kicksboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, **4** (1), 1309-1336.

Özenci A. (2010). *Türkiye Futbol Federasyonunun Türk Hukukundaki Yeri*. 1.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 384 s.

Özer K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 302 s.

Özer K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. 2. Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 302 s.

Özer MK. (2010). *Fiziksel uygunluk*. 10. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 302 s.

Özüdoğru E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Burdur, 89 s.

Patel H, Alkhawam H, Madanieh R, Shah N, Kosmas CE and Vittorio TJ. (2017). Aerobicvsanaerobicexercisetrainingeffects on thecardiovascularsystem. *World journal of cardiology*, **9** (2), 134.

Polat C. (2013). *Futbolda Sistematik Yaklaşımlar*. 1. Basım, Turna Yayınları, İstanbul, 141 s.

Ratamess NA. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Wolters Kluwer Health, Lippincott Williams and Wilkins, New York, 500 p.

Reverberi E. (2019). *Winning Relationship: A Psychosocial Approach to Talent Development*. Doctoral Thesis, 222 p.

- Saçaklı H, Kale R, Özdemir Y ve Gökçe E.** (1995). *Futbol*. 1. Baskı, İstanbul Teknik Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 171 s.
- Savaş S.** (2013). Basketbolda Core Stabilizasyon Ve Thera Band Uygulamalarının Performansa Etkisi. 5. *Antrenman Bilimi Kongresi*, 2-4 Temmuz, Ankara.
- Seçer Ş.** (2009). Profesyonel mesleklere ve profesyonel bireylere güven. *Kamu-iş*, **10** (4), 247-277.
- Sever O ve Arslanoğlu E.** (2016). Futbolcularda yaşa bağlı çeviklik, ivmelenme, sürat ve maksimum sürat ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, **13** (3), 5660-5667.
- Sevim Y.** (2006). *Antrenman Bilgisi*. 7. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, 102 s.
- Sevimli D.** (2008). Erişkinlerde fiziksel aktivite - Beden kitle indeksi ilişkisinin Araştırılması. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, **7**(6), 523-528.
- Sewart JJ.** (1985). The meaning of amateurism. *Sociology of Sport Journal*, **2** (1), 77-86.
- Sheppard JM and Young WB.** (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, **24** (9), 919-932.
- Social Issues Research Centre-SIRC.** (2008). Football Passions. Report conducted by the Social Issues Research Centre. Oxford. UK
- Soyuer F and Soyuer A.** (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, **15** (3), 219-224.
- Stemmler T.** (2000). Brief History of Football. Çev. Aça N. *Futbolun Kısa Tarihi*. Dost Yayınevi, Ankara, 120 s.
- Stone C.** (2007). The role of football in everyday life. *Soccer and Society*, **8** (2-3), 169-184
- Sümer R.** (1990). *Sporda Demokrasi* 2.Baskı, Şafak Matbaacılık, Ankara, 500 s.
- Şenel A.** (2019). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim dalı, Denizli, 64 s.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.** (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. 2. Baskı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara 116 s.
- TFF.** Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluyor.
<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=294>. Erişim Tarihi: 04.04.2025
- Talimciler A.** (2014). *Türkiye’de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi*. 2. Baskı, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 206 s.

Taşgın Ö. (2000). *Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 95 s.

Taşkın C, Karakoç Ö ve Yüksek S. (2015). İştirme engelli voleybol ve hentbol erkek sporcuların statik denge performans durumlarının incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, **3** (17), 248-255.

Tomlinson A. (2014). *FIFA (Fédération internationale de football association): the men, the myths and the money*. 1. Edition, Routledge, 206 p.

Tuncel SD ve Tuncel F. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu BESBD*, **4** (1), 51-58.

Tuncel F, Tuncel S, Yüksel HS and Mavi VS. (2016). Ankara Üniversitesi kolejlerinde çalışan personelin sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **14** (1), 109-119.

Turner AN. (2011). Defining, developing and measuring agility. *Prof Strength Cond.* **22**, 26- 28.

Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları. (1992). *Türk Futbol Tarihi*. 3. Cilt, İstanbul Futbol Federasyonu Yayınları, İstanbul, 207 s.

US. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy!* 36. Cilt, Government Printing Office, 61 s.

UEFA. “About UEFA – 1962 – 1978: Years Of Development”. <http://www.uefa.com/uefa/aboutuefa/newsid=2481.html>, Erişim Tarihi: 10.03.2025.

UEFA. Avrupa Futbolunun Yönetim Organı. <https://web.archive.org/web/20150907213811/http://www.uefa.org/aboutuefa/history/index.html>, Erişim Tarihi: 15.11.2024.

UEFA. UEFA'nın İçindeki üye dernekler, <https://www.uefa.com/insideuefa/memberassociations/>, Erişim Tarihi: 15.12.2024.

Urartu Ü. (1994). *Futbol teknik taktik kondisyon*. İnkılap Kitabevi, İstanbul, 332 s.

Uzun M. (2016). Cardiovascular system and exercise. *J. Cardiovasc Nurs*, **7** (60), 48–53.

Ülger Ö, Balkan AF, Demirel A, Keklicek H, Ceren AN, Onan D ve ark. (2019). Fiziksel aktivite farkındalık eğitiminin, genç bireylerin aktivite düzeyleri, yürüyüş, emosyonel durum ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, **7**(1), 17-26.

Vasiliadis HM and Bélanger MF. (2018). The prospective and concurrent effect of exercise on health related quality of life in older adults over a 3 year period. *Health and quality of life outcomes*, **16** (1), 1-8.

Vives D and Roberts J. (2005). Quickness and reaction-time training. *Training for speed, agility, and quickness*, 2,137-195.

Yalçın H ve Tekin M. (2013). Gebelikte egzersizler hakkında gebelerin bilgi düzeyinin değerlendirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 1 (10), 24-33.

Yeltepe H. (2011). *Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık*. 2. Basım, Nobel Yayın, Ankara, 116 s.

Yenigün Ö. (2005). *Farklı Müzik Hızlarında Yapılan Step Aerobik Çalışmalarında Alt Ekstremitte Eklem Fleksibilite ve İzokinetik Performans Farklılıklarının Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kocaeli, 112 s.

Yılmaz B. (2023). *Banka Sektöründe Çalışan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İstanbul, 81 s.

Zemková E. (2016). Differential contribution of reaction time and movement velocity to the agility performance reflects sport-specific demands. *Human Movement*, 17 (2), 94-101.

Zeytinoğlu F. (2009). *0-12 Yaş Çocuklarda Omega 3 Yağ Asidi Kullanımının Beceri Edinimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya, 112 s.

EKLER

Ek1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu



BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI

Toplantı Tarihi:02/04/2024

Toplantı Sayısı: 24/8

Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 02.04.2024 tarihinde Salı günü saat 14.00’de aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR 13: Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görevli Doç.Dr. İdris KAYANTAŞ (Sorumlu Araştırmacı) ve Öğrenci Abdulkadir SAĞLAR’ın “Amatör Futbolcuların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyinin İncelenmesi” konulu çalışmalarının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verildi.

BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet ÇİFTÇİ	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATIR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Ramazan SOLMAZ	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÜL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRGİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Amatör Futbolcuların Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeyinin İncelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Ölçeklerdeki maddelere objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katılımınız için teşekkür ederim.

Abdulkadir SAĞLAR

Kişisel Bilgiler

1. Yaşınız : Lütfen belirtiniz:.....
2. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz : 1-5 Yıl () 6-10 () 11-15 ()
3. Yaşadığı Yer : Köy () İlçe () İl ()
4. Medeni Durum: Evli () Bekar ()
5. Haftada kaç antrenman yapıyorsunuz ?
1-2 adet () 2-3 adet () 3- 4 adet () 4-5 adet () 5 ve üstü ()
6. Öğrenim Durumunuz: İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
7. Ailenizde başka spor yapan var mı? Evet () Hayır ()
8. Genel Sağlık durumunuz hakkında aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
Kötü, () Orta, () İyi, () Çok iyi, ()

Ek 3. Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anket Formu

Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi Anketi			
	Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin için en uygun seçeneğin (1 ve 3 arası) karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiçbir Fikrim Yok	Duyumustum Çok İyi
1	Daha iyi, kolay ve kaliteli uyku uyumamıza yardımcı olur.	1	2 3
2	Hafif baş ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.	1	2 3
3	Kalp hastalığı riskini azaltır.	1	2 3
4	Beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde zekasal etkinliği yükseltir.	1	2 3
5	Organizmanın üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direnci artırır.	1	2 3
6	Hamileliğin genel rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olur.	1	2 3
7	Maksimal oksijen tüketimini artırır.	1	2 3
8	Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskini azaltır.	1	2 3
9	Kalp sektesi geçirmemiz durumunda hayatta kalma şansımız artar.	1	2 3
10	Kilo vermenize, özellikle yağ tüketimi ve kaybına yardım eder.	1	2 3
11	Kalp, solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerinin daha verimli ve düzenli olarak çalışmasını sağlar	1	2 3
12	Yağ, kolesterol ve kötü huylu kolesterol düzeyini düşürerek damart sertliği gelişimini engeller	1	2 3
13	Yaşam kalitesini anlamlı derecede artırır.	1	2 3
14	Kemik sağlığı üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırır.	1	2 3
15	Grup düşüncesi, bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir.	1	2 3
16	Soğuk ve sıcak hava koşullarına uyumu kolaylaştırır.	1	2 3
17	Endişe(kaygı) düzeyini azaltır.	1	2 3
18	Kalpdeki ritim bozukluklarının ortaya çıkma olasılığının azaltılmasına katkı sağlar.	1	2 3
19	Dinlenme nabzının düşürülmesine katkı sağlar.	1	2 3
20	Yağsız dokunun korunmasına katkı sağlar.	1	2 3
21	Kalp kasını besleyen dolaşımı geliştirir.	1	2 3
22	Anaerobik eşik düzeyini yükselterek daha şiddetli egzersiz ya da aktiviteleri uzun süre yorulmadan yapmanızı sağlar.	1	2 3
23	Aşırı yorgunluktan toparlanmamızı sağlar.	1	2 3
24	Cilde olan kan dolaşımını artırarak cildin beslenmesini sağlar.	1	2 3
25	Akciğerlerden kana olan oksijen geçişini geliştirir.	1	2 3
26	Madde bağımlılığına karşı direncinizi ve mücadelenizi geliştirerek yardım eder.	1	2 3
27	Sakatlanmalara karşı direncinizi artırır.	1	2 3
28	Stresle daha etkili baş edebilmenize yardım eder.	1	2 3
29	Bağışıklık sisteminizin çalışmasını geliştirir.	1	2 3
30	Glikoz (şeker) toleransınızı geliştirir.	1	2 3
31	Kabızlık ve kolon kanseri oluşma riskini azaltır.	1	2 3
32	Depresyon ortadan kalkmasına yardım eder.	1	2 3
33	Uygun kas dengenizi kormunuza yardım eder	1	2 3
34	Cinsel istek, performans ve doyumunu geliştirir.	1	2 3
35	Vücut postürünü ve fiziksel görünümünüzü geliştirir.	1	2 3
36	Bel ağrısının oluşma riskini ve göbeklenmeyi azaltır, oluştuğunda ortadan kalkmasına katkı sağlar	1	2 3
37	Maksimale yakın yüklenmelerde nabzı düşürür.	1	2 3
38	Tip II diyabetlerde, kan şekeri düzeyini kontrol ederek insulin miktarının azalmasına yardım eder	1	2 3
39	Fiziksel aktivite boyunca organizmanın yağları enerji olarak kullanma yeteneğini geliştirir ve fazla tüketmenize yardım eder.	1	2 3
40	Strok volümü (kalp kasının her kasılma ve çarpmada vücuda pompaladığı kan miktarı) artırır.	1	2 3
41	Öz güveninizi geliştirir.	1	2 3
42	Gevşeyip rahatlamanıza katkıda bulunur.	1	2 3
43	Osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.	1	2 3
44	İşinizdeki verimliliği artırır ve iş kaybını azaltır.	1	2 3
45	Denge ve koordinasyonunuzu geliştirir.	1	2 3
46	Kaslarınızı kandan oksijen alarak kullanma yetisini geliştirir.	1	2 3
47	Başkalarına bağımlı olmadan, kendi başınıza bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.	1	2 3
48	Genel olarak psikolojinizi olumlu etkiler.	1	2 3
49	Genel sağlık bilincinizi geliştirmenize yardım eder.	1	2 3
50	Yeni arkadaş edinme ve insanlarla tanışmanıza (sosyalleşme) yardım eder.	1	2 3
51	İyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini artırır	1	2 3