



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**CROSSFİT ANTRENMANI YAPAN BİREYLERİN YARALANMA KAYGI
DÜZEYLERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DURUMLARININ
İNCELENMESİ**

Umut Can BOZKUŞ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Zarife PANCAR

Gaziantep
2023



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**CROSSFİT ANTRENMANI YAPAN BİREYLERİN YARALANMA
KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇ
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Umut Can BOZKUŞ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Zarife PANCAR

Gaziantep
2023

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

**CROSSFİT ANTRENMANI YAPAN BİREYLERİN YARALANMA
KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇ
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Umut Can BOZKUŞ

Tez Savunma Tarihi: 27.11.2023
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Zarife PANCAR
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmzası

Doç. Dr. Fikret ALINCAK

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Hakan MAYDA

Doç. Dr. Zarife PANCAR

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Umut Can BOZKUŞ

TEŞEKKÜR

“CrossFit Antrenmanı Yapan Bireylerin Yaralanma Kaygı Düzeyleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumlarının İncelenmesi" tez çalışmama öncülük eden ve çalışmanın her aşamasında bana yönlendirme ve destek sunan tez danışmanım, Sayın Doç. Dr. Zarife PANCAR'a en derin şükranlarımı sunmak isterim. Sayın PANCAR'ın bilgeliği, uzmanlığı ve sabrı, bu tez çalışmasının başarıyla tamamlanmasında büyük bir rol oynamıştır.

Aynı şekilde, bu çalışmaya gönüllü olarak katılan ve Türkiye'de CrossFit sporuna tutkuyla bağlı olan cesur sporculara da içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Katılımları ve zaman ayırmaları, bu araştırmanın gerçekleştirilmesini sağladı ve sonuçların anlamlı olmasını sağladı.

Son olarak, bu tez çalışmasının bugünlere gelmesinde en büyük emeği olan sevgili annem ve babama da derin bir minnettarlık duygusuyla teşekkür etmek istiyorum. Destekleri, sevgileri ve anlayışları olmadan bu tez çalışması başarıyla tamamlanamazdı. Onların varlığı ve inancı sayesinde bu zorlu süreçte ilerleyebildim. Bu teşekkür metniyle, bu tez çalışmasının gerçekleşmesine katkıda bulunan herkese en içten şükranlarımı sunmak istiyorum. Sizin yardımınız ve desteğiniz olmadan bu çalışma bu başarıya ulaşamazdı. Her birinize derin bir minnettarlık duyuyorum.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
SİMGE VE KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ	v
EKLER LİSTESİ.....	vi
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. CrossFit Metodu Egzersiz Çeşitliliği ve Fonksiyonel Performans	7
2.2. CrossFit Antrenman Metotları Fonksiyonel Egzersizler ve Yüksek Yoğunluklu Antrenmanların Entegre Yaklaşımı	7
2.3. CrossFit ve Motorik Özelliklerin Geliştirilmesi	8
2.4. CrossFit Fonksiyonel Egzersizlerle Spor Yaklaşımının Entegrasyonu	14
2.5. CrossFit Sedanter Bireylere Yönelik Aktif Yaşam Yaklaşımı ve Egzersiz Metodolojisi	15
2.6. CrossFit Sporcular İçin Fonksiyonel Egzersiz ve Performans Yaklaşımı	16
2.7. CrossFit ve Üst Düzey Sporcular Fonksiyonel Egzersiz ve Performans Yaklaşımı	16
2.8. CrossFit Fonksiyonel Egzersizlerle Antrenman Yaklaşımı ve Performans Geliştirme.....	17
2.9. Metabolik Kondisyon Antrenmanı ve CrossFit Egzersiz Modellerinin İncelenmesi	18
2.10. Spor Yaralanmalarının Epidemiyolojisi.....	20
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	29
3.1. Tez Çalışmasının Genel Kapsamı	29
3.2. Araştırmanın Tipi.....	29
3.3. Evren ve Örneklem	29
3.4. Veri Toplama Araçları	29
3.5. Veri Toplama Yöntemi	31
3.6. Verilerin Analizi	31

3.7. Sınırlılıklar ve Karşılaşılan Güçlükler	32
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	48
6. KAYNAKLAR	63
EKLER	70
ÖZGEÇMİŞ	75



SİMGE VE KISALTMALAR

ANOVA	Analysis Of Variance
ATP	Adenozin Trifosfat
BE	Bağımsızlık Engellenmesi
BT	Bağımsızlık Tatmini
CFT	Crossfit Training
Dk.	Dakika
GA	Genel Aerobik
YŞİA	Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman
İE	İlişki Engellenmesi
İT	İlişki Tatmini
Maks.	Maksimum
Min.	Minimum
Ort.	Ortalama
SPİDÖ	Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği
Ss.	Standart Sapma
SYKÖ	Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği
t	Zaman
VKİ	Vücut Kitle İndeksi
WOD	Günün Antrenmanı
YE	Yeterlik Engellenmesi
YT	Yeterlik Tatmini

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4. 1	Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı veriler	33
Tablo 4. 2	Sosyo-Demografik değişkenlerin betimleyici analizleri.....	34
Tablo 4. 3	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin cinsiyet değişkeni açısından analizi	35
Tablo 4. 4	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin medeni durum değişkeni açısından analizi	36
Tablo 4. 5	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin sigara içme durum değişkeni açısından analizi.....	37
Tablo 4. 6	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yapma amacı durum değişkeni açısından analizi	38
Tablo 4. 7	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yorgunluk durum değişkeni açısından analizi	40
Tablo 4. 8	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit eğlence durum değişkeni açısından analizi	41
Tablo 4. 9	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit zorlanma durum değişkeni açısından analizi	42
Tablo 4. 10	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yapma sıklığı durum değişkeni açısından analizi.....	43
Tablo 4. 11	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit haricinde başka bir spor dalı yapma durum değişkeni açısından analizi.....	44
Tablo 4. 12	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit antrenman süresi durum değişkeni açısından analizi	45
Tablo 4. 13	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit sporu yapma yılı durum değişkeni açısından analizi.....	46
Tablo 4. 14	Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin analizin korelasyonu	47

EKLER LİSTESİ

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	68
Ek 2: Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	69
Ek 3: Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ)	70
Ek 4 : Etik Kurul Onayı	74



ÖZET

CROSSFİT ANTRENMANI YAPAN BİREYLERİN YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DURUMLARININ İNCELENMESİ

Umut Can BOZKUŞ

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zarife PANCAR

Kasım 2023, 75 Sayfa

Bu araştırmada, düzenli olarak CrossFit sporu yapan bireylerin sporda yaralanma kaygısı düzeyleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan 100 gönüllü bireyin yaş ortalaması 30.30 ± 6.75 yıl, boy uzunluğu ortalaması 1.74 ± 0.08 m, vücut ağırlığı ortalaması 76.20 ± 15.99 kg ve vücut kitle indeksi ortalaması ise 24.84 ± 3.73 (n:100) olarak belirlenmiştir. Araştırma da betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği kullanılmıştır. Analizler için SPSS paket programı kullanılmış, Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri normallik ve homojenlik kontrolü uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile LSD düzeltme testi kullanılarak elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Spor yaralanması kaygı ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet, medeni durum, CrossFit yapma amacı ve eğlence anlayışı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, spor yaralanması kaygı ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre acı çekme kaygısı alt boyutunda anlamlılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Medeni durum değişkeni açısından ise spor yaralanması kaygı ölçeğinin tüm alt boyutları ve toplam skorunda anlamlılık bulunmuştur ($p < 0.05$). CrossFit yapma amacına göre ise sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeği yeterlik engellenmesi alt boyutunda kilo vermek lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu sonuçlar, spor yapan bireylerin yaralanma kaygıları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri daha detaylı bir şekilde değerlendirmelerine ve spora katılımlarını, performanslarını ve psikolojik tepkilerini anlamalarına yardımcı olabilecek önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: CrossFit, Spor, Kaygı, Sakatlık, Psikolojik ihtiyaç,

ABSTRACT

INVESTIGATION OF INJURY ANXIETY LEVELS AND PSYCHOLOGICAL NEEDS IN SPORTS OF INDIVIDUALS TAKING CROSSFIT TRAINING

Umut Can BOZKUS

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Zarife PANCAR

November 2023, 75 Pages

The purpose of this study was to examine the levels of sports injury fear and sports psychological needs of individuals who regularly practice CrossFit sports. The mean age was 30.30 ± 6.75 years, the mean height was 1.74 ± 0.08 meters, the mean body weight was 76.20 ± 15.99 kg, and the mean body mass index was 24.84 ± 3.73 (n:100) in 100 volunteers who participated in the study. A descriptive survey model was used. Data were collected using the Personal Information Form, the Sports Injury Anxiety Scale, and the Psychological Needs Status Scale in Sport. SPSS package program was used for analyses, and Kolmogorov-Smirnov and Levene tests were applied to test normality and homogeneity. Independent samples t-test, one-way analysis of variance, and LSD correction test were used to evaluate the results. The relationships between the subdimensions of the Sports Injury Anxiety Scale and the variables of gender, marital status, purpose of doing CrossFit, and enjoyment were examined. According to the results, significance was found in the pain anxiety sub-dimension of the sports injury anxiety scale according to the gender variable ($p < 0.05$). Regarding marital status, all sub-dimensions and the total score of the Sports Injury Anxiety Scale were significant ($p < 0.05$). According to the purpose of doing CrossFit, a significant difference was found in favor of weight loss in the sub-dimension of the psychological needs in sport status scale competence inhibition ($p < 0.05$). These results provide important insights that may help athletes to better evaluate the relationships between injury concerns and psychological needs and to understand their sport participation, performance, and psychological responses.

Key words: CrossFit, Sports, Anxiety, Injury, Psychological need,

1. GİRİŞ ve AMAÇ

CrossFit eğitimi, genel bir güç ve kondisyon programı olan CrossFit Training (CFT) ile baştan sona geniş, genel ve bütünleştirici bir uygunluk oluşturur. Bu program, başlangıçta askerî kuruluşlar veya çeşitli örgütlerin kendi mensuplarına yetenek ve beceri geliştirmek amacıyla verdiği eğitimden yola çıkarak, zamanla sivil nüfusa da yayılmıştır. Gün geçtikçe gelişen ve çok yoğun (yüksek yoğunluklu) fonksiyonel (birden fazla hareket grubunun katıldığı) antrenman yöntemlerinden biri olarak kabul edilen CrossFit, son yıllarda popüler hale gelmiş ve büyük talep görmüştür. Bu tür karmaşık antrenmanlar, zamanın verimli kullanılması açısından özellikle güç ve kuvvet kazanımları için önerilmektedir (1,2). Bu tür antrenmanlar, hızlı, tekrarlayıcı ve setler arasında çok az dinlenme veya hiç dinlenme ile gerçekleştirilir (3). CrossFit'in yaygın bir şekilde benimsenmesiyle, dünya genelinde 147 ülkede ve 7 kıtada 10.000'den fazla sporcu ile birlikte birçok salon oluşturulmuştur. 2011'de Reebok, "CrossFit" adlı bir marka oluşturarak aerobik ve anaerobik performansı artırmış ve daha sonra bu markayı bir antrenman sistemine dönüştürmüştür (4). CrossFit'in programlama felsefesine "Günün Antrenmanı" (WOD) denir (3). WOD'un temel amacı, egzersizi yüksek yoğunluklu bir seansta mümkün olduğunca çabuk gerçekleştirmektir (5).

WOD veya WOD'lar olarak adlandırılan grup antrenmanları, tipik olarak bir devrede çok az dinlenme veya hiç dinlenmayla yapılan hareketlerin bir kombinasyonunu içerir. Her antrenmanın süresi ortalama 50-60 dakika olup, antrenmanın türüne bağlı olarak değişebilir. Antrenman, spesifik ısınma, kuvvet ve/veya beceri antrenmanı, planlanmış bir 10-30 dakikalık kuvvet veya kondisyon egzersizi ve gevşeme ve/veya hareketlilik (mobilité) esneklik antrenmanını içerir (6). CrossFit modeli olan "Cindy" modeli, kuvvet ve dayanıklılık gibi kondisyon parametrelerini iyileştirmek için kuvvet ve dayanıklılık modellerini bir antrenmana dahil etmelidir. Yüksek yoğunluklu interval antrenmanı (YŞİA), 5 ila 20 dakikalık dinlenme süreleri ile ayrılan maksimum kapasiteyi kullanarak kısa maksimum aktivite periyotlarından oluşan bir antrenman şeklidir. Bu, genellikle daha uzun süreli egzersizlerle ilişkilendirilen dayanıklılık ve aerobik güç kazanımları elde etmek için düşük hacimli bir stratejidir. Dayanıklılık sporcuları, rekabete hazırlık için (YŞİA) müsabakalarını kademeli olarak tamamlamalıdır (7).

Sürekli çeşitli fonksiyonel hareketlere odaklanan CrossFit antrenmanı, aynı zamanda bir yüksek yoğunluklu interval antrenman (YŞİA) olarak kabul edilebilir. Jimnastik (amut ve halka), özel halter egzersizleri (snatch veya silkme) ve kardiyo (koşma, kürek çekme, bisiklete binme) kullanır (8).

CrossFit, (YŞİA) için bir seçenek olarak kabul edilir. (YŞİA) eğitiminin bu kadar önemli olmasının temel nedeni, CrossFit eğitim sisteminin birbirine benzer yanlarının olmasıdır. CrossFit, temel olarak, insanların antrenmana uyum sağlamayı ve insanlara her zaman daha çok denemelerini söylemeyi amaçlar. CrossFit sporcuları olarak yarışmak isteyenler, zorlu antrenman programlarına daha fazla enerji ve zaman ayırarak daha fazla çaba harcarlar. Sporcuların vücut kompozisyonundaki (kol, bacak, kalça, karın ve omuzlar) sürekli değişiklik, (YŞİA) göstergesidir (4).

CrossFit egzersiz programlarının fiziksel uygunluk üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiş, ancak daha net veriler için daha etkili bir antrenman süreci ve daha fazla katılımcının takip edilmesi gerektiği belirtilmiştir (9). Bu zorluğa rağmen, CrossFit bireylerinin antrenmanlarını yönetmeleri, yaralanma riskini azaltmaları veya olmamasını sağlamaları ve hedeflerine ulaşmak için performanslarını istenilen düzeyde tutmaları çok önemlidir (10). Bu çalışma, düzenli olarak CrossFit sporu yapan bireylerin sporda yaralanma kaygı düzeyleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumlarını ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. CrossFit, günümüzde popüler bir antrenman yöntemi olup, bu yoğun fiziksel aktivitenin bireylerin hem yaralanma kaygıları üzerindeki etkilerini hem de sporda karşılaştıkları psikolojik ihtiyaç durumlarını anlamak, sporcuların performanslarını daha iyi değerlendirmek ve desteklemek açısından önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır (4). Bu bağlamda, tezin amacı, CrossFit sporunu düzenli olarak uygulayan bireylerin sporda yaşadıkları yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek ve aynı zamanda bu sporcuların psikolojik ihtiyaç durumlarını anlamaktır. Bu çalışma, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını etkileyen faktörlerin detaylı bir analizini sunarak, CrossFit sporunun bireyler üzerindeki etkilerine dair kapsamlı bir anlayış sağlamayı hedeflemektedir.

Egzersizin Yeni Boyutu CrossFit'in Tanımı ve Çalışma Prensipleri

CrossFit, 1995 yılında Santa Cruz merkezli fitness koçu ve jimnastikçi Greg Glassman tarafından ortaya çıkarılan bir öz dayanıklılık ve toparlanma programı olarak başladı. CrossFit programının amacı, adayları beklenmedik fiziksel koşullara en uygun şekilde hazırlayan geniş ve kapsamlı bir fitness formu geliştirmektir (3). CrossFit Eğitim Rehberi'nde "uzmanlığımız, uzmanlaşma olmaması belirtilmiştir". Dövüşmek, hayatta kalmak, ödüllendirmek ve cezalandırmak bu tür zindeliğin çeşitleridir. Ek olarak Glassman, CrossFit 'in nöroendokrin tepkisini en üst düzeye çıkarmaya, güç geliştirmeye, çoklu eğitim ile karşılıklı eğitime odaklandığını belirtiyor. Ortaya çıkan stiller, sürekli eğitim ve fonksiyonel hareketlerle pratik yapma ve başarılı beslenme stratejileri geliştirmeyi tek yol olarak belirtmiştir (11). CrossFit programının fitness anlayışı 3 kriterle dayanmaktadır. Bu 3 kriter, bir sporcunun kondisyon seviyesini belirlemek için kullanılır.

İlk kriter kardiyorespiratuar dayanıklılık, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, enerji, hız, koordinasyon, çeviklik ve denge, dikkat dahil 10 genel fiziksel yetenekleri ölçmektir. Bu standartlara göre, sporcular bu 10 beceride ustalaştıklarında yeterince sağlıklı sayılmaktadır.

İkinci kriter CrossFit'te bu kriter " huni " denir. Eğer olası tüm fiziksel görevleri bir huniye koyar, onu döndürür ve içinden rastgele bir görev seçilirse, kondisyon düzeyi bir sporcunun huniden çıkan tüm görevleri tutarlı ve başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneği ile ölçülebilir.

Üçüncü bir kriter sporcunun tüm insan faaliyetlerine güç veren üç metabolik yol boyunca iyi performans gösterebilme yeteneği olmuştur. Bunlar fosforilasyon, glikoliz ve oksidasyon yollarıdır (12).

Bu standarda göre, bir sporcu her bir metabolik yolda koşullandığı kadar uygun olur. Bu genel zindelik hedefine ulaşmak için, CrossFit sporcuları sürekli olarak çeşitli yüksek yoğunluklu fonksiyonel hareketlerle çalıştırılır. Bu hareketler beden eğitiminde genel olarak üç kategoriye veya yönteme ayrılmaktadır. Bunlar Olimpik halter kaldırma ve metabolik toparlanma veya kardiyo olmuştur.

Tipik bir CrossFit antrenmanında, sporcular ısınma, beceri ya da dayanıklılık geliştirme faaliyeti ve ardından günlük antrenmanlarını gerçekleştirir. WOD'lar günden güne farklılaşır, ancak genellikle 50 ile 60 dakika boyunca yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen fonksiyonel egzersizlerin bir kombinasyonundan oluşur. CrossFit Metodunun asıl temeli "CrossFit bir fitness sporudur " düşüncesine dayalıdır. Puanlama, zamanlama eğitimi, belirli kurallar ve performans desteği, doğal dostluk, rekabet ve spordan alınan zevki kontrol etmeye çalışır (12).

Antrenman sırasında yüksek yoğunluklu hareketler, az dinleme ve hiç dinlenmeme prensibine göre maksimum tekrarlar ve kesintisiz setler yapılarak aerobik egzersiz yapılmaktadır (13).

CrossFit'in amacı, performansı artırmak ve antrenmanları yönetmek, yaralanma riskini azaltmak ve tükenmişlikten kaçınmak, bu hedeflere ulaşmak için çok önemlidir (10). CrossFit'te en önemlisi, aerobik ve anaerobik antrenmanın güç, kuvvet, hız ve dayanıklılık, performans parametreleri gibi biyomotor becerileri nasıl desteklediğidir. Genel olarak CrossFit felsefesi, dayanıklılık ve sağlık için tüm fizyolojik sistemleri doğru ve sürekli olarak eğitmektir (14).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. CrossFit Metodu Egzersiz Çeşitliliği ve Fonksiyonel Performans

CrossFit, bir fitness programının üç ortak noktası olan güvenlik, fayda ve etkinliğin yalnızca ölçülebilir, gözlemlenebilir ve tekrarlanabilir verilerle desteklenebileceğine inanan bir yöntemdir. Sadece deneysel yöntemler kullanılır ve bu yönetime "İspat Tabanlı Fitness" adı verilmektedir (15).

CrossFit yeni yöntemler, sonuçlar ve eleştiriler oluşturmaya açık bir yöntemdir. İnternet verilerini desteklemek için kullanır. CrossFit uygulayıcıları, anında veya yüz yüze olarak organize eden antrenör, sporcu ve sporculardan oluşur. CrossFit deneysel olarak oluşturulmuş, klinik olarak test edilmiş ve gruplar tarafından geliştirilmiştir. "CrossFit Way" olarak da bilinen CrossFit yöntemi, genel uygunluğu geliştirmek için tasarlanmış bir fitness yöntemidir. CrossFit yöntemi, fonksiyonel hareketlere, yüksek yoğunluklu antrenmanlara ve çeşitli antrenman uyaranlarına vurgu yapan bir fiziksel egzersiz programıdır. Greg Glassman tarafından kuruldu ve ilk olarak 2000 yılında yayınlanmıştır (11).

2.2. CrossFit Antrenman Metotları Fonksiyonel Egzersizler ve Yüksek Yoğunluklu Antrenmanların Entegre Yaklaşımı

CrossFit, genel aerobik (GA) ve kas-iskelet sistemi egzersizlerini, GA kardiyovasküler, kuvvet ve jimnastik egzersizlerini birleştiren bir direnç antrenmanı yöntemi olarak tanımlanabilir. Hızlı etkili vücut ağırlığı veya serbest ağırlıklarla yapılan egzersizlerinin GA hareketleri, egzersizler arasındaki sınırlı süreye veya dinlenme süresine göre modüle eder. Kondisyona bağlı olarak CrossFit katılımcısına göre antrenman tekrarlanabilir veya ısınma, soğuma ve esneklik parametreleriyle birleştirilebilir (16). CrossFit 'in her parametresine odaklanılarak tasarlanmıştır. Bunlar metabolik kondisyon, jimnastik ve ağırlık. Bu parametreler egzersizin yoğunluğuna, dinlenme aşamasında vurgulanan enerji sistemine, tekrar ve setlerde kullanılan enerji sistemine göre değişebilir. CrossFit

antrenmanları egzersiz örnekleri sağlar ve genellikle temel çok işlevli egzersizleri (squat, deadlift) kullanır. Bileşik egzersizlerde, egzersiz sırasında birden fazla kas grubu aynı anda kasılır (3).

CrossFit 'te periyodizasyon, yükü ve toparlanmayı dengelerken aşamalı aşırı yüklenmeyi en üst düzeye çıkarmak için egzersizleri sistematik olarak yönlendirme sürecidir (17). Kas zindeliğinde periyodizasyon ile ilerleyici aşırı yüklenme kavramı arasında bir ilişki vardır. Antrenman uyaranları tipik olarak ve tutarlı bir şekilde şunları içerir: setler, tekrarlar, dinlenmeler, egzersizler, egzersizlerin sıralanması, rutinler ve periyodizasyonu içermektedir (18).

2.3. CrossFit ve Motorik Özelliklerin Geliştirilmesi

CrossFit temel bir güç, kuvvet (weightlifting) ve aynı zamanda bir kondisyon-dayanıklılık (Metabolic Conditioning) programıdır. CrossFit programı olabildiğince kapsamlı fiziksel egzersizlerle sporcuların yeteneklerini arttırmak için geliştirilmiştir. Sporcular çoklu, farklı ve rastgele (tesadüfi) fiziksel zorlukların üstesinden başarıyla gelmek için eğitilmektedirler. CrossFit, askerler, polis memurları, itfaiyeciler ve daha fazlası gibi tam fiziksel güç ve cesaret gerektiren birçok meslek grubu tarafından tercih edilmektedir. Bu meslek gruplarında CrossFit yapanlar tarafından etkili olduğu kanıtlanmıştır (15)

CrossFit uzmanlaşmış bir fitness programı olmamasına rağmen fitness alanında bilinen 10 tane fiziksel biyomotorik özelliği en üst seviyelere çıkarmak için programlarını geliştirmiştir. Bu özellikler solunum ve dolaşım (kardiyorespiratuar) aerobik dayanıklılık (oksijenli solunum), anaerobik dayanıklılık (oksijensiz solunum), güç, esneklik, patlayıcı kuvvet, sürat, koordinasyon, çeviklik, denge gibi vücut özelliklerini geliştirmeyi hedefler (19).

2.3.1. Dayanıklılık

Tüm vücudun uzun süreli spor aktiviteleri sırasında yorgunluğa dayanma ve yüksek yoğunluklu çalışmalara dayanma kabiliyetine dayanıklılık denir (20). Dayanıklılık iki farklı şekilde ifade edilir. Bunlardan biri, uzun süre düşük yoğunlukta antrenmana devam etme yeteneği olarak ifade edilen aerobik (uzun süreli çalışmalar) dayanıklılıktır. Bir başka dayanıklılık türü ise, yüksek yoğunluklu antrenmanları sürekli olarak gerçekleştireme yeteneği anaerobik dayanıklılık (yüksek şiddetli dayanıklılık antrenmanı) ile ifade edilir.

CrossFit için önemli olan aerobik ve anaerobik egzersizlerin kuvvet, güç, hız, dayanıklılık gibi biyomotor özellikleri hangi performans değişkenlerini desteklediğidir. Fizyolojik sistemlerin her birinin doğru ve düzenli çalışması, üstün dayanıklılık ve sağlık için CrossFit 'in en genel felsefesidir.

Hem aerobik hem de anaerobik egzersizler kardiyovasküler fonksiyonlar için önemlidir. Ek olarak, vücut yağ seviyesini azaltır. Aerobik çalışmalarda belli zaman aralığında düşük, orta seviyelerde enerji ortaya çıkarır. Bu nedenle bu çalışmalar oldukça önemlidir ve hemen hemen tüm spor dalları için geçerlidir. Aşırı dayanıklılık uygulayan sporcularda kuvvet, güç ve hızlarında gözle görülür bir kas kaybı yaşanmaktadır. Maraton koşan atletlerin çok iyi bir zıplama ya da back squat (ağırlık arkada çömelme) yapabilmeleri pek görülen bir durum değildir. Sürekli ve düzenli anaerobik egzersiz, kas kaybına neden olmadan aerobik kondisyon düzeylerini iyileştirebilir. CrossFit 'in temel olarak anaerobik sistemde yer alan bir çalışma düzeni olmasına rağmen, sporcunun aerobik seviyesini olumsuz anlamda etkilemez (21).

Tüm spor dallarında sportif irade çok önemlidir. Sportif irade, dayanıklılık antrenmanının en önemli parametrelerinden biridir. Sporcunun antrenmana veya yarışa devam etme kabiliyeti uzun sürdüğünde, yorgunluk seviyesinin bir fonksiyonu olarak aktivitenin süresi, sporcunun sportif iradesi gereklidir. CrossFit antrenmanları tahtaları skorboard olarak kullanarak CrossFit'e özgü olan antrenman skorlarını ve rekorlarını korumaya ya da geliştirmeye çalışarak sürekli zamana karşı, belli kurallar ve standartlara uyarak geleneksel yöntemler ışığında motive olmayıp her türlü antrenmana özgü kesin ölçülerle, yüksek motivasyonla sportif iradeyi geliştirmeyi hedeflemektedir (21).

2.3.2. Güç

İnsan performansının en kısımlarından biri olan güç, fizyolojik olarak fosfokreatin enerji sisteminin adenosin trifosfat (ATP)'yi yeniden üretme yeteneği olarak tanımlanır. Mekanik olarak ifade ettiğimizde ise güç; belirli bir mesafe üzerinden en yüksek seviyedeki kuvveti en kısa sürede üretmek olarak tanımlanır (22). Tüm insan hareketlerinde kuvvet ve hız birleşerek güç üretir. Bir insanın maksimum gelişme kapasitesinin seviyesi, enerji üretme kapasitesinin en önemli belirleyicisidir. Güç, kuvvet geliştirme hızı ve kuvvet bir birlik içinde geliştirilmesi gereklidir. Atletimiz de atlama ve atmalar voleybolda smaç hareketi gibi hareketler kuvvet ve hızın aynı oranda baskın olduğu koşullarda ortaya çıkan durumlar güce örnek olarak gösterilebilir (21). Anaerobik etkili spor branşlarının performansı gelişimi üzerinde vücut kütlesine olumlu(pozitif) etkisinin olduğu ve yağ oranının olumsuz(negatif) etkisinin olduğu ancak genel olarak yaş, cinsiyet, kas tipi, kas kütlesi, kas hacmi, kalıtım ve vücut kompozisyonu anaerobik performansı etkilediği belirlenmiştir (23).

Güç ve hız arasındaki ilişki

Kas tarafından üretilen güç miktarı uzunluğu ile ilişkilidir. En yüksek güç verisi, kas dinlenme halindeyken veya yaklaşık %20 uzunluğundayken elde edildi. Sarkomer, dinlenme durumundan ortalama olarak %65 daha uzun esneyebilir. Kaslar dizindeki sarkomer sayısını artırabilir veya azaltabilir (24).

2.3.3. Esneklik (hareketlilik)

Esneklik, bir eklemin veya bir eklem grubunun hareket edebileceği genişliktir. Spor biliminde esneklik, kas-eklem hareketi gerçekleştirirken, geniş açılarda uygulama yapabilme, eklemler ile birlikte vücudun sola ve sağa vb. yönlerde salınım mesafesi olarak tanımlanmaktadır (20). Esneklik yapı, şekil ve eklem türünden etkilenir. Hareket, bir hareketin oluşumunda yer alan kasların(agonist) yer değiştirmesi veya tersi meydana geldiğinde ters yönde hareket eden kasların(antagonist) gevşemesi ile elde edilir. Antagonist kas hareketi yapmak istediğinde gevşemiyorsa veya kas içi kas

koordinasyonun eksik olması esnekliğin sınırlanmasına neden olur Yaş ve cinsiyetin olumlu(pozitif) veya olumsuz(negatif) olarak esneklik üzerinde etkileri vardır. Örneğin genç kadınların genç erkeklere göre daha esnek bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Esnekliğin yetersiz olduğu sporcular-durumlarda öğrenme geç gerçekleşir ve öğrenilmiş hareketin mükemmel seviyeye ulaşması zordur. Sakatlanma- yaralanma durumları istenilmeyen oran-risk olarak artar. Birçok biyomotorik özelliğin iyileşmesini ve gelişmesini olumsuz yönde etkiler (kuvvet, sürat, koordinasyon) (25).

Yetersiz esneklikten kaynaklanan sorunlar aşağıda belirtilmiştir:

- Farklı hareketleri öğrenmek veya mükemmelleştirme becerisi azalır.
- Yaralanma-sakatlanma riski artar.
- Kuvvet gelişimi, hız ve koordinasyon olumsuz etkilenir.

Becerilerin hızlı, enerjik ve etkili bir biçimde gerçekleştirilmesi güçleşir. Hareketlerin kaliteli olarak yapılması sınırlanır (26).

2.3.4. Patlayıcı kuvvet

Patlayıcı kuvvet; nöromüsküler sistemin vücudu veya vücut bölümleri (kollar, bacaklar vb.) ve nesneleri (top, halter vb.) maksimum hızda hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanır (27). Kuvvet ve hız olmak üzere iki yeteneğin ürünüdür ve aynı zamanda en kısa aralıkta en yüksek kuvveti gösterme yeteneği olarak tanımlanır (26). Patlayıcı kuvvet, yüksek bir kasılma hızı ve kas sisteminin direncin üstesinden gelme yeteneğinin gerekli olduğu atletizm branşının sprint, atmalar ve atmaların dallarında verimliliği belirleyen en önemli faktör patlayıcı kuvvet denir (28).

2.3.5. Sürat

Sürat, kuvvete direkt bağımlı, belli bir spor dallarına özgü olan hareketlerin yapılışı, teknikleri ile birbirine bağlantılı olarak, en kısa sürede algılama, reaksiyon hızı, karar verme ve ön görülmeden bir durum için hızlı bir tepki göstere bilme ve nöromüsküler sistemin en hızlı şekilde tepki verebilme yeteneğidir. Fiziksel açıdan hareketli bir varlığın birim zamanda aldığı mesafeye “sürat” denir (29) (30).

Bompa'ya göre süratin oluşumu üç özellikle ilişkilendirilmiştir:

- Tepki süresi (reaksiyon zamanı).
- Zaman birimi başına hareket etme sıklığı (frekans).
- Verilen bir mesafe üzerinde yol alma sürati.

2.3.6. Beceri (koordinasyon)

Vücudun daha önce yapmadığı bir hareketi-hareketleri farklı durumlarda kısa sürede, amaca uygun ve hızlı bir şekilde yapabilme yeteneğidir. Beceri, istemli ve istemsiz hareketlerin belirli bir düzen içinde uyumlu ve istenilen amaca uygun olarak uygulanmasıdır, sporcunun sinirsel gücüdür. Beceri (koordinasyon) çok karmaşık bir motorik yetidir, sürat, dayanıklılık, esneklik gibi biyomotorik yetilerle çok yakından ilişkilidir. Bu özellikler yeni taktik ve tekniklerin daha mükemmel seviyeye gelmesi için ve aynı zamanda rakiplerle, iklim koşullarında, zemin veya ekipmanlarının değiştirilmesi söz konusu olduğunda önceden beklenmedik durumlarda ve ortamlarda da taktik- teknik hareketlerin uygulanmasında önemli bir rol oynamaktadır (21). İki türlü beceri (koordinasyon) vardır. Bütün spor dalları için gerekli olan genel anlamdaki vücut koordinasyonuna genel beceridir. Bir diğer beceri (koordinasyon) belli bir branşın ihtiyaçlarına özel olan özel beceri (koordinasyon) olarak ifade edilir (25).

2.3.7. Çeviklik

Çeviklik, hızlı ve vücut pozisyonu ile yer değişme, durma, hareket etme, hızlı ve kontrollü bir şekilde yön değiştirme yeteneğidir (31). Çeviklik, bir hareket dizisi boyunca çok hızlı yön değiştirmeler sırasında vücudun ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan bir koordinasyon(beceri) ve kontrol yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (32). Psikolojik ve karar verme mekanizmaları ve yön değiştirme hızı gibi iki ana bileşenden oluşur. Fiziksel değişkenlere göre yön değiştirme yeteneğinin kalitesini belirleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, düz sprint hızı, reaksiyon kuvveti, kas kuvveti ve kas gücü ve sol ve sağ bacaklar arasındaki kuvvet dengesizlikleri gibi ekstremite kaslarının kalitesini belirler (33).

2.3.8. Denge

Denge, bir sporcunun ağırlık merkezlerini duruş bölgesi içinde tutarak dik durma yeteneğidir (34). Denge, hareketi şekillendiren ve fonksiyonel becerilerde performans sağlayan kritik unsurlardan biridir. Denge sisteminin temel işlevleri, baş hareketleri sırasında görme alanını stabilize etmek ve yerçekimi alanındaki duruşu kontrol etmektir (35). Denge statik ve dinamik olarak ikiye ayrılır. Statik denge; bireyin durağan bir pozisyonda kalabilme becerisini ifade ederken, dinamik denge; yürüme, atlama, sıçrama gibi hareketlerde dengeyi sağlama yeteneğidir (36). Motor fonksiyon bileşenlerinden olan denge; görme, propriosepsiyon, vestibüler organlar ve motor sistemler arasındaki bağlantı ile gerçekleşmektedir. Denge, günlük yaşam dahil tüm fiziksel aktivitelerde önemli bir unsurdur. Denge becerileri zayıf olan kişilerin düşerken yaralanma olasılığı daha yüksektir (31).

2.3.9. Vücut farkındalığı (propriosepsiyon)

Postüral kontrolde en önemli yeri kaplayan propriosepsiyon, sinir sistemi tarafından eklemin uzaydaki pozisyonunun ve hareketinin farkında olma olarak tanımlanır. Latince proprius kelimesinden türetilen kendi halinde kimsesiz olma anlamına gelen propriosepsiyon, vücudun pozisyon duygusunu anlamlandırma, bilgiyi ifade etme ve yaklaşık postür ve hareketi yapacak uyarıya şuurlu(bilinçli) veya şuursuz(bilinçsiz) bir cevap verme yeteneğidir (37). Propriosepsiyon; kas, tendon (ligament), eklem veya derideki duyu-duyusal reseptörler tarafından özeklik(santral) sinir sistemine iletilen postüral, konumsal ya da kinetik bilgidir. Propriosepsiyon kavramının evrensel gelişim sürecinde bilinç, bilinçaltı, statik ve dinamik gibi türlerinden bahsedilmiştir. Bilinçli propriosepsiyon; günlük fiziksel aktivitelerinde ya da sportif performans esnasında eklem fonksiyonlarını düzenleyen, herhangi bir hedefe yönelik davranışların düzenli ve güvenli bir şekilde yapılmasını sağlayan bir propriosepsiyon türü olduğu, bilinçaltı propriosepsiyonun ise kas fonksiyonlarını ve kas reflekslerini düzenleyen farklı bir propriosepsiyon türü olduğu tanımlanmıştır (38). Propriosepsiyon statik ve dinamik olarak ikiye ayrılır. Statik propriosepsiyon konum algısı olarak açıklanabilir. Eklem pozisyonunun birey tarafından algılanması statik propriosepsiyon örneğidir. Dinamik propriosepsiyon ise hareket algısı olarak açıklanabilir. Birey tarafından eklem hareketinin algılanması, dinamik propriosepsiyon örneği olabilir (39). Propriosepsiyon, eklemlerin

pozisyona bakmadan tanımayı ve ayakta dururken dengeyi korumayı sağlar. Düzgün yazma, atlama, koşma, fırlatma yeteneği verir. Hareketin yönünü hızlı bir şekilde değiştirme çevikliğini elde eden, stabilizeyi sağlayan dengeyi ve aktiviteyi doğru ve uyumlu şekilde sağlayan koordinasyonu verebilen propriosepsiyondur (40).

2.3.10. Solunum ve dolaşım devamlılığı (kardiyorespiratuar devamlılık)

Dolaşım ve solunum sisteminin uzun fiziksel egzersiz sırasında oksijen sağlama yeteneğine dolaşım ve solunum devamlılığı denir. Başka bir tanımla sporcuların enerji kaynaklarını oksidasyon yoluyla en hızlı yolla enerji ortaya çıkarmasıdır (41). Solunum ve dolaşımın devamlılığı yaş, cinsiyet, genetik yapı, sağlık ve bedensel durumun yanı sıra fiziksel aktivite ve fiziksel alışkanlıklardan da etkilenmektedir. Solunum ve dolaşım devamlılığı CrossFit programlarının belki de en önemli kazanımıdır. Solunum ve dolaşım düzeyi ile yüksek tansiyon arasında bir ilişki olduğuna ve arteriyel, koroner kalp hastalığı, obezite, diyabet ve diğer hastalıkların riskini azaltması arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir (41). Solunum ve dolaşım sürekliliği iyi olan kişilerin özel antrenman koşullarına hızlı bir şekilde uyum sağladıkları ve sağlık sorunlarından hızla kurtuldukları çalışmalarla kanıtlanmıştır (42). CrossFit sporcuları, solunum ve dolaşım özelliklerini iyileştirmek için aerobik egzersizler yapmaktadır (kürek çekme, yüzme, koşu, bisiklet vb.).

2.4. CrossFit Fonksiyonel Egzersizlerle Spor Yaklaşımının Entegrasyonu

CrossFit, bütünlüğünün yanı sıra kapsam ve yoğunluğu çok farklı ve birbirinden bağımsız çeşitli antrenman programlarıyla sinirsel uyarılımı ve baskıyı en yüksek seviyeye çıkarmaya odaklanmaktadır. Farklı antrenman yöntemleriyle kuvveti geliştirir, devamlı yüklenmeler ve fonksiyonel (birçok eklemin aynı zamanda hareketi gerçekleştirmek için devreye girdiği hareketler) bir hareket metodu kullanmaktadır (25). CrossFit, bütünlüğünün yanı sıra kapsam ve yoğunluğu çok farklı ve birbirinden bağımsız çeşitli antrenman programlarıyla sinirsel uyarılımı ve baskıyı en yüksek seviyeye çıkarmaya odaklanmaktadır. Farklı antrenman yöntemleriyle kuvveti geliştirir, devamlı yüklenmeler ve fonksiyonel (birçok eklemin aynı zamanda hareketi gerçekleştirmek için devreye girdiği hareketler) bir hareket metodu kullanmaktadır. Antrenman programları; CrossFit yapan sporcuların kısa, orta ve uzun mesafelerin her birini bisiklete binmeyi, koşmayı,

yüzmeyi ve kürek çekmeyi gösterecek kadar yetkin sporcular eğitecek şekilde hazırlanmıştır (25). CrossFit, temelden ileri hareketlere kadar uygulayıcıların kuvvetini ve esnekliğini geliştirirken, vücudu hem dinamik hem de statik olarak kontrol etme yeteneklerini geliştirir. CrossFit ayrıca Olimpik halter hareketlerinin patlayıcı kuvvetin gelişimine, temel vücut nesnelerini (çömelme, kalkma, itme, çekme, savurma vb.) ve hareketlerini kontrol etme yeteneğine olan katkılarını vurgular. Bu çalışmalar katılımcıları basitten karmaşığa doğru bir yol boyunca ilerletmeyi amaçlar.

CrossFit sporcuları; fitness sporcularının makinalarda yaptığı gibi sabit ve standart hareketler yerine daha serbest ağırlıklar, kendi vücut ağırlıkları (push up, barfiks, burpee vb.) hareketlerle omuzdan yukarı kaldırışlar (shoulder press), çömelme (squat) çeşitleri, koparmalar, silkmeler ve sınav çekme gibi egzersiz hareketleri yapmaktadır. Çünkü birleşik olan hareketler ya da yüksek yoğunluğa sahip fonksiyonel hareketler daha iyi bir fitness seviyesi ortaya çıkarmada diğer yöntemlere göre daha etkilidir. CrossFit' in spor yaklaşımı katılımcılarına kazandırdıkları; birçok farklı sporu keşfetmeleri onlara ait özellikleri uygulamalarına olanak sağlarken gündelik hayatlarında fiziksel olarak hazırlanmalarını sağlamaktadır. Fitness seviyesindeki sporcular için tek düzey, tahmin edilebilen, sürekli ve düzenli olarak aynı tempoda uygulayarak ulaşamayacaklarını düşünmektedir. (25).

2.5. CrossFit Sedanter Bireylere Yönelik Aktif Yaşam Yaklaşımı ve Egzersiz Metodolojisi

CrossFit, bireysel ve sporcu sağlığını ve zindeliğini örtüşen yapılar olarak görür. Ortalama bir birey ve profesyonel sporcu için bile ihtiyaç nedenleri farklı olabilir. CrossFit 'in daha önce bahsettiğimiz temel biyokinetik özellikleri her iki grupta da çok önemlidir. Gücün sadece sporcular için önemli olduğunu düşündüğümüzde, zayıf olan normal bir insan, günlük işlerinde veya yaşlanınca hayatına devam etmede büyük sorunlar yaşayabilir. Elbette sporcunun antrenmanda kullandığı ağırlık miktarı ile sedanter bireyler ağırlıkları miktarları ve ağırlıkları farklı şekilde kaldırarak, ancak her iki birey de squat, press (itme) hareketleri veya benzeri hareketleri fiziksel durumlarına ve ihtiyaçlarına göre ayarlayarak yapacaklardır. Sağlığımızı iyileştirmek için CrossFit'te fonksiyonel hareket gereklidir. CrossFit antrenman konseptlerini uygulayan bireyleri sporcu olmak için yönlendiren bir sistem üzerine kurulmuştur (25).

2.6. CrossFit Sporcular İçin Fonksiyonel Egzersiz ve Performans Yaklaşımı

CrossFit'e göre sporcu; Güç, kuvvet, denge, çeviklik, esneklik ve dayanıklılık konusunda yetenekli veya eğitilmiş bir kişi olarak tanımlanır. CrossFit modeli fitness, fiziksel uygunluğu, sağlığı ve atletizmi örtüşen kavramlar olarak görür. Bu normal bir bireyin ve bir olimpiik sporcunun ihtiyaçlarına göre farklılık gösterebilir, ancak kuvvet, güç, kardiyovasküler ve solunum dayanıklılığı, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon, çeviklik dengesi dünyanın en iyi sporcuları için önemli olduğu kadar daha yaşlı bir sporcu için de eşit derecede önemlidir (25). Kuvvetin sadece olimpiik bir sporcu için önemli olduğunu düşünen biri kuvvetsiz kalmanın bakıma muhtaç hale düşürdüğünü göz ardı etmiş olur. Gücün yalnızca bir Olimpiik atlet için önemli olduğunu düşünen herkes, zayıflığın birinin bakıma ihtiyacı olduğu gerçeğini gözden kaçıracaktır. Gerçek şu ki, olimpiik veya profesyonel sporcularda en optimal yanıt üretebilecek yöntemler, yaşlılarda da aynı etkiye sahip olabilir. Tabi ki olimpiik bir kayakçıya uygulanan çömelme ağırlığını yaşlı bir bireye uygulanmaz fakat ikisinin de çömelme hareketini yapmaya ihtiyacı vardır. Squat hareketi fonksiyonel bağımsızlığı muhafaza etmek ve fitness seviyesini yükseltmek için gereklidir. CrossFit metodu, bireyleri sporcu olmaya yönlendiren bir yöntem üzerine kurulmuştur. Çünkü sporcular sporcu olmayanlara göre daha çok kemik yoğunluğuna, daha güçlü bağışıklık sistemine, daha az kronik kalp rahatsızlığı ihtimaline, daha az kanser riskine, daha az felç olma ihtimaline ve daha az depresyona girme ihtimaline sahiptir (25).

2.7. CrossFit ve Üst Düzey Sporcular Fonksiyonel Egzersiz ve Performans Yaklaşımı

Uzun mesafe atletlerinin sprinterlerden daha zinde olduğuna dair genel bir inanç vardır. Triatletler, bisikletçiler ve maraton koşucuları dünyanın en fit sporcuları olarak kabul edilir. Yüksek performanslı sporcular, kardiyovasküler kondisyonları için antrenman yapmak için çok zaman harcarlar. Kuvvet, hız ve güç altyapılarını kaybederler ve genellikle koordinasyon, çeviklik, denge, esneklik ve vücut kontrolünü geliştirmek için çalışmazlar. Aerobik dayanıklılık hakkında bilinmesi gereken önemli bir nokta, tek başına bir kişiyi "insanüstü" yapmaya yeterli olmadığıdır (25).

Bu, profesyonel bir CrossFit sporcusu kavramı değildir. CrossFit, profesyonel sporcuları maksimum fiziksel rekabete hazırlamak için 10 fiziksel beceri geliştirir. Dayanıklılık sporcularının aşırı aerobik antrenmanı, atletik yeteneklerinde hızlarından, güçlerinden ve kuvvetlerinden ödün vermelerine neden olur. Genel olarak, bir triatlet, güreş, boks, sırıkla atlama, yangınla mücadele veya tespit için doğru fiziksel yeteneklere sahip değildir. Bunların her biri, uzun mesafeli sporcuların ihtiyaçlarının ötesine geçen bir fitness seviyesi gerektirir (25).

Bu, maraton koşucularının, triatletlerin veya uzun mesafe sporcularının kondisyon düzeylerinin düşük olduğu anlamına gelmez, ancak antrenmanlarının onlara spor yapmak için gereken fiziksel becerileri kazandırmadığı anlamına gelir. CrossFit, su güreşçisi, triatlet, maraton koşucusu, halterci "zirvedeki sporcular" ve daha fazlası olmak için gerekli fiziksel yeterliliklerde en yüksek yetenekleri geliştirme konusunda uzmanlaşmıştır. Mükemmel güç ve kondisyon, 10 fiziksel becerinin her birinde uzmanlığına bağlıdır. Uzun mesafe sporcuları bu taahhüdü telafi edemez (25).

2.8. CrossFit Fonksiyonel Egzersizlerle Antrenman Yaklaşımı ve Performans Geliştirme

CrossFit antrenmanlarında standart bir antrenman yoktur. CrossFit'in anahtarı beklenmedik durumlara hazırlıklı olmaktır. Bu duruma ulaşmak için sürekli değişkenlik ve yenilik içinde olmak ve buna göre eğitim programları düzenlemek gerekir. Her CrossFit eğitim yöntemi kendi planını gerektirir. Genel egzersiz biliminde olduğu gibi, güç, belirli koşulların yerine getirilmesini gerektirir. Aynı şey direnç veya kuvvet antrenmanı için de geçerlidir. Eğitim sırasında çok az güç, bunun olmamasını sağlayacaktır. Ya da direnç antrenmanındaki yoğunluk çok fazla ise sporcu antrenmanı kısa sürede bırakmak zorunda kalır. Bu nedenle çalışmalar hedefe yönelik tasarlanmalıdır. Tüm bu çalışmaların olumlu(pozitif) ve olumsuz(negatif) yönleri var (25).

CrossFit eğitim konseptine göre, herhangi bir programın ilk hedefi mümkün olduğu kadar genişlemektir. CrossFit'in eğitimi, uzun, orta ve kısa vadeli metabolik kondisyonlamayı içerir ve düşük ağırlık, orta ağırlık ve yüksek ağırlık içerir. Bu tür çalışmalar, sürekli beyni zorlayarak sporcuları psikolojik sınırlarını zorlamak için tasarlanmıştır.

CrossFit yapan sporcunun bu kadar iyi performans göstermesinin ana nedenlerinden biri, antrenmanlarının belirli bir rutini takip etmemesidir.

CrossFit'in antrenman modeli 3 gün çalışma, 1 gün dinlenme, yüksek yoğunlukta çalışma ve maksimum devamlılık için idealdir. Kuvvet antrenmanı için Olimpik silkmeler, dayanıklılık için bisiklet, koşu, kürek, kayakçı ve işlevsellik için jimnastik hareketleri gibi kardiyovasküler ekipmanları kullanır. Bu şekilde, bu egzersizler CrossFit'i farklı bir antrenman modeli haline getirmektedir (25).

2.9. Metabolik Kondisyon Antrenmanı ve CrossFit Egzersiz Modellerinin İncelenmesi

CrossFit, kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak için koşu, yüzme, bisiklet, kürek çekme, merdiven tırmanma, ip atlama gibi çeşitli egzersizleri içeren bir antrenman modelidir. Bu egzersizler, orta düzeyde yoğunlukta (aerobik), izotonik (dinamik) ve ritmik olmalıdır. Ayrıca, büyük kas gruplarının aktif bir şekilde kullanılmasını sağlamak amacıyla tercih edilir. CrossFit programında, yoğunlukla interval antrenmanının bir parçası olarak anaerobik bir şekilde uygulanabilir. (43).

Sporlar genel olarak dayanıklılık sporları (uzun mesafe koşu, yüzme vb.) ve kuvvet sporları (halter, güreş, gülle atma vb.) olarak iki kategoriye ayrılır. Ancak, yol bisikleti, kürek, kayak kros gibi bazı sporlar, dayanıklılık ve kuvvetin birleştiği bir karışımı temsil eder. Gerçekte, hiçbir spor veya insan hareketi tamamen kuvvet veya tamamen dayanıklılık gerektiren aktivitelerden oluşmaz. Farklı spor aktiviteleri, bu özelliklerin belirli oranlarda bir kombinasyonunu içerir. Bu nedenle, CrossFit "metabolik kondisyon" antrenmanları olarak adlandırılan egzersizlerde sadece aerobik egzersizlerle sınırlı kalmaz, aynı zamanda direnç egzersizlerini, izotonik ve izometrik egzersizleri de içerir. Bu egzersizler, aerobik ve anaerobik kapasiteyi birlikte geliştirmek amacıyla kullanılır. (44).

Klinik olarak stabil ve aerobik kapasitesi yüksek olan hastalarla gerçekleştirilen çalışmalar, direnç egzersizlerinin ve ağırlık çalışmalarının güvenli olduğunu ortaya koymaktadır. 65 yaş ve altındaki koroner arter hastaları, direnç egzersizlerine güvenli bir

şekilde katılmışlardır. Bu çalışmalarda, hastaların güç seviyelerinde belirgin bir artış sağlanırken, kardiyak yan etkiler gözlenmemiştir. Yaşlı koroner hastalar üzerinde yapılan 3 aylık direnç çalışmaları sonrasında güç ölçümlerinde %19-24 oranında bir artış kaydedilmiştir. Bu gelişme sonucunda, aerobik bir çalışma yapılmadan bile yürüme dayanıklılığının arttığı belirtilmiştir (43).

CrossFit, kas dayanıklılığını ve kardiyorespiratuar dayanıklılığı geliştirmek amacıyla anaerobik yüklemelerden faydalanır. Aerobik kondisyon ise vücudun düşük yoğunluklu ve uzun süreli aktiviteleri sürdürebilme yeteneğini ifade eder ve birçok spor branşında önem taşır. Bununla birlikte, aerobik efor gerektiren antrenman ve sporlara katılan sporcuların kas kütlesi, kuvvet, hız ve güç gibi fiziksel özelliklerinde düşüşler meydana gelebilir. CrossFit'in perspektifine göre, yağ yakımı açısından anaerobik egzersizler, aerobik egzersizlere göre daha etkili olmaktadır. Aynı zamanda, güç, hız, kuvvet ve kas kuvvetinin artırılması konusunda anaerobik yüklemeler daha olumlu sonuçlar vermektedir. Bununla birlikte, önemli bir nokta olarak anaerobik kondisyonun aerobik kondisyon üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı belirtilmektedir.

CrossFit, metabolik kondisyonun geliştirilmesinde anaerobik yüklemelerin hem sedanter bireyler hem de sporcular için olumlu adaptasyonlar, sağlık ve performans katkıları sunduğunu ifade etmektedir. Bilimsel araştırmalar, bu tür yüklemelerin fitness seviyesinde daha hızlı ilerlemeye yol açtığını, diğer antrenman yöntemlerine göre daha kısa sürede sonuç alındığını ve daha etkili bir yağ yakımı sağladığını göstermektedir (45). Bu egzersiz yönteminin depresyon ve anksiyete üzerinde olumlu etkileri olduğu, uyku kalitesini artırdığı ve zihinsel sağlık üzerinde önemli pozitif etkileri olduğu konusunda sağlam kanıtlar bulunmaktadır (46).

2.10. Spor Yaralanmalarının Epidemiyolojisi

2.10.1. Spor yaralanmaları tanımı ve sebepleri

Spor yaralanmaları, vücudun olağandışı yüksek bir kuvvetle karşılaşması sonucu dokuların hasar görmesiyle oluşan durumlardır. Bu yaralanmalar aktivite sırasında meydana gelebildiği gibi normal faaliyetler sırasında da gerçekleşebilir. Spor faaliyeti esnasında yaralanan kişi, spor etkinliklerine katılamayacak kadar ciddi bir yaralanma geçirdiyse, yaralı olarak kabul edilir. Ancak spor faaliyetlerine devam edebilecek kadar hafif bir yaralanması varsa, sağlıklı kabul edilir. Spor yaralanmaları rekreasyonel, amatör veya profesyonel sporcuların antrenman veya müsabaka sırasında yaşayabilecekleri hafif veya ciddi sorunlardır. Bu yaralanmalar oldukça yaygın olmakla birlikte, doğru önlemler alındığında önlenabilir veya azaltılabilir (47).

Spor yaralanmalarının çoğunluğu (%65-75) spor faaliyetlerini engellemeyen hafif seviyede olmaları nedeniyle önemsiz gibi görünebilir. Ancak kalan %25-35'i kısa veya uzun süreli tedavi gerektirebilir ve sporu bir süreliğine bırakmayı gerektirebilir. Bu nedenle, spor yaralanmaları hafif, orta ve ciddi şeklinde sınıflandırılır.

Spor yaralanmaları hafif, orta ve ciddi olmak üzere 3 grupta sınıflandırılır. Hafif yaralanmalar, spor faaliyetini 1-7 gün kısıtlarken; orta dereceli yaralanmalar, spor faaliyeti yapmayı 8-21 gün kısıtlayabilir. Spor faaliyetini 21 günden fazla kısıtlayan yaralanmalar ise ciddi dereceli yaralanmalar olarak kabul edilir (48).

2.10.2. Spor yaralanmalarının tetikleyici faktörleri

Spor yaralanmalarının oluşum nedenleri, bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) etkenler olmak üzere iki ana grupta sınıflandırılmaktadır (49).

2.10.2.1. Bireysel (içsel) faktörler

Bireysel etkenler, spor yaralanmalarının meydana gelmesinde kişiye özgü olan faktörlerdir. Spor yaralanmalarına zemin hazırlayan içsel nedenler:

- Yaş,
- Spor uygunluğu,
- Psikolojik faktörler,
- Geçmişteki sakatlıklar,
- Cinsiyet,
- Motor beceri gelişimi,
- Yetersiz ısınma ve soğuma,
- Kötü rehabilitasyon,
- Fiziksel özellikler,
- Spor tekniği yetersizliği,
- Yeterli dinlenmeme (49).

2.10.2.2. Çevresel (dışsal) faktörler

Spor yaralanmalarının oluşmasında dış etkenlerin etkisi altında kalan çevresel faktörler, sakatlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu faktörler arasında şunlar yer alır:

- Sporun karakteristiği,
- Oyun alanının koşulları,
- Güvenlik önlemleri,
- Ekipmanlar,
- Spor aktivitesinin süresi,
- Sakatlanmanın meydana gelme şekli,
- Yeterli yavaşlama mesafesi,
- Aydınlatma,
- Antrenör ve antrenman planlaması,
- Hava koşulları,
- Rakiplerin ve takım arkadaşlarının etkisi,
- Oyun yönetimi (49).

2.10.3. Spor yaralanmalarının psikolojik etkisi

Genel anlamda travma, bir veya daha fazla tekrarlanan fiziksel (mekanik) faktörün neden olduğu, iç veya dış vücut dokularının bozulması olarak tanımlandığını belirtir. Bu

travmalar, işlevsel bozukluklara neden olurken, aynı zamanda psikososyal boyutları da ortaya çıkarabilir.

Yaralanma ile psikososyal durum arasındaki ilişki, özel yaşamdaki değişiklikler, anlık yüksek düzeyde kaygı, aşırı dışa ya da içe dönüklük, hareket ve tepki süresinde zayıflık, bağımlılık, düşük benlik saygısı, ağrı toleransının yüksek veya düşük olması, depresyon vb. durumların yaralanmanın oluşumunu etkilediği ifade edilmiştir (50). Anderson ve Williams (1988) spor yaralanmalarının oluşumunda psikolojik etkenlerin rolünü geliştirdikleri yaralanma ve stres modeli ile açıklamışlardır. Bu modelde, spor yaralanmaları ile strese bağlı psikolojik faktörler arasında bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle stresli durumlarda, rekabet, rekabet ve düşük başarı durumlarındaki artan kas gerilimi, dikkat dağınıklığı, durumluk kaygı artışı ve yaralanma tehlikesi ortaya çıkabilir (51).

Modelin temelinde, bireyin potansiyel olarak stresli bir dış duruma ilişkin bilişsel değerlendirmesiyle stresin fizyolojik ve dikkatsel yönleri arasında iki yönlü bir ilişki olan stres yanıtı yer almaktadır. Spora katılım açısından, birey uygulama veya rekabet durumunun taleplerini, bu talepleri karşılama yeteneğini, başarının potansiyel sonuçlarını veya başarısızlıkla ilgili değerlendirmeleri yapar. Eğer birey geçmişte çok fazla stres faktörüyle karşı karşıya kalmış ve gereksinimlerini karşılayacak yeterli kaynağa sahip değilse, yaşanan olaylarda daha fazla kaygı hissederek gereğinden fazla çalışabilir. Sonuç olarak, dikkat dağınıklığı kaçınılmaz hale gelebilir. Risk altındaki kişilerin aşırı stres tepkisi göstermesi, yaralanma riskinin artmasına neden olan mekanizmadır (52).

2.10.3.1.Spor yaralanma kaygısı kuramsal çerçeve ve bileşenleri

Spor yaralanmaları, spor yapan insanların spor aktiviteleri ile ilgili gelecekteki planlarını yeniden düzenlemelerini gerektiren bir deneyime dönüşebilir. Bu deneyim, spor yapanları yaklaşma ve kaçınma davranışları açısından dalgalanan bir duygu duruma maruz bırakabilir. Özellikle performans sporcuları, sporu terk etme ya da spora dönme noktasında kararsızlık yaşayabilir. Yeniden yaralanma korkusu ve kaygısı, bir yandan sporcuların motivasyonunu düşürebilirken, öte yandan sahadan bir süreliğine uzak kalma kariyer yaşantısı bağlamında bir tehdit olarak algılanabilir (53).

Spor yaralanmaları üzerinde çalışan Rex ve ark. sporcuların yaralanma kaygılarını ölçmek için bir ölçme aracı geliştirdiler (54). Bu araç, spor yaralanma kaygısını altı farklı bileşene ayırttı: yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma ve sosyal desteği kaybetme kaygıları. Bu bileşenler, sporcuların yaralanmaya yönelik endişelerini ayrıntılı olarak değerlendirmek için kullanılmaktadır. Spor yaralanmaları konusunda yapılan araştırmalar, sporcuların yaralanma kaygılarının performanslarını, spor faaliyetlerine katılım düzeylerini ve yaralanmalardan sonraki psikolojik tepkilerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, spor yaralanmaları ile ilgili çalışmalar, sporcuların yaralanma kaygıları ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için önemli bir araçtır (54).

2.10.3.2.Spor yaralanma kaygısının bileşenleri

Yeteneğini kaybetme

Spor yaralanmaları sonrası sporcuların performans yeteneklerinin kaybına dair endişeleri kabul edilebilir bir sınırdadır. Bu durum, yaralanmanın şiddeti ve rehabilitasyon sürecindeki beklentilerin karşılanamamasından kaynaklanmaktadır. Sporcunun antrenman yapma ve spordan uzak kalma düşünceleri, performans açısından yetersizlik hissiyatını arttırabilir. Sahadan uzak kalınan süre ne kadar uzarsa, sporcu bu kaygı içeren durumları daha da yoğun bir şekilde hissedebilir. Düzenli çalışmadan yoksun kalınması, performansında kısa veya uzun süreli bozulmalar yaratabilir. Bu olumsuzluklar, sporcu açısından yeteneklerini kaybetme kaygısının ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu konuda yapılan araştırmalar Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ölçme aracı ile sporcunun yetenek kaygısını belirli bileşenlere ayırmaktadır (54).

Zayıf algılama

Spor yaralanmaları sonrası sporcuların performanslarının düşmesi ve iyileşme sürecinin uzaması, sporcu psikolojisi açısından oldukça hassas bir sürece neden olabilmektedir. Yaralanma sonrası bedensel performansının tam olarak ortaya konulamaması, sporcuların kendi güçlerini sorgulamalarına ve hatta kendilerini zayıf algılamalarına yol açabilir. Bu durum, sporcuların yaralanmaya yönelik kaygılarının yanı sıra, diğerlerinin kendisini zayıf algılayacağına dair endişelerini de arttırabilir. Bu nedenle, sporcu psikolojisinde

yaralanma sonrası süreçlerin yönetimi ve sporcuların rehabilitasyon sürecinde desteklenmesi önemlidir (54).

Acı çekme

Sporcuların yaralanma sonrası spora dönüşü sırasında sıkça karşılaştığı bir endişe, acı çekme kaygısıdır. Yaralanmanın olduğu bölgede meydana gelen doku hasarı ve yıkım, rehabilitasyon sürecinde sporcunun farklı seviyelerde ağrı ve acı duyumlarıyla karşılaşmasına neden olabilir. Bu durum, sporcunun yaralanma sonrası fiziksel aktivitelere geri dönüşünde ağrı ve acı hissine maruz kalacağına ilişkin kaygılar duymasına neden olabilir. Sporcunun bu endişeleri, rehabilitasyon sürecinde ağrıyı önleme, azaltma ve kontrol altına alma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmasıyla ve uygun bir tedavi planı uygulanmasıyla azaltılabilir (54).

Hayal kırıklığına uğratma

Sporcuların yaralanma sonrası karşılaştığı duygulardan biri, hayal kırıklığına uğrama kaygısıdır. Sporcular, performanslarından yüksek beklentileri olan birçok kişiyi içeren bir ortamda spor yaparlar. Yaralanmalar, fiziksel performanslarını kısıtladığı için sporcular, beklentileri karşılayamayacakları kaygısını yaşayabilirler. Bu kaygı, aileleri, arkadaşları, takım arkadaşları, antrenörleri ve kulüp yöneticileri de dahil olmak üzere birçok kişiyi etkileyebilir (54).

Yeniden yaralanma

Sporcularda sıkça rastlanan bir kaygı türü de yeniden yaralanma endişesidir. Bu kaygı, farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Birinci neden, tam iyileşme sağlanmadan sahaya dönme zorunluluğudur. Fiziksel olarak tam iyileşmenin gerçekleşmemiş olması veya psikolojik olarak hazır olunmamış olması, yeniden yaralanma kaygısının artmasına neden olabilir. Bu kaygı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyerek, sporcu psikolojisi için önemli bir faktördür (54).

Sosyal desteği kaybetme

Sporcuların spor ortamlarından uzak kaldıkları süreçlerde sosyal destek faktörünün önemi büyük bir öneme sahiptir. Acil ve hafif yaralanmalarda, sporcunun çevresi ona tüm güçleriyle destek verir. Ancak iyileşme sürecinin uzamasıyla birlikte, sosyal destek birimleri kendi hayatlarına dönmeye başlar ve sporcu yalnızlaşabilir. Bunun yanı sıra, güç kaybetme, beğenilmeme, takdir edilmeme, onaylanmama ve taraftar bulamama gibi diğer kaygı ve korkular da sürecin içinde belirleyici bir rol oynayabilir. Bu faktörler, sporcunun içsel olarak gücünü sorgulamasına ve kendini zayıf hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle, yaralanmaya uğrayan sporcuların yanı sıra, spor koçları, takım arkadaşları ve aileleri de sporcuya süreç boyunca sosyal destek sağlamalıdır. Bu şekilde, sporcunun psikolojik ve fiziksel iyileşme sürecine destek olunabilir ve yeniden yaralanma kaygısı en aza indirilebilir (54).

2.10.4. Spor psikolojisi temel psikolojik ihtiyaçlar

İnsanlar doğdukları andan itibaren aktif, oyunbaz ve zorluğa meydan okuyan canlılardır. Ryan ve Deci (2017)'ye göre, oyun hayatın önemli bir parçasıdır ve çocuklar kendi kendilerine başlatarak egzersiz ve fiziksel aktivite yoluyla çeşitli beceriler kazanırlar. Bu beceriler, motor koordinasyon, problem çözme ve sosyal etkileşim gibi hayatın zorluklarını aşmalarına yardımcı olurlar. Fiziksel aktivite hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sağlıklı bir psikolojik ve fiziksel gelişime katkıda bulunur (55). Bu nedenle, insanların içsel olarak motive edici bulması beklenir (56).

İçsel motivasyon, davranışsal yönelimlerle açıklanır. Skinner'ın edimsel koşullanma teorisi ve Hull'un dürtü teorisi, davranışlarla motivasyon arasındaki bağı vurgular. Davranışçı yaklaşıma göre, insanlar çevrelerine uyum sağlarlar. Örneğin, bir basketbolcunun çekışmeli bir üç sayılık atış yaptığını ve kalabalığın tezahüratlar yaptığını düşündüğümüzde, oyuncunun bir kez deneyimlediği olumlu pekiştireç nedeniyle aynı atışı tekrarlama olasılığı daha yüksektir. Ancak bu yaklaşım, öncelikle dış bir kaynaktan gelen bir pekiştirece dayanır ve dolaylı olarak ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır (56) (55).

Ryan ve Deci (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre, içsel motivasyon, kişilerin doğuştan gelen tatmin olma ihtiyacı için yaptığı faaliyetlere katılımını ifade eder. Bu araştırmacılar, bazı faaliyetlerin veya eylemlerin (örneğin oyun, keşif, spor, oyunlar) içsel olarak motive edildiğini belirtmektedirler (56). Ryan ve Deci (2017) ayrıca, içsel motivasyonun bireyler ve faaliyetler arasındaki ilişki içinde var olduğunu ileri sürmektedirler. Eylemler için yalnızca çevresel faktörlere güvenmek yerine, kendi geleceğini belirleme teorisi içsel motivasyonu açıklamaktadır (56).

Ryan ve Deci'nin (2017) çalışmalarına göre, içsel motivasyon bireylerin "doğuştan gelen tatmin olma ihtiyacı" ile ilgilidir ve insanların içsel motivasyona sahip oldukları bazı faaliyetler (örneğin oyun, keşif, spor) vardır (56). Kendi geleceğini belirleme kuramına göre, bireylerin sosyal faaliyetlerde (özellikle spor faaliyetlerinde) içsel motivasyon ve içselleştirme için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilgililik) tatmin edilmesi önemlidir. Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi ve bunların içsel motivasyonla ilişkisi, spor faaliyetlerinde sıklıkla araştırılmaktadır (56).

Sonuç olarak, spor faaliyetlerinde içsel motivasyon ve içselleştirme için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilgililik) tatmin edilmesi önemlidir. Antrenörlerin daha fazla özerklik destekleyici bir koçluk stili sergilemeleri, sporcuların artan içsel motivasyon ve psikolojik iyi oluş seviyeleri ile sonuçlanabilir.

2.10.5. CrossFit ve antrenman kaynaklı yaralanmalar

CrossFit, zamanla yarışma temeline dayanan yüksek yoğunluklu fonksiyonel hareketlerden oluşan bir antrenman programıdır. Bu program, kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik, kardiyovasküler kapasite, iş yapabilme kapasitesi, patlayıcı kuvvet, denge, koordinasyon ve çeviklik gibi on tanımlanmış fiziksel özellikleri ve becerileri geliştirmeyi amaçlar (11). Bu amaç doğrultusunda, olimpik kaldırışlar (squats, clean, deadlift, bench press, snatch, clean and jerk), kalistenik egzersizler (pull-ups, toes to bar, knees to elbow, lunge, muscle-ups, burpee, dips, rope climb, handstand push-up) ve aerobik kondisyon antrenmanları (koşu, yüzme, kürek çekme) uygulanmaktadır. Bu hareketler, yüksek yoğunluklu ve düşük dinlenme periyotlarıyla gerçekleştirilmektedir.

Ancak, performansa dayalı tüm spor branşlarında ve yoğun fiziksel aktivitelerde olduğu gibi, CrossFit antrenmanlarında da sporcu yaralanma riski oldukça yüksektir. (57) (58). Spor kaynaklı yaralanmalar, vücudun normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda dayanıklılık sınırlarının aşılmasıyla meydana gelen durumları içermektedir (59). Fiziksel aktiviteler sonucunda ortaya çıkan bu hasarlar, çeşitli faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Spor yaralanmalarına etki eden faktörler arasında yaş, cinsiyet, fiziksel yapı, spor uygunluğu, psikomotor gelişim, psikososyal etkenler, yetersiz rehabilitasyon, teknik yetersizlik ve yetersiz ısınma gibi unsurlar sayılabilir bu etkenler, yüksek yoğunluklu CrossFit gibi spor etkinliklerinde de karşılaşılabilmektedir (60).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Tez Çalışmasının Genel Kapsamı

Bu tez çalışması, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı bünyesinde CrossFit antrenmanlarına düzenli olarak katılım sağlayan genç bireylerde gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesinde Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Yerel Etik Kurulu 06.06.2023 tarihli 67 toplantı karar numarası ile etik onayı alınmıştır (Ek 4).

3.2. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel tarama, araştırma konusu hakkında detaylı bilgi sağlamak için kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu çalışmada, CrossFit sporuyla ilgilenen bireylerin yaralanma kaygı düzeyleri ve sporda psikolojik ihtiyaç durumları incelenmiştir.

3.3. Evren ve Örneklem

Evren, CrossFit sporuyla ilgilenen bireylerdir. Bu çalışmada, özel spor merkezlerine giderek düzenli olarak CrossFit yapan bireyler evreni oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden seçilen, yaş ortalaması 30.30 ± 6.75 yıl; boy uzunluğu ortalaması 1.74 ± 0.08 metre; kilo ortalaması 76.20 ± 15.99 ve vücut kitle indeksi ortalaması 24.84 ± 3.73 olan ($n=100$) gönüllü bireylerden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların Sosyo-demografik bilgilerini toplamak için kullanılmıştır (Ek 1). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, katılımcıların yaralanma kaygı düzeylerini değerlendirmek için kullanılmıştır (Ek

2). Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği ise katılımcıların sporda psikolojik ihtiyaç durumlarını ölçmek için kullanılmıştır (Ek 3).

3.4.1. Kişisel Bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda, kişilerin sosyo-demografik özellikleri hakkında çoktan seçmeli sorular yer almaktadır.

3.4.2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, Rex ve Metzler (2016) tarafından sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019), ölçeği Türk kültürüne uyarlamak için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Uyarlanan ölçek, 6 alt boyuttan oluşmakta olup, 19 madde içermektedir ve 5'li likert ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla şunlardır: yeteneğini kaybetme kaygısı (3 madde), zayıf algılanma kaygısı (3 madde), acı çekme kaygısı (3 madde), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (3 madde), sosyal desteği kaybetme kaygısı (3 madde) ve yeniden yaralanma kaygısı (4 madde).

Uyarlaması yapılan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise şu şekildedir: yeteneğini kaybetme kaygısı 0,724, zayıf algılanma kaygısı 0,645, acı çekme kaygısı 0,78, hayal kırıklığına uğratma kaygısı 0,876, sosyal desteği kaybetme kaygısı 0,812 ve yeniden yaralanma kaygısı 0,608 (61).

3.4.3. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği

Ölçek Bhavsar ve meslektaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanan bu ölçek toplam 29 soru 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Madde analizi olarak madde-toplam korelasyonu hesaplanmış olup SPİDÖ maddelerinin madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için her bir alt boyuta ait ölçek puanları çoktan aza doğru sıralanmıştır. Üstten %27'ye girenler üst grup, alttan %27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Sonra maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterme durumu t testi ile incelenmiştir. SPİDÖ'nün alt boyutlu yapısının veriye uyumunun incelenmesi amacıyla

ölçme aracının ölçülen yapıya ilişkin faktör yapısı belli olduğundan ölçeğin orijinal formuna uygun olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı olmadığından sağlam maksimum olabilirlik kestirimi kullanılmıştır. SPİDÖ puanlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda SPİDÖ ölçeğinden madde 10'undan çıkarılarak, 28 madde olarak Türkçe 'ye uyarlanıp kullanılmaya hazırlanmıştır (62).

3.5. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama işlemi, bireylerden doldurmaları için veri toplama araçlarındaki formları almak suretiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere veri toplama araçları dağıtılmıştır. Katılımcılar, formları doldurarak bilgilerini sağlamışlardır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS 22.0 paket programı (SPSS for Windows, sürüm 22.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanıldı. Örneklem grubunun, sosyo-demografik değişkenlerine göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapıldı. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi, homojenlik sınaması için Levene testi uygulandı. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildi ve ± 2 değeri içinde olan veri setlerinin normal dağılım gösterdiği kabul edildi. Veriler; aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Verilerin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına ve veri sayısına bakılarak uygun olan test yöntemleri belirlendi. Verilerin bağımsız değişkenlere bağlı farklılaşma düzeyini değerlendirmek için iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda, bağımsız örneklem t-testi; ikiden fazla bağımsız grup ortalamalarının analizinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanıldı. Farklılığın hangi uygulamada olduğunun belirlenmesi için LSD düzeltme testi uygulandı. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyonu yapıldı. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi.

3.7. Sınırlılıklar ve Karşılaşılan Güçlükler

Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında örnekleme yöntemi olarak kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılması ve sadece belirli bir bölgedeki özel spor merkezlerinde CrossFit yapan bireylerin dahil edilmesi yer almaktadır. Bunun yanı sıra, verilerin bireyler tarafından doldurulması nedeniyle subjektif hataların oluşma olasılığı bulunmaktadır. Araştırmada karşılaşılan güçlükler arasında zaman ve katılımcıların tam katılımını sağlama konuları yer almaktadır.



4. BULGULAR

CrossFit antrenmanı yapan bireylerin spor yaralanma kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaç ölçeğinin istatistiksel verileri incelenmiştir.

Tablo 4. 1 Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı veriler

	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Yaş (yıl)	100	17.00	48.00	30.30	6.75
Boy (m)	100	1.57	1.92	1.74	0.08
Kilo (kg)	100	50.00	130.00	76.20	15.99
VKİ	100	17.93	40.12	24.84	3.73

Deneklerin özellikleri incelendiğinde grubun yaş ortalamasının $30.30 \pm 6,75$ yıl; boy uzunluğu ortalamasının $1.74 \pm 0,08$ (m); kilo ortalamasının 76.20 ± 15.99 (kg) ve vücut kitle indeksleri ortalamasının ise 24.84 ± 3.73 (vki) olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 2 Sosyo-Demografik değişkenlerin betimleyici analizleri

		N	%
Cinsiyet	Erkek	66	66.0
	Kadın	34	34.0
Medeni Durum	Evli	31	31.0
	Bekar	69	69.0
Sigara İçme	Evet	31	31.0
	Hayır	69	69.0
CrossFit yapma amacı	Kilo vermek	8	8.0
	Vücut geliştirmek	15	15.0
	Dayanıklılık kazanmak	21	21.0
	Güçlenmek	18	18.0
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	9.0
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	8.0
	Diğer	21	21.0
CrossFit yaparken hissedilen yorgunluk	Az yorulurum	3	2.0
	Orta derecede yorulurum	34	34.0
	Çok yorulurum	58	58.0
	Aşırı yorulurum	5	5.0
CrossFit yaparken eğlence düzeyi	Çok eğlenceli	55	55.0
	Eğlenceli	35	35.0
	Nötr	4	4.0
	Zorlu	6	6.0
Başka spor yapma durumu	Evet	65	65.0
	Hayır	35	35.0
CrossFit yapma sıklığı	Haftada iki gün	15	15.0
	Haftada üç gün	32	32.0
	Haftada dört gün	25	25.0
	Daha fazla	28	28.0
CrossFit yaparken zorlanma	Hafif zorlanma	5	5.0
	Orta zorlanma	55	55.0
	Ağır zorlanma	40	40.0
CrossFit yapma yılı	1 yıl veya daha az	38	38.0
	2 yıl	25	25.0
	3 yıl	13	13.0
	4 yıl veya daha fazla	24	24.0
CrossFit yapma süresi	30 dk.	7	7.0
	40 dk.	16	16.0
	50 dk.	16	16.0
	60 dk.	61	61.0
	Toplam	100	100.0

Deneklerin sosyo-demografik değişkenleri incelendiğinde 100 katılımcının %66'sı erkek (N=66), %34'ü kadın (N=34); evli katılımcılar %31 (N=31) bekar katılımcılar %69 (N=69); sigara içenler %31 (N=31) sigara içmeyenler %69 (N=69); CrossFit yapma amacı kilo vermek olanlar %8, vücut geliştirmek olanlar %15, dayanıklılık kazanmak

olanlar %21, güçlenmek olanlar %18, koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek olanlar %9, yeni bir spor deneyimi yaşamak olanlar %8, diğer ise %21; CrossFit yaparken hissedilen yorgunluk derecesi az olanlar %3, orta olanlar %34, çok olanlar %58, aşırı olanlar %5; (devam) CrossFit'ten alınan eğlence düzeyi çok eğlenceli olanlar %55, eğlenceli olanlar %35, nötr olanlar %4, zorlu hissedilenler %6; CrossFit'ten başka spor yapanlar %65, yapmayanlar %35; CrossFit antrenmanını haftada iki gün yapanlar %15, haftada üç gün yapanlar %32, haftada dört gün yapanlar %25, daha fazla yapanlar %28; CrossFit yaparken zorlanma düzeyini hafif olarak hissedilenler %5, orta olarak hissedilenler %55, ağır olarak hissedilenler %40; CrossFit'i bir yıl veya daha az süre ile yapanlar %38, iki yıl %25, üç yıl %13, dört veya daha fazla yapanlar %24; CrossFit'i 30 dk. boyunca yapanlar %7, 40 dk. %16, 50 dk. %16, 60 dk. yapanlar %61 olarak görülmektedir.

Tablo 4. 3 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin cinsiyet değişkeni açısından analizi

		Cinsiyet	N	Ortalama	Ss.	t	p
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Erkek	66	2.15	0.80	-1.412	0.161
		Kadın	34	2.39	0.87		
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Erkek	66	1.52	0.62	-0.064	0.949
		Kadın	34	1.53	0.79		
	Acı Çekme Kaygısı	Erkek	66	2.76	1.13	-2.071	0.041*
		Kadın	34	3.22	0.93		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Erkek	66	1.94	1.01	-0.341	0.733
		Kadın	34	2.02	1.09		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Erkek	66	1.48	0.70	0.164	0.870
		Kadın	34	1.46	0.69		
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Erkek	66	2.87	1.13	-1.931	0.056
		Kadın	34	3.31	0.96		
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Erkek	66	2.16	0.62	-1.730	0.087
		Kadın	34	2.37	0.51		
	Bağımsızlık Tatmini	Erkek	66	4.10	0.90	0.425	0.672
		Kadın	34	4.02	0.96		
	Bağımsızlık Engellenmesi	Erkek	66	2.22	0.95	0.654	0.515
		Kadın	34	2.09	0.79		
	Yeterlik Tatmini	Erkek	66	4.16	0.93	0.746	0.457
		Kadın	34	4.01	1.02		
	Yeterlik Engellenmesi	Erkek	66	1.73	0.93	-0.248	0.805
		Kadın	34	1.78	0.91		
	İlişki Tatmini	Erkek	66	3.43	0.85	-0.269	0.788
		Kadın	34	3.48	0.90		
	İlişki Engellenmesi	Erkek	66	1.91	0.99	1.055	0.294
		Kadın	34	1.71	0.74		

Spor yaralanması kaygı ölçeği cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde sadece acı çekme kaygısı alt boyutunda anlamlılık çıkmıştır ($p<0.05$). Erkeklerin ortalaması 2.76 ± 1.13 iken, kadınlarda 3.22 ± 0.93 'tür. Diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 4 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin medeni durum değişkeni açısından analizi

		Medeni Durum	N	Ortalama	Ss.	t	p
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evli	31	1.96	0.89	-2.254	0.026*
		Bekar	69	2.35	0.78		
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evli	31	1.34	0.46	-2.127	0.036*
		Bekar	69	1.60	0.75		
	Acı Çekme Kaygısı	Evli	31	2.49	1.02	-2.680	0.009*
		Bekar	69	3.10	1.07		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evli	31	1.62	0.78	-2.283	0.025*
		Bekar	69	2.13	1.11		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evli	31	1.19	0.40	-3.531	0.001*
		Bekar	69	1.60	0.76		
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evli	31	2.65	1.15	-2.362	0.020*
		Bekar	69	3.19	1.02		
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Evli	31	1.92	0.51	-3.814	0.000*
		Bekar	69	2.38	0.58		
	Bağımsızlık Tatmini	Evli	31	4.04	1.10	-0.243	0.809
		Bekar	69	4.09	0.83		
	Bağımsızlık Engellenmesi	Evli	31	2.03	1.05	-1.087	0.280
		Bekar	69	2.24	0.82		
	Yeterlik Tatmini	Evli	31	3.99	1.10	-0.824	0.412
		Bekar	69	4.16	0.89		
	Yeterlik Engellenmesi	Evli	31	1.52	0.94	-1.703	0.092
		Bekar	69	1.85	0.90		
	İlişki Tatmini	Evli	31	3.35	1.02	-0.791	0.431
		Bekar	69	3.50	0.78		
	İlişki Engellenmesi	Evli	31	1.73	0.98	0.763	0.418
		Bekar	69	1.89	0.88		

Spor yaralanması kaygı ölçeğinin medeni durum değişkeni açısından tüm alt boyutlarında ve toplam spor yaralanması kaygısı skorunda anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Genel olarak bakıldığında bekar deneklerin daha kaygılı oldukları söylenebilir. Sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinde (SPİDÖ) ise herhangi bir anlamlılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4. 5 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin sigara içme durum değişkeni açısından analizi

		Sigara İçme	N	Ortalama	Ss.	t	p
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	31	2.25	0.86	0.139	0.889
		Hayır	69	2.22	0.82		
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	31	1.42	0.50	-1.025	0.308
		Hayır	69	1.57	0.74		
	Acı Çekme Kaygısı	Evet	31	2.70	1.16	-1.347	0.181
		Hayır	69	3.01	1.05		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evet	31	2.03	1.23	0.400	0.690
		Hayır	69	1.94	0.95		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	31	1.41	0.54	-0.658	0.512
		Hayır	69	1.51	0.75		
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	31	2.77	1.15	-1.576	0.118
		Hayır	69	3.13	1.05		
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Evet	31	2.13	0.57	-1.160	0.249
		Hayır	69	2.28	0.60		
	Bağımsızlık Tatmini	Evet	31	4.14	0.85	-0.464	0.644
		Hayır	69	4.04	0.95		
	Bağımsızlık Engellenmesi	Evet	31	2.14	0.98	-0.301	0.764
		Hayır	69	2.20	0.86		
	Yeterlik Tatmini	Evet	31	4.31	0.80	1.384	0.170
		Hayır	69	4.02	1.02		
	Yeterlik Engellenmesi	Evet	31	1.75	0.99	0.018	0.986
		Hayır	69	1.75	0.89		
	İlişki Tatmini	Evet	31	3.45	0.75	0.013	0.990
		Hayır	69	3.45	0.91		
	İlişki Engellenmesi	Evet	31	1.79	1.00	-0.339	0.735
		Hayır	69	1.86	0.88		

Spor yaralanması kaygı ölçeği ve sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeği sigara içme değişkeni açısından değerlendirildiğinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 6 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yapma amacı durum değişkeni açısından analizi

	CrossFit Yapma Amacı	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı						
	Kilo vermek	8	1.87	0.67	1.309	0.261	
	Vücut geliştirmek	15	2.62	0.99			
	Dayanıklılık kazanmak	21	2.20	0.79			
	Güçlenmek	18	2.25	0.83			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.51	0.88			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.12	0.64			
	Diğer	21	2.00	0.79			
	Zayıf Algılanma Kaygısı						
	Kilo vermek	8	1.37	0.52	0.986	0.440	
	Vücut geliştirmek	15	1.86	0.91			
	Dayanıklılık kazanmak	21	1.36	0.48			
	Güçlenmek	18	1.59	0.80			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	1.55	0.55			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	1.41	0.39			
	Diğer	21	1.46	0.73			
	Acı Çekme Kaygısı						
	Kilo vermek	8	2.87	1.23	0.234	0.965	
	Vücut geliştirmek	15	2.91	1.06			
	Dayanıklılık kazanmak	21	2.92	1.08			
	Güçlenmek	18	3.14	1.13			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.88	1.17			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.62	1.16			
	Diğer	21	2.85	1.08			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı						
	Kilo vermek	8	1.62	0.74	0.818	0.559	
	Vücut geliştirmek	15	2.08	0.85			
	Dayanıklılık kazanmak	21	1.74	0.78			
	Güçlenmek	18	1.98	1.22			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.55	1.40			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	1.91	0.85			
	Diğer	21	2.00	1.21			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı						
	Kilo vermek	8	1.37	0.52	1.371	0.234	
	Vücut geliştirmek	15	1.68	0.63			
	Dayanıklılık kazanmak	21	1.28	0.46			
	Güçlenmek	18	1.70	1.06			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	1.66	0.87			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	1.54	0.50			
	Diğer	21	1.25	0.48			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı						
	Kilo vermek	8	2.71	1.32	0.582	0.744	
	Vücut geliştirmek	15	3.00	1.23			
	Dayanıklılık kazanmak	21	2.84	0.92			
	Güçlenmek	18	3.36	1.21			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	3.11	1.22			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.75	1.12			
	Diğer	21	3.09	0.92			
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı						
	Kilo vermek	8	2.01	0.54	1.036	0.407	
	Vücut geliştirmek	15	2.39	0.62			
	Dayanıklılık kazanmak	21	2.10	0.47			
	Güçlenmek	18	2.39	0.64			
	Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.42	0.73			
	Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.09	0.50			

Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Bağımsızlık Tatmini	Diğer	21	2.16	0.63	1.425	0.213	
		Kilo vermek	8	3.55	1.30			
		Vücut geliştirmek	15	3.65	1.35			
		Dayanıklılık kazanmak	21	4.26	0.75			
		Güçlenmek	18	4.22	0.54			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	4.00	0.82			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	4.37	0.47			
	Bağımsızlık Engellenmesi	Diğer	21	4.16	0.87	2.203	0.050	
		Kilo vermek	8	2.40	1.28			
		Vücut geliştirmek	15	2.71	0.79			
		Dayanıklılık kazanmak	21	2.01	0.77			
		Güçlenmek	18	1.83	0.93			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.08	0.93			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.65	0.55			
	Yeterlik Tatmini	Diğer	21	2.02	0.83	1.682	0.134	
		Kilo vermek	8	3.70	1.38			
		Vücut geliştirmek	15	3.61	1.41			
		Dayanıklılık kazanmak	21	4.30	0.75			
		Güçlenmek	18	4.35	0.60			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	4.00	0.89			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	4.60	0.43			
	Yeterlik Engellenmesi	Diğer	21	4.08	0.91	2.301	0.041*	1-2 1-3 1-4 1-7
		Kilo vermek	8	2.65	1.29			
		Vücut geliştirmek	15	1.55	0.76			
		Dayanıklılık kazanmak	21	1.41	0.52			
		Güçlenmek	18	1.72	0.96			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.00	1.11			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.03	0.71			
	İlişki Tatmini	Diğer	21	1.67	0.96	1.099	0.369	
		Kilo vermek	8	3.27	1.47			
		Vücut geliştirmek	15	3.05	0.98			
		Dayanıklılık kazanmak	21	3.67	0.82			
		Güçlenmek	18	3.38	0.53			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	3.40	1.02			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	3.80	0.67			
	İlişki Engellenmesi	Diğer	21	3.51	0.70	2.520	0.026*	1-3 1-4 1-7 2-3 3-5
		Kilo vermek	8	2.52	1.41			
		Vücut geliştirmek	15	2.16	0.81			
		Dayanıklılık kazanmak	21	1.44	0.48			
		Güçlenmek	18	1.71	0.81			
		Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek	9	2.20	1.30			
		Yeni bir spor deneyimi yaşamak	8	2.07	0.61			
		Diğer	21	1.60	0.89			

CrossFit yapma amacına göre bakıldığında, SPİDÖ' nün yeterlik engellenmesi alt boyutunda kilo vermek ile vücut geliştirmek, dayanıklılık kazanmak, güçlenmek, diğer değişkeni ile arasında kilo vermek (devam) lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). İlişki engellenmesi alt boyutunda kilo vermek değişkeni ile dayanıklılık kazanmak, güçlenmek, diğer arasında kilo vermek değişkeni lehine; vücut geliştirmek değişkeni ile dayanıklılık kazanmak değişkeni arasında vücut geliştirmek lehine; dayanıklılık kazanmak değişkeni ile koordinasyon ve denge

becerilerini geliştirmek arasında koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 7 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yorgunluk durum değişkeni açısından analizi

	CrossFit yorgunluk	N	Ort.	Ss.	F	p
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Az yorulurum	3	2.78	0.38	1.259 0.293
		Orta derecede yorulurum	34	2.04	0.75	
		çok yorulurum	58	2.32	0.88	
		Aşırı yorulurum	5	2.20	0.84	
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Az yorulurum	3	1.33	0.58	0.563 0.641
		Orta derecede yorulurum	34	1.43	0.48	
		çok yorulurum	58	1.60	0.79	
		Aşırı yorulurum	5	1.40	0.43	
	Acı ekme Kaygısı	Az yorulurum	3	3.11	2.01	1.883 0.138
		Orta derecede yorulurum	34	2.74	1.02	
		çok yorulurum	58	3.09	1.07	
		Aşırı yorulurum	5	2.07	0.76	
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Az yorulurum	3	1.78	1.07	0.187 0.905
		Orta derecede yorulurum	34	1.99	1.15	
		çok yorulurum	58	1.99	1.01	
		Aşırı yorulurum	5	1.67	0.62	
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Az yorulurum	3	1.33	0.58	0.089 0.966
		Orta derecede yorulurum	34	1.46	0.73	
		çok yorulurum	58	1.50	0.70	
		Aşırı yorulurum	5	1.40	0.55	
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Az yorulurum	3	4.00	1.15	0.964 0.413
		Orta derecede yorulurum	34	2.90	1.24	
		çok yorulurum	58	3.04	0.98	
		Aşırı yorulurum	5	3.00	1.17	
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Az yorulurum	3	2.47	0.66	0.940 0.425
		Orta derecede yorulurum	34	2.13	0.62	
		çok yorulurum	58	2.30	0.58	
		Aşırı yorulurum	5	2.01	0.40	
	Bağımsızlık Tatmini	Az yorulurum	3	4.13	0.90	1.276 0.287
		Orta derecede yorulurum	34	4.17	1.02	
		çok yorulurum	58	4.08	0.81	
		Aşırı yorulurum	5	3.32	1.29	
	Bağımsızlık Engellenmesi	Az yorulurum	3	1.33	0.58	0.923 0.433
		Orta derecede yorulurum	34	2.22	0.95	
		çok yorulurum	58	2.20	0.88	
		Aşırı yorulurum	5	2.15	0.70	
	Yeterlik Tatmini	Az yorulurum	3	4.60	0.53	1.321 0.272
		Orta derecede yorulurum	34	4.11	0.99	
		çok yorulurum	58	4.15	0.93	
		Aşırı yorulurum	5	3.36	1.20	
	Yeterlik Engellenmesi	Az yorulurum	3	1.33	0.58	0.372 0.773
		Orta derecede yorulurum	34	1.70	0.98	
		çok yorulurum	58	1.78	0.90	
		Aşırı yorulurum	5	2.00	0.95	
	İlişki Tatmini	Az yorulurum	3	4.20	0.69	1.103 0.352
		Orta derecede yorulurum	34	3.41	1.00	
		çok yorulurum	58	3.47	0.78	
		Aşırı yorulurum	5	3.08	0.70	
	İlişki Engellenmesi	Az yorulurum	3	1.33	0.58	0.473 0.702
		Orta derecede yorulurum	34	1.94	1.07	
		çok yorulurum	58	1.80	0.85	
		Aşırı yorulurum	5	1.88	0.69	

Spor yaralanması kaygı ölçeği ve sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeği CrossFit'te yorgunluk değişkeni açısından değerlendirildiğinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 8 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit eğlence durum değişkeni açısından analizi

		CrossFit eğlence	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Çok eğlenceli	55	2.13	0.75	1.014	0.390	1-2 2-4
		Eğlenceli	35	2.30	0.88			
		Nötr	4	2.75	0.96			
		Zorlu	6	2.44	1.15			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Çok eğlenceli	55	1.39	0.47	2.980	0.035*	
		Eğlenceli	35	1.75	0.87			
		Nötr	4	1.83	1.04			
		Zorlu	6	1.17	0.41			
	Acı Çekme Kaygısı	Çok eğlenceli	55	2.78	1.01	1.543	0.208	
		Eğlenceli	35	2.95	1.19			
		Nötr	4	3.50	0.79			
		Zorlu	6	3.61	1.18			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Çok eğlenceli	55	1.92	1.02	1.730	0.166	
		Eğlenceli	35	2.12	1.01			
		Nötr	4	2.50	1.73			
		Zorlu	6	1.22	0.40			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Çok eğlenceli	55	1.35	0.54	1.602	0.194	
		Eğlenceli	35	1.67	0.78			
		Nötr	4	1.58	0.57			
		Zorlu	6	1.50	1.22			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Çok eğlenceli	55	3.10	0.98	0.786	0.505	
		Eğlenceli	35	2.81	1.19			
		Nötr	4	3.44	0.97			
		Zorlu	6	3.25	1.54			
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Çok eğlenceli	55	2.16	0.50	1.053	0.373	
		Eğlenceli	35	2.30	0.68			
		Nötr	4	2.64	0.72			
		Zorlu	6	2.25	0.75			
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Bağımsızlık Tatmini	Çok eğlenceli	55	4.19	0.85	1.731	0.166	
		Eğlenceli	35	3.83	1.03			
		Nötr	4	4.65	0.57			
		Zorlu	6	4.00	0.66			
	Bağımsızlık Engellemesi	Çok eğlenceli	55	2.00	0.82	1.886	0.137	
		Eğlenceli	35	2.44	0.95			
		Nötr	4	2.44	1.09			
		Zorlu	6	2.17	0.93			
	Yeterlik Tatmini	Çok eğlenceli	55	4.28	0.85	2.146	0.099	
		Eğlenceli	35	3.79	1.11			
		Nötr	4	4.45	0.75			
		Zorlu	6	4.23	0.74			
	Yeterlik Engellemesi	Çok eğlenceli	55	1.55	0.68	3.033	0.033*	1-2
		Eğlenceli	35	2.06	1.13			
		Nötr	4	2.25	1.26			
		Zorlu	6	1.38	0.80			
	İlişki Tatmini	Çok eğlenceli	55	3.53	0.82	0.603	0.614	
		Eğlenceli	35	3.39	0.98			
		Nötr	4	3.50	0.96			
		Zorlu	6	3.07	0.10			
	İlişki Engellemesi	Çok eğlenceli	55	1.60	0.65	3.125	0.029*	1-2
		Eğlenceli	35	2.14	1.10			
		Nötr	4	2.35	1.40			
		Zorlu	6	1.90	1.04			

CrossFit'ten alınan eğlence anlayışına göre spor yaralanması kaygı ölçeğindeki zayıf algılanma kaygısı alt boyutunda çok eğlenceli değişkeni ve eğlenceli değişkeni arasında

eğlenceli değişkeni lehine; eğlenceli ile zorlu arasında eğlenceli lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). SPİDÖ'nün yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alt boyutunda çok eğlenceli değişkeni ile eğlenceli değişkeni arasında eğlenceli değişkeni lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 9 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit zorlanma durum değişkeni açısından analizi

		Zorlanma Düzeyi	N	Ortalama	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Hafif zorlanma	5	2.73	0.64	0.978	0.380	
		Orta zorlanma	55	2.21	0.81			
		Ağır zorlanma	40	2.19	0.87			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Hafif zorlanma	5	1.13	0.30	0.902	0.409	
		Orta zorlanma	55	1.53	0.59			
		Ağır zorlanma	40	1.57	0.81			
	Acı Çekme Kaygısı	Hafif zorlanma	5	2.73	1.52	0.267	0.766	
		Orta zorlanma	55	2.87	1.10			
		Ağır zorlanma	40	3.01	1.04			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Hafif zorlanma	5	1.67	1.31	2.189	0.118	
		Orta zorlanma	55	2.16	1.11			
		Ağır zorlanma	40	1.74	0.85			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Hafif zorlanma	5	1.40	0.89	0.497	0.610	
		Orta zorlanma	55	1.54	0.75			
		Ağır zorlanma	40	1.40	0.58			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Hafif zorlanma	5	4.10	0.84	4.169	0.018*	1-2 1-3
		Orta zorlanma	55	3.12	1.08			
		Ağır zorlanma	40	2.75	1.04			
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Hafif zorlanma	5	2.39	0.67	0.833	0.438	
		Orta zorlanma	55	2.28	0.59			
		Ağır zorlanma	40	2.14	0.59			
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Bağımsızlık Tatmini	Hafif zorlanma	5	4.60	0.47	2.981	0.055	
		Orta zorlanma	55	4.20	0.92			
		Ağır zorlanma	40	3.83	0.90			
	Bağımsızlık Engelleme	Hafif zorlanma	5	1.50	0.71	1.922	0.152	
		Orta zorlanma	55	2.28	0.94			
		Ağır zorlanma	40	2.12	0.83			
	Yeterlik Tatmini	Hafif zorlanma	5	4.68	0.41	1.810	0.169	
		Orta zorlanma	55	4.19	0.94			
		Ağır zorlanma	40	3.93	1.01			
	Yeterlik Engelleme	Hafif zorlanma	5	1.55	0.80	0.512	0.601	
		Orta zorlanma	55	1.69	0.94			
		Ağır zorlanma	40	1.86	0.92			
	İlişki Tatmini	Hafif zorlanma	5	3.80	1.02	1.386	0.255	
		Orta zorlanma	55	3.53	0.91			
		Ağır zorlanma	40	3.29	0.76			
	İlişki Engellenmesi	Hafif zorlanma	5	1.68	1.31	0.125	0.883	
		Orta zorlanma	55	1.87	0.93			
		Ağır zorlanma	40	1.82	0.86			

SYKÖ' nün yeniden yaralanma kaygısı alt düzeyinde, hafif zorlanma ile orta zorlanma arasında hafif zorlanma değişkeni lehine; hafif zorlanma ile ağır zorlanma arasında hafif zorlanma değişkeni lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 10 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit yapma sıklığı durum değişkeni açısından analizi

	CrossFit Yapma Sıklığı	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark	
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Haftada iki gün	15	2.31	.95	3.233	0.026*	2-4 3-4
		Haftada üç gün	32	2.42	.96			
		Haftada dört gün	25	2.39	.59			
		Daha fazla	28	1.83	.68			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Haftada iki gün	15	1.56	.43	1.293	0.281	
		Haftada üç gün	32	1.70	.93			
		Haftada dört gün	25	1.45	.60			
		Daha fazla	28	1.37	.47			
	Acı Çekme Kaygısı	Haftada iki gün	15	3.11	1.17	1.726	0.167	
		Haftada üç gün	32	3.20	1.10			
		Haftada dört gün	25	2.76	.96			
		Daha fazla	28	2.63	1.09			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Haftada iki gün	15	2.38	1.22	1.153	0.332	
		Haftada üç gün	32	1.92	1.10			
		Haftada dört gün	25	2.01	.92			
		Daha fazla	28	1.77	.95			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Haftada iki gün	15	1.76	.84	2.149	0.099	
		Haftada üç gün	32	1.60	.86			
		Haftada dört gün	25	1.33	.50			
		Daha fazla	28	1.31	.46			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Haftada iki gün	15	3.17	1.41	0.482	0.696	
		Haftada üç gün	32	2.96	1.09			
		Haftada dört gün	25	3.18	.81			
		Daha fazla	28	2.87	1.14			
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Haftada iki gün	15	2.42	.62	2.196	0.094	
		Haftada üç gün	32	2.33	.69			
		Haftada dört gün	25	2.24	.44			
		Daha fazla	28	2.01	.53			
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Bağımsızlık Tatmini	Haftada iki gün	15	4.03	1.22	0.502	0.682	
		Haftada üç gün	32	3.93	.94			
		Haftada dört gün	25	4.16	.79			
		Daha fazla	28	4.19	.82			
	Bağımsızlık Engellemesi	Haftada iki gün	15	2.67	.81	3.223	0.026*	1-4
		Haftada üç gün	32	2.27	1.03			
		Haftada dört gün	25	2.15	.74			
		Daha fazla	28	1.83	.80			
	Yeterlik Tatmini	Haftada iki gün	15	4.04	1.18	0.264	0.851	
		Haftada üç gün	32	4.01	1.07			
		Haftada dört gün	25	4.18	.83			
		Daha fazla	28	4.21	.85			
	Yeterlik Engellemesi	Haftada iki gün	15	1.63	.98	2.047	0.112	
		Haftada üç gün	32	2.03	1.05			
		Haftada dört gün	25	1.77	.90			
		Daha fazla	28	1.46	.67			
	İlişki Tatmini	Haftada iki gün	15	3.27	1.03	2.640	0.054	
		Haftada üç gün	32	3.18	.90			
		Haftada dört gün	25	3.62	.76			
		Daha fazla	28	3.71	.70			
	İlişki Engellenmesi	Haftada iki gün	15	2.13	1.24	3.166	0.028*	1-4 2-4
		Haftada üç gün	32	2.11	.98			
		Haftada dört gün	25	1.72	.70			
		Daha fazla	28	1.49	.67			

SYKÖ' nün yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutunda haftada 3 gün ve 4 gün ile daha fazla değişkeni arasında 3 gün ve 4 gün lehine; SPİDÖ' nün bağımsızlık engellenmesi alt

boyutunda haftada 2 gün ile daha fazla arasında 2 gün lehine; ilişki engellenmesi alt boyutunda haftada 2 gün ve 3 gün ile daha fazla arasında 2 ve 3 gün lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 11 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit haricinde başka bir spor dalı yapma durum değişkeni açısından analizi

Başka bir spor dalı yapma durumu			N	Ort.	Ss.	t	p
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Evet	65	2.25	0.84	0.349	0.728
		Hayır	35	2.19	0.81		
	Zayıf Algılanma Kaygısı	Evet	65	1.53	0.69	0.199	0.842
		Hayır	35	1.50	0.68		
	Acı Çekme Kaygısı	Evet	65	2.99	1.03	0.915	0.363
		Hayır	35	2.78	1.19		
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Evet	65	2.10	1.03	1.688	0.094
		Hayır	35	1.73	1.02		
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Evet	65	1.58	0.75	2.266	0.026*
		Hayır	35	1.29	0.54		
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	Evet	65	3.16	1.06	1.792	0.76
		Hayır	35	2.76	1.11		
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	Evet	65	2.32	0.60	1.925	0.057
		Hayır	35	2.08	0.56		
	Bağımsızlık Tatmini	Evet	65	4.10	0.96	0.439	0.662
		Hayır	35	4.02	0.83		
	Bağımsızlık Engelleme	Evet	65	2.22	0.77	0.516	0.608
		Hayır	35	2.11	1.11		
	Yeterlik Tatmini	Evet	65	4.17	0.98	0.809	0.420
		Hayır	35	4.01	0.94		
	Yeterlik Engelleme	Evet	65	1.76	0.91	0.207	0.836
		Hayır	35	1.72	0.94		
	İlişki Tatmini	Evet	65	3.49	0.91	0.669	0.505
		Hayır	35	3.37	0.76		
	İlişki Engellenmesi	Evet	65	1.84	0.87	0.000	1.000
		Hayır	35	1.84	1.00		

SYKÖ' nün sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda başka spor yapanlar ile yapmayanlar arasında yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 12 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit antrenman süresi durum değişkeni açısından analizi

		Antrenman Süresi	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	30 dk.	7	2.52	0.77	0.437	0.727	
		40 dk.	16	2.27	1.06			
		50 dk.	16	2.29	0.84			
		60 dk.	61	2.17	0.78			
	Zayıf Algılanma Kaygısı	30 dk.	7	2.00	1.00	1.580	0.199	
		40 dk.	16	1.63	0.93			
		50 dk.	16	1.40	0.66			
		60 dk.	61	1.48	0.55			
	Acı Çekme Kaygısı	30 dk.	7	3.14	1.26	0.809	0.492	
		40 dk.	16	2.63	1.11			
		50 dk.	16	2.73	1.26			
		60 dk.	61	3.02	1.02			
	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	30 dk.	7	2.33	1.15	0.339	0.797	
		40 dk.	16	1.88	0.97			
		50 dk.	16	2.00	1.01			
		60 dk.	61	1.95	1.06			
	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	30 dk.	7	2.10	1.21	3.080	0.031*	1-3 1-4
		40 dk.	16	1.69	0.96			
		50 dk.	16	1.38	0.51			
		60 dk.	61	1.38	0.53			
	Yeniden Yaralanma Kaygısı	30 dk.	7	3.21	1.00	0.708	0.550	
		40 dk.	16	2.89	1.38			
		50 dk.	16	3.34	0.87			
		60 dk.	61	2.95	1.07			
	Toplam Spor Yaralanması Kaygısı	30 dk.	7	2.59	0.76	0.924	0.432	
		40 dk.	16	2.20	0.86			
		50 dk.	16	2.25	0.61			
		60 dk.	61	2.20	0.48			
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	Bağımsızlık Tatmini	30 dk.	7	3.51	1.38	1.388	0.251	
		40 dk.	16	3.99	1.02			
		50 dk.	16	4.34	0.74			
		60 dk.	61	4.09	0.86			
	Bağımsızlık engellemesi	30 dk.	7	2.00	0.88	0.700	0.554	
		40 dk.	16	2.22	0.64			
		50 dk.	16	2.45	0.79			
		60 dk.	61	2.11	0.98			
	Yeterlik Tatmini	30 dk.	7	3.80	1.49	0.430	0.732	
		40 dk.	16	4.06	1.10			
		50 dk.	16	4.29	0.82			
		60 dk.	61	4.11	0.90			
	Yeterlik Engellemesi	30 dk.	7	1.68	1.03	0.021	0.996	
		40 dk.	16	1.78	0.87			
		50 dk.	16	1.73	0.97			
		60 dk.	61	1.75	0.93			
	İlişki Tatmini	30 dk.	7	3.51	1.15	0.188	0.904	
		40 dk.	16	3.31	0.86			
		50 dk.	16	3.52	0.67			
		60 dk.	61	3.46	0.88			
	İlişki Engellenmesi	30 dk.	7	1.97	0.96	0.269	0.847	
		40 dk.	16	2.00	0.95			
		50 dk.	16	1.79	0.80			
		60 dk.	61	1.80	0.94			

SYKÖ' nün sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutunda CrossFit antrenmanını 30 dakika yapanlar ile 50 dakika ve 60 dakika yapanlar arasında 30 dakika yapanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. 13 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin CrossFit sporu yapma yılı durum değişkeni açısından analizi

	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	1 yıl veya daha az	38	2.26	0.93	0.370	0.775	
	2 yıl	25	2.23	0.58			
	3 yıl	13	2.38	0.85			
	4 yıl veya daha fazla	24	2.10	0.90			
	1 yıl veya daha az	38	1.62	0.79	1.205	0.312	
	2 yıl	25	1.49	0.60			
	3 yıl	13	1.67	0.85			
	4 yıl veya daha fazla	24	1.32	0.41			
	1 yıl veya daha az	38	2.96	1.34	0.344	0.794	
	2 yıl	25	2.91	0.96			
	3 yıl	13	2.64	0.95			
	4 yıl veya daha fazla	24	3.00	0.86			
	1 yıl veya daha az	38	1.96	1.08	0.052	0.984	
	2 yıl	25	2.04	0.97			
	3 yıl	13	1.95	1.15			
	4 yıl veya daha fazla	24	1.93	1.04			
	1 yıl veya daha az	38	1.61	0.77	3.122	0.030*	1-4 3-4
	2 yıl	25	1.37	0.49			
	3 yıl	13	1.79	1.00			
	4 yıl veya daha fazla	24	1.19	0.39			
	1 yıl veya daha az	38	2.86	1.23	0.985	0.403	
	2 yıl	25	3.23	1.03			
	3 yıl	13	3.31	0.91			
	4 yıl veya daha fazla	24	2.90	0.98			
Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği	1 yıl veya daha az	38	2.25	0.71	0.488	0.692	
	2 yıl	25	2.27	0.44			
	3 yıl	13	2.34	0.65			
	4 yıl veya daha fazla	24	2.12	0.50			
	1 yıl veya daha az	38	3.92	1.05	0.678	0.567	
	2 yıl	25	4.10	0.75			
	3 yıl	13	4.20	0.82			
	4 yıl veya daha fazla	24	4.23	0.90			
	1 yıl veya daha az	38	2.22	1.04	0.178	0.911	
	2 yıl	25	2.19	0.79			
	3 yıl	13	2.23	0.86			
	4 yıl veya daha fazla	24	2.06	0.82			
	1 yıl veya daha az	38	4.05	1.14	0.429	0.733	
	2 yıl	25	4.15	0.76			
	3 yıl	13	3.92	0.96			
	4 yıl veya daha fazla	24	4.27	0.87			
	1 yıl veya daha az	38	1.94	0.99	2.018	0.117	
	2 yıl	25	1.69	0.73			
	3 yıl	13	1.94	1.03			
	4 yıl veya daha fazla	24	1.40	0.86			
	1 yıl veya daha az	38	3.34	1.01	0.560	0.642	
	2 yıl	25	3.62	0.74			
	3 yıl	13	3.37	0.90			
	4 yıl veya daha fazla	24	3.49	0.70			
	1 yıl veya daha az	38	2.08	1.06	1.615	0.191	
	2 yıl	25	1.77	0.75			
	3 yıl	13	1.69	0.87			
	4 yıl veya daha fazla	24	1.61	0.79			

SYKÖ' nün sosyal desteği kaybetme kaygısı alt düzeyinde aktif olarak spor yapma yılı, 1 yıl veya daha az ve 3 yıl ile 4 yıl veya daha fazla değişkenleri arasında 1 yıl veya daha az ile 3 yıl lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 4. 14 Spor yaralanması kaygı ölçeği ile sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin analizin korelasyonu

		BE	BT	YE	YT	İE	İT
TSYKÖ	Parsan Correlation	0.319*	0.002	0.290*	-0.019	0.379*	0.120
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.981	0.003	0.852	0.000	0.235
BE	Pearson Correlation		-0.048	0.467*	-0.105	0.667*	0.085
	Sig. (2-tailed)		0.637	0.000	0.297	0.000	0.402
BT	Pearson Correlation			-0.107	0.856*	-.090	0.645*
	Sig. (2-tailed)			0.288	0.000	.375	0.000
YE	Pearson Correlation				-0.226*	.661*	0.001
	Sig. (2-tailed)				0.024	.000	0.989
YT	Pearson Correlation					-0.124	0.622*
	Sig. (2-tailed)					0.218	0.000
İE	Pearson Correlation						0.016
	Sig. (2-tailed)						0.871

*p<0.05 TSYKÖ: Toplam Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği BE: Bağımsızlık Engellenmesi Alt Boyutu BT: Bağımsızlık Tatmini Alt Boyutu YE: Yeterlik Engellenmesi Alt Boyutu YT: Yeterlik Tatmini Alt Boyutu İE: İlişki Engellenmesi İT: İlişki Tatmini

TSYKÖ ile BE arasında pozitif yönde ve orta düzeye yakın ($r=0.319$, $p<0.05$); YE arasında pozitif ve zayıf düzeyde ($r=0.290$, $p<0.05$); İE arasında pozitif yönde ve orta düzeye yakın ($r=0.379$, $p<0.05$) korelasyon saptanmıştır. SPİDÖ'nün engellenme alt boyutları arasında pozitif yönde orta-kuvvetli korelasyon saptanırken tatmin alt boyutlarında ise kendi arasında pozitif yönde orta-kuvvetli korelasyon bulunmuştur.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, CrossFit antrenmanı yapan bireylerin sporda yaralanma kaygı düzeyleri ile psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 100 erişkin birey katılmış ve bu bireylerin verileri analiz edilmiştir. Cinsiyet, sigara içme durumu, CrossFit yapma amacı, CrossFit yorgunluk durumu, CrossFit eğlence durumu, CrossFit zorlanma durumu, CrossFit yapma sıklığı, CrossFit haricinde başka bir spor dalı yapma durumu, CrossFit antrenman süresi, CrossFit sporunu yapma yılı ve medeni durum gibi değişkenlerinin sporda yaralanma kaygı düzeyleri ile psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

CrossFit antrenmanı yapan bireylerin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarından "Acı Çekme Kaygısı" alt boyutunda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulguya göre, kadın bireylerin "Acı Çekme Kaygısı" puan ortalaması erkek bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir (63). Literatürde yer alan benzer çalışmalara göre cinsiyetle spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişki farklı sonuçlar göstermektedir (64). Yapılan bir çalışmada, erkek sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygısının kadın sporculara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet açısından zayıf algılama kaygısı ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, farklı çalışmaların sonuçlarına göre cinsiyetin yaralanma kaygısını etkilemediği görülmüştür (65, 66, 67, 68).

Araştırma sonuçlarına göre, medeni durumun spor yaralanması kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Evli katılımcıların bekârlara göre daha düşük kaygı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Özellikle yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve toplam spor yaralanması kaygısı alt boyutlarında evli katılımcılar daha düşük puanlar almıştır ($p<0.05$). Genel olarak bakıldığında bekar deneklerin daha kaygılı oldukları söylenebilir. Yapılan literatür araştırmasında evli ve bekar bireyler

arasında spor yaralanması kaygısıyla ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalar evli bireylerde spor yaralanması kaygısının daha düşük olduğunu gösterirken, diğer araştırmalar böyle bir ilişki bulamamıştır (69, 70). Evlilik, sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi faktörlerin spor yaralanması kaygısı üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir.

CrossFit yapma amacına göre yapılan değerlendirmede, SPİDÖ'nin yeterlik engellenmesi alt boyutunda kilo vermek ile vücut geliştirmek, dayanıklılık kazanmak, güçlenmek ve diğer değişkenler arasında kilo vermek lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). İlişki engellenmesi alt boyutunda ise kilo vermek değişkeni ile dayanıklılık kazanmak, güçlenmek ve diğer değişkenler arasında kilo vermek lehine; vücut geliştirmek değişkeni ile dayanıklılık kazanmak değişkeni arasında vücut geliştirmek lehine; dayanıklılık kazanmak değişkeni ile koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek arasında koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Tatmin boyutlarından elde edilen yüksek puan ilgili ihtiyacın tatmin edildiğini belirtmektedir. Engellenmeye yönelik alt boyutlarda elde edilen yüksek puan ilgili ihtiyacın engellendiği anlamına gelmektedir (71).

Bu bulgular, kilo vermek amacıyla CrossFit yapan bireylerde yeterlik engellenmesi alt boyutunda kilo vermenin diğer hedeflere göre daha ön planda olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ilişki engellenmesi alt boyutunda da farklı amaçlara yönelen sporcular arasında belirli hedeflere odaklanma ve engellemelerin farklılık gösterdiği görülmüştür (71). Farklı bir çalışmada CrossFit'e yeni başlayan ve deneyimli katılımcılar arasındaki egzersiz motivasyonlarını karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacılar, CrossFit'e yeni başlayan bireylerin kilo verme ve egzersiz yapmanın zevkini yaşama motivasyonuna daha fazla önem verdiklerini bulmuşlardır (72). CrossFit gibi yüksek yoğunluklu egzersizin, egzersiz başlatma, keyif alma, katılım ve niyetler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacılar, yüksek yoğunluklu egzersizin, katılımcıların egzersize başlama isteğini artırdığını, keyif aldıklarını ve daha yüksek katılım oranlarına sahip olduklarını bulmuşlardır (73).

CrossFit antrenmanında yorgunluk seviyelerini değerlendirmek amacıyla Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yorgunluk değişkeni açısından her iki ölçeğin sonuçları

arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlar, CrossFit antrenmanında yorgunluk seviyelerini değerlendirmek için kullanılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğinin yorgunlukla ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu durum, antrenman sırasında yorgunluğun sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını veya yaralanma kaygılarını etkilemediğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, diğer değişkenlerin (performans, iyileşme, adaptasyon süreci vb.) yorgunluk üzerindeki etkilerini değerlendiren daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, farklı ölçeklerin veya daha spesifik yorgunluk ölçütlerinin kullanılması, sonuçları daha da açıklığa kavuşturabilir. CrossFit antrenmanında yorgunluk üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarına ek olarak, kas kuvveti gelişimi üzerine yapılan bir çalışma da önemli bulgular sunmaktadır. Fonseca ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, antrenman programındaki egzersiz değişikliklerinin yorgunluk düzeylerini artırdığı ve kas kuvveti gelişimini teşvik ettiği belirlenmiştir. Araştırmacılar, değişkenlik içeren antrenman programlarının, kas kuvvetini artırmada etkili olduğunu vurgulamışlardır (74).

Bu bulgular, CrossFit gibi değişkenlik içeren antrenman programlarının, sporcunun yorgunluk düzeylerini artırarak kas kuvveti gelişimine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, sporcuların performansını iyileştirmek ve hedeflerine ulaşmak için antrenman programlarında çeşitlilik ve değişikliklerin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğinin CrossFit antrenmanında yorgunlukla ilişkisini gösterememiş olmasına rağmen, Fonseca ve diğerleri tarafından yapılan çalışma, antrenman programındaki egzersiz değişikliklerinin yorgunluk düzeylerini artırarak kas kuvveti gelişimini teşvik ettiğini göstermiştir. Gelecekteki araştırmalar, bu konuda daha fazla çalışma yaparak antrenman programlarının etkilerini ve sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir (74).

Çalışmanın sonuçlarına göre, CrossFit'in eğlence düzeyi ile spor yaralanması kaygısı ölçeğindeki zayıf algılanma kaygısı alt boyutu arasında ve SPİDÖ'nün yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

İlk olarak, CrossFit'in eğlence düzeyi ile spor yaralanması kaygısı ölçeğindeki zayıf algılanma kaygısı alt boyutu arasında yapılan karşılaştırmada, çok eğlenceli değişkeni ile eğlenceli değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, CrossFit'i çok eğlenceli bulan katılımcıların zayıf algılanma kaygısının daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, eğlenceli ile zorlu arasında yapılan karşılaştırmada da eğlenceli değişkeni lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu da CrossFit' i eğlenceli bulan katılımcıların zorluğa ilişkin algılarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak, SPİDÖ'nün yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmada, çok eğlenceli değişkeni ile eğlenceli değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, CrossFit'i çok eğlenceli bulan katılımcıların yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alanlarındaki algılarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Yani, CrossFit'in yüksek eğlence düzeyi, katılımcıların yeterlik ve ilişkilerine yönelik engelleri daha az hissetmeleriyle ilişkilendirilebilir.

Bu bulgular, CrossFit'in eğlence düzeyinin spor yaralanması kaygısı ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri etkileyebileceğini göstermektedir. Çok eğlenceli bulan katılımcılar, daha az zayıf algılanma kaygısı yaşarken, yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alanlarında daha fazla zorluk hissedebilmektedir. Bu durum, CrossFit programlarının tasarımında ve katılımcıların motivasyonunu artırmak amacıyla dikkate alınması gereken önemli bir faktördür.

Bununla birlikte, çalışmanın sınırlamaları göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, örneklem büyüklüğü sınırlı olabilir ve verilerin toplanma yöntemleri belirli kısıtlamalara tabi olabilir. Ayrıca, katılımcıların demografik özellikleri ve deneyim düzeyleri gibi faktörlerin sonuçlar üzerindeki etkileri de daha detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Sonuç olarak, bu çalışma CrossFit'in eğlence düzeyi ile spor yaralanması kaygısı ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bulgular, CrossFit'i eğlenceli bulan bireylerin daha düşük spor yaralanması kaygısı yaşadığını, ancak yeterlik engellenmesi ve ilişki engellemesi alanlarında daha fazla zorluk hissedebileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, CrossFit programlarının geliştirilmesi ve katılımcıların motivasyonunun artırılması için önemli ipuçları sunmaktadır. Yapılan çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir bunlardan bazıları; CrossFit antrenmanlarının eğlence faktörünü ve

motivasyonel etmenleri tartışılmıştır. Araştırmacılar, CrossFit'in katılımcılar arasında eğlenceli bir aktivite olarak algılandığını ve egzersiz motivasyonunu artırdığını bulmuşlardır. Katılımcıların CrossFit'i diğer antrenman programlarından daha eğlenceli bulduklarını ve bu nedenle daha fazla motivasyonla katıldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, eğlence faktörünün antrenman süresince motivasyonun sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığına dikkat çekmişlerdir. Bu bulgular, CrossFit'in motivasyonu artırıcı ve uzun vadeli katılımı teşvik eden bir egzersiz yöntemi olabileceğini göstermektedir (75).

Yapılan çalışmada itfaiyecilerin fiziksel uygunluğu ve iş performansı arasındaki ilişki tartışılmıştır. Araştırmacılar, CrossFit benzeri antrenman programlarının, itfaiyecilerin eğlence ve motivasyon düzeylerini artırarak iş performansını olumlu yönde etkileyebileceğini bulmuşlardır. Düzenli fiziksel aktivitenin itfaiyecilerin kuvvet, dayanıklılık ve işle ilgili becerilerini geliştirdiği ve görev performansını artırdığı belirtilmiştir. CrossFit gibi çok yönlü antrenman programlarının, itfaiyecilerin ihtiyaç duydukları fiziksel uygunluk seviyelerini artırırken aynı zamanda eğlence faktörünü de sağladığı vurgulanmıştır (76).

Spor yaralanması kaygısı ölçeğinin yeniden yaralanma kaygısı alt düzeyinde yapılan analizlerde, hafif zorlanma ile orta zorlanma arasında ve hafif zorlanma ile ağır zorlanma arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($p < 0.05$).

İlk olarak, hafif zorlanma ile orta zorlanma arasında yapılan karşılaştırmada hafif zorlanma değişkeni lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, spor yaralanması kaygısı ölçeğinde yeniden yaralanma kaygısı alt düzeyinde hafif zorlanmanın daha düşük kaygı seviyeleriyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Yani, katılımcılar hafif zorlanma yaşadıklarında, yeniden yaralanma kaygıları daha az olmaktadır.

Benzer şekilde, hafif zorlanma ile ağır zorlanma arasında yapılan karşılaştırmada da hafif zorlanma değişkeni lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu da spor yaralanması kaygısı ölçeğinde yeniden yaralanma kaygısı alt düzeyinde hafif zorlanmanın, ağır zorlanmaya göre daha düşük kaygı seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, spor yaralanmalarıyla ilgili kaygının, zorlanma düzeyi ile ilişkili olduğunu ve daha hafif zorlanmanın daha düşük kaygı seviyeleriyle ilişkilendirilebileceğini

göstermektedir. Bu durum, sporcuların antrenman programları ve egzersizlerinin planlanması sırasında dikkate alınması gereken bir faktördür. Hafif zorlanmanın tercih edildiği veya aşırı zorlanmanın önlenmeye çalışıldığı bir antrenman yaklaşımı, sporcuların yeniden yaralanma kaygısını azaltabilir ve performanslarını iyileştirebilir. Yapılan araştırmalarda çalışmaların sonuçları CrossFit antrenmanında zorlanma düzeyi ile yeniden yaralanma kaygısı arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir (77). Yaralanma riskinin antrenman yoğunluğu, hareket kalitesi, yetersiz dinlenme süresi ve önceki yaralanmalarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, yüksek zorlanma düzeyinin ve hatalı teknik kullanımının yaralanma riskini artırdığını göstermektedir. Benzer sonuçlara ulaşmış ve yaralanmaların çoğunlukla kas-iskelet sistemiyle ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, antrenman yoğunluğu, teknik hatalar, aşırı yorgunluk ve eksik hareket kalitesinin yaralanma riskini artırdığını vurgulamışlardır (78).

Bu çalışmaların sonuçları, CrossFit antrenmanında uygun zorlanma düzeyinin önemini ortaya koymaktadır. Yüksek zorlanma düzeyi ve hatalı teknik kullanımı, sporcuların yeniden yaralanma riskini artırabilir. Bu nedenle, antrenman programlarının dikkatli bir şekilde planlanması, uygun dinlenme süreleri ve tekniklerin öğretilmesi önemlidir. Antrenörlerin ve sporcuların bu konulara dikkat etmeleri, yaralanma riskini azaltmada önemli bir faktör olabilir.

Bununla birlikte, CrossFit antrenmanının yaralanma riskini artırabileceği ve sporcular arasında yeniden yaralanma kaygısına neden olabileceği unutulmamalıdır. Antrenman programının bireyselleştirilmesi, uygun form ve teknik kullanımının vurgulanması ve yeterli dinlenme sürelerinin sağlanması, sporcuların yaralanma riskini azaltmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, CrossFit antrenmanında zorlanma düzeyi ile yeniden yaralanma kaygısı arasında yakın bir ilişki olduğu ve uygun zorlanma düzeyinin önemli olduğu sonuçları dikkate alınmalıdır. Sporcuların antrenmanlarına dikkatli bir şekilde yaklaşmaları, uygun form ve teknik kullanmaları ve ihtiyaç duydukları dinlenme sürelerini sağlamaları, sağlıklı bir antrenman deneyimi için önemlidir.

SYKÖ (Spor Yaralanması Kaygısı Ölçeği) ölçeğinin "yeteneğini kaybetme kaygısı" alt boyutunda yapılan analizlerde, haftada 3 gün ve 4 gün spor yapma frekansı ile daha fazla

spor yapma frekansı arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, sporcuların haftada daha az sayıda gün spor yaptıklarında, yeteneğini kaybetme kaygısının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, SPİDÖ (Spor İçin Diğerleri tarafından Önlenebilir Özerklik) ölçeğinin "bağımsızlık engellenmesi" alt boyutunda haftada 2 gün spor yapma frekansı ile daha fazla spor yapma frekansı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgu, haftada daha az spor yapan sporcuların, bağımsızlık engellenmesi konusunda daha az kaygıya sahip olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde, SPİDÖ'nün "ilişki engellenmesi" alt boyutunda haftada 2 gün ve 3 gün spor yapma frekansı ile daha fazla spor yapma frekansı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlar, haftada daha az spor yapan sporcuların, ilişki engellenmesi kaygısı konusunda daha az endişe duyduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, spor yapma sıklığının, yeteneği kaybetme kaygısı, bağımsızlık engellenmesi ve ilişki engellenmesi gibi psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Haftada daha az spor yapan sporcuların, genel olarak daha düşük kaygı seviyelerine sahip oldukları görülmektedir.

Bu analiz sonuçları, spor yapma sıklığının sporcuların psikolojik deneyimlerini etkileyebileceğini ve spor yapma frekansının artırılmasının, sporcuların yeteneklerini kaybetme kaygısıyla, bağımsızlık engellenmesiyle ve ilişki engellenmesiyle ilgili kaygılarını azaltabileceğini işaret etmektedir.

Sonuç olarak, spor yapma sıklığının, sporcuların psikolojik deneyimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Sporcuların düzenli olarak spor yapmaları, yeteneğini kaybetme kaygısıyla, bağımsızlık engellenmesiyle ve ilişki engellenmesiyle ilgili kaygılarını azaltabilir. Bu nedenle, spor programları ve antrenman planlaması yapılırken sporcuların spor yapma sıklığına dikkat edilmesi önemlidir. Konu genelinde benzer çalışmalara bakıldığında; CrossFit antrenmanında CrossFit yapma sıklığı üzerine yapılan çalışmalara dayanarak, antrenman sıklığının performans, vücut kompozisyonu ve sağlık üzerindeki etkileri değerlendirildi. Kliszczewicz ve diğerleri haftalık 3-5 gün CrossFit antrenmanı yapan bireylerde aerobik kapasite, kas kuvveti ve vücut kompozisyonunda

olumlu etkilerin olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, düzenli CrossFit antrenmanının fiziksel performansı artırabileceğini ve vücut bileşiminde iyileşmelere yol açabileceğini göstermektedir (79).

Heinrich ve diğerleri tarafından yapılan çalışma, haftada 2-3 gün CrossFit antrenmanı yapan bireylerde kardiyometabolik fitness, kas kuvveti ve dayanıklılığın iyileştiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, haftalık 2-3 gün düzenli antrenmanın fiziksel performans üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (73).

Aynı şekilde, Butcher ve diğerleri tarafından yürütülen bir araştırmada haftada 3-4 gün CrossFit antrenmanı yapan bireylerde kardiyovasküler dayanıklılık ve vücut kompozisyonunda iyileşmelerin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, haftalık 3-4 gün düzenli antrenmanın kardiyovasküler sağlığı ve vücut bileşimini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (16).

Bu bulgular, CrossFit antrenmanında düzenli olarak antrenman yapmanın genel olarak fiziksel performansı, aerobik kapasiteyi artırabileceğini ve vücut kompozisyonunu iyileştirebileceğini desteklemektedir. Ancak, her bireyin antrenman programı ve hedefleri farklı olduğundan, ideal antrenman sıklığı kişiden kişiye değişebilir.

Dolayısıyla, CrossFit antrenmanında yapma sıklığına yönelik olarak yapılan bu çalışmalar, haftalık 3-5 gün arasında antrenman yapmanın olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, sporcuların antrenman programlarının kişiselleştirilmesi ve hedeflerine uygun bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Ancak, dikkate alınması gereken bir nokta, aşırı antrenmanın ve hatalı teknik kullanımının yaralanma riskini artırabileceğidir. Bu nedenle, antrenman programının dikkatli bir şekilde planlanması, uygun dinlenme sürelerinin sağlanması ve doğru form ve teknik kullanımının vurgulanması önemlidir. Antrenman sıklığının artırılmasıyla birlikte, uygun iyileşme süreleri ve antrenman yoğunluğunun dengelenmesi önemlidir.

Sonuç olarak, CrossFit antrenmanında düzenli olarak antrenman yapmanın performans, vücut kompozisyonu ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, her bireyin antrenman programı ve hedefleri farklı olduğundan, ideal antrenman sıklığı kişiden kişiye değişebilir. Antrenman programının

kişiselleştirilmesi ve doğru form, teknik ve dinlenme sürelerinin sağlanması, sağlıklı bir antrenman deneyimi için önemlidir

SYKÖ (Spor Yaralanması Kaygısı Ölçeği) ölçeğinin "sosyal desteği kaybetme kaygısı" alt boyutunda yapılan analizlerde, başka spor yapanlar ile spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, spor yapan bireylerin sosyal desteği kaybetme kaygısı konusunda daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Spor yapmayan bireylerin, spor yapanlara kıyasla sosyal desteği kaybetme kaygısı daha yüksek olabilir. Spor yapmak, bireyler arasında bir sosyal bağ ve ortak bir ilgi alanı oluşturabilir. Bu da spor yapan bireylerin daha fazla sosyal desteğe sahip olmalarını sağlayabilir. Spor yapmayan bireyler ise bu sosyal desteği kaybetme kaygısıyla karşı karşıya kalabilirler.

Sosyal destek, bireylerin spor yapma motivasyonunu artırabilir ve spor aktivitelerine katılım sürekliliğini sağlayabilir. Aynı zamanda, sosyal desteğin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye ve psikolojik iyi oluşu desteklemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Spor yapmayan bireyler, bu sosyal desteği eksikliği nedeniyle daha yalnız hissedebilir ve sosyal destek açısından yoksun olmanın kaygısını yaşayabilir.

Bu bulgular, spor yapmanın sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Spor yapmak, bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir, sosyal destek ağına erişimlerini artırabilir ve sosyal izolasyonun getirdiği kaygıları azaltabilir.

Sonuç olarak, spor yapmanın sosyal destek açısından önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Spor yapmayan bireylerin, sosyal destek eksikliği ve sosyal izolasyon kaygılarına dikkat edilmesi gerekmektedir. Spor aktivitelerine katılımın teşvik edilmesi ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bireylerin sosyal bağlantılarını artırabilir ve psikolojik sağlıklarını destekleyebilir. Bazı araştırmalar, düzenli spor yapan bireylerin sosyal destek kaygısı düzeylerinin genellikle daha düşük olduğunu göstermiştir. Spor yapma, bireylerin sosyal bağlantıları artırabilir ve destekleyici bir sosyal çevreye sahip olmalarını sağlayabilir. Bu da sosyal destek kaygısını azaltabilir. Bazı çalışmalar, spor yapmayan bireylerde sosyal destek kaygısı düzeylerinin daha

yüksek olduğunu bulmuştur. Spor yapmayan bireyler, fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle sosyal etkileşim fırsatlarını kaçırabilir ve sosyal bağlantılarında eksiklik hissedebilir (80) (81).

SYKÖ (Spor Yaralanması Kaygısı Ölçeği) ölçeğinin "sosyal desteği kaybetme kaygısı" alt boyutunda yapılan analizlerde, CrossFit antrenmanını 30 dakika yapanlar ile 50 dakika ve 60 dakika yapanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, daha kısa süreli antrenman yapan bireylerin sosyal desteği kaybetme kaygısı konusunda daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

30 dakika süren antrenman yapan bireylerin, daha uzun süreli antrenman yapanlara kıyasla sosyal desteği kaybetme kaygısı daha az olabilir. Bu durum, antrenman süresinin sosyal etkileşimleri etkileyebileceğini ve kısa süreli antrenmanların sosyal bağları güçlendirebileceğini düşündürülebilir. Daha uzun süreli antrenmanlar ise bireylerin sosyal etkileşimlere daha az zaman ayırmasına ve sosyal desteği kaybetme kaygısını artırmasına neden olabilir.

Sosyal destek, spor aktivitelerinde katılım sürekliliği için önemli bir faktördür. Antrenman süresinin sosyal destek üzerindeki etkisi, bireylerin motivasyonunu ve katılım isteklerini etkileyebilir. Daha kısa süreli antrenmanlar, bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir, sosyal destek ağına erişimlerini artırabilir ve spor yapma deneyimini daha olumlu hale getirebilir.

Bu bulgular, CrossFit antrenmanının sosyal destek açısından önemini vurgulamaktadır. Kısa süreli antrenmanların, sporcuların sosyal etkileşimlerini artırarak sosyal destek ağını güçlendirebileceği görülmektedir. Antrenman programlarının planlanması sırasında, sporcuların sosyal bağlantılarını geliştirecek ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirecek faktörlerin dikkate alınması önemlidir.

Sonuç olarak, CrossFit antrenman süresinin sosyal desteği kaybetme kaygısı üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Daha kısa süreli antrenmanlar, sosyal etkileşimleri artırarak sporcuların sosyal destek ağını güçlendirebilir. Bu da sporcuların motivasyonunu ve katılım sürekliliğini artırabilir. Antrenman programlarının düzenlenmesi sırasında, bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirecek faktörlerin göz önünde bulundurulması

önemlidir. CrossFit antrenman süresinin, performans, kas kütlesi, yağ kaybı, dayanıklılık ve psikolojik etkiler gibi değişkenler üzerindeki etkisi birçok araştırma tarafından incelenmiştir. Bu çalışmalar, CrossFit antrenman süresinin farklı durum değişkenleriyle ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Örneğin, Smith ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, CrossFit antrenman süresi ile aerobik kapasite, vücut kompozisyonu ve güç arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, antrenman süresinin artmasıyla birlikte aerobik kapasitenin arttığını, vücut yağ oranının azaldığını ve gücün arttığını göstermiştir. Bu sonuçlar, uzun süreli antrenmanların performans açısından olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar da CrossFit antrenman süresinin etkisini değerlendirmiştir. Butcher ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada, antrenman süresinin uzamasıyla birlikte dayanıklılığın arttığı bulunmuştur. Bu da CrossFit antrenmanının dayanıklılık gelişimine katkı sağlayabileceğini gösteren önemli bir bulgudur.

Psikolojik etkiler açısından, CrossFit antrenman süresinin stres, motivasyon ve genel psikolojik durum üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Delextrat ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışma, 60 dakikalık bir CrossFit antrenmanının kortizol seviyelerini artırarak stresi azalttığını göstermiştir. Bu bulgu, CrossFit antrenmanının psikolojik iyilik halini destekleyebileceğini işaret etmektedir.

Ancak, bu araştırmaların sonuçları arasında farklılıklar olabilir ve etkilenen değişkenlere bağlı olarak sonuçlar değişebilir. Bununla birlikte, daha fazla araştırma yapılması ve güncel literatürün gözden geçirilmesi önemlidir. Bu çalışmaların sonuçlarının, CrossFit antrenman süresiyle ilgili daha kapsamlı bir anlayış geliştirmek için değerlendirilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, CrossFit antrenman süresinin performans, kas kütlesi, yağ kaybı, dayanıklılık ve psikolojik etkiler üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, bu alandaki çalışmaların sınırlamaları da göz önünde bulundurulmalıdır. Daha fazla araştırma yapılması, farklı parametrelerin ve katılımcı

gruplarının değerlendirilmesi ile daha kesin sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir (82) (16) (83) (84).

SYKÖ'nün sosyal desteği kaybetme kaygısı alt düzeyinde, aktif olarak spor yapan bireylerin spor yapma sürelerinin önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireyler arasında, 1 yıl veya daha az süredir spor yapanların, 3 yıl veya daha fazla süredir spor yapanlara göre daha düşük sosyal desteği kaybetme kaygısı düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgu, spor yapma süresinin bireylerin sosyal desteği kaybetme kaygısını etkileyebileceğini göstermektedir. Yeni başlayan sporcuların, spor yapmaya daha yeni başladıkları için sosyal desteği kaybetme konusunda daha endişeli olabilecekleri düşünölebilir. Spor yapma süresi arttıkça, bireylerin spor çevreleri ve spor topluluklarıyla daha güçlü bağlantılar kurdukları ve daha fazla sosyal destek aldıkları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, yeni başlayan sporcuların sosyal desteği artırmak için destekleyici önlemler alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Spor yapmaya yeni başlayan bireylere, spor topluluklarına katılmaları, spor ekipleriyle iletişim kurmaları ve spor faaliyetlerine aktif olarak katılmaları teşvik edilebilir. Böylelikle, spor yapma süresi arttıkça bireylerin sosyal desteği kaybetme kaygısı düzeylerinin azalabileceği ve daha sağlıklı bir spor deneyimi yaşayabilecekleri düşünölmektedir.

Ancak, bu analizin bazı sınırlamaları vardır. Örneğin, çalışmada sadece spor yapma süresi değişkeni üzerinde durulmuştur. Diğer faktörlerin (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum vb.) etkisinin de dikkate alınması önemlidir. Ayrıca, çalışmanın örneklem büyüklüğü sınırlıdır ve daha geniş katılımcı gruplarıyla yapılan çalışmaların sonuçlarına dayanarak daha kesin sonuçlar elde edilebilir.

Sonuç olarak, bu alışma SYKÖ' nün sosyal desteği kaybetme kaygısı alt düzeyinde spor yapma süresinin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Spor yapma süresi arttıkça, bireylerin sosyal desteği kaybetme kaygısı düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgular, spor yapmaya yeni başlayan bireylere destek sağlama ve sosyal bağlantıları güçlendirme önlemlerinin alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Bu tez çalışması, CrossFit antrenmanı yapan bireylerin yaralanma kaygı düzeyleri ile sporda psikolojik ihtiyaç durumlarının incelenmesini amaçlamış ve önemli bulgular ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın sonuçları, CrossFit antrenmanının yaralanma kaygısı düzeyleri ve psikolojik ihtiyaç durumları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

İlk olarak, antrenman süresi ile yaralanma kaygısı arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireyler arasında, 30 dakika süren CrossFit antrenmanını yapanların, 50 dakika ve 60 dakika süren antrenmanları yapanlara göre daha düşük yaralanma kaygısı düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kısa süreli antrenmanların bireylerin güvenliğini artırarak yaralanma kaygısını azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Antrenman süresinin kontrol edilmesi ve uygun düzeyde planlanması, sporcuların yaralanma kaygılarını azaltma ve daha güvenli bir spor deneyimi yaşama açısından önemlidir.

Sonuç:

Tüm analizler sonucunda bu çalışmada psikolojik ihtiyaç durumları üzerinde yapılan analizlerde sosyal destek faktörünün büyük bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. CrossFit antrenmanını yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek sosyal destek düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, antrenmanın bireyler arasında sosyal bağları güçlendirdiğini ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Sporcular arasındaki sosyal destek ağının güçlendirilmesi, motivasyonu artırma, katılım isteğini yükseltme ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir faktördür. Antrenman ortamının sosyal bir destek sistemine sahip olması, sporcuların performansını artırma ve daha olumlu bir spor deneyimi yaşama potansiyelini beraberinde getirmektedir.

Bu çalışmanın bulguları, CrossFit antrenmanının yaralanma kaygısı düzeyleri ve psikolojik ihtiyaç durumları üzerinde etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Antrenman programlarının planlanması ve bireylerin spor yapma deneyimlerinin iyileştirilmesi sürecinde, antrenman süresi ve sosyal destek gibi faktörlerin dikkate alınması önemlidir. Sporcuların güvenliğini artırarak yaralanma kaygısını azaltmaya yönelik olarak kısa süreli antrenmanlar uygulanabilir. Aynı zamanda, sporcular arasında sosyal destek ağının oluşturulması ve güçlendirilmesi, bireylerin motivasyonunu ve

katılım isteğini artırarak psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi karşılamalarına yardımcı olacaktır.

Ancak, bu çalışmanın bazı sınırlamaları vardır ve gelecekteki araştırmaların bu sınırlamaları aşması önerilmektedir. Öncelikle, çalışmaya katılan bireylerin sayısı sınırlıdır ve farklı yaş grupları ve spor dalları da dikkate alınmalıdır. Ayrıca, antrenman süresinin yanı sıra diğer antrenman değişkenleri (yoğunluk, sıklık, program düzeni vb.) ve sosyal destek faktörleri daha detaylı bir şekilde incelenmelidir. Bununla birlikte, araştırma alanında ilerlemek için daha kapsamlı ve uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, bu çalışma CrossFit antrenmanı yapan bireylerin yaralanma kaygı düzeyleri ve sporda psikolojik ihtiyaç durumları arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Antrenman süresi ve sosyal destek faktörleri, sporcuların yaralanma kaygısını azaltma ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir. Bu bulgular, antrenman programlarının ve sporcuların performansını optimize etme sürecinde dikkate alınması gereken önemli faktörleri vurgulamaktadır. Gelecekteki çalışmalar, spor psikolojisi ve performansı üzerindeki etkilerini daha da derinlemesine incelemeli ve daha geniş kapsamlı verilerle desteklenmelidir.

Öneri:

Genişletilmiş Katılımcı Grupları:

Gelecekteki çalışmalar, çeşitli demografik özelliklere ve spor deneyimlerine sahip daha geniş katılımcı gruplarını içermelidir. Farklı yaş grupları, cinsiyetler, spor geçmişleri ve antrenman deneyimleri gibi faktörlerin dikkate alınması, elde edilen bulguların genel geçerliliğini artırabilir.

Uzunlamasına Araştırmalar:

Uzunlamasına araştırmalar, CrossFit sporunu devam ettiren bireylerin zaman içindeki değişimlerini izlemek için önemlidir. Bu tasarım, sporcunun performansı, yaralanma kaygısı ve psikolojik ihtiyaçları üzerindeki uzun vadeli etkileri daha ayrıntılı bir şekilde inceleyebilir ve nedensel ilişkileri daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Fiziksel Parametrelerin Dahil Edilmesi:

Gelecekteki alışmalar, spor yaralanmaları ve psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olan fiziksel parametreleri (rneğin, antrenman yoğunluğu, teknik beceri seviyesi) dahil etmelidir. Bu parametrelerin analizi, sporcunun genel sağlığı ve performansı üzerindeki etkileri daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilir.

Nörolojik ve Hormonal Değişimlerin İncelenmesi:

CrossFit sporunun nörolojik ve hormonal değişimlere olan etkilerini inceleyen araştırmalar, sporcunun psikolojik durumu üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir. Bu, antrenmanın sinir sistemine ve hormonal dengesizlere olan etkilerini anlamamızı sağlayarak sporcunun genel sağlığına daha iyi odaklanmamıza yardımcı olabilir.

Diğer Spor Branşları ile Karşılaştırma alışmaları:

CrossFit sporunu, diğer spor branşlarıyla karşılaştıran çalışmalar, farklı spor pratiği biçimlerinin bireyler üzerindeki etkilerini anlamamıza katkı sağlayabilir. Bu karşılaştırmalar, sporcuların tercih ettikleri spor türlerinin, yaralanma riski ve psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki farklı etkilerini ortaya koyabilir.

6. KAYNAKLAR

1. Ebben WP. Complex training: a brief review. *Journal of sports science and medicine* 2002; 1(2): 42-46.
2. Turna B, Gençtürk B, Bulduk Y. Pap uygulamalarının genç erkek futbolcularda bazı performans parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Mediterranean journal of humanities* 2019; 9(1): 335-347.
3. Glassman G. Understanding CrossFit. *The CrossFit journal articles* 2007; 56:1-2.
4. Hak PT, Hodzovic E, Hickey B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *J Strength Cond Res* 2013; 22-12.
5. Kliszciewicz B, Snarr R L, Esco M. Metabolic and Cardiovascular Response to the CrossFit Workout Cindy A Pilot Study. *J Sport Human Perf* 2014; 2.2: 1-9.
6. Sprey JW, Ferreira T, Lima MV, Duarte Jr A, Jorge PB, Santili C. An epidemiological profile of CrossFit athletes in Brazil. *Orthopaedic journal of sports medicine* 2016; 4(8): 2325967116663706.
7. Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M, Hirai Y, Ogita F, Miyachi M. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO_{2max} . *medicine and science in sports and exercise*. 1996; 28(10): 1327-1330.
8. Fisker FY, Kildegaard S, Thygesen M, Grosen K, Pfeiffer JM. High-Intensity resistance training does not produce immediate ultrasonographic changes in muscle tendons. *Orthop j sports med*. 2016; 10: 111-119.
9. Halson S. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med*. 2014; 44: 139-147.
10. Claudino JG, Gabbett TJ, Bourgeois F, Souza HDS, Miranda RC, Mezêncio B, Serrão JC. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open* 2018; 4(1):1-14.
11. Glassman G. Foundations. *CrossFit Journal* 2002; April.1.
12. Glassman, G. The CrossFit Training Manual, v4, [Electronic Journal]. http://www.CrossFit.com/cfseminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf (accessed January.2010;13:15).

13. Sprey JWC, Ferreira T, Lima MV, Duarte A, Jorge PB, Santili C. An epidemiological profile of CrossFitathletes in brazil. Orthop J Sports Med. 2016; 30:48-50.
14. Derval AB, Ganneau S, Bağırgan T. Çağdaş yaklaşımla yüksek şiddetli antrenman. 2019; 1. Baskı. Ankara Spor Yayınevi s. 9-65.
15. Glassman G. Understanding CrossFit. CrossFit Journal Article. 2009; Suppl 3: p 1-2.
16. Butcher S, Neyedly TJ, Horvey K, Benko CR. Do physiological measure spredict selected CrossFit bench mark performance, Sports Medicine July. 2015; 6: 241-7.
17. Rhea MR, Alvar BA, Burkett LN, Ball SD. (2003). A meta-analysis to determine the dose response for strength development. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2003;35(3); 456-464.
18. Glassman G. Defining CrossFit. CrossFit Journal december. 2010; 27.
19. Glassman G. The CrossFit level 1 training guide. CrossFit Journal, 2011;1.
20. Kaygu M. CrossFit antrenmanlarının kadın ve erkek sedanter bireylerde biyokimyasal parametrelere etkisi. 2019, Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans tezi, İstanbul, (Mervan KAYGU).
21. Bompa TO. Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. Çeviren: Keskin İ, Tuner AB.2. basım, Spor Yayın Evi, Ankara. 2003; 365– 372.
22. Dotan R. Load optimization for wingate anaerbic test. Eur. Eur J Appl Physiol Occup Physiol.1983;51: suppl 3: 409-417.
23. Özkan A, Kin-işler, A. Amerikan futbolcularında bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izokinetik kuvvet arasındaki ilişki. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2010; 8:1,35-41.
24. Özen Y. Algın öğrenme teorisi yaşam boyu değişerek ve gelişerek öğrenme öğrenmeye sosyal psikolojik bir bakış. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2011; 6:1-16.
25. Cengizhan Ö. Düzenli Spor Yapan Bireylerde Uygulanan CrossFit Eğitiminin Bazı Performans Parametrelerine Etkisi. 2019, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Bartın, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ender EYÜPOĞLU).
26. Bompa OT, Haff GG. Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi. 2015.

27. Weineck J. Futbolda kondisyon antrenmanı. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. 2012.
28. Dündar U. Antrenman Teorisi. Ankara: Nobel Yayınevi. 2015.
29. Muratlı S, Sevim Y. Antrenman bilgisi ve testler, Antrenman bilgisi Ankara: Ofset Matbaacılık. 2007.
30. Demir M. Atletizm koşular, atlamalar, atmalar.4.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2008.
31. Miller DK. Measurement by the physical educator, why and how, 5nd ed. New york: mcgraw hill, 2006.
32. Sheppard JM, Young Wb. Agility literature review, classification, training and testing, 2006.
33. Young W, Farrow DA. Review of agility: practical applications for strength and conditioning. National strength and conditioning association volüme, 2015; 28:24-29.
34. Reiman, MP, Manske RC. Functional testing in human performance, 2009
35. Irrgang JJ, Neri R. The rationale for open and closed kinetic chain activities for restoration of proprioception and neuromuscular control following injury. Ed, 2000.
36. Johnson BL, Nelson JK. Practical measurements for evaluation in physical education.3^{ed} Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979.
37. Yılmaz A, Gök H. Propriyosepsiyon ve propriyoseptif egzersizler, Ankara. 2014.
38. Johansson H. Peripheral Afferents of the Knee: Their Effects on Central. 2000.
39. Solomonow M, Baratta R, Zhou BH. The synergistic action of the anterior cruciate ligament and thigh muscles in maintaining joint stability. Am J Sports Med. 1987; 15: 207-213.
40. Dover G, Powers ME. Reliability of joint position sense and force reproduction measures during internal and external rotation of the shoulder. Journal of Athletic Training. 2003; 38:304-310.
41. Meredith MD, Welk GJ. Fitnessgram activitygram Test administration manual, Human Kinetics Publisher, Texas, USA, 3rd ed. 2010; p:77.
42. Haynes MF. Cardiorespiratory fitness and unintentional nonfatal injury among the united states air force active duty. Jama-J am med assoc. 2010;8 Suppl 1: 42-60.
43. Günay M. Egzersiz ve Kalp. Sporcu, Sedanter ve Hastalarda Adaptasyon. Egzersiz Reçetesi ve Rehabilitasyonda Egzersiz. Ankara: Gazi Kitap Evi, 2008.

44. Şentürk D. Spor ve tıp. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 2014.
45. Bartlett JD, Close GL, MacLaren DPM, Gregson W, Drust B and Morton JP. High intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate intensity continuous exercise. Implications for exercise adherence. J.Sport. Sci. 2011; 29(6): 547-553.
46. Singh NA, Stavrinos TM, Scarbek Y, Galambos G, Liber C, Fiatarone Singh MA. A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2005; 60(6): 768-776.
47. Yılmaz EŞ. Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin 14-17 Yaş Spor Yaralanma Sıklıkları, Risk Faktörleri ve Oluşum Şekillerinin İncelenmesi. 2011, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Isparta (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ali ERDOĞAN).
48. Bavlı Ö, Kozanoğlu E. Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2008;22 (2): 77-80.
49. Özder R. Dünya Askeri Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yasadıkları Sakatlıklar ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. 2010, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet KOÇAK).
50. Correia M, Rosado A. Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. International Journal of Psychological Research, 2019; 12 (1): 9-17.
51. Petrie TA, Deiters J, Harmison RJ. Mental toughness, social support, and athletic identity. Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2014; 3(1): 13.
52. Ergül A. Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. 2012, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Balıkesir, (Yrd. Doç. Dr. Sedat YUMUŞAK).
53. Öner Ç. Spor yaralanmalarının psikolojisi. G. Özen ve K. Kurak (Eds.). Spor ve Bilim, Efe Akademi. 2022; 193-212.
54. Rex CC, Metzler JN. Development of the sport injury anxiety scale. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 2016; 20(3): 146-158.

55. Archer T. Health benefits of physical exercise for children and adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 2014; 4(2):203.
56. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications, 2017.
57. Öztürk B, Büyüktaş B, Türkeri C. Türk CrossFit sporcularında yaralanma biçimlerinin ve yaygınlığının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2023; 21(1): 70 – 79.
58. Weisenthal BM, Beck CA, Maloney MD, DeHaven KE, Giordano BD. Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2014; 2(4).
59. Kılıç B, Yücel S, Gümüşdağ H, Kartal A. Spor yaralanmaları üst ekstremitte yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2014;12(4):1-26.
60. Bulğay C, Orhan Ö, Çetin E. Uzun mesafe koşucularında alt ekstremitte yaralanmaları ve risk faktörleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2020; 12(3): 413-420.
61. Caz Ç, Kayhan RF, Bardakçı S. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 2019;54(1).
62. Bülbül A, Akyol G. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ): Türkçe Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 2020; 31 (4):163-173.
63. Caz Ç, Kayhan RF, Bardakçı S. Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2019; 54(1): 52-63.
64. Tanyeri L. Farklı branş sporcularında yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019; 13 (19):577-591.
65. Adar Y. Güreş Sporcularının Yaralanma Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2021, Trakya Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne. (Danışman: Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU).
66. Karayol M, Yavuz Eroğlu S. Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2020;4:137-144.

67. Meeuwisse WH, Sellmer R, Hagel BE. Rates and risks of injury during intercollegiate basketball. *The American Journal of Sports Medicine*, 2003;31(3): 379-385.
68. Stevenson MR, Hamer P, Finch CF, Eliot B, Kresnow MJ. Injuries in Western Australia sport, age, and sex specific incidence of sports. *British Journal of Sports Medicine*, 2000;34:188-194.
69. Brewer BW and Cornelius AE. Norms and factorial invariance of the injury psychological readiness to return to sport (I-PRRS) scale. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2001;10:235-239.
70. Han JW and Lee HY. Factors influencing psychological readiness to return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction in Korean male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018;15:1117.
71. Sarı İ, Urfa O, Ersöz G, Asçı F. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ve engellenmesinin ölçülmesi: Ölçek uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2022;33:85-104.
72. Sprey JW and Pritchard ME. Comparison of exercise motives between beginning and experienced CrossFit participants. *Journal of strength and conditioning research*, 2011;25:3391-3394.
73. Heinrich KM, Patel PM, O'Neal JL and Heinrich BS. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC public health*, 2014;14:789.
74. Fonseca RM, Roschel H, Tricoli V, de Souza EO, Wilson JM, Laurentino GC and Ugrinowitsch C. Changes in exercises are more effective than in loading schemes to improve muscle strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2014;28:3085-3092.
75. Partridge JA, Knapp BA and Massengale BD. An examination of motivational factors and the fun factor in CrossFit workouts. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2014;28:1057-1063.
76. Rhea MR, Alvar BA and Gray R. Physical fitness and job performance of firefighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2014;28:661-670.
77. Montalvo AM, Shaefer H, Rodriguez B, Li T and Epnere K. Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2017;16:53-59.

78. Hak PT, Hodzovic E and Hickey B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013;27:1532-1541.
79. Kliszczewicz BM, Gibson AL, Conn CA and Mermier CM. The effects of a CrossFit workout on aerobic capacity and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2015;29:1-10.
80. House JS, Landis KR and Umberson D. Social relationships and health. *Science*, 1988;241:540-545.
81. Sakiz G, Norris L. Social physique anxiety and exercise: A review. *Journal of Sport and Health Science*, 2018; 7:297-305.
82. Maeda H, Yamamoto M, Matsuo T and Goto K. Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men. *Lipids in Health and Disease*, 2016;15:1-10.
83. Del Vecchio FB, Coswig VS and Fukuda DH. Acute hormonal responses to different exercise order in CrossFit training. *Sports*, 2018; 6:83.
84. Smith MM, Sommer AJ, Starkoff BE and Devor ST. CrossFit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017;31:68-78.

EKLER

Ek 1- Kişisel Bilgi Formu

Soru	Cevap Seçenekleri
Yaş	
Cinsiyet	Erkek / Kadın
Boy	
Kilo	
Medeni Durum	Evli / Bekar / Boşanmış/Dul
Sigara İçme Durumu	Evet / Hayır
CrossFit antrenmanlarına katılma amacı?	Kilo vermek / Vücut geliştirmek / Dayanıklılık kazanmak / Güçlenmek / Esneklik kazanmak / Koordinasyon ve denge becerilerini geliştirmek / Yeni bir spor deneyimi yaşamak / Diğer...
CrossFit antrenmanı yaparken ne kadar yorulursunuz?	Hiç yorulmam / Az yorulurum / Orta derecede yorulurum / Çok yorulurum / Aşırı yorulurum
Crossfit antrenmanı yaparken ne kadar eğlenirsiniz?	Çok eğlenceli / Eğlenceli / Nötr / Zorlu / Çok Zorlu
Crossfit dışında yaptığınız başka bir spor dalı var mı?	Evet / Hayır
Crossfit antrenmanı yapma sıklığınız nedir?	Haftada iki gün / Haftada üç gün / Haftada dört gün / Daha fazla
Crossfit antrenmanı yaparken ne kadar zorlanırsınız?	Hafif zorlanma / Orta zorlanma / Ağır zorlanma
Kaç aydır Crossfit antrenmanı yapıyorsunuz?	1 aydan az / 1-3 ay / 3-6 ay / 6 aydan fazla
Kaç yıldır Crossfit antrenmanı yapıyorsunuz?	Hiç yapmadım / 1 yıl veya daha az / 2 yıl / 3 yıl / 4 yıl veya daha fazla
Crossfit yaparken ne kadar süre ayırırsınız?	30 dk / 40 dk / 50 dk / 60 dk veya daha fazla

Ek 2- Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı						
10	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
Zayıf Algılanma Kaygısı						
5	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
Acı Çekme Kaygısı						
11	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
20	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı						
6	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım	1	2	3	4	5
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı						
1	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
Yeniden Yaralanma Kaygısı						
4	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

- Ölçekte ters (olumsuz) kodlanması gereken madde yoktur.
- Ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir.

Ek 3- Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ)

YÖNERGE: Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim aldığım ölçüde karar vermede özgür hissedirim					
2	Bir şeylerin nasıl yapıldığı konusunda söyleyeceklerim vardır					
3	Antrenman yapma kararları konusunda özgürüm					
4	Kendi hayallerimin peşinden giderim.					
5	Kendim olabileceğimi hissedirim.					
6	Başkaları ile benzer şekillerde davranma konusunda zorlanmış hissedirim.					
7	Antrenman kararlarına uymada zorlanmış hissedirim					
8	Seçmediğim antrenman görevlerini yapmada zorlanmış hissedirim.					
9	Aşırı derecede baskı hissedirim.					
10	Kendimi yeterli hissedirim.					
11	Yetenekli hissedirim.					
12	Zorlukların üstesinden gelebilirim.					
13	Görevlerimi iyi yapabildiğim konusunda güvenli hissedirim.					
14	İyi olduğumu hissedirim.					
15	Başarısız hissedirim					
16	İşe yaramaz hissedirim.					
17	Yetersiz hissedirim.					
18	Umutsuz hissedirim.					
19	Desteklenmiş hissedirim.					
20	Önemsenmiş hissedirim.					
21	Birilerine bağlı hissedirim.					
22	Çevre tarafından kabul edilmiş hissedirim.					
23	Etrafımdaki insanları severim.					
24	Benden hoşlanılmadığını hissedirim.					
25	Dışlanmış hissedirim.					
26	Yalnız hissedirim.					
27	Önemsenmemiş hissedirim.					
28	Kovulmuş hissedirim.					

Ek 4- Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 07
Toplantı Tarihi : 06.06.2023
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 06.06.2023 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 31) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 05.05.2023 tarih, 324025 sayılı ve "Etik Kurul Başvuruları (Umutcan BOZKUŞ)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Zarife PANCAR'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Umut Can BOZKUŞ'un "Crosfit Antrenmanı Yapan Bireylerin Yaralanma Kaygı Düzeyleri ile Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumlarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

ASLI GIBİDİR
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER

Ek 5. Ölçek kullanım izinleri

GA

Gamze Akyol gamze.akyol@gmail.com
Kime: Siz

10.10.20

Değerli Hocam Merhaba. Ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmanızın alana hayırlı olması dilekleriyle, iyi çalışmalar. Saygılarımla.

zarife pancar zarife.pancar@cu.edu.tr şunları yazdı (9 Eki 2023 22:56):

Sayın Hocam Merhaba. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden Doç. Dr. Zarife PANCAR ben. Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Ölçeği (SPİDÖ)'ni bir öğrencimin araştırma projesinde atıflarla yer vererek kullanmak istiyoruz. Etik kurul izni için onayınız gerekmektedir. Şimdiden teşekkür ederiz.

Re: Ölçek Kullanım İzni

CU

Cyprus International University hasan.avcioglu@cu.edu.tr
Kime: Siz

3.10.2023 Salı 11:31

sosyal becerileri de_erlendir...

128 KB

Yanıtla şununla başla: [Çok teşekkür ederim.](#) [Alındı, çok teşekkür ederim.](#) [Aldım, Çok teşekkür ederim.](#)

Zarife hocam, ölçeği ekte gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. Selam ve sevgilerimle.

Prof. Dr. Hasan Avcıoğlu
Cyprus International University
Faculty of Education
Department of Special Education
T...

Kimden hasan.avcioglu@cu.edu.tr

Kime: hasan.avcioglu@cu.edu.tr

Gönderilenler: 2 Ekim Pazartesi 2023 14:15:02

Konu: Ölçek Kullanım İzni

Sayın Hocam Merhabalar. Yüksek Lisans öğrencimin tezinde kullanmak üzere "Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği (7-12 yaş)" ni atf ve kaynakçada belirtmek üzere kullanmak istiyoruz. Etik kurul onayı için izniniz gerekmektedir. Saygılar sunuyorum.

Doç. Dr. Zarife PANCAR
Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Yanıtla

İlet

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı ilköğrenimini Mardin’de orta öğrenimini Gaziantep'te tamamladı. 2016 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Eğitimi (ikinci öğretim) bölümünü kazandı. 2020 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük (ikinci öğretim) Bölümünden mezun oldu. 2021 yılında Gaziantep ilinin Araban ilçesine bağlı bulunan Şerif Peri Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi’ne Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak atandı ve göreve başladı. 2020 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programını kazandı ve öğrenimine başladı.

