

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 22

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR: 2020

ISSN:1302-2040

## ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

### EDİTÖR/EDITOR

Dr. Ozan SEVER, Erzurum

### EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum

### İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Ömer ZAMBAK, Bayburt

Selçuk OKUYUCU, Erzurum

### İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

### BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum  
Dr. Gül BALTACI, Ankara  
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum  
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu  
Dr. Güner EKENCİ, Ankara  
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara  
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara  
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize  
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara  
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum  
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun  
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara  
Dr. Kemal TAMER, Ankara  
Dr. A. Azmi YETİM, Ankara  
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara  
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin  
Dr. Erdal ZORBA, Ankara  
Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul  
Dr. Akın ERDAL, Erzurum  
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla  
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara  
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara  
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum  
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum  
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce  
Dr. Özcan SAYGIN, Muğla  
Dr. Vedat ÇINAR, Elazığ

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla  
Dr. Şahin ÖZEN, İstanbul  
Dr. Ali TEKİN, Bitlis  
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı  
Dr. Sema ALAY, Ankara  
Dr. Şebnem CENGİZ, Manisa  
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara  
Dr. Ümit KARLI, Bolu  
Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa  
Dr. Sümmüni EKİCİ, Muğla  
Dr. Latif AYDOS, Ankara  
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI, Erzurum  
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum  
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara  
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum  
Dr. Fatih KİYİCİ, Erzurum  
Dr. A. Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir  
Dr. Murat TAŞ, Manisa  
Dr. Murat AKYÜZ, Manisa  
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum  
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun  
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale  
Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Erzurum  
Dr. Akın ÇELİK, Trabzon  
Dr. Özgür BOSTANCI, Samsun  
Dr. Tonguç Osman MUTLU, Muğla  
Dr. Kemal GÖRAL, Muğla

Dr. Ali KIZILET, İstanbul  
Dr. Engin GEZER, Kars  
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum  
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum  
Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum  
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum  
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum  
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı  
Dr. Gülelde BURMAOĞLU, Erzurum  
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum  
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum  
Dr. Emre BELLİ, Erzurum  
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum  
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan  
Dr. Alparslan KURUDİREK, Kars  
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum  
Dr. Sertaç ERCİŞ, Erzurum  
Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş  
Dr. Velittin BALCI, Ankara  
Dr. Fatih YENEL, Ankara  
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu  
Dr. Hakan SUNAY, Ankara  
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon  
Dr. Mustafa BAŞ, Trabzon  
Dr. Dursun KATKAT, Mersin  
Dr. Kubilay ÖCAL, Muğla  
Dr. Ercan ZORBA, Muğla

## **Amaç ve Kapsam**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin temel hedefi uluslararası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

## **Yayın Periyodu**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik hakemli bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

## **Abone işlemleri**

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

## **Reklam işlemleri**

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir.

## **Yayın hakkı**

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

### **Yazışma Adresi / Correspondence Address**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)  
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE  
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333  
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

# YAZARLARA BİLGİ

## Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

## Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kâğıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Makalenin adı ortalı, 12 punto ve kalın, paragraftan önce ve sonra satır boşluğu bırakılmalı, Öz ve Abstract sola yaslı 1.25 cm girintili 10 punto ve kalın, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç, Kaynaklar başlıkları 12 punto sola yaslı ve 1.25 cm girintili ve kalın olmalıdır. Bu başlıklara ait içerik ise 12 punto ve 1.25 cm satır başı yapılmış olmalıdır.
2. Yazar isimleri 10 punto, kalın, ortalı, üstten ve alttan satır boşluğu bırakılmazdır.
3. Özet ve Kaynaklar içeriğinde 1.0, ana yazımda ise 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Öz, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
4. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
5. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe öz, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (konunun başlığı ile birlikte), keywords, giriş, materyal ve metot, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (İngilizce konu başlığı ile) ve keywords sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe öz bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce abstract ise Türkçe öz'e denk olmalıdır.
6. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.
7. Özet kısmı 350 kelimeyi, araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
8. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
9. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha

az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:

a. Dergiler için;

**Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E.,** (1993). The Role of Social Support and Self Determination. *Journal of Leisure Research*. 25(1):111–128.

b. Kitaplar için;

**Peltekoğlu, F.,** (2007). *Halkla İlişkiler Nedir?* 5. Baskı. İstanbul: Beta Basım.

c. Kitap bölümü için;

**Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s).** (1985). *Arthritis and Allied Conditions*. Philadelphia: Lea and Febiger, 497-501.

d. Tez için;

**Tınaz, C.,** (2011). *Türkiye’de Sponsorluk Etkisinin Kontrolü ve Farklı Ölçüm Tekniklerine Göre Durumun Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan sonra tekrar dergimize gönderilmelidir.

11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

## TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

**MakaleBaşlığı:**

.....  
.....

**Sayın Editör,**

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

**Bu çalışmanın:**

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

**Yazar(lar)**

**İmza**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 22

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR:2020

## İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Makale Türü	Makaleler / Articles
1-3	Editöre Mektup	COVID-19 VE SPORCULARDA BESLENME YAKLAŞIMI <b>Ahmet MOR, Kürşat ACAR, Erkal ARSLANOGLU</b>
04-20	Araştırma	17-25 YAŞ GRUBU GENÇLERDE DÜZENLİ TENİS ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI THE INVESTIGATION OF THE EFFECT OF REGULAR TENNIS EXECISES ON SOME PHYSICAL AND MOTORIC FEATURES IN YOUNG AGED 17-25 <b>Serkan AKTÜRK, Ahmet Gökhan YAZICI</b>
21-30	Araştırma	AĞRI'DA ATLETİZM YAPAN UZUN MESAFE ATLETLERİNE UYGULANAN FARKLI ANTRENMAN PROGRAMININ BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ RESEARCH OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS APPLIED TO LONG DISTANCE RUNNERS PERFORMING TRACK AND FIELD IN AĞRI <b>Metin BAYRAM, Kenan ŞEBİN, Serkan Tevabil AKA</b>
31-43	Araştırma	DAĞ BİSİKLETÇİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF MOUNTAIN BIKERS <b>Arslan KALKAVAN, Çetin ÖZDİLEK, Gökhan ÇAKIR</b>
44-54	Araştırma	EUROLEAGUE DÖRTLÜ FİNAL OYNAYAN TAKIMLARDAKİ YERLİ VE YABANCI OYUNCULARIN KARŞILAŞTIRILMASI THE COMPARISON OF DOMESTIC AND FOREIGN PLAYERS IN THE TEAMS PLAYING THE FINAL FOUR IN EUROLEAGUE <b>Ali Erdem CİĞERCİ, Harun GENÇ, Ozan SEVER</b>
55-70	Araştırma	TAKIM VE BİREYSEL SPORLAR YAPAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES <b>İsa DEMİR, Serkan İBİŞ, Bülent Okan MİÇOOĞULLARI</b>
71-81	Araştırma	GENÇ HENTBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE KUVVETİ, ANAEROBİK GÜÇ, SÜRAT VE ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER THE RELATIONSHIPS AMONG AGILITY, SPEED, ANAEROBIC POWER, AND UPPER EXTREMITY STRENGTH IN YOUNG HANDBALL PLAYERS <b>Yasemin ARI, Asım TUNÇEL, Erbil HARBİLİ</b>
82-99	Derleme	DÜRÜST VE ADİL YARIŞMANIN RODOPLARDA DA YAŞATILAN DERİN İZLERİ DEEP TRACES OF FAIR PLAY LIVING IN RHODOPES <b>İlhan TOKSÖZ</b>