



Turkish Mountaineering Federation

IJMC

International Journal of Mountaineering and Climbing

Yıl: 2022 | Sayı: 1 | Cilt: 5

Türkiye Dağcılık Federasyonu Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 1 | Cilt: 5 | Yıl: Haziran 2022

Number: 1 | Volume: 5 | Year: June 2022

eISSN: 2667-6923

Sahibi / Owner

Türkiye Dağcılık Federasyonu adına
On behalf of Turkish Mountaineering Federation

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Türkiye Dağcılık Federasyonu Başkanı
President of Turkish Mountaineering Federation

Editörler / Editors

Prof. Dr. Ersan BAŞAR

Doç. Dr. Sercan EROL

Doç. Dr. Emrah AYKORA

Dr. Öğr. Üyesi Murat Eray KORKMAZ

Adres / Address

Türkiye Dağcılık Federasyonu
Kızılay Mh. GMK Blv. 17/10 Çankaya, 06420, Ankara, Turkey
Telefon: +90 312 311 91 20
Faks: +90 312 310 15 78
E-Posta: info@tdf.gov.tr
Web: <http://dergi.tdf.gov.tr/>

Yayın Türü / Type of Publication

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi yılda iki kere yayımlanan hakemli bir dergidir. Yayımlanan makalelerde içerik ve kullanılan dil yazarın sorumluluğundadır.

International Journal of Mountaineering and Climbing is a peer-reviewed journal and is published half yearly period. Responsibility in terms of language and content of articles published in the journal belongs to the authors.

Danışma Kurulu / *Advisory Board*

Prof. Dr. Ahmet ULUDAĞ	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Prof. Dr. Ali TEKİN	(Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi)
Prof. Dr. Aslan KALKAVA	(Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	(Hacettepe Üniversitesi)
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ	(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)
Prof. Dr. Jovica UGRINOVSKI	(Balkan Dağcılar Birliği Başkanı)
Prof. Dr. Kazım YILDIZ	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Nüket SİVRİ	(İstanbul Üniversitesi-Cerahpaşa)
Prof. Dr. Okay VURAL	(Keçören Hastanesi)
Prof. Dr. Öner DEMİREL	(Kırıkkale Üniversitesi)
Prof. Dr. Özbay GÜVEN	(Gazi Üniversitesi)
Prof. Dr. Sadettin KORKMAZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Fatih BEKTAŞ	(Trabzon Üniversitesi)
Doç. Dr. Güçlü ÖZEN	(Abant İzzet Baysal Üniversitesi)
Doç. Dr. Coşkun ERÜZ	(Karadeniz Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. Yıldırım GÜNGÖR	(İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa)
Dr. Öğr. Üyesi Feridun ÇELİKMEN	(Yeditepe Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Burak KURAL	(Trabzon Üniversitesi)

Türkçe Dil Editörü / *Turkish Language Editor*

Gizem Sıla UZUNKAYA

İngilizce Dil Editörü / *English Language Editor*

Öğr. Gör. Hüseyin Kürşat DURMAZ

ULUSLARARASI DAĞCILIK VE TIRMANIŞ DERGİSİ YAYIN İLKELERİ

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından “**Hakemli Dergi**” statüsüne uygun yılda iki sayı olmak üzere yayımlanır.

Dergi içeriği, tüm kullanıcılara açık, ücretsiz “açık erişimli” bir dergidir. Kullanıcılar yayımcıdan ve yazar/yazarlardan izin almaksızın, dergideki makaleleri tam metin olarak okuyabilir, indirebilir, dağıtabilir, makalelerin çıktısını alabilir ve kaynak göstererek makalelere bağlantı verebilir.

Bu dergide yayımlanan makalelerin ilim ve dil yönünden sorumluluğu yazarların kendilerine aittir. Fikirlerden Federasyonumuz ve Dergi Yönetimi sorumlu tutulamaz. Makalelerde belirtilen görüşler, *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'nin görüşünü yansıtmaz.

Dergide yayınlanan makalelerin tüm yayın hakları *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*'ne aittir. Makalesi dergimizde yayınlanmış olan yazarlar makalenin özet kısmının veya tamamının PDF olarak dijital ortamda yayınlanmasını kabul etmiş sayılırlar. Dergi yazım kurallarına uymayan makaleler değerlendirmeye alınmaz. Basılmama kararı verilen yazılar varsa hakem raporuyla birlikte yazarına iade edilir.

Yayın için kabul edilen yazıların yayın hakkı, yayınlanan yazıların da her türlü telif hakları dergiye aittir. Yazara herhangi bir telif hakkı ödenmez.

BU SAYIDAKİ HAKEM KURULU / REVIEWERS OF THIS ISSUE

Sayı: 1 | Cilt: 5 | Yıl: 2022

Number: 1 | Volume: 5 | Year: 2022

Doç. Dr. Aysel KIZILKAYA NAMLI	<i>Fırat Üniversitesi</i>
Doç. Dr. Bülent DURAN	<i>İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa</i>
Doç. Dr. Çağatay DERECELİ	<i>Adnan Menderes Üniversitesi</i>
Doç. Dr. Sinan UĞRAŞ	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah BİNGÖLBALI	<i>Fırat Üniversitesi</i>
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ	<i>Iğdır Üniversitesi</i>

Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi

International Journal of Mountaineering and Climbing (IJMC)

Sayı: 1 | Cilt: 5 | Yıl: 2022

Number: 1 | Volume: 5 | Year: 2022

İÇERİK / CONTENTS

(ED)	Editorial Ersan BAŞAR	vi
(AR)	Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyleri ve Akademik Başarılarının İncelenmesi <i>Investigation of Sports Commitment Levels and Academic Achievements of Undergraduate Students Studying in Sports Sciences</i> Arif Furkan AYKORA Umut DİNÇER	1
(RE)	Tabata Antrenman Protokolünü Farklı Branşlarda Deneyen Çalışmaların Değerlendirilmesi <i>Evaluation Of Studies That Try Tabata Training Protocol In Different Branches</i> Kadir AĞBABA Sefer KARABAĞ	9
(RE)	Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Hesaplarının Kullanımına Yönelik Türkiye’de Yapılan Araştırmaların Sistematiik İncelemesi <i>A Systematic Analysis Of Researches Made in Turkey On The Use Of Social Media Accounts Of Sports Clubs</i> Onur AKGÜN	23



International Journal of Mountaineering and Climbing, 2022, 5(1), VI

Editorial (Ed)
Editörden (Ed)

IJMC (UDTD)'nin Beşinci Yılı Birinci Sayısı Yayınlandı

Federasyonumuzun dergisinin beşinci cilt birinci sayısında” Tabata Antrenman Protokolünü Farklı Branşlarda Deneyen Çalışmaların Değerlendirilmesi”, “Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Hesaplarının Kullanımına Yönelik Türkiye’de Yapılan Çalışmaların Kapsam Sistematiik İncelemesi” ve Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyleri ve Akademik Başarılarının İncelenmesi” adlı çalışmalar bulunmaktadır. Dergimizde yer alan bu çalışmaların spor bilimine katkı sağlamasını ümit ediyoruz.

Federasyonumuz tarafından yayımlanan dergimiz yayın hayatında beşinci yılına girmektedir. Özellikle dağcılık ve tırmanış konularında böyle bir derginin olması bu konuda yapılan çalışmaların yayımlanmasına akademik bir platform sunması önemli bir kazanım olmuştur.

Bu sayı için değerli çalışmalarını gönderen yazarlarımıza, yayın politikalarımızı titiz bir şekilde takip ederek kaliteli yayınlar çıkmasına katkıda bulunan başta hakemlerimiz olmak üzere, bölüm editörlerimize ve yayın kurulumuza, sayımızın yayına hazırlanmasında büyük emekleri olan mizanpaj editörlerimize teşekkürlerimi sunuyorum.

Ersan BAŞAR
Editör

Original Research (AR)
Orijinal Araştırma (AR)

Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyleri ve Akademik Başarılarının İncelenmesi
Investigation of Sports Commitment Levels and Academic Achievements of Undergraduate Students Studying in Sports Sciences

Arif Furkan AYKORA
furkan_aykora@hotmail.com
0000-0003-2233-7125
Umut DİNÇER
umutdincer3939@gmail.com
0000-0003-0245-5351

Öz

Makale Geçmişi:
Başvuru tarihi:
18 Haziran
2022
Düzeltilme tarihi:
21 Temmuz
2022
Kabul tarihi:
24 Temmuz
2022
Anahtar Kelimeler:
Spora bağlılık
Akademik başarı
Öğrenci Spor.

Bu çalışmanın amacı spor bilimlerinde lisans eğitimi gören ve farklı düzeylerde çeşitli spor branşları ile ilgilenen öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarını etkileyen durumların incelenmesidir. Çalışmanın temelinde öğrencilerin spor yapma durumları, yaptıkları spor çeşidi, spor yapma yılları, sporda başarı durumları ve spora bağlılık düzeyleri (SBD) ile akademik başarıları incelenerek sporun akademik başarıya katkısının ne düzeyde olduğu değerlendirmeye çalışılmıştır. Çalışma grubu olarak spor bilimleri fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden yaşları 18-29 olan 125 kadın ve 202 erkek toplamda 327 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre İkilili gruplar karşılaştırmalarında cinsiyet değişkeni SBD puanlarında ve lisanslı spor yapma durumu değişkeninde SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre veriler incelendiğinde SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Yapılan spor branşı değişkenine göre veriler incelendiğinde sadece SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyetlere göre SBD ve akademik başarı arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Lisanslı spor yapma durumu ile SBD ve akademik başarı arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Abstract

Article history:
Received:
18 June 2022
Adjustment:
21 July 2022
Accepted:
24 July 2022
Keywords:
Commitment to sports,
Academic success
Student Sports.

Aim of this study is to examine the sports engagement and its effects on academic success of students tending on various sports branches from license education degree of sports sciences department. Basically the study targets to investigate the relation between doing or not doing sports, type of sports branch, years been doing sports, sports engagement level (SEL) and academic success and effects of sports on academic success. Volunteered 18-29 years aged 125 females and 202 males participated in to this study. According to the results there is statistically important difference between gender and SEL scores and between having a license in a sports branch and SEL. Also differing profession of education effected SEL and there is a statistically meaningful difference in SEL scores at this variant. Results of sports branch differences indicated that there is a statistically meaningful difference in only SEL scores. Consequently, our study investigated a relation academic success and SEL according to gender variable. Further it is clarified that there is a relation among SEL, academic success and doing or not doing sports.

Giriş

İnsan bağı ve bağlanmayı neredeyse doğar doğmaz öğrenir. Anne karnında başlayan bağıllık süreci yaşam boyu çeşitli ihtiyaçlardan kaynaklanan bağlanma güdüleri ile devam eder. Bağıllığın üç özelliği bulunmaktadır. İlki o şey için çok güçlü istek duymak diğeri, zaman zaman kontrolünü kaybetmek, sonuncu olarak da bağımlı olunan şeye karşı ısrarcı olmaktır (Shaffer ve ark., 2000). Daha farklı bir ifade ile bağıllık duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin gerçekleşmesine sebep olan maddeye alışma, bir faaliyeti bırakma veya uygulama noktasında kişinin kendi dürtülerini kontrol altına alamaması olarak belirtilmektedir (Byun ve ark., 2009). Bireylerin yapmış oldukları işe yönelik duygu, davranış ve tutumlarında bağıllık kavramının önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Tutar, 2016). Spora yönelen bireylerin de sportif verime ulaşmak ve mutlu olmak için sportif faaliyetlere bağıllık duydukları söylenebilir. Spor alanının içerisinde sporcuların bağıllıkları ise; sporcunun kendine güvenleri, çaba ve gayretleri ile hareketli durumları ile birlikte sporun içinde tamamen bulunma, pozitif olarak tamamen zihinsel bir durumu yaşama olarak tanımlanır (Lonsdale, ve ark., 2007). Spora bağıllık coşku, güven, dinçlik, adanmışlık gibi boyutlar ile tanımlanır (Álvarez ve ark., 2009; Hodge ve ark., 2009; Lonsdale ve ark., 2007; Kelecek ve ark., 2017). Scanlan vd. (1993) spora bağıllığın yapısını ortaya koymak üzere yaptıkları çalışmada tüm spor branşlarında spordan alınan zevk, katılım olanakları, katılım fırsatları, sosyal kısıtlamalar ve sosyal desteğin sporcunun bağıllığını etkilediğini öne sürmektedir. Spora katılımında toplum tarafından takdir edilme, dost kazanma, çevre edinme, sporda başarılı olma, ün kazanma gibi toplumsal gereksinimler önemli role sahiptir (Koç, 1994). Spora katılım güdüsü ile ilgili beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğu ifade edilmektedir (Gill ve ark., 1985). Spora katılan bireylerin sosyal gelişimlerinin yanı sıra zihinsel ve fizyolojik olarak da gelişim gösterdikleri söylenebilir. Bireyin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının spora bağıllık düzeylerini arttırdığı söylenebilir. İnsan ihtiyaçlarının çoğu fizyolojik ve psikolojik içeriklidir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması çoğu zaman fizyolojik ihtiyaçlara bağlıdır (Cüceloğlu, 1992). Sporcu yetiştirmek ve sporcuların spora devamını sağlamak önem taşımaktadır. Sporcu yetenek seçim çalışmaları sporcuların fizyolojik ve yapısal faktörlerin çok önemli olmasının yanında sporcuların başarıları için spora devam etmeleri ve spora bağıllığının gelişmesi çok önemlidir (Süçüllü, 2019). Wann (1997), sporda başarılı olunması için fizyolojik ve yapısal faktörlerin çok önemli olmakla birlikte sporcuların spora devamlılıklarında etken çok önemli bir diğer faktörün spora bağıllık olduğunu vurgulamaktadır. İçsel motivasyon faktörleri olarak spora katılım, spora bağıllık ve devamlılık çok önemli bir etki ortaya çıkarırken, dışsal motivasyon faktörleri ise genellikle spora katılımlarını başlatan itici güç olarak görülür (Yılmaz, 2002). Kelecek ve Koroç (2018) ise sporcu bağıllığı kavramını; sporcunun kendine güven, özveri ve canlılık gibi özellikleri ile beraber sporda kalıcı, pozitif, bilişsel duyuşsal bir deneyim yaşaması olarak tanımlar. İnsanoğlu sporla tanıştığı ve spora devam ettiği sürece birçok gelişim gösterdiği söylenebilir. Sportif açıdan gelişmiş bireylerin akademik başarılarının olumlu yönde ilerlediği söylenebilir. Bedensel ve sosyal bir aktivite olan sportif faaliyetlere katılım, duyuşsal ve bilişsel becerileri arttırarak akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir (Kwak ve vd., 2009). Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımın akademik başarıya olumlu yönde etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Finn, 1989; Feldman ve Matjasko, 2007; Stearns ve Glennie, 2010). Eğitimde elde edilen başarıyı ifade eden akademik başarı kavramı ise, öğrencilerin okuldaki akademik edimlerinin (akademik performans), yılsonu ağırlıklı not ortalamaları ile ifade edilen göstergesidir (Soner, 1995). Notların ve ağırlıklı genel not ortalamasının kullanımı, akademik başarıyı değerlendirmenin en somut yoludur.

Notlar, konuyu anlama ile başarıya dayalı çabaları açıklayan sembollerdir (Green, 2000'den akt., Yıldırım, 2015). Akademik başarının dolaylı ve direk olarak birçok faktörle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Kan ve Akbaş 2005). Koç'un (1981: 36) aktardığına göre Klausmeier ve Ripple, akademik başarıyı etkileyen faktörleri bilişsel (zihinsel) yetenek ve ilgili özellikler, psikomotor yetenekler ve ilgili özellikler, duyuşsal özellikler, aile ve Sosyo-Ekonomik durum ve ilgili özellikler, cinsiyet ve ilgili özellikler olarak beş ana kategoriye ayırmaktadırlar.

Üniversitelerde öğrencilerin akademik başarısını etki eden etmenler; öğretim elemanları, aile ile çevre etmeni, öğrenci kişilik hizmetlerinin yetersiz oluşu, kütüphane ile ders kaynaklarının yetersizliği, sınıf ile ders ortamının müsait olmaması, barınma ve ders çalışma ortamının yetersiz oluşu, eğitim sisteminin ve öğrencinin bedensel ve zihinsel olarak yetersiz oluşu, öğrencinin ekonomik yönden yetersizliği, öğrencinin planlı, verimli ve etkili ders çalışma yöntemini bilmemesi şeklinde saptamıştır (Odacı, 1996). Fiziksel aktivitenin bedensel, psikolojik ve sosyal anlamda olumlu etkileri akademik başarıyı artırıcı değişkenler olarak kabul edilmektedir (Singh vd., 2019).

Bu çalışmanın amacı spor bilimlerinde lisans eğitimi gören ve farklı düzeylerde çeşitli spor branşları ile ilgilenen öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarını etkileyen durumların incelenmesidir.

Yöntem

Çalışmada bağıntısal model yöntemi ile araştırma yapılmıştır. Bağıntısal modellerle gerçekleştirilen araştırmalarda, araştırma probleminde yer alan iki ya da daha fazla değişkene ilişkin olarak örneklemedeki katılımcılardan veri toplanır ve istatistiksel tekniklerle değişkenler arasında bir bağıntı olup olmadığı belirlenir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin spora ne ölçüde bağlı olduklarını belirlemek için Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adnan Menderes Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi olmak üzere toplamda 6 üniversitenin spor bilimleri öğrencileri katılmıştır. Çalışma grubu olarak spor bilimleri fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden yaşları 18-29 olan 125 kadın ve 202 erkek toplamda 327 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri

	<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Skewnees</i>	<i>Kurtosis</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	125	38,20	,487	-1,774
	Erkek	202	61,80		
<i>Öğrenim Görülen Üniversite</i>	ÇOMÜ	83	25,4	,432	-1,026
	İstanbul Cerrahpaşa Ü.	66	20,2		
	Adnan Menderes Ü.	71	21,7		
	Trakya Ü.	30	9,2		
	Selçuk Ü.	48	14,7		
	Sakarya UBÜ.	29	8,9		
<i>Öğrenim Görülen Bölüm</i>	Antrenörlük E.	141	43,1	1,300	1,330
	Öğretmenlik	151	46,2		
	Rekreasyon	6	1,8		
	Spor Yöneticiliği	29	8,9		

Sınıf	1	54	16,5	,109	-,998
	2	121	37,0		
	3	90	27,5		
	4	62	19,0		
GANO	1,00-2,00	12	3,7	-,243	-,846
	2,00-3,00	171	52,3		
	3,00-4,00	144	44,0		
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	232	70,9	,927	-,1148
	Hayır	95	29,1		
Spor Türü	Bireysel	160	48,9	-,043	-,2000
	Takım	167	51,1		
Spor Geçmişi	1-5 yıl	137	41,9	,378	-,1200
	6-10 yıl	122	37,3		
	11 yıl ve üstü	68	20,8		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	27	8,3	-1,047	1,331
	Milli Sporcu Değil	300	91,7		
Yaş	18	6	1,8	,719	,076
	19	20	6,1		
	20	64	19,6		
	21	83	25,4		
	22	40	12,2		
	23	39	11,9		
	24	25	7,6		
	25	21	6,4		
	26	25	7,6		
	28	1	0,3		
29	3	0,9			

Verilerin uygun analiz yöntemleriyle işlenebilmesi için dağılımın normal olup olmadığını anlamak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine Tabachnick ve Fidell'e göre (2007) değer aralığının -1,5 ile +1,5 arasında, George ve Mallery'ye göre (2010) -2,0 ile +2,0 aralığında olup olmadığına bakılmıştır (Aykora ve Dönmez, 2017). Dağılımın normal olduğu görüldükten sonra uygun parametrik testlerin kullanılması öngörülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Gerekli ön çalışmalar yapıldıktan sonra veri tabanından uygun ölçek formları aranmıştır. Uygun bulunan ölçek tespit edilmiş ve yazarla iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Çalışmada Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 10 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin yanında gerekli değişkenlerin bilgisinin alındığı kişisel bilgi formu ilave edilmiştir. Öğrencilerin akademik olarak başarılı veya başarısız olma durumları genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) düzeylerine göre yorumlanmıştır. Yorumlama, elde edilen veriler doğrultusunda şekillendirilerek 1den 2'ye, 2den 3'e, 3den 4'e olmak üzere üç derecede yapılmıştır. Öğrencilerin başarı durumları beyanı diğer ölçek maddelerine verilen cevaplar gibi doğru kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi SPSS 18,0 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri incelenmiştir. Verilerin normal ve homojen olduğu belirlenerek ikili

karşılaştırmalarda bağımsız t testi, ikiden fazla olan karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Spora Bağlılık Odaklanma Alt Boyut İkili Grupların Karşılaştırmaları

	Değişken	N	\bar{X}	Ss	Sho	t	P
Cinsiyet	Kadın	125	18,85	2,465	,222	-1,111	,267
	Erkek	202	18,54	2,408	,174		
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	232	18,86	2,326	,156	2,262	,024
	Hayır	95	18,19	2,616	,270		
Spor Türü	Bireysel	160	18,99	2,277	,185	2,342	,020
	Takım	167	18,36	2,535	,199		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	27	18,15	2,051	,395	-1,152	,250
	Milli Sporcu Değil	300	18,71	2,462	,145		

Tablo 2 incelendiğinde odaklanma alt boyutunda lisanslı spor yapma durumu ve spor türünde istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3. Spora Bağlılık Dinç Olma Alt Boyutu İkili Grupların Karşılaştırmaları

	Değişken	N	\bar{X}	Ss	Sho	t	P
Cinsiyet	Kadın	125	42,27	6,269	,565	-1,424	,155
	Erkek	202	41,23	6,350	,458		
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	232	42,22	6,050	,407	2,525	,012
	Hayır	95	40,27	6,779	,699		
Spor Türü	Bireysel	160	42,36	5,979	,485	1,960	,051
	Takım	167	40,96	6,586	,516		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	27	38,85	5,836	1,123	-2,408	,017
	Milli Sporcu Değil	300	41,90	6,320	,372		

Tablo 3 incelendiğinde dinç olma alt boyutunda lisanslı spor yapma durumu ve millilik durumunda istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 4. Akademik Başarı Değişkenine Göre İkili Karşılaştırmalar

	Değişken	N	\bar{X}	Ss	Sho	t	P
Cinsiyet	Kadın	125	2,496	,5480	,0490	-2,356	,019
	Erkek	202	2,346	,5631	,0396		
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	232	2,340	,5508	,0361	-3,225	,001
	Hayır	95	2,557	,5595	,0574		
Spor Türü	Bireysel	160	2,393	,5390	,0426	-,312	,755
	Takım	167	2,413	,5833	,0451		
Millilik Durumu	Milli Sporcu	27	2,296	,7240	,13934	-1,038	,300
	Milli Sporcu Değil	300	2,413	,5448	,03145		

Tablo 4 incelendiğinde akademik başarı değişkeninde cinsiyet ve lisanslı spor yapma durumunda istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. Bunların yanında tüm verilerin çoklu karşılaştırmaları incelenmiş ve istatistiki açıdan anlamlı farkın tespit edilememesinden dolayı tablo çıktıları gösterilmemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarıları incelenerek spora bağlılık bu yönelimlerinin akademik başarılarına katkısının ne kadar olduğunu değerlendirmesi amacıyla farklı üniversitelerden öğrencilerin katıldığı bu çalışmada, öğrencilerin spora bağlılık durumlarının akademik başarılarıyla karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlara göre;

Cinsiyet değişikliğine bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak sporun bireyler için önemi ve bireylerin spora yönelik tutumları olarak söyleyebiliriz. Önal ve ark., (2017)'nin yaptığı çalışma ile cinsiyet değişkeni açısından spora yönelik tutum puanlarında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yıldız ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışma ile kadın ve erkek öğrencilerin spora yönelik tutumlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Türkmen ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışma ile kadın ve erkek öğrenciler arasında spora yönelik tutum noktasında anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Lisanslı spor yapan öğrencilerin, lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı sporcular müsabakalara katılabilir ve yarışma motivasyonu onları spora daha da yakınlaştırabilir. Yarışma motivasyonu kazanan sporcu başarı için de motivasyon sağlama güdüsü ile spora daha da bağlanabilir ve spor yaşamına başarılı olmak için devam edebilir. Motivasyon, organizmayı belli ve düzenli bir davranışa yönlendiren uyarıların toplamıdır. Başarı motivasyonu teorisi insanların fiziksel aktiviteye katılma nedenlerini uzun yıllar boyunca açıklamaya çalışmıştır. Bu süreçte motivasyon bireyin yön kazanmasında etkili olan kuvvettir (Bora, 2016). Başarı motivasyonu, ulaşılması güç hedefleri belirlemek ve gerçekleştirmek için büyük çaba harcamayı; güç motivasyonu, statü kazanma ve çevresine hâkim olma gibi davranışlara yönelmeyi ifade eder (Özbezek ve Paksoy, 2018).

Bireysel sporları yapan öğrencilerin, takım sporları yapan öğrencilere göre spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bireysel spor yapan öğrenci sporcuların performanslarına ve sportif başarılarına odaklanabilir ve sadece kendilerinden sorumlu olabilirler. Ancak takım sporları yapan sporcu öğrencilerin grup dinamiği açısından performansları ve spora olan bakış açılarında değişiklikler gözlemlenebilir.

Milli sporcu olmayan öğrencilerin, milli sporcu olan öğrencilere göre spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak milli sporcuların uzun süren müsabaka, antrenman ve kamp dönemlerinin yoğunluğu olduğu söylenebilir. Yoğun fiziksel ve zihinsel performans gösteren milli sporcuların spora olan bağlılıklarında başarılı ve sürekli aktif olmanın getirdiği spora doyum tutumlarının katkısı olabilir. Milli olmayan sporcular, milli sporcu olma hedefiyle yarışmakta olabilir ve bu motivasyon onların spora olan bağlılıklarını arttırabilir. Spor gündelik hayatta insan davranışlarına ve tutumlarına yön veren ve olumlu yönde etkileyen bir olgu olmakla beraber birçok kavram ile de doğrudan ya da dolaylı ilişki içerisindedir. Yaşam doyumu (Özkara ve ark., 2015), stres, tükenmişlik, sağlık, yaşam kalitesi (Güllü ve Çiftçi, 2016) beslenme gibi kavramlar, bunlardan bir kaçını oluşturmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre İkilili gruplar karşılaştırmalarında cinsiyet değişkeni SBD puanlarında ve lisanslı spor yapma durumu değişkeninde SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre veriler

incelendiğinde SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Yapılan spor branşı değişkenine göre veriler incelendiğinde sadece SBD puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyetlere göre SBD ve akademik başarı arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Lisanslı spor yapma durumu ile SBD ve akademik başarı arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;
Çalışmaya daha farklı bölgelerde ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler dahil edilerek değişik spor branşları ile ilgilenen sporcular ile çalışma zenginleştirilebilir.

Kaynakça

- Aykora, E. & Dönmez, E. (2017). Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 71-84. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bitlissos/issue/28858/306989>
- Álvarez, M.S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2009). Coach autonomy support and quality of the sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement Scale (uwes) for The Sports environment sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Bora, M. V. Cengiz, R., (2016). The Effect of Communication between Student Athletes and Physical Education Teachers on Competition Success and Motivation, *SHS Web of Conference*, 31, 010116.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2007). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of Adolescence*, 30, 313-332.
- Finn, J. D. (1989). Withdrawing from school. *Review of Educational Research*, 59, 117-142.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güllü, S., & Çiftçi, E.G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1985). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. (14): 1-14.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S.A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Kan, A., & Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227-237.
- Kayhan, R., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9 (3), 2905-2922.
- Kelecek, S., Kara, F.M., & Aşçı, F.H. (2017). Sporcu bağlılık ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre*, 16(3), 39-47. DOI: 10.1501/Sporm_0000000374
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların Güdüsel Yönelim Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Koç, N. (1981). *Liselerde Öğrencilerin Akademik Başarılarının Değerlendirilmesi Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim (Bilimleri) Fakültesi Yayınları.
- Koç Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.

- Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., & Sjostrom, M. (2009). Association between physical activity, fitness and academic achievement. *Journal of pediatrics*, 155:914-918.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S.A. (2007). Athlete Engagement: II. Development and Initial Validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Odacı, H. (1996). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına etki eden faktörler. *Milli Eğitim Eğitim Sanat ve Kültür Dergisi*, 132, 72-75.
- Önal, L., Yılmaz, H.H., Kaldırmacı, M., & Ağduman, F. (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-34.
- Özbezek, B. D., & Paksoy, M. (2018). Liderlik etme motivasyonu üzerine kuramsal bir araştırma. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*. 4(14), 1276-1288.
- Özkara, A.B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture And Sport. Special Issue 3*, 336-346.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., & Bilt, J.V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162- 168.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 15(1), 1-15.
- Stearns, E., & Glennie, E. J. (2010). Opportunities to participate: Extracurricular activities' distribution across and academic correlates in high schools. *Social Science Research*, 39(2), 296-309.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647.
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu Öğrenci Öz güveni ve Öğrenim Başarı Arasındaki İlişkiler, (Doktora Tezi), İstanbul: MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Süçüllü, U. (2019). Spora Bağlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Spora Bağlılık Ölçeğinin Güvenirlilik Çalışması (Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Ed.). Boston: Allyn And Bacon.
- Tutar, H. (2016). Örgütsel davranış (örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından). Ankara: Detay Yayıncılık, 224-232.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 48-59.
- Yıldırım, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yıldız, A.B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.
- Yılmaz V. (2002). Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu, Çocuklar Spora Neden Katılırlar?. *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 2, 26-38.
- Wann, L. D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.

**Tabata Antrenman Protokolünü Farklı Branşlarda Deneyen
Çalışmaların Değerlendirilmesi**
*Evaluation Of Studies That Try Tabata Training Protocol In Different
Branches*

Kadir AĞBABA

kadiragbaba@gmail.com

0000-0002-3618-6623

Sefer KARABAĞ

seferkarabag@gmail.com

0000-0003-3553-0282

Makale

Geçmişi:

Başvuru tarihi:

21 Ocak 2022

Düzeltilme

tarihi:

28 Nisan 2022

Kabul tarihi:

9 Mayıs 2022

Anahtar

Kelimeler:

Tabata

Protokolü,

Yüksek

Yoğunluklu

Aralıklı

Antrenman

(HIIT), İnterval

Antrenman

Article

history:

Received:

21 January

2022

Adjustment:

28 April 2022

Accepted:

9 May 2022

Keywords:

Tabata

Protocol, High

Intensity

Interval

Training

(HIIT), Interval

Training

Öz

Tabata Antrenman Protokolü farklı branşlarda değişik sonuçlar vermektedir. Bu çalışmanın amacı tabata protokolünün farklı branşlarda yapılan araştırmalarını analiz edip, antrenman düzeyi, egzersiz modeli, cinsiyet ve hacim değişkenlerini incelemektir. Araştırmada veri toplama tekniği olarak doküman analizi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği seçilmiştir. Veri toplama sürecinde PRIZMA Akış Şeması kullanılmıştır. 2017–2021 yılları arasında tabata protokolüne atıfta bulunan 73 makale araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmada tam sayıma ulaşılmıştır. Tablo 4'te belirtilen parametreler 12 çalışmanın dahil edilme kriterlerini karşılamaktadır. Sonuç olarak fiziksel aktivite katılımcılarının rekreatif antrenman düzeylerinden, hentbol branşında rutin+(1xİT) egzersizinin ağır birim hacminden, dövüş sporlarında düşük süre yoğun setlemeden kaynaklı maksimum üstü değerlere ulaşamadığı bulgulanmıştır. Antrenörler tabata protokolünü en düşük, amatör seviyedeki sporculara uygulamalı, egzersiz modeli olarak branşın doğasına uygun karma ve branşa özgü hareketler tercih etmeli; süre olarak en düşük 4 hafta, set sayısı olarak en fazla rutin+(2xİT) ve altındaki performansları tercih etmelidirler.

Abstract

Tabata Training Protocol gives different results in different branches. The aim of this study is to analyze the studies of the tabata protocol in different branches and to examine the variables of training level, exercise model, gender and volume. In this study Document analysis was used as a data collection technique. Criterion sampling technique was chosen from purposive sampling methods. PRIZMA Flow Chart was used in data collection. Between 2017 and 2021, 73 articles which is referring to the tabata protocol constituted the universe of the research. The exact numbers have been reached in the research. The parameters listed in Table 4 met the inclusion criteria of 12 studies. As a result, it was found that the physical activity participants could not reach the maximum values due to the recreational training levels of the physical activity participants, heavy unit volume of the routine exercise in the branch of handball, low time intense setting in combat sports. Trainers should apply the tabata protocol to the lowest, amateur level athletes, prefer mixed and branch-specific movements suitable for the nature of the branch as an exercise model; prefer the minimum 4 weeks as the duration, the maximum routine + (2xIT) and below performances as the number of sets.

GİRİŞ

Tabata protokolü ilk defa 1996 yılında Orta Yoğunluklu Dayanıklılık Antrenmanı (MIET) ile 1997'de ise yüksek yoğunluklu aralıklı farklı bir manipülasyonla (IE2) optimum seviyesini (IE1) ispatlamaya çalışmıştır. Geçmişten günümüze yapılan tabata araştırmalarında değişik branşlarda yapılan uygulamalarda farklı sonuçlar çok fazladır. Bu noktada araştırmanın önemi farklı branşlar üzerinde uygulanan tabata protokolünün antrenman düzeyi, egzersiz modeli, cinsiyet, süre, hacim ve yoğunluk parametrelerinin, maksimum birikmiş oksijen açığı (MAOD), maksimum oksijen hacmi (VO_{2max}), kalp atım hızı (HR), güç (p), kalp laktat konsantrasyonu (BLa), patlayıcı güç ve yağ yüzdesi (%BF) üzerindeki etkilerini analitik olarak gözden geçirmektedir.

Yüksek yoğunluklu antrenman neredeyse bir asırdır sporcular tarafından kullanılmaktadır. Örneğin 1920'de, dünyanın en iyi orta ve uzun mesafe koşucularından biri olan Paavo Nurmi, antrenman rutinlerinde bir çeşit HIT kullanıyordu. Emil Zatopek daha sonra 1950'lerde bu özel eğitim formatının yaygınlaştırılmasına katkıda bulundu (Billat, 2001).

Tabata ve çeşitli kısa HIIT formatları, aralıklı antrenmanın oldukça popüler yoğun formlarıdır. Bunlardan başlıcaları Peter Coe Antrenmanı, Wingate, Tabata Antrenmanı, Gibala Antrenmanı, Timmons Antrenmanı ve Insanity Antrenmanı örnek gösterilebilir. Tibana ve De Sousa (2018)'ya göre aşırı yüklenme programlarının en büyük dezavantajı yaralanma oranının, halter ve diğer birçok eğlence aktivitesindeki yaralanma oranına benzer olduğunu aktarmaktadır.

Yüksek şiddetli interval antrenmanlar ilk olarak 1970'li yıllarda Peter Coe tarafından denenmiştir. Daha sonra 1990'lı yıllarda Japon bilim insanı Izumi Tabata tarafından geliştirilerek, yüksek şiddetli aralıklı antrenman tekniği "Tabata Çalışması" olarak da adlandırılmıştır (Korkmaz, 2017). Peter Coe hazırladığı antrenman programı ile oğlu Sebastian Coe'ye 1500 m.'de ($73,3 \pm 4,5 VO_{2max}$) 2 olimpik altın, 800 m.'de ($72,4 \pm 6,1 VO_{2max}$) 2 olimpik gümüş, 12 dünya rekoru kazandırmıştır (Hattersley, 2014).

Tabata (1996); maksimum aerobik gücü geliştiren orta yoğunluklu aerobik antrenmanın anaerobik kapasiteyi değiştirmediğini ve yeterli yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın, muhtemelen her iki sisteme de yoğun uyarımlar uygulayarak hem anaerobik hem de aerobik enerji sağlama sistemlerini önemli ölçüde (VO_{2max} 7 ml.kg⁻¹.dk⁻¹ artarken, anaerobik kapasite %28 arttı) iyileştirebileceğini göstermiştir. Tabata yine 1997 yılında yaptığı çalışmada Tabata protokolünü (IE1) başka bir yüksek yoğunluklu aralıklı format olan IE2 ile karşılaştırmış; IE1'in birikmiş oksijen açığının, IE2'ninkinden önemli ölçüde daha yüksekte (46 ± 12 ml.kg⁻¹ 'ya karşı 69 ± 8 ml.kg⁻¹ $P < 0,01$) olduğunu bulmuştur.

Bu makalede önemli bir husus olan orijinal tabata yoğunluğunu (%170 VO_{2max}) hiçbir araştırmacının uygulamadığı dikkat çekmektedir. Orijinal tabata yoğunluğu yerine dinlenme süreleri üzerinden (Follador vd., 2018; İpekoğlu vd., 2018; Yilmaztürk, 2021; Afyon vd., 2021; Alonso vd., 2017; Mülazımoğlu vd., 2021; Rýzková vd., 2018) manipülasyonlar uygulandığı ya da hiçbir yoğunluk ölçümü belirtmeyen (Akcan vd., 2020) araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Bu ciddi yoğunluğu sürdürmenin sadece elit sporcularda ve laboratuvar ortamında olabileceğini, ideal değerlerin %115 ve %130 VO_{2max} (Tamayo, 2019) değerlerini tavsiye eden çalışmalar bu savı doğrular niteliktedir (Protzen vd., 2020; Viana vd., 2018).

Tablo 1 Makale Verileri

Brans	Yazar	Özellikler	Katılımcılar	Hacim/Yoğunluk	Bulgular
Bisiklet Ergometresi	Tabata, 1996 Alıntı: 1046	yaş: 23 ± 1 boy: ~171 vücut kütlesi: ~70	Beden Eğitimi Öğrencileri İT 7 ♂ ≥85rpm(11W) MİET 7 ♂ 70 rpm	5 g. / 6 Hafta	MAOD: %28 ↑ 69,0 ± 6,1 ml.kg ⁻¹
				10 dk. %50 VO _{2max} aktif ısı.	VO_{2max}: 52,9 ± 4,7 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
				İT: 7 - 8 x (20 sn. yük. / 10 sn. dinl.) 30dk. Yoğ: %170 VO _{2max} MİET: 60 dk./gün Yoğ: %70 VO _{2max}	MAOD: 60,9 ± 8,6 ml.kg ⁻¹ Değişmedi (P>0,10) VO_{2max}: 48,2 ± 5,5 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
	Tabata, 1997 Alıntı: 370	yaş: 22 ± 1 boy: ~171 vücut kütlesi: ~70	IE1 / IE2 Beden Eğt. Öğr. 9 ♂ ≥85 rpm	5 g. / 6 Hafta	MAOD: 69 ± 8 ml.kg ⁻¹
				IE1 6 - 7 x (20 sn. yük. / 10 sn. din.) - Tükenme Yoğ.	VO_{2max}: 57 ± 6 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
				IE2 4 - 5 x (30 sn. yük / 2 dk. dinl.) Yoğ:%200VO _{2max}	MAOD: 46 ± 12 ml.kg ⁻¹ VO_{2max}: 55 ± 6 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
Tabata, 2019 Alıntı: 47					Isınma: 10 dk. %50 VO _{2max} Set: 7 - 8 x (20 sn. yük/ 10 sn. dinlenme) yoğ. set sayısına göre ayarlanmalı Yoğ: Tüketen (%170VO _{2max}) - Bireysel yoğ. rpm: 90 tekrar/dakika (≥85 rpm)

Wingate - 10 x 60 sn. HIIT - Tabata (SIT)	Follador, 2018	yaş: 23,4 ± 2,6	14 ♂ Orta derece fiziksel aktivite öğrencisi	3 g./h. / 6 ay	Wingate (SIT)	Power(W): 347,9±59
		boy: 178,1 ± 9,9		4 x 30 sn.	VO_{2max}: 32,1 ± 5,2 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹	
		vücut kütlesi: 78 ± 13,4		Tükenme	HR: 149,8 ± 10,6 bpm	
		VKİ: 24,5 ± 2,9		10 x 60 sn. (HIIT)	10 x 60 sn. (HIIT)	
				10 x 60 sn.	Power(W): 219±33,1	
	%90 HR _{max}	VO_{2max}: 32,1 ± 5,4 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹				
	Tabata (SIT)	HR: 150,1 ± 11,2 bpm				
	7 x 20 sn.	Tabata (SIT)				
	%170 VO _{2max}	Power(W): 410 ± 66,85				
	Son Yoğ. (%10 ↓)	VO_{2max}: 36,8 ± 4,7 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹				
		HR: 156,7 ± 11,9 bpm				
Dağ Bisikleti	Aslan, 2019	yaş: ~15,45	Profesyonel	3 g. / 6 Hafta	Güç Testi (w)	EG: 492,5 _{ön} – 547,0 _{son} (P:0,005)
		boy: ~176,72 cm	İT	İT: 3 gün İT +	CG: 458,6 _{ön} – 477,2 _{son} (P:0,008)	
		vücut kütlesi: ~72,25 kg	10 ♂ Sporcu	4 gün Geleneksel	VO_{2max} (ml)	
			CG	CG: Geleneksel bisiklet antren.	EG: 58,8 _{ön} – 60,9 _{son} (P:0,005)	
			9 ♂ Sporcu		CG: 56,2 _{ön} – 58,4 _{son} (P:0,007)	
			HR_{max} (atım/dk.)			
			EG: 182,0 _{ön} – 176,5 _{son} (P:0,005)			
			CG: 178,4 _{ön} – 177,2 _{son} (P:0,397)			
Taekw.	Ipekoglu., 2018	yaş: ~18,89	Profesyonel	1g. / 1h.	BLa (Mmol.L⁻¹)	HR_{max} (bpm)
		boy:~176,8 cm		4 x İT	1. Set: 12,47 ± 2,8	1. Set: 187,95 ± 9,7
		vücut kütlesi: ~70,59 kg	20 ♂ Sporcu	1 dk. dinlenme	4. Set: 14,71 ± 2,3	4. Set: 189,51 ± 4,0
Dövüş Sporları (Karma H.)	Akcan, 2020	yaş: ~21,4	29	3 g. / 3 Hafta	Bacak Gücü	EG: 134,3 _{ön} – 142,5 _{son} (P:0,121)
		boy: ~176,72 cm	Sporcu	İT: 15 dk. ısı	CG: 126,9 _{ön} – 130,1 _{son} (P:0,595)	
		vücut kütlesi: ~72,25 kg	(Karate, Judo, Tekvando, Güreş)	4 ^{1h} , 5 ^{2h} , 6 ^{3h} x İT	BF (%)	
				10 dk. soğ.	EG: 12,0 _{ön} – 12,6 _{son} (P:0,286)	
				CG: RST (Tekrarlanan Sprit Antrenmanı)	CG: 12,3 _{ön} – 12,5 _{son} (P:0,591)	

	Yılmaztürk, 2021	yaş: ~19,74	31 (n:11)	3 g. / 4 Hafta	Güç Testi (w)
		boy: ~177,32 cm	♂Sporcu	İT: 2 x İT	EG: 8,19 _{ön} – 8,46 _{son} (P:0,029)
	Alonso-Fernández, 2017	vücut kütlesi: ~74,73 kg	(Karate, Güreş Tekvando, Kickboks, Judo)	2 dk. dinlenme	VO_{2max} (ml)
					EG: 42,25 _{ön} – 48,63 _{son} (P:0,000)
Hentbol (Karma Fonksiy. HIIT)	Alonso-Fernández, 2017	yaş: 15 ± 0,6	14 ♀	2 g. / 8 Hafta	EG CMJ %4,66 ↑
		boy: ~164	Hentbolcu	HIIT (İT Artan Hacim) [4 _{1h} , 4 _{2h} / (4-2-4) _{3h} , 4-2-4 _{4h}] + Rutin Antr.	ön: 29,39 ± 1,60 Son: 30,76 ± 3,53
	Aykora, 2017	vücut kütlesi: ~65	İT: (n: 7)	(Yük.; 4 dk	VO_{2max} %6,19 ↑
		VKİ: ~24	CG: (n: 7)	Din; 2 dk.)	ön: 43,96 ± 2,8 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹ Son: 46,68 ± 2,6 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
Voleybol (Karma H.)	Aykora, 2017			CG: Rutin Antrenman	CG CMJ %0,39 ↑
		yaş: 16 – 17	♂Voley.		ön: 28,15 ± 3,46 Son: 28,26 ± 3,06
Futbol (Karma H.)	Afyon, 2021		İT: 12	3g. / 8 Hafta	VO_{2max} %1,26 ↑
		yaş: ~22	♂Voley.		ön: 42,73 ± 6,53 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹ Son: 43,27 ± 6,31 ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
Futsal (Karma H.)	Mülazimoğlu, 2021	boy: 174,5 ± 5,0 cm	İT	EG: İT	SLJ
		vücut ağırlığı: 69,3 ± 6 kg	12 ♂	CG: 12	EG: Sig. (2-tailed): 0,000
	Mülazimoğlu, 2021		♂Voley.	CG.: Rutin Antr.	CG: Sig. (2-tailed): 0,220
		yaş: ~20,33			CMJ
	Mülazimoğlu, 2021	boy: 165,25 ± 5,38 cm.	İT	2 x İT	EG: Sig. (2-tailed): 0,000
		vücut ağırlığı: 55,5 ± 4,4 kg.	12 ♀		CG: Sig. (2-tailed): 0,104
	Mülazimoğlu, 2021	deneyim: 4,25 ± 1,14 yıl	Sporcu	Ara: 2 dk. akt. top.)	SLJ
				CG.: Rutin Antr.	228,5 _{ön} – 230 _{son} cm. (P:0,04)
	Mülazimoğlu, 2021				Bacak Kuvveti
					100 _{ön} – 102 _{son} sn. (P:0,01)
	Mülazimoğlu, 2021				HR_{max} (bpm)
					ön: 122,7 ± 6,7
	Mülazimoğlu, 2021				BLa (Mmol.L⁻¹)
					ön: 5,7 ± 2,9
	Mülazimoğlu, 2021				188,3 ± 9,7
					7,5 ± 4,4
	Mülazimoğlu, 2021				194,7 ± 4,3
					16,6 ± 3,0
	Mülazimoğlu, 2021				HR_{max} %
					ön: 61,4 ± 3,4 / 94,3 ± 4,9
	Mülazimoğlu, 2021				Son: 64,1 ± 3,0 / 97,5 ± 1,9

Basketbol (Karma H.)	D'Elia, 2021	yaş: 19,1 ± 1,1	22 Amatör Basketbolcu	3 g. / 12 Hafta	EG	CG
		boy: 185 ± 5,2		İT: Rutin Antr. +	HR_{max}: 185,1	HR_{max}: 189,9
		vücut kütlesi: 70,9 ± 6,0		7-8 x (20 sn. yük/ 10 sn. dinl.)	VO_{2max}: 36 ± 2	VO_{2max}: 39 ± 2
		yağ kütlesi: 18,1 ± 4,8	İT: (n: 11) CG: (n: 11)	CG: Rutin Antr. Pizzolato 7 dk. testi	ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹	ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹
					AT: 10,89 km/h	AT: 10,59 km/h
Tenis (Karma H.)	Demirci, 2017	yaş: 14 - 16		3g. / 6 Hafta	CMJ: (P:0,01)	
		boy: ~162,71	20 ♂	Deney1: Tenis teknik antrenman	Ön Test:	
		vücut kütlesi: ~52,14	Tenisçi	Deney2: Tenis Teknik antr. + İT	28 _{min} - 35 _{max} cm.	
		Antr. yaşı: ~2,57		(Pliometrik Test)	~31,5 cm.	
					Son Test:	
					31 _{min} 37 _{max} cm.	
					~34 cm.	
Yüzme (Aquafitness)	Rýzková, 2018	yaş: 21,1 ± 3,2	İT	İT 2 g. / 10 Hafta		
		boy:	8 ♀	10 dk. ısınma	BF(%): P:0,002	RHR: P: 0,02
		171 ± 5,6 cm	CG	3 x İT 4 dk. soğuma	<i>Ön:</i> 19,1 ± 2,9 cm.	<i>Ön:</i> 75 ± 5,6 cm.
		vücut kütlesi: 60,62 ± 5,5 kg	8 ♀	(2x12 dk. aktif d.)	<i>Son:</i> 16,3 ± 2,3cm.	<i>Son:</i> 72 ± 4,1 cm.
			CG: Egzersiz yok			

İT: 8 x (20 sn. yük /10 sn. din.) **EG:** Egzersiz Grup **CG:** Kontrol Grup **IE:** Aralıklı Egzersiz **MAOD:** Maksimum Birikmiş Oksijen Açığı **MİET:** Orta Yoğ. Dayanıklılık Antrenmanı **CMJ:** Dikey Sıçrama **SLJ:** Durarak Uzun Atlama **bpm:** Nabız Hızı **RHR:** Dinlenme Kalp Atış Hızı **rpm:** Dakikadaki Devir Sayısı **Bla:** Kan Laktat Konsantrasyonu **AT:** Anaerobik Eşik **BF(%):** Vücut Yağ Yüzdesi

Submaksimal bir egzersiz yoğunluğunda, anaerobik enerji salan sistemden gelen enerji yalnızca egzersizin başlangıcında sağlandığından, bu sistemin göreceli katkısı düşüktür. Buna karşılık, anaerobik enerji salma sistemi, sırasıyla 119, 146 ve %186 VO_{2max} supramaksimal yoğunlukta kapsamlı egzersizler sırasında toplam enerji talebine 35, 53 ve %70 oranları gibi önemli ölçüde katkıda bulunur (Tabata, 2019).

Tablo 2 Kalp Atım eğitim bölgeleri (Rýzková, 2018)

Alan	HR _{reserve}	HR _{water}	Egzersiz yoğunluğu
	%		
1	50-59	134 - 145	Çok hafif yoğ. - sağlık ve iyileşmeye yardımcı olur
2	60-69	146 - 157	Düşük yoğ. aerobik egzersiz
3	70-79	158 - 169	Orta yoğ. aerobik egzersiz

Tablo 3 Egzersiz Yoğunluk Düzeyleri

Yoğunluk	%HR _{max}	%VO _{2max}
Düşük	<57 - <64	<37 - <45
Orta	<64 - <76	<45 - <64
Orta Üstü	<76 - <96	<64 - <91

4	80-89	170 - 180	Karışık aerobik-anaerobik yoğ. / laktik anaerobik yoğ.	Yüksek	>96	>91
5	90-100	181 - 194	Maksimum yoğ. - laktik anaerobik yoğ.	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Shemek, 2014)		

Rýzková ve diğeri (2018) kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluğunu geliştirmek için yaptığı araştırmada, bel çevresinde, vücut yağ yüzdesinde, bel-kalça oranında, dinlenme kalp atış hızında önemli bir azalma, statik dengede iyileşme gözlemlenmiş; hamstrings ve lomber omurganın esnekliğini ($p < 0,05$) ve dinamik dengesi ($p < 0,001$) olarak bulmuştur. Güvenli bir araç olarak yüksek yoğunluklu aralıkları (Tabata formatı) aquafitness programlarına dahil edilebileceğini göstermiştir.

Mülazımoğlu vd. (2021) tamamlayıcı interval antrenman seanslarının sporun metabolik taleplerini çoğaltabileceğini, futsal oyuncularına ve kondisyon uzmanlarına laktat seviyelerini artırmak için tasarlanmış interval antrenmanın etkili olabileceğini ve kapsamlı antrenman programlarının bir parçası olmasını önermektedir.

Aykora ve Dönmez (2017) Tabata protokolünü sıçrama kuvveti antrenmanı ile kadın voleybolcular üzerinde yaptığı bir araştırmada uzun atlama, dikey sıçrama ve sıçrama performansı üzerinde olumlu etkilerinin olabileceğini bulmuşlardır.

Basketbola özel yüksek yoğunluklu antrenman uygulamak iki nedenden dolayı verimlidir. Bunun bir nedeni, zaman açısından yüksek hacimli direnç antrenmanına kıyasla gereken sürenin daha kısa olmasıdır; diğer neden, teknik becerilerin yüksek yoğunluklu antrenmanlara entegre edilmesidir (D'Elia vd., 2021).

Hentbolda optimum performans, oyun sırasında sprintler, sıçramalar ve yön değişiklikleri gibi yüksek miktarda patlayıcı hareketler gerektirir (Karcher-Buchheit, 2014). Alonso-Fernández (2017) araştırmasında Buchheit-Laursen ve diğerlerinin (2009) elde ettiği sonuçlar doğrultusunda CMJ'de yer alan değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulamayıp, VO_{2max} 'da anlamlı değişkenlik tespit etmişlerdir.

Follador vd. (2018) antrenman başına 30 dakikadan fazla olmayan bir zaman gerektiren maksimuma yakın çalışma kapasitesinde gerçekleştirilen bisiklete binme ve koşma HIIT protokolleri, yeni başlayanlar ve düşük kondisyonlu bireyler için en uygun olduğunu belirtmişlerdir.

Demirci vd. (2017) tenis teknik antrenmanının yanı sıra uygulanan tabata protokolünün sporcuların dikey sıçrama değerleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Afyon vd. (2021) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık tabata eğitiminin kuvvet, güç, çeviklik, esneklik ve denge parametreleri üzerindeki etkilerini incelenmişlerdir. Bunun sonucunda güç, kuvvet ve çeviklik değerlerinde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir.

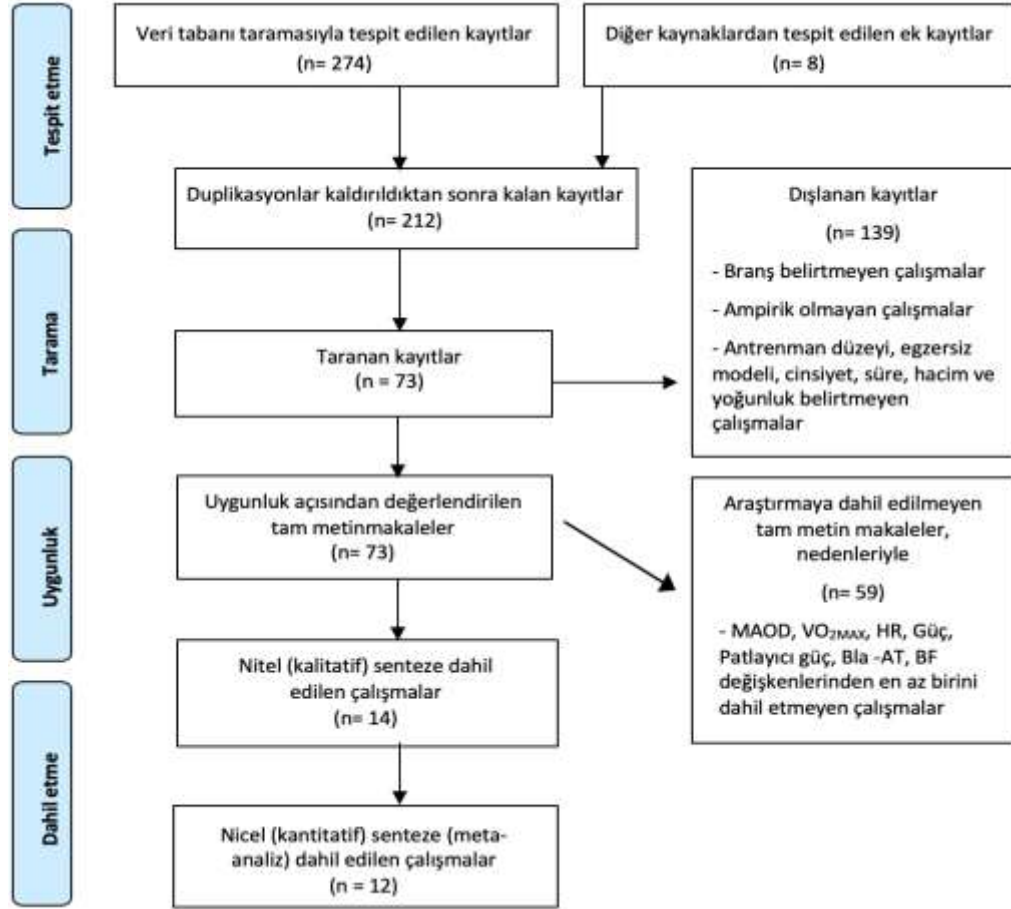
Dövüş sporları sporcularına yaptırılan 3 haftalık tabata egzersiziyle bacak kuvveti ve vücut kompozisyonlarında (% yağ, yağ kütlesi) anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bununla birlikte bu egzersizlerin üç haftadan fazla yapılması önerilmektedir (Akcan, 2020).

Dağ bisikleti branşında 6 hafta boyunca üst düzey sporculara uygulanan tabata egzersizi ile güç ($p:0,005$), VO_{2max} ($p:0,005$), 40 km. zamana karşı test süresi ($p<0,05$) ve sırt-bacak kuvveti ($p<0,01$) değerlerinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Aslan, 2019, s. 34).

Yöntem

Genel bir araştırmadan sonra 2017 - 2021 yılları arası bu araştırmanın kapsamını oluşturmuştur. 2017 ve sonrasında spor branşları üzerinde tabata protokolünün uygulandığı herhangi bir derleme çalışması yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu da araştırmanın önemini ve özgünlüğünü göstermektedir.

Tablo 4 PRİZMA Veri Toplama Akış Şeması (Moher, 2009)



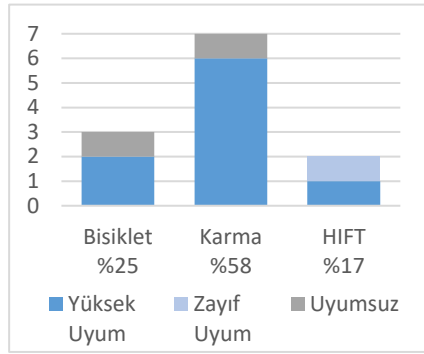
Çalışma literatür tarama üzerine kurulu olduğundan öncelikle farklı veri tabanları incelemeye alınmıştır. Raporlama, sistematik incelemeler ve meta-analizler için kullanılan PRİZMA şeması üzerinde uygulanmıştır (Moher vd., 2009). Araştırmada tam sayıma ulaşılmıştır. 2017 ve sonrasında yayımlanan Tabata ve arkadaşlarının orijinal çalışmalarından en az birine atıfta bulunan, branş belirten, deneysel olan ve antrenman hacmi belirten toplam 73 makale çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Bu çalışmalardan 59 tanesi performans özelliği belirtmediği için araştırma dışına alınmıştır. Ölçüm parametrelerine niteliksel olarak uyan yalnızca 14 araştırma alınmıştır. Bunlardan 2 branş için ikiye araştırma nicel benzerlik gösterdiğinden, değerlendirmeye atıf sayısı fazla olan makaleler alınmıştır. Toplam 12 makale bu araştırmanın kapsamını oluşturmuştur. Dahil edilme kriterleri şu şekildedir: orijinal makaleler, branş belirten makaleler, deneysel

makaleler, antrenman hacmi belirten makaleler, ölçülen özellikler [MAOD (Maksimum birikmiş oksijen açığı), VO_{2max} (Maksimum oksijen hacmi), HR (Kalp atım sayısı), Power (Güç), Bla (Kan Laktat Konsantrasyonu), AT (Anaerobik Eşik), patlayıcı güç, %BF (Vücut Yağ Yüzdesi)].

Bulgular

Tabata antrenmanının branşlar üzerindeki etkileri Tablo 7’de betimlenmiştir. Fizyolojik parametrelerin her değişken için etkilerini yorumlayacak olursak;

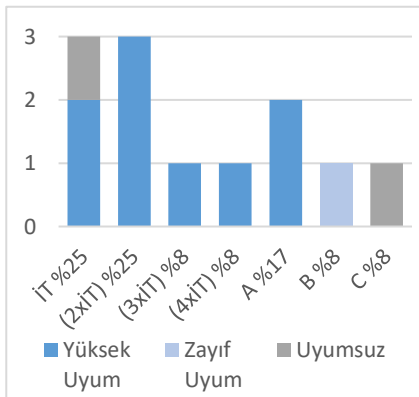
Tablo 5 Egzersiz Modeli Karşılaştırma Tablosu



Egzersiz modelleri; 3 bisiklet (%25), 7 karma hareketler (%58) ve 2 branşa özgü (%17) olan fonksiyonel karma hareketler (HIFT) olarak yapılmıştır. Aquafitness uygulamaları yüzme branşına özgü olduğu için bu çalışmada HIFT kategorisinde değerlendirilmiştir.

Bisiklet ergometresi sadece fiziksel aktivite katılımcılarının oluşturduğu çalışmada düşük değerler vermiştir. Yalnız, yüksek değerler orijinal tabata çalışmalarında bisiklet ergometresinde ölçüldüğünden bu düşük değerlerin nedeni diğer parametrelerde aranmıştır. Karma hareketler sadece dövüş sporlarında %14,28 ile zayıf, diğer branşlarda %85,72 oranında uyum sağlamıştır. HIFT - Aquafitness modelinde, hentbol branşı orta, yüzme branşı yüksek uyum göstermiştir. Hentbol branşının orta düzeydeki uyumu diğer değişkenlerde bahsedilmiştir.

Tablo 6 Set Karşılaştırma Tablosu



Set-Yoğunluk (S-Y) birlikte ele alındığında bu çalışmanın en düşük egzersizli 1xIT uygulamasıdır. Toplam üç çalışmada kullanılan 1xIT, fiziksel aktivite katılımcılarının haricinde %66,66 oranında uyum göstermektedir. Bundan dolayı fiziksel aktivite katılımcılarının uyumsuzluğu diğer değişkenlerde aranmıştır.

Zayıf uyum sadece [B] setlemesi kullanan hentbol branşında görünmektedir. Hentbol branşının tüm değişkenlerine tablo 7’ye bütünsel baktığımızda sadece S-Y değişkeni farklıdır. Bunun yanında tüm branşların S-Y değişkenine bütünsel baktığımızda en yüksek S-Y değerlerinden biri olduğu görülmektedir.

En uyumsuz durumun, en yüksek S-Y [C] ile dövüş sporlarında olduğu tespit edilmiştir. Bu da yüksek S-Y değişkeninin dövüş sporları üzerinde olumsuz etkiye neden olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

A: (Rutin + İT), B: [Rutin + (↑ x İT)], C: [4^(1h), 5^(2h), 6^(3h) x İT]

Cinsiyet belirten branşlarda yüksek düzeyde uyum saptanmıştır. Hiçbir araştırmacı kadın katılımcıların menstrüel dönemleri hakkında bilgi vermemiştir.

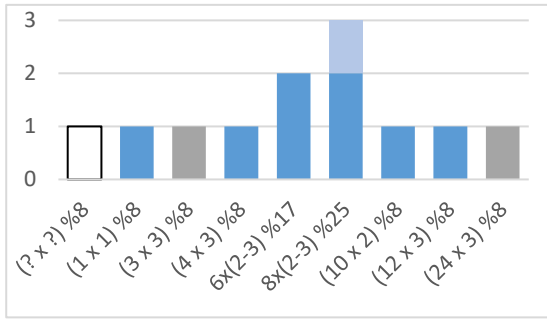
Tablo 7 Makale Karşılaştırma Tablosu

Makale	Branş	Antr. Düzeyi	Egz. Modeli	Cinsiyet	Hacim				MAOD ml.kg ⁻¹	VO _{2max} ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹	HR (bpm)	Güç _{ort} (w)	BLa Mmol.L ⁻¹	AT km/h Patlayıcı	Güç	BF %
					Süre/ Sıklık	Set / Birim Ant.	Yoğ.	VO _{2max}								
İT	1996	Karışık	Bed. Eğt. Öğre.	♂	6/5	İT	7-8 set	% 170	69	53						
												± 6	± 5			
İT	1997	Karışık	Bed. Eğt. Öğre.	♂	6/5	İT	6-7 set	Tükten.	69	57						
												± 8	± 6			
Folla.	2018	Fiziksel Aktivite	Rekre.	♂	24/3	İT	7 set	7. set	37	157	410					
			Bisiklet						± 5	± 12	± 67					
Aslan	2019	Dağ		♂	6/3	Rutin (4 gün)	+		61	P: ,05	547					
			Sporcu			İT (3 gün)										
Ipekog	2018	Taekw.		♂	1/1	4 x İT		1 dk.		190		12,4				
												14,7				
Alonso	2017	Hent.	HIFT	♀	8/2	Rutin	+	2 dk.	47					CMJ	%	
						↑ x İT			± 2					% 5 ↑	3,5↓	
Alkan	2020	Dövüş Sporları		?	3/3	4 _{1h} , 5 _{2h} , 6 _{3h}	x İT	?			Bacak Gücü					P: ,28
											P: ,12					
Yılmaz.	2021	Dövüş Sporları		♂	4/3	2 x İT		2 dk. din.	P: ,000		P: ,029					
			Sporcu Amatör			(4 _{1h} , 5 _{2h} , 6 _{3h} , 7 _{4h} Set)										
Aykora	2017	Voley.	Karma Hareketler	♀	8/3	İT								CMJ-SLJ	P: ,000	
Afyon	2021	Futbol		♂	8/3	2 x İT		2 dk.			Bacak Gücü			SLJ	P: ,04	
											P: ,01					
Mulaz.	2021	Futsal		♀	?	2 x İT		1 dk.		188		7,5				
										195		16,6				

D'Elia	2021	Bask.	?	12/3	Rutin	36	185	AT:	10,6
Demirci	2017	Tenis	♂	6/3	+	± 2			
Rýzkov	2018	Yüzme	♀	/	İT (7-8 s.)				P: ,01
		Rekreas.		10	İT				
		Aquafit.		2	3 x İT				
					2 x 12 dk.				P: ,002

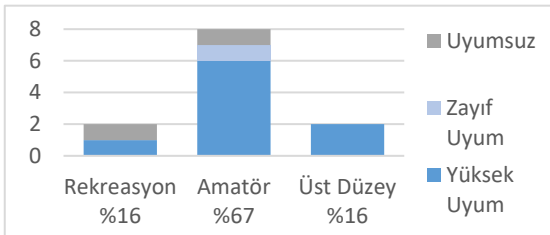
NOT: Büyük sayılarda $\downarrow < 0,5 \leq \uparrow$ değer aralığında yuvarlama yapılmıştır.

Tablo 8 Süre Tablosu



Süre ve sıklık değişkeni birlikte ele alındığında 3g./24h. gibi en uzun sürede bisiklet ergometresi kullanan katılımcıların olumsuz sonuç vermesi olası olmadığından diğer değişkenlere bakılacaktır. Hentbol branşında 2g./8h. olarak uygulanan protokol kendinden daha az süre ve aynı sıklıkta uygulanan branşlarda anlamlı etkiler ortaya çıkardığından diğer değişkenlerde yorumlanmıştır. Taekwondo branşı 1g./1h. gibi düşük sürede yüksek değerlere ulaşması mümkün olmadığından diğer değişkenlere bakılmıştır. Dövüş sporları 3h. süre ile düşük çalışma zamanına ve düşük performans değerlerine sahip olmasından uyum sağlamadığı gözükmektedir.

Tablo 9 Antrenman Düzeyi Karşılaştırma Tablosu



Antrenman düzeyleri; 8 branşta amatör, 2 branşta rekreatif ve 2 branşta üst düzey bireylerle yapılmıştır. Amatör düzeyde, dövüş sporlarında %12,50 ile zayıf, hentbol branşında %12,50 ile orta ve diğer branşlarda %75,00 oranında uyum sağlamaktadır. Üst düzeyde, dağ bisikleti ve taekwondo branşlarında tam uyum sağlanmıştır. Rekreatif düzeyde, bisiklet ergometresinde uyumsuzluk gözükmektedir.

Tartışma

Yüksek şiddetli aralıklı birçok model, çalışma, protokol vb. araştırmalar vardır. Eğer bunları bir çatı altında toplayacak olursak muhakkak bu HIIT olmalıdır. Bu protokoller HIIT'in etkilerinin ölçülmüş ve yüksek oranda pozitif değerlerin bulunduğu özel

tasarımları gibi görünmektedir. İşte tam burada neden tabata antrenmanı diye sorduğumuzda, diğer protokoller arasında hem aerobik hem de anaerobik etkileri optimize etmesi ile cevap vermektedir.

Bu çalışmanın tasarımı ile ilgili olarak, tabata antrenmanının branş bazında ve branşlar arası araştırmaları yok denecek kadar azdır. Rýzková (2018) literatürde bir suda kombine (Aquafitness) eğitim hakkında çok fazla çalışma olmadığını vurgulamaktadır.

Tabata protokolünü branşlar üzerinden genel bir değerlendirmeye aldığımızda değerlerin birbirinden farklı olmasının en büyük sebebi uygulanan egzersiz setlerinin belirli bir referans aralığında olmamasıydı. Bu araştırmanın antrenman bilimlerine katkısı, amatör düzeydeki sporculara 3xİT veya en fazla rutin+(2xİT) altındaki setlemelerin yapılması tavsiyesidir. Tamayo (2019) kısmen eğitilmiş on bir erkeğe koşu bandında sırayla dört farklı tabata yoğunluğu (VO_{2max} 'ın %110, %130, %150, %170'i) vermiştir. İdeal tabata antrenman set sayısının ~8 olduğu ve %170 VO_{2max} yoğunlukta olduğu göz önüne alındığında, sonuçlar %130 ile %150 arasında değişen yoğunlukların optimal olduğunu göstermiştir. Bu aralığın dışındaki set sayıları, normal kabul edilenden çok yüksek veya çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda amatör erkeklerin tabata protokolünü kullanırken VO_{2max} 'ın %130 ile %150 arasındaki yoğunlukları tercih etmesini ve gelecek araştırmaların rekreatif bireyler üzerindeki çalışmalar için temel oluşturabileceğini vurgulamıştır.

Bu çalışmada rekreatif katılımcılar incelendiğinde, bisiklet ergometresinde protokol yoğunluğuna ulaşamadıkları görülmektedir. Yüzme branşında ise HR ve %BF ölçümlerinden, katılımcıların maksimum üstü değerlere ulaşmış, ulaşamadığı yorumu yapılamaz. Fakat 2x12 dk'lık dinlenme aralığından, rekreatif katılımcıların yüksek egzersiz yoğunluğunu kaldıramadığı bulgusuna ulaşılabilir. Bu çıkarıma diğer branşlarda en yüksek 2 dk'lık dinlenme süresi emsal gösterilebilir. Viana (2018) protokolün yüksek kardiyovasküler strese neden olduğunu, özellikle klinik popülasyon (fazla kilolu, obez) düşünülürse gerçek dünyada %170 iVO_{2max} 'ın (Maksimum Oksijen Alımında Egzersiz Yoğunluğu) mümkün olmayacağı bu yoğunlukta katılımcıların en fazla 3. sette kestiğini ve iVO_{2max} 'ın %115 olması gerektiğini rapor etmiştir.

Sonuç

Bisiklet ergometresi uygulanan katılımcılar, rekreatif düzeylerinden kaynaklı protokolün maksimum üstü seviyesine ulaşamamışlardır. Follador çalışmasında 7. seti %10 düşürmesi bu değişkeni doğrulamaktadır. Hentbol branşındaki yetersiz performans değerleri, rutin antrenman peşine yapılan artan tabata egzersizinin ağır yükünden kaynaklı görülmektedir. Dövüş sporlarındaki düşük performans değerlerinin tartışmasız nedeni hacimdir. Set sayısının 1. haftada (4xİT) olması ve diğer haftalarda artması, yoğunluk bazında mümkün gözükmemektedir. Tabata protokolü, en düşük antrenman düzeyi olarak amatör seviyedeki sporcularda, egzersiz modeli olarak atletizm temelli branşlar hariç branşın doğasına uygun karma ve branşa özgü fonksiyonel hareketlerde (HIFT), süre olarak en düşük 4 hafta, set sayısı olarak en fazla [rutin antrenman + (1xİT)] altındaki performanslarda anlamlı değerler göstermiştir.

Sınırlılık

Literatürde çok fazla çalışma bulunmamasından kaynaklı CMJ-SLJ gibi benzer ölçekler aynı değerlendirmeye tabi tutulmuşlardır. Set ve yoğunluk manipülasyonu çok fazladır. Bu da araştırmaların birbirleriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmıştır. Süre ve sıklık değişkenleri

bu araştırma için tutarsızlık göstermiştir. Gelecek çalışmalarda bu değişken için çok fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bir diğer önü alınmaz sınırlılık, protokollerin uygulanması aşamasında her araştırmacının farklı hareket kombinasyonları kullanmasıdır. Bu durum branş özgüllüğünden kaynaklı tek tip hareket kombinasyonuna da sokulamaz. Örneğin bilek güreşi sporcusuyla futbol branşı sporcusuna tek tip hareket dizini uygulamak geçerli kabul edilemez. Yüzme branşındaki aquafitness ve branşa özgü fonksiyonel hareketlerin (HIFT), karma hareketlerden daha fazla amaca hizmet edeceğini öngörebiliriz.

Öneriler

Antrenörler tabata protokolünü en düşük, amatör seviyedeki sporculara uygulayabilir, süre olarak en düşük 4 hafta tercih edebilirler. Set sayısı olarak, sadece tabata egzersizi yapacaklar en fazla 3xİT, geleneksel antrenmanla beraber uygulayacaklar ise en fazla rutin antrenman peşine 2xİT yapabilirler. Bunun üstündeki performanslar protokol değerlerinden sapmaya neden olabilir. Sedanter ve rekreasyonel katılımcılar geleneksel antrenmanla tabata protokolüne uygun hale getirilebilirler.

Tabata protokolünü antrenör ve çalıştırıcılar yaş, spor yaşı ve seviyesi, genel ve özel sağlık durumları vb. değişkenleri göz önünde bulundurarak planlarını oluşturmalıdırlar. Antrenman hacimleri manipüle edilmeli fakat çok geniş olmamalıdır.

Kaynaklar

- Afyon, Y. A., Mülazimoğlu, O., Çelikkilek, S., & Kalafat, Ç. (2021). The effect of tabata training program on physical and motoric characteristics of soccer players. *Progress In Nutrition*, Volume: 23, Issue: 2
- Akcan, İ. O., Aydos, L., & Akgül, M. Ş. (2020). The effect of high intensity interval training in different forms applied to combat athletes on body composition and muscular strength. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, Cilt No: 22, Sayı: 2 (196-201)
- Alonso-Fernández, D., Lima-Correa, F., Gutierrez-Sánchez, Á., & Abadía-García de Vicuña, O. (2017). Effects of a high-intensity interval training protocol based on functional exercises on performance and body composition in handball female players, *Revistas Journal of Human Sport and Exercise*, Volume: 12, Issue: 4 (1186-1198)
- Aslan, İ. (2019). *Dağ bisikleti sporcularına uygulanan tabata antrenman modelinin performans üzerine etkisi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Aykora, E., & Dönmez, E. (2017). Kadın voleybolcularda tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt No: 6, Sayı: 1 (71-84)
- Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. *Sports medicine*, Volume: 31, Issue: 1 (13-31)
- Buchheit, M., Laursen, P. B., Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S. (2009). Game-based training in young elite handball players. *International journal of sports medicine*, Volume: 30, Issue: 4 (251-258)
- D'Elia, F., D'Andrea, D., Esposito, G., Altavilla, G., & Raiola, G. (2021). Increase the performance level of young basketball players through the use of high intensity interval training, *International journal of human movement and sports sciences*, Volume: 9, Issue: 3 (445-450)
- Demirci, D., Özgür, B. O., Özgür, T., & Bayır, E. (2017). 14-16 yaş grubu erkek tenisçilerde tabata protokolünün dikey sıçramaya etkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt No: 11, Sayı: 3 (207-212)

- Eickhoff-Shemek, J. M., & Keiper, M. C. (2014). High-Intensity exercise and the legal liability risks, *ACSM's Health & Fitness Journal*, Volume: 18, Issue: 5 (30-37)
- Follador, L., Alves, R. C., Ferreira, S. D. S., Buzzachera, C. F., Andrade, V. F. D. S., Garcia, E. D. D. A., Osiecki R., Barbosa S. C., Oliveira L. M. D., & da Silva, S. G. (2018). Physiological, perceptual and affective responses to six high-intensity interval training protocols. *Perceptual and motor skills*, Volume: 125, Issue: 2 (329-350)
- Hattersley, C. (2014). Analysis of Sebastian Coe's Training Methods, *Presentation delivered at St Mary's University*, London
- İpekoğlu, G., Baynaz, K., Mor, A., Acar, K., Arslanoğlu, C., & Arslanoğlu, E. (2018). Examining Lactate Changes during High Intensity Spinning Training. *Universal Journal of Educational Research*, Volume: 6, Issue: 6 (1260-1263)
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports medicine*, Volume: 44, Issue: 6 (797-814)
- Korkmaz, S. (2017). Farklı ortamlarda uygulanan tabata yüksek şiddetli interval antrenmanın aerobik ve anaerobik performansa etkisi, *Akdeniz Üniversitesi DSpace*, Doktora Tezi, Antalya
- Mulazimoğlu, O., Boyacı, A., Afyon, Y. A., & Çelikkilek, S. (2021). Acute effect of tabata workout on heart rate and blood lactate accumulation of female futsal players. *Acta Medica Mediterranea*, Cilt No: 37, Sayı: 5 (2457-2461)
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group*. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal medicine*, Volume: 151, Issue: 4 (264-269)
- Protzen, G. V., Bartel, C., Coswig, V. S., Gentil, P., & Del Vecchio, F. B. (2020). Physiological aspects and energetic contribution in 20s: 10s high-intensity interval exercise at different intensities. *PeerJ*, 8, e9791.
- Rýzková, E., Labudová, J., Grznár, L. U., & Šmída, M. (2018). Effects of aquafitness with high intensity interval training on physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume: 18 (373-381)
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO_{2max} , *Medicine and science in sports and exercise*, Volume: 28, Issue: 10 (1327-1330)
- Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., & Miyachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercises, *Medicine and science in sports and exercise*, Volume: 29, Issue: 3 (390-395)
- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, Volume: 69, Issue: 4 (559-572)
- Tamayo, N. (2019). Performance profile for tabata intermittent training on treadmill. *Humboldt State University*, Master's Thesis, California
- Tibana, R. A., & De Sousa, N. M. F. (2018). Are extreme conditioning programmes effective and safe? A narrative review of high-intensity functional training methods research paradigms and findings. *BMJ open sport & exercise medicine*, Volume: 4, Issue: 1
- Viana, R. B., de Lira, C. A. B., Naves, J. P. A., Coswig, V. S., Del Vecchio, F. B., & Gentil, P. (2019). Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes. *Clinical physiology and functional imaging*, Volume: 39, Issue: 1 (1-8)
- Yılmaztürk, B. (2021). Farklı formlarda uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların dövüş sporlarında aerobik ve anaerobik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Kastamonu üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu.

Derleme (RE)
Review (RE)

**Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Hesaplarının Kullanımına Yönelik
Türkiye’de Yapılan Araştırmaların Sistemik İncelemesi**
**A Systematic Analysis Of Researches Made in Turkey On The Use Of
Social Media Accounts Of Sports Clubs**

Onur AKGÜN
onurakgun24@gmail.com
0000-0001-5459-4383

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi:
26 Mayıs 2022
Düzeltilme tarihi:
18 Haziran 2022
Kabul tarihi:
6 Temmuz 2022

Anahtar Kelimeler:

Spor kulübü, Sosyal medya, Spor, Futbol Kulübü, Türkiye

Article history:

Received:
26 May 2022
Adjustment:
18 June 2022
Accepted:
6 July 2022

Keywords:

Sport Club, Social Media, Sport, Football Club, Turkey

Öz

Sosyal medya uygulamaları ve sosyal ağ siteleri milyarlarca kullanıcıya ev sahipliği yapan dev platformlardır. Her bir sosyal medya kullanıcısı kişisel bilgilerini, duygu ve düşüncelerini özgürce paylaşabildiği özel profil sayfasına sahiptir. Bu uygulamalar kullanıcıların oluşturdukları profiller üzerinden diğer kullanıcılarla iletişime geçebildikleri, paylaşılan içeriklere beğeni ve yorum yaparak etkileşime geçebildikleri dijital iletişim araçlarından biridir. Kullanıcı sayısının çok olması ve günün her saati dünyanın dört bir yanından kullanıcıların çevrimiçi olması nedeniyle hedef kitlelerine ulaşmak isteyen kurum ve kuruluşlar çok kısa sürede sosyal medya platformlarında kendilerine yer bulmuştur. Spor kulüpleri de bu platformları çok aktif olarak kullanan örgütlerden biridir. Taraftarlarıyla yalnızca stadyumlarda maç esnasında değil, günün her saatinde iletişimde kalmak isteyen spor kulüpleri de sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanmaktadır. Mevcut araştırma ile spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan araştırmaların sistemik incelemesi yapılarak bu araştırmaların genel özellikleri, kullanılan araştırma yöntemleri, çalışma süreleri ve kapsamı ile çalışmalardan elde edilen ortak sonuçların ortaya konulması amaçlanmıştır.

Abstract

Social media applications and social networking sites are huge platforms that host billions of users. Each social media user has a special profile page where they can freely share their personal information, feelings and thoughts. These applications are one of the digital communication tools where users can communicate with other users through the profiles they create and interact by liking and commenting on the shared content. Due to the large number of users and the fact that users from all over the world are online at all hours of the day, institutions and organizations that want to reach their target audiences have found a place for themselves on social media platforms in a very short time. Sports clubs are one of the organizations that use these platforms very actively. Sports clubs that want to stay in touch with their fans not only during matches in stadiums but also at all hours of the day use their social media accounts actively. With the current research, it is aimed to reveal the general characteristics of these studies, the research methods used, the duration and scope of the studies and the common results obtained from the studies by systematically examining the studies conducted in Turkey on the use of social media accounts of sports clubs.

Giriş

İnternet, ilk olarak 1970'li yılların başlarında askeri iletişimi sağlamak amacıyla sınırlı bir kullanıma sahip bir iletişim aracı olarak karşımıza çıkmış olup günümüzde birçok alanda sunmuş olduğu farklı hizmetler nedeniyle insanlık tarihinin en önemli teknolojik yenilikleri arasında yer almaktadır. İnsanların günlük ve çalışma hayatına sunduğu katkılar ve dünyayı kapsayan iletişim ağıyla internet bugün milyarlarca kişi tarafından kullanılmaktadır. Sürekli ve hızla gelişen teknoloji sayesinde internet hizmetlerinin sabit bilgisayarlar dışında bilgisayar, tablet, telefon gibi taşınabilir cihazlardan da kolay ulaşılabilir olması onun en çok tercih edilen iletişim aracı olmasını sağlamıştır. "We are social" adlı bir araştırma grubu tarafından yayımlanan raporda dünya üzerinde 4,88 milyar internet kullanıcısı olduğu açıklanmıştır. Bu rakam dünya nüfusunun yaklaşık %62'sini oluşturmaktadır (wearesocial.com, 2021). İnternetin bu popülerliğini arttırmasının 2000'li yılların başlarında interaktif iletişime zemin hazırlayan web 2.0 teknolojisinin gelişmesiyle başladığı kabul edilmektedir. Web 2.0 teknolojisinden önce internet kullanıcılarının ziyaret ettikleri internet siteleriyle ilgili yaşadıkları sorunlar ve önerilerle ilgili sayfa yöneticilerine geri bildirim göndermek istediklerinde iletişimin kısıtlı olduğu bilinmektedir. Web 2.0 teknolojisi sayesinde internet kullanıcıları yazılı, sesli veya görsel olarak site yöneticilerine geri bildirimde bulunmaya başlamışlardır (Eldeniz, 2010). İnternetteki karşılıklı iletişimin arttığı bu yeni dönemde blog ve forum gibi bilgi paylaşım siteleri ile fotoğraf ve video paylaşımına imkan sağlayan sosyal ağ siteleri hızla yaygınlaşmaya başlamıştır.

Günümüzde, internetin en popüler olarak kullanıldığı ortamların başında sosyal medya uygulamaları ve sosyal ağ siteleri gelmektedir. Kullanıcıların özgürce fotoğraf, video, duygu ve düşüncelerini paylaşabildiği söz konusu sosyal ağlara olan ilgisi her geçen gün artmaktadır. Sosyal ağ siteleri, bireylerin oluşturdukları profiller sayesinde diğer kullanıcıların profillerini görebildikleri, etkileşime geçebildikleri ve oluşturdukları arkadaş listeleriyle iletişim kurabildikleri internet tabanlı web sayfaları olarak açıklanmaktadır (Boyd & Ellison, 2008). Çevrimiçi topluluk olarak da adlandırılan sosyal ağlar ilk başlarda kullanıcıları öğrenim gördükleri okullara, yaşadıkları yer veya hobilerine göre bir araya getirme amacıyla kurulmuştur (Genç, 2010). İlerleyen yıllarda dünyanın dört bir yanından kullanıcılar üye oldukları web siteleri üzerinden ortak ilgi alanlarına sahip diğer kullanıcılarla zaman ve mekan sınırı olmadan diledikleri gibi iletişime geçmeye başlamıştır. Kullanıcılar sosyal ağ siteleriyle 90'lı yılların sonlarında tanışmaya başlamış, 2000'li yıllara gelindiğinde ise MySpace, Bebo ve LinkedIn gibi sosyal ağ siteleri milyonlarca kullanıcı sayısına ulaşmıştır (Kim ve diğerleri, 2010). Facebook bu alanda dünya çapında en fazla kullanıcıya sahip olan, gün geçtikçe de kullanıcı sayısını arttıran en popüler sosyal ağ sitesi olarak ön plana çıkmaktadır. Doğan & Karakuş (2016) çalışmalarında "We are social" web sitesinden alınan verilere dayandırılarak dünya üzerinde 1,1 milyar Facebook kullanıcısı olduğunu vurgulamıştır. Aynı siteden 2021 yılının Nisan ayında alınan verilerde yaklaşık 2,8 milyar aktif kullanıcı sayısına ulaşan Facebook, en fazla kullanıcıya sahip sosyal medya uygulaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanıcı sayısının milyarlarca ulaşması gelişen teknolojinin sunduğu kolaylıklarla ilişkilendirilebilir.

İnternet teknolojisinin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması akıllı telefonlara olan ilgiyi de hızla arttırmıştır. Taşınması ve kullanımı son derece pratik ve kolay olan bu akıllı cihazlar üzerinden birçok işlem kolaylıkla yapılabilmektedir. Bir internet tarayıcısı üzerinden sosyal ağ sitelerine girmenin zaman kaybı yaratacağını düşünen üreticiler,

mobil uygulama adında yeni ara yüzler üreterek kullanıcılara diledikleri sosyal ağ profillerine tek tıkla ulaşma imkânı da sağlamışlardır. Geliştirilen bu uygulamalar sayesinde sosyal medya günlük yaşamımızda önemli bir kavram olarak yer almaya başlamıştır. Sosyal medya; deneyimlerin, düşüncelerin, farklı bakış açılarının en önemlisi de bilginin internet uygulamaları aracılığıyla farklı kişilerle paylaşma imkânı sağlayan, hızla gelişen bir internet platformu olarak ifade edilmektedir (Weinberg, 2009). Bir başka tanımda ise sosyal medya, web 2.0 teknolojisiyle birlikte gelen yenilikler sayesinde kullanıcıların oluşturduğu içerikler aracılığıyla her türlü değişime imkân sağlayan internet tabanlı uygulamalar olarak ifade edilmektedir (Kaplan & Haenlein, 2010). Ülkemizde ve dünyada Facebook, Youtube, Whatsapp, Instagram, Twitter ve TikTok en sık kullanılan sosyal medya uygulamaları olarak öne çıkmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları kendi profilleri üzerinden takipçilerinin gönderilerini beğenme, yorum yapabilme ve kendi profillerinde paylaşabilme gibi birçok özelliğe sahiptir. Sosyal medya uygulamaları ayrıca mesajlaşma, sesli ve görüntülü arama, konum paylaşma, fotoğraf ve video gönderme gibi birçok imkan da sağlamaktadır. Sosyal medya, bu tip zengin özellikleri sayesinde kısa sürede ilgiyi üzerine çekmiş, kullanıcı sayılarında da çok bir hızlı artış yaşanmıştır. Bir araştırma grubu olan "We are social" tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya göre dünya üzerinde 4,55 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu rakam dünya nüfusunun yarısından fazlasına denk gelmektedir. Bu kadar kullanıcıyı sosyal medya platformları dışında bir araya getirmek imkansızdır.

Sosyal medya sayesinde kullanıcılar paylaşmak istediklerini herhangi bir sınırlama olmadan diledikleri an paylaşabilmektedir. Kişilerin sosyal medyaya olan ilgilerini gören resmi ve özel kuruluşlar da son dönemlerde sosyal medya platformlarında yer almaya başlamışlardır. Spor kulüpleri dijital ortamda taraftarlarıyla iletişim kurmak, kulüple ilgili haberleri en hızlı şekilde paylaşmak, bilet ve kulüp ürünlerini pazarlamak amacıyla ilk aşamada web sayfalarını kullanmaya başlamıştır. Spor kulüpleri, spor yöneticileri, sporcular yıllar boyunca kitlelere ulaşmak için geleneksel medya araçlarından faydalansalar da sosyal medya uygulamalarına olan ilginin artması spor kulüplerinin de gözünden kaçmamıştır. Küreselleşen dünyada spor kulüpleri sosyal medya hesapları aracılığıyla kendi ülkelerinin sınırlarını aşarak diğer ülkelerdeki taraftarların da ilgisini çekip markalarını tüm dünyaya tanıtmaya fırsatı elde etmiştir. Kulüpler, daha az emek ve zaman harcayarak daha kaliteli ürünler ortaya çıkarması, ücretsiz olması ve kolay erişilebilir olması bakımından sosyal medya hesaplarının etkili kullanılması konusuna gün geçtikçe daha fazla önem vermektedir (Göksel & Serarlan, 2015). Günümüzde profesyonel liglerden amatör liglere kadar birçok spor kulübünün sosyal medya hesapları mevcuttur. Fakat bu noktada, birbiriyle benzer işi yapan ve aynı sektörde yarışan spor kulüpleri için bu mecraların doğru ve etkili kullanılması gerekliliği de doğmuştur. Bir spor kulübünün sosyal medya hesaplarının uzman bir yönetici tarafından planlı bir şekilde yönetilmesi kulübün imajı açısından oldukça önem taşımaktadır. Özellikle üst liglerde yer alan spor kulüpleri sosyal medya hesaplarının yönetilmesi için bünyelerinde artık uzmanlar çalıştırmaktadır. Taraftarlarla karşılıklı etkileşim imkânı sağlayan sosyal medya sayesinde spor kulüpleri, takipçilerinin istekleri doğrultusunda pazarlama stratejilerine yön vererek kulübe yeni gelir kaynakları oluşturabilmektedir. Sosyal medya hesaplarının etkili kullanımı kulüplere marka bilinirliği sağlamanın yanında lisanslı ürün tanıtımının yapılması, maç günü ve sponsorlu içeriklerin sunulması, reklam ve kampanya haberlerinin üretilmesi ile kulüple ilgili son gelişmelerin verilerek taraftarlarla olan iletişimi güçlendirme gibi kısa, orta ve uzun vadede çok büyük avantajlar sağlamaktadır.

Alanyazın incelemesinde, spor kulüplerinin yeni medya araçları olarak adlandırılan sosyal medya hesaplarının ele alındığı çalışmalara olan ilginin artmaya başladığı gözlemlenmiştir (Üçüncüoğlu, 2021; Şenduran ve diğerleri, 2018; Canoğlu & Üstüner, 2021; Kuyucu, 2014; Okmeydan; 2018; Parlar ve diğerleri, 2018). Mevcut araştırmada spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan farklı tür ve kapsamdaki araştırmaların sistematik incelemesinin ortaya konulması amaçlanmıştır ve aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan araştırmaların genel özellikleri nedir?
2. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan araştırmalarda hangi bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır?
3. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan araştırmaların çalışma süresi ve kapsamı nelerdir?
4. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik Türkiye’de yapılan araştırmaların sonuçlarının ortak özellikleri nelerdir?

YÖNTEM

Bu çalışmada spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının ele alındığı Türkiye’de gerçekleştirilen akademik çalışmaların sistematik incelemesi gerçekleştirilmiştir. Sistematik inceleme; mevcut çalışmaları belirleyen, verileri analiz eden ve sentezleyen, bilinen ve bilinmeyen hakkında makul ölçüde net sonuçlara ulaşmaya yardımcı olacak şekilde raporlayan özel bir metodolojidir (Denyer & Tranfield, 2009). Sistematik inceleme belirli bir konu çerçevesinde yapılmış çalışmaların taranarak, araştırmacı tarafından belirlenen kriterlere uygun olan çalışmaların incelenmesi ve ortaya çıkan bulguların sentezlenmesi sonucu literatüre yeni katkılar sağlanmasıdır (Karasar, 2013).

İncelenecek Araştırmaların Belirlenmesi

Mevcut araştırma ile incelenen çalışmaların araştırma kapsamına uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla bazı temel kriterler belirlenmiş olup bazı araştırmalar mevcut araştırma kapsamına alınıp incelenirken diğerleri araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Bu kriterler;

- Araştırmanın Türkiye’de gerçekleştirilmiş olması.
- Araştırma konusunun “spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının incelenmesine yönelik” bir araştırma olması.
- Araştırmada en az bir spor kulübüne yer verilmiş olması.
- Araştırmada en az bir sosyal medya aracının incelenmiş olması.

İncelenmesi yapılacak makalelere ulaşmak için Google Akademik, DergiPark, Ulakbim, lisansüstü tez çalışmalarına ulaşmak amacıyla da YÖK Ulusal Tez Merkezi veri

tabanı kullanılmıştır. Araştırmada kapsamında incelenecek makaleler ve lisansüstü tezler belirlenirken “sosyal medya”, “sosyal medya ve spor”, “spor kulübü”, “futbol”, “Türkiye” gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Alanyazın taraması 16 Mayıs 2022 tarihi itibarıyla tamamlanmış olup uygun kriterleri sağlayan toplam 25 adet akademik çalışmaya ulaşılmıştır. Bunların 17 tanesini araştırma makaleleri oluştururken 6 adet yüksek lisans tezi 1 adet de doktora tezi araştırma kapsamında incelenmiştir.

Belirlenen kriterler doğrultusunda mevcut araştırma kapsamına alınan araştırmalardan daha sağlıklı ve tutarlı veri toplanabilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan veri toplama formu (Tablo 1) kullanılmıştır. Veri toplama formunda yer alan kategoriler mevcut araştırma soruları ile ilişkili olacak biçimde belirlenmiştir.

Tablo 1. Veri Toplama Formu

ÇALIŞMA ADI	YAYIN TÜRÜ	YAYIN YILI	DERGİ ADI	DİSİPLİN ALANI	ARAŞTIRMA MODELİ	ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	UYGULAMA SÜRESİ	İNCELENEN UYGULAMA	SONUÇLAR

BULGULAR

Bu bölümde, Tablo 1’de belirtilen kategorilere göre mevcut araştırma kapsamında incelenen araştırmalardan elde edilen verilere ait bulgular aşağıdaki sıralamaya göre sunulmuştur;

- İncelenen araştırmaların genel özellikleri (yayın yılı, yayın türü, yayınlanan dergilerin indeksleri ve disiplin alanı),
- İncelenen araştırmaların yöntemlerine ilişkin özellikleri (araştırma modeli, araştırma yöntemi),
- İncelenen araştırmaların uygulama sürecine ilişkin özellikleri (uygulama süreleri ve incelenen sosyal medya uygulaması),
- İncelenen araştırmaların ortak sonuçları.

İncelenen Araştırmaların Genel Özellikleri

İncelenen araştırmaların genel özellikleri; yayın yılı, yayın türü, yayınlanan dergilerin indeksleri ve disiplin alanı olarak dört başlık halinde ele alınmıştır.

Yayın Yılı

Araştırmaların yayın yılına göre dağılımı Şekil 2’de sunulmuştur.

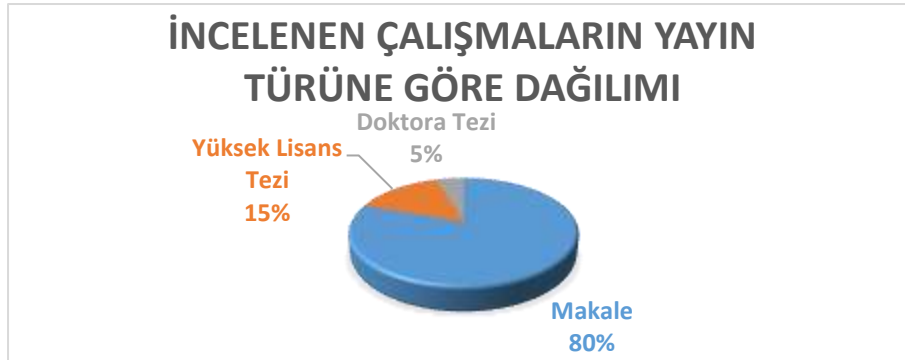


Şekil 2. Yayın yılına göre dağılım

Şekil 2 incelendiğinde, 2020 yılındaki yayın sayısındaki düşmeye rağmen araştırmaların sayısında yıllara göre artış olduğu gözlenmekte ve en fazla çalışmanın 2021 yılında gerçekleştirildiği görülmektedir.

Yayın Türü

Araştırmaların yayın türüne göre dağılımı Şekil 3 'te sunulmuştur.

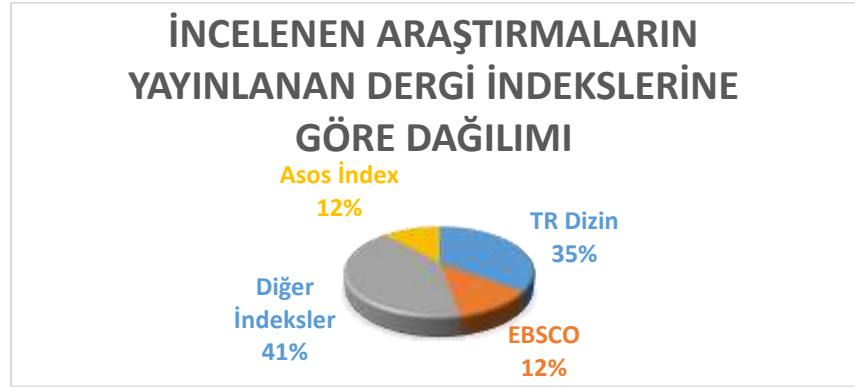


Şekil 3. Yayın türüne göre dağılım

İncelenen çalışmaların %80'ini makaleler, %15'ini yüksek lisans tezleri ve %5'ini de doktora tezleri oluşturmaktadır.

Dergilerin İndeksleri

İncelenen çalışmaların farklı indekslere sahip dergilerde yayınlandığı gözlemlenmiştir. Araştırmaların dergi indekslerine göre dağılımı Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Yayınlanan dergilerin indeksine göre dağılım

Disiplin Alanı

İncelenen çalışmaların birçok farklı disiplin alanında gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir. Araştırmaların disiplin alanlarına göre dağılımı Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Disiplin alanına göre dağılım

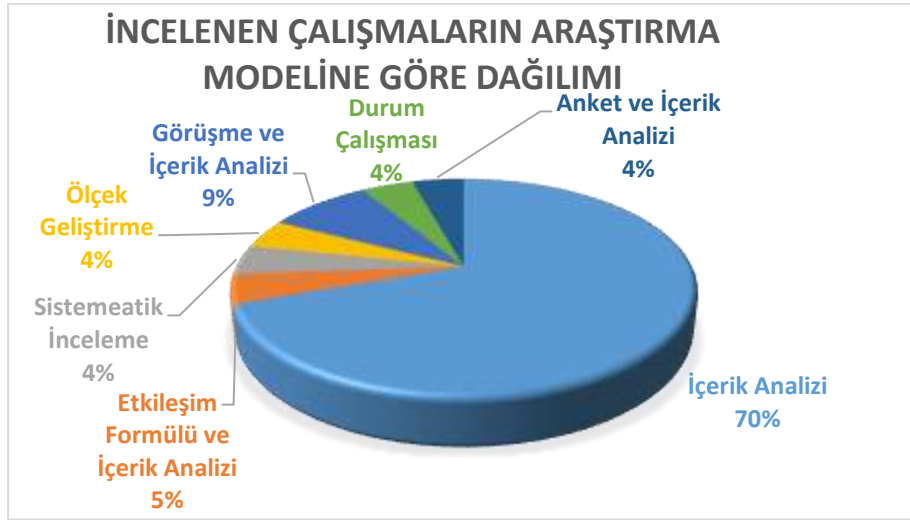
Şekil 5 incelendiğinde, çalışmaların spor bilimleri alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Çalışılan konunun birçok farklı disiplin alanında ilgi çekici hale geldiği anlaşılmaktadır. Spor bilimleri alanından sonra en fazla çalışma iletişim ve halkla ilişkiler alanında yapılmıştır. Pazarlama, işletme, gazetecilik, bilgisayar ve sosyal bilimler alanında da çalışmalar yapılmıştır.

Araştırmanın Yöntemine İlişkin Özellikler

Araştırmanın yöntemine ilişkin özellikleri araştırma modeli ve araştırma yöntemi olarak iki başlık altında incelenmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmaların araştırma modeline göre dağılımı Şekil 6'da sunulmuştur.

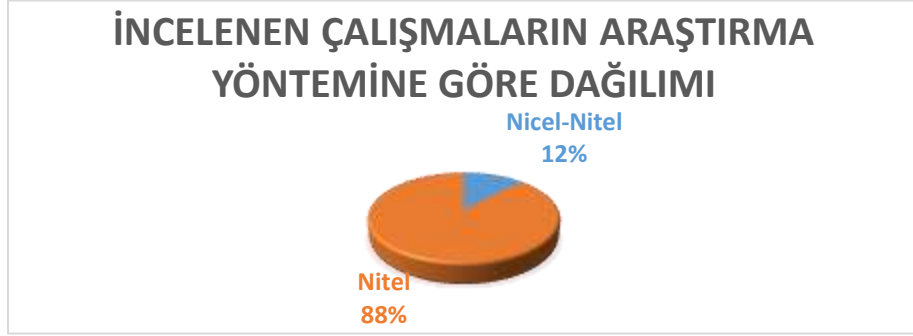


Şekil 6. Araştırma modeline göre dağılım

Şekil 6 incelendiğinde, araştırma modellerinin çoğunlukla içerik analizi şeklinde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Kullanılan diğer modellerin ise anket ve içerik analizi, durum çalışması, görüşme ve içerik analizi, ölçek geliştirme, sistematik inceleme, etkileşim formülü ve içerik analizi şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma Yöntemi

Araştırmaların araştırma yöntemine göre dağılımı Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. Araştırma yöntemine göre dağılım

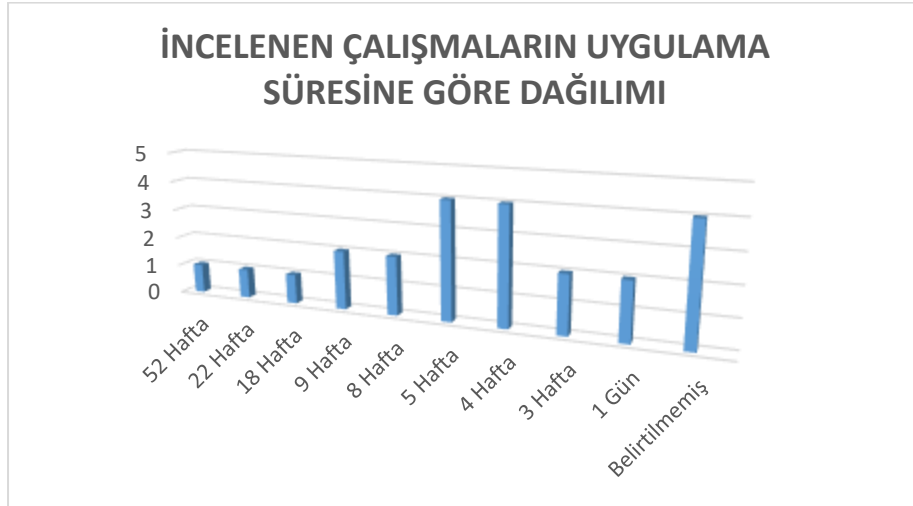
İncelenen araştırmaların tamamında nitel araştırma yöntemleri kullanıldığı gözlemlenmiştir. Yalnızca %12'sinde hem nitel hem nicel araştırma yöntemlerinden yararlanıldığı gözlemlenmiştir.

Araştırmanın Uygulama Sürecine İlişkin Özellikleri

Araştırmaların uygulama sürecine ilişkin özellikleri uygulama süreleri ve incelenen sosyal medya uygulaması olarak iki başlık altında ele alınmıştır.

Araştırmaların Uygulama Süreleri

Araştırmaların uygulama sürelerine göre dağılımı Şekil 8'de sunulmuştur.

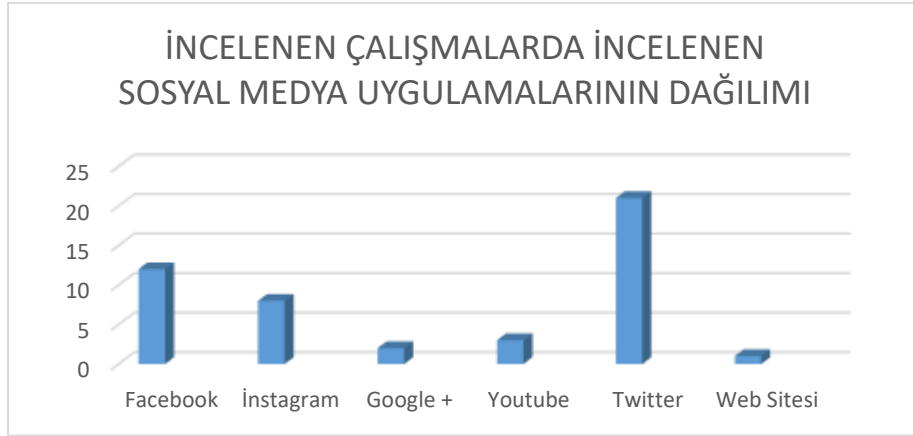


Şekil 8. Araştırma sürelerine göre dağılım.

Şekil 8 incelendiğinde, araştırma sürelerinin en çok 52 hafta en az 1 gün süreyle yapıldığı gözlemlenmiştir. İncelenen araştırmalarda dört adet çalışmanın araştırma süresi belirtilmemiştir. 4 hafta ve 5 haftalık araştırma sürelerinde daha fazla çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir.

Araştırmalarda İncelenen Sosyal Medya Uygulaması

Araştırmalarda incelenen sosyal medya uygulamalarına göre dağılım Şekil 8’de sunulmuştur.



Şekil 9. İncelenen sosyal medya uygulamalarının dağılımı.

Araştırmacıların yapılan araştırmalarda birden fazla sosyal medya hesaplarını inceledikleri görülmüştür. İncelenen araştırmalarda ele alınan tüm sosyal medya hesaplarının dağılımı Şekil 9’da sunulmuştur. Buna göre araştırmaların Twitter uygulaması üzerinde yoğunlaştığı buna ek olarakta Facebook ve Instagram uygulamalarının Twitter uygulamasından sonra araştırmacıların en çok inceledikleri sosyal medya uygulamaları olduğu gözlemlenmiştir.

İncelenen Çalışmaların Sonuçlarının Ortak Özellikleri

Sosyal medya uygulamalarına olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Bireyler gün içerisinde buldukları her fırsatta akıllı telefonlarından sosyal medya hesaplarını kontrol etmekte, takip ettikleri profillerin paylaşımlarını beğenip yorum yapmaktadır. Akıllı telefonların artması, sosyal medya hesaplarına erişimin kolay olması ve sosyal medya kullanıcılarının sayısındaki artış spor kulüplerinin de bu platformlarda kendilerine yer bulmasına neden olmuştur. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının ele alındığı çalışmalar incelenmiş ve bu çalışmaların sonuçlarının ortak özelliklerine aşağıda yer verilmiştir.

Spor kulüpleri sosyal medya hesaplarından yaptıkları her paylaşımın altında bir anlam yattığı düşünülmektedir. Parlar ve diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada kulüplerin sosyal medya hesapları üzerinden yaptıkları paylaşımların etiketleme, hikaye, maç günü içeriği, etkinlik oluşturma, antrenman, anma, bilgilendirme v.b. gibi yirmi üç

farklı ana tema altında toplamıştır. Okmeydan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor kulüplerinin yaptığı paylaşımların büyük oranda maç içi durum ve skorlardan oluştuğunu, diğer paylaşımların kulüp ve oyuncular ile ilgili haberlerden oluştuğu sonucuna ulaşmıştır. Kuyucu (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında spor kulüplerinin twitter üzerinden kulüp ile ilgili haber, bilet satışı, antrenman içeriği, kulüp faaliyetlerini içeren paylaşımlar yaparak taraftarlarla etkileşim kurup halkla ilişkiler faaliyetlerini yönettiği sonucuna ulaşmıştır. Akkaya & Zerenler (2017) gerçekleştirdikleri alışmasında spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını taraftarlarıyla hızlı ve karşılıklı bir iletişim kurmak, kulüp ile ilgili son gelişmeleri takipçilerine doğrudan ulaştırmak amacıyla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Üçüncüoğlu (2021) gerçekleştirdiği çalışmasında spor kulüplerinin bilgilendirme, promosyon, haber, taraftarların ilgisini çekebilecek eğlenceli içerikler paylaşarak takipçileriyle olan etkileşimi arttıracak paylaşımlara önem verdiği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmalar incelendiğinde spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarından yaptığı paylaşımların taraftarlarla iletişimi kuvvetlendirme temelinde oluşsa da bu paylaşımlar sayesinde ekstra gelir sağlayabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kulüplerin kulüp hizmetleri, lisanslı ürünleri ve diğer birçok tamamlayıcı unsurlarını pazarlama amacıyla da sosyal medya hesaplarını kullandığı gözlemlenmiştir. Günümüzde sosyal medya uygulamaları, futbolun pazarlanmasında faydalanabilecek en önemli iletişim araçlarından biridir. Kuyucu (2014) ve Kuyucu (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında geleneksel medyadaki pazarlama faaliyetlerinin yanına sosyal medya pazarlamasının da eklenmesi, kulüplerin daha az maliyetle daha çok kitlelere ulaşabilme imkanı sağlayacağı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada ise Canoğlu ve Üstüner spor kulüplerinin taraftarların ilgisini çekecek paylaşımlar yaparak pazarlama gibi birçok önemli faydalar sağlayabilecekleri sonucuna ulaşmıştır. Kara & Aytekin (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını, iletişimin ötesinde pazarlama aracı olarak da kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Akkaya & Zerenler (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal medya hesaplarının kulübün pazarlama stratejisinde önemli rol oynadığı, müşteri ilişkileri ve reklam aracı olarak da kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise Algül & Danış (2020) sosyal medya hesaplarının kulüpler tarafından pazarlama aracı olarak kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya uygulamaları ve sosyal ağ sitelerinin yaygın olarak kullanılmadığı yıllarda taraftarların, spor kulüpleri ile ilgili son gelişmeleri geleneksel medya araçları üzerinden takip ettikleri bilinmektedir. Geleneksel medya araçlarında, içerikler kulüpler tarafından değil medya yöneticileri tarafından oluşturulmaktadır. Sosyal medya araçlarında üretilen içeriklerin, üreticisi ve kullanıcıları arasında etkileşim kurma imkanı sağlaması geleneksel medya araçlarından ayrılan en önemli özelliğidir. Adıgüzel ve diğerleri (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada spor kulüplerinin geleneksel medyanın yanında sosyal medya hesaplarını da kurumsal iletişim aracı olarak kullanmaya başladıkları sonucuna ulaşmıştır. Okmeydan (2018) çalışmasında spor kulüplerinin sosyal medya hesapları üzerinden yaptıkları paylaşımlara ilgi yoğun olsa da sosyal medyayı geleneksel medya mantığıyla tek taraflı kullandıklarını, takipçileriyle iletişimin yok denilecek kadar az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada ise Şenduran ve diğerleri (2018) spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanmasının gelecek yıllarda geleneksel medya araçlarına olan ilginin azalacağı sonucuna ulaşmıştır.

Spor kulüpleri tanınırlığını arttırmak için yalnızca Türkiye’de değil yurt dışındaki kitlelere de ulaşmayı hedeflemektedir. Sosyal medya hesaplarında üretilen içeriklerin bu amaç doğrultusunda hazırlanması, kulüplerin tanınırlığında önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Parlar ve diğerleri (2018) gerçekleştirdiği çalışmada futbol kulüplerinin yaptıkları paylaşımlarda İngilizce paylaşımların sayısını arttırarak küresel bazda kitlelere ulaşmayı hedeflemeleri gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise Kuyucu (2015) Avrupa’da bulunan spor kulüplerinin sosyal medyanın küresel iletişim özelliğini daha etkili kullandığını ve Türkiye’de yer alan kulüplerin tanınırlık adına sosyal medyayı daha etkili kullanmaları gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

İncelenen çalışmalara genel perspektiften bakıldığında, spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının incelendiği çalışmaların sosyal medya uygulamalarının daha aktif olarak kullanılmaya başlandığı 2010’lu yıllardan sonra gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını takipçi sayılarını arttırmak, takipçileriyle iletişim kurmak, paylaşımlardan elde ettikleri etkileşimler sayesinde daha fazla kitlelere ulaşmak amacıyla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Spor kulüplerinin saha içinde yaşadıkları rekabetin son yıllarda sosyal medya hesapları arasında da yaşandığı göze çarpmaktadır. Kulüplerin sportif müsabakalarda en fazla puanı toplayıp şampiyon olmanın yanında, en fazla takipçi sayısı ve etkileşim sayısına ulaşmak için de internet ortamında birbirlerine üstünlük sağlama yarışı içerisine gidikleri gözlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

İnsanoğlu var olduğundan beri yaşadığı toplumda farklı yollar kullanarak iletişim kurmaktadır. İletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler sayesinde bireylerin artık daha kolay ve hızlı iletişim kurduğu görülmektedir. Radyo, gazete, televizyon gibi geleneksel medya araçlarının yanında artık sosyal medya araçlarının da kitleler arası iletişimde sıkça kullanılmaya başlandığı görülmüştür. İnsanların sosyal medyaya olan ilgisi arttıkça farklı sektörlerden firmalar da kendilerini tanıtabilmek, yeni hedef kitlelere ulaşmak amacıyla sosyal medya platformlarında yer almaya başlamıştır. Spor kulüpleri de sosyal medyanın hızlı gelişimine kayıtsız kalamamış, kulüpler resmi hesaplarıyla sosyal medya platformlarında yer almaya başlamıştır.

Mevcut araştırma kapsamında incelenen araştırmaların genel özellikleri yayın yılı, yayın türü, yayınlanan dergilerin indeksleri ve disiplin alanı şeklinde dört başlık altında ele alınmıştır. Yayın yılına göre dağılımı incelendiğinde, 2020 yılındaki düşüşe rağmen bu alanda gerçekleştirilen yayınların son yıllarda arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ağların ve sosyal medya uygulamalarının popüler hale gelmesi, kullanıcı sayılarında yaşanan büyük artış ve spor kulüplerinin sosyal medya uygulamalarına olan ilgisinin artması araştırmacıların da dikkatinin kaçmamıştır. Bu alanda gerçekleşen araştırmaların sayısı son yıllarda artış göstermiştir. Şenduran ve diğerleri (2018) tarafından 2010 yılı ve sonrası yurt dışı literatür tarayarak yapılan araştırmada, Facebook ve Twitter uygulamaları ele alınmıştır. Bu uygulamaların sporcu, antrenör ve taraftar ekseninde sportif iletişime olan etkilerinin incelendiği derleme çalışmasında 8 yılda 38 akademik araştırmanın yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmaların yayın türüne göre dağılımları incelendiğinde ise araştırmaların %80’ini araştırma makalelerinin oluşturduğu gözlemlenmiştir. İncelenen yayınlarda, araştırma makalelerinin yayınlandığı dergilerin indekslerine göre dağılımı incelendiğinde %41’inin Google Akademik veri tabanında yer aldığı gözlemlenmiştir. Spor

kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımı yalnızca spor bilimlerinin değil birçok farklı disiplinin de araştırma konusu haline gelmiştir. İncelenen çalışmaların yarısından fazlası spor bilimleri dışındaki alanlarda gerçekleştirilmiştir. Atalı & Çoknaz (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kulüplerin Facebook üzerinden pazarlama ve satış faaliyetlerinin önemli bir yer tuttuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise Mutlu (2017) kulüplerin sosyal medya platformlarını pazarlama amacıyla kullanmada uzmanlaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını son yıllarda özellikle iletişim ve pazarlama amacıyla kullanması, iletişim ve pazarlama alanındaki çalışmaların sayısının artacağı sinyallerini vermektedir.

Araştırmada ele alınan çalışmaların araştırma yöntemine göre özellikleri ele alındığında, araştırmaların neredeyse tamamının nitel araştırma yöntemleriyle gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir. Araştırma modeline göre ele alındığında ise çalışmaların %70'i içerik analizi kullanılarak gerçekleştirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Mutlu & Yorulmazlar (2021) tarafından yapılan çalışmada ve Yıldız & Özsoy (2013) tarafından yapılan çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden ve içerik analizi modeli kullandıkları görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle sosyal medya ve internet sayfalarının ele alındığı çalışmalar gerçekleştirilirken genel olarak nitel araştırma yöntemlerinden ve içerik analizinin sıkça kullanıldığını destekler niteliktedir.

Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının ele alındığı çalışmalarda incelenmek istenen zaman sınırlaması tamamen araştırmacının elindedir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde en az bir günlük en fazla bir yıllık süreçte yapılan paylaşımların incelendiği gözlemlenmiştir. Gümüş (2019) gerçekleştirdiği çalışmada futbol kulüplerinin sosyal medya hesaplarından 1 ocak- 31 mayıs arasında yaptıkları paylaşımlarını incelerken, Yaraş (2019) futbol kulüplerinde kurumsal iletişim aracı olarak kulüplerin twitter hesaplarını ele aldığı çalışmada 1 temmuz-15 temmuz, 1 kasım-15 kasım tarihleri arasında gerçekleştirilen paylaşımları incelemiştir. Araştırmacıların zaman konusunda özgür olması istenen sonuçlara daha doğru ulaşılacağına önemli bir göstergesi olarak göze çarpmaktadır.

Araştırmada yer alan akademik çalışmaların sonuçlarının birçok ortak özelliğe sahip olduğu gözlenmiştir. İncelenen çalışmalarda, spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını kitlesel iletişim aracı olarak kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dönek (2017) Atiker Konyaspor Kulübünün sosyal medya hesaplarını incelediği çalışmada, kulübün sosyal medya hesapları aracılığıyla kulüp hakkında bilgilendirmeler, antrenman içerikleri, kulüp ile ilgili son gelişmelerin resim ve videolarla desteklenerek paylaşıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine bir başka çalışmada ise Mutlu & Yorulmazlar (2021) sosyal medya paylaşımlarının kulüp resmi açıklamaları, duyuruları, etkinlik bilgileri, tebrik ve kutlama mesajları v.b. gibi temalar altında toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kulüplerin sosyal medya hesaplarını birer pazarlama aracı olarak kullanmaları dikkat çeken bir diğer sonuç olarak göze çarpmaktadır. Argan ve diğerleri (2013), TFF Süper Ligi'nde yer alan beş büyük futbol kulübünün sosyal medyayı bir pazarlama aracı olarak nasıl kullandıklarını belirlemek için yaptıkları araştırmanın en önemli sonucu kulüplerin Facebook'u bir pazarlama aracı olarak kullanabileceklerini göstermiştir. Mutlu & Yorulmazlar (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada pazarlama faaliyetlerinin sosyal medya hesapları üzerinden başarılı bir şekilde gerçekleştirilemediği ve bu durumun kulüplerin kurumsal kimliğine olumsuz etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ışığında futbol kulüplerinin ürün ve hizmetleri pazarlama konusunda voleybol kulüplerine göre sosyal medyayı daha etkili kullandıklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bu araştırma gelecekte spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının incelenmesine yönelik yapılacak çalışmalara önemli katkı sağlayacağı söylenebilir. Spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını, hedef kitlelerine ulaşmak amacıyla etkili bir şekilde kullandıkları gözlemlenmiştir. Bu çalışmada özellikle futbol kulüplerinin sosyal medya hesaplarının incelendiği Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar ele alınmıştır. Yüksek lisans ve doktora çalışmalarında spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımıyla ilgili çalışmaların artırılması, spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarını etkili bir şekilde kullanmak amacıyla kulüp bünyesinde sosyal medya uzmanı buldurması önerilmektedir. Futbol dışında diğer spor branşlarında yer alan spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının kullanımına yönelik ülkemizde ve yurt dışı literatürde yapılan çalışmaların incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- (2021). Wearesocial.Com: <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/10/social-media-users-pass-the-4-5-billion-mark/> Adresinden Alındı
- Adıgüzel, E., Tınaz, C., & Alpulu, A. (2016). Türk Spor Örgütlerindeki Kurumsal İletişim Çalışmalarının İncelenmesi: Futbol, Basketbol, Voleybol Branşları Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1-14.
- Akkaya, Ö., & Zerenler, M. (2017). Sosyal Medya Ve Spor Pazarlaması İlişkisi Taraftar Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Beşiktaş Spor Kulübü Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 945-963.
- Algül, A., & Danış, E. (2020). Tweet Zincirinde Dijital Halkla İlişkiler: Spor Kulüpleri Örneği. *The Turkish Online Journal Of Design, Art And Communication*, 321-338.
- Atalı, L., & Çoknaz, D. (2014). Türkiye Futbol Federasyonu Spor Toto Süper Ligi Spor Kulüplerinin Facebook Kullanımı. *Erciyes İletişim Dergisi "Akademia"*, 136-148.
- Aydoğan, F., & Akyüz, A. (2010). *İkinci Medya Çağında İnternet*. Alfa Yayınları.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, And Scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 210-230.
- Canoğlu, M., & Üstüner, S. (2021). Sosyal Medya İletişim Etkinliğinin Karşılaştırması; Fenerbahçe Spor Kulübü, Beşiktaş Jimnastik Kulübü Ve Galatasaray Spor Kulübü Örneği. *25. Pazarlama Kongresi*.
- Dönek, E. (2017). *Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı: Atiker Konyaspor Kulübü Örneği*. Selçuk Üniversitesi, Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı. Konya: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Danış, E., & Yenğin, D. (2020). Türkiye’de Spor İletişiminin Futbol Kulüpleri Üzerinden İncelenmesi: Fenerbahçe, Beşiktaş Ve Galatasaray Örneği. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 89-105.
- Doğan, U., & Karakuş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya University Journal Of Education*, 57-71.
- Göksel, A. G., & Serarlan, M. Z. (2015). Public Relations İn Sports Clubs: New Media As A Strategic Corporate Communication Instrument. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 275-283.
- Gönkeç, P., Köker, N. E., & Gönçer, R. T. (2021). Dört Büyük Futbol Kulübünün Ve Taraftarlarının Twitter'daki Covid-19 Paylaşımlarının Netnografik Analizi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 521-534.

- Gümüş, S. (2019). *Futbol Kulüplerinin Kurumsal İletişim Açısından Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye'deki Dört Büyük Spor Kulübünün İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi . İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Genç, H. (2010). İnternetteki Etkileşim Merkezi Sosyal Ağlar Ve E-İş 2.0 Uygulamaları. *XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri* (S. 481-487). Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Üçüncüoğlu, M. (2021). Spor Kulüplerinin İletişim Ve Pazarlama Faaliyetlerinde Sosyal Medyanın Rolü: İstanbul Başakşehir Fk Örneği. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 59-69.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users Of The World, Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Business Horizons* , 59-68.
- Kara, T., & Aytakin, Ç. (2014). Kültür Endüstrisi Bağlamında Aktif Taraftarlar Çağı: Sosyal Medyanın Futbol Kulübü/Taraftar İlişmesine Etkisi. *İnternational Conference On Education And Social Sciences Proceedings*. İstanbul.
- Karaçam, Z. (2013). Sistemantik Derleme Metodolojisi: Sistemantik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 26-33.
- Kuyucu, M. (2014). Futbol Endüstrisinde Sosyal Medya Pazarlama Uygulamaları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 161-175.
- Kuyucu, M. (2015). Social Media And Public Relations İn Football: The Use Of Twitter İn Football Teams İn Turkey. *The Online Journal Of Communication And Media*, 21-28.
- Mutlu, E., & Yorulmazlar, M. M. (2021). Kurumsal İletişimde Sosyal Medya Kullanımının Kadın Voleybol Spor Kulübü Açısından İncelenmesi. *Eurasian Research İn Sport Science*, 42-55.
- Okmeydan, C. K. (2018). Marka Olarak Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Kullanımı: Türk Spor Kulüpleri Üzerine Bir Araştırma. *The Journal Of İnternational Scientific Researches*, 98-110.
- Parlar, F. M., Çavuşoğlu, G., Ermiş, A., İmre, N., Parlar, F., & Taşmektepligil, M. Y. (2018). Futbolda Sosyal Rekabet Devri: Dloitte Futbol Para Ligi'ne Giren Kulüplerin Sosyal Medya İçerikleri. *Spormetre*, 13-22.
- Şenduran, F., Korkmaz, N. H., Kasap, M., Acar, Z. A., Yalnız, U., & Kaçar, M. (2018). Sportif İletişimde Facebook Ve Twitter. *Spor Eğitim Dergisi*, 12-28.
- Yıldız, K., & Özsoy, S. (2013). Spor Toto Süper Lig Kulüplerinin Kurumsal İnternet Sitelerinin İletişim Ve Pazarlama Açısından İncelenmesi. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 24-34.
- Yaraş, A. (2019). *Futbol Kulüplerinde Marka Yönetimi: Kurumsal İletişim Aracı Olarak Twitter*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Muğla: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaraş, A., & Göksel, A. G. (2021). Futbol Kulüplerinde Marka Yönetimi: Kurumsal İletişim Aracı Olarak Twitter. *İnternational Journal If Contemporary Educational Studies*, 147-165.