



Istanbul  
**GEDİK**  
Üniversitesi  
2791-6847

*Sağlık ve Spor  
Bilimleri Dergisi*

**JHSS**

Journal of Health  
& Sport Sciences

**Cilt: 5 - Sayı: 3 - Yı l: 2022**

İstanbul Gedik Üniversitesi / İstanbul Gedik University  
Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences  
(JHSS)

2022 Aralık Cilt: 5 Sayı: 3

JHSS, yılda üç kez yayımlanan hakemli dergidir.

JHSS is a peer-reviewed journal published three times a year.

Dili: Türkçe – İngilizce Language: Turkish – English

e-ISSN 2791-6847

İMTİYAZ SAHİBİ / PUBLISHER

Ahmet Kesik, Professor

İstanbul Gedik Üniversitesi

YÖNETİCİ / MANAGER

Gülperen Kordel

İstanbul Gedik Üniversitesi

YAYIN KOORDİNATÖRÜ / PUBLICATION COORDINATOR

Dr. Aytaç Uğur YERDEN

İstanbul Gedik Üniversitesi

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

**Editör / Editor**

Dr. M. Yavuz Taşkiran

**Editör Yardımcıları / Associate Editors**

Dr. Ayla Taşkiran / Dr. Nilay Utlu / Dr. Fatih Tarlak

**Alan Editörü / Area Editor**

Dr. Fahimeh Hassani

**Contact:** İstanbul Gedik Üniversitesi

Cumhuriyet Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5

Yakacık 34876 Kartal, İstanbul, Turkey

+90 216 444 5 438 Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS)

<https://www.gedik.edu.tr/akademik-birimler/akademik-yayinlar/SSB-dergisi>

[jhss@gedik.edu.tr](mailto:jhss@gedik.edu.tr)

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdurrahman Aktop	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Atakan Çağlayan	İstanbul Rumeli Üniversitesi
Dr. Ayşe Belgin Aksoy	Gazi Üniversitesi
Dr. Belma Tuğrul	Aydın Üniversitesi
Dr. Billur Çakırer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Caner Açıkada	European University of Lefke
Dr. Dilara Fatoş Özer	İstanbul Bilgi Üniversitesi
Dr. Elvan Yılmaz	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Gülşah Şahin	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Dr. Güven Erdil	Marmara Üniversitesi
Dr. H. Levent Gül	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Handan Doğan	Maltepe Üniversitesi
Dr. Hasan Kasap	İstanbul Bilgi Üniversitesi
Dr. Hayrettin Mutlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Lale Orta	Okan Üniversitesi
Dr. M. Kamil Özer	Fenerbahçe Üniversitesi
Dr. Meliha Kırkıncioğlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Murat Bilge	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Mustafa F. Acar	Girne Amerikan Üniversitesi
Dr. Mustafa Yağımlı	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Neriman Aral	Ankara Üniversitesi
Dr. Nükhet İşiten	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Oğuz Karamızrak	Ege Üniversitesi
Dr. Rengin Zembat	Maltepe Üniversitesi
Dr. Salih Pınar	Fenerbahçe Üniversitesi
Dr. Sefer Ada	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Serkan Esen	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Tuna Uslu	Fenerbahçe Üniversitesi
Dr. Turgay Biçer	Marmara Üniversitesi
Dr. Ümit Kesim	Emekli Öğretim Üyesi

**Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)**

**2022 Aralık Cilt:5 Sayı: 3 Hakemleri**

Prof. Dr. Güven ERDİL	Marmara Üniversitesi
Prof. Dr. Turgay BİÇER	İstanbul Gedik Üniversitesi
Prof. Dr. Salih PINAR	Fenerbahçe Üniversitesi
Prof. Dr. Cem Çetin	Marmara Üniversitesi
Prof. Dr. Metin SAYIN	Nişantaşı Üniversitesi
Doç. Dr. Umut Davut BAŐOĐLU	Nişantaşı Üniversitesi
Doç. Dr. Gökhan ARIKAN	Harran Üniversitesi
Doç. Dr. Oğuz Onur	Batman Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Fahimeh Hassani	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Nilay Utlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Seyed Houtan Shahidi	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Çaęla Karacan Şimşek	İstanbul Gedik Üniversitesi

## **Amacı ve Kapsamı**

Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS) 2018 Aralık ayından itibaren yayın hayatına başladı. Derginin amacı sağlık ve spor alanındaki araştırmacılara, bilim insanlarına ve öğrencilere hizmet etmektir. Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayınlamak, alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

## **Yayın Kuralları**

İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi, yılda üç kez yayımlanan, açık erişimli uluslararası hakemli dergidir. Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. Türkçe gönderilen çalışmalarda İngilizce bir özet olmalıdır.

Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayımlayarak alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

Sağlık ve Spor, günlük yaşamlarda son derecede önemli içeriklere sahiptir. Bir taraftan sağlıklı bir nesil yetiştirmek ve onları egzersizlerle korumak amaçlanırken, sektörel değerlere sahip olması için çok yönlü inceleme ve araştırmaların yapılma gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu alanlar içinde yer alan birçok konu çalışma olarak dergimizin sayfalarında yer alacaktır.

Özgün araştırma ve teorik makaleler, istatistiksel analizler, örnek olaylar, vaka çalışmaları ve kitap eleştirileri de yayın olarak kabul edilmektedir.

Dergiye yayımlanmak amacıyla gönderilen çalışmaların daha önce başka bir yayın organında yayımlanmamış olması ya da yayımlanma aşamasında bulunmaması gerekir. Değerlendirme sürecine girmiş olan eserler bu süreç zarfında herhangi başka bir yayın organına gönderilmemelidir. Çalışma eğer bir proje sonunda ortaya çıkmışsa projenin ismi, destekleyen kurum, başlangıç ve bitiş tarihleri ve nerede yapıldığı yazılmalıdır.

Gönderilen makale herhangi bir bilimsel toplantıda tebliğ olarak sunulmuşsa, bunun bilgisi makalede belirtilmelidir.

Dergiye eserleri ile katkı sunan araştırmacı ve yazarlar bilimsel araştırma ve yayın etiğine uymalıdır.

## İçindekiler

1. Türkiye’de Sporla İlgili Etik Davranışlar ve Fairplay Örnekleri / **Ethical Behaviors Related to Sports in Turkey and Fairplay Examples**  
**Ayfer ZEREN, Seyhan HASIRCI .....47-50**
2. 10-20 Yaş Arası Bale Dansçıların 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Dikey Sıçrama Yüksekliğine Etkisi / **The Effect Of 8 Weeks of Pilates Training on Vertical Jump Height of Ballet Dancers Between 10-20 Years Old**  
**Bünjamin KAMBUR, M. Yavuz TAŞKIRAN.....51-64**
3. Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi / **Local Governments During the Covid 19 Output Psychological Stability and Emotion of Working Coaches Examination of Regulational Challenges**  
**Öznur AYGÜN, M. Yavuz Taşkıran, M. Büşra HACIOĞLU.....65-78**



## Türkiye’de Sporla İlgili Etik Davranışlar ve Fairplay Örnekleri

*Ayfer ZEREN<sup>1,\*</sup>, Seyhan HASIRCI<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

<sup>2</sup> Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

\*Sorumlu Yazar: ayferzeren49@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 18.10.2022– Kabul Tarihi: 24.11.2022

### Öz

Çalışmanın amacı spor ahlakı ve spor etiği ilklerinin değerlendirilmesidir. Spor alanında etik, ahlak ve ahlaksızlık kavramlarına Sporun birey, toplum, sosyal hayat, ekonomi, eğitim gibi alanlar ile ilişkisi incelenmiş ve bu alanlarla ilgili etik ve ahlaki yaklaşımları tanımlarına ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu çalışma yapılırken literatür taraması veri toplama tekniği kullanılmıştır. Konu ile alakalı bilimsel makaleler, araştırmalar, kitap, dergi ve internet siteleri detaylıca incelenerek öncelikle sporun genel tanımına değinilmiş ardından spor ile ilişkili tüm alanlar ve ilgili etik ve ahlaki tanımlamalar değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sporun birey için kişilik, sağlık ve pedagojik açıdan olumlu katkılar olmuştur. Sporun toplumsal ve sosyal açıdan bütünleştirici ve düzenleyici gücünün kişiler önemli görüldüğü anlaşılmıştır. Bu itibarla araştırması yapılan konunun tüm disiplinlerle yakından ve daha geniş bir yelpaze de araştırılıp incelenmesi ile istendik davranışların oluştuğu etik ve ahlaki bir zeminde, spor yapılmasının daha olası durduğu anlaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Ahlakı, Spor Etiği

## Ethical Behaviors Related to Sports in Turkey and Fairplay Examples

### Abstract

The aim of the study is to evaluate the principles of sports ethics and sports ethics. The relationship between the concepts of ethics, morality and immorality in the field of sports with fields such as individual, society, social life, economy, education has been examined and the definitions of ethical and moral approaches related to these fields have been tried to be reached. In the course of this study, the literature review data collection technique was used. The scientific articles, researches, books, magazines and Internet sites related to the subject were examined in detail and the general definition of sports was first mentioned and then all the fields related to sports and the related ethical and moral definitions were evaluated. As a result of the analyzes carried out, there have been positive contributions of sport in terms of personality, health and pedagogic for the individual. It has been understood that the social and socially integrative and regulatory power of sports is considered very important. As a result of the analyzes carried out, there have been positive contributions of sport in terms of personality, health and pedagogic for the individual. It has been understood that the social and socially integrative and regulatory power of sports is considered very important.

**Keywords:** Sports Ethics, Sports Ethics



## 1.Giriş

Spor bireyleri duygusal, düşünsel, ruhsal ve fiziksel yönden değişime iten, birbirinden farklı ırk, renk, din, inanış ve düşünce biçiminden insanı bir araya getirme gücüne sahip, toplumları doğrudan veya dolaylı yönden etkileme yetisinde olan sosyal aktiviteler bütünüdür. Spor insan bedenini ve ruhunu terbiye etmeyi amaçlayan insanın hayatının birçok alanında kuşatıcı vazifesi olan bir olgudur. Teknolojinin hızla gelişmesi, imkân ve olanakların artmasıyla beraber spor, yayılım hızını arttırmış ve küresel yelpazede her kesimden insanın duygu, düşünce ve davranışlarında ortak değişimler meydana getirmeyi başarmıştır. (Ateş, 2021).

Spor ahlakı ve spor etiği ile beklenen ya da kaçınılması gereken eylemler sadece spor yapan bireyleri değil bir sektör ve bir disiplin olarak bu olgunun içerisinde var olan doğrudan ya da dolaylı olarak tüm bireyleri kapsamaktadır. Sporcu, antrenör, takım, seyirci, taraftar, rakip, temsil edilen devlet, düşünce, ilke, sponsor firmalar, federasyonlar, sportif kurumlar, halk vs. spor olgusunun tüm dinamiklerini oluşturan parçaların muhatabı spor ahlakı ve spor etiği konusudur. (Şahin M., 2009). Fair-Play, yarışmaya katılım gösteren sporcuların oyunun kurallarına hem mutlak saygı göstermelerini hem de bunun ötesinde bilhassa müsabaka sporlarının belli bir ruh halinde devam ettirilmesini de gerektirmektedir. Fair-Play sadece müsabakaya katılım gösterenlerin görevi değildir. Oyuncular kadar seyircilerin, antrenörlerin, hakemlerin ve müsabakadaki bütün görevlilerin ve medyanın Fair Play kuralları çerçevesinde hareket etmesi büyük önem arz etmektedir (Fıratlı, 1998, Akt; Kotan, 2004: 50).

## 2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma ile amaçlanan, sporda etik kavramı, dünyada ve ülkemizde bu kavramın algılanış biçimi, kuramsal açıdan sporda etik davranışlar ve fair play örneklerini göstermek. Spor alanında etik, ahlak ve ahlaksızlık kavramlarına, şiddete toplum anlayış perspektifi ile yaklaşılarak incelenmeye çalışılmıştır. Sporun birey, toplum, sosyal hayat, ekonomi, eğitim gibi alanlar ile ilişkisi incelenmiş ve bu alanlarla ilgili etik ve ahlaki yaklaşımlarının sporcular, antrenörler, hakemler, seyirci, taraftarlar ve doktorların etik davranışlar ve fair play üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerine ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu tanımların toplum anlayışı içerisindeki ahlak ve etik kavramları ile olan ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Etik ve ahlak değerlerinin benimsenmesi, toplum olarak kabul edilmesi, ülkemiz ve dünyanın bu değerlerin ne kadar önemli ve gerekli olduğunu anlayabilmesi amacı ile yaşanan olumlu ve olumsuz örnekleri bu çalışmada göstermeye çalıştım. Bu örnekler doğrultusunda bireyler olarak bilgileri ve yaşanan olumlu ve olumsuz örnekleri öğrenip, benimseyip ve ders alarak ülkemiz ve dünyada spor alanında etiğe ve fair playe uygun bir toplum anlayışı sağlamak.

## 3. Çalışmanın Önemi

Çalışmada sporun tanımı ve spor faaliyetlerinin başlangıcı, tarihsel gelişimi, farklı dönemlerde sporun geçirdiği

dönüşüm ve değişim, sporun kurumsallaşması ve profesyonelleşmesini sağlayan unsurlar ortaya konmakta, sporun küresel bir faaliyet ve kültür olarak yaygın hale gelişi ve günümüz toplumu üzerinde ortaya çıkardığı etkiler irdelenmektedir. Sporda etik ile fairplay boyutlarının ele alındığı bu çalışmanın literatüre önemli katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## 4. Çalışmanın Yöntemi

Bilimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bilimsel araştırma yönteminin pozitivizm, yorumlayıcı ve eleştirel paradigmasından yararlanılarak düzenlenmiştir. Bu zamana kadar bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar, sporda etik üzerine yazılan kitaplar ve dergiler, yayınlanan akademik makaleler incelenerek derleme yapılmıştır.

## 5. Sporda Şiddet

Kimi zaman spor etkinliklerinde sporcular ya da taraftarlar arasında bazı şiddet içerikli olaylar yaşanmaktadır. Değinen şiddet olayları bazen yaralanma ve hatta ölümle sonuçlanmaktadır. Bahsedilen hadiseler ulus, din ya da kültür ayrımı olmaksızın neredeyse tüm dünyada görülen küresel bir soruna dönüşmüştür. Bu noktada akıllara şu bir soru gelmiştir: Spor saldırganlık dürtüsünü ya da şiddeti tetikleyebilir mi?

Yukarıda bahsedilen soruya yanıt bulabilmek için öncelikle “sporda şiddet nedir?” sorusuna bir yanıt vermek gerekmektedir. Sportif müsabaka ya da yarışmalar sırasında sporcuların biyolojik, ruhsal, fizyolojik ve çevresel etmenlerin etkisi altında kalarak takımındaki arkadaşlarına, rakibine veya hakeme karşı olan kural dışı hareketlerine, genel olarak sporda şiddet adı verilmektedir.

## 6. Ahlak

Ahlak, genel manasıyla, toplumun belirlediği, toplum içerisindeki tüm bireylerin uymak mecburiyetinde olduğu davranış kalıplarına verilen isimdir. Ahlak anlayışı içerisinde, kişi davranışları doğru-yanlış ya da iyi-kötü olarak değerlendirilmekte ve iyi davranışlara yönelinmesi, kötü davranışlardan istisnasız uzak durulması gerektiğinin altı çizilmektedir. Ahlak ile alakalı yapılan tanımlamaların bazılarında, huyun ön plana çıkarıldığı görülmektedir.

## 7. Sporda Ahlak

Spor ahlakı, tek başına özel bir disiplin olmasının yanında ekonomi, bilim, siyaset, sağlık, sosyoloji gibi diğer disiplin alanları ile kopmaz bir bağlantı içerisindedir. Spor yapan birey için doğru, yanlış nedir? İyi ve kötüyü belirleyecek ölçüt hangi fenomenler ile temellendirilecektir? Sporda estetik süreç nasıl değerlendirilir? Toplum ve birey için sağlık ve huzur kaynağı olan spor kendi içinde hangi değerleri barındırır? (Şahin M. , 2009).

## 9. Etik

Etik terimi Yunanca "karakter ya da kişilik" manasına gelen "ethos" kelimesinden türemiştir." Etik sözcüğüne doğru olanı yapabilmek, doğru davranışlar sergileme, insani ve vicdani olanı tercih edebilme ve toplumsal değerler ile ilgili düşünme yetisidir denilebilir. (Vikipedi, 2021).

## 10. Fair Play

Anglosakson bir terim olan fair play; dürüst oyun ve dürüst davranış manasına gelmektedir. Fair Play'in direkt karşılığı olarak etik üstü davranış da kabul edilmektedir. Etik davranış kavramı her konuda koyulmuş olan kuralları saygı ve dürüstlük çerçevesinde uygulamak demektir. Fair Play ise bütün bu bahsedilenler haricinde kişisel menfaatleri ve hırsları bir kenara bırakarak hayatta üstün insan ruhunu ortaya koyabilmektir. Kardeşlik, sevgi ve dostluk anlayışı bulunan Fair Play'de hiçbir sınır bulunmamaktadır. Ne zaman bütün davranışlarımız Fair Play'e göre ayarlanırsa yalnızca o zaman Fair Play'e adım atılmış olur.

## 11. Sporda Fair Play

Mutlak bir başarıyı hedef alan ve bu doğrultuda fazlaca çaba sarf edilen bugünkü performans sporlarında, başarı elde edebilmek için acımasız ve aldatıcı politikalar güdülmektedir ve geliştirilmektedir. Bahsedilen anlayışın en belirgin ölçütü, oyun içinde kural dışı davranışları hakeme hissettirmeden gerçekleştirmektir. Bilhassa profesyonel sahada, sporcuların Fair-Play'e uygun olmayan davranışları benimsemeleri, kişisel ve toplumsal beklentilerin başarı çabasından ileri gelmektedir. Sporcular üzerinde sponsorlar, siyasi çevreler, antrenör, kamuoyu, taraftarlar, medya, hekim, kulüp ve spor örgütünün yoğun baskısı söz konusudur ve bu durum da sporcuları doğal olarak sadece faydacı başarı olanakları aramaya itmektir (Yıldıran, 2002, Akt; Kotan, 2004: 49).

## 12. Sonuç ve Öneriler

Sporun doğasında var olan mücadele ruhu sporcular üzerinde hem psikolojik hem de davranış birtakım yansımaları doğurmaktadır. Hatta sporculuk ruhunun temeli olan rakibe, antrenöre ve seyirciye duyulan saygının, galip gelme arzusu sebebiyle kimi zaman yok olduğu görülmektedir. Fair play anlayışını da spor sahasında hoş görülmemeyen ve ahlaki değerler ile çelişen bütün bu davranışların zıtı olarak tanımlamak mümkündür. Detaylı ele alındığında fair play'in formal ve informal kollara ayrıldığı belirtilmektedir. Formal ya da informal farkatmaksızın fair play' in görüldüğü spor müsabakalarında saygı, centilmenlik, dürüstlük vb. davranışları her zaman kazandırmaktadır. Bahsi geçen kazanımların topluma da doğrudan etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Zira sportif müsabakalarda takınılan ahlak dışı davranışlar ve toplumun ahlaki değerleri çeliştiğinde, toplumun sporcuyu ve hatta kulübü dışlanması veya kınanması ile karşı karşıya kalınabilir.

Geçmiş dönemler ele alındığında bu kapsamda fair play hareketine sayısız örnekler vermek mümkündür. 1996

senesinde Avrupa Futbol Şampiyonasında Hırvatistan ve Türkiye arasında bir maç yapılmıştır. Alpay Özalan maçın sonlarında gole kavuşan Hırvat oyuncuyu düşürme eğilimi göstermeyerek oldukça büyük bir fair play davranışına imza atmıştır. Başkaca, 2002 Futbol Dünya Kupasında Türk Milli Futbol Takımı'nın dünya üçüncüsü olmasından sonra rakibi Güney Kore'nin bayrağını Türk bayrağı ile yan yana tutarak taktir edilecek bir fair play davranışı sergilemiştir. Sonuçta; geçmişi insanlık kadar eskiye dayanan spor kavramının başlığı altında bulunan mücadele ruhu ve kazanma arzusu sebebiyle sprocu, medya, antrenör gibi spor paydaşlarının ahlaki değerler ile uyumsuz tutum ve davranışlar sergileyebildikleri görülmektedir. Bahsi geçen tutum ve davranışlar asla fair play anlayışı ile örütmemektedir.

Hemen her alanda olduğu gibi spor ahlakı' da bir eğitim süreci olarak önce ailede ardından okulda ve sonrasında ise toplum içerisinde örgün ve yaygın işleyiş biçimiyle hayat boyu işlenmelidir. Bireyler vicdani ve ahlaki ilkeleri önce net bir temelde öğrenmeli ardından pekiştirmelerle unutturulmadan bu ilkelere yönelik bir sportif eylem sürdürülebilir.

Spor müsabakası süresince kötü sözlerin karşı tarafta sarf edilmesi, argo ve küfürle cümlelerle karşı tarafın tahrik edilmesi İslam anlayışı açısından kabul edilmezken bu durumun maddi ve manevi müeyyidelerle önüne geçilmesi amaçlanmaktadır.

## Kaynakça

- Akarsu, Bedia (1984), "Felsefe Terimleri Sözlüğü", İnkılâp Kitabevi, Ankara.
- Aristoteles (1998), "Nikomakhos'a Etik", Çev. Saffet Babür, Kebikeç, Ankara.
- Aydın, İ. (2003), "Eğitim ve Öğretimde Etik", Pegem, Ankara.
- Busbecg, O. G (tr.). "De, Türkiye'yi Böyle Gördüm", M. F. Topaloğlu, Elips Kitap, Ankara.
- Carpini, J. P (tr.), "Moğol Tarihi ve Seyahatname", Çev. E. Ayan, Derya Kitabevi, Trabzon
- Doğan, Özlem (2007), "Günümüzde Felsefe Disiplinleri", İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Doğan, Özlem (2015), "Etik Ahlak Felsefesi", Notos Kitap, İstanbul.
- Küçük, H., Küçük, V (2021), "Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi". Edergi, C. 2.
- Özmen, F., Güngör, A (2008), "Eğitim denetiminde etik" İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C. 9, s. 137-155.
- Özsoy, S., Eskicioğlu, Y (2007), "Türkiyede spor medyasında etik", Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi, C. 5, S. 25, s. 45-64.
- Yılmaz, A., Ulaş, M (2016), "Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar", Spor Bilimleri Dergisi, s. 102-103.
- Yoncalık, O., Gündoğdu, C (2007), "Sporda ahlaki bir sorun olarak doping", Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, C. 6, S. 1, s.128-134.



## 10-20 Yaş Arası Bale Dansçılarının 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Dikey Sıçrama Yüksekliğine Etkisi

*Bünyamin KAMBUR<sup>1</sup>, M. Yavuz TAŞKIRAN<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

<sup>2</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

\*Sorumlu Yazar: bnymnkmb@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 04.10.2022– Kabul Tarihi: 17.12.2022

### Öz

Bale yapan dansçılar için sıçramanın önemi çok büyüktür. Küçük yaştan itibaren teknik açıdan en iyi seviyeye gelmek için çalışırlar. Bedenlerini estetik ve görsel anlamda sahneye hazırlamanın yanı sıra yeterli seviyede kondisyon seviyesine ulaşmayı da hedeflerler. Bu doğrultuda kuvvet, dayanıklılık, patlayıcı güç ve esneklik bir dansçı için her yaşta iyi seviyelerde olmalıdır. Bu araştırmanın amacı bale de performans esnasında birçok kez sıçrama yapıldığı için kuvvet gelişimine katkı sağlaması amacıyla 8 haftalık pilates reformer egzersizleri uygulatılıp sıçrama yüksekliğine katkısı araştırılmıştır. Bu araştırma İstanbul’da Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bale Ana Sanat Dalı Bölümü 14-17 yaş arası kadın bale öğrencileri rastgele seçilen 19 öğrenci ile sınırlıdır. Bu araştırma test sonuçlarından elde edilecek verilerle sınırlı olup, elde edilecek veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Bireylere ilk test ve son test olarak iki kez uygulandı objektif ve belirlenen zaman içerisinde cevaplandırıldı. 8 hafta pilates reformer çalışmaları uygulandı. Çalışmalar ve ölçümler MSGSÜ salonunda yapılmıştır. Araştırma, tez süresi ile sınırlıdır. Tanımlayıcı istatistik (ortalama standart sapma, minimum ve maksimum), Ön test son test farkı için eşleştirilmiş t testi (paired t test) yapılmıştır. SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Başlangıçta anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan balerinlerin ilk test ve son test dikey sıçrama performans sonuçlarında farklılık olduğu görülmüştür. İlk test ve son test dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vardır ( $r=.746$ ;  $p<0,05$ ). Araştırmada yer alan balerinlerin ilk test ve son test dikey sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t=-7,50$ ;  $p<0,05$ ). 8 hafta uygulanan pilates egzersizleri dikey sıçrama performansları yükseltmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Pilates, Bale, Sıçrama

## The Effect Of 8 Weeks of Pilates Training on Vertical Jump Height of Ballet Dancers Between 10-20 Years Old

### Abstract

Jumping is very important for ballet dancers. From a young age, they work to become the best technically. In addition to preparing their bodies for the stage aesthetically and visually, they also aim to reach a sufficient level of condition. Accordingly, strength, endurance, explosive power and flexibility should be at good levels for a dancer at any age. The aim of this research is to use 8-week pilates reformer exercises to contribute to the strength development, since many jumps are made during the performance in ballet, and its contribution to the jump height was investigated. This research is limited to 19 randomly selected female ballet students aged 14-17 from Mimar Sinan Fine Arts University Istanbul State Conservatory Performing Arts Ballet Department in Istanbul. This research is limited to the data to be obtained from the test results, and the data to be obtained is used only for scientific purposes. It was applied to the individuals twice as the first test and the last test, and it was answered objectively and within the specified time. Pilates reformer exercises were applied for 8 weeks. Studies and measurements were made in MSGSU hall. Research is limited to the duration of the thesis. Descriptive statistics (mean standard deviation, minimum and maximum) , Paired t test (paired t test) was performed for pretest and posttest difference. SPSS 25 package program was used. Initially, the significance level was determined as  $p<0.05$ . It was observed that there was a difference in the first test and post test vertical jump performance results of the ballerinas participating in the research. There is a statistically significant result between the first test and post test grades ( $r=.746$ ;  $p<0.05$ ). There is a statistically significant difference between the first and last test vertical jump performances of the ballerinas in the study ( $t=-7.50$ ;  $p<0.05$ ). Pilates exercises applied for 8 weeks increased vertical jump performances.

**Keywords:** Pilates, Ballet, Jump

## 1. GİRİŞ

Joseph Pilates, yoganın zihinsel odaklanma ve özel nefes alma tekniğini cimnastik ve diğer sporların ile birleştirerek Pilates egzersiz yöntemini oluşturdu (Muscolino ve Cipriani, 2004; Kloubec ve Banks, 2004). Joseph Pilates egzersizi “Sadece üç derste farkı hissedecek, on derste farkı göreceksiniz ve 20 derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız” diyerek Return to Life Through Contrology kitabında bu şekilde tanımlamıştır (Pilates ve Miller, 1945). Pilates, Birinci Dünya Savaşı sırasında esir kampında iken daha önce oluşturup geliştirdiği egzersiz tekniğini savaş yaralılarına, gardiyanlara ve stajyer doktorlara uygulamaya başladı. Bu egzersizlere katılan hastalar kısa sürede önemli bir iyileşme gördüler. Hasta yataklarına taktığı yaylar sayesinde hastalar Joseph Pilates gözetiminde kendi kendilerine egzersiz yapmaya başladılar. Joseph Pilates'e göre bu süre zarfında egzersiz programına katılan hiç kimse grip salgınından etkilenmedi (Bryan ve Hawson, 2003; Kloubec 2011). Yapılan araştırmalarda pilatesin birçok yararından bahsedilmektedir. Egzersizin doğru uygulanması ile esneklik, kuvvet ve dayanıklılık artmaktadır; hareket esnasında tam ve derin nefes almak önemlidir, duruşu olumlu yönde düzeltir (Merrithew ve vd. 2006). Pilates yöntemiyle çalışmak, vücut yağını kaybetmenin, elastik kas kütlelerine ve esnek bir omurgaya sahip olmanın uzun yaşamının sırrına ulaşmanın bir yoludur (Boles 2000).

2000'li yılların başında Pilates ülkemizde az sayıda spor merkezinde kendine yer buldu. Bu egzersizler üç temel form içerisinde sınıflandırılmıştır. Mini ball, swiss ball gibi ekipmanlarla yer minderli üzerinde yapılan egzersizleri içeren Geleneksel/Klasik Pilates bunlardan ilkidir, ikincisi ise Reformer, Cadillac, Barrel, Ped-a-Pull, Wunda Chair, Arm Chair, Magic Circle, gibi fitness temelli geliştirilmiş cimnastik aletlerinin yanı sıra yüksek ve düşük yüklenmeler içeren Geliştirilmiş/Uyarlanmış Pilates ve son olarak bir fizyoterapist ve balet olan Craig Philips tarafından geliştirilen Pilates metotları ile omurga stabilitesini birleştiren, yaralanmaları önleme ve rehabilitasyon amaçlı egzersizleri içeren Klinik Pilates' ten oluşmaktadır (Isacowitz 2006; Purdy 2009).

Pilates egzersizleri ile kas esnekliği artırılmakta (Schroeder ve vd. 2002; Otto ve vd. 2004; Rogers ve Gibson 2006; Segal ve vd. 2004) ve duruş problemlerinin düzeltilmesini sağlamaktadır (McMillan ve vd. 1998). Ayrıca bu egzersizler vücut farkındalığını geliştirmeye yardımcı olur (Lange ve vd. 2000), bel ağrılarında azalmaların (Anderson ve Spector 2009; Esco ve vd. 2005) ve kemik yoğunluğunda ki artışların (Betz 2005; Petrofsky ve vd. 2007) olduğu belirtilmektedir. Pilates egzersizleri bahsedilen faydalarının yanı sıra insanlara tam ve derin nefes almayı, duruşlarını düzeltmeyi ve böylece yaşam kalitelerini artırmayı öğretir (Dickey ve Henkel 2000). Ayrıca koordinasyon, denge, esneklik ve kas dayanıklılığını geliştirebilen nadir egzersizlerden biridir (Cozen 2000). Bu egzersizler, koordinatif bir motor beceri olan dengenin yanı sıra kas gücünün ve esnekliğini arttırmaya yardımcı olur (Richardson ve Jull 1995).

Günümüzde popüler olan pilates egzersizleri, özellikle konsantrasyon gerektiren hareketlerle vücut duruşunu iyileştirmek ve sağlıklı bir vücudu korumak için kullanılmaktadır (Selby 2002). Pilates reformer egzersizlerinin bu kadar uzun süre popüler kalmasının bir başka nedeni de yerçekiminden çok yaylara karşı yapılmasıdır. Bir araştırmaya göre, yerçekimi egzersizdeki hareket açısına sabit bir dış direnç sağlarken, yaylar kaslar uzadıkça artan bir dış direnç sağlar. (Siler 2000). Birçok araştırmacı Pilates egzersizlerinin, esnekliği ve vücut kompozisyonunu iyileştirdiğini, kas dayanıklılığını arttırdığını söylese de, bu konulardaki deneysel çalışmalar yeterli değildir (Siler 2000; Bernardo 2007; Katayıfçı ve vd. 2014). Bale, belirli bir görsel estetiği korurken yüksek düzeyde atletizm gerektiren benzersiz bir dans şeklidir (Koutedakis ve Jamurtas 2004; Schantz ve Astrand 1984). Klasik balenin sanatsal gereksinimleri beden eğitimi ve performansı belirler (Schantz ve Astrand 1984). Diğer fiziksel aktivite biçimlerinden farklı olarak, bale atlama gibi atletik eylemlerin performansı, maksimum performanstan ziyade öncelikle istenen estetiğin elde edilmesine hizmet eder. Balenin en atletik yönlerinden biri atlama hareketleri sırasında gözlemlenebilir (Triegaart 1995). Baleye özgü birçok sıçrama, tek bir bacadan hızlı bir kalkış içerir ve ayak bileği eklemi çevresindeki tendonlara ve kaslara yüksek mekanik talepte bulunur. Benzer kalkış stratejilerine sahip ancak iniş tekniklerinde farklılık gösteren en sık gerçekleştirilen atlama türlerinden ikisi jeté ve temps levé'dir (Triegaart 1995).

Jeté, bir ayaktan havalanan ve diğerinin üzerine inen bir sıçramadır. Saut de chat, bir dansçının havalandığı, yüksek dikey ve yatay itici güçle sıçradığı, yarıkları havada yaptığı ve karşı ayak üzerine indiği özel bir jettir (Jarvis ve Kulig 2016).



**Şekil 1** Jeté

Temps levé, dansçının aynı ayağa kalkıp indiği bir atlama türüdür. Yaygın bir temps levé atlama türü, dansçıların ileriye doğru tek bir adım atmasını ve ardından esas olarak dikey yönde itme gücüyle kalkış yapmasını gerektirir (Jarvis ve Kulig 2016).

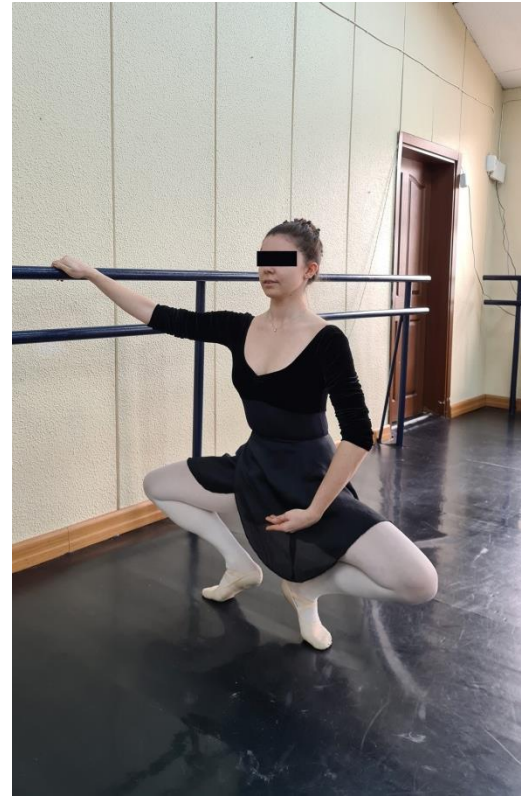


**Şekil 2** Temps levé

Klasik balenin en temel hareketlerinden biri Plié' dir. Bacak kaslarının kuvvetlenmesi, esneklik ve dışa dönüklük için mükemmel bir çalışmadır. Hareketin başlangıç ve bitiş pozisyonu demi plié'dir. Plié kendi içinde demi plié ve grand plié olmak üzere ikiye ayrılır. Zıplama için gerekli olan plié demi plié'dir (Sönmemiş 2015).



**Şekil 3** Plié



**Şekil 4** Grand Plié



## 2.YÖNTEM

### 2.1 Araştırma Grubu

Çalışmamız Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bale Ana Sanat Dalı Bölümü lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Çalışmamız, 19 kişinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçümlerin yapılabilmesi ve antrenman programının uygulanabilmesi için MSGSÜ yönetiminden ve öğrenci velilerinden gerekli izin belgeleri alınmıştır. Çalışmamız 8 hafta sonra tamamlanmıştır. Ölçümler ve antrenman programının uygulanması MSGSÜ' ye ait salonda yapılmıştır.

### 2.2 Araştırma Yöntemi Veri Toplama Aracı

Çalışmamız ön test, son test olarak planlanmış olup, ön test egzersiz programı uygulanmadan önce, son test ise 8 haftalık egzersiz programı uygulandıktan sonra gerçekleştirilmiştir.

### 2.3 Araştırmanın Amacı

Bale de performans esnasında birçok kez sıçrama yapıldığı için pilates egzersizlerinin sıçrama yüksekliğine katkısını araştırılmıştır. Pilates egzersizleri ile bireysel performansa katkı sağlamayı amaçlıyoruz. Pilates egzersizlerinin bireysel performansa katkı sağlayacağını öngörüyoruz.

### 2.4 Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada bale yapan dansçıların kuvvet gelişimine katkı sağlamak amacıyla 8 haftalık pilates reformer çalışmasının dikey sıçrama yüksekliğine etkisini araştırdık. Bale de performans esnasında sıçrama içeren figürler oldukça fazladır. Bu sebeple pilates egzersizlerinin dikey sıçramaya etkisini ortaya çıkarmaya çalıştık.

### 2.5 Verilerin İstatistiksel Analizi

Tanımlayıcı istatistikler (ortalama standart sapma, minimum ve maksimum), ön test son test farkı için eşleştirilmiş t testi (paired t test) yapılmıştır. SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Başlangıçta anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

### 2.6 Pilates Reformer Aleti

Reformer, kayan bir yere paralel taşıyıcısı, itiş barı, ipleri olan ve bir alettir. Bu alet yay direncine karşı çalışan 4-5 yaya sahiptir, her yayın yaklaşık 11,36 kg direnç ekleme özelliği vardır. Birçok egzersizin tam hareket açıklığıyla yapılabilmesi reformerin en önemli avantajıdır. Reformer, her yaş grubunda sedanter veya sporcularda yaralanma ve sakatlıkların rehabilitasyonunda kullanılabileceği gibi antrenman aracı olarak da kullanılabilir (Siler 2006).



Şekil 5: Reformer Aleti

### 2.7. Antrenman Protokolü

10-20 yaş arası bale dansçıların 8 haftalık pilates çalışmasının dikey sıçrama yüksekliğine etkisi üzerine etkilerinin araştırılması amacı ile yapılan çalışmada, denekler haftada 2 gün ortalama 60 dakikalık antrenman programına katıldılar. Antrenman protokolü quadriceps, hamstring, gastrocnemius ve soleus kas grubuna yönelik olmuştur. Hareketler arası geçişlerde duraklama yoktur, her kas grubu için önceden belirlenmiş hareketler yapılır. Diğer hareketlere geçişler sırasında dinlenme sağlanmıştır. Her hareket 1 sefer 12 tekrar yaptırılmıştır. Bacak çalışmaları sonunda quadriceps, hamstring ve calf kas gruplarına esnetme çalışması yaptırılmıştır.

### 2.8 Uygulanan Antrenman Örneği

Çalışmalarda quadriceps, hamstring ve calf kas grupları çalıştırılmıştır ve çalışmalar sonunda reformerde esnetme hareketleri yaptırılmıştır.

#### 2.8.1 Double leg press dorsiflexed- parallel toes

Reformerin üzerine sırt üstü yatılır. Topuklar bar üzerinde birbirine yakın ve paralel taşıyıcı ileri doğru itilir. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 6: Double leg press dorsiflexed



Şekil 9: Double leg press dorsiflexed- wide stance external rotation



Şekil 7: Double leg press dorsiflexed

### 2.8.2 Double leg press dorsiflexed- wide stance external rotation

Reformerın üzerine sırt üstü yatılır. Topuklar barın en dışına yerleştirilir ve paralel taşıyıcı ileri doğru itilir. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 8: Double leg press dorsiflexed- wide stance external rotation

### 2.8.3 Double leg press plantar flexed- parallel toes

Reformerın üzerine sırt üstü yatılır. Ayak parmakları barda birbirine yakın ve paralel, topuklar birbirine yakın paralel taşıyıcı ileri doğru itilir. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 10: Double leg press plantar flexed- parallel toes



Şekil 11: Double leg press plantar flexed- parallel toes



#### 2.8.4 Leg press plantar flexion- wide stance external rotation

Reformerın üzerine sırt üstü yatırılır. Barın en dışına ayak parmakları yerleştirilir, paralel taşıyıcı ileri doğru itilir. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 12: Leg press plantar flexion- wide stance external rotation



Şekil 13: Leg press plantar flexion- wide stance external rotation

#### 2.8.5 Single leg press dorsiflexed- table top

Reformerın üzerine sırt üstü yatırılır. Bir topuk barın üzerinde, diğer bacak dizi bükülü olacak pozisyonda yukarıda bekler. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 1-2 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 14: Single leg press dorsiflexed- table top



Şekil 15: Single leg press dorsiflexed- table top

#### 2.8.6 Single leg press plantar flexed- table top

Reformerın üzerine sırt üstü yatırılır. Bir ayak parmakları barın üzerinde, diğer bacak dizi bükülü olacak pozisyonda yukarıda bekler. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 1-2 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 16: Single leg press plantar flexed- table top



Şekil 17: Single leg press plantar flexed- table top

### 2.8.7 Bridging series- shoulder bridge

Reformera sırt üstü yatılır. Topuklar, birbirine paralel şekilde barın üzerine konulur. Harekete başlamadan önce nefes alınır, her omur tek tek taşıyıcıdan yukarı kaldırılır, bu arada nefes verilir. Göğüs kafesinin üst kısmına, scapula kemiklerinin ortasına kadar omurga yukarıya doğru kaldırılır, orada nefes alınır. Nefes verirken en son kuyruk sokumu yere degecek şekilde omurlar yavaşça taşıyıcıya indirilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 18: : Bridging series- shoulder bridge



Şekil 19: Bridging series- shoulder bridge

### 2.8.8 Legs in straps- double leg press

Reformerin üzerine sırt üstü yatılır. Uzun kayış ayaklara takılır. Dizler bükülü ve topuklar yere paralel olacak şekilde beklenir. Hazırlanırken nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir ve bacaklar ileri doğru uzanır. Nefes alırken dizler tekrar başlangıç pozisyonuna getirilir. Yay: 2 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 20: Legs in straps- double leg press



Şekil 21: Legs in straps- double leg press

### 2.8.9 Standing one leg press

Reformerin yanında ayakta durup eller barın üzerine konumlandırılır. Bir bacak taşıyıcı üzerinde ayak parmakları, omuz başlığına gelecek şekilde yerleştirilir. Diğer bacak, ayak ve diz omuz hizasına gelecek ve ayak tabanı yerde olacak şekilde yerleştirilir (Şekil 1). Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alınır. Yay: 1-2 yay. Tekrar Sayısı: 3 tekrar.





Şekil 22: Standing one leg press



Şekil 23: Standing one leg press

### 2.8.10 Double calf raise

Reformerın üzerine sırt üstü yatırılır. Ayak parmakları barda birbirine yakın ve paralel konumlandırılır. Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Yay: 3 yay. Tekrar Sayısı: 12 tekrar.



Şekil 24: Double calf raise



Şekil 25: Double calf raise

## 2.9 Reformer Stretch Hareketleri

### 2.9.1 Lunge

Reformerın yanında ayakta durup eller barın üzerine konumlandırılır. Bir bacak taşıyıcı üzerinde ayak parmakları, omuz başlığına gelecek ve diz taşıyıcının üzerinde olacak şekilde yerleştirilir. Diğer bacak, ayak ve diz omuz hizasına gelecek ve ayak tabanı yerde olacak şekilde konumlandırılır (Şekil 1). Harekete başlamadan önce nefes alınır, itiş yapılırken nefes verilir. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alınır. Yay: 1-2 yay. Tekrar Sayısı: 3 tekrar. Egzersizin süresi:10 saniye.



Şekil 26: Lunge

### 2.9.2 Seat and reach

Reformerin ortasına oturulur, ayak parmakları birbirine paralel olacak şekilde barın üzerinde dururken nefes alınır nefes verirken itiş yapılır. Tekrar nefes alınırken başlangıç konumuna gelinir. Yay: 1 yay. Tekrar Sayısı: 3 tekrar. Egzersizin süresi:10 saniye.



Şekil 27: Seat and reach

### 3. BULGULAR

Çizelge 4.1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min.(cm)	Max.(cm)	Mean (cm)	Ss.
<b>Ön Test</b>	19	26	40	33,84	3,877
<b>Son Test</b>	19	29	45	38,84	4,22

Yukarıdaki tabloya bakıldığında ortalama ve ortancanın yakın değerler aldığı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 +1 aralığında değer aldığı görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, araştırma çerçevesinde kullanılan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Çizelge 4.2: Araştırma Grubunu Oluşturan Balerinlerin Dikey Sıçrama Düzeyleri Üzerinde Ön Test ve Son Test Etkisi

	N	Mean	Ss.	r	p
<b>Ön Test</b>	19	33,84	3,877	,746	,000
<b>Son Test</b>	19	38,84	4,22		

Çizelge 4.3: Araştırma Grubunu Oluşturan Balerinlerin ÖN Test Ve Son Test Dikey Sıçrama Performans Sonuçları Paired Samples t Test ile İncelenmesi

	Mean	Ss.	t	p
<b>Ön Test</b>	-	5,000	7,50	,000
<b>Son Test</b>				

Tablo 2 ve Tablo 3'te araştırmaya katılan balerinlerin ilk test ve son test dikey sıçrama performans sonuçlarında farklılık olduğu görülmüştür. İlk test ve son test dereceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vardır ( $r=,746$ ;  $p<0,05$ ). Araştırmada yer alan balerinlerin ilk test

ve son test dikey sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t=-7,50$ ;  $p<0,05$ ). 8 hafta uygulanan pilates egzersizleri dikey sıçrama performansları yükseltmiştir.

### 4. TARTIŞMA

Çalışmamız Mimar Sinan Güzel Sanatlar Fakültesi İstanbul Devlet Konservatuvarı 14-17 yaş arası kadın bale dansçıların 8 haftalık pilates çalışmasının dikey sıçrama yüksekliğine etkisi üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırmaya 19 kadın dansçı katılmıştır.

Tablo 2 ve Tablo 3'te araştırmaya katılan balerinlerin ilk test ve son test dikey sıçrama puanlarındaki farklılık incelenmiştir. İlk test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki vardır ( $r=,746$ ;  $p<0,05$ ). Araştırma kapsamına alınan balerinlerin ilk test ve son test dikey sıçrama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t=-7,50$ ;  $p<0,05$ ). 8 hafta uygulanan pilates egzersizi dikey sıçrama puanlarını yükseltmiştir.

Daha önce yapılan bir araştırmada, profesyonel balerinelere kuvvet antrenmanı uygulatılıp etkisi araştırılmış. Deney grubuna ek antrenman olarak on iki haftalık hamstring ve quadriceps kuvvet antrenmanı yaptırılmış. Araştırma sonucunda deney grubu ile kontrol grubunun hamstring ve quadriceps kas kuvveti değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konmuştur (Koutedakis ve Sharp 2004).

Bir çalışmada, kalça ekstansörleri, üst vücut ve uyluk kasları, itme fazı sırasında gövde dikey konumdayken sıçrama performansına katkılarını azaltır ve plantar fleksörler, diz ve kalça eklemi kasları ise pozitif çalışmaya katkısı olduğunu belirlemiştir (Kopper ve vd. 2012).

Hubert Makaruk ve ark. 2020 yaptığı meta analiz araştırmasında; Yetişkinlerde dikey sıçrama yeteneği üzerindeki geleneksel, destekli ve dirençli pliometrik yöntemlerin etkinliğini karşılaştırmaktı. Kalitatif ve kantitatif analizlere 17 çalışma dahil edildi. Hem huni grafiği analizi hem de Egger testi dirençli plyometri ve kontrol koşulunun karşılaştırılması için yayın yanlılığı gösterdi. Diğer meta-analizler için yayın yanlılığı bulunmadı. Kontrol koşuluyla (plyometrik olmayan bir koşul) karşılaştırıldığında, geleneksel ve destekli pliometrik yöntemlerin atlama yüksekliği üzerindeki etkileri orta düzeydeydi. Dirençli pliometrik yöntemlerin, kontrol koşuluyla karşılaştırıldığında, atlama yüksekliği üzerindeki etkileri küçüktü. Yardımlı ve geleneksel pliometrik müdahalelerin atlama yüksekliği üzerindeki antrenman etkileri arasında veya dirençli ve geleneksel pliometrik antrenman programları arasında anlamlı bir fark yoktu. Geleneksel, destekli ve dirençli pliometrik yöntemler, sağlıklı yetişkinlerde dikey sıçrama performansını artırmak için etkili eğitim modaliteleridir (Makaruk ve vd. 2020).

Mohamed C. Jlid ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptıkları çalışmanın amacı genç futbolcularda çok yönlü pliometrik antrenmanın dikey sıçrama yüksekliği, yön değiştirme performansı ve dinamik postüral kontrol üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Yirmi sekiz genç erkek futbolcu rastgele bir deney grubuna ve bir kontrol grubuna atandı. Araştırma grubu sezon içi antrenmanlarına haftada iki gün olmak üzere 8 haftalık çok yönlü pliometrik antrenmanı dahil ederken, kontrol grubu değişiklik olmadan antrenmana devam etti. 8 haftalık çok yönlü pliometrik antrenmanın başında ve sonunda dikey sıçrama yüksekliği, yön değiştirme performansı ve dinamik postüral kontrol ölçümleri tamamlandı. Squat-Jump, Counter-Movement Jump için anlamlı bir grup x zaman etkileşimi gözlemlendi ve yön değiştirme performansı testi için. Her iki bacağın geri kalan eksenleri anlamlı bir grup x zaman etkileşimi göstermedi. Sonuç olarak, çok yönlü pliometrik antrenmanın genç erkek futbolcuların sezon içi rejimine dahil edilmesi, futbol aktivitesiyle ilgili çeşitli endekslerin yani dikey sıçrama yüksekliği, yön değiştirme performansı ve dinamik postüral kontrol performansını iyileştirdi (Mohamed ve vd. 2019).

Zıplamak balerinlerin tamamlayıcı bir parçasıdır ve bu makale bazı balerinlerin zıplama yüksekliğini etkileyen özelliklerini araştırıyor. 49 dansçı 21 erkek 28 kadın çift ayakla dikey zıplama yüksekliği, tek ayakla dikey zıplama yüksekliği ve antropometri ölçümlerini içeren testlerden geçmişlerdir. Tamamlayıcı antrenman geçmişi ve ortaklık (eşlik, arkadaşlık) pozisyonları da ölçülmüştür. İstatistiksel analize göre erkeklerin dikey zıplayışları kadınlardan ve teklilerden önemli ölçüde öndeydi. Antropometrik veri gösterdi ki erkeklerin bacak çevresi kadınlardan daha geniştir. Kadınların ve erkeklerin iki taraflı olarak bacak çevresinde çok büyük bir farkları yoktu ama erkeklerin kıdem seviyesine göre daha küçük uylukları ve baldırları vardı. Destekleyici eğitim bu çalışmadaki topluluğun zıplayış yüksekliğini etkilemedi yine de erkekler daha çok ağırlık çalışması; kadınlar daha çok aerobik çalışması yaptı. Uyluk ve baldırın kesitsel alanı incelendiğinde cinsiyet açısından bir fark yoktu. Bu sonuçlar önceki araştırmayı doğruluyor ve antropometrik ve kareografik faktörlerin dikey zıplayışı etkileyişi konusunda bizi aydınlatıyor. Etkisiz olan tamamlayıcı eğitimin daha detaylı araştırılması gerekiyor. Farklı eğitim rejimlerinin zıplama yüksekliğini etkileyip etkilemeyeceği araştırılmalı (Matthew ve vd. 2006).

Vücut kompozisyonu, izometrik quadriseps kas kuvveti çıktısı, izometrik ve esneme-kısaltma döngüsü sırasında elektromiyografik aktivitesi ve esneklik kadın dansçılarda (11 kişi) değerlendirildi ve fiziksel olarak aktif kontrol grubu (11 kişi) quadriseps kas gücü ve aktivite ve esneme-kısaltma döngüsü sırasında ve elektromiyografik izometrik ölçüm yapılmıştır. Dansçıların daha az vücut yağı vardı ve düz bacak kaldırma, ayak bileği plantar fleksiyonu ve dorsifleksiyon, dirsek fleksiyon ve ekstansiyon, otur ve uzan testlerinde daha esnek ve kontrollerden daha iyiydi. Dansçılar 5 saniye en büyük izometrik kasılma sırasında daha çok quadriseps kas gücü üretti ama kontrol grubundan daha yükseğe zıplayamadı. Dansçılar da kontrol grubunda benzer bir sonuç çıkardı ama squat karşı

hareket ve drop zıplamada göreceli olarak daha az elektromiyografik aktivitesi gösterdi. Dansçıların daha çok quadriseps kas gücü kontrolden daha fazlaydı ama daha yükseğe zıplamadılar. Zıplama testlerinde maksimum elektromiyografiklerini daha az kullandılar ve buna bağlı olarak kas iyileştirmelerini en fazla seviyede kullandılar. Bu dansçıların farkında olmadan zıplama yüksekliklerini estetik için feda etmelerinden, eğitime bağlı tüm uzuvdaki farklılıklar ya da dansçıların elastik bileşenlerindeki genetik farklılıkların kontrol grubundaki uzuv kas-tendinöz doku farkından kaynaklı olabilir (Yolande 2002).

Kalça ve ayak bileği için hareket açıklığı ve kalça kas gücünü sırasıyla dansçılar ve kontrol grubu için göstermektedir. Kontrol grubu belli ölçüde daha iyi kalça external rotation ve internal rotation hareket genişliğine sahipti. Sonuca göre gruplar değişmedi. External rotation ölçümü right turnout sırasında kalçadan çok eklemelerden elde edildi, sağ kalça external rotation sağ turnouttan çıkararak elde edilen sonuç büyük ölçüde dansçılardan daha iyiydi. Sağ kalça miktar yüzde olarak dansçılarda 40 ve kontrol grubunda 27 idi. Dansçıların sağ bilek dorsifleksiyonu hem cm hem de derece olarak daha iyiydi. Baldır kasında bir değişiklik görülmedi. Dansçılar kalça fleksörlerinde, iç dış döndürmelerde ve adduktörlerinde daha az güce sahiptiler. Ama kalça abduktör güçlerinde bir farklılık gözlenmedi. Regresyon analizi sağ kalça external rotation ve dönüşünde orta seviyede bağlantı keşfetti. Dansçılar arasında bale eğitim yılları ve kalça external rotation aralığı, kalça external rotation, ayak bileği dorsifleksiyonu arasında zayıf ilişkiler bulundu. Haftalık bale eğitim saatleri ve kalça external rotation aralığı, kalça internal rotation aralığı, turnout, ve ayak bileği dorsifleksiyonu arasındaki ilişkilerde zayıftı (Bennelle 1999).

Bir araştırmada 10 haftalık lumbopelvik stabilizasyon eğitim sonrasında yaşları 18-23 arasında değişen 20 kadın sporcunun katıldığı eğitim grubunda dikey sıçrama performansında artış gözlemlenmiştir (Mills 2005).

Başka bir çalışmada haftada 3 gün 7 haftalık uygulanan egzersiz programında 19 lise öğrencisi kadın sporcuya pliometrik egzersiz ile dinamik stabilizasyon ve denge eğitimi karşılaştırılmış, dikey sıçrama testinde her iki grupta anlamlı bir şekilde performans artışı görülmüştür. Dinamik stabilizasyon ve denge eğitiminde bu artış çok beklenen bir şey olmamasına rağmen araştırmacılar bunu uygulanan kuvvetlendirme egzersizlerinin bir etkisi olduğuna karar vermişlerdir (Baker 2000).

Araştırmacılar top ile stabilizasyon egzersizleri yaptırarak deneklerin gövde ekstansör, abdominal, üst bacak ekstansör ve fleksör kas kuvvetlerinde, abdominal ve üst bacak enduranslarında, omurga esnekliğinde ve dinamik dengelerinde anlamlı artış gözlemlenmişlerdir (Sekendiz ve vd. 2010).

Dansçuların rehabilitasyonun da Pilates egzersizleri oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bu tür egzersizler denge ve koordinasyonu geliştirir, dansçuların gereksiz hareket kalıplarından uzaklaşmasına yardımcı olduğu, kas dengesizliği ve fazla kullanımına bağlı yaralanmaları azaltmaktadır (Cassella ve vd. 1999).

Sekiz haftalık pilates egzersizlerinde dinamik ve statik denge, hamstring kaslarının ve omurganın esnekliğine, karın kaslarının kuvvet ve dayanıklılığı üzerine etkisini tespit etmeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda esneklik 0.01 oranında, karın kaslarında, hamstring ve omurga esnekliği üzerine olumlu etkisinin olduğunu fakat denge üzerine etkisinin olmadığı sonucuna varmışlardır (Sibel ve vd. 2016).

Bir araştırmaya göre pilates egzersizleri sadece esnekliği artırmak için değil aynı zamanda karşı kaslarda güç ve dayanıklılığı artırmak için de kullanılıyor. Sporcuların Pilates egzersizlerinde yeni hareket açılarını hızlı bir şekilde kullanmalarını sağlar. "Pilates egzersizleri spor yaralanmalarının önlenmesinde önleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir" sonucuna varmışlardır (Deniz 2011).

Vücut kondisyonunu geliştirme yöntemlerinden biri olan pilates egzersizlerinin on iki haftalık bir çalışmada zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirdiğini keşfettiler. Minder üzerinde veya herhangi bir ekipmanla yapılan kontrollü hareketler, omurgayı stabilize ettiğini, esnekliği, koordinasyonu, dayanıklılığı geliştirdiğini ve kasları güçlendirerek vücut kondisyonunu artırdığını iddia ediyorlar (Thingnam 2014).

Bir grup araştırmacıya göre pilates egzersizleri esneklik, hareket açıklığı, kas kuvveti, dayanıklılık, kardiyorespiratuar sistem gibi fiziksel fonksiyon parametrelerinde; ruh hali, motivasyon, odaklanma, yaşam doyumu, enerji gibi psikolojik fonksiyon parametrelerinde; Core kontrolü dinamik ve statik postür, alt ve üst ekstremiteler arası koordinasyon gibi motor öğrenme değişkenlerinde artış sağladığı belirtilmiştir (Claudia 2000).

Başka bir çalışmada, genç yüzücülere uygulanan 6 haftalık denge ve core antrenman programının yüzücülerin Fonksiyonel Hareket Analizi skorları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada yer alan katılımcılar lisanslı olarak müsabık olan 14-19 yaş arası 35 gönüllü (17 erkek, 18 kadın) sporcudan oluşturulmuştur. Sporcular Çalışma Grubu (n=19) ve Kontrol Grubu (n= 16) olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışma Grubunda yer alan sporcular, klasik yüzme antrenman programlarına ek olarak haftada 3 gün olmak üzere 6 hafta boyunca denge ve core antrenman programı uygularken, Kontrol Grubunda yer alan sporcular klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. Sonuç olarak 6 hafta boyunca uygulanan denge ve core antrenman programı sonucunda Çalışma Grubunda sporcuların istatistiksel analiz sonuçlarına

bakıldığında anlamlı gelişim görülmüştür. Dolayısıyla hareket paternlerini düzgün gerçekleştirebilmek için denge ve core antrenman programının birlikte uygulanması önerilmiştir (Erhan ve vd. 2020).

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bale yapan dansçılar için sıçramanın önemi çok büyüktür. Küçük yaştan itibaren teknik açıdan en iyi seviyeye gelmek için çalışırlar. Bedenlerini estetik ve görsel anlamda sahneye hazırlamanın yanı sıra yeterli seviyede kondisyon seviyesine ulaşmayı da hedeflerler. Bu doğrultuda kuvvet, dayanıklılık, patlayıcı güç ve esneklik bir dansçı için her yaşta iyi seviyelerde olmalıdır.

Literatür araştırmalarında tezimizi destekler nitelikte sonuçlara da ulaştık. Destekleyici egzersizlerden biri olan pilates reformer çalışmasının yanı sıra cadillac, barrel ve wunda chair ekipmanlarıyla da egzersizler yapılabilir.

Yaptığımız araştırmada 8 haftalık pilates reformer çalışmalarıyla 14-17 yaş arası 19 kadın bale dansçısının dikey sıçrama performanslarını inceledik. Pilates reformer çalışmalarının dikey sıçrama performanslarına olumlu yönde etkisini gözlemledik. Daha fazla sayıda ve farklı yaş gruplarında kadın ve erkek dansçılara pilates reformer çalışmalarını öneriyoruz. Çalışma süresi 8 haftadan daha uzun süre uygulanabilir. Her yaş grubu ve cinsiyette sonuçların olumlu yönde çıkacağı öngörüyoruz.

Düzenli olarak haftada 2-3 gün destekleyici pilates reformer egzersizleri dansçuların gelişimini önemli seviyede geliştirebilir.



## KAYNAKLAR

- Allison, G., Kendle, K., Roll, S., Schupelius, J., Scott, Q. and Panizza, J. (1998) The Role of the Diaphragm During Abdominal Hollowing Exercises. *Australian Journal of Physiotherapy*, 44: 95-104.
- Anderson, B. D., Spector, A. (2009). Introduction to Pilates-based Rehabilitation. *Orthop Clin N Am.*, (3): 395-410.
- Baker, D. (2000). Overuse of swiss ball training to develop core stability or improve sports performance. *Strength and Conditioning Coach*, 8 (2) 5-9.
- Beatrice, F. (1986), Bale Tarihi, Sevda-Cenap and Müzik Vakfı Yayınları, Ankara
- Bernardo, L. M. (2007). The effectiveness of Pilates in healthy adults: An appraisal of the research literature. *J. Bodyw Mov Ther.*, 4: 106-110.
- Betz, S. (2005). Modifying Pilates for Clients with Osteoporosis. *IDEA Fitness Journall*, April, 2(4): 46-55.
- Bisciotti ve Karim Chamari. Multidirectional Plyometric Training: Very Efficient Way to Improve Vertical Jump Performance, Change of Direction Performance and Dynamic Postural Control in Young Soccer Players. 2019 Dec 9 PMID: 31920686
- Boles, D. (2000) Pilates Q & A, www.goinside.com, April 3, 2000.
- Bryan, M. and Hawson, S. (2003) The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 18(1): 126-129.
- Cassella M, Ploski C, Sullivan E, et al. (1999) Transition dance class: rehabilitation through dance. *J Dance Med Sci*;3 (4):139-43. *Dance Injuries*
- Chris, J. (2021). Özet kaslar kitabı, Çeviri editörleri: B, Şahin, D, Kaya, İstanbul Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Clarke, M. ve Crisp, C. (1981). *The History of Dance*. New York, NY: Crown Publishers Inc.
- Claudia Lange, Viswanath Unnithan, Elizabeth Larkam, Paula M. Latta (2000) Maximizing The Benefits of Pilates Ins Pired Exercise For Learning Functional Motor Skills *Journal of Body Work And Movement Therapies* 4(2) 99-108,
- Cozen, D. M. (2000). Use of Pilates in foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine And Arthroscopy Review* 8 (4): 395-403 Oct-Dec.
- Deniz Şimşek ve Hakan Katırcı, (2011) "Pilates Egzesizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Niğde 2011, Cilt: 5, Sayı: 2, S: 58-70.
- Dickey, C., Henkel, D. (2000). Pilates Research Offers New Information On Popular Technique, Exercise Beneficial For Flexibility, Muscular Fitness, American College of Sports Medicine, 30, March.
- Erhan Çembertaş, Mehmet Yavuz Taşkıran, Ayla Taşkıran, Ayşenur Kurt (2020) Genç Yüzücülere Uygulanan Denge ve Core Antrenman Programının Yüzücülerin FMS Skorları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, 157-164
- Esco, M. R., Olsen, M. S. (2005). Abdominal EMG of Selected Pilates' Mat Exercises. Abstract: Auburn University Montgomery, AL.
- Fuller M, Peirce D. (2009). Screening practices in dance; applying the research. *Dance Dialogues*, <http://www.ausdance.org.au/resources/publications/dancedialogues/papers/screening-practices-in-dance.pdf> (16.05.2010).
- Fox, LE.- Bowers, WR.- Foss, ML. (1988), "The Physiological Basis of Physical Education of Athletics", Phlelphia.
- Hider, J. (1983), "Yoga For The Visually Handicapped: A Kind Of Tranquility, Nurs".
- Hubert Makaruk, Marcin Starzak, Bogusz Suchecki, Maciej Czaplicki, and Nenad Stojiljković (2020, May 1) The Effects of Assisted and Resisted Plyometric Training Programs on Vertical Jump Performance in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2020 May 1;19 (2):347-357. eCollection 2020 Jun.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates*, Human Kinetics, Canada.
- Jarvis DN, Kulig K. (2016) Lower Extremity Biomechanical Demands During Saut de Chat Leaps. *Med Probl Demonstration Art.* 31 (4): 211-217. doi:10.21091/mppa.2016.0000
- John E Hall, Arthur C Guyton. (2011) *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. Saunders/Elsevier :841068)
- Katayıfçı, N., Düger, T., Ünal, E. (2014). Sağlıklı Bireylerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 1(1): 17-25.
- Kim Bennell, Karim M Khan, Bernadette Matthews, Melissa De Gruyter, Elizabeth Cook, Karen Holzer, John D Wark. Hip and ankle range of motion and hip muscle strength in young novice female ballet dancers and controls
- Kirkendall DT, Calabrese LH. (1983) Physiological aspects of dance. *Clin Sports Med* 1983; 2:525-37.)
- Kloubec, J. (2010) Pilates for Improvement of Muscle Endurance, Flexibility, Balance, and Posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24: 661-67.
- Kloubec, J. (2011) Pilates: How Does it Work and Who Needs It?. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 1(2): 61-66.
- Kloubec, J. ve Banks, A. (2004). *Pilates ve Physical*. *JOPERD*, Apr, 75(4): 34.
- Koutedakis Y, Hukam H, Metsios G, Nevill A, Giakas G, Jamurtas A, et al. (2007). The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance and fitness-related parameters in modern dance students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 808-812.
- Koutedakis Y, Jamurtas A. (2004). The dancer as a performing athlete; Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661
- Koutedakis Y, Pacy P, Sharp NCC, Dick F. (1996). Is Fitness Necessary for Dancers? *The Journal of the Society for Dance Research*, 12(2), 105-118.
- Koutedakis Y, Sharp NCC. (2004). Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 714-718.
- Kopper B., Ureczky D., Tihanyi J. (2012). Trunk position affects joint activation pattern and physical

- performance during vertical jump. *Acta Physiol. Original.* 99 194–205. 10.1556/APhysiol.99.2012.2.13
- Lange, C., Unnithan, V., Larkam, E. and Latta, P. M. (2000) Maximizing the Benefits of Pilates-Inspired Exercise for Learning Functional Motor Skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2): 99-108.
- Letzelter, H/M. (1990), “Kraft Training Sport” Ro ro ro Reinbek bei, Hamburg.
- McMillan, A., Proteau, L., & Lebe, R. (1998). The Effect of Pilates-Based Training on Dancers’ Dynamic Posture. *J Def Mod Sim.*, 2(3): 101-107.
- Merrithew, M., Komlodi, C., Hope, A.(2006): Prime Time for Pilates,
- Mills, J.D., Taunton, J.E., Mills, W.A.. (2005) The effect of a 10 week training regimen on lumbopelvic stability and athletic performance in female athletes: A randomized-controlled trial. *Physical therapy in Sport* 6,60-66.
- Mohamed C. Jlid, Ghazi Racil, Jeremy Coquart, Thierry Paillard, Gian Nicola
- Matthew Wyon, Ph.D., Nicolas Allen, M.Sc., Manuela Angioi, M.Sc., Alan Nevill, Ph.D., and Emily Twitchett, B.Sc.(HONS) Anthropometric Factors Affecting Vertical Jump Height in Ballet Dancers
- Muscolino, J. ve Cipriani, S. (2004). Pilates and the “Powerhouse”-I. *J Bodywork Mov Ther.*, 8(1): 15-24.
- Otto, R. (2004). The Effect of 12 Weeks of Pilates vs. Resistance Training on Trained Females. *Med Sci Sports Exerc.* May, (36:5) :S 356-357.
- Petrofsky, J.S., Batt, J., Davis, N., Lohman, E., Laymon, M. ve diğ. (2007). Core Muscle Activity During Exercise on a Mini Stability Ball Compared With Abdominal Crunches on the Floor and on a Swiss Ball. *J Appl Res.*, (7): 3.
- Pilates, J. H. and Miller, W. J. (1945) *Pilates’ Return to Life Through Contrology, Presentation Dynamics*, USA, 93s.
- Purdy, M. (2009). *Clinical Pilates for the Aging Athlete*. Cited in *Physiother Sport Canada Momentum Journal*.
- Richardson, C.A., Jull, G.A. (1995). Muscle Control-Pain Control. What Exercises Would You Prescribe?. *Manual Therapy.*, (1): 2–10.
- Reilly, T. (1979), “What Research Tells The Coach About Soccer”, American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance, Washington.
- Rogers, K.V., Gibson. A.L. (2006). Effects of an 8-week Mat Pilates Training Program on Body Composition, Flexibility, and Muscular Endurance. *Med Sci Sports Exerc.*, 38(5):S356-357.
- Saygın, Engin. (2010), “Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk İlişkisinin Araştırılması” Gaziantep Üniversitesi, Yüksek Lisans Tez
- Segal, N. A., Hein, J. and Basford, J. R. (2004) The Effects of Pilates Training on Flexibility and Body Composition: An Observational Study. *Arch Phys Med Rehabil.*, 85: 1977-81.
- Segal, N.A., Hein, J., Basford, J.R. (2004). The Effects of Pilates Training on Flexibility and Body Composition: An Observational Study, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85: 1977-1981.
- Schroeder, J.M. ve diğ. (2002). Flexibility and Heart Rate Response to an Acute Pilates Reformer Session. *Med Sci Sports Exerc.* May, 34: 5.
- Selby, A. (2002). *Pilates For Pregnancy*, Harper Collins Publishers Ltd., London.
- Siler, B. (2000). *The Pilates body*. New York: Random House, 2000.
- Siler, B. (2006). Systematically Building a Pilates Body, *American Fitness*, 24(1):3-12.
- Schantz P. G, Astrand P. O. (1984) Physiological characteristics of classical ballet. *Med Sci Sports Exercise*; 16 (5): 472–476. doi:10.1249/00005768-198410000-00009
- Sönmemiş, Gökçe. (2015) “Erkek Zıplamalarında İlk Üç Yılın İncelenmesi Ve Geliştirilmesi” Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Sekendiz, B, Cug̃, M, and Korkusuz, (2010)F. Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *J Strength Cond Res* 24 (11): 3032–3040.
- Sibel Kibar vd., (2016) *J Sports med phys Fitness* 2016 Ekim 56 (10) : 1139-1146.
- Thingnam Nandalal Sing, Vinay Kumar Sing, Twelve Weeks Exercise program Winth Pilates on Body Composition Among School Boys of Manipur International Educational E-Journal 2014 (quarterly) 3 (1), 214-220.
- The Pilates Coach: The Method of the Millennium. Reformer 1 Basic Training & Certification, Edition 2.2, s. 6, Nevada, USA, 2004.
- Triegaart E. (1995) Congress: The needs of the dancer. *South Africa J Spor Med.* 2 (2):16-18.
- Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon MA. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet performance: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2732-2740.
- Ungaro, A. (2006) *The Pilates Way*, Saturday Evening Post, 00489239, Jan/Feb 2006, Vol. 278, Issue 1, p 72, 3 p, EBSCO.
- Vetter RE, Dorgo S. (2009). Effects of partner’s improvisational resistance training on dancers’ muscular strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 718-728.
- Yolande X. R. Harley, B.Sc.(Med)(Hons), Alan St Clair Gibson, M.B.Ch.B., Ph.D., M.D., Eric H. Harley, M.B.Ch.B., Ph.D., M.D., F.R.C.Path., Mike I. Lambert, Ph.D., Christopher L. Vaughan, Ph.D., and Timothy D. Noakes, MBChB, M.D., F.A.C.S.M. (2002) Quadriceps Strength and Jumping Efficiency in Dancers
- İnternet  
fc.canonet.ne.jp., [https://fc.canonet.ne.jp/www2.takei-i.co.jp/cgibin/productinfo/en/search\\_category\\_en.php](https://fc.canonet.ne.jp/www2.takei-i.co.jp/cgibin/productinfo/en/search_category_en.php), (Erişim tarihi: 21.11.2020)  
britannica.com., <https://www.britannica.com/art/ballet> (Erişim tarihi: 21.11.2020)  
en.wikipedia.org., <https://en.wikipedia.org/wiki/Ballet> (Erişim tarihi: 21.11.2020)





## Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi

Öznur AYGÜN<sup>1</sup>, M. Yavuz Taşkıran<sup>2</sup>, M. Büşra HACIOĞLU<sup>3</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

<sup>2</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>3</sup> Maltepe Yeşilay Danışmanlık Merkezi

\*Sorumlu Yazar: oznuraygun@hotmail.com

Gönderilme Tarihi: 16.11.2022- Kabul tarihi: 27.12.2022

### Öz

Bu çalışmanın amacı, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörler arasındaki psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki farklılıkları araştırmaktır. Çalışmaya katılan antrenörlere psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü anketi uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 121'i kadın (%49,2) 125'i erkek (%50,08) olmak üzere toplam 246 antrenörden oluşmaktadır. Bu çalışma google form üzerinden antrenörlere online anket çalışması olarak uygulanmıştır. Covid 19 döneminde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni hali, eğitim durumları ve branşlarına göre incelenmiştir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş den gerekli izinler alındıktan sonra Temmuz 2021 ayında online anket çalışması başlamıştır ve Ekim 2021 ayında son bulmuştur. Yürütülen çalışma kapsamında toplanan 264 kişilik veri mevcuttur. Analizler öncesinde verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizinde sürekli değişkenler için z değerleri hesaplanmış,  $-3.29 < z < 3.29$  aralığı dışında kalan 18 veri araştırma örnekleminde çıkarılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme anket analiz sonuçlarına göre; yaş, cinsiyet ve medeni durum ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ( $p > .05$ ) Branşa göre ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelerken branş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve 3 kategoride toplanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü puan ortalamaları fitness branşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ( $F(2,243)= 3,68 p<.05$ ). Yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık puan ortalamaları diğer branşlardaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ( $F(2,243)= 3,68 p<.05$ ). Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelerken eğitim durumu kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lisans mezunu katılımcıların DDGÖ Stratejiler ( $F(2,243)= 3,78 p<.05$ ), Amaçlar ( $F(2,243)= 3,23 p<.05$ ), Dürtü ( $F(2,243)= 3,38 p<.05$ ) ve DDGÖ toplam puanları ( $F(2,243)= 3,96 p<.05$ ) ortaöğretim ve lisans mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir. Çalışmanın sonucunda; psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü anket sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda antrenörlerin yaş, cinsiyet, medeni durum arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Antrenörlerin eğitim durumu ve branşları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Covid-19, Yerel yönetim, Spor, psikolojik dayanıklılık, duygu durum düzenleme

## Local Governments During the Covid 19 Output Psychological Stability and Emotion of Working Coaches Examination of Regulational Challenges

### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between coaches / trainers working in local governments during the covid 19 process and investigate the differences between psychological resilience and emotional regulation difficulties. Psychological resilience and mood difficulty questionnaires were applied to the coaches / trainers participating in the study, 121 (49.2%) were female and 125 (50.08%) were male, consisting of a total of 246 people. This study was applied to coaches as an online survey study through google form. Psychological resilience and mood difficulty levels of coaches / trainers working during the Covid 19 period were examined according to age, gender, marital status, educational status and branches. After the necessary permissions were obtained from Istanbul Metropolitan Municipality Spor İstanbul Event Inc., online survey study started in July 2021 and ended in October 2021. There is data on 264 people collected within the scope of the study. Before the analysis, extremum analysis was performed in order to make the data suitable for statistical analysis. In extremum analysis, z values were calculated for continuous variables, and 18 data outside the range of  $-3.29 < z < 3.29$  were excluded from the research sample. According to the results of psychological resilience and emotion regulation questionnaire analysis; when the change or difference in age, gender and marital status scale scores were examined, no significant difference was found. ( $p > .05$ ) While examining the changes in the scale scores according to the branch, the branch categories were rearranged in order to provide a homogeneous distribution and gathered in 3 categories. According to Unilateral Analysis of Variance (ANOVA) results, the mean DDGO Impulse score of the participants in the swimming branch is statistically significantly higher than the participants in the fitness branch ( $F(2,243)= 3.68 p$  While examining the differences in scale scores according to educational status, unilateral analysis of variance (ANOVA) was conducted by rearranging the education status categories in order to provide a homogeneous distribution. According to the results of the analysis, DDGO Strategies ( $F(2,243)= 3.78 p$  As a result of the study; According to the answers given to the psychological resilience and mood difficulties questionnaire questions, there was no significant difference between the age, gender and marital status of the coaches / trainers. A significant difference was found between the education level and branches of the coaches / trainers.

**Keywords:** Covid-19, Local government, Sports, resilience, mood regulation.

## 1. GİRİŞ

Çin’de ortaya çıkan Covid-19, üst solunum yolu hastalıklarına (ateş, öksürük, nefes darlığı) sebep olan bir virüs olarak (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020) çağımızın küresel ve en büyük salgın problemi olarak değerlendirilmektedir (“Birleşmiş Milletler Geliştirme”, 2020).

Dünya genelinde insan sağlığını ve hayatını çok yakından olumsuz etkileyen Covid-19; sosyal, sağlık ve ekonomik alanlarda tüm dünyanın alışılmadık olan yaşam şeklini değiştirmiştir. Pandemi sosyal hayatın tüm alanlarını kalıcı olarak etkilemiştir. Covid-19 pandemisi, tüm sektörlerde olduğu gibi spor sektöründe de spor etkinliklerini, spor etkinlik hizmeti sağlayan işletmeleri, sportif ürünler üreten endüstri işverenlerini, çalışanlarını ve tüm sektörü etkileyerek, kısa sürede büyük ve türlü iş kolu / kalemi kayıplarına neden olmuştur. Amatör ve profesyonel sporcular da spor salonlarının kapanması ve ulusal ve uluslararası büyük spor etkinliklerinin iptal edilmesinden dolayı bu hizmet kayıplarından etkilenmiş, hem aktivite alanlarından uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Ayrıca virüsün yayılmasının engellenmesi için dünya genelinde uygulanan karantina uygulamaları sebebiyle, açık alanlara da sınırlama getirilmiştir. Yerel yönetimlerin düzenlediği etkinliklere bile katılamaz hale gelmiştir. Bu hareketsizlik insan psikolojisini de olumsuz olarak etkilemiştir. Bireysel ve toplumsal psikolojiyi yakından etkileyen bu durumun olumsuz sonuçlarını en aza indirmek için yerel yönetimler hizmet sunma pratiklerini ve becerilerini geliştirerek salgının yayılım hızını azaltmayı hedeflemişlerdir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nin yirmi sekiz İştirakinden biri olan Spor İstanbul bu amaç doğrultusundaki faaliyetleri salgın tedbirleri kapsamında, tüm tesislerinde Sağlık Bakanlığı Yönergelerine uygun hizmet güncellemeleri yapmıştır. Bu hizmetler arasında öne çıkan Online Egzersiz Hizmeti ve Açık Alan Aktiviteleriyle ilk dönemi başarıyla bitirmiştir. Daha sonra Türkiye’nin en büyük bütçeli spor organizasyonu olan Avrasya Maratonu’nu da başarıyla, yeniden geliştirdiği açık alan pandemi kurallarına uygun olarak gerçekleştirmiştir. Spor İstanbul bu hizmetlerine pandemi şartlarını güncelleyerek hala devam etmektedir.

### 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki farklılıkları araştırmaktır. Küresel bir nitelik taşıyan COVID-19 pandemisinin meydana getirdiği sorunlar ve pandemiyle mücadele sürecine bakıldığında yerel yönetimlerin bu dönemde halk için özellikle fiziksel aktivite boyutunda hizmet planlaması ve uygulaması önemlidir. Tüm dünyayı etkisi altında alan bu salgın sürecin de İstanbul halkına, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul iştirak şirketi spor hizmeti sunmaya devam etmektedir. Belediyelerin COVID-19’un toplum üzerindeki etkilerini ve oluşturduğu riski daha hızlı analiz ederek, halkı ve merkezi yönetimleri yönlendiren bir konumda durduğu görülmektedir. Covid 19 önlemleri kapsamında tesisler tüm önlemleri almakta, denetlenmektedir. Bu süreçte ve

çalışma şartlarında yer alan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık durumları ve duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek adına çalışma önem taşımaktadır. İstanbul halkının pandemi sürecinde düzenli egzersiz yaptıran antrenörlerin, bu süreci yöneterek psikolojik durumları değerlendirilmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### Covid-19 Süreci ve Spor Sektörüne Etkisi

Koronavirüs (COV), soğuk algınlığı Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi çok ciddi hastalıklara sebep olan büyük bir virüs grubudur (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020). Bunlar arasında yeni bir tür olan covid-19, insanlarda genellikle solunum ve gastrointestinal sistemde hastalıklara sebep olur. Erişkinlerde klinik tablo, soğuk algınlığından, bronşit, pnömoni, ağır akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) ve ölümle sonuçlanan çoklu-organ yetmezliğine kadar değişiklik gösterebilir (Özdemir ve Pala, 2020; Reyad, 2020). Covid-19’un dünyada küresel toplum üzerinde hızla yayılan önemli bir etkisi ortaya çıkmış ve bu sebeple 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) pandemi (salgın) ilan etmiştir (AIS, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporuna göre, Covid- 19’un yayılımını yavaşlatmak veya önlemek için halk sağlığı ve sosyal mesafe kuralı gibi önlemler toplumun tüm bireylerinin katılımıyla uygulanmalı ve küresel dünyada bir mücadele yürütülmelidir (World Health Organization, 2020) (Türkmen, M. ve Özsarı, A. 2020).

Sporcular genel itibariyle profesyonel ve amatör sporcular olarak birbirlerinden ayrılmaktadır. Hobi ya da sağlıklı yaşam görüşü kapsamında spor yapan bireyler amatör, mesleki bir faaliyet olarak spor yapan kişiler ise profesyonel sporcu olarak ifade edilmektedir (Küçükgüngör, 1999). Covid-19 sebebiyle sporcular antrenman türlerini ve hayat tarzlarını değiştirmek zorunda kalmıştır. Müsabakaların ertelenmiş olması belirsizlik hissini meydana gelmesine neden olmaktadır. Müsabakaların ne zaman düzenleneceğinin bilinmemesi, yaz aylarında spor faaliyetlerinin düzenlenmesi halinde diğer sezona dinlenmeden girmek durumunda kalınması halinde sakatlığın ortaya çıkabilmesi, yaz ayları planlarının değişmesi gibi tablolar belirsizlik hissine ve bu his kaybının oluşmasına sebep olabilmektedir. Oluşan kaygı ise sporcularda kısa ve uzun dönemde fiziksel sorunların oluşumuna neden olabilmektedir (www.gzt.com, 2020). Covid-19 nedeniyle evlerinde kalan sporcular hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok farklı şekillerde etkilenebiliyor. Ev hayatına alışık olmayan sporcuların evde kalmaları gereken bu zamanda yaşananlar sporculara negatif etki ediyor (Oktay, 2020).

Covid-19 evde kalma süreçlerinde ortaya çıkan performans kayıplarını yalnızca fizyolojik ve fiziksel olarak değerlendirmek hatalı olacaktır. Bu kayıplar sadece antrenmanlarla düzeltilemeyecek ve bununla birlikte ruhsal ve psikolojik açıdan da bir destek sürecini gerekli kılacaktır. Bu Covid-19 süreci kapsamında ruhsal sağlımlıkları iyi durumda olan sporcular, iyi olmayanlara

kıyasla daha iyi neticeler elde edebilecektir (Korkmaz, 2020). (Bingöl, H. ve Arkadaşları, 2020).

## Yerel Yönetimlerde Covid-19 ve Etkileri

### Kavramsal olarak merkezi-yerel yönetimler

Çalışmanın bu bölümünde, merkezden yönetim, merkezi yönetim, yerinden yönetim ve yerel yönetimlerle ilgili kavramsal açıklamalar ele alınmış ve söz konusu kavramların özellikleri ile birlikte faydalı ve sakıncalı yanları işlenmiştir (Anbarlı Bozatay & Kızılkaya, 2016: 610).

### Merkezi yönetim

Devlet olarak nitelendirilen tüzel kişilik, sınırları içinde yaşayan insanların ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli faaliyetler yürütür. Bu faaliyetlerin, etkin, verimli, halk taleplerine uygun ve hızlı bir şekilde sunulabilmesi için devletler, merkezden yönetim ve yerinden yönetim ilkelerine göre kamu yönetimlerini biçimlendirirler. Kamu yönetimi kısaca, halkın ihtiyaç duyduğu hizmetlerin, etkili ve verimli sunulabilmesi için organize olmak şeklinde ifade edilebilir (Anbarlı Bozatay & Kızılkaya, 2016: 610).

Devletler, tarihi, ekonomik, kültürel, siyasi ve coğrafi özellikler gibi değişkenleri dikkate alarak, kendisine özgü bir kamu yönetimi yapılanmasına giderek kamusal hizmetleri sınırları içerisinde sunmaya çalışır (Bataveljic vd., 2016: 142).

### Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojinin insanın zayıf taraflarını araştırmanın yanında güçlü yönlerini de araştırmaya başlaması sonucu psikolojik dayanıklılık dikkat çeker hale gelmiş ve ortaya konulduğu günden bugüne kadar psikolojinin ilgi duyduğu bir alan olarak çalışılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, zor koşullar ile karşılaşan bireylerin bu koşullara uyum sağlayarak üstesinden gelmesi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yapılan birçok çalışma ve sonuçları doğrultusunda çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır.

### Sporla psikolojik dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde temel becerilerin kazanılması sürecinde ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu ile doğru orantılı olarak gelişmeye başlamaktadır. Hata yapan çocuğun kaygılarının giderilmesi, özgürce hareket edebilmesinin desteklenmesi, çocuğun kendine güven ve dayanıklılığı üzerinde olumlu etki sağlayabilirken, bunun tersi durumlar çocuğun normalden fazla utangaç olmasına ve kendi meziyetleri bakımından çelişkiler yaşamasına sebebiyet verebilir. Bağımsızlık yönelimi uygun bir şekilde desteklenmiş olan çocukların, yetişkin olduklarında kendini ve çevresini kontrol edebilme duygularının, etkili karar verebilme yetilerinin ve zorluklar karşısında kendine güven

duygusunun gelişebildiği belirtilmiştir (Pollock, 1989; Şahin, T. ve Güçlü, M., 2020).

## Duygu Düzenleme

Psikolojinin temel konularından biri olarak ele alınan duygusal gelişim ve duygunun pek çok açıdan incelendiği görülmektedir. işlevselci bakış açısına göre duygular bireyin karşılaştığı sorun ve fırsatlara uyum sağlayabilen tepkiler olarak evrilmiştir (Levenson, 1994). Çağdaş duygu kuramlarının ise duygunun karar verme sürecini kolaylaştırıcı ve önemli durumlara ilişkin hafızayı güçlendirici, kişiler arası etkileşimleri düzenleyici rolleri bağlamında davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlayıcı özelliğine vurgu yaptığı görülmektedir (Kring ve Sloan, 2010).

## 3. GEREÇ VE YÖNTEM

### 3.1 Çalışma Yöntemi

Araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ve tarama modelinin alt başlıklarından olan kesitsel tarama bu araştırmanın modelini oluşturmaktadır. Araştırma da tarama modelinin kullanılması araştırmacının genelleme yapmasına imkan tanınması nedeniyle (Özdemir, 2015) tercih edilmiştir. Kesitsel tarama ise veri toplama sürecinin bir seferde gerçekleştirildiği bir tarama türü olup bu tür tarama araştırmasında amaç, taranan olgunun zaman içindeki değişimini değil her hangi bir andaki durumunu tanımlayabilmektir (Özdemir, 2015). Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi döneminde antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzey güçlüklerinin belirlenebilmesi düşünüldüğünden kesitsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma; İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş. şirketinde çalışan antrenörlere online form google form üzerinden anket uygulaması yapılmıştır.

### 3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda yer alacak olan katılımcılar amaçlı çalışma grubu belirleme yöntemlerinden uygun durum çalışma grubu ile belirlenmiştir. Uygun durum çalışma grubu araştırmacının verileri kolayca toplayabileceği üzerinde çalışacağı grubu seçebilmesini sağlayan bir çalışma grubu belirleme yöntemidir (Sönmez ve Alacapınar, 2014). Belirtilen çalışma grubu belirleme yöntemi doğrultusunda İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Etkinlik A.Ş. bünyesinde çalışan antrenörler bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma kapsamında 680 antrenöre online anket gönderilmiş olup 264 antrenör araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuş 18 kişinin formu uygun şekilde doldurmaması nedeniyle bu kişilerden elde edilen veriler veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak bu araştırmaya 121'i kadın (%49,2) 125'i erkek (%50,08) olmak üzere toplam 246 kişi dahil olmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri aşağıda Çizelge 3.1'de sunulmuştur.

**Çizelge 3.1:** Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Sıklık(F)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	121	49,2
Erkek	125	50,8
Medeni Durum		
Bekar	73	29,7
Evli	173	70,3
Yaş		
22-25 Yaş Arası	9	3,7
26-29 Yaş Arası	36	14,6
30 Yaş Ve Üstü	201	81,7
Eğitim Durumu		
Orta Öğretim	3	1,2
Ön Lisans	10	4,1
Lisans	190	77,2
Lisans Üstü	43	17,5
Bölümü		
Antrenörlük	67	27,2
Beden Eğitimi Ve Spor Eğitim	74	30,1
Rekreasyon	13	5,3
Spor Yöneticiliği	68	27,6
Diğer	24	9,8
Çalışma Yılı		
1-2 Yıl Arası	1	0,4
3-4 Yıl Arası	37	15
5 Ve Üstü	208	84,6
Branş		
Fitness	127	51,6
Yüzme	40	16,3
Basketbol	12	4,9
Futbol	24	9,8
Savunma Sporları	11	4,5
Voleybol	6	2,4
Buz Pateni	6	2,4
Cimnastik	3	1,2
Okçuluk	3	1,2
Badminton	2	0,8
Tenis	10	4,1
Atletizm	2	0,8
Toplam	246	100

### 3.3 Veri Toplama Süreci

Online form google form üzerinden oluşturulmuştur. Gerekli izinler İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Etkinlikleri A.Ş. den alındıktan sonra, antrenörlere müdürlük tarafından whatsapp antrenör gruplarından iletilmiştir. 2021 yılı Temmuz- Kasım ayı aralığında yeterli veri toplamak için bir çok defa whatsapp antrenör gruplarından hatırlatma yapılmıştır.

### 3.4 Verilerin Analizi

Yürütülen çalışma kapsamında toplanan 264 kişilik veri mevcuttur. Analizler öncesinde verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizinde sürekli değişkenler için z değerleri hesaplanmış,  $-3.29 < z < 3.29$  aralığı dışında kalan 18 veri araştırma örnekleminde çıkarılmıştır. Bu işlemler sonucunda 246 katılımcıya ait veriler üzerinden araştırma analizi yürütülmüştür. Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri hesaplanarak güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

### 3.5 Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri hesaplanarak güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Kullanılan ölçeklere yönelik güvenilirlik katsayıları ( $\alpha$ ), ortalama ve standart sapma değerleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla t-test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

**Çizelge 4.1:** PDÖ ve DDGÖ'nün Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları

	$\alpha$	Ort.	Ss
<b>PDÖ</b>			
Kontrol	0,53	20,12	3,32
Kendini Adama	0,79	22,18	4,25
Meydan Okuma	0,85	23,24	3,84
Toplam puan	0,88	65,54	10,05
<b>DDGÖ</b>			
Stratejiler	0,84	8,00	3,45
Amaçlar	0,79	6,06	2,40
Açıklık	0,52	3,54	1,29
Dürtü	0,82	4,55	1,94
Kabul etmeme	0,77	4,95	2,20
Toplam puan	0,93	27,11	9,48

**Çizelge 4.2:** Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	df	p
<b>PDÖ</b>							
Kontrol	Kadın	121	20,17	3,40	0,24	244	0,81
	Erkek	125	20,07	3,26			
Kendini Adama	Kadın	121	22,12	4,13	-0,21	244	0,83
	Erkek	125	22,24	4,38			
Meydan Okuma	Kadın	121	23,47	3,84	0,93	244	0,35
	Erkek	125	23,02	3,85			
Toplam puan	Kadın	121	65,77	10,11	0,34	244	0,73
	Erkek	125	65,33	10,02			
<b>DDGÖ</b>							
Stratejiler	Kadın	121	7,76	3,11	-1,08	238,42	0,28
	Erkek	125	8,23	3,75			
Amaçlar	Kadın	121	6,03	2,25	-0,15	244	0,88
	Erkek	125	6,08	2,54			
Açıklık	Kadın	121	3,41	1,20	-1,68	244	0,10

Dürtü	Erkek	125	3,68	1,37			
	Kadın	121	4,49	1,78	-0,52	244	0,61
Kabul etmeme	Erkek	125	4,62	2,09			
	Kadın	121	4,93	2,07	-0,18	244	0,86
Toplam puan	Kadın	121	26,61	8,29	-0,81	234,41	0,42
	Erkek	125	27,58	10,52			

Çizelge 4.2'de Cinsiyete göre ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analiz sonuçları görülmektedir. Bu tabloya göre ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $p > ,05$ ).

**Çizelge 4.3:** Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	df	p
<b>PDÖ</b>							
Kontrol	Bekar	73	20,37	3,41	0,76	244	0,45
	Evli	173	20,02	3,29			
Kendini Adama	Bekar	73	22,08	4,75	-0,24	244	0,81
	Evli	173	22,23	4,04			
Meydan Okuma	Bekar	73	23,23	4,51	-0,02	244	0,99
	Evli	173	23,24	3,54			
Toplam puan	Bekar	73	65,68	11,59	0,14	244	0,89
	Evli	173	65,49	9,36			
<b>DDGÖ</b>							
Stratejiler	Bekar	73	7,64	3,39	-1,05	244	0,29
	Evli	173	8,15	3,47			
Amaçlar	Bekar	73	5,74	2,36	-1,35	244	0,18
	Evli	173	6,19	2,41			
Açıklık	Bekar	73	3,56	1,14	0,13	244	0,89
	Evli	173	3,54	1,35			
Dürtü	Bekar	73	4,41	1,79	-0,74	244	0,46
	Evli	173	4,61	2,01			
Kabul etmeme	Bekar	73	4,95	2,19	-0,03	244	0,98
	Evli	173	4,95	2,21			
Toplam puan	Bekar	73	26,30	9,19	-0,86	244	0,39
	Evli	173	27,45	9,61			

Çizelge 4.3'te Medeni duruma göre ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Buna göre ölçek puanları medeni duruma göre anlamlı bir şekilde fark bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

**Çizelge 4.4:** Yaşa Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Ss	t	df	p
PDÖ							
Kontrol	22-29 yaş	45	20,07	2,55	-0,12	244	0,90
	30 yaş ve üstü	201	20,13	3,48			
Kendini Adama	22-29 yaş	45	21,91	3,61	-0,47	244	0,64
	30 yaş ve üstü	201	22,24	4,39			
Meydan Okuma	22-29 yaş	45	23,27	3,04	0,05	244	0,96
	30 yaş ve üstü	201	23,23	4,01			
Toplam puan	22-29 yaş	45	65,24	7,76	-0,22	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	65,61	10,51			
DDGÖ							
Stratejiler	22-29 yaş	45	8,42	3,83	0,91	244	0,36
	30 yaş ve üstü	201	7,91	3,36			
Amaçlar	22-29 yaş	45	5,89	2,45	-0,52	244	0,60
	30 yaş ve üstü	201	6,09	2,39			
Açıklık	22-29 yaş	45	3,60	1,42	0,32	244	0,75
	30 yaş ve üstü	201	3,53	1,26			
Dürtü	22-29 yaş	45	4,58	1,96	0,10	244	0,92
	30 yaş ve üstü	201	4,55	1,94			
Kabul etmeme	22-29 yaş	45	4,89	2,40	-0,21	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	4,97	2,16			
Toplam puan	22-29 yaş	45	27,38	10,58	0,21	244	0,83
	30 yaş ve üstü	201	27,04	9,25			

Çizelge 4.4'te Yaşa göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken yaş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Buna göre ölçek puanları yaşa göre anlamlı bir şekilde fark bulunmamıştır ( $p > ,05$  )

**Çizelge 4.5:** Ölçek Puanlarının Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Branş	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
PDÖ							
Kontrol	Fitness	127	20,13	3,32	0,01	0,99	
	Yüzme	40	20,05	2,72			
	Diğer	79	20,15	3,63			
Kendini Adama	Fitness	127	22,44	4,22	0,83	0,44	
	Yüzme	40	21,45	4,71			
	Diğer	79	22,14	4,07			
Meydan Okuma	Fitness	127	23,33	3,77	1,76	0,17	
	Yüzme	40	24,05	3,40			
	Diğer	79	22,68	4,13			
Toplam puan	Fitness	127	65,90	10,17	0,20	0,82	
	Yüzme	40	65,55	9,11			
	Diğer	79	64,97	10,38			
DDGÖ							
Stratejiler	Fitness	127	7,55	3,23	2,89	0,06	
	Yüzme	40	8,98	3,42			
	Diğer	79	8,23	3,71			
Amaçlar	Fitness	127	6,02	2,30	1,38	0,25	
	Yüzme	40	6,60	2,50			
	Diğer	79	5,84	2,48			
Açıklık	Fitness	127	3,35	1,22	3,68	0,03	Yüzme> fitness
	Yüzme	40	3,93	1,42			
	Diğer	79	3,67	1,29			
Dürtü	Fitness	127	4,49	1,87	3,10	0,04	Yüzme> diğer branşlar
	Yüzme	40	5,23	2,11			
	Diğer	79	4,32	1,92			
Kabul etmeme	Fitness	127	4,71	2,07	1,89	0,15	
	Yüzme	40	5,43	2,56			
	Diğer	79	5,10	2,19			
Toplam puan	Fitness	127	26,12	8,83	2,79	0,06	
	Yüzme	40	30,15	10,41			
	Diğer	79	27,15	9,80			

Çizelge 4.5'te branşa göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken branş kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve 3 kategoride toplanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Dürtü puan ortalamaları fitness branşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ( $F(2,243)= 3,68 p<,05$ ). Yüzme branşındaki katılımcıların DDGÖ Açıklık puan ortalamaları diğer branşlardaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir ( $F(2,243)= 3,68 p<,05$ ).

\*

**Çizelge 4.6:** Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklar (Tukey)
PDÖ Kontrol	OÖ ve önlisans	13	19,69	4,37	2,74	0,07	
	Lisans	190	19,91	3,10			
	Lisans üstü	43	21,19	3,76			
Kendini Adama	OÖ ve önlisans	13	21,77	4,90	1,99	0,14	
	Lisans	190	21,95	4,16			
	Lisans üstü	43	23,35	4,34			
Meydan Okuma	OÖ ve önlisans	13	22,92	5,62	0,85	0,43	
	Lisans	190	23,11	3,47			
	Lisans üstü	43	23,93	4,72			
Toplam puan	OÖ ve önlisans	13	64,38	13,63	2,24	0,11	
	Lisans	190	64,96	9,26			
	Lisans üstü	43	68,47	11,80			
Stratejiler	OÖ ve önlisans	13	5,85	1,28	3,78	0,02*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	8,27	3,55			
	Lisans üstü	43	7,44	3,19			
Amaçlar	OÖ ve önlisans	13	4,46	1,39	3,23	0,04*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	6,18	2,52			
	Lisans üstü	43	5,98	1,90			
Açıklık	OÖ ve önlisans	13	3,31	0,85	0,31	0,74	
	Lisans	190	3,57	1,35			
	Lisans üstü	43	3,49	1,12			
Dürtü	OÖ ve önlisans	13	3,23	0,44	3,38	0,04*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	4,66	2,01			
	Lisans üstü	43	4,49	1,80			
Kabul etmeme	OÖ ve önlisans	13	3,54	1,20	2,99	0,05	
	Lisans	190	5,06	2,24			
	Lisans üstü	43	4,88	2,14			
Toplam puan	OÖ ve önlisans	13	20,38	3,33	3,96	0,02*	Lisans> ortaöğretim ve ön lisans
	Lisans	190	27,75	9,84			
	Lisans üstü	43	26,28	8,32			

OÖ: ortaöğretim

Çizelge 4.6'da Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelerken eğitim durumu kategorileri homojen bir dağılım sağlamak amacıyla yeniden düzenlenmiş ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lisans mezunu katılımcıların DDGÖ Stratejiler (F(2,243)= 3,78 p<,05), Amaçlar (F(2,243)= 3,23 p<,05), Dürtü (F(2,243)= 3,38 p<,05) ve DDGÖ toplam puanları (F(2,243)= 3,96 p<,05) ortaöğretim ve lisans mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksektir.

**Çizelge 4.7:** PDÖ ile DDGÖ Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. PDÖ Kontrol	1									
2. PDÖ Kendini Adama	,58**	1								
3. PDÖ Meydan Okuma	,69**	,71**	1							
4. PDÖ Toplam Puan	,84**	,89**	,91**	1						
5. DDGÖ Stratejiler	-,22**	-,37**	-,24**	-,32**	1					
6. DDGÖ Amaçlar	-,22**	-,33**	-,19**	-,28**	-,67**	1				
7. DDGÖ Açıklık	-,23**	-,28**	-,14*	-,25**	-,51**	-,44**	1			
8. DDGÖ Dürtü	-,22**	-,32**	-,20**	-,29**	-,74**	-,65**	-,44**	1		
9. DDGÖ Kabul Etmeme	-,19**	-,28**	-,21**	-,26**	-,70**	-,60**	-,46**	-,68**	1	
10. DDGÖ Toplam Puan	-,26**	-,39**	-,24**	-,34**	-,92**	-,83**	-,63**	-,86**	-,84**	1

\*:p&lt;,05; \*\*:p&lt;,01

Çizelge 4.7'ye göre Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Buna göre PDÖ Kontrol ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan (r= -,26 p<,01); en düşük



korelasyon gösteren değişken DDGÖ Kabul Etmeme'dir ( $r = -.19, p < .01$ ).

PDÖ Kendini Adama ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ( $r = -.39, p < .01$ ) en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık ve Kabul Etmeme'dir ( $r = -.28, p < .01$ ).

PDÖ Meydan Okuma ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ( $r = -.24, p < .01$ ) iken en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık'tır ( $r = -.14, p < .01$ ).

PDÖ toplam puan ile en yüksek korelasyon gösteren değişken DDGÖ toplam puan ( $r = -.34, p < .01$ ); en düşük korelasyon gösteren değişken DDGÖ Açıklık'tır ( $r = -.25, p < .01$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, covid 19 sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme güçlüğü düzey becerilerini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Antrenörlerin yaş, cinsiyet ve medeni duruma göre psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme güçlüğü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, eğitim ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kırcalı (2020), Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Başa Çıkma Becerileri konulu yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık özelliği söz konusu olduğunda cinsiyet farkı görülmektedir. Bu çalışmada da literatür bilgilerine benzer olarak 25 yaş ve altı grubuna dahil bireylerin duygu düzenleme beceri güçlüğüne yaşça daha büyük bireylere göre nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Covid-19 pandemi döneminde sporun; antrenörler üzerindeki etkisi incelendiğinde daha aktif çalışan antrenörlerin bu süreci psikolojik açıdan çok daha sağlıklı atlattığı, sporun psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Pandemi sürecinde antrenörler pandemi öncesinde ve pandemi sırasında da aktif olarak spor yaptığı için psikolojik olarak dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri yüksektir. Özellikle açık alan sporlarında ve online evde egzersiz programlarında aktif olarak görev alan Fitness ve Yüzme branşındaki antrenörler bu süreçte psikolojik dayanıklılık ve duygu durum güçlüğü düzeyleri diğer branşlara göre daha yüksektir. Bu durumun ortaya çıkmasında pandemi nedeniyle evlere kapanan insanlardan

farklı olarak özellikle doğal öğelerle bir arada olma açık alanda spor yapan ve yaptırılan antrenörlerin daha avantajlı olduğu düşünülmektedir. Bu avantajın ise doğanın insan üzerindeki pozitif etkisinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü doğal gün ışığı almanın epifiz bezini uyarması (Akkılıç, 2009, akt: Çukur, 2011) fizyolojik bir uyarım yaratmaktadır. Bu uyarımın ise serotonin salınımı artırarak kişinin stres seviyesini azalttığı ve mutluluk seviyesini artırdığı bilinmektedir. Bu durum ise depresyonla mücadelede bedenin desteklenmesini sağlamaktadır (Mead, 2008). Bu olumlu etkiler sonucunda ise olumlu düşünme kendini daha iyi hissetme ve mutluluk hali Ortaya çıkar (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017). Bu fizyolojik alt yapıyı destekleyecek olan sporla ilgili araştırmalar incelendiğinde literatürde bu bakış açısını destekleyen ve bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren çalışmalar görmek mümkündür.

Reddy ve Berhanu, (2016) Mental toughness in sport: In case of Mekelle University Sport Teams konulu yaptığı çalışmada Futbol, basketbol ve voleybol sporlarının kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine yapılan bir araştırmada da takım sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerine olumlu etkileri olduğu yönünde veriler ortaya konmuştur.

Gür, (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi konulu yapılan çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yani spor yapan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Aktaş, (2019) Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada, Takım sporu ile ilgilenen 35 sporcuya zihinsel dayanıklılık antrenmanı uygulanan bir araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık alt boyut ortalamalarına göre sporun olumlu sonuçlarının olduğunu vurgulamıştır.

İşık, (2019) Bir başka araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi konulu yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sosyal yeterlik düzeyinin, spor yapanlarda spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada, spor yapan bedensel engellilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer engel gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada; antrenörler açık alan spor aktiviteleri ve online evde egzersiz programlarında eşit şartlarda görev aldığı için yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu çalışmaya benzer çalışmalar incelendiğinde;

Gür, (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi konulu yaptığı araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelendiğinde bedensel engelli erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalaması bedensel engelli kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Fakat buna rağmen aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kasar (2019), Erişkin Kadınlarda Duygusal Yeme, Sıkıntıya Katlanma ve Duygu Durum Düzenleme Becerileri İle İlişkinin İncelenmesi konulu yaptığı çalışmada demografik bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme gücü ölçüğü kullanılmıştır. Duygu durum düzenleme ölçüğüne göre sadece kadınlara uygulanmıştır. Demografik özelliklere göre; katılımcıların yaş ortalaması 36.1'dir. Katılımcılar arasında evli olan bireylerin duygu düzenleme gücü becerisi bekar/dul bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Bu çalışmada; antrenörlerin eğitim düzeylerine bakıldığında orta öğretim, ön lisans, lisans ve lisansüstü değişkenleri arasındaki farka bakıldığında psikolojik dayanıklılık ve duygu durum gücü düzeylerinde yüksek bir fark bulunmuştur. Özellikle; Stratejiler, Amaç ve Dürtü değişkenlerinde anlamlı yüksek bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre; eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan antrenörlerin Strateji geliştirme, bir amaca ulaşma ve amaç belirleme konusunda, herhangi bir olaya ani tepki vermeye hazır olma durumunda (dürtülenme) mezuniyet durumu orta öğretim ve ön lisans olan antrenörlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonucun alınan eğitimler sonucu konuyla ilgili artan bilgi düzeyiyle alakalı olduğu düşünülmektedir. Ancak ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde bunun tam zıttı sonuç bulan çalışmalar olduğu da görülmektedir.

Hamawandi (2017), yılında yaptığı çalışmada demografik değişkenler sonucunda otizmli çocukları olan farklı illerde yaşayan 75 aileye yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinde aileler arasında eğitim düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: Antrenörler arasında yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Pandemi döneminde daha aktif çalışan, açık alan sporları ve online evde egzersiz aktivitelerinde çalışan fitness ve yüzme branşındaki antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu durum düzenleme gücü düzeyleri diğer branşlara göre daha yüksektir.

Eğitim seviyesi daha iyi olan antrenörlerin, eğitim seviyesi daha düşük olan antrenörlere göre psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme gücü düzeyleri daha yüksektir. Strateji planlama, amaç belirleme ve olaylara daha hızlı tepki verebilme düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksek bir fark oluşturmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında şu öneriler sunulabilir:

Benzer araştırmalar antrenörlerin branş farklılıkları ve eğitim düzeyleri dikkate alınarak karşılaştırmalar yapmak adına yapılabilir. Böylece sorunlar daha somut görülüp farklı çözümler önerilebilir.

Antrenörlerin eğitim düzeylerinde iyileştirmeler yapılabilir ve bu konuda antrenörlere olanak sağlayıp, eğitime teşvik edilebilir.

Daha pasif çalışan branşlardaki eğitmenlere de kendi branşlarında alternatif aktiviteler planlayarak daha aktif hale getirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Atalı, L. Altuntaş, T. ve Tarım, T. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi. FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 1(1):46-64
- Aka, B. T. (2011). Algılanan ebeveyn tutumları, duyu tanıma ve duyu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Ö. (2019). Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mentaldayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Acar, A. (2021). T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Doktora Tezi. Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi.
- Anbarlı Boztaş, Ş. & Kızılkaya, K. (2016). Merkezden yönetim-yerinden yönetim tartışmalarının odağında bir düzenleme: 6360 sayılı yasa hakkındaki değerlendirmeler. Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6(1), 609-637.
- Bataveljic, D., Jerotijevic, D. & Logarusic, D. (2016). A comparative analysis of the most popular models of local government. Ekonomika, 62(4), 141-154.
- Berk, L. E. (2015). Bebekler ve çocuklar: doğum öncesinden orta çocukluğa. N. Işıkdoğan (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Bican, K. E. , Atalar, S. D. (2017), Ana babaların duyu sosyalleştirme uygulamaları ve erken çocukluk döneminde duygusal ve sosyal gelişim. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 57(2).
- Birditt, K. S., ve Fingerman, K. L. (2003). Age and gender differences in adults' descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 58(4), P237-P245.
- Bronson, M. (2000). Self-regulation in early childhood: Nature and nurture. New York, NY, US: Guilford.
- Bingöl, H. ve Arkadaşları, (2020). COVID-19'un Spor Sektörüne Etkisi/Tarih Okulu Dergisi (TOD) Haziran 2020 Yıl 13, Sayı XLVI, ss.1890-1909. DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh42814>
- Bilgili, M. Y. (2020). Merkezi yönetim, yerel yönetimler ve Koronavirüs (COVID 19) Salgını. Turkish Studies, 15(6), 219-235. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44465>
- B.M. (2020). Birleşmiş Milletler Geliştirme Programı Koronavirüs hastalığı Covid-19 salgını. (2020, 24 Nisan). Erişim adresi: <https://www.undp.org/content/undp/en/home/coronavirus.html>
- Brown, G. L., Craig, A. B.ve Halberstadt, A. G. (2015). Parent gender differences in emotion socialization behaviors vary by ethnicity and child gender. Parenting, 15(3), 135-157.
- Calkins, S. D. (2007). The emergence of self-regulation: Biological and behavioral control mechanisms supporting toddler competencies. Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations, 261-284.
- Cicchetti D (2010): Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı. World Psychiatry (Türkçe Basım), 9(3):145-154.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. and Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. Development and Psychopathology, 7, 1-10.
- Cole, P. M., Michel, M. K.ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. Monographs of the society for research in child development, 59(2-3), 73-102.
- Chiliz (2020). Covid 19 – spor endüstrisi için hem tehdit hem fırsat. Erişim adresi, [www.chiliz.com/tr](http://www.chiliz.com/tr)
- Çelik, H. & Kocabıyık, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duyu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4 (1), 139-155.
- Çukur, D. (2011). Okul öncesi çocukluk döneminde sağlıklı gelişimi destekleyici dış mekan tasarımı. SDÜ Orman Fakültesi dergisi, 12, 70-76.
- Dichter, M. (2020). It's 2021 or never for Tokyo Olympics, says IOC's Dick Pound. Erişim adresi, [www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview-1.5536141?fbclid=IwAR3JwprJBfPp28UIR7](http://www.cbc.ca/sports/olympics/tokyo-2020-ioc-member-dick-pound-interview-1.5536141?fbclid=IwAR3JwprJBfPp28UIR7)
- Devicioğlu, S. (2020). Dangelaklık sektörü. Erişim adresi, [www.futbolekonomi.com](http://www.futbolekonomi.com)
- Denham, S. (1998). Emotional development of young children. New York: Guilford.
- Deloitte (2020). Küresel Covid-19 salgınının Türkiye'de farklı kategorilere etkileri. Erişim adresi, [www2.deloitte.com/tr](http://www2.deloitte.com/tr)
- Dodge, K. A. & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. J. Garber ve K. Dodge. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation, 3-11. New York, Cambridge University.
- Dursun, A. (2010). Okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemleriyle anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şahin, T., Güçlü M, (2020). Sporda Psikolojik Dayanıklılık. Pegem Akademi. ISBN 978-605-241-614-3 DOI 10.14527/9786052416143
- Ecirli, H. & Ogelman, H.G. (2015). 5-6 yaş çocukları için duyu düzenleme stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 4(13), 85-100.
- Edizler, G. (2010). Karizmatik liderlikte duygusal zekâ boyutuyla cinsiyet faktörüne ilişkin literatürel bir çalışma. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 6(2), 137-150.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. (1995). The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence, regulation, and emotionality. Cognition and Emotion, 9 (2/3), 203- 226.

- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion related regulation sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N., Hofer, C. , & Vaughan, J. (2007) Effortful control and its socio-emotional consequences. J. J. Gross (ed.) *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24) içinde. New York, NY, US: Guilford
- Eryılmaz, B. (2012). *Kamu yönetimi. 5. Baskı, Umuttepe Yayınları.*
- Ekman, P. (2004). *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York: Henry Holt and Co.
- Elberling, H., Linneberg, A., Ulrikka Rask, C., Houman, T., Goodman, R. ve Mette Skovgaard, A. (2016). Psychiatric disorders in Danish children aged 5–7 years: A general population study of prevalence and risk factors from the Copenhagen Child Cohort (CCC 2000). *Nordic journal of psychiatry*, 70(2): 146-155.
- Etchells, D. (2020). Abe rival casts doubt on new dates for Tokyo 2020 Olympics. 25 Erişim adresi, [www.insidethegames.biz/articles/1092674/ishiba-doubts-dates-tokyo-2020-olympics?fbclid=IwAR0OBqRaTzj-NxEsQTO4Eaf1\\_cr3DI\\_F6xr3](http://www.insidethegames.biz/articles/1092674/ishiba-doubts-dates-tokyo-2020-olympics?fbclid=IwAR0OBqRaTzj-NxEsQTO4Eaf1_cr3DI_F6xr3)
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child development*, 63(1), 116-128
- FIFA (2020). Bureau of the FIFA council decisions concerning impact of Covid-19. Erişim adresi, [www.fifa.com/who-we-are/news/bureau-of-the-fifa-council-decisions-concerning-impact-of-covid-19](http://www.fifa.com/who-we-are/news/bureau-of-the-fifa-council-decisions-concerning-impact-of-covid-19)
- Floria V, Mikulicer M, Taubman O. (1995): Does hardiness contribute to mental health during a stressful read life situtaion? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psycholgy*, 68(4):687-695.
- Fraser MW, Richman JM, Galinsky MJ (1999): Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3):131-143.
- Frankel, N., Wang, S., & Stern, D.L. (2012). Conserved regulatory architecture underlies parallel genetic changes and convergent phenotypic evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(51), 20975-20979.
- Gallego, V., Nishiura, H., Sah R., Rodriguez-Morales, A.J. (2020). The Covid-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel Medicine and Infectious Disease*. doi: 10.1016/j.tmaid.2020.101604
- Gizir A.C. (2007): Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28):113-128.
- Gough, C. (2020). *Coronavirüs (Covid-19) disease pandemic effect on the sports industry- Statistics & Facts.* Erişim adresi, [www.statista.com/topics/6098/impact-of-the-coronavirüs-onsport](http://www.statista.com/topics/6098/impact-of-the-coronavirüs-onsport).
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Destegın Rolü.* Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gür, F. (2022) Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Güven, E. (2018). T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolog (Klinik Psikolog) Anabilim Dalı. *Çocuklarda Duygu Düzenleme Güçlüğü Bağlamında Sistemik Bir Model Önerisi.*
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations.* J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24) New York, NY, US: Guilford.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations.* J. James Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s.654). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Greenberg, L. S. and Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630.
- Greenberg, M. L. (2016). *Emotion regulation across psychotherapy models: a unifying concept? Doctoral dissertation.* New Jersey: Rutgers University, Graduate School of Applied and Professional Psychology.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). Yaşam bulguları ile ilgili önemli göstergeler nelerdir? <https://sagligim.gov.tr/hasta-yaralinin-ve-olay-yerinin-degerlendirilmesi/yasam-bulgulari-ile-ilgili-onemli-gostergeler-nelerdir.html> (Erişim Tarihi: 29.08.2022).
- Hall, S. (2020). This is how Covid-19 is affecting the world of sports. Erişim adresi, [www.weforum.org/agenda/2020/04/sports-covid19-coronavirüs-excersise-specators-mediacoverage/](http://www.weforum.org/agenda/2020/04/sports-covid19-coronavirüs-excersise-specators-mediacoverage/)
- Han, Z. R., ve Shaffer, A. (2013). The relation of parental emotion dysregulation to children's psychopathology symptoms: The moderating role of child emotion dysregulation. *Child Psychiatry ve Human Development*, 44(5): 591-601.
- Holt P, Fine M, Tollefson N (1987). Mediating Stress: Survival Of The Hardy. *Psychology In The Schools*, 24(1):51-58.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri.* Ankara: imge Kitabevi.
- Hourigan, S. E., Goodman, K. L. ve Southam-Gerow, M. A. (2011). Discrepancies in parents' and children's reports of child emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 198-212.
- Hughes J. N., Cavell, T. A. ve Jackson T. ( 1999). Influence of teacher–student relationship on childhood aggression: a prospective study. *Journal of Clinical Child Psychology*. 28, 173–184.
- İlgar, L. & Akbaba, G. (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygü düzenlemelerinin bazı değişkenlere göre

- incelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(9), 491-520.
- Izard, C. E. (2010). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation and Regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44–52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- Izard, C. E. (2011). Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion–Cognition Interactions. *Emotion Review*, 3(4), 371-378.
- IOC-Uluslararası Olimpiyat Komitesi. (2020). Erişim adresi, [www.olympic.org/tokyo-2020](http://www.olympic.org/tokyo-2020)
- Işık, G. B. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kamya H (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work student. *Journal Of Social Work Education*,36(2):231-241.
- Kararımak Ö (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk PDR Dergisi*, 26(3):129-142.
- Karaaslan, Ü. K. (2012). Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kasar, M. T. (2019). Erişkin Kadınlarda Duygusal Yeme, Sıkıntıya Katlanma ve Duygu Durum Düzenleme Becerileri İle İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Kavurma, M. (2014). Major Depresyon, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Panik Bozukluğundaki Duygu Düzenleme Güçlüklerine Mizaç-Karakter Özelliklerinin ve Anksiyete Duyarlılığının Etkisi. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.
- Keltner, D. (2019). Toward a consensual taxonomy of emotions. *Cognition and Emotion*, 33(1), 14-19.
- Kivisto, K. L., Welsh, D. P., Darling, N., ve Culpepper, C. L. (2015). Family enmeshment, adolescent emotional dysregulation, and the moderating role of gender. *Journal of Family Psychology*, 29(4): 604.
- Kobasa S.C. (1979): Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37:1-11.
- Korkmaz, A. (2020). Sporculara Koronavirüs Sürecinde Psikoloji Uyarısı <https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporculara-koronavirus-surecinde-psikoloji-uyarisi/1782906>, Erişim tarihi: 31.03.2020.
- Kopp, C. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kuyucu, Y. (2012). Duyguları anlama becerileri farklı düzeydeki çocukların (60-72 ay) akranlarına karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Küçükgüngör, E. (1999). Türk Hukukunda Sporcuların Hukukî Durumu. *Ankara Barosu Dergisi*, 56(1), 39-52.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Leahy, R. L., Tirsch D. and Napolitano, L. A. (2011). Emotion regulation in psychotherapy. New York: The Guilford Press.
- Levenson, R. W. (2011). Basic Emotion Questions. *Emotion Review*, 3(4), 379-386.
- Macklem, G. L. (2007). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. USA: Springer Science & Business Media.
- Mead, M.N. (2008). Benefits of sunlight: a bright spot for human health. *Environmental Health Perspectives*, 116(4), 161-167. DOI: 10.1289/ehp.116-a160
- Mann, R.H., Clift, B.C., Boykoff, J., Bekker, S. (2020). Athletes as community; athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2020-102433.
- Maddi SR, Khoshaba DM (1994): Hardiness And Mental Health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2):265-274.
- Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JN, Perciso M, Brow, M. (2006). The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression. *Journal Of Personality*, 74(2):575-598
- Motan, İ., Gençöz. F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? Bir Türk örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği-II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*,17(1):1-11.
- McInnes, P. (2020). Tokyo Games chief says postponed Olympics not certain to go ahead in 2021. Erişim adresi, [www.theguardian.com/sport/2020/apr/10/tokyo-games-chief-sayspostponed-olympics-not-certain-to-go-ahead-in-2021?fbclid=IwAR3xdt57pRcPbMlnwDkgEe8gVgB50zgaC03GM93Drc5nWghmJ5Vw7S-vZY](http://www.theguardian.com/sport/2020/apr/10/tokyo-games-chief-sayspostponed-olympics-not-certain-to-go-ahead-in-2021?fbclid=IwAR3xdt57pRcPbMlnwDkgEe8gVgB50zgaC03GM93Drc5nWghmJ5Vw7S-vZY)
- McCloskey, B., Zumla, A., Ippolito, G., Blumberg, L., Arbon, P., Cicero, A. (2020). Mass gathering events and reducing further global spread of Covid-19: a political and public health dilemma. *The Lancet*, 395,1096-1099. doi:10.1016/S0140-6736(20)30681-4.
- Nowack K. M. (1989): Coping styl, cognitive hardiness and healt status, *Journal Behavior Medicine*,12(2):145-158
- Oktay, E. (2020). Koronavirüs Salgını Sonrası Profesyonel Sporcuların Sahaya Dönüşü 3 Haftayı Bulabilir. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavir-us/koronavirus-salgini-sonrasi-profesyonel-sporcularin-sahaya-donusu-3-haftayi-bulabilir/1790707>, Erişim Tarihi: 03.04.2020.
- Ökmen, M. & Parlak, B. (2010). Kuramdan uygulamaya yerel yönetimler. 2. Baskı, Alfa Aktüel Yayınları.
- Özdemir, E. (2015). Tarama Yöntemi. M. Metin (ED.) Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri içinde S.77-98. 2.baskı. Ankara Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özdemir, Ö. ve Pala, A. (2020). Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonunun tanısı, tedavisi ve korunma yolları.

- Journal of Biotechnology and Strategic Health Research, 1,14-21.
- Özer, A. M. (2015). Yerel yönetim merkezi yönetim ilişkilerinde gelir bölüşümü sorunu ve Türkiye'deki son durumun incelenmesi. *Türk İdare Dergisi*, 481, 525-558.
- Parlak, B. (2014). Avrupa Birliği perspektifinden merkezi yönetim-yerel yönetim ilişkileri. *Tesam Akademi Dergisi*, 2014(1), 7-40.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., Wilson, R. (2020). Covid-19, networks and sport, *Managing Sport and Leisure*. doi: 10.1080/23750472.2020.1750100
- Pianta R. ve Stuhlman M. (2004). Teacher-child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review*. 33(3), 444–458.
- Premo, J.E. & Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4) 782-793.
- Raver, C. C., Blackburn, E. K., Bancroft, M., & Torp, N. (1999). Relations between effective emotional self-regulation, attentional control, and low-income Early Education and Development, 10 (3), 333-350. <https://doi.org/10.1207/s15566935eed1003>
- Reddy, R. C., & Berhanu, T. (2016). Mental toughness in sport: In case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research*, 2(3), 01-03.
- Rusting, C. L. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790
- Rutter M (2012): Resilience as a dynamic concept, *Development & Psychopathology*, 24(2):335-344.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H. & O. Bates, (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 55, 7-23.
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909-923.
- Rydell, A.M., Berlin, L. & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, 1(3), 30-47.
- Santrock, J. W. (2011). Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schutz, P. A., Hong, J. Y., Cross, D., & Osbon, J.N. (2006). Reflections on investigating emotion in educational activity settings. *Educational Psychology Review*, 18(4), 343-360.
- Sinclair RR, Tetrick LE (2000): İmplications of İtem Wording for Hardiness Structure, Relation With Neuroticism and Stress Buffering. *Journal of Research in Personality*,34:1-25
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F.G. (2014). Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 3. baskı Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stewart M, Reid G, Mangham C (1997): Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1):21-31.
- Stuff (2020). Tokyo delay costs International Olympic Committee 'several hundred million. Erişim adresi, [www.stuff.co.nz/sport/olympics/120993416](http://www.stuff.co.nz/sport/olympics/120993416)
- Şahin, Y. (2017). Yerel yönetimler. 3. Baskı, Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Şahin Demirkapı, E. (2013). Çocukluk Çağı Tramvalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatoloji ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şengül, R. (2010). Yerel Yönetimler. Umutepe Yayınları.
- Talat Arslan, N.(2005). İdari ve mali paylaşım açısından merkezi yönetim yerel yönetim ilişkileri. *İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 33, 189-208.
- Terzi Ş (2006): Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.
- Topçu, F. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 3(26):77-86.
- Türkmen, M., Özşarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bayburt, Türkiye, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye June 2020: 8(2) ISSN: 2148-1148 Doi : 10.14486/IntJSCS.2020.596
- Thompson, R. A. (2006). The development of the person: social understanding, relationships, Conscience, Self. N. Eisenberg (Ed.), *Handbook Of Child Psychology içinde*. (s. 24-98). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. (2006). Feeling and understanding: Early emotional development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *The Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317-337). Blackwell.
- Thompson, R. A., & Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in the teapot emotion regulation in toddlers. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and transformations* (pp. 317-337). Blackwell.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Koronavirüs hastalığı Covid-19 salgını. (2020, 24 Nisan). Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19. Erişim adresi, <http://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirüs-hastaligi-nedir?>
- TRT-Türkiye Radyo Televizyonu. (2020). Futbol ekonomisine Covid-19 darbesi. Erişim adresi, [www.trtspor.com.tr/video/futbol-ekonomisine-covid-19-darbesi-39391.html](http://www.trtspor.com.tr/video/futbol-ekonomisine-covid-19-darbesi-39391.html)
- Ulusoy, A. & Akdemir, T. (2017). Mahalli idareler. 10. Baskı, Seçkin Yayıncılık.
- Underwood, M. K. (1997). Top ten pressing question about the development of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 127-146

- Widdop, P., Bond, A., Parnell, D. (2020). Covid 19 v Euro 2020. Erişim adresi, <https://footballcollective.org.uk/2020/03/11/covid-19-v-Avro-2020/>
- Yükcü, B. Ş. (2017). Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duyu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- gzt.com, (2020). Koronavirüs Spor Dünyasını Nasıl Etkiledi? <https://www.gzt.com/zpor/koronavirus-spor-dunyasini-nasil-etkiledi-3531927>, Erişim tarihi: 30.03.2020