

# DEDE KORKUT

Spor Bilimleri Dergisi



**Cilt 2, Sayı 1, Haziran, 2024**  
*Volume 2, Issue,1 June, 2024*

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd>

@DKSBD



**Dergi Kurulları**

**Sahibi / Owner**

Dr. Mutlu TÜRKMEN

Bayburt Üniversitesi Rektörü

**Editör / Editor**

Dr. Murat KUL

Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Yardımcı Editör / Assistant Editor**

Dr. Erkan Yarımkaaya, Dr. Zekai ÇAKIR

**İngilizce Dil Editörü / English Language Editor**

Dr. Mehmet Ali Ceyhan

Dr. Sinem SON

**Teknik Koordinatörlük**

Arş. Gör. Talha SERT

Ömer KOÇYIĞIT

**İletişim Koordinatörlüğü**

Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY

**Dergi Kurulu**

Murat KUL, muratkul@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Zekai ÇAKIR, zekaicakir@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Yunus Emre Çingöz, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

İsmail Karataş, ismailkaratas@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

**Yayın veya Danışma Kurulu**

Zekai Çakır, zekaicakir@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

İsmail Karataş, ismailkaratas@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Mevlüt Gönen, mevlutgonen@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Ferhat Güder, fguder@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Ali Ozan Erkılıç, ozanerkilic@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Yunus Emre Cingöz, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Mehmet Ali Ceyhan mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi



## İÇİNDEKİLER

### 1. Türkiye’de Spor Sosyolojisi: Fiziksel Kültürel Çalışmalar (*Sociology of Sports in Turkey: Physical Cultural Studies*)

Arif AKBAŞ

1-20

### 2. Denge Antrenmanlarının Bocce Raffa Oyuncularında Yaklaşma (Punto) İsbetlilik Oranına Etkisinin İncelenmesi (*An Investigation of the Effect of Balance Training on Approach (Punto) Accuracy Rate in Boccia Raffa Players*)

Mesut Tükenmez , Eda Baytaş , Tuluhan Yunus Emre

21-31

### 3. An Evaluation of Postgraduate Theses on the Pilates Exercise Discipline (*Pilates Branşı İle İlgili Yapılan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme*)

Sema GÜZEL, Kader YEL, Kübra KURCAN, Ali Ozan ERKİLİÇ

32-46

## Türkiye’de Spor Sosyolojisi: Fiziksel Kültürel Çalışmalar *Sociology of Sports in Turkey: Physical Cultural Studies*

Arif AKBAŞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye arifakbas@yahoo.com / Orcid: 0000-0002-8480-4350

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / Received :30.01.2024

Kabul Tarihi / Accepted :31.05.2024

Online Yayın Tarihi / Published : 28.06.2024

### Özet

Bu makale, Türkiye’de sporun sosyolojik boyutunu ele alan, fiziksel kültür üzerine odaklanan akademik bir çalışmadır. Makale, sporun toplumsal etkileşimler, kültürel dinamikler ve sosyal yapılar içinde nasıl işlediğini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Türkiye’nin spor kültürünü ve sosyolojik bağlamını analiz ederken, fiziksel aktivitenin toplum içindeki rolü vurgulanmıştır. Makale, sporun sadece bir fiziksel aktivite olmanın ötesinde, toplumsal normlar, değerler ve kimlik oluşumu üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Ayrıca, sporun toplumsal cinsiyet rolleri, sınıfsal dinamikler ve etnik kimlik gibi faktörlerle nasıl etkileşimde bulunduğunu detaylı bir şekilde ele almaktadır. Yapılan araştırmalar ve analizler, Türkiye’deki sporun sadece bir rekabet alanı olmanın ötesinde, toplumsal bir fenomen olarak nasıl şekillendiğini ve bu fenomenin toplum üzerindeki çeşitli etkilerini ortaya koymaktadır. Makale, spor sosyolojisi ve fiziksel kültür alanındaki araştırmacılar, eğitimciler ve spor yöneticileri için önemli bir referans kaynağı olabilir. Türkiye’de spor sosyolojisi, sporun toplumsal, kültürel ve sosyal boyutlarını inceleyen bir disiplindir. Bu alan, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, toplumsal yapılar içinde nasıl şekillendiğini ve etkilediğini anlamaya odaklanır. Türkiye’de spor sosyolojisi çalışmaları, genellikle sporun toplumsal değerler, normlar, roller ve kimlik oluşumu üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlar.

**Anahtar Kelimeler:** Spor sosyolojisi, Spor tarihi, Egzersiz trendleri, Beden sosyolojisi, Türkiye’deki spor türleri

### Abstract

This article is an academic study that delves into the current sports culture in Turkey, with a specific focus on its physical aspects. The paper establishes a framework for comprehending sports within the realms of social interactions, cultural dynamics, and social structures. In its examination of Turkey’s sports culture and engagement, the article accentuates the social role of physical activity, aiming to ascertain whether sports extend beyond being merely a physical pursuit to actively shaping social norms, values, and identity. Furthermore, the article meticulously explores the intricate interplay of sports with factors such as gender roles, class dynamics, and ethnic identity. Through thorough research and analysis, it sheds light on how sports in Turkey manifest as a social phenomenon, transcending its role as a mere competitive field and influencing society in diverse ways. This article serves as a significant reference for professionals in the fields of sports services, physical culture, trainers, and sports management. It represents a discipline that scrutinizes the unique characteristics of sports in Turkey and their broader social, cultural, and societal dimensions. This field is dedicated to understanding the intricate ways in which sports are shaped and evolve within social structures, extending beyond their physical aspects. Studies on sports culture in Turkey typically encompass existing research on the social values, norms, culture, and identity formation associated with sports.

**Keywords:** Sociology of sports, History of sports, Exercise trends, Sociology of the body, Types of sports in Turkey.

## GİRİŞ

Spor sosyolojisi olarak da bilinen alternatif bir disiplin olan spor sosyolojisi, sporu sosyal bir olgu olarak ele alan bir sosyoloji alt dalıdır. Bu alan, sosyoloji ile spor arasındaki ilişkiyi değerlendirmenin yanı sıra sporla ilgili çeşitli sosyo-kültürel yapıları, kalıpları, organizasyonları ve grupları inceleyen bir araştırma sahasını içerir. Spor sosyolojisi, sporun bireyler ve toplum üzerindeki ekonomik, finansal ve sosyal açılardan olumlu etkilerini ele alarak derinlemesine bir tartışma sunar. Aynı zamanda, spor takımları ve oyuncularının eylem ve davranışlarını, bir sosyoloğun bakış açısıyla detaylı bir şekilde analiz etmeye çabalar (Macri, 2012, s. 1-3). Spor, düzenlemeler ve davranış kuralları, mekân ve zaman kısıtlamaları ile düzenlenir ve yönetim organları vardır. Hem kazananı hem de kaybedeni belli edecek bir hedefe yöneliktir. Rekabetçi ve eğlencelidir. Tüm sporlar kültürel olarak konumlanmıştır ve ev sahibi toplumdaki değer sistemleri ve güç ilişkileriyle iç içe geçmiştir (McPherson, 1989, s. 15-17). Spor sosyolojisinin kökenleri, grup etkilerini inceleyen ilk sosyal psikolojik deneylere, rekabetin ve tempoya odaklanan çalışmalara kadar 19. yüzyılın sonlarına dayanır. Johan Huizinga'nın "Homo Ludens" (Huizinga, 2008, s. 5) ve Thorstein Veblen'in "Boş Zaman Sınıfı Teorisi" gibi erken çabalar, sporu genel bir bağlamda ele almıştır (Edgell, 1994, s. 211). Huizinga, kültür ve toplumdaki oyun unsurunun önemine vurgu yaparak özellikle sporun, kültür oluşumunun temel ve zorunlu bir unsuru olduğunu savunur. Bu yazılı eserler, spor sosyolojisi çalışmalarının doğuşuna katkıda bulunmuştur. 1970'lerde, spor sosyolojisi organize ve meşru bir çalışma alanı olarak önem kazanmaya başlamıştır. Kuzey Amerika Spor Sosyolojisi Derneği, bu alanda yapılan çalışmaları desteklemek amacıyla 1978'de kuruldu. Aynı dönemde, araştırmaların yayın platformu olan Spor Sosyolojisi Dergisi de 1984 yılında kuruldu (NASS, 2024, s. 1).

Sporun sadece bir rekabet arenası değil, aynı zamanda bir ritüel ve oyun olarak kabul edilebileceği yaygın bir varsayımdır. Bu bağlamda spor, boş zaman ve özgürlükle ilişkilendirilen paralel bir ritüel süreci olarak değerlendirilebilir. Bir ritüelin sembolik etkisi, sporun uluslararası düzeydeki etkisinin yanı sıra cinsiyet temelli sosyal ilişkilerin ve erkekler arası, kadınlarla erkekler arası ilişkilerin sınıflandırılmasına da katkı sağlar. Küba'da beyzbol, Batı Hint Adaları'nda kriket ve Latin Amerika ülkelerinde futbol gibi bazı ulusal sporlar, etnik statüyü, bölgesel kökenleri veya sınıf çizgilerini aşarak tutkuları tetikleyebilir. Bu bağlamda, spor; etnik, bölgesel ve sınıfsal dinamikleri aşarak, modern toplumların işleyişini daha iyi anlamak için önemli bir analiz alanı sunmaktadır (Archetti, 1998, s.91-103). Spor sosyolojisi, sporu sosyal bir olgu olarak ele alan ve bu fenomenin toplumsal, kültürel ve ekonomik boyutlarını inceleyen bir akademik disiplindir. Sporun sadece bir rekabet alanı olmanın ötesinde bir ritüel ve oyun olarak görülmesi yaygın bir varsayımdır. Bu bağlamda, spor boş zamanla, özgürlükle ve sembolik anlamlarla bağlantılı bir ritüel süreci olarak değerlendirilebilir. Sporun toplumsal etkisi, uluslararası düzeydeki etkisinin yanı sıra cinsiyet temelli sosyal ilişkilerin ve sınıfsal dinamiklerin sınıflandırılmasına da olanak tanır. Spor sosyolojisi, sporun toplumsal düzeydeki etkilerini inceleyerek erkekler arası, kadınlarla erkekler arası sosyal ilişkileri sınıflandırmaya odaklanır. Spor sosyolojisi, kültürel çeşitliliği anlamak ve sporun farklı kültürler üzerindeki etkilerini değerlendirmek için önemli bir araçtır. Spor, etnik, bölgesel ve sınıfsal farklılıkları aşarak kültürel bir etkileşim ve paylaşım platformu sağlar. Spor sosyolojisi, modern toplumların işleyişini anlamak ve analiz etmek için kapsamlı bir araştırma alanı sunar. Sporun ekonomik, finansal ve sosyal açılardan topluma olan etkilerini anlamak, spor sosyolojisinin temel amaçlarından biridir. Sporun

toplumsal etkilerini, kültürel dinamiklerini ve toplumsal ilişkilerini anlamak, spor sosyolojisinin günümüzdeki önemini vurgulamaktadır. Bu disiplin, modern toplumların karmaşıklığı içinde sporun rolünü anlamak ve toplumsal dinamikleri değerlendirmek için kritik bir araçtır (Snyder, 1974, s. 361).

Spor, insanlık tarihi boyunca önemli bir rol oynamış ve dönüşüm geçirmiş bir etkinliktir. Sporun tarihi, antik dönemlere kadar uzanmaktadır. Antik Yunan'da olimpiyat oyunları gibi organizasyonlar, sporun erken dönemlerindeki toplumsal ve kültürel bağlamını yansıtmaktadır. Bu dönemde spor, hem fiziksel hem de zihinsel bir etkinlik olarak kabul edilmiş ve toplumun bir parçası olarak değer kazanmıştır. Orta Çağ'da, sporun popülerliği azalmıştır. Feodalite sistemi ve savaşlar, sporun daha az önemsenmesine neden olmuştur. Ancak, bazı yerel festivallerde ve turnuvalarda hâlâ spor etkinlikleri düzenlenmiştir. Orta Çağ boyunca, özellikle Avrupa'da, atlı şövalyeler arasındaki turnuvalar popüler hale gelmiştir. Rönesans dönemi ile birlikte spor, tekrar önem kazanmış ve modern sporun temelleri atılmıştır. 19. yüzyılda, endüstrileşme ve şehirleşme süreçleriyle birlikte spor daha yaygınlaşmış, örgütlenmiş ve kurumsallaşmıştır. Bu dönemde, kuralların belirlendiği ve uluslararası müsabakaların başladığı sporlar ortaya çıkmıştır. 20-21. yüzyıl, sporun hızlı bir değişimine tanıklık etti. Bu dönemde, medyanın etkisiyle sporun küresel bir fenomen haline gelmesi, sporcuların ünlü kişiliklere dönüşmesi ve profesyonel liglerin oluşması gibi önemli gelişmeler yaşandı. Özellikle Olimpiyat Oyunları ve FIFA Dünya Kupası gibi uluslararası etkinlikler, sporun küresel bir birleştirici güç haline gelmesine katkıda bulundu. Geçmişten günümüze, spor teknolojik ilerlemelerle de büyük değişimlere uğradı. İlk zamanlarda sadece doğal yeteneklere dayalı olan spor, şimdi video analizleri, biyometrik veri toplama ve antrenman teknolojileri gibi yüksek teknolojiyle entegre edilmiş bir alan haline geldi. Sporun geçmişi, insanlık tarihindeki değişimleri ve tekâmülü yansıtan önemli bir perspektif sunmaktadır. Antik dönemlerden günümüze kadar süregelen bu yolculuk, kültürel, toplumsal ve teknolojik bağlamlarda çeşitlenmiş ve zenginleşmiştir. Spor, sadece bir fiziksel etkinlik olmanın ötesinde, insanların bir araya gelmesini, rekabet etmesini ve birbirleriyle etkileşimde bulunmasını sağlayan evrensel bir dil haline gelmiştir (McComb, 2004, s. 1-19).

### **Spor - Cinsiyet İlişkisi ve Feminizm**

Cinsiyet, sporun önemli bir bileşenidir ve sporun içindeki cinsiyet dinamikleri, uzun yıllardır dikkat çeken bir konu olmuştur. "Gender in sports" başlığı altında incelenen bu konu, cinsiyet rolleri, eşitsizlikler, toplumsal algılar ve sporun cinsiyet üzerindeki etkilerini anlama amacını taşır. Spor, tarihsel olarak cinsiyet rollerini tanımlayan geleneksel normlarla sıkı sıkıya bağlıydı. Erkekler, fiziksel güçleri ve rekabetçi doğaları nedeniyle sporda öne çıkarken, kadınlar daha çok estetik ve zarafetle ilişkilendirilen branşlarda yer almışlardır. Ancak, zamanla cinsiyet rolleri spor dünyasında değişmeye başlamış, kadınlar ve erkekler arasındaki eşitsizliklere karşı bir farkındalık oluşmuştur. Spor alanında cinsiyet eşitsizlikleri, özellikle finansal destek, medya maruziyeti ve tesis olanakları gibi alanlarda belirgin hale gelmiştir (Hardin, 2009, s. 207). Erkek sporcular genellikle daha fazla sponsorluk ve maaş alırken, kadın sporcular bu konuda daha az destek görürler. Medya, genellikle erkek sporlarına daha fazla odaklanır ve kadın sporcuların başarıları daha az vurgulanır. Bu durum, toplumsal algıları da etkileyerek kadın sporunun değerini azaltabilir. Cinsiyet, sadece biyolojik farklılıklarla sınırlı değildir; cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim gibi konular da sporun içinde önemli bir rol oynar. LGBTQ+ bireylerin spor dünyasında

yaşadığı ayrımcılık ve dışlanma, cinsiyetin spor üzerindeki etkilerini daha da karmaşık hale getirir. Bu durum, sporun daha kapsayıcı ve adil bir ortam oluşturma çabalarını destekler. Cinsiyetin spor performansı üzerindeki etkileri de tartışma konusudur. Fiziksel farklılıkların ötesinde, toplumsal beklentiler ve algılar sporcuların motivasyonunu, özgüvenini ve başarılarını etkiler. Bu durum, kadın sporcuların maruz kaldığı cinsiyetçi yargılar ve erkek sporcuların üzerlerine yüklenen baskılar gibi konuları gündeme getirir. Cinsiyet, sporun içinde karmaşık ve çok yönlü bir konsepttir. Sporda cinsiyet eşitsizlikleri, toplumsal algılar ve cinsiyet kimliği gibi faktörler, sporun daha adil, kapsayıcı ve eşit bir ortam haline gelmesi için sürekli olarak ele alınmalıdır. Cinsiyetin spor üzerindeki etkilerini anlamak, sporun evrenselliğini ve toplumsal etkisini daha geniş bir perspektiften değerlendirmemize olanak tanır. Bu bağlamda, cinsiyetin spor alanında daha adil bir temsili ve eşitlik sağlanması, sporun gücünü ve etkisini artırabilir (Allison, 2021, s. 310-321).

Feminizm ve spor, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine karşı mücadelede önemli bir odak noktası olmuştur. Feminizm, kadınların hakları, eşit temsiliyet ve cinsiyet normlarına karşı çıkarak kadınların toplumsal, ekonomik ve politik alanda güç kazanmalarını savunur. Spor, tarih boyunca cinsiyet eşitsizliklerini yansıtmış ve kadın sporcuların maruz kaldığı ayrımcılıkla mücadeleyi gündeme getirmiştir. Feminist bakış açısı, kadın sporcuların eşit maaş, medya maruziyeti ve sponsorluk imkânlarına erişimini destekler. Ayrıca, sporun cinsiyet normlarını sorgulaması ve kadınların spor alanındaki başarılarını vurgulaması, toplumsal algıları değiştirebilir. Ancak, feminizm ve spor arasındaki ilişki, kadın sporcuların karşılaştığı zorlukların anlaşılması ve bu zorluklara karşı çözümler geliştirilmesi açısından devam eden bir çalışma ve çaba gerektirir. Feminist perspektif, sporun daha adil ve kapsayıcı bir ortam oluşturmaya için önemli bir rehberlik sağlar, çünkü spor, toplumun geniş kesimlerine ulaşan bir platform olarak cinsiyet eşitliğinin ilerlemesine katkıda bulunabilir (Roth, 2004, s. 245-265). Jennifer Hargreaves, sporda kadınlara yönelik üç siyasi strateji açıklamıştır: Ortak seçenек; bu strateji, biyolojik farklılıklara ve geleneksel cinsiyet değerlerine karşı muhafazakâr iddiaları reddeder. Liberal feministler, sporun erkekler tarafından oluşturulan ve kontrol edilen bir alan olmaktan çıkarak, kadınların giderek daha fazla rol üstleneceğine inanmaktadır. Ayrılcılık; radikal feministlerin savunduğu bir pozisyon olan ayrılcılık, spor etkinliklerinin düzenlenmesi ve erkeklerden bağımsız yönetim organları aracılığıyla kadınların kendini gerçekleştirmesini savunmaktadır. Bu perspektife göre, çeşitli spor branşlarında rekabet eden kadın sayısı artacak ve kadınlar daha fazla görünürlük kazanacaktır. İşbirliği; sosyalist feministler tarafından savunulan işbirliği yaklaşımı, erkeklerle kadınlar arasındaki işbirliğinin cinsiyet farklılıklarını azaltacak yeni spor modellerinin oluşturulmasına yardımcı olacağına inanmaktadır. Bu yaklaşım, modern kapitalist toplumlardaki çeşitli mücadeleleri tanıy ve onlardan kurtulmayı amaçlar. Ayrılcılıktan farklı olarak, işbirliği erkeklerin doğası gereği baskıcı olmadığını, ancak toplumsal normlar ve roller tarafından şekillendirildiklerini öne sürer (Hargreaves, 1990, s. 287-307).

### **Spor Sosyolojisindeki Teoriler ve Irkçılık**

Spor sosyolojisine teorik yaklaşımlar; işlevselcilik, yorumlayıcı yaklaşım, neo-marksizm, kültürel çalışmalar vb. şeklindedir. Spor sosyolojisi, sporun toplumsal ve kültürel boyutlarını inceleyen bir alan olarak gelişmiştir ve bir dizi teori, bu fenomeni anlamak ve açıklamak için kullanılmıştır. İşlevselcilik Teorisi:

İşlevselcilik, toplumun bir bütün olarak işlediğini ve sporun da toplumdaki işlevsel rolünü vurgular. Bu teori, sporun sosyal birleştirici bir güç olduğunu ve toplumsal düzenin devamını sağladığını savunur. Spor, bireylerin enerjilerini yönlendirmelerine, sosyal bağlar kurmalarına ve toplum içindeki değerleri paylaşmalarına olanak tanır. Çatışma Teorisi: Çatışma teorisi, toplumsal çatışmaların ve sosyal eşitsizliklerin vurgulandığı bir perspektife sahiptir. Bu teori, sporun sınıfsal ve cinsiyet temelli eşitsizlikleri pekiştirebileceğini ve baskın grupların avantaj sağlama eğiliminde olduğunu öne sürer. Medya, finansman ve erişim açısından yaşanan eşitsizliklere odaklanır. Sembolik Etkileşimcilik: Sembolik etkileşimcilik, sporun bireyler arası etkileşimler ve anlamlandırmalarla nasıl şekillendiğine odaklanır. Bu teori, sporun simgesel anlamlarının sosyal bağlam içinde nasıl oluştuğunu ve bireyler arası etkileşimlerin bu anlamları nasıl etkilediğini inceler. Spor, kişisel ve toplumsal kimliklerin oluşturulmasında önemli bir rol oynar. Feminist Teoriler: Feminist teoriler, sporun cinsiyet temelli eşitsizlikleri nasıl pekiştirebileceğini ve kadın sporcuların karşılaştığı zorlukları vurgular. Bu teoriler, medya temsili, finansal eşitsizlikler ve cinsiyet normlarının spor içindeki etkileri üzerine odaklanır. Postmodern Teoriler: Postmodern teoriler, sporun değişen toplumsal dinamikler içinde nasıl anlam kazandığını ve spor kültürünün karmaşıklığını vurgular. Bu teoriler, sporun metanarratiflere karşı çıktığını ve farklı alt kültürlerin, grupların ve bireylerin sporu nasıl yorumladığını keşfeder (Birrell, 1989, s. 212-227).

Spor sosyolojisi bağlamında konu teorik boyutuyla spor ve ırkçılık açısından da değerlendirilmelidir. Spor, geniş kitlelere ulaşan güçlü bir sosyal araç olup, birleştirici ve eğitici bir rol üstlenirken, zaman içinde maalesef ırkçılıkla iç içe geçmiştir. Spor, genellikle birleştirici bir güç olarak görülse de, maalesef ırkçılık spor arenasında da kendini göstermektedir. Maçlardaki tribün olayları, oyuncular arasındaki ırk temelli ayrımcılık ve yönetim kadrolarındaki ırk eşitsizliği gibi konular, sporun içindeki ırkçılık örnekleridir. Bu durum, sporun toplumsal dinamikleri üzerinde olumsuz bir etki yaratır ve sporun birleştirici misyonunu zedeler. Medya, sporun ırksal perspektifini şekillendirmede önemli bir role sahiptir. ırk temelli önyargılar ve stereotipler, medya aracılığıyla spor olaylarına yansıtılır ve bu da izleyicilerin algılarını etkiler. Özellikle siyah sporcuların maruz kaldığı olumsuz temsiller, toplumsal ırkçılığı besler ve sporun geniş kitlelere ulaşma gücünü kötüye kullanabilir. Spor, aynı zamanda ırkçılıkla mücadelede de etkili bir platform olabilir. ırk temelli eşitsizliklere karşı duruş sergileyen sporcuların ve takımların çabaları, toplumsal farkındalığı artırabilir. Ayrıca, spor organizasyonlarının çeşitlilik politikaları ve eğitim programları, sporun ırkçılıkla mücadelede nasıl bir araç olarak kullanılabileceğini gösterir (Farrington, 2021, s. 12). Örneğin, 1936 Berlin Olimpiyatları'ndaki Jesse Owens'ın zaferi veya günümüzde siyah sporcuların maruz kaldığı ırk temelli saldırılar, sporun ırkçılıkla nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir (Pieper, 2020, s. 853). ırkçılığın spor üzerindeki etkilerini anlamak, sporun toplumsal dönüşümde nasıl bir araç olarak kullanılabileceğini kavramamıza yardımcı olabilir.

### **Spor Sosyolojisi: Egzersiz Trendleri ve Fiziksel Kültürel Çalışmalar**

Sağlıklı yaşam bilincinin artmasıyla birlikte, egzersiz trendleri hızla değişmektedir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, dijital egzersiz platformları popülerlik kazanmıştır. Uygulamalar, online antrenman programları ve sanal egzersiz sınıfları, bireylerin kendi evlerinde esnek bir şekilde egzersiz yapmalarını sağlamak ve kişiselleştirilmiş antrenman deneyimleri sunmaktadır. Topluluk ruhunu destekleyen grup tabanlı



egzersizler, fitness stüdyolarında ve açık hava etkinliklerinde artan ilgi görmektedir. Spinning, yoga ve koşu grupları gibi organizasyonlar, egzersiz deneyimini paylaşma ve sosyal bağları güçlendirme amacını taşır. Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenmanları (HIIT): HIIT, kısa süreli, yoğun egzersiz periyotlarıyla aralıklı olarak yapılan bir antrenman türüdür. Bu egzersiz şekli, zaman açısından verimli olması ve metabolizmayı hızlandırması nedeniyle popülerlik kazanmıştır. Geleneksel antrenman rutinlerine alternatif olarak, esnek egzersiz programları yaygınlaşmıştır. Bireyler, yoga, pilates, tai chi gibi esneklik ve denge odaklı aktiviteleri tercih ederek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Doğa ile iç içe olan egzersiz trendleri, açık hava fitness aktivitelerini ve rekreatif sporları içerir. Yürüyüş, dağ bisikleti, kaya tırmanışı gibi etkinlikler, hem fiziksel hem de mental sağlığı desteklerken, doğanın keyfini çıkarmayı hedefler. Teknolojik gelişmeler, akıllı egzersiz ekipmanlarını ortaya çıkarmıştır. Bu ekipmanlar, kullanıcının performansını ölçerek ve verileri kaydederek egzersiz deneyimini iyileştirmeyi amaçlar. Güncel egzersiz trendleri, bireylerin sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmalarına yönelik çeşitli seçenekler sunmaktadır. Dijitalleşme, sosyal bağlar, esneklik ve teknolojik yenilikler, egzersiz dünyasını çeşitlendirmekte ve kişiselleştirmektedir. Sağlıklı yaşamı desteklemek adına bu trendlere uyum sağlamak, bireylerin daha sürdürülebilir ve keyifli bir egzersiz deneyimi yaşamalarına katkı sağlayabilir (Lai, 2017, s. 748-761).

Spor sosyolojisi bağlamında egzersiz trendleri, toplumsal değişimlere, kültürel etkilere ve bireylerin sosyal dinamiklerine paralel olarak evrimleşen fiziksel aktivite eğilimlerini içerir. Bu trendler, bireylerin egzersiz pratiğini şekillendiren toplumsal faktörlerin bir yansımasıdır ve sosyal bağlamda geniş bir etkileşim alanına sahiptir. Teknolojik gelişmeler, dijital egzersiz platformlarının yükselmesine ve sanal egzersiz deneyimlerinin popülerleşmesine neden oldu. Sosyal medya, uygulamalar ve çevrim içi antrenman programları, bireylere kendi hızlarında ve mekânlarında egzersiz yapma esnekliği sunarken, aynı zamanda bir sosyal paylaşım platformu olarak da işlev görmektedir. Topluluk odaklı egzersiz grupları, fitness stüdyolarında ve açık hava mekânlarında giderek daha fazla yaygınlaşmaktadır. Bu gruplar, sosyal bağların güçlendirilmesini ve egzersiz motivasyonunu artırmayı hedefler. Yoga, koşu ve dans grupları gibi topluluklar, bireylerin ortak bir amacı paylaşarak bir araya gelmelerine olanak tanır. Spor sosyolojisinin bir parçası olarak, egzersiz trendleri çeşitlilik ve esneklik üzerine odaklanmaktadır. Bireyler, kişisel tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak yoga, pilates, dans, yüzme gibi farklı egzersiz modalitelerini tercih edebilirler. Bu çeşitlilik, toplumsal normlara ve bireysel farklılıklara duyarlı bir egzersiz kültürü oluşturmayı amaçlar. Spor sosyolojisi, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentilerin egzersizle olan ilişkisini incelemektedir. Cinsiyet temelli egzersiz trendleri, kadınların güçlendirilmesi, vücut pozitifliği ve cinsiyet eşitliği odaklı programlar gibi toplumsal cinsiyet konularını içerir. Bu trendler, egzersizin cinsiyetle olan kompleks etkileşimini yansıtarak toplumsal cinsiyet normlarını sorgular. Egzersiz trendleri, fitness endüstrisinin ekonomik ve ticari dinamikleriyle de bağlantılıdır. Egzersiz ekipmanları, moda, teknoloji ve wellness sektöründeki gelişmeler, bireylerin egzersiz tercihlerini ve harcamalarını etkiler. Bu bağlamda, egzersiz trendleri hem bireylerin hem de endüstrinin taleplerine cevap vermeye çalışır. Spor sosyolojisi egzersiz trendlerini anlamak ve değerlendirmek için bir çerçeve sunar. Bu trendler, toplumsal dinamiklere duyarlı bir şekilde bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkiler ve sosyal bağlarda önemli bir rol oynar (Seippel, 2018, s. 288-307).

Spor ve fiziksel kültürel çalışmalar, toplumun fiziksel aktivite, spor ve beden kültürüne dair deneyimleri, anlamları ve etkileşimleri inceleyen disiplinler arası bir alanı kapsar. Bu alan, sosyoloji, antropoloji, tarih, eğitim bilimleri ve iletişim gibi çeşitli disiplinlerden gelen bakış açılarını birleştirerek sporun sosyal, kültürel ve tarihsel bağlamını anlamaya çalışır. Spor, bireylerin kimlik oluşturmada ve ifade etmesinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, cinsiyet, etnik köken, sınıf ve ulusal kimlik gibi faktörlerin sporla olan etkileşimleri incelenir. Sporun, bireylerin kendilerini nasıl tanımladığı ve toplumsal gruplar içinde nasıl konumlandığı üzerindeki etkileri araştırılır. Spor ve fiziksel kültürel çalışmalar, sporun toplumsal adalet üzerindeki etkilerini ele alır. Erişim, fırsat eşitliği, cinsiyet eşitsizliği, ırksal ayrımcılık ve sosyal sınıf gibi konular, sporun içinde ve çevresindeki adalet sorunlarına odaklanarak incelenir. Bedensel toplum kavramı, toplumun fiziksel aktiviteye ve bedene nasıl yaklaştığını ifade eder. Bu bağlamda, beden normları, güzellik standartları, sağlık politikaları ve bedenle ilgili diğer politikalar incelenir. Bedenin politik bir araç olarak nasıl kullanıldığı ve biyo-iktidarın nasıl etkilediği araştırılır. Spor ve fiziksel kültürel çalışmalarda, sporun medya tarafından nasıl temsil edildiği, sporcuların portresi ve spor etkinliklerinin nasıl anlatıldığı üzerine odaklanılır. Medyanın sporun kültürel inşasına, sporcuların ünlenmesine ve izleyicilerin algılarına etkisi araştırılır. Eğitim sistemi içinde sporun rolü, beden eğitimi politikaları, sporun okul programlarındaki yeri ve gençlerin sporla ilişkisi incelenir. Ayrıca, sporun eğitimsel değerleri ve öğrenme deneyimleri üzerindeki etkileri araştırılır. Spor, küreselleşme sürecinde önemli bir role sahiptir. Kültürlerarası etkileşim, uluslararası spor organizasyonları ve sporun küresel ekonomideki yeri gibi konular, spor ve fiziksel kültürel çalışmalar içinde önemli bir yer tutar. Bu konular, spor ve fiziksel kültürel çalışmaların geniş ve çok disiplinli bir alan olduğunu gösterir. Bu disiplinler arası bakış açısı, sporun toplumsal ve kültürel bağlamını anlamak için zengin bir perspektif sunar (Giardina, 2011, s. 36-63).

### **Beden ve Spor Sosyolojisi: Fiziksel Aktivite ile Toplumsal Etkileşimin Derinlikleri**

Beden ve spor sosyolojisi, fiziksel aktivitenin, sporun ve bedenin toplum içindeki karmaşık etkileşimlerini anlamaya yönelik disiplinler arası bir bakış açısını içeren bir alanı kapsar. Bu alan, bireylerin, grupların ve toplumun, fiziksel aktivite ve sporla olan ilişkilerini inceleyerek, sosyal yapıları ve kültürel normları anlamaya çalışır (Cole, 2000, s. 439-460). Beden sosyolojisi, bireylerin beden algılarını ve kimliklerini şekillendiren toplumsal normları keşfeder. Toplumsal cinsiyet rolleri, güzellik standartları ve beden normları, bireylerin kendilerini nasıl tanımladıkları üzerinde derinlemesine bir etki bırakır. Toplumsal cinsiyet, fiziksel aktiviteye ve sporun algılanmasına da yön verir. Spor sosyolojisi, sporun adalet ve eşitlik perspektiflerini değerlendirir. Erişim, fırsat eşitliği, cinsiyet eşitsizliği ve ırksal ayrımcılık gibi konular, sporun içinde ve çevresindeki adalet sorunlarını ortaya koyar (Maguire, 1993, s. 33-52). Bu bağlamda, sporun toplumsal dönüşümdeki rolü incelenir. Medya, beden ve sporun sosyal yapısını etkileyen güçlü bir aktördür. Bedenin medyada temsili, spor haberlerinin anlatımı ve sporcuların kamusal imajları, izleyici algılarını ve kültürel normları biçimlendirir. Medyanın etkisi, beden ve spor sosyolojisinin önemli bir araştırma konusunu oluşturur. Spor sosyolojisi, sınıf ve etnik grupların sporla olan ilişkilerini inceler. Sporun, sosyal sınıf farklılıklarını nasıl yansıttığı ve etnik kimlikleri nasıl etkilediği araştırılır. Bu bağlamda, sporun toplumsal yapıya katkıları ve bu yapıdaki rolü ele alınır. Eğitim sistemi içinde beden ve sporun rolü, beden eğitimi programları, sporun okul müfredatındaki yeri

ve gençlerin sporla ilişkisi incelenir. Beden kültürü, gençlerin fiziksel aktiviteye olan katılımını şekillendiren faktörleri ve eğitimdeki önemini keşfeder (Adelman, 2016, s. 907-930).

Beden, 80'li yıllarda Michel Foucault'nun çalışmaları çerçevesinde incelenmeye başlandı. Foucault'ya göre iktidar, biyoiktidar ve disipline edici iktidar olmak üzere iki farklı yöntemle uygulanmaktadır. Biyoiktidar, insan bedeninin ve genel nüfusun biyolojik süreçlerinin, doğum, üreme, ölüm gibi önemli yönlerinin politik kontrolüne odaklanır. Öte yandan, disipline edici iktidar, gücün bedenleri günlük yaşamda disipline etme, özellikle de zaman ve mekânın kontrolü yoluyla gerçekleşir (Foucault, 1982, s. 777-795). Eichberg, sporda disiplinli ve disiplinsiz bedenler arasındaki farkı vurgulayan üç ayrı beden tipi tanımlamaktadır. İlk olarak, kendini kontrol etme çabalarından uzaklaşan ve modern öncesi festivallerin ve karnavalların temel beden tipi olan çeşitli şekil ve boyutlarda diyalojik bir beden bulunmaktadır. İkincisi, spor başarısı ve rekabet için özel olarak şekillendirilmiş gelişmiş bir vücut olan disiplinli beden bulunmaktadır. Üçüncüsü ise disiplinli fitness rejimleriyle oluşturulan sağlıklı, düz bir vücuttur. Garip vücut ise modern öncesi festivallerde, halk güreşlerinde veya üçayak yarışlarında görülebilmekteydi. Modern spor pedagojisi, katılık ve özgürlük, disiplin ve kontrol arasında gidip gelir, ancak antrenör ve sporcu arasındaki hiyerarşik güç ve bilgi ilişkileri devam eder (Johns, 2000, s. 219-234). Segel, modern toplumun militarizmi, savaşı ve faşizmi yeniden canlandıran fiziksel ifadeye daha doğru geniş bir dönüşün olduğunu iddia etmiştir (Segel, 1998, s. 137). Frankfurt Okulu'nun bazı temsilcileri, sporun faşist beden ideolojisiyle mücadele etmeyi kültürel bir görev olarak gördüler. Tännsjö, spor becerisinin aşırı övgünün toplumdaki faşist unsurları yansıttığını, zayıf ve mağlup olanların alaycı faaliyetlerini normalleştirdiğini söylemiştir (Hoberman, 1994, s. 244-245).

Foucault'un beden ve spor hakkındaki düşünceleri, genel olarak modern toplumdaki güç ilişkileri ve disiplin mekanizmaları üzerine odaklanan eleştirel bir bakış açısını yansıtır. Foucault, "güç" ve "disiplin" kavramları üzerine yoğunlaşarak, modern toplumlarda bireylerin bedenleri üzerindeki kontrol mekanizmalarını incelemiştir. Spor, onun gözünde, bireyleri disipline etme ve kontrol altında tutma aracı olarak görülür. Sporun, bedenin normatif standartlara uygun olarak düzenlenmesini ve kontrol edilmesini sağladığına dikkat çeker. Foucault, sporun bireylerin normlara uymasını teşvik eden bir araç olduğunu düşünür. Spor, belirli bir fiziksel standarda ulaşmayı ve belirli bir performansı sergilemeyi teşvik eder. Bu da bireyleri normalleştirme ve standartlaştırma sürecine katkıda bulunur. Foucault, bedenin sadece biyolojik bir varlık olmanın ötesinde, toplumsal ve politik bir araç olduğunu savunur. Spor, onun gözünde, bireylerin bedenlerini kontrol etme ve düzenleme aracı olarak işlev görür. Beden, toplumsal normlar ve güç ilişkileri içinde bir oyun alanı olarak algılanır. Foucault'un "panoptikon" kavramı, sürekli gözetim ve kendini düzenleme fikrini içerir. Bu kavram, spor alanlarında ve antrenman ortamlarında disiplini sürdürmeye hizmet eden bir model olarak da düşünülebilir. Spor, bireyleri sürekli olarak gözetlenen ve normlara uyan bir durumda tutan bir mekanizma olarak işlev görebilir. Foucault'un düşünceleri, bedenin ve sporun toplumsal ve politik bağlamdaki rolünü anlamak için geniş bir perspektif sunar. Onun çalışmaları, güç ilişkileri, disiplin, normalleşme ve gözetim gibi kavramlar üzerinden sporun sosyal yapısını eleştirel bir şekilde analiz eder (Rail, 1995, s. 164-179).

### **Spor Stratejisi: Fiziksel Kültür ve Spor Kültürü**

Spor, sadece fiziksel aktivitenin ötesinde, toplumsal, kültürel ve ekonomik bir fenomen olarak karşımıza çıkar. Özellikle “Spor Stratejisi” kavramının sosyolojik bir perspektifle ele alınması gerekmektedir. Spor stratejisinin sosyal yapı üzerindeki etkilerini anlamak, güç ilişkilerini analiz etmek ve toplumsal normları sorgulamak, sporun sadece oyun alanlarında değil, aynı zamanda toplumun genelinde nasıl şekillendiğini kavramamıza yardımcı olabilir. Spor stratejisi, takımların ve sporcuların mücadelelerini planlama ve yürütme sürecini içerir. Ancak bu stratejilerin oluşturulmasında ve uygulanmasında toplumsal etmenler de etkilidir. Sosyal normlar, ekonomik şartlar ve kültürel beklentiler, spor stratejisinin belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, spor stratejisinin toplumun genel işleyişine nasıl entegre olduğu anlaşılmalıdır (Lamas, 2014, s. 307-329). Spor stratejisinin incelenmesi, cinsiyet, sınıf ve etnik kimlik gibi sosyal dinamiklere de odaklanmalıdır. Bu kavramlar, sporun stratejik planlamasını ve uygulanmasını şekillendirebilir. Örneğin, belirli bir cinsiyetin veya etnik kimliğin spor stratejisindeki yerine odaklanmak, sporun toplumsal eşitsizlikleri nasıl yansıttığını anlamamıza yardımcı olabilir (Broch, 2016, s. 567-579). Spor stratejisinin toplumda nasıl algılandığı ve iletişim araçları tarafından nasıl şekillendirildiği önemlidir. Medya, sporun stratejik unsurlarını nasıl yorumladığı ve geniş kitlelere nasıl aktardığı konusunda etkilidir. Bu bağlamda, medyanın spor stratejisi üzerindeki etkileri ve sosyal normları nasıl güçlendirdiği araştırılmalıdır (Wenner, 2021, s. 111). Spor stratejisinin toplumsal bir araç olarak kullanılması, aynı zamanda toplumsal direnişi de tetikleyebilir. Özellikle sporun politik bir platform olarak kullanılması, toplumsal değişim ve aktivizmin nasıl şekillendiğini anlamamıza katkı sağlar. Bu bağlamda, spor stratejisinin toplumsal direniş üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmelidir (Biyawila, 2018, s. 259-298). Sporun stratejik planlamasının, toplumsal normları nasıl yansıttığı, güç ilişkilerini nasıl şekillendirdiği ve toplumsal değişim üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Spor, sadece bir rekabet arenası değil, aynı zamanda toplumun genel dinamiklerini şekillendiren bir sosyal olgudur.

Fiziksel kültür ve spor kültürü, bireylerin bedenlerini kullanma, fiziksel aktiviteye katılma ve bu faaliyetlerin toplum içindeki yerini anlama biçimlerini ifade eder. Fiziksel kültür ve spor kültürünü sosyolojik ve felsefi bir perspektifle değerlendirmesi konuyu daha bir açıklığa kavuşturacaktır. Bu kavramlar, toplumsal yapıyı şekillendiren, kültürel normları etkileyen ve bireylerin kimlikleri üzerinde derin etkiler bırakan önemli unsurlardır. Fiziksel kültür, bireylerin fiziksel aktivitelerini, sporu ve bedenlerini kullanma biçimlerini içerir. Sosyolojik açıdan, fiziksel kültür, toplum içindeki grup dinamiklerini, normları ve statülerin nasıl oluştuğunu anlamamıza olanak sağlar. Toplumsal cinsiyet rolleri, sınıfsal ayrımlar ve etnik kimlik, fiziksel kültürün içinde yankı bulur (Grant, 2017, s. 46-59). Spor kültürü, bireylerin spora katılımını, takım bağlılıklarını ve spor etkinliklerinin toplum içindeki yeriyle ilgilenir. Bu bağlamda, spor kültürü, sosyal normları pekiştirme veya sorgulama potansiyeline sahiptir. Sosyal medyanın ve iletişim teknolojilerinin spor kültürünün şekillenmesindeki rolü, bireylerin kimlik oluşturma süreçlerini etkilemektedir (Van Sterkenburg, 2010, s. 819-839).

Felsefi açıdan, fiziksel kültür ve spor kültürü, bedeni bir politika aracı olarak ele alabilir. Foucault’un “beden politikası” kavramı, fiziksel aktivitenin toplumsal güç dinamikleri içinde nasıl bir rol oynadığını anlamamıza yardımcı olabilir. Sporun, bireyleri disipline etme ve sosyal normları koruma işlevi vardır (Atkinson, 2008, s. 124). Felsefi düşünceyle ele alındığında, bedenin rolü ve bireyin kimliği üzerindeki etkisi büyük önem taşır. Sporun bireyin özgürlüğünü nasıl etkilediği, bedenin bir ifade aracı olarak nasıl kullanıldığı ve bu kullanımın

bireyin kimliği üzerindeki etkileri üzerine düşünülmelidir (Hendley, 2012, s. 515-533). Fiziksel kültür ve spor kültürü, sosyolojik ve felsefi bir perspektifle ele alındığında, toplumsal dinamiklerin anlaşılmasına ve bireylerin kimlik oluşturma süreçlerinin değerlendirilmesine katkıda bulunur. Bu alanlarda yapılan araştırmalar, gelecekteki toplumsal değişimleri ve bireylerin bu değişimlere nasıl tepki verdiğini anlamamıza olanak tanır. Fiziksel kültür ve spor kültürü, sadece bir aktivite değil, aynı zamanda toplumun temel dinamiklerini yansıtan önemli bir sosyal olgudur (Parshikova, 2017, s. 1-2).

Sporun toplumsal bir olgu olarak yaygınlaşmasıyla birlikte, paradoksal bir şekilde, “Anti-jock Movement” adı altında spor karşıtı bir hareketin varlığı gözlemlenmektedir. Spor karşıtı düşüncelerin sosyolojik ve kültürel boyutlarını anlama son derece önemlidir. Spor karşıtlığı sadece fiziksel aktivitenin reddi olarak değil, aynı zamanda toplumsal normlara, cinsiyet rollere ve bedenin rolüne yönelik bir eleştiri biçimi olarak da incelenmelidir. Spor karşıtlığının kökenleri, tarihsel, kültürel ve toplumsal faktörlere dayanır. Spor karşıtı hareketin temel motivasyonlarından biri, toplumsal normlara karşı çıkış ve bireyin kimliğinin sorgulanmasıdır. Sporun, bireyin değerleri ve kimliği üzerindeki etkilerine karşı yapılan bu eleştiri, sporun sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde toplumsal normları nasıl pekiştirdiği konusunda düşündürücüdür. Sporun, genellikle belirli cinsiyet normlarını pekiştirdiği ve cinsiyet eşitsizliğine katkıda bulunduğu eleştirileri spor karşıtı düşüncelerin temelini oluşturur. Spor karşıtı düşüncelerin bir yönü de fiziksel aktivitenin reddi veya sınırlı bir biçimde kabulüdür. Bedenin bu eleştirisi, spor karşıtlarının fiziksel aktivitenin bireyin özgürlüğünü nasıl kısıtladığına dair görüşlerini içerir. Spor karşıtlığının sosyolojik ve kültürel analizi, sporun toplumsal normlara etkisini eleştiren bir perspektifi ortaya koyar. Spor karşıtlığını çözümlenmek; sadece bireyin fiziksel aktivitesine yönelik değil, aynı zamanda toplumsal normlara, cinsiyet rollere ve bedenin rolüne yönelik bir eleştiri biçimi olarak nasıl ortaya çıktığını anlamayı amaçlar. Spor karşıtlığı, toplumun nasıl değişebileceği ve sporun toplum üzerindeki etkilerinin nasıl sorgulanabileceği konularında önemli sorular ortaya koyar (Wilson, 2002, s. 206-233). Profesör Brian Wilson, “Anti-Spor Hareketi: İnternet Çağında Gençlik Direnişini, Erkekliği ve Spor Kültürünü Yeniden Düşünmek” adlı makalesinde, Anti-Spor siberinde yaygın olan iki temel web sitesi türünü ayrıntılı olarak açıklamıştır. Birincisi, sporcu kültürüne karşı çıkan web dergileri. Bu siteler genellikle sporcu düzenine karşı aktivizm ve eylem önerileri içerir. İkincisi, spor kurumunu eleştiren kişisel rantlardan oluşan kişisel web siteleri, sporcu kültürüyle ilgili eleştirileri içeren kişisel kaygıları içeren “kişisel çıkar” web siteleridir. [Üçüncüsü, kendilerini yalnızca spor karşıtı açıklamalara adanmış kişisel siteler de vardır.] Spor karşıtı hareketin büyük bir kısmı, kalıplaşmış sporcular tarafından dışlanmış hisseden ve hayal kırıklıklarını dile getirmek için interneti kullanan belirli kişilerin bir sonucu olarak başlamıştır. Buna karşılık, aynı hayal kırıklıklarını yaşayan diğer bireyler de bu siber hareket içerisinde destek bulmaktadır (Wilson, 2002, s. 207-234).

Spor sosyolojisi ve spor kültürü hakkında dünyada bazı önemli yapıtlar vardır. “Sport: A Critical Sociology” - Richard Giulianotti, Roland Robertson. Bu kitap, sporun sosyolojik boyutlarını ele alır ve sporun küresel düzeyde nasıl bir fenomen olduğunu incelemektedir. Sporun sınıf, cinsiyet, etnisite ve milliyet gibi sosyal dinamiklerle nasıl etkileşime girdiğini anlamak isteyenler için kapsamlı bir kaynaktır. “Sport in Society: Issues and Controversies” - Jay Coakley Jay Coakley tarafından kaleme alınan bu kitap, sporun toplum içindeki rolünü ve sosyal konularını ele alır. Cinsiyet eşitsizliği, ırk ilişkileri, sosyal sınıf ve spor endüstrisinin sosyal etkileri gibi

konuları detaylı bir şekilde inceler. “Body & Society: Critical Concepts in Sociology” - Bryan S. Turner (Editör). Spor sosyolojisiyle ilgili bir dizi önemli makaleyi içeren bu kitap, bedenin toplumsal, kültürel ve politik boyutlarına odaklanır. Bedenin toplumsal inşası, beden politikası ve sporun beden üzerindeki etkileri gibi konuları kapsar. “Out of Play: Critical Essays on Gender and Sport” - Michael A. Messner, Raewyn Connell (Editörler). Bu kitap, sporun cinsiyet üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde inceler. Spordaki cinsiyet normları, cinsiyet eşitsizliği ve kadınların spor içindeki rolü gibi konulara odaklanır. “Sport Matters: Sociological Studies of Sport, Violence and Civilization” - Eric Dunning, Dominic Malcolm (Editörler). Bu kitap, sporun şiddetle, toplumla ve medya ile ilişkisini ele alır. Sporun nasıl bir şiddet aracı haline gelebileceği ve toplum üzerindeki etkilerini tartışır. Bu kitaplar, sporun sosyal ve kültürel bağlamını anlamak isteyen okuyucular için güçlü temeller sunar. Türkiye’de son yıllarda spor sosyolojisi hakkında pek çok kitap yayımlanmıştır. Bunlar içinde: Recep Cengiz “Spor Sosyolojisi: Spor Üzerine Sosyolojik Bir Yaklaşım”, Mert Kerem Zelyurt “Spor Sosyolojisi Çalışmaları”, Ayhan Dever ve Hasan Sözen (Editörler) “Spor Sosyolojisi”, Ayhan Dever “Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum”, Birol Doğan “Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş”, Ayhan Dever “Spor Sosyolojisi” vb. sayılabilir.

Spor kültürü, toplumun bir parçası olarak sporun nasıl algılandığını, yaşandığını ve şekillendiğini anlamamıza yardımcı olan karmaşık bir fenomendir. Spor kültürü, toplum içindeki normlar, değerler ve inançlar etrafında şekillenir. Spor, toplumsal bir olgu olarak kabul edilir ve bireylerin, grupların ve toplumun genel dinamikleri üzerinde derin etkiler bırakır. Spor kültürü, bireylerin ve toplulukların kimliklerini şekillendirir. Takımlara olan bağlılık, sporun bir sembolü olarak kullanılması ve spor etkinliklerinin toplumun kimlik inşasında oynadığı rolü göstermektedir. Spor kültürü, büyük ölçüde medya aracılığıyla şekillenir. Televizyon, radyo, internet ve sosyal medya gibi platformlar, sporun nasıl sunulduğunu ve toplumun algılamasını nasıl etkilediğini belirleyen önemli faktörlerdir. Spor kültürü içindeki cinsiyet, ırk ve sınıf dinamikleri, toplumsal eşitsizlikleri yansıtan önemli unsurlardır. Spor kültürü, zamanla dönüşür ve değişir. [Roma’daki gladyatör oyunlarının futbola dönüşmesini düşünebiliriz.] Teknolojik gelişmeler, kültürel değişimler ve toplumsal talepler, spor kültürünün sürekli olarak nasıl şekillendiğini anlamamıza olanak tanır. Spor kültürü, toplumun temel unsurlarından biridir ve sosyolojik, kültürel bir perspektiften incelendiğinde, sporun toplum üzerindeki derin etkilerini anlamak mümkündür. Spor kültürü, bir toplumun değerlerini yansıtan, kimliklerin inşa edildiği ve toplumsal normların pekiştirildiği bir alan olarak önemlidir (Jarvie, 2013, s. 90-104).

Spor, kültür ve toplum, birbirini etkileyen ve biçimlendiren dinamik bir ilişki ağı içinde bulunan kavramlardır. Bu bağlamda, spor sadece fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda kültürel bir fenomen olarak kabul edilmekte ve toplumun genel yapısını şekillendiren önemli bir faktördür. Spor etkinlikleri, bir toplumun değerlerini, normlarını ve inançlarını yansıtarak kültürel bir kimlik inşa eder. Örneğin, takım sporları topluluk bağlarını güçlendirirken, bireysel sporlar bireyin özgürlüğünü ve benzersizliğini vurgular. Spor, aynı zamanda toplumsal dinamiklere de önemli bir katkıda bulunur. Cinsiyet rolleri, sosyal sınıflar, etnik kimlik ve ulusal kimlik gibi toplumsal konular, sporun içinde ve etrafında şekillenir. Spor etkinlikleri, cinsiyet eşitsizliğini sorgulayan bir platform sağlarken, sosyal sınıf farklılıklarını da açığa çıkarabilir. Özellikle büyük spor etkinlikleri, toplumun bir araya gelmesini sağlayarak kolektif bir kimlik oluşturur ve bu da toplumda birlik ve dayanışma duygularını

güçlendirir. “Spor, Kültür ve Toplum” ilişkisi aynı zamanda medya aracılığıyla da derinleşir. Spor etkinlikleri, televizyon, internet ve sosyal medya gibi iletişim araçları üzerinden geniş kitlelere ulaşır. Medyanın sporu nasıl sunup yorumladığı, spora olan ilgiyi etkileyerek kültürel normları şekillendirir ve toplumsal perspektifleri yönlendirir. “Spor, Kültür ve Toplum” başlığı, birbirini etkileyen ve biçimlendiren bu önemli unsurlar arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak amacıyla kullanılır. Spor, kültür ve toplum arasındaki bu dinamik etkileşim, bir toplumun karakterini belirlemekte ve sosyal ilişkilerini şekillendirmektedir (Dilnoza, 2023, s. 152-163).

Spor ve ideoloji, fiziksel aktivitenin ötesinde karmaşık bir ilişki paylaşır. Spor, çeşitli biçimlerde toplumların ideolojik yapısına derinlemesine işlemiştir. Uluslararası yarışmalardaki milliyetçi coşkudan profesyonel liglerdeki kapitalist değerlere, spor sıklıkla hâkim ideolojilerin bir tezahürü olmuştur. Sporun ideoloji ile en belirgin bağlarından biri, milliyetçilik ve vatanseverliğe güçlü bir bağlılıktır. Olimpiyatlar veya Dünya Kupası gibi spor etkinlikleri genellikle milli kimliklerin kutlandığı ve sorgulandığı ideolojik alanlar haline gelir. Spor ve cinsiyetin kesişimini incelemek, ideolojik yapıların anlaşılması açısından zengin bir zemin sunar. Profesyonel sporlardaki eşitsiz fırsatlardan, yarışmalardaki geleneksel cinsiyet rollerinin güçlendirilmesine kadar bir etkisi vardır. Profesyonel sporlar, karmaşık bir şekilde ekonomik ideolojilere bağlıdır, özellikle de kapitalizme. Sporcuların ticarileştirilmesi, spor etkinliklerinin ticarileştirilmesi ve kurumsal sponsorluk dinamikleri, daha geniş ekonomik yapıların yansımalarıdır. Spor, genellikle ideolojik güçlendirmenin ötesinde bir direniş alanı olarak da işlev görebilir. Sporcular, takımlar ve taraftarlar, sporun sağladığı platformu kullanarak sosyal ve politik değişime öncülük edebilirler. Spor ve ideoloji arasındaki ilişki karmaşık, dinamik ve sürekli evrilen bir ilişkidir. Bu etkileşimi inceleyerek, sporun toplumsal ideolojilerin nasıl inşa edildiğine, güçlendirildiğine veya dönüştürüldüğüne dair içgörüler elde edebiliriz. Bu nedenle, spor sadece fiziksel bir rekabet alanı değil aynı zamanda ideolojik görüşlerin tezahür ettiği bir arenadır (Hargreaves, 2014, s. 30).

“Güç” ve “spor” kavramları genellikle sporcuların fiziksel güçleri üzerinde yoğunlaşır. Fiziksel güç ve özel motor becerilerin geliştirilmesi, sporun saha başarıları açısından kritik olabilir; ancak geniş bir güç anlayışı, sporun düzenleyicilerine, organizasyonlarına ve sporun nasıl oynandığına dair koşullara ve bunun kim tarafından belirlendiğine odaklanacaktır. Spor, genellikle sporun olumlu sosyal ve bireysel etkilerini vurgulayan güçlü bir söylem üretir ve bu alanda faaliyet gösteren kuruluşların, sporun politik bir bağlamdan bağımsız olarak işlediğine dair yaygın bir inanç vardır. Ancak, spor çalışmalarında faaliyet gösteren akademisyenler, gücün sporun nasıl örgütlendiği, oynandığı ve izlendiği konusunda merkezi bir öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, spor aynı zamanda ideolojilerin yeniden üretilmesi ve çatışması için de kritik bir platform sunar (Carrington, 2022, s. 48-66). İdeoloji ve spor, boş zaman etkinliğinin farklı bir biçimi olarak bir sosyal grubun veya politik sistemin inançlarını yansıtan fikirler bütünü üzerindeki etkisini ifade eder. Gerçekten de, sporun ideolojik kapasitesinin o kadar büyük olduğu düşünülebilir ki, artık Marx’ın vecizesini yeniden ele almak uygun olabilir; bu konuda dinden ziyade sporun mantıklı bir şekilde halkın yeni afyonu olduğu düşünülebilir. İdeoloji ile spor arasındaki açık bağlantıların kökleri hiç şüphesiz Frankfurt Okulu düşünürü Theodor Adorno’nun çalışmalarına dayanmaktadır. Özetle Adorno, popüler kültürün diğer birçok biçimi gibi sporun da kapitalist sistemin eşitsizliklerini güçlendiren ve eleştirel düşüncüyü yasaklayan anlamsız bir faaliyet olduğunu savunmaktadır. Adorno’nun eleştirisinin merkezinde iki tanımlayıcı ilke yatıyor: Katılımcı rekabeti ve spor gösterisinin tüketimi. Ancak sporun yarattığı

ideoloji, spor müsabakalarında bitmiyor. Adorno, seyircilerin rekabetçi sporları izleme ayrıcalığı karşılığında ücret teklif ettiğini gördü. Böylece Adorno ve Horkheimer (1992), popüler kültürün çoğu gibi sporun da kültür endüstrisinin bir parçası olduğunu savundu. Popüler kültürü yaratan diğer kurumlar gibi sporun da burjuvazinin mülkiyetinde olduğunu ancak proletarya kitleleri tarafından eleştirilmeden tüketildiğini savundular. Popüler kültürün işçi sınıfının eleştirel düşünce yeteneklerini uyuşturabileceği görüşünü benimseyen Adorno ve Horkheimer, Nazi partisinin ideolojik propagandası ile popüler kültür içindeki (spor, müzik, sinema ve haber baskısı dâhil) kilit aktörler arasındaki farkların şu şekilde olduğunu savunmaktadır: Gerçekten de, popüler kültürel formlar ve Nazi propagandası, kültürel tüketicileri sahte bir güvenlik duygusuna sürüklemeye ve bu süreçte onların eleştirel düşünme yeteneklerini sınırlamada birbirine benziyordu. Temelde ideolojik mesaj, meşgul proletaryanın popüler kültüre erişimi olduğu sürece mevcut iktidar yapılarına meydan okuyamayacağıydı. Dahası, kültür endüstrilerinin, spor etkinliklerine katılmak veya medyalaştırılmış gösteriye erişim sağlamak için, ürünlerinin bir birimi için ücret talep eden burjuva sahipleri vardı. Kâr getiren her faaliyet gibi bu da kaçınılmaz olarak bir fazlalık yaratır. Bu nedenle, spor da dâhil olmak üzere popüler kültür, burjuvazi için kazanç sağlarken proletaryayı da sakinleştiriyordu. Nitekim Eco (1986) da benzer bir görüşü dile getirmiştir. Adorno ve Horkheimer gibi o da “Pazar günü futbolda devrim yapmak mümkün mü?” diye sorarak sporun toplumu sakinleştirdiği inancını vurgulamaktaydı (İresearchnet, 2023, s. 1-3). Sporun içsel olarak politik bir olgu olduğu fikri hiçbir zaman açıklanmamıştır. Aslında, sporun politik karakteri yerine efsanevi etkileri ile daha çok bilinir. Bir örnek olarak, Batı Almanya’nın 1954 Dünya Kupası futbol şampiyonlarının çalkantılı dönüğü (Münih), Alman Futbol Federasyonu başkanının milliyetçi coşkusunu ifade etmek için eski Teutonik gök gürültü tanrısı Wotan’ı çağrıştırdığı bir olaydır. Bazı gözlemciler göre, bu kitlesel gösteri ve maç sırasında “Deutschland, Deutschland über alles” şarkısının söylenmesi, daha önce bastırılmış olan bir Alman milliyetçiliğinin ani savaş sonrası nüksetmesini temsil etmekteydi (Hoberman, 1984, s. 1).

Spor ve politik ideoloji arasındaki ilişki, bir toplumun kültürel, politik ve sosyal dokusunu derinden etkileyen karmaşık bir fenomendir. Spor, tarihsel olarak politik ideolojilerin bir yansıması olarak görülmüş ve sıklıkla devletler, uluslararası ilişkiler ve milliyetçilik gibi politik konularda bir sahne olarak işlev görmüştür. Ancak, sporun sadece politik bir araç olarak değil, aynı zamanda politikanın etkisi altında nasıl şekillendiğini ve ideolojilerin spor etkinlikleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu anlamak da önemlidir. Spor, politik ideolojinin bir yansıması olarak kabul edilebilir çünkü özellikle büyük spor etkinlikleri geniş kitlelere ulaşır ve toplumun belirli ideolojik görüşleri benimsemesine katkıda bulunabilir. Örneğin, Olimpiyat Oyunları sıklıkla ev sahibi ülkenin politik ve kültürel değerlerini vurgular, bu da sporun sadece fiziksel rekabetin ötesinde bir sembol olduğunu gösterir. Diğer yandan, politika da sporu şekillendirir ve manipüle eder. Devletler, ulusal gururu artırmak veya belirli bir ideolojiyi teşvik etmek amacıyla sporu kullanabilir. Sporcuların ülkeleri adına yarıştığı uluslararası etkinlikler, politik mesajların iletilmesinde güçlü bir araç haline gelebilir. Bu nedenle, sportif etkinliklerin politik ideolojiyle iç içe geçmiş olduğunu söylemek yanlış olmaz. Ancak, sporun politik ideolojiye hizmet ettiği bir alan olmanın ötesinde, aynı zamanda bir direniş ve değişim aracı olarak işlev görebildiği de unutulmamalıdır. Örneğin, sporcuların siyasi duruşları, toplumsal değişimi teşvik edebilir ve sosyal meselelere dikkat çekebilir. Bu bağlamda, sporun politik ideolojiyle olan ilişkisi, sadece bir yansıma değil, aynı zamanda bir etkileşim ve mücadele alanı



olarak değerlendirilmelidir. Bu noktada, sporun politik ideoloji üzerindeki etkileşimi anlamak, sadece sporun anlamını derinleştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumun genel dinamiklerini de anlamamıza yardımcı olur. [Örneğin bazı sporcuların Filistin'deki İsrail katliamını protesto edecek şekilde sahaya çıkmaları yahut bu minvalde bir mesaj vermeleri; savaşı istemediklerini ve bu durumu önlemeyi amaçladıklarını göstermektedir.] Michael D.Giardina, Tarlan Chahardovali ve Joshua I. Newman “Küreselleşme, İdeoloji ve Spor” çalışmasında günümüzde sporu yapılandıran çeşitli ideolojik konfigürasyonlarla ilişkili olarak küreselleşmeye ilişkin hâkim anlayışların ana hatlarını çizmektedirler. Spesifik olarak, sporun modern devletin oluşumunda oynadığı rolü, (a) sporun modern ulusun egemen siyasetini, ekonomisini ve kültürlerini ilerletmek için ideolojik bir aygıt olarak ne ölçüde hizmet ettiğini inceleyerek araştırıyorlar. (b) Değişen bağlamlar ve ideolojilerin ülkeye özgü spor kimliklerini, uygulamalarını ve yönetim sistemlerini etkileme veya bunlara şekil verme yollarını incelemiştir. Yazarlar, modern mega etkinliklerin (örneğin Olimpiyat Oyunları, FIFA Dünya Kupası) ve çağdaş küresel ünlülerin (örneğin Michael Jordan, Roger Federer, Li Na) vaka çalışması örneklerini sunarak, özellikle neoliberal ideolojinin ve kurumsal sporun tanıtım üzerindeki etkisini ve ideoloji tüketimini vurgulamaktadırlar (Giardina, 2021, s. 181-203). Spor özgürlük, adalet ve cesaret gibi temel insani değerleri yüceltir. Bu açıdan bakıldığında ve bir terazi kefesinde tartıldığında sporun olumlu taraflarının olumsuzlarından daha fazla olduğu görülen bir gerçektir.

Sporun bir dizi olumlu faydası vardır, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Spor, kalp-damar sağlığını destekler, kan dolaşımını artırır ve vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur. Düzenli egzersiz, kas gücünü artırır, esnekliği geliştirir ve genel fiziksel dayanıklılığı artırır. Spor, endorfin salgılar, bu da ruh halini iyileştirir ve stresle başa çıkma becerilerini artırır. Ayrıca, sporun zihinsel odaklanma ve bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumlu etkileri vardır. Takım sporları veya grup aktiviteleri, sosyal bağlantıları artırabilir. Birlikte spor yapmak, insanlar arasında dayanışma duygusu oluşturabilir ve sosyal ilişkileri güçlendirebilir. Düzenli olarak spor yapmak, bireyin disiplin kazanmasına ve sorumluluk duygusunu geliştirmesine yardımcı olabilir. Antrenman programlarına uymak ve hedeflere yönelik çaba harcamak, genel yaşam yönetimine olumlu katkılarda bulunabilir. Spor, bireyin fiziksel yeteneklerini geliştirirken aynı zamanda özgüveni artırabilir. Başarılar elde etmek, hedeflere ulaşmak ve kişisel gelişimde ilerleme, bireyin kendine güvenini pekiştirebilir. Düzenli spor aktiviteleri, uyku düzenini düzenleyebilir ve kaliteli bir uyku alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu da genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabilir. Spor, tip 2 diyabet, kalp hastalıkları ve obezite gibi kronik hastalıkların riskini azaltabilir. Düzenli egzersiz, metabolizmayı düzenleyebilir ve bağışıklık sistemini güçlendirebilir. Spor, yaşlanma sürecini yavaşlatabilir ve yaşlılıkta kemik sağlığını, kas kütlelerini ve esnekliği koruyabilir. Bu sayede yaşlı bireylerin bağımsızlığını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu faydalar, sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesine olumlu katkılarda bulunduğunu göstermektedir (Bailey, 2015, s. 147-154).

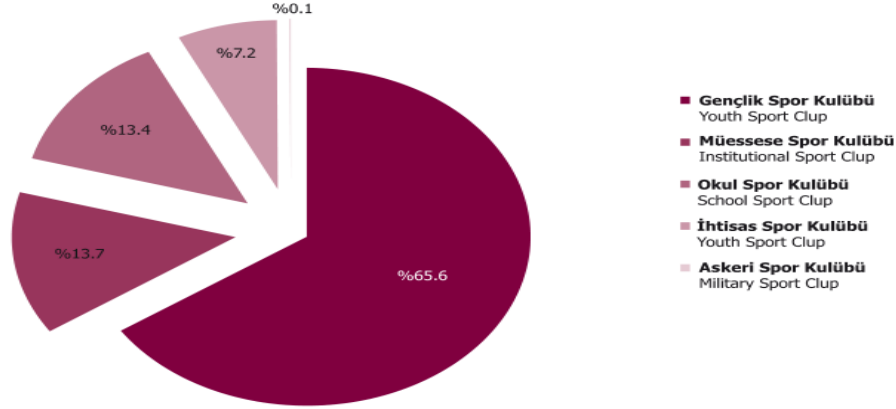
### **Türkiye’de Spora Verilen Önem, Çeşitlilik ve Tutku: Spor Sosyolojisi İstatistikleri**

Türkiye, zengin kültürel mirasıyla birlikte spora olan tutkusuyla da dikkat çeken bir ülkedir. Spor, Türk halkı için sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda birleştirici bir güç, milli holdir. Türkiye’de futbol, belki

de diğer tüm spor türlerini geride bırakan en popüler spordur. Süper Lig, Türkiye'nin en üst düzey futbol ligi olup, birçok tutkulu taraftarın takip ettiği ve stadyumları doldurduğu bir arenadır. Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray gibi köklü kulüpler, sadece ulusal arenada değil, uluslararası sahnede de büyük başarılar elde etmiştir. Futbolun gölgesinde, Türkiye'de basketbol da giderek artan bir ilgi görüyor. Türkiye Basketbol Süper Ligi (BSL) ve EuroLeague, ülkenin basketbol sahnesinde önemli etkinliklerdir. Ayrıca, gençler arasında basketbol okulları ve altyapı programları da popülerliğini artırmaktadır. Voleybol, Türkiye'de hem salon hem de plaj voleybolu olarak önemli bir spor dalıdır. Kadın ve erkek voleybol takımları, ulusal ve uluslararası arenada başarılar elde ederek Türk sporuna büyük gurur yaşatmaktadır. Türk voleybolcular, yetenekleri ve azimleri ile dikkat çekmektedir. Türk güreşi, tarih boyunca önemli bir spor dalı olmuştur. Geleneksel Türk güreşi, Kırkpınar gibi festivallerde ve organizasyonlarda geleneksel kıyafetlerle sergilenir. Ayrıca, uluslararası grekoromen ve serbest güreş müsabakalarında da Türk sporcuları önemli başarılar elde etmiştir. Son yıllarda atletizm, gençler arasında ve ulusal organizasyonlarda artan bir ilgi görmektedir. Türkiye'de düzenlenen maratonlar, yarı maratonlar ve diğer koşu etkinlikleri, sporu sevenleri bir araya getirerek sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmektedir. Türkiye'de spor, sadece bir aktivite değil, aynı zamanda bir kültür ve milli birleştirici bir güçtür. Futbolun liderlik ettiği spor sahnesi, diğer spor dallarının da hızla gelişmekte olduğunu göstermektedir. Türk sporcularının uluslararası alanda elde ettiği başarılar, ülkenin spor tutkusunun bir ifadesidir. Türkiye'de ilgilenilen spor türlerinin başlıcaları: Güreş, halter, cirit, okçuluk, binicilik, futbol, hentbol, voleybol, basketbol, motor sporları, blardo, Amerikan futbolu, su sporları, yüzmeye ve yelken, rafting, tekvando, karate, rugby, bisiklet, golf vb.'dir. Bu konuda "Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü" birçok çeşitli konularda spor istatistikleri yayımlamaktadır.

EYOF 2019 14. Avrupa olimpiik gençlik kış festivali Bosna hersek / Saraybosna'da; 1gümüş1 bronz madalya, Minsk 2019 2. Avrupa Oyunları'nda; 3 altın, 9 gümüş, 8 bronz, 2019 Avrupa gençlik Olimpiik Yaz Festivali'nde; 11 altın, 6 gümüş, 10 bronz, 2019 Dünya Şampiyonası; 4 altın, 5 gümüş, 5 bronz, Balkan şampiyonası; 439 altın, 345 gümüş, 401 bronz, Uluslararası turnuvalar; 1996 altın, 1883 gümüş, 489 bronz ve genel toplamda 8808 madalya kazanılmıştır. Bu konuda 2020 verileri ise şöyledir: YOG; 1 bronz, 2019 Avrupa Gençlik Olimpiik Yaz Festivali; 0, Dünya şampiyonası; 2 altın, 5 gümüş, 5 bronz, Avrupa şampiyonası; 103 altın, 103 gümüş, 188 bronz, Üniverside; 0, Balkan şampiyonası; 44 altın, 43 gümüş, 41 bronz, Uluslararası turnuvalar; 420 altın, 387 gümüş, 489 bronz ve genel toplamda 1833 madalya kazanılmıştır. 2021 yılı uluslararası spor faaliyetleri: Tokyo 2020 olimpiyat oyunları; 2 altın, 2 gümüş, 9 bronz, Tokyo Paralimpiik olimpiyat oyunları; 2 altın, 4 gümüş, 9 bronz, Dünya şampiyonası: 109 altın, 134 gümüş, 192 bronz, Avrupa şampiyonası; 146 altın, 156 gümüş, 220 bronz, Balkan şampiyonası; 116 altın, 89 gümüş, 82 bronz, Uluslararası turnuvalar; 12902 gümüş ve genel toplamda 4370 madalya kazanılmıştır. 2022 yılı uluslararası spor faaliyetleri: Dünya şampiyonası; 169 altın, 162 gümüş, 220 bronz, Avrupa şampiyonası; 322 altın, 324 gümüş, 302 bronz, Balkan şampiyonası; 159 altın, 153, gümüş, 132 bronz, Gymnasiade; 25 altın, 25 gümüş, 42 bronz, Üniversiade; 0, Deaflympics; 8 altın, 19 gümüş, 17 bronz, İslami Dayanışma Oyunları; 148 altın, 110 gümüş, 92 bronz, Akdeniz oyunları; 45 altın, 26 gümüş, 37 bronz, Eyof; 5 altın, 9 gümüş, 1 bronz, Uluslararası turnuvalarda; 1303 altın, 1314 gümüş, 1323 bronz ve genel toplamda 6492 madalya kazanılmıştır (SHGM, 2023, s. 1). 31.12.2022 tarihi itibarıyla sporcu sayıları: Toplam Sporcu Sayısı: 13.312.842 (tekil kişi) Faal Lisans Sayısı: 6.260.937 kişidir (SHGM, 2023, s. 2).

1. Türüne göre spor kulübü sayısı, 2007  
Number of sports clubs by kind, 2007



Kaynak: (TÜİK, 2007, s. 1)

Tüm sporlar arasında Türkiye’de en popüler olanı futboldur. Türkiye’nin en iyi futbol takımları Fenerbahçe, Galatasaray ve Beşiktaş’ı içerir. 2000 yılında Galatasaray, UEFA Kupası ve UEFA Süper Kupası’nı kazandı. İki yıl sonra, Türk milli futbol takımı 2002 FIFA Dünya Kupası’nda ve UEFA Euro 2008 yarışmasında yarı finale yükseldi. İstanbul’daki Atatürk Olimpiyat Stadyumu 2023 UEFA Şampiyonlar Ligi Finali’ne, Şükrü Saracoğlu Stadyumu ise 2009 UEFA Kupası Finali’ne ev sahipliği yaptı. Türkiye, UEFA Euro 2032’ye ev sahipliği yapmak için İtalya ile birlikte seçildi (Ricordel, 2023, s. 303-305).

Diğer popüler sporlar arasında basketbol ve voleybol bulunur. Türkiye, EuroBasket 2001 Finalleri’ne ve 2010 FIBA Dünya Kupası’na ev sahipliği yaptı. Erkek milli basketbol takımı her iki yarışmayı da ikinci sırada tamamladı. Ayrıca, milli takım 2006 FIBA Dünya Kupası ve 2014 FIBA Dünya Kupası’nda çeyrek finale yükseldi. Anadolu Efes, FIBA Saporta Kupası’nı 1996’da, 1993’te FIBA Koraç Kupası’nı (o zamanlar Efes Pilsen olarak biliniyordu) kazanan ilk Türk kulübü oldu. Beşiktaş, 2020-21 Euroleague sezonunda tüm aşamalarda sadece tek bir yenilgiyle şampiyon oldu. Anadolu Efes, EuroLeague Avrupa kupasını kazanan ilk Türk kulübü oldu; Fenerbahçe ise 2016-17 Euroleague sezonunda şampiyonluk elde etti. Galatasaray ise EuroCup’ı 2016’da kazandı (Çetin, 2017, s. 19-38).

Kadın voleybol takımları, Fenerbahçe, Eczacıbaşı ve Vakıfbank, Avrupa’da birçok şampiyonluk ve madalya kazanmıştır. Vakıfbank, dünyanın en iyi voleybol takımlarından biri olarak kabul edilmekte olup, 3 kez Kulüpler Dünya Şampiyonası’nı kazanmıştır. Türkiye Kadın Milli Basketbol Takımı 2011 Avrupa Şampiyonası’nda gümüş madalya kazanırken, Kadınlar Milli Basketbol Takımı da aynı başarıyı elde etmiştir. Türkiye’nin voleybol takımı 2010 Dünya Şampiyonası’nda 6. sıraya yükseldi ve 2011 Avrupa Şampiyonası’nda bronz madalya kazandı. Fenerbahçe, aynı zamanda 2010 Kulüpler Dünya Şampiyonası’nı kazanan Türkiye’nin en başarılı spor takımıdır. Fenerbahçe, Avrupa şampiyonluğunu 4 kez elde etmiştir (Uludağ, 2016, s. 575).

Türkiye’de fiziksel kültürel çalışmalar, spor ve beden eğitimi gibi konuları içermekte olup, geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Türkiye’de birçok spor federasyonu bulunmaktadır. Bu federasyonlar, farklı spor branşlarında faaliyet göstermekte ve ulusal organizasyonların yanı sıra uluslararası müsabakalara da katılmaktadır. Türkiye Futbol Federasyonu, Türkiye Basketbol Federasyonu, Türkiye Voleybol Federasyonu gibi birçok federasyon sporun gelişimi için çalışmaktadır. Türkiye’deki üniversiteler ve diğer eğitim kurumları, beden eğitimi ve spor yönetimi gibi alanlarda lisans ve lisansüstü programlar sunmaktadır. Bu programlar, spor bilimi, antrenörlük, spor yönetimi gibi konuları içermektedir. Türkiye’de okullarda beden eğitimi dersleri zorunlu bir müfredat unsuru olarak yer almaktadır. Okullar arası düzenlenen spor müsabakaları ve etkinlikler, öğrencilere spor yapma ve rekabet etme fırsatı sunmaktadır. Türkiye genelinde birçok spor tesisi bulunmaktadır. Stadyumlar, spor salonları, yüzme havuzları ve diğer tesisler, hem profesyonel sporcular hem de halk için spor yapma imkanları sağlamaktadır. Türkiye’de sporun teşvik edilmesi için çeşitli kamu politikaları uygulanmaktadır. Bu politikalar, gençlerin spor yapmasını teşvik etmek, spor altyapısını güçlendirmek ve ulusal ve uluslararası başarıları desteklemek amacıyla taşınmaktadır. Türkiye’de gönüllü kuruluşlar, spor etkinlikleri ve maratonlar gibi organizasyonlar aracılığıyla toplumun geniş kesimlerini spor yapmaya teşvik etmekte ve bilinçlendirmekte rol oynamaktadır. [İstanbul Koşu Maratonu, Bisiklet yarışları vb.] Türkiye’deki fiziksel kültürel çalışmalar, sporun yaygınlaştırılması, altyapının güçlendirilmesi ve genç nesillerin sporla buluşturulması üzerine odaklanmıştır.

### **Sonuç**

Spor, sadece fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda toplumun sosyal dinamiklerini etkileyen karmaşık bir olgudur. Türkiye’de spor sosyolojisi, fiziksel kültürel çalışmaların incelenmesiyle, spordan kaynaklanan etkileşimleri ve toplumsal değişimleri anlamaya yönelik önemli bir çaba içermektedir. Verilen istatistiki bilgilerden spor çeşitliliğinin arttığı ve bu durumun uluslararası spor faaliyetlerinde de sürdüğü görülmektedir. Türkiye’de spor, toplumsal kimliğin önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Futbol takımları, taraftar grupları ve sporcular, bireylerin kendilerini bir topluluğun parçası olarak görmelerini sağlar. Yapılan araştırmalar, özellikle futbolun, bireylerin etnik, kültürel ve bölgesel kimliklerini güçlendirdiğini ve birleştirdiğini göstermektedir. Türkiye’de cinsiyet rolleri, sporun bir yansıması olarak şekillenir. Erkek ve kadın sporcular arasındaki eşitsizliklere dair çalışmalar, spor alanında cinsiyet temelli ayrımcılığın varlığını ortaya koymaktadır. Ancak son yıllarda, kadın sporcuların başarıları ve katılımının artmasıyla birlikte, bu alandaki cinsiyet eşitsizliğine karşı farkındalık da artmaktadır.

Sporun Türkiye’deki yaygınlığı, genellikle sosyoekonomik faktörlere bağlıdır. Yapılan araştırmalar, daha düşük gelir seviyesine sahip bireylerin spora erişiminde ve katılımında sınırlamalarla karşılaştığını göstermektedir. Bu durum, sporun sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, ekonomik ve sosyal bir etkileşim alanı olduğunu göstermektedir. Göç, Türkiye’nin spor sahnesinde önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Göçmen toplulukların spor aracılığıyla entegrasyonu ve kimlik oluşturmaları, spor sosyolojisinin ilginç bir alanını oluşturur. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, göçmenlerin spor vasıtasıyla hem kendi kültürlerini koruduğunu hem de Türk toplumuna entegre olduklarını göstermektedir. Türkiye’de sporun medya üzerindeki etkisi, sosyolojik açıdan önemli bir konudur. Medya, spor etkinliklerini şekillendirme, yayma ve yorumlama konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Yapılan araştırmalar, medyanın sporda oluşan toplumsal algıları etkilediğini ve sporcuların kamusal kimliklerini biçimlendirdiğini göstermektedir. Sonuç olarak, Türkiye’de spor sosyolojisi, fiziksel kültürel çalışmalar bağlamında önemli bir bilgi kaynağıdır. Sporun toplumsal dokuda yarattığı etkileri anlamak, daha adil, eşitlikçi ve birleştirici spor pratiklerine yönelik politikaların geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu alandaki araştırmaların sürdürülmesi, sporun Türk toplumunda oynadığı rolü daha iyi anlamamıza ve geliştirmemize olanak tanıyacaktır.

**Yayın Etiđi:** Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiđi Yönergesi” çerçevesinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada, 1. yazarın katkı oranı, %100’dür.

## KAYNAKLAR

- Adelman, M., & Ruggi, L. (2016). The sociology of the body. *Current Sociology*, 64(6), s. 907-930.
- Allison, R., & Knoester, C. (2021). Gender, sexual, and sports fan identities. *Sociology of Sport Journal*, 38(3), s. 310-321.
- Archetti, Eduardo P. (1998). “The Meaning of Sport in Anthropology: A View from Latin America.” *Revista Europea de Estudios Latinoamericanos y Del Caribe / European Review of Latin American and Caribbean Studies*, No. 65. s. 91-103. <http://www.jstor.org/stable/25675799>.
- Atkinson, M., & Young, K. (2008). Deviance and social control in sport. *Human Kinetics*.
- Bailey, R., Cope, E., & Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: the human capital model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), s. 147-154.
- Birrell, S. (1989). Racial relations theories and sport: Suggestions for a more critical analysis. *Sociology of Sport journal*, 6(3), s. 212-227.
- Biyawila, S. J., & Biyawila, S. J. (2018). Changing sports through resistance. *Sports and the global south: Work, play and resistance in Sri Lanka*, s. 259-298.
- Broch, T. B. (2016). Intersections of gender and national identity in sport: A cultural sociological overview. *Sociology Compass*, 10(7), s. 567-579.
- Carrington, Ben. (2022). “Sport, Ideology, and Power” , Lawrence A. Wenner (ed.) , *The Oxford Handbook of Sport and Society*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197519011.013.3>.
- Cole, C. L. (2000). Body studies in the sociology of sport: A review of the field. *Handbook of sports studies*, s. 439-460.
- Çetin, C., & Tribou, G. (2017). Has the Amount of Available Financial Resources Become the Predominant Factor in Sporting Clubs’ Successes and That of a Country’s National Team? The Case of Turkish Basketball Clubs. *Sports Management as an Emerging Economic Activity: Trends and Best Practices*, s. 19-38.
- Dilnoza, Y. (2023). Sports, Culture and Society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), s. 152-163.
- Edgell, S., & Tilman, R. (1994). John Hobson: admirer and critic of Thorstein Veblen. In *JA Hobson after Fifty Years: Freethinker of the Social Sciences* (pp. 211-224). London: Palgrave Macmillan UK.

- Farrington, N., Kilvington, D., Price, J., & Saeed, A. (2012). *Race, racism and sports journalism*. Routledge.
- Foucault, M. (1982). The Subject and Power. *Critical Inquiry*, 8(4), 777–795. <http://www.jstor.org/stable/1343197>.
- Giardina, M. D., & Newman, J. I. (2011). What is this “physical” in physical cultural studies?. *Sociology of Sport Journal*, 28(1), s. 36-63.
- Giardina, M. D., Chahardovali, T., Newman, J. I. (2021). Globalization, Ideology, and Sport. In: Maguire, J., Liston, K., Falcous, M. (eds) *The Palgrave Handbook of Globalization and Sport*. Palgrave Macmillan, London. pp. 181-203. [https://doi.org/10.1057/978-1-137-56854-0\\_9](https://doi.org/10.1057/978-1-137-56854-0_9).
- Grant, S. (2017). Bolsheviks, revolution and physical culture. In *Sport and Revolutionaries* (pp. 46-56). Routledge.
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of sport behavior*, 32(2), s. 207.
- Hargreaves, J. (Ed.). (2014). *Sport, Culture and Ideology (RLE Sports Studies)*. Routledge.
- Hargreaves, Jennifer (1990). “Gender on the Sports Agenda”. *International Review for the Sociology of Sport*. 25 (4): s. 287-307. doi:10.1177/101269029002500403.
- Hendley, A., & Bielby, D. D. (2012). Freedom between the lines: Clothing behavior and identity work among young female soccer players. *Sport, education and society*, 17(4), s. 515-533.
- Hoberman, J. M. (1984). *Sport and Political Ideology*. University of Texas Press. Pp. 1-22. <https://doi.org/10.7560/775879>.
- Hoberman, John M. (1984). *Sport and Political Ideology*. Austin: U. of Texas Press. pp. 244-245.
- Huizinga, J. (2008). *Homo ludens: proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur*. Amsterdam University Press.
- Iresearchnet. (2023). “Ideology and Sports”. Erişim adresi: <https://sociology.iresearchnet.com/sociology-of-sport/ideology-and-sports/> (15.01.2024).
- Jarvie, G., Thornton, J., & Mackie, H. (2013). *Sport, culture and society: an introduction*. Routledge.
- Johns, Jennifer S.; Johns, David P. (2000). “Surveillance, Subjectivism and Technologies of Power: An Analysis of the Discursive Practice of High-Performance Sport”. *International Review for the Sociology of Sport*. 35 (2). pp. 219-234. doi:10.1177/101269000035002006.
- Lai, B., Young, H. J., Bickel, C. S., Motl, R. W., & Rimmer, J. H. (2017). Current trends in exercise intervention research, technology, and behavioral change strategies for people with disabilities: a scoping review. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 96(10), 748-761.
- Lamas, L., Barrera, J., Otranto, G., & Ugrinowitsch, C. (2014). Invasion team sports: strategy and match modeling. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(1), s. 307-329.
- Macri, K. J. (2012). “Not Just a Game: Sport and Society in the United States”. *Inquiries Journal/Student Pulse*, 4(08). Erişim adresi: <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1664> (15.01.2024).
- Maguire, J. (1993). Bodies, sportscultures and societies: A critical review of some theories in the sociology of the body. *International Review for the Sociology of Sport*, 28(1), s. 33-52.
- McComb, D. G. (2004). *Sports in world history*. Psychology Press.
- McPherson, Barry D.; Curtis, James E.; Loy, John W. (1989). *The Social Significance of Sport: An Introduction to the Sociology of Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. pp. 15-17.
- NASS. (2024). “About NASS”. National Association of Secretaries of State. Erişim adresi: <https://www.nass.org/about-nass> (14.01.2024).

- Parshikova, N. V., Izaak, S. I., & Malits, V. N. (2017). National physical culture and sports sector long-term development strategy. *Theory and practice of physical culture*, (12), s. 1-12.
- Pieper, L. P., & Linden, A. D. (2020). Race but Not Racism: The Jesse Owens Story and Race. *The International Journal of the History of Sport*, 37(10), s. 853-871.
- Rail, G., & Harvey, J. (1995). Body at work: Michel Foucault and the sociology of sport. *Sociology of sport journal*, 12(2), s. 164-179.
- Ricordel, P., Whittam, G., & Wise, N. (2023). Sports, politics and legacy: Building back better?. *Local Economy*, 38(4), s. 303-305.
- Roth, A., & Basow, S. A. (2004). Femininity, sports, and feminism: Developing a theory of physical liberation. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3), s. 245-265.
- Segel, Harold B. (1998). *Body Ascendant: Modernism and the Physical Imperative*. Baltimore & London: The Johns Hopkins University Press.
- Seippel, Ø. (2018). "Topics and trends: 30 years of sociology of sport". *European Journal for Sport and Society*, 15(3), s. 288-307.
- Snyder, E. E. (1974). Sociology of sports: Concepts and theories. *Journal of Popular Culture*, 8(2), s. 361.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023). "Spor İstatistikleri" Erişim adresi: <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler> (16.01.2024).
- TÜİK. (2007). *Spor İstatistikleri*. Ankara: TÜİK Yayınları.
- Uludağ, B. K., & Sigali, S. (2016). Futbol Maç Sonuçlarının 4 Büyüklerin Hisse Senedi Getirilerine Etkisi/Impact of Sporting Performance on Financial Performance: An Analysis of 4 Big Soccer Clubs in Turkey. *Ege Akademik Bakis*, 16(4), s. 575.
- Van Sterkenburg, J., Knoppers, A., & De Leeuw, S. (2010). Race, ethnicity, and content analysis of the sports media: A critical reflection. *Media, Culture & Society*, 32(5), s. 819-839.
- Wenner, L. A. (2021). *Media, sports, and society*. Research Handbook on Sports and Society. Edward Elgar Publishing.
- Wilson, B. (2002). The "anti-jock" movement: Reconsidering youth resistance, masculinity, and sport culture in the age of the Internet. *Sociology of Sport Journal*, 19(2), s. 206-233.
- Wilson, Brian. (2002). "The 'Anti-Jock' Movement: Reconsidering Youth Resistance, Masculinity and Sport Culture in the Age of the Internet". *Sociology of Sport Journal*, 19(2), s. 207-234.



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

## Denge Antrenmanlarının Bocce Raffa Oyuncularında Yaklaşma (Punto) İsabetlilik Oranına Etkisinin İncelenmesi

*An Investigation of the Effect of Balance Training on Approach (Punto) Accuracy Rate in Boccia Raffa Players*

Mesut Tükenmez<sup>1</sup>, Eda Baytaş<sup>2</sup>, Tuluhan Yunus Emre<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye tukenmezmesut@gmail.com / Orcid: 0009-0006-7970-0449

<sup>2</sup>Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye eda.baytas@nisantasi.edu.tr / Orcid: 0000-0003-2963-0199

<sup>3</sup>İstanbul Acıbadem Üniversitesi, İstanbul, Türkiye drtuluhan@yahoo.com / Orcid: 0000-0003-3571-2836

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / Received :20.04.2024

Kabul Tarihi / Accepted :10.06.2024

Online Yayın Tarihi / Published : 28.06.2024

### Özet

Bu araştırmanın amacı bocce sporu raffa kategorisindeki oyunculara uygulanan denge antrenmanlarının yaklaşma (punto) isabetlilik oranına etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 5 yıl bocce deneyimi olan toplam 20 sporcu katılmıştır (deney=10, kontrol=10). Katılımcılara 8 hafta süresince, haftada 2 gün bocce raffa antrenmanı uygulanmıştır. Deney grubuna bocce antrenmanlarına ek olarak ilk dört hafta statik, son dört hafta dinamik olmak üzere 8 hafta süresince 30 dk'lık denge antrenman programı uygulanmıştır. 8 haftalık antrenman programı öncesinde ve sonrasında flamingo (statik denge) ve yıldız denge (dinamik denge) testleri yapılmıştır. Veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Mann Whitney U, bağımlı gruplarda eş grup içi farklılıklarda Wilcoxon işaretli sıralar testi, iki özellik arasındaki ilişkinin belirlenmesinde korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Raffa isabetlilik performansında deney grubundaki artış %240,68 olurken, kontrol grubundaki artış %46,77'dir. Raffa testi punto açısı puanlarında deney ve kontrol grubunda ön ve son test gruplar arası farklar incelendiğinde anlamlılık bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bulgulara göre statik ve dinamik denge antrenmanlarının bocce raffa isabetlilik oranını arttırdığı ve sporcuların dinamik denge performansının statik denge performansına kıyasla, punto yaklaşma açısı isabetlilik oranında daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bocce raffa, punto puanı, statik denge, dinamik denge.

### Abstract

A total of 20 athletes with 5 years of bocce experience participated in the study (experiment=10, control=10). Boccia Raffa training was applied to the participants 2 days a week for 8 weeks. In addition to Boccia training, the experimental group underwent a 30-minute balance training program in addition to Boccia training for 8 weeks, the first four weeks of which were static and the last four weeks of which were dynamic. Before and after the 8-week training program, flamingo and star balance tests were performed. The data were analyzed using the SPSS 24 package program. Mann Whitney U was used to determine the differences between the groups, Wilcoxon signed-rank test was used for the intragroup differences independent groups, and, correlation and regression analysis were used to determine the relationship between the two traits. In the raffa approach (punto) accuracy performance, the increase in the experimental rate is 240.68% and the increase in the control groups is 46.77%. According to the Raffa test point angle scores, a significant result was found in the differences between the experimental and control intervals, pre-test and post-test groups ( $p < .05$ ). According to the findings, Boccia raffa accuracy rates of static and dynamic balance training increased and the dynamic balance performance of Boccia raffa athletes was more effective in the accuracy rate compared to the static balance performance

**Keywords:** Boccia raffa, punto score, static balance, dynamic balance.



## GİRİŞ

**B**occe sporu; raffer, volo, petank ve çim topu oyun disiplinlerine verilen genel bir isimdir. “Bocce” kelimesi İtalyanca’dır, Fransızca; “Boules”, İngilizcede ise “Bowls” olarak ifade edilmektedir (Türkmen, 2011; Sood ve diğerleri, 2016). Bocce her yaş ve cinsiyetten insanın rekreatif veya yarışma amacıyla yapabildiği fiziksel ve zihinsel meydan okuma gerektiren bir spordur (Pagnoni, 2010). Ülkemizde ilk olarak raffer branşı ile tanınan bu spor bir çok motor beceriyi kapsamaktadır (Pagnoni, 2010; Türkmen, 2011).

Denge becerisi, tüm vücudu dengede tutma ve vücudun yer değişiminde ve sonrasında durumunu-konumunu koruma olarak tanımlanmaktadır. Denge statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge, en az hareket ile destek tabanını koruma becerisi olarak ifade edilirken (Hrysonmallis, 2011), dinamik denge ise bir hareket sırasında, yani destek tabanı veya ağırlık merkezi hareket ettiği durumda bile dengenin korunarak hareketin yapılmasını ifade eder (Ackland, Elliott ve Bloomfield, 2009; Bandy ve Sanders, 2007). Başka bir ifade ile dinamik denge, dengesiz bir yüzeyde minimum yabancı hareketle dengeyi koruma veya yeniden kazanma yeteneğidir (Paillard ve Noé, 2006). Merkezi sinir sistemi (MSS) içindeki nöromusküler adaptasyon (kas-sinir) temel olarak denge becerileri, patlayıcı güç veya koordinatif hareket kontrolü gibi fonksiyonel parametrelerin geliştirilmesinden sorumludur (Taube, 2012). Literatürde genç sporcularda statik ve dinamik dengenin değerlendirilmesinin önemi vurgulanmaktadır (Ricotti, 2011). Mekaniksel olarak da yerçekimi gibi dış kuvvetler ve kasların kasılması gibi iç kuvvetler etkiler. Nispeten insanlarda küçük bir destek tabanı üzerinde tutulan yüksek ağırlık merkezi, ayakta duruş için büyük bir problemdir ve bundan dolayı vücut, sabit duruş dahil olmak üzere neredeyse bütün motor işleri sırasında denge kontrolünü sağlayan yüksek bir potansiyel enerjiye sahiptir (Gatev ve diğerleri, 1999). Bocce raffer yaklaşma (punto) atışı hem hareketli hem de hareketsiz atışlar içerdiği için denge kavramı çok önemlidir. Bocce’de iyi bir yaklaşma (punto) atışı için sporcunun topu atarken dengesini koruması gereklidir (Sayers ve diğerleri, 2015). Bronikowska ve diğerleri (2011) bocce’de yaklaşma (punto) atış için topu kullanırken ön-arka salınım sırasında vücut pozisyonunu kontrol etmede dengenin önemini vurgulamaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda literatürde bocce sporunun raffer branşında denge antrenmanlarının yaklaşma (punto) isabetlilik oranına etkisini araştıran bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma, bocce raffer oyuncularına uygulanan denge antrenmanlarının yaklaşma (punto) isabetlilik oranına etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada niceliksel araştırma modellerinden deneysel yöntem kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları oluşturularak ön test ve son test ve grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Türkiye hedef evrenini, İstanbul’da bocce raffer kategorisinde yarışmakta olan sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul Esenyurt bölgesinde 5 yıllık bocce deneyimi olan 20 sporcu oluşturulmuştur. Katılımcılar rastgele şekilde 10 deney, 10 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### *Boy ve Vücut Ağırlığı*

Katılımcıların boy uzunlukları 0,1 cm hassas kantar ile ölçüldü. vücut ağırlıkları ise 0,01 kg hassas dijital baskül ile ölçülmüştür. Katılımcılar ölçüm sırasında şort giymişlerdir. Denekler ölçümlere çorapsız ya da çorap

giyerek alınmıştır. Ölçümler baş dik, ayak tabanları zemin üzerine düz olacak şekilde basılı, dizler gergin, topuklar birbirine bitişik, omurga dik pozisyonda yapılmıştır.

### ***Vücut Kütle İndeksi (VKİ)***

$VKİ (kg / m^2) = VA(kg) / Boy^2(m)$  formülü kullanılarak katılımcıların VKİ hesaplanmıştır.

### ***Statik Denge Ölçümü Flamingo Denge Testi***

Araştırmaya katılan katılımcıların statik denge ölçümleri, Flamingo denge testi kullanılarak yapılmıştır. Test sırasında katılımcı, bir ayağını sabit tutarken diğer ayağını yanına getirerek ve ellerini belinde tutarak flamingo pozisyonunu alması istenmiştir. Sabit ayağının parmak ucu üzerinde durarak 1 dakika boyunca dengeyi korumaya çalışması istenmiştir. Denge bozulduğunda (örneğin ayağını bıraktığında, ayak tabanına düştüğünde, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere temas ettiğinde vb.) süre durdurulmuştur. Katılımcı dengeyi tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam etmiştir. Test süresi boyunca bu denge sağlama teşebbüsleri sayıldı ve her düşme sonrası araştırma grubunun puanı kaydedilmiştir. Test, dominant ve dominant olmayan ayağa uygulanmıştır, üç tekrarın ortalaması alınmıştır.

### ***Dinamik Denge Ölçümü***

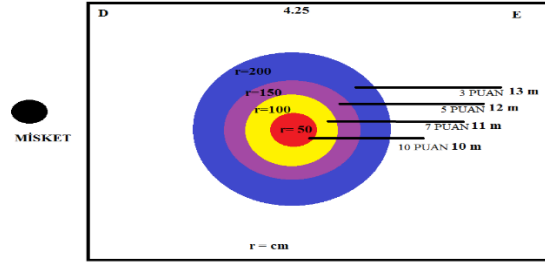
#### ***Yıldız Denge Testi***

Yıldız denge testi, denge ve duruş kontrolünü belirlemek amacıyla yapılan bir testtir. Sekiz yönde gerçekleştirilen ve alt ekstremitayı ilgilendiren bir testtir. Bu testte duruş kontrolü, güç ve eklem hareket açıklığı gözlemlenir. Katılımcı yıldızın merkezindedir ve bir bacağı dengeyi sağlarken (sabit) diğeri ile dairenin merkezinde 45 derece artışlarla hazırlanmış sekiz farklı yöndeki noktalara ulaşmaya çalışması istenir (Reiman ve Manske, 2018). Düz zemine 45 derecelik açılarla yerleştirilen, 8 adet 150 cm uzunluğunda şerit metre üzerinde tek ayakla, eller belde ve dengeyi bozmadan belirlenen sırayla uzanma mesafesi kaydedilir. Sol ayağı yerdeyken sağ ayağı ile saat yönünde sırayla noktalara uzanan katılımcı, sağ ayak yerde iken ters yöne doğru sol ayağıyla uzanır ve her uzanma sonrası başlama noktasına geri gelir. Uygulamadan önce testi tanımları için 180 saniye, uygulamalar arası dinlenme için 120 saniye, ayrıca her uzanma arasında da iki ayakla durmaları için 5 saniyelik süre verilir (Kinzey ve Armstrong, 1998). Katılımcıların dinamik denge ölçümleri, yıldız denge testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Test için zeminde, toplamda 8 yönde (45 derecelik açılarla) yıldız şekli çizilmiştir. Test, dominant ve dominant olmayan ayağa uygulanmıştır. ve üç tekrarın ortalaması alınmıştır.

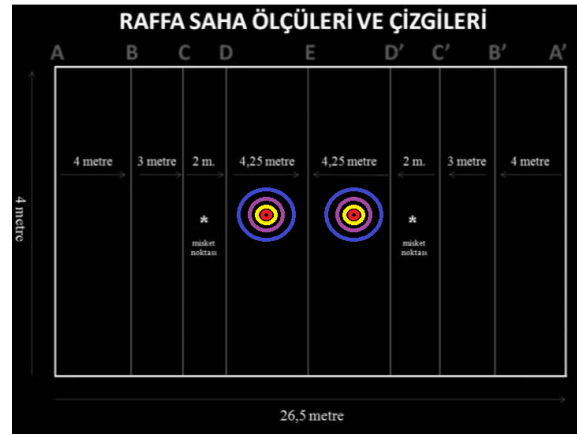
### ***Denge Ölçümlerinin Raffa Oyununda Puanlaması***

Denge çalışmalarının raffa yaklaşma atışına katkısının belirlenmesi bu çalışma için özel olarak tasarlanan bir puanlama sistemi oluşturulmuştur. Bu puanlama sistemi bocce milli takım antrenörü ve akademik personel tarafından hazırlanmıştır.

Top atışı sırasında, topun misketin çapına olan yakınlığına bağlı olarak puanlama yapılmıştır. Eğer top, misketin 50 cm çapına yaklaşırsa 10 puan, 100 cm çapına yaklaşırsa 7 puan, 150 cm çapına yaklaşırsa 5 puan, ve 200 cm çapına yaklaşırsa 3 puan alınmıştır. Misketin 200 cm çapının dışındaki herhangi bir mesafede yapılan atışlar ise 0 puan olarak değerlendirilmiştir. (Şekil 1, Şekil 2). Araştırmada, sporculara 8 haftalık antrenmandan uygulanmadan önce ve sonra 10 m, 11 m, 12 m ve 13 m mesafelerde üç kez atış yapmışlardır ve üç atışın ortalamaları alınarak yaklaşma puanlamalar hesaplanmıştır.



Şekil 1. Atış puan tablosu



Şekil 2. Raffa saha ölçüm çizgileri

### 8 haftalık denge antrenman programı

Deney ve kontrol gruplarına 8 hafta süren haftada 2 gün olan antrenman programı uygulanmıştır. Raffa antrenman programı şu adımları içermektedir; Deney ve kontrol gruplarına 20 dakika ısınma sonrasında 30 dakika boyunca raffa sahasında belirli mesafelere ve işaretlenmiş hedef noktalara punto atışı gerçekleştirilmiştir. Ardından 15 dakika süresince raffa atışları yapılmıştır, bu atışlarda topun yere temas etmesi hedeflenmiştir. Son olarak 15 dakika boyunca volo atışları gerçekleştirilmiştir, bu atışlarda hedef topa doğrudan isabet edilmesi amaçlanmıştır. 10 dakika soğuma olmak üzere toplam 90 dakikalık antrenman programı uygulanmıştır. Deney grubuna bu programa ek olarak 30 dk süren statik ve dinamik denge antrenman programı uygulanmıştır. Denge antrenmanları dört haftalık periyotlara ayrılmıştır. İlk dört haftada katılımcılar statik denge antrenmanları gerçekleştirilmiştir ve hareketsiz denge egzersizleri yapılmıştır. Sonraki dört haftada ise katılımcılar dinamik denge antrenmanlarına odaklanmıştır, hareketli denge egzersizleri uygulanmıştır.

### Deneyel Tasarım

Sporculara antrenmanlara başlamadan önce ön test, 8 hafta sonrasında ise son testleri yapılmıştır. Kontrol grubuna ise bocce raffa antrenmanları uygulanarak, 8 hafta ara ile ön ve son test ölçümleri yapılmıştır. Deney ve kontrol grupları aynı bocce raffa antrenman programları verilmiştir, deney grubuna ek olarak 30 dk'lık denge antrenmanı uygulanmıştır. Deney grubuna ilk dört hafta statik denge son dört hafta dinamik denge antrenman programı (Tablo 1-2-3-4 Sağ ve sol ayak için aynı çalışmalar) yapılmıştır.

Tablo 1. Yükleme ve dinlenme aralıkları (1-2-3-4. haftalar)

Hareket	1. Yükleme Sağ ayak	Dinlenme	2. Yükleme Sol ayak	Set sayısı	Set arası dinlenme
1	20sn (Sağ)	20sn	20sn (Sol)	3	30sn
2	20sn (Sağ)	20sn	20sn (Sol)	3	30sn
3	20sn (Sağ)	20sn	20sn (Sol)	3	30sn
4	20sn (Sağ)	20sn	20sn (Sol)	3	30sn

**1. Hafta:** 1. Sporcular, sabit bir zeminde tek ayak tabanı üzerinde dururken, ellerini beline koyarak diğer ayağını kalçaya doğru 60 derece bükerek durma. 2. Sporcular, sabit bir zeminde tek ayak parmak ucunda dururken, ellerini beline koyarak diğer ayağını kalçaya doğru 60 derece bükerek durma. 3. Sabit bir zeminde tek ayak üzerinde dururken, küçük çaplı itme ve çekmelerle denge bozma çalışmaları. 4. Sporcular, sabit bir zeminde tek ayak üzerinde dururken, karşılıklı tuttıkları direnç lastikleriyle çekmeler yaparak denge bozma çalışmaları. Bu antrenmanlar hem sağ ve hem de sol ayak için ayrı ayrı uygulanmıştır.

**2. Hafta:** 1. Sabit bir zeminde tek ayak üzerinde eller belden destek alarak bekleyen sporcuların karşılıklı olarak tenis topları ile biraz zor ulaşacakları noktalara atış yapma çalışması. 2. Sabit zeminde tek ayak üzerinde bekleyen sporcuların, uzak noktalara atılan futbol toplarını tutma çalışması. 3. Sabit zemin üzerinde bekleyen sporcuların, sabit olmayan ayaklarının karşıdan gelen futbol toplarını ayakları ile vurma çalışması. 4. Sabit zeminde tek ayak üzerinde karşıdan gelen sağlık toplarını (3 ve 5 kg ağırlığında) tutma çalışması (Tablo 1).

**3. Hafta:** 1. Sağlık topu çalışmaları. 2. Denge antrenmanlarına bosu ile çalışmalar. İlk önce tek ayak ile belirli bir süre bekleme. 3. Bosu üzerinde tek ayak bekleyen sporcuların dengelerini bozmak için itme çekme şeklinde temaslarda bulunma. 4. Bosu üzerinde tek ayak şeklinde karşılıklı bekleyen sporcuların, direnç lastikler ile birbirlerini çekmeleri ve birbirlerinin dengelerini bozma antrenmanı. 5. Karşılıklı bosu üzerinde tek ayak şeklinde karşılıklı bekleyen sporcuların birbirlerine tenis topu ile atma çalışması. 6. Bosu üzerinde tek ayak bekleyen sporcuya futbol topu ile uzak noktalara yetişebileceği ve tutabileceği yerlere atış çalışması. 7. Bosu üzerinde tek ayak bekleyen sporcuya eşleri tarafından sabit olmayan ayaklarına atış yaparken, top vurma çalışması. 8. Bosu üzerinde tek ayak bekleyen sporcuya, sabit şekilde duran sporcu sağlık topu ile uzak noktalara yetişebileceği ve tutabileceği yerlere atışlar yapma (Tablo 1).

**4. Hafta:** 1. Bosu üzerinde tek ayakta duran sporcuya, sabit duran bir başka sporcu tarafından sağlık topu ile uzak noktalara atış ve top tutma çalışması. 2. Denge tahtasında çift ayak tabanı üzerinde durma egzersizleri. 3. Denge tahtasında, belirli bir süre (örneğin 20 saniye) boyunca tek ayak tabanı üzerinde durma. 4. Denge tahtasında tek ayak üzerinde duran sporcuların dengelerini bozmak için itmeler ve çekme çalışmaları. 5. Her iki ayak için aynı egzersizlerin tekrarlanması (Tablo 1).

**Tablo 2.** 5. ve 6. hafta yüklenme dinlenme aralıkları

Hareket	1. Yükleme Sağ ayak	Dinlenme	2. Yükleme Sol ayak	Set sayısı	Set arası dinlenme
1	20sn (Sağ)	30sn	20sn (Sol)	3	40sn
2	20sn (Sağ)	30sn	20sn (Sol)	3	40sn
3	20sn (Sağ)	30sn	20sn (Sol)	3	40sn
4	20sn (Sağ)	30sn	20sn (Sol)	3	40sn

**5.-6. Hafta:** 1. Sporcular, tek ayak üzerinde ip atlama (sağ ve sol ayak). 2. Sabit bir zeminde tek ayak tabanı üzerinde, eller belde, öndeki belirlenen hedeflere verilen komutlar doğrultusunda sabit ayağını bükmeden serbest ayağı uzatma çalışması. 3. Sabit bir zeminde tek ayak tabanı üzerinde, eller belde, öndeki belirlenen hedeflere verilen komutlar doğrultusunda sabit ayağını bükerek serbest ayağı uzatma çalışması. 4. Koşarak bosu ekipmanı üzerinde tek ayakta durmaya çalışma egzersizi (Tablo 2).

**Tablo 3.** 7. ve 8. hafta yüklenme dinlenme aralıkları

Hareket	1. Yükleme Sağ ayak	Dinlenme	2. Yükleme Sol ayak	Set sayısı	Set arası dinlenme
1	30sn (Sağ)	30sn	30sn (Sol)	3-4	40-60sn
2	30sn (Sağ)	30sn	30sn (Sol)	3-4	40-60
3	30sn (Sağ)	30sn	30sn (Sol)	3-4	40-60
4	30sn (Sağ)	30sn	30sn (Sol)	3-4	40-60sn
5	30sn (Sağ)	30sn	30sn(Sol)	4	60 sn

- 5. hareket sadece 8. Hafta uygulanmıştır. 4 olan set sayısı ve 60 sn dinlenme aralığı 8. Hafta için geçerlidir.

**7. Hafta:** 1. Tek ayak üzerinde ip atlama (sağ-sol). 2. Koşarak bosu üzerine tek ayak şeklinde yüksekten düşme çalışması. 3. Sabit zemin üzerine belirlenmiş, çapraz şekilde çizilmiş halkalara yüksekten hareketli bir şekilde düşme. 4. Sabit zemin üzerine belirlenmiş, çapraz olacak şekilde ayarlanmış, bosular üzerine hareketli bir şekilde zıplayarak yüksekten tek ayak düşme çalışması (Tablo 3).

**8.Hafta:** 1. Sporcular, tek ayak üzerinde maksimum süreyle ip atlama egzersizi (hem sağ hem sol ayak ile). 2. Koşarak bosu topu üzerine yüksekten düşme çalışmaları, bosu topu üzerinde 2-3 saniye bekleme çalışmaları. 3. Sabit bir zemin üzerinde tek ayak tabanı üzerinde duran ve ellerini beline koyan sporcular, önlerinde ve arkalarında belirlenen hedeflerdeki renkli çemberlere, verilen komutlar doğrultusunda sabit ayağını bükerek serbest ayağını uzatma çalışması. 4. Sabit zemin üzerinde, çapraz şekilde çizilmiş modifiye edilmiş halkalara yüksekten hareketli bir şekilde düşme çalışması. 5. Sabit zemin üzerinde, çapraz şekilde ayarlanmış bosu topu üzerinde hareketli bir şekilde zıplayarak yüksekten tek ayakla düşme çalışmaları (Tablo 3).

### Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 24 paket programı kullanılarak verilerin normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin değerlendirilmesinde parametrik olmayan analizler yapılmıştır. Araştırmada, tanımlayıcı istatistik yöntemleri olan ortalama ve standart sapma kullanılarak veriler incelenmiştir. Bağımsız gruplarda gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U testi, bağımlı gruplarda ise eş grup içi farklılıkların değerlendirilmesi için Wilcoxon t testi kullanılmıştır. Ayrıca, iki özellik arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Veriler  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

### Bulgular

**Tablo 4.** Sporcuların boy, kilo ve VKİ ölçümleri

Ölçü	Deney Grubu (n=10)			Kontrol Grubu (n=10)		
	Kilo (kg)	Boy (m)	VKİ	Kilo (kg)	Boy (m)	VKİ
x	69,10	1,75	22,50	64,30	1,71	21,83
Ss	16,29	0,11	4,08	13,20	0,08	3,97
Minimum	46,00	1,47	18,87	46,00	1,53	18,31
Maksimum	104,00	1,87	32,46	93,00	1,81	31,80
Ranj	58,00	0,40	13,59	47,00	0,28	13,49

Deney grubunda yer alan sporcuların kilo ortalamaları  $69,10\pm 16,29$ ; kontrol grubunda yer alan sporcuların ise  $69,30\pm 13,20$ 'dir. Deney grubunda yer alan sporcuların boy ortalamaları  $1,75\pm 0,11$  m; kontrol grubunda yer alan sporcuların ise  $1,71\pm 0,08$  m'dir. VKİ ortalamalarına bakıldığında ise deney grubunda yer alan sporcuların ortalamaları  $22,50\pm 4,08$ ; kontrol grubunda yer alan sporcuların ortalamaları ise  $21,83\pm 3,97$ 'dir (Tablo 4).

**Tablo 5.** Flamingo denge testi ön ve son test ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılması (Mann Whitney U testi sonuçları)

Flamingo Denge Testi	Grup	N	Ort. Sıra	Sralar Top.	U	z	p
Ön Test	Deney Grubu	10	10,95	109,50	45,500	-0,341	0,733
	Kontrol Grubu	10	10,05	100,50			
Son Test	Deney Grubu	10	11,80	118,00	37,000	-0,985	0,325
	Kontrol Grubu	10	9,20	92,00			

\* p<0,05 anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında.

Tablo 5’ de deney ve kontrol gruplarının flamingo denge ön test bulguları karşılaştırıldığında (z=-,341; p>,05) ve son test bulguları (z=-,985; p>,05) karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı fark yoktur.

**Tablo 6.** Sol ayak yıldız denge verilerinin ön-son test karşılaştırmaları (Mann Whitney U testi sonuçları)

Grup	Sol Ayak Yıldız Testi	Ön Test		Son Test		Z	P
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
Deney Grubu	Ön	81,40	7,07	84,00	7,21	-0,567	0,571
	Sol Ön Çapraz	82,30	6,85	86,70	7,07		
	Sol Yan	86,90	6,30	90,40	6,22		
	Sol Arka Çapraz	86,10	10,90	90,40	10,22		
	Arka	93,60	8,98	96,90	7,91		
	Sağ Arka Çapraz	84,20	10,30	88,40	10,48		
	Sağ Yan	78,50	10,08	82,80	10,01		
	Sağ Ön Çapraz	76,30	7,90	79,30	8,64		
	<b>Ortalama</b>	<b>83,66</b>	<b>6,62</b>	<b>87,36</b>	<b>6,62</b>		
Kontrol Grubu	Ön	80,70	3,83	82,60	3,27	-1,097	0,273
	Sol Ön Çapraz	82,60	5,46	83,90	5,47		
	Sol Yan	87,60	3,41	88,40	4,33		
	Sol Arka Çapraz	88,90	6,24	90,60	6,36		
	Arka	90,50	8,11	91,60	8,77		
	Sağ Arka Çapraz	82,00	7,73	84,50	7,76		
	Sağ Yan	70,20	10,54	73,60	9,59		
	Sağ Ön Çapraz	73,20	6,18	74,90	6,56		
	<b>Ortalama</b>	<b>81,96</b>	<b>5,34</b>	<b>83,76</b>	<b>5,42</b>		

\*p<0,05 anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında

Tablo 6’da sol ayak ile yapılan yıldız dinamik denge testleri sonuçlarına göre deney grubunda; sol ayak yıldız denge testi ön test ortalaması 83,66±6,62 iken son test ortalaması 87,36±6,62’ye yükseldiği belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise ortalamalar ön testte 81,96±5,34 iken son testte 83,76±5,42’ye yükselmiştir. Her iki grupta da test ortalamaları artış gösterdiği saptanmıştır. Ancak, deney grubundaki artış %4,42 olurken, kontrol grubundaki artış %2,20’dir (Tablo 6).

Sol ayak yıldız testi deney ve kontrol gruplarının Mann Whitney U testi sonucuna göre değerlerinin ön ve son test değerlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>,05). Grupların ön test değerleri birbirine daha yakın iken (z=-0,567; p>,05), son test değerleri deney grubu lehine daha yüksektir (z=-1,097; p>,05) (Tablo 6).

**Tablo 7.** Raffa testi deney ve kontrol grupları bulgularının karşılaştırılması (Mann Whitney U testi)

Grup	Raffa Testi	Ön Test		Son Test		%
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	
Deney Grubu	10 metre	1,22	0,60	4,85	1,22	%240,68
	11 metre	1,32	0,74	3,87	1,05	
	12 metre	1,51	0,87	3,90	1,08	
	13 metre	0,66	0,76	3,47	1,81	
	<b>Ortalama</b>	<b>0,59</b>	<b>0,17</b>	<b>2,01</b>	<b>0,40</b>	
Kontrol Grubu	10 metre	1,18	1,01	2,55	1,21	

11 metre	1,74	0,71	2,14	1,01	
12 metre	1,16	0,84	1,39	0,89	%46,77
13 metre	0,86	0,49	1,22	0,37	
<b>Ortalama</b>	<b>0,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,91</b>	<b>0,29</b>	

Tablo 7' de deney grubunda Raffa ön test ortalaması  $0,59 \pm 0,17$  iken son test ortalaması  $2,01 \pm 0,40$ 'a yükselmiştir. Kontrol grubunda ise Raffa ön test ortalaması  $0,62 \pm 0,14$  iken son test ortalaması  $0,91 \pm 0,29$ 'a yükselmiştir. Her iki grupta da Raffa test ortalamalarında artış görülmüştür. Ancak, deney grubundaki artış %240,68 iken, kontrol grubundaki artış %46,77 olarak gerçekleşmiştir. Deney grubunun raffa test ortalaması ( $\bar{x}=2,01$ ), kontrol grubunun ortalamasından ( $\bar{x}=0,91$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 7).

**Tablo 8.** Raffa testi sonuçlarında gruplar arası farklılıklarının karşılaştırılması (Wilcoxon işaretli sıralar testi)

Test	Grup	n	Ort. Sıra	Sıralar Top.	U	Z	p
Ön Test	Deney Grubu	10	9,75	97,50	42,500	-0,572	0,568
	Kontrol Grubu	10	11,25	112,50			
Son Test	Deney Grubu	10	15,40	154,00	1,000	-3,707	0,000*
	Kontrol Grubu	10	5,60	56,00			

\*  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında.

Tablo 8'de raffa testi son test karşılaştırılmasında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $z = -3,707$ ;  $p < 0,01$ ).

**Tablo 9.** Denge antrenmanlarının punto oranına etkisi (Regresyon analizi)

Punto Oranı	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	$\beta$		
Sabit	-5,838	3,897		-1,498	0,152
Flamingo Denge Puanı	0,003	0,011	0,056	0,258	0,799
Yıldız Denge Puanı	0,102	0,046	0,476	2,215	0,041*

\*Bağımlı Değişken: Punto Puanı. \*  $p < 0,05$ .

Tablo 9'da, flamingo denge puanı (x) ile punto puanı (y) arasındaki regresyon eşitliği  $y = -5,838 + 0,003x$  olarak bulunmuştur. Bulgulara göre, flamingo denge puanı ve punto puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ) ve iki değişken arasındaki korelasyon değeri  $r = 0,056$ 'dır; bu da açıklanan varyansın ( $r^2$ ) %0,03 olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, flamingo denge puanı arttıkça, punto puanı çok düşük bir düzeyde arttığı görülmüştür.

Punto puanındaki değişme %0,03'ü flamingo denge puanından kaynaklanmıştır. Yıldız denge puanı (x) ile punto puanı (y) arasındaki regresyon eşitliği  $y = -5,838 + 0,102x$  olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre, yıldız denge puanı ve punto puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p = 0,041 < 0,05$ ). İki değişken arasındaki korelasyon değeri  $r = 0,476$  ve bu değer, açıklanan varyansın ( $r^2$ ) %22,66 olduğunu göstermektedir. Yıldız denge puanı arttıkça, punto puanı orta düzeyde arttığı tespit edilmiştir. İki değişken arasında %22,66'lık bir etki mevcuttur ve punto puanındaki değişkenliğin %22,66'sının yıldız denge puanından kaynaklandığı belirlenmiştir (Tablo 9).

## Tartışma

Bu araştırmada bocce raffa sporcularına uygulanan denge antrenmanlarının punto isabetlilik oranları üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlk dört hafta statik, ikinci dört hafta süresince dinamik denge antrenmanı olmak üzere toplam sekiz hafta denge antrenman programı uygulanmıştır.

Literatürde denge antrenmanlarının bocce raffa'daki punto isabetlilik oranlarının etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bocce petank branşında isabetlilik (punto) oranını araştıran bir çalışmaya

rastlanılmıştır (Şimşek vd., 2024). Yazarlar tarafından bu araştırma bocce raffa branşında denge antrenmanlarının isabetlilik (punto) oranına etkisinin araştırıldığı ilk araştırma olduğu düşünülmektedir.

Denge antrenmanlarının bocce raffa yaklaşma (punto) oranına etkisinin incelendiğinde deney grubunun 10-11-12-13 metre mesafeler için ortalamaları 0,59'dan 2,01'e yükselirken, kontrol grubunun ortalamaları 0,62'den 0,91'e çıkmıştır. Yüzdeler olarak, deney grubunun punto isabetlilik oranı %240,68 artış gösterirken, kontrol grubu sadece %46,77 artış göstermiştir. Hem statik (flamingo) hem de dinamik (yıldız) denge açısından deney grubu lehine önemli bir artış gözlemlenmiştir (Tablo 7). Bu bulgulara göre, deney ve kontrol gruplarının raffa isabetlilik oranında olumlu yönde arttığı görülmüştür. Ancak denge antrenmanı yapan grubunun raffa isabetlilik oranında anlamlı düzeyde artmıştır ( $p < 0,05$ ).

Ön test sonuçlarında deney ve kontrol gruplarının raffa yaklaşma (punto) oranları arasında fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). 8 haftalık denge antrenman sonrasında son test ölçümleri incelendiğinde ise deney grubunun raffa yaklaşma (punto) oranlarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış saptanmıştır (Tablo 8). Bu sonuca göre, 8 haftalık statik ve dinamik denge antrenmanlarının sporcuların atış performansına olumlu etkisi vardır.

Araştırmalarda denge antrenmanlarının önemi vurgulanmaktadır. Heitkamp ve diğerleri (2008) yaptığı çalışmada, jimnastik antrenmanlarına denge antrenmanlarının eklenmesinin kas gücünü artırabileceği ve kas dengesini iyileştirebileceği belirtilmiştir. Kassal dengesizliğin denge antrenmanları sonrasında giderilebileceği gösterilmiştir. McGrath ve Cassel (2002) ise dengenin oyuncu performansını önemli ölçüde etkileyen bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Özellikle atış sırasında düşme ve yaralanmalardan korunmanın önemli olduğu belirtilmiştir (McGrath ve Cassel, 2002).

Şimşek ve diğerlerinin (2024) yaptığı çalışmada 12-14 yaş arası bocce oynayan çocuklara 8 hafta uygulanan hemsbol antrenmanının denge ve bocce (petank) isabetlilik oranı üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada da, bocce antrenmanı ile birlikte denge antrenmanı yapan grubun bocce raffa (punto) isabetlilik oranında artış bulunmuştur. Literatürde farklı spor branşlarında denge antrenmanlarının atış/isabetlilik performansına etkisini inceleyen başka bir çalışmada denge antrenmanlarının denge becerisi, bomba atma isabet skorları üzerinde olumlu etkisi olduğu bildirilmektedir (Serdar, 2012).

Sporcuların bocce oyunu sırasında denge becerilerini kullanmaları göz önünde bulundurulduğunda, sekiz haftalık antrenman programının denge performanslarını anlamlı bir şekilde geliştirmesi yeterli olmayabilir. Ancak, denge becerilerindeki bu gelişmelerin oyun performansına olumlu olarak yansması, punto isabetlilik oranlarında artışa neden olduğu düşünülmektedir.

Bocce'de atış tekniği açısından alt ve üst ekstremitelerde denge, hareketin düzgün gerçekleştirilmesi ve performansın başarılı şekilde gerçekleştirilmesi için önemlidir (Şimşek ve İnci, 2022). Bu çalışma sonucunda, dinamik denge performansı daha iyi olan sporcuların bocce isabetlilik (punto) oranlarında daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Dinamik denge antrenmanlarının punto isabetlilik oranı üzerinde yaklaşık %23 etkisi olduğu, buna karşılık statik denge antrenmanlarının etkisinin ise yaklaşık %3 olduğu saptanmıştır.

### **Sonuç ve Öneriler**

8 hafta süren bocce raffa antrenmanlarına ek olarak yapılan 30 dk'lık statik ve dinamik denge antrenmanlarını punto isabetlilik oranını arttırdığı belirlenmiştir. Bu çalışmada bocce raffa kategorisinde dinamik dengenin statik dengeye kıyasla, punto yaklaşma açısı isabetlilik oranında daha etkilidir. Sporcuların atış performansının geliştirilmesi için denge antrenmanlarının statik ve dinamik denge çalışmalarının antrenman programlarında haftada en az 2 kez 30 dk olacak şekilde uygulanması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Ackland, T. R., Elliott, B., & Bloomfield, J. (2009). Applied anatomy and biomechanics in sport. Human Kinetics.
- Bandy, W. D., & Sanders, B. (Eds.). (2007). Therapeutic exercise for physical therapist assistants. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bronikowska, M., Bronikowski, M., & Schott, N. (2011). You Think You Are Too Old to Play?" Playing Games and Aging. *Human Movement*, 12(1), 24-30.
- Bressel, E., Yonker, J. C., Kras, J., & Heath, E. M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *Journal of athletic training*, 42(1), 42.
- Çelik, B. (2014). Voleybolcularda farklı zemin üzerindeki dinamik denge antrenmanlarının propriosepsiyon üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Gatev, P., Thomas, S., Kepple, T., & Hallett, M. (1999). Feedforward ankle strategy of balance during quiet stance in adults. *The Journal of physiology*, 514(3), 915-928.
- Heitkamp, H.C., Horstmann, T., Mayer, F., Weller, J. & Dickhuth, H.H. (2001). Gain in strength and muscular balance after balance training. *International Journal of Sports Medicine*. 22, 285-290.
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports medicine*, 41, 221-232.
- Kinzey, S. J., & Armstrong, C. W. (1998). The reliability of the star-excursion test in assessing dynamic balance. *Journal of orthopedic & sports physical therapy*, 27(5), 356-360.
- McGrath, A., & Cassell, E. (2002). Rolling injuries out of lawn bowls. *Monash University Accident Research Centre*, 138, 40-45.
- Pagnoni, M. (2010). The joy of bocce. Author House.
- Paillard, T. H., & Noé, F. (2006). Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(5), 345-348.
- Piegaro, A. B. (2003). The comparative effects of four-week core stabilization & balance-training programs on semidynamic & dynamic balance. Master thesis, West Virginia University, VA.
- Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2018). İnsan performansında fonksiyonel testler. Karakış Basım Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Çeviren: Bulgan, Ç., Başar, MA İstanbul, 1.
- Ricotti, L. (2011). Static and dynamic balance in young athletes. *Journal of human sport and exercise*, 6(4), 616-628.
- Sayers, M. G., Tweddle, A. L., & Morris, J. (2015). Balance control during the delivery stride in competitive older age lawn bowlers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(1), 34-39.
- Serdar, C. (2012). Denge antrenmanlarının kara pentatloncularda fırlatmada isabetlilik oranına ve denge ve koordinasyona üzerine etkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sood, V, Ahmad, W. & Chavan, B.S. (2016). Effect of bocce game on developing visual motor integration among children with intellectual disability. *Journal of Disability Management and Rehabilitation*, 2 (2), 54-58.
- Şimşek, M., & Kesilmiş, İ. (2022). Predicting athletic performance from physiological parameters using machine learning: Example of bocce ball. *Journal of Sports Analytics*, 8(4), 299-307.

- Şimşek, B., Kılınçarslan, G., Pelin, A. V. C. I., & Çakır, V. O. (2024). The Impact of Hemsball Training on Balance and Punto (Approaching) Scores in Boccia Athletes. *International Journal of Religion*, 5(5), 110-117.
- Taube, W. (2012). Neurophysiological adaptations in response to balance training. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63(9).
- Türkmen, M. (2011). Çim topu, petank, raffa ve volo oyun sistemleriyle bocce. TBBDF, Ankara.
- Türkmen, M. (2011). Çim topu, petank, raffa ve volo oyun sistemleriyle; bocce tanımlar, tarihçe ve oyun kuralları. 1. Baskı, Neyir Yayınları, Ankara 11-41 s.
- Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & posture*, 3(4), 193-214.
- Winter, D. A., Patla, A. E., & Frank, J. S. (1990). Assessment of balance control in humans. *Med prog technol*, 16(1-2), 31-51.

## An Evaluation of Postgraduate Theses on the Pilates Exercise Discipline Pilates Branşı İle İlgili Yapılan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme

Sema GÜZEL<sup>1</sup>, Kader YEL<sup>2</sup>, Kübra KURCAN<sup>3</sup>, Ali Ozan ERKİLİÇ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bayburt University, Graduate Education Institute, Bayburt, Türkiye / yelkader@yandex.com / Orcid: 0000-0001-9151-766X

<sup>2</sup>Bayburt University, Graduate Education Institute, Bayburt, Türkiye / semaguzel2019@gmail.com / Orcid: 0009-0009-2761-3273

<sup>3</sup>Bayburt University Faculty of Sports Sciences, Bayburt, Türkiye / krcn4609@gmail.com / Orcid: 0000-0002-2656-4993

<sup>4</sup>Bayburt Üniversitesi, Faculty of Sports Sciences, Bayburt, Türkiye / aliozan32@gmail.com / Orcid: 0000-0001-7230-671X

Araştırma Makalesi/ Research Article

Gönderi Tarihi/Received: 26.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted: 28.06.2024

Online Yayın Tarihi: 28.06.2024

### Abstract

Analyzing studies to identify under-researched topics in the sports sciences is critically important. This study aimed to examine postgraduate theses published in Turkey in Pilates across various variables. It is believed that our research will be beneficial for researchers in determining study subjects and methods in Pilates. The theses analyzed in this research consisted of electronically accessible theses from the National Thesis Center database of the Turkish Higher Education Council (YÖKTEZ). Accordingly, 208 postgraduate theses were examined, including 165 master's theses, 38 doctoral, and five specialist theses in Medicine. This study utilized the document analysis technique, a qualitative research method. Data analysis was conducted using the SPSS 27 statistical software package. As a result, it was determined that the first study on Pilates was conducted in 2005 at Muğla University, and no thesis on Pilates could be accessed before that year. The number of these has increased since 2022. As of 2023, despite the rapid proliferation of theses on Pilates, this number was found to be insufficient in previous years. As of June 2024, the number of published theses on Pilates has been identified. Regarding the distribution of academic studies on Pilates by subject area, it was found that the highest number of studies were in the fields of Doctorate in Physiotherapy and Rehabilitation (n=17), specialists in physical Medicine and rehabilitation (n=3), and master's degree in physiotherapy and rehabilitation (n=66), followed by sports (n=65). In the past decade, Pilates has evolved from being primarily utilized by dancers to becoming popular in mainstream exercise and injury rehabilitation. Given the increasing popularity and interest in Pilates, current research in this field is believed to contribute significantly to sports and science.

**Keywords:** Pilates, exercise, training, content analysis, thesis review

### Özet

Spor bilimleri alanında az çalışılan konuları belirlemek için yapılmış çalışmaların analizi kritik bir önem taşımaktadır. Bu araştırmada, Türkiye’de pilates alanında yayımlanmış olan lisansüstü tezlerin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızın pilates alanında çalışma yapacak araştırmacıların çalışma konusu ve yöntem belirlemede faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen tezler Türkiye’de Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinin (YÖKTEZ) veri tabanı üzerinde elektronik ortamda açık erişime sahip olan tezlerden oluşmaktadır. Bu kapsamda, farklı üniversiteler ve farklı anabilim dallarında yazılmış olan 165 yüksek lisans, 38 doktora tezi ve 5 Tıpta Uzmanlık olmak üzere toplamda 208 lisansüstü tez araştırmanın amacına uygun olarak incelenmiştir. Araştırmada yöntem olarak nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27 istatistik yazılım paket programıyla yapılmıştır. Araştırmada sonuç olarak pilates ile ilgili ilk çalışmanın 2005 yılında Muğla Üniversitesinde yapıldığı, daha önceki yıllarda yapılmış pilates ile ilgili herhangi bir teze ulaşılmadığı, 2022 yılından sonra tez sayılarında bir artış olduğu belirlenmiştir. 2023 yılı itibarıyla Pilates alanında yazılan tezlerin hızlı bir şekilde yaygınlaşmasına rağmen önceki yıllarda bu sayının yeteri kadar olmadığı tespit edilmiştir. 2024 haziran ayı itibarıyla ise yayınlanmış tez sayısı olduğu saptanmıştır. Pilates ile ilgili yapılan akademik çalışmaların konu alanlarına göre dağılımına bakıldığında en çok çalışmanın olduğu konu Doktora Physiotherapy and Rehabilitation (n=17), Tıpta uzmanlık Physical Medicine and Rehabilitation (n=3) ve Yüksek Lisans Physiotherapy and Rehabilitation (n=66) ve Sport(n=65) takip etmektedir. Geçtiğimiz on yılda Pilates, yalnızca dansçılar tarafından kullanılmaktan, ana egzersiz alanında ve yaralanma rehabilitasyonunda popüler hale gelmiştir. Pilatesin yaygınlaşması ve sahada olan ilgisinde artması nedeniyle bu alanda yapılacak olan güncel çalışmaların spor ve bilime katkısının değerli olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pilates, egzersiz, antrenman, içerik analizi, tez incelemesi.

## INTRODUCTION

**P**ilates is a body and mind training system that has gained prominence in recent years in gyms, physical therapy, and rehabilitation centres, incorporating exercises focused on strength, flexibility, muscle control, attention, posture, and proper breathing (Erbaş, 2018). Developed in the 1920s by Joseph Pilates, the exercise program emphasizes precise control of body position and movement, as suggested by its original name, "Contrology." Pilates initially consisted of mat exercises (Muscolino & Cipriani, 2004) and later evolved to include the use of specialized equipment providing adjustable spring resistance to counteract gravity, such as the Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ped-a-Pul, Arm Chair, Magic Circle, and Barrel (Şimşek & Katırcı, 2011).

Pilates integrates physical exercise components with mind-body activities. It not only aids in improving balance but also forms the core of various effective workouts like cardiovascular exercises. Pilates emphasizes correct alignment, benefiting individuals of all ages and fitness levels (Ungvarsky, 2016). With a holistic approach aimed at achieving good health and fitness, Pilates stands out as a comprehensive method

Pilates is a program focused on maintaining balance and supporting the spine through breath exercises, targeting core muscles (Herman, 2002). Practitioners aim to develop strength and flexibility using their body weight during training. This approach emphasizes muscle strengthening without a primary focus on high-intensity cardiovascular exercise. Today, the Pilates exercise method is widely utilized by many physiotherapists as an effective tool in rehabilitation processes. Pilates exercises utilize body weight as resistance, particularly strengthening core muscles (abdominal and back muscles). In Pilates, muscle structure is integrated (Segal et al., 2004; Bravata & Smith-Spangler, 2000; Ersoy, 2008). The three fundamental principles guiding Pilates are overall health, dedication, and breath. Pilates adopts a holistic approach to health, considering the body as a unified entity that intertwines mind and body (Şimşek & Katırcı, 2011).

Emerging technologies, especially smartphones, computers, tablets, and other electronic devices, offer numerous advantages that facilitate people's lives. However, these advancements have also made sedentary lifestyles prevalent in society. Disruptions in daily exercise routines have been observed as a consequence. Nevertheless, maintaining a regular exercise habit is increasingly vital in today's sedentary living conditions (Coşkuntürk, 2023; Gönen et al., 2022; Çakır, 2020). Engaging in different physical activities like Reformer Pilates could be considered an effective solution to promote regular exercise habits. Therefore, it presents a suitable option for both athletes and sedentary individuals. Pilates exercises can be adjusted according to each individual's physical fitness level, making it appropriate for sedentary and elderly individuals. Regular Pilates exercise is expected to impact overall health positively. Additionally, Pilates can be characterized as a system supporting physical and mental well-being.

In order to identify general trends through descriptive content analysis, independent qualitative and quantitative studies are reviewed, thereby informing prospective researchers planning to work within a specific discipline (Selcuk et al., 2014); however, due to the large number of studies examined in descriptive content analysis, conducting in-depth interpretation and synthesizing their results can be challenging (Calık & Sözbilir, 2014). Mortimore (2000) emphasizes the importance of enhancing the functionality of existing educational theories and gaining a conceptual perspective. Calık and Sözbilir (2014) also argue that despite barriers such as workload and access to published studies, educators and researchers interested in monitoring the development of educational research need to be informed. They further suggest that descriptive content analysis studies can guide researchers, practitioners, policymakers, and institutions in understanding desired outputs.

Descriptive content analysis involves the in-depth examination and organization of qualitative and quantitative studies conducted within a specific subject or field. This method is employed to comprehend the general trends, main themes, and findings of studies in the existing literature (Balıcı & Bekiroğlu, 2012, p. 277). Researchers

utilize various types of analysis in scientific studies through descriptive content analysis to support the content of studies and guide future research endeavours. The literature includes studies that meticulously examine previous research methodologies, data collection and analysis techniques, sample selection, and interpretation of findings. This method can serve as a guiding framework for future research and aid in identifying gaps in the literature.

Fisher and Anushko (2012) noted that a significant feature of academic studies is their ability to provide domain-specific contributions. Therefore, this study aims to examine graduate theses related to the Pilates discipline regarding various variables and provide guiding information to researchers by reminding them of specific criteria in thesis and abstract writing.

Assuming increased interest in Pilates, studies of this nature are presumed to enhance the value of scientific research conducted in the field of Pilates. In this regard, the aim of this research is deemed valuable to examine graduate theses (master's, doctoral, and medical specialty theses) published in the field of Pilates across various dimensions.

## **METHOD**

### **Research Model**

This study employed a document analysis approach covering graduate theses from 2005 to 2024. The examination and evaluation of printed and electronic (computer-based and internet-accessible) materials constitute document analysis. Documents serve as crucial data sources in qualitative research, analysing written materials containing information about the targeted phenomena or cases. In qualitative research, document analysis can be used as a standalone data collection method or in conjunction with other data collection methods (Yıldırım & Şimşek, 2013).

### **Study Group of the Research**

The study's population consists of all graduate theses conducted in the field of Pilates in Turkey, and the sample comprises master's and doctoral theses available in the National Thesis Center of the Turkish Council of Higher Education (YÖKTEZ) database, encompassing works in both Turkish and English. The scope of the study was delimited by conducting searches using the keyword "Pilates." Specifically, the study focused on 38 doctoral theses, 165 master's theses, and five medical specialization theses related to Pilates. Similarly, this research involved document analysis of master's and doctoral theses related to Karate in Turkey. Research data were gathered by examining graduate theses containing the keyword "Pilates" from the National Thesis Center website of the Turkish Council of Higher Education. Therefore, the data collection process in the study utilized a method of content analysis based on secondary data. The data collection period for the study spans from 2005 to 2024 (as of June 1).

### **The Aim of the Research**

The aim of this study is to conduct a content analysis of graduate theses published on "Pilates," identifying their general characteristics and research trends according to various criteria. The study utilized content analysis technique and accessed national graduate theses registered in the National Thesis Center database of the Turkish Council of Higher Education.

### **Data Collection Instrument and Data Analysis**

Descriptive content analysis was employed for data analysis. A total of 208 theses were included in the study based on specific criteria identified during the search. The obtained data were presented in tables and figures

accompanied by descriptive statistics (frequencies and percentages) computed using the SPSS 27 software package. These studies were selected based on their relevance to "Pilates" and being conducted in Turkey. They were categorized by year of study, topic, data collection methods, researcher gender, university details, publication language, keywords, and findings.

**FINDINGS**

In this section of the study, a total of 208 theses (165 master's theses, 38 doctoral theses, and five medical speciality theses) conducted in the field of "Pilates" between 2005 and 2024 were subjected to content analysis to determine research trends in graduate education in this area. The frequencies and percentages of graduate theses by year are presented in Figure 1.

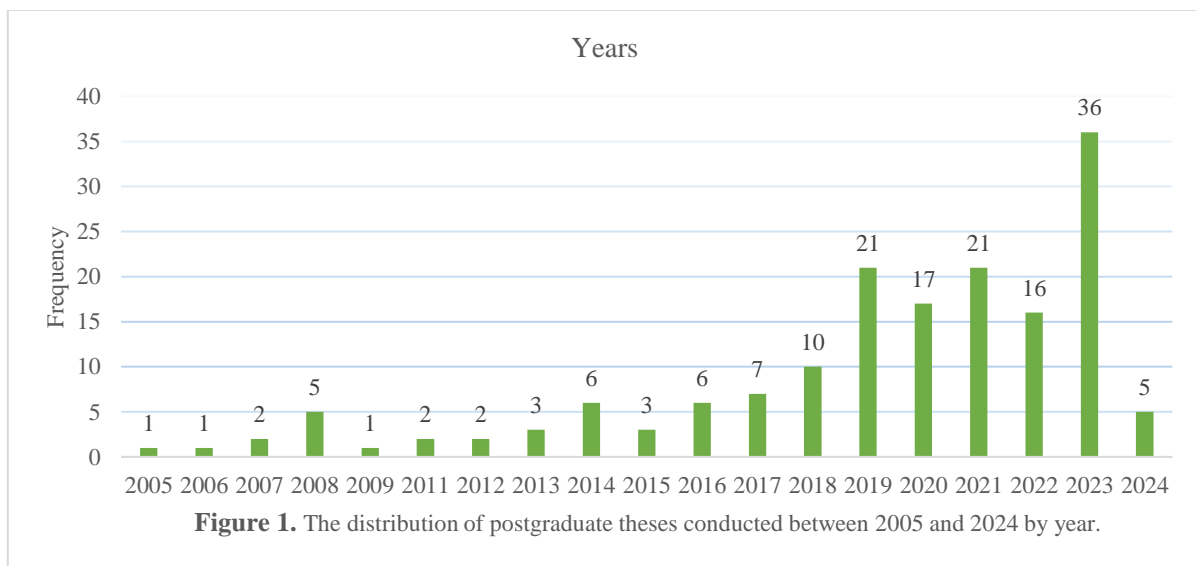


Figure 1 illustrates the distribution of master's theses conducted in the Pilates field from 2005 to 2024 according to the number of theses per year. As shown in Figure 1, the highest number of Master's Theses, 36, was conducted in 2023 (21.82%). The year with the fewest graduate theses was 2005, with 1 (0.60%), followed by 2006 with 1 (0.60%), and 2001 with 1 (0.60%), totalling 165 graduate theses overall..

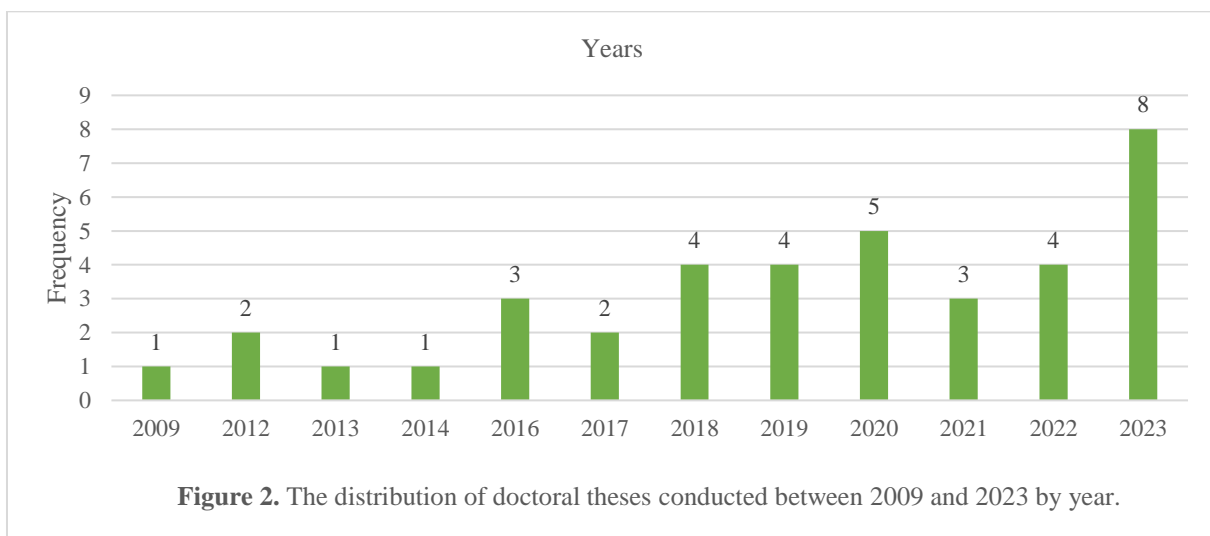
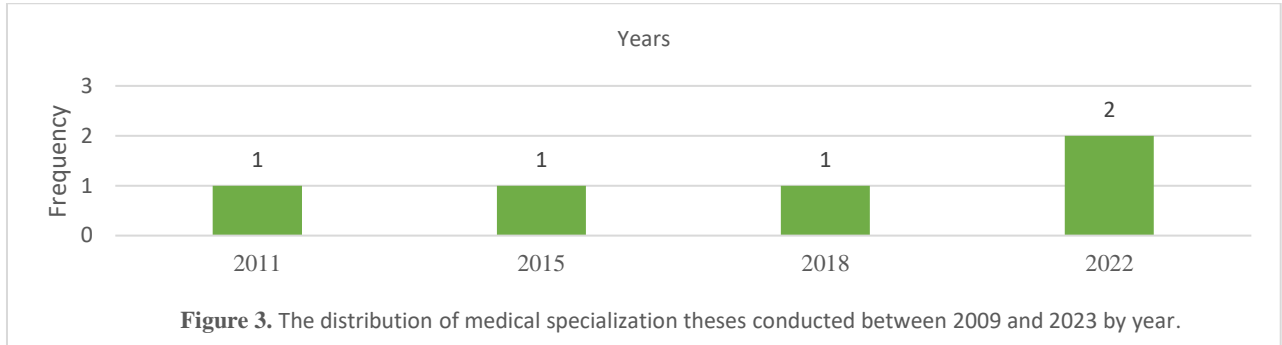
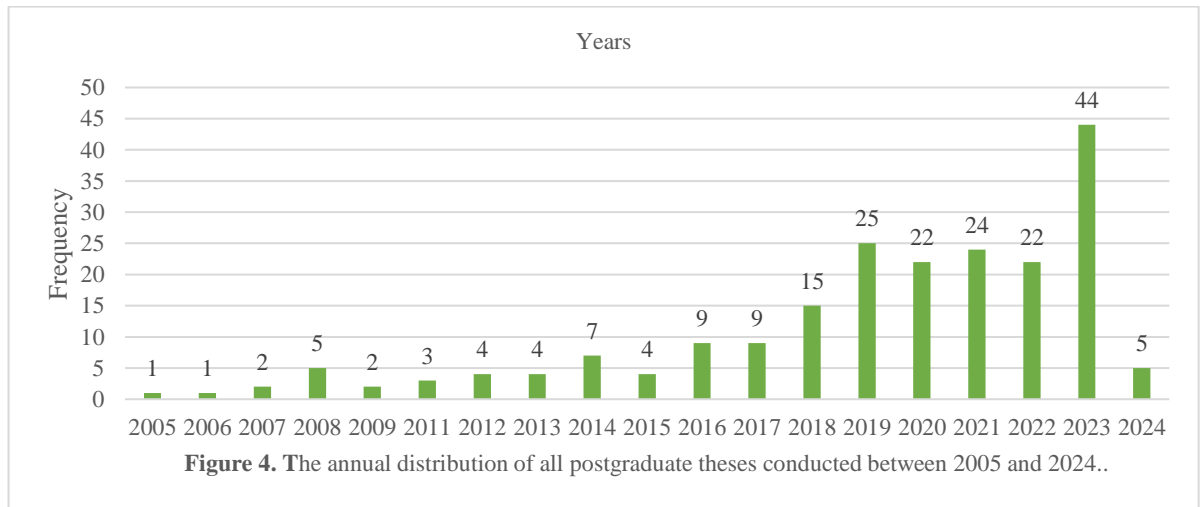


Figure 2 depicts the distribution of doctoral theses conducted in the Pilates field from 2009 to 2023 according to the number of theses per year. As shown in Figure 2, the highest number of doctoral theses, 8, was conducted in 2023 (21.10%). The years with the fewest graduate theses were 2009, with 1 (2.60%); 2013, with 1 (2.60%); and 2014, with 1 (2.60%), totalling 38 graduate theses overall.



**Figure 3.** The distribution of medical specialization theses conducted between 2009 and 2023 by year.

Figure 3 presents the distribution of medical speciality theses conducted in the Pilates field from 2011 to 2022 according to the number of theses per year. As shown in Figure 3, the first medical speciality thesis was conducted in 2011. The highest number of medical speciality theses, 2, was in 2022 (40%), totalling five medical speciality theses overall.



**Figure 4.** The annual distribution of all postgraduate theses conducted between 2005 and 2024..

Figure 4 illustrates the distribution of master's, doctoral, and medical speciality theses conducted in the Pilates field from 2005 to 2024 according to the number of theses per year. As shown in Figure 4, the first graduate thesis was conducted in 2005. The highest number of graduate theses, 44, was in 2023 (21.20%). The years with the fewest theses were 2005, with 1 (9.52%), and 2006 with 1 (11.90%), totalling 208 theses overall

**Table 1.** The distribution of postgraduate theses in the field of Pilates by type, conducted between 2008 and 2024.

Publication Type		
	<i>f</i>	%
Master's Degree	165	79,3
Doctorate	38	18,3
Specialty in Medicine	5	2,4
Total	208	100

Table 1 presents the distribution of theses conducted in the Pilates field according to the publication type, based on the examination of information retrieved from master's, doctoral, and medical speciality theses. As shown in Table 1, the data obtained consist of theses conducted between 2005 and 2024. Of the total graduate theses, 38 (18.30%) are doctoral theses, 165 (79.30%) are master's theses, and 5 (2.40%) are medical speciality theses

**Table 2:** The distribution of postgraduate theses in the field of Pilates by language of publication, conducted between 2005 and 2024

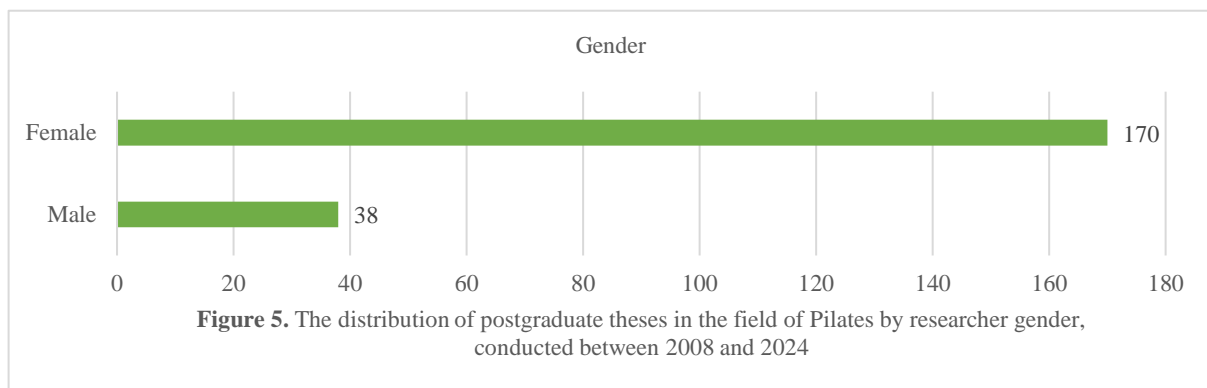
Publication Language	Master's Degree		Doctorate		Specialty in Medicine		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
English	5	3,00	2	5,30			7	3,37
Turkish	160	97,00	36	94,70	5	100	201	96,63
Total	165	100,00	38	100,00	5	100	208	100,00

Table 2 displays the distribution of postgraduate theses conducted in the Pilates field according to the publication language, based on information retrieved from master's, doctoral, and medical specialty theses. As shown in Table 2, the data obtained consist of theses conducted between 2005 and 2024. Specifically, out of the total master's theses, 5 (3.00%) were in English and 160 (97.00%) were in Turkish. For doctoral theses, 2 (5.30%) were in English and 36 (94.70%) were in Turkish. Additionally, 5 (2.40%) medical specialty theses were included. In total, 7 (3.37%) theses were published in English, while 201 (96.63%) were in Turkish.

**Table 3.** The distribution of postgraduate theses in the field of Pilates by type of publication and researcher gender, conducted between 2008 and 2024

Sex	Master's Degree		Doctorate		Specialty in Medicine		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Male	33	20,00	5	13,16			38	18,27
Female	132	80,00	33	86,84	5	100	170	81,73
Total	165	100	38	100,00	5	100	208	100

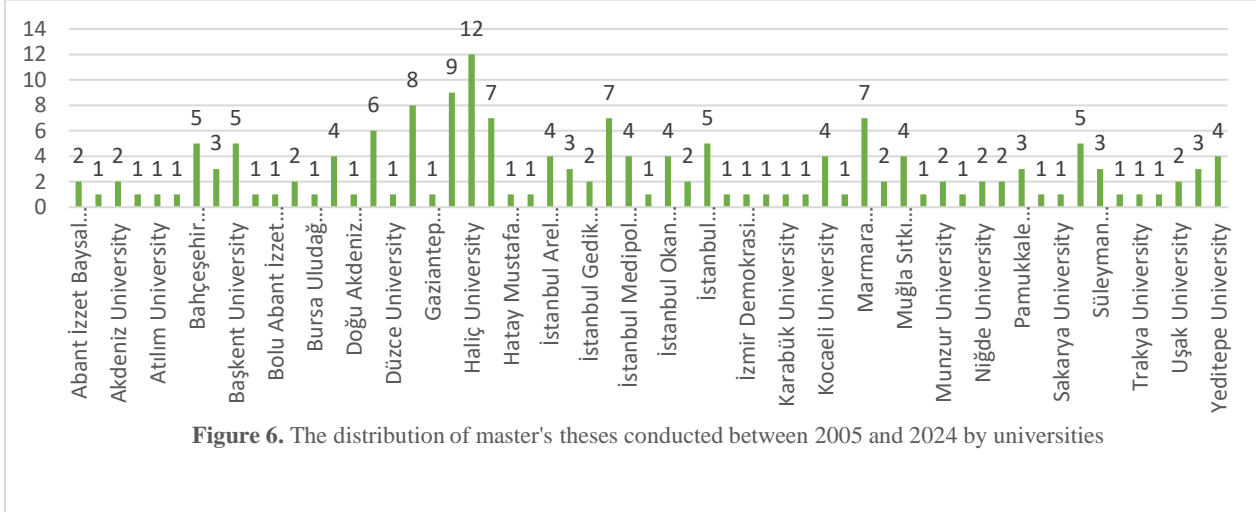
Table 3 presents the distribution of postgraduate theses conducted in the Pilates field according to the researcher's gender variable, based on data from master's, doctoral, and medical speciality theses between 2008 and 2024. For master's theses conducted between 2008 and 2024, the distribution by researcher's gender shows 33 (20%) were male and 132 (80%) were female. Regarding doctoral theses, 5 (13.16%) were conducted by male researchers.



**Figure 5.** The distribution of postgraduate theses in the field of Pilates by researcher gender, conducted between 2008 and 2024

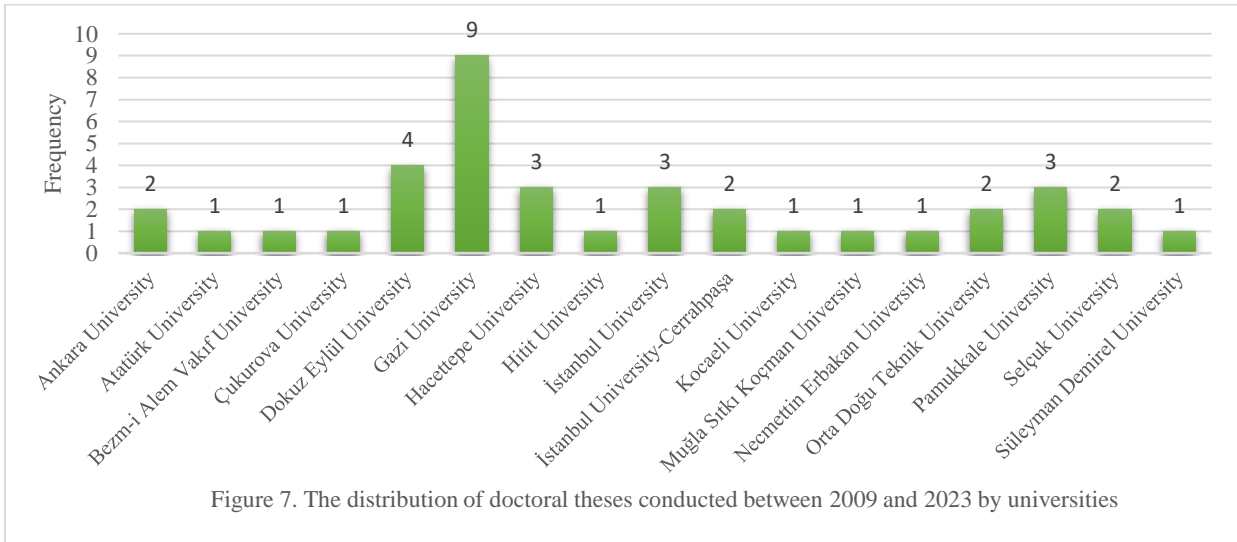


Figure 5 depicts the distribution of postgraduate theses conducted in the Pilates field according to the researcher's gender variable, encompassing master's, doctoral, and medical speciality theses. Overall, 38 (18.27%) were conducted by male researchers for the published postgraduate theses, while 170 (81.73%) were conducted by female researchers, totalling 208 theses. Specifically, among the total of 38 theses, 38 (86.84%) were conducted by female researchers.



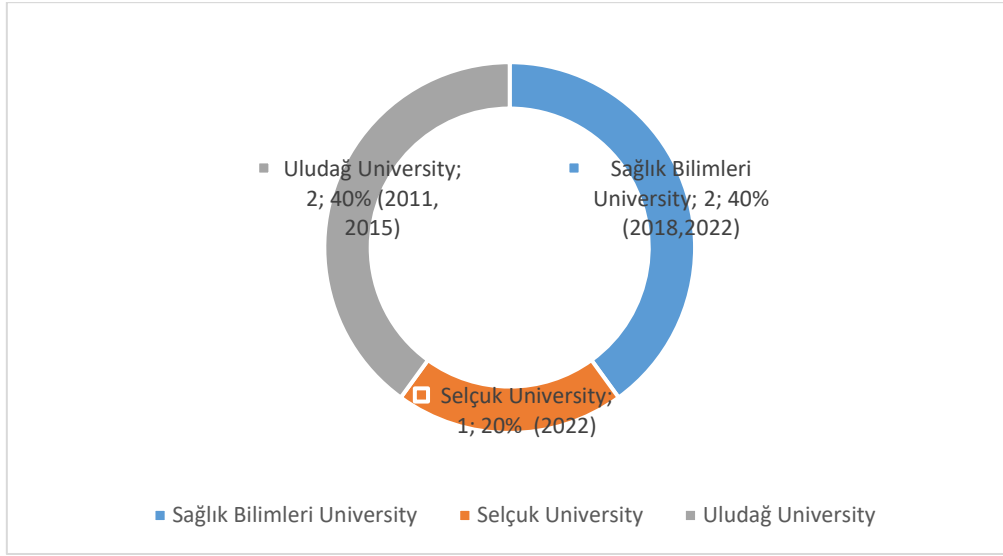
**Figure 6.** The distribution of master's theses conducted between 2005 and 2024 by universities

Figure 6 shows the distribution of Master's thesis studies conducted between 2005 and 2024 across universities. According to the search findings, the first Master's thesis on pilates was conducted in 2005 at Muğla University. As depicted in Figure 6, it has been determined that Haliç University had the highest number of Master's thesis studies (n=12, 7.90%).



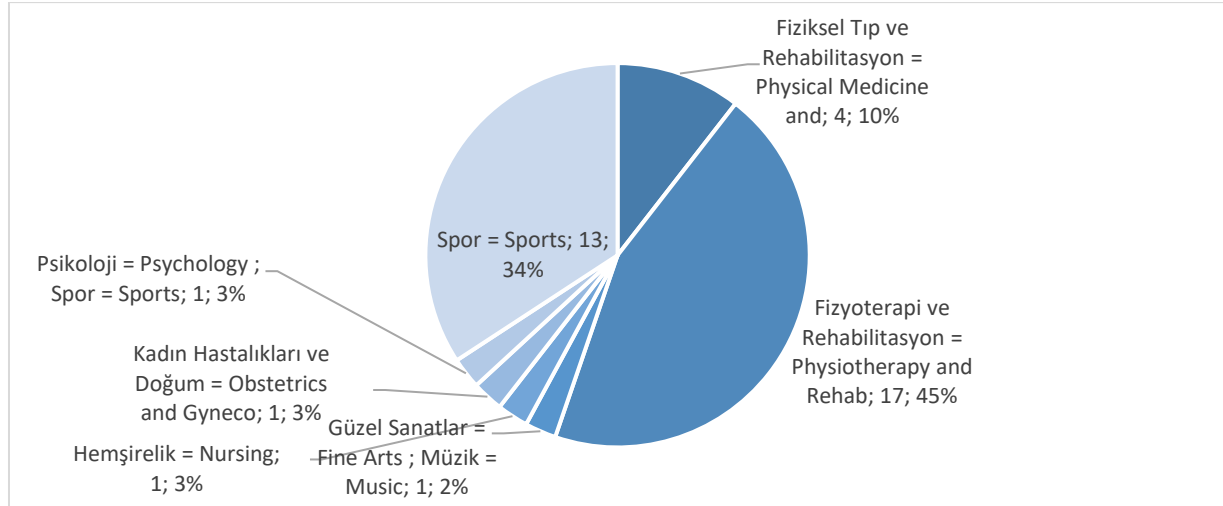
**Figure 7.** The distribution of doctoral theses conducted between 2009 and 2023 by universities

Figure 7 presents the distribution of doctoral thesis studies conducted in the field of Pilates between 2009 and 2023, categorized by universities and the number of theses. As shown in Figure 7, it is identified that the highest number of studies in the doctoral field were conducted at Gazi University (n=9, 23.70%) and Dokuz Eylül University (n=4, 10.50%).



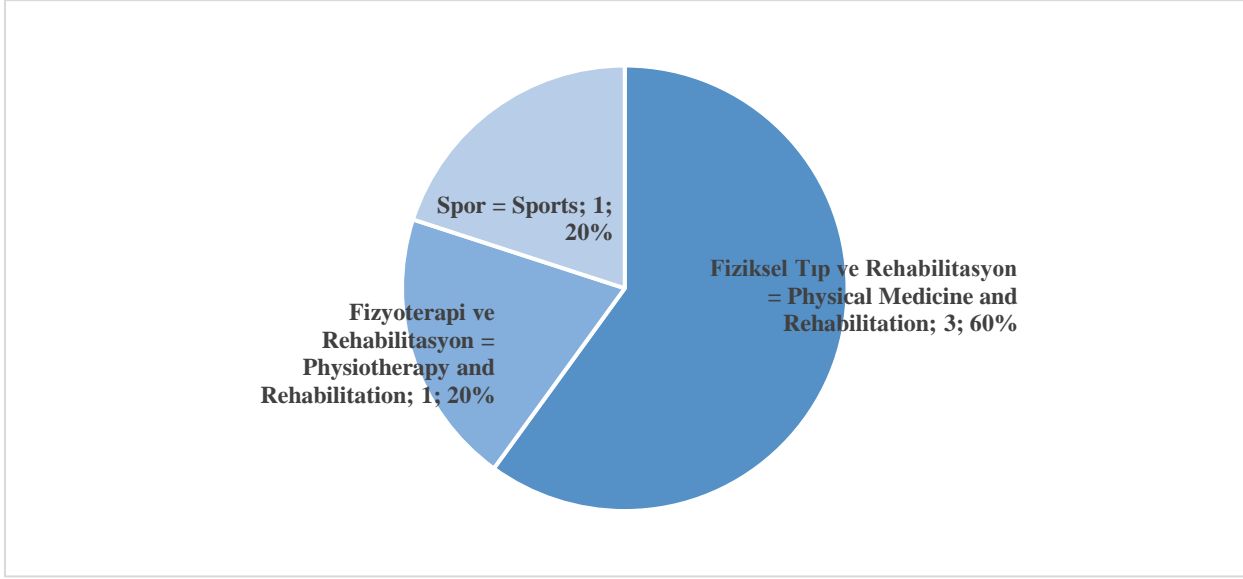
**Figure 8.** Distribution of studies conducted in the field of postgraduate specialization in Medicine between 2011 and 2022, categorized by universities.

Figure 8 displays the distribution of specialist medical thesis studies conducted in Pilates between 2011 and 2022, categorized by universities and the number of theses. As depicted in Figure 8, the first thesis study in specialist medical training was conducted at Uludağ University in 2011 (n=2, 40%). Health Sciences University had one thesis each in 2018 and 2022 (n=2, 40%), while Selçuk University had only one thesis (n=1, 20%).



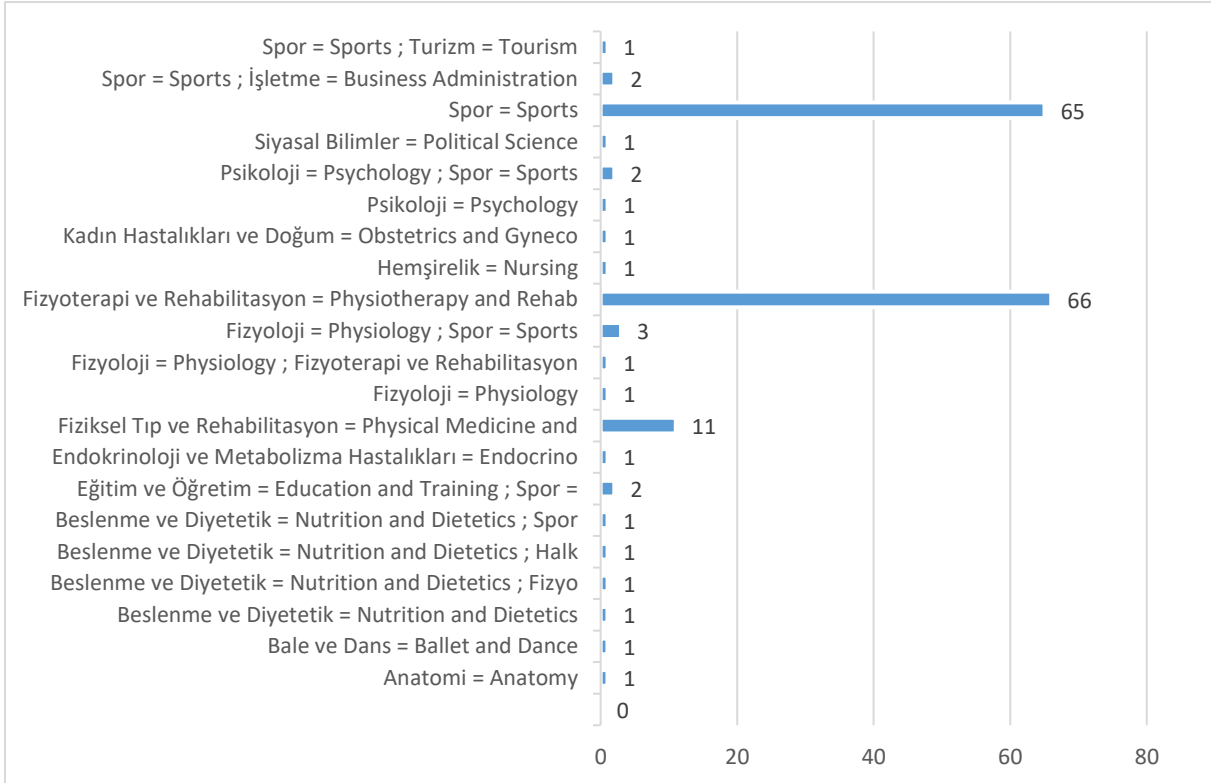
**Figure 9.** Distribution of doctoral dissertation topics conducted between 2005 and 2024 categorized by subjects.

Figure 9 presents the distribution of doctoral thesis studies conducted between 2005 and 2024 according to their subjects. As shown in Figure 9, doctoral studies covered the following areas: Physical Medicine and Rehabilitation (n=4, 10%), Psychology, Sports (n=1, 3%), Obstetrics and Gynecology (n=1, 3%), Nursing (n=1, 3%), Fine Arts, Music (n=1, 2%), Physiotherapy and Rehabilitation (n=17, 45%), and Sports (n=13, 34%).



**Figure 10.** Distribution of specialization thesis topics in Medicine conducted between 2011 and 2022 categorized by subjects

Figure 10 displays the distribution of specialist medical thesis studies conducted between 2005 and 2024 according to their subjects. As shown in Figure 10, specialist medical studies included Physical Medicine and Rehabilitation (n=3, 60%), Physiotherapy and Rehabilitation (n=1, 20%), and Sports (n=1, 20%).



**Figure 11.** Distribution of master's thesis topics conducted between 2005 and 2024 categorized by subjects.

Figure 11 presents the distribution of Master's thesis studies conducted between 2005 and 2024 according to their subjects. As shown in Figure 11, Master's thesis studies included Physical Medicine and Rehabilitation (n=11, 6.70%), Physiotherapy and Rehabilitation (n=66, 40%), and Sports (n=65, 39.40%).

**Table 4.** Distribution of Research Methods in Graduate Theses Conducted Between 2005 and 2024

Grup	Doctorate		Specialty in Medicine	
	f	%	f	%
<b>Qualitative Research</b>	1	2,63		
<b>Quantitative Research</b>	20	52,63	1	20,00
<b>Mixed Methods</b>	17	44,74	4	80,00
<b>Total</b>	38	100	5	100

Table 4 contains information on the research methods used in postgraduate theses in Pilates between 2005 and 2024. According to the research methods employed in doctoral theses during this period, the distribution is as follows: Qualitative Research (n=1, 2.63%), Quantitative Research (n=20, 52.63%), and Mixed Methods (n=17, 44.74%). In medical speciality theses, the distribution based on research methods is Quantitative Research (n=1, 20%) and Mixed Methods (n=4, 80%).

## DISCUSSION AND CONCLUSION

This study aimed to determine the general profile of postgraduate theses conducted in the field of pilates in Turkey.

A review of the literature reveals that there have been numerous scientific studies conducting a content analysis on graduate theses related to various sports disciplines such as Tennis (Coşkuntürk et al., 2023), Taekwondo (Yel et al., 2023b), Gymnastics (Yel et al., 2023a), Basketball (Ünlü et al., 2024), Volleyball (Çetinkaya, 2022), Karate (Yılmaz, 2023), Individual and Team Sports (İlbak et al., 2023), Athletics (Coşkuntürk, 2023), E-Sports (Döşyılmaz et al., 2023), Sports Clubs (Narin & Çiftçi, 2021), Sports Doping (Ömercioğlu, 2022), Physical Education and Sports Attitudes (Yapıcı & Küçük, 2024; Ünlü et al., 2023; Öner & Murathan, 2023), Social Spaces in Sports (Elmas et al., 2018), Sports Federations (Kaymakçı & Gelen, 2022), Women and Sports (Loyan & Çetinkaya, 2021), Sports Tourism (Yıldırım, 2021; İnce, 2017), and Sports Sociology and Psychology (Dertli & Belli, 2023). Recently, there has been an increase in the use of content analysis in various studies across social sciences (Cleave et al., 2017; López-Bonilla et al., 2020). However, no content analysis of graduate theses specifically focused on Pilates has been encountered.

The obtained results can be summarized as follows:

According to the study findings, it was determined that 38 theses (18.30%) were doctoral theses, 165 theses (79.30%) were Master's theses, and five theses (2.40%) were specialist medical theses (Table 1).

Based on the research results, it was found that 5 Master's theses (3.00%) were in English, two doctoral theses (5.30%) were in English, and the rest were published in Turkish (Table 2).

Between 2005 and 2024, concerning the researcher's gender, there were 33 (20%) male and 132 (80%) female researchers in Master's theses. Regarding doctoral theses, 5 (13.16%) were conducted by male researchers. In postgraduate studies conducted in the field of pilates, including Master's, doctoral, and specialist medical theses, the overall distribution based on researcher gender was 38 (86.84%) female and 6 (13.16%) male researchers (Figures 4, 5). The findings suggest that female researchers tend to show greater interest in pilates. Research

conducted by female researchers on pilates, a popular and effective exercise method, could offer them various opportunities in their academic and professional careers.

Figure 1 depicts the distribution of Master's thesis studies conducted in Pilates between 2005 and 2024, categorized by the number of theses each year. As shown in Figure 1, the highest number of Master's thesis studies, 36 (21.82%), were conducted in 2023. The years with the least number of postgraduate thesis studies were 2005, 2006, and 2001, each with 1 (0.60%), totalling 165 postgraduate thesis studies overall.

The earliest Master's thesis related to the Pilates field in Turkey can be considered to have been conducted in 2005 at Muğla University. It was determined that the first doctoral thesis was from Middle East Technical University in 2009, and the first specialist medical thesis was from Uludağ University in 2021. It was found that the highest number of theses, totalling 44, were conducted in 2023, with 36 being Master's theses and eight doctoral theses (Figures 1, 2). The fact that only 38 doctoral theses were prepared between 2009 and 2023 is noteworthy (Figure 2).

It was determined that researcher-authors predominantly preferred experimental methods in doctoral theses. It was also found that most studies in the doctoral field were conducted at Gazi University (n=9, 23.70%) and Dokuz Eylül University (n=4, 10.50%) (Figure 7). It was observed that Haliç University had the highest number of Master's thesis studies (n=12, 7.90%). This indicates that researchers at private universities prioritize research in Pilates to a greater extent.

According to other research findings, the distribution of doctoral thesis topics conducted between 2005 and 2024 shows that Physiotherapy and Rehabilitation (n=17, 45%) and Sports (n=13, 34%) are predominant. In comparison, the distribution of topics in Master's and specialist medical thesis studies indicates that Physical Medicine and Rehabilitation (n=3, 60%), Physiotherapy and Rehabilitation (n=1, 20%), and Sports (n=1, 20%) are prominent (Figure 10). In Master's thesis studies, the distribution of topics includes Physical Medicine and Rehabilitation (n=11, 6.70%), Physiotherapy and Rehabilitation (n=66, 40%), and Sports (n=65, 39.40%) (Figure 11). These results confirm that Pilates is a body and mind training system that has gained prominence in gymnasiums, physical therapy, and rehabilitation centres in recent years.

In addition to sports disciplines, studies have been found on various topics: reading skills (Akaydın & Çeçen, 2015), sports injuries (Öner, 2022), training methods (Turgut, 2023, p. 12), STEM research conducted in Turkey (Günbatır & Tabar, 2019), Primary School Teaching (Ozan & Küçüköğlü, 2013), out-of-school learning environments (Saraç, 2017), math anxiety (Toptaş & Gözel, 2018), governance in Turkey (Ökten & Akman, 2018), Erdoğan's smart cities (2020), and Turkish language textbooks (Maden, 2021).

In this context, increasing the number of doctoral theses conducted on Pilates may be recommended. The findings and conclusions of these studies are expected to guide researchers, educators, and new academics. It is advisable to pay more attention to the research methodology section of the theses and for academic advisors to monitor the process closely. Researchers and academics must be well-versed in research topics, methodologies, and data analysis techniques used in gymnastics from the past to the present in social sciences. Academics and researchers who wish to use descriptive content analysis are recommended to use theming/categorization methods suitable for qualitative analysis approaches.

Ensuring the originality of studies conducted in sports, especially Pilates, is essential. When conducting descriptive content analysis, it is emphasized that the examined studies should be analyzed in depth from various perspectives in addition to standardised analysis stages. This approach aims to differentiate from other studies on similar topics and ensure uniqueness. Researchers are encouraged to examine their data from various perspectives, allowing their

studies to bring a new perspective to the literature. This way, the scientific contributions of descriptive content analysis studies may be enhanced. Such insights will serve as guiding principles for future research endeavours.

**Publication Ethics:** During the preparation and writing process of this study, adherence to the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" was ensured, encompassing scientific, ethical, and citation rules. The collected data were not manipulated in any way, and this study has not been submitted for evaluation to any other academic publication platform

**Conflict of Interest Among Authors :** Within the scope of this study, there are no personal or financial conflicts of interest among the authors.

**Author Contributions Statement:** In this study, the contribution percentages of the authors are as follows: the first author contributed 25%, the second author contributed 25%, the third author contributed 25%, and the fourth author contributed 25%.

## REFERENCES

- Akaydın, Ş., & Çeçen, M. A. (2015). Okuma becerisiyle ilgili makaleler üzerine bir içerik analizi. *Eğitim ve Bilim*, 40(178). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4139>
- Balci, A., & Apaydın, Ç. (2009). Türkiye’de eğitim yönetimi araştırmalarının durumu: Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi dergisi örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 59(15), 325–343.
- Bayram, M., & Yaylı, A. (2009). Otel web sitelerinin içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 347-379. <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6141/82420>
- Bravata, D.M., & Smith-Spangler, C. (2000). Using Pedometer to Increase Physical Activity and Improve Health a Systematic Review. *JAMA*, 298: 2296-304 <https://doi.org/10.1001/jama.298.19.2296>
- Ceyhan, M. A., & Çakir, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Cleave, E., Arku, G. ve Chatwin, M. (2017). Cities’ economic development efforts in a changing global economy: Content analysis of economic development plans in Ontario, *Canada. Area*, 49(3), 359–368. <https://doi.org/10.1111/area.12335>
- Coşkuntürk, O. S. (2023). Atletizm branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 467-477. <https://doi.org/10.22282/tojras.1295048>
- Coşkuntürk, O. S., Erkiç, A. O., Yel, K., & Kurcan, K. (2023). A content analysis of postgraduate thesis on tennis branch. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 838-845. <https://doi.org/10.22282/tojras.1352834>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.70>
- Çetinkaya, G. (2022). Voleybol branşında yazılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik açıdan analizi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/srad/article/1180179>

- Dertli, Ş., & Belli, E. (2023). Spor, sosyoloji ve psikoloji ilişkisini ele alan lisansüstü tez çalışmalarının bibliyometrik incelemesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16), 1-21. <https://doi.org/10.29157/etusbed.1134152>
- Döşyılmaz, E., Öztürk, O., Atılgan, D., & Kara, H. (2023). Türkiye’de e-spor alanında yayımlanmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 564-580. <https://doi.org/10.38021/asbid.1242357>
- Elmas, S., Açıkgöz, S., & Aşçı, F. H. (2018). Sporda sosyal alanlarda yapılan lisansüstü tezlerde araştırma paradigmalarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 53-66. <https://doi.org/10.17644/sbd.309203>
- Erbaş, Ü. (2018). *Sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin fiziksel ve fizyolojik etkileri* (Ph.D. dissertation). Gazi Üniversitesi,
- Erdoğan, O. (2020). Akıllı kent üzerine yazılan lisansüstü tezlerin içerik analizi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(2), 917-937. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunisobil/issue/55053/754758>
- Ersoy, C.İ. (2008). Yürüyüş ve Pilatesin Orta Yaştaki Kadınlarda Vücut Kompozisyonuna Etkisi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 3-5. 7.
- Fisher, C. B. ve Anushko, A. E. (2012). Research ethics in social science. London: SAGE Publications.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. & Coşkun Türk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Günbatar, S. A., & Tabar, V. (2019). Türkiye’de gerçekleştirilen STEM araştırmalarının içerik analizi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1054-1083. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/50700/660164>
- Herman, E. (2002). A Pilates Primer. Pilates For Dummies (Herman, E.) Wiley Publishing, Canada.
- İlbak, İ., Yasul, Y., & Akçınar, F. Bireysel ve Takım Sporlarında Aktif Spor Yapan Bireylerin Performans Düzeylerini Belirlemek Amacıyla Hazırlanan Lisansüstü Tezlerdeki Ölçüm Yöntemleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 115-145. <https://dergipark.org.tr/en/pub/besbid/issue/78539/1293193>
- İnce, M., Gül, H., ve Bozyiğit, S. (2017). Türkiye’de turizm pazarlaması konusunda yazılan lisansüstü tezlerin içerik analizi yöntemiyle incelenmesi: 1990-2016. *Journal of Social Studies*. 6 (5), 113-130.
- Kahraman, S., & Bulak, Ç. (2023). Türkiye’de Kickboks Üzerine Yapılan Akademik Çalışmaların İçerik Analizi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 9(116), 8804-8807. <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.72436>
- Kaymakçı, Y., & Gelen, N. K. (2022). Türkiye’de spor federasyonları ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-36. <https://dergipark.org.tr/en/pub/joinesr/issue/71565/1151741>
- López-Bonilla, L. M., Reyes-Rodríguez, M. C. ve López-Bonilla, J. M. (2020). Golf tourism and sustainability: Content analysis and directions for future research. *Sustainability*, 12, 1-18. <https://doi.org/10.3390/su12093616>
- Loyan, Z., & Çetinkaya, G. (2021). Türkiye’de kadın ve spor başlığı üzerine yapılan lisansüstü tezlerin içerik analizi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 17-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/husbd/issue/62725/883295>
- Maden, S. (2021). Türkçe ders kitapları ile ilgili lisansüstü tezlerin eğilimleri: Bir içerik analizi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 6(1), 30-45. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkegitimdergisi/issue/62994/872526>

- Muscolino, J. E. and Cipriani, S. (2004). Pilates and The Powerhouse-I, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8, Science Direct, 15-24. [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
- Narin, M., & Çiftçi, S. (2021). Spor Kulüpleri Hakkında Yapılan Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/joinesr/issue/71561/1151649>
- Ozan, C., & Küçüköğlü, A. (2013). Sınıf öğretmenliği alanındaki lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2013(12), 27-47. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoess/issue/8530/105925>
- Ökten, A., & Akman, E. (2018). Türkiye’de yönetim alanında hazırlanan lisansüstü tezlerin içerik analizi (2000-2016). *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(4), 1027-1045. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/548379>
- Ömercioğlu, M. (2022). Türkiye’de Sporda Doping Alanında Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi: Sistematik Derleme. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5(1). <https://doi.org/10.38021/asbid.1061590>
- Öner, B., & Murathan, T. (2023). Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar üzerine yapılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 578-600. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/77738/1212511>
- Saraç, H. (2017). Türkiye’de okul dışı öğrenme ortamlarına ilişkin yapılan araştırmalar: İçerik analizi çalışması. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 60-81. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ekuaad/issue/29425/337191>
- 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(12), 1977-1981. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2004.01.036>
- Şimşek, D. ve Katırcı, H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 58-70.
- Şimşek, D. ve Katırcı, H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 58-70 <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53555/713345>
- Toptaş, V., & Gözel, E. (2018). Türkiye’de matematik kaygısı ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin içerik analizi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 136-146. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ekuaad/issue/41379/500235>
- Ungvarsky, J. (2016). Salem Press Encyclopedia of Health, January. Veritabanı: Research Starters, 2.
- Ünlü, Ç., Çeviker, A., & Çamiçi, F. (2024). Basketbol branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 36-44. <https://doi.org/10.18826/usecabd.1434002>
- Ünlü, H., Alış, R., Balanlı, O. F., & Bölükbaş, A. (2023). Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ile ilgili lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 127-136. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/79552/1283319>
- Yapıcı, E. C., & Küçük, V. (2024). Beden eğitimi ve spor tutumu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin araştırma eğilimleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-26. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/84825/1436661>
- Yel, K., Çakır, Z., Kurcan, K., & Coşkuntürk, O. S. (2023b). Taekwondo Branşı İle İlgili Lisansüstü Tezlere Yönelik Bir İçerik Analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 238-253. <https://doi.org/10.61087/IntJCES.2023.10>



- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Çakır, Z. (2023a). Cimnastik branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 22-36. <https://doi.org/10.30769/usbd.1295113>
- Yıldırım, O.. (2021). Ulusal alan yazında spor turizminin gelişimi: lisansüstü tezler üzerine bibliyometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (43). <https://doi.org/10.30794/pausbed.758640>
- Yılmaz, M. G. (2023). Türkiye’de karate branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi (1999-2022). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 179-189. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/79552/1325589>



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.