

## TÜRKİYE' DE 2010-2018 YILLARI ARASINDA ANTRENMAN BİLİMİ ALANIYLA İLGİLİ YAYINLANMIŞ MAKALELERİN İNCELENMESİ

### ANALYSIS OF ARTICLES PUBLISHED IN THE FIELD OF TRAINING SCIENCE BETWEEN 2010-2018 IN TURKEY

**Mustafa Anıl MUTLUCAN**

*Doktora Öğrencisi, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye*

#### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Türkiye de yayımlanmakta olan ve Google akademikte taranan spor bilimleri alanı ile ilgili dergilerde yer alan makalelerin nitelik ve niceliğine göre değerlendirilmesidir.

Spor Bilimleri alanında yapılan Antrenmana bağlı değişimlerin incelendiği ve Türkçe dergilerde yayınlanan tam metinli makalelerin incelenmesi ve değerlendirilmesi.

- 18 yaş üstü çalışmalar dikkate alınmıştır
- 2010-2014 ve 2015-2018 yılları araştırmaları arasındaki çalışmaların nitelik ve niceliksel olarak incelenmesi çalışmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

İncelemeye dahil etme kriterleri

• **Dışlanma Kriterleri:** Engelliler, Sakatlıklar, yaralanmalar, hastalıklar, çocuklar, derleme çalışmaları, duplikasyonlar, lisansüstü tezler,

• **Dahil etme kriterleri:** Akut antrenman, tam metin, Türkçe hakemli dergi

#### HİPOTEZLER

1. Kısa süreli antrenmanların geliştirici olduğunu söyleyen makalelerin sayısı yeterli düzeyde olacaktır.

2. Kondisyonel özellikleri inceleyen makaleler daha fazla olacaktır.

3. Çalışmaların daha çok erkekler üzerinde yapıldığına rastlanacaktır.

4. Randomize kontrollü çalışmaların daha fazla olacağı belirtilmektedir.

5. Yukarıda belirtilen 4 hipotez içinde 2015-2018 yılları arasında yapılan çalışmaların 2010-2014 yıllarında yapılanlardan dan daha fazla olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Engelliler, Sakatlıklar, yaralanmalar, hastalıklar, çocuklar, derleme çalışmaları, duplikasyonlar, lisansüstü tezler.

## ABSTRACT

The purpose of this research; It is the evaluation of the articles in the journals related to the field of sports sciences, which are published in Turkey and scanned in Google academic, according to their quality and quantity.

Examination and evaluation of full-text articles published in Turkish journals, examining changes related to training in the field of Sport Sciences.

- Studies over the age of 18 are taken into account.

- The qualitative and quantitative analysis of the studies between the years 2010-2014 and 2015-2018 constitute the sub-objectives of the study.

Criteria for inclusion in the review

- Exclusion Criteria: Disabled, Injuries, injuries, diseases, children, review studies, duplications, graduate theses,

- Inclusion criteria: Acute training, full text, Turkish peer-reviewed journal

## HYPOTHESES

1. The number of articles stating that short-term training is improving will be sufficient.

2. There will be more articles examining the conditional characteristics.

3. It will be found that the studies are mostly conducted on men.

4. It is stated that randomized controlled studies will be more.

5. Among the 4 hypotheses mentioned above, it is thought that the studies conducted between the years 2015-2018 will be more than those conducted in the years 2010-2014.

**Keywords:** Disabled, Disabled, injuries, diseases, children, review studies, duplications, postgraduate theses.

## GİRİŞ

Antrenman biliminin temelleri, spor verini bilimsel temeller üzerinde yerleştirme çabalarına dayanır. Bu çalışmalarda öncelikle spor tıbbı, biyomekanik, psikoloji ve sosyoloji bilimleriyle iş birliği vardır. Sonra antrenman yöntemlerinin bilimsel şekilde sorgulanması bu gelişimi tamamlayan bir yaklaşım olmuştur. Günümüzde antrenman bilimi iki gelişmenin izlerini taşımaktadır: Verim sporu (performans sporu) uygulama alanlarında sınırlı kalırken, antrenman bilimciler “Herkes için spor, sağlık için spor, yaşlılarda spor, okul sporu (çocuk ve spor) konularıyla artan bir şekilde ilgilenmeye başlamışlardır. Diğer taraftan modern antrenman biliminin diğer özelliği, bilimsel kuramlara göre yapılan araştırmaların uygun bir şekilde spor uygulamasına aktarmak ve böylece spor bilimini desteklemektir. Harre (1971) de, Nett (1964) gibi antrenmanı ana hatlarıyla şöyle tanımlar; “sporcuyla daha yüksek, en yüksek verimliliğe yöneltir”.

Mellerowicz ve meller “sağlık için spor” yaklaşımıyla antrenman rollerini çok önceleri daha geniş bir kapsam içerisinde ortaya koymuşlardır. Antrenman, yeni başlayanlardan en üst düzeylerdeki sporculara kadar, öğrencilerden, gençlerde, yetişkinlerden, yaşlılara kadar herkesin kendi verimliliğini, gücünü geliştirmeye, fiziksel uygunluğunu elde etmek isteyen herkese açık olmalıdır. Şeklinde özetlenebilir.

Bununla birlikte spor da antrenmanının iki amacı olduğunu söylemek yanlış olmaz.

- Sporda başarıya erişmek için antrenman yapılır. Bu amaçlar spor türüne özgü verimi arttırmak ya da müsabaka sisteminde başarılı olmak
- Bununla birlikte, sağlık yönünden eğitim yönünden amaçlarına spor yoluyla erişmek için insanlar antrenman yapar.

Antrenman biliminin ortaya koyduğu antrenman kavramı geniş kapsamlı bir bütündür. Biyolojik uyum süreçlerinden, sosyo kültürel içerikleri kazanmaya aracılık eden bir bütünsellik gösterir. Şimdiye kadar ortaya konulan düşüncelerin ışığı altında antrenman bilimi açısından bir kavram belirlenmesini Hohmann ve ark. Şöyle yapmaktadırlar. “Antrenman; spor aracılığıyla ve kalıcı şekilde amaçlara (antrenman amaçları) erişmek için önlemlerin (antrenman içeriği ve antrenman yöntemlerinin) planlı ve sistematik olarak gerçekleştirilmesidir.”

Burada ortaya konulan kavram, açık antrenman anlayışını tutarlı şekilde gerçekleştirmeyi açıklamaya uygun düşer. Yine bu antrenman kavramındaki planlı ve sistematik uygulama, tüm amaçlar için geçerli kabul edilebilir. Bununla birlikte değişik yaklaşımlarla bu kavram belirlemesi de eleştirilmektedir. İlk bakışta antrenman bilimi, bilim sistematik düzeninde oldukça sorunsuz görülüyor. Birçok ülkede spor biliminin bir alt dalı (disiplini) olarak kabul edilir. Ülkemizde akademik şekillenmede Spor Bilimi içerisinde bağımsız bir ana bilim dalıdır. (Hareket ve antrenman Anabilim Dalı olarak)

Bugünkü durumda antrenman biliminin doğasını kabul edilebilir belirlemesi şöyle yapılabilir. Sporun uygulama alanlarına yönelik antrenman ve müsabakanın bilimsel temellerinde yoğunlaşmış, çok yönlü ve uygulama perspektifi olan spor biliminin bir dalıdır (Hohmann /Lames/Letzelter 2003)

Doğal olarak konular; sporsal davranışların spor hekimliği, spor psikolojisi, spor biyomekaniği gibi bilimsel temelleriyle de ilgilidir. Fakat bunu bir bütün oluşturacak şekilde değil, aksine kendi bilim dalı yaklaşımıyla gerçekleştirmektedir. Antrenman biliminin belirgin temel özelliği uygulamaya dayanmış olmasıdır.

Bütünleşik antrenman biliminin görevi, temel bilimlerin araştırma ve uygulamalarından antrenman ve müsabaka için ilginç sonuçları toplamak ve sistematik bir düzene koymak ve sonunda kullanılabilirliğin kontrolünü yapmaktır. Antrenman kavramı ya da antrenman yapmanın sonucu üzerinde oluşturacağı etkiler doğa bilimleriyle ve sosyal bilimlerle (antrenör-sporcu-çevresel ilişkiler nedeniyle) açıklanabilir hale geldi. Antrenman bilimi sportif verimi geliştirme amacıyla yalnız insan vücudu, hareket sistemiyle biyo-tıp ve biyomekanik yaklaşımla ilgilenmekle kalmaz, aynı zamanda sporcunun bütünüyle kişiliğini de göz önünde bulundurur.

Hohmann –Lames-Letzelter (2003) de “antrenman bilgisini; antrenmana yönelik davranışlarla ilgili ifadelerin sistematik olarak bir araya getirilmesi “şeklinde tanımlarken, antrenman bilimini; antrenman bilgisinin bilimsel olarak geçerliliği, güvenilirliği kabul edilen bilgileri olarak ifade etmişlerdir.

Genel olarak kondisyon bilimsel bir kavram değil, ancak geçmişten bu yana spor uygulamalarında yaygın olarak kullanılmış bir terim ve kavramdır. Kondisyon kavramına hareketin motorik özellikleri ve yetenekleri hatta psikolojik etkenlerin de dahil edildiği görülmektedir. Bu kapsamda düşünüldüğünde kondisyon; bedensel yeteneklerin tümünü kapsar. Harre ye göre kondisyon; verim yeterliliğinin temelleri olarak kuvvet, sürat,

dayanıklılık, hareket genişliği, koordinasyon gibi özelliklerin toplamıdır. (Harre 1979). Kondisyon bir etkimdir ve güç enerji kavramları ile yakın ilişkilidir.

Motorik özellikler Kondisyonel özellikler ve koordinatif özellikler olarak ikiye ayrılır.

Koordinatif ve kondisyonel özellikler, karmaşık bir yapıda olup, hareketin koordinasyonunu ve enerji miktarı bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Yetenek tanımında da açıklandığı gibi yukarıda genel çerçevesi çizilen kondisyon kavramındaki yetenekler tümüyle doğuştan gelmezler, sporsal çalışmalarla da geliştirilebilirler. Geleneksel olarak bunlar, sportif hareketlerin dayanıklılık, kuvvet, sürat ve hareket genişliğinden oluşan niceliksel özellikleridir. Hareketlerin gerçekleştirilmesi ve düzenlenmesi süreci de niteliksel özellikler olup koordinatif yetenekler kavramı ile ifade edilir. (Muratlı S, Kalyoncu O, Şahin G, Antrenman ve Müsabaka, İstanbul,2011)

## YÖNTEM

Araştırmada 2010-2018 yılları arasında. "Spor ve antrenman" anahtar kelimeleri ile tarama yapıldığında 1830 adet makaleye ulaşılmıştır. Ulaşılan bu makalelerden 18 yaş altındaki ve hasta bireylerle yapılan çalışmalar ile İngilizce ve tam metni olmayan makaleler dikkate alınmamıştır. İncelemeye dahil etme kriteri olarak ta en az 4 hafta antrenman yapmış olmak, randomize kontrollü gruplar üzerinde çalışmak ve en az antrenman öncesi ve sonrası ölçümlerin yapıldığı makaleler dikkate alınmıştır. Nitelik ve nicelik açısından içeriklerinin incelenebilmesi için "sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon (denge, ritim, reaksiyon, oryantasyon)" anahtar kelimeleri ile "antrenman" anahtar kelimesi eşleştirilmiştir. Ayrıca 2010-2014 yılları arasında yayımlanmış makaleler ile 2015-2018 yılları arasında yayımlanmış makaleler arasında ki farkları incelemek çalışmanın diğer amacıdır. İncelenen makalelerdeki sonuçlar, kategorilendirme ve kodlama araçları kullanılarak sonuca ulaştırılmaya çalışılmıştır (kaynak)

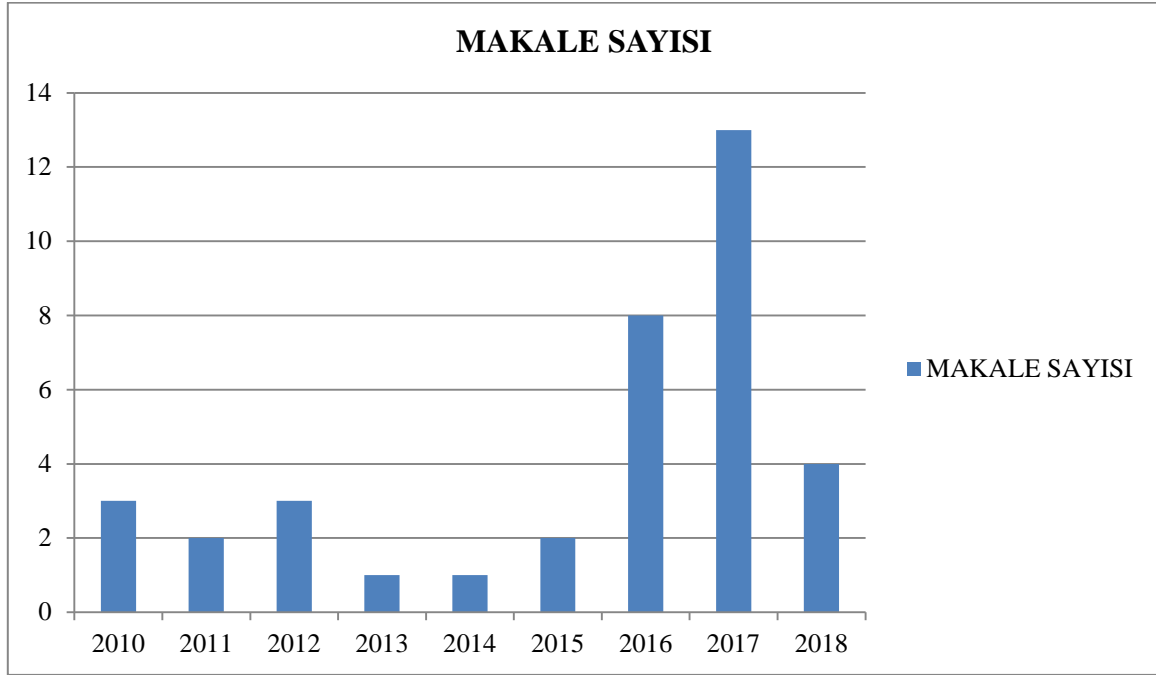
## BULGULAR

**Tablo 1.** 2010-2014 ve 2015-2018 yılları araştırmaları arasındaki çalışmaların nitelik ve niceliksel olarak incelenmesi

	Yazar Tarih	Konu	D: Denek/ K: Kontrol E: ek grup	Yaş Denek yaş Kontrol yaş	Branş	Antrenman	Ant. Süresi Gün/Hafta	K: Kız E: Erkek	K: Kontrol Y: yansız	Sonuç
1	Kurt, S,2010	Step aerobik	15	39,33±4,67	Step aerobik	Step aerobik	3/8	K	-/-	Anlamlı gelişme
2	Gönülateş, S,2010	Aerobik egzersiz	20/20	40-55		Dayanıklılık	3/8	K	Y/K	Anlamlı Gelişme
3	İri, R,2010	Aerobik egzersiz	24	20.70±1,16		Dayanıklılık	1-3/8	K	-/-	Anlamlı Gelişme
4	Ölçücü, B. ve ark,2011	Pliometrik	20/20	20-25	Tenis	Kuvvet	3/8	E	Y/K	Anlamlı gelişme
5	GENÇOĞLU, C. ve ark.2011	Pliometrik	10/10	24.0 ± 2.8	Hentbol	Kuvvet	2/6	K	K	Anlamlı gelişme
6	Kılınç, F. ve ark.2012	Kombine Kuvvet	12/0	19.8±1.1	Güreş	Kuvvet	3/10	E	-/-	Anlamlı gelişme
7	Bavlı, 2012	Pliometrik	12/12	20,7±2,6	Basketbol	Kuvvet	2/6	E	Y/K	Anlamlı gelişme
8	Vergili, Ö., 2012	Pilates ve kalistenik	52/98	20-55	Pilates	Pilates/Kalistenik	3/12	K	K/-	Anlamlı gelişme
9	Alemdaroğlu, U,2013	Komplex ant	12	20,7±0,06	Basketbol	Kuvvet	3/8	E	-/-	Anlamlı Gelişme
10	Baştuğ, G. ve ark.2014	Esneklik ve beden komp.	32/30	D:39.96±11.12 K:38.63±12.89	Pilates	Pilates	3/12	K	K/-	Anlamlı gelişme
11	Alp, M,2015	Biyomotor öz.	12	21.41±2.02	Hentbol	Biyomotor öz	3/8	E	-/-	Anlamlı Fark Yok
12	Taşkıran, A,2015	Rekreatif etkinlik	31/31	77.64		Rekreatif etkinlik	3/12	K/E	Y/K	Anlamlı gelişme
13	Kilit, B,2016	Teknik ant	24	21,86±2,13	Tenis	Teknik	2/10	E	-/-	Anlamlı Gelişme

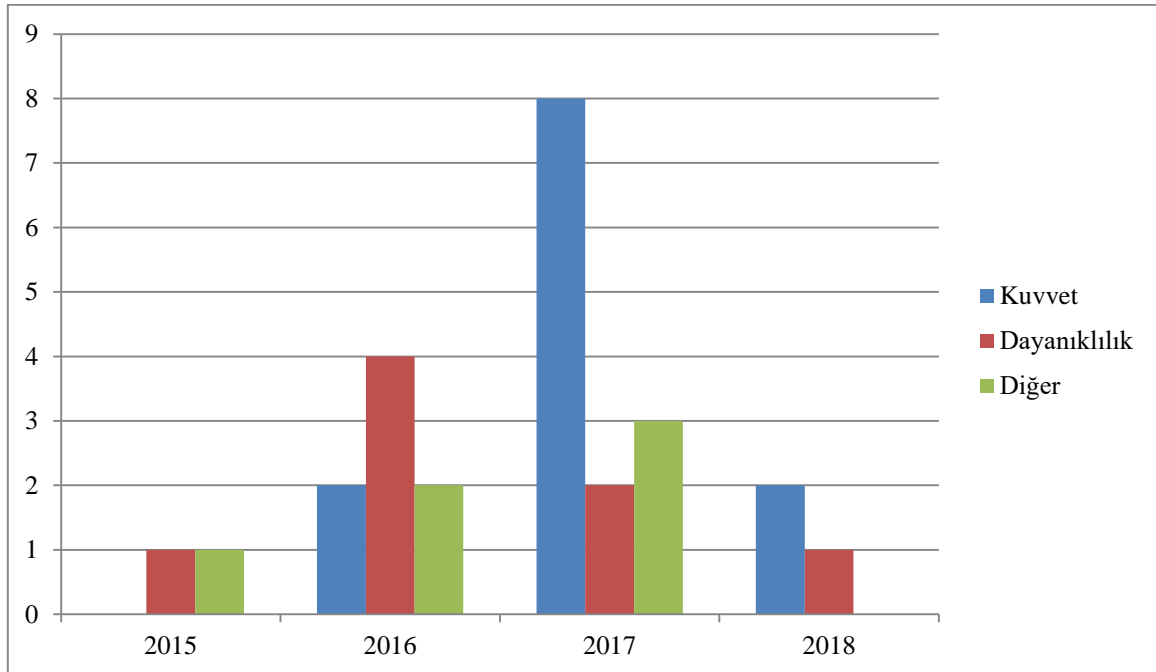
14	Uçan, İ,2016	Aerobik egzersiz	42	33		Dayanıklılık	3/6	?	-/-	Anlamli Gelişme
15	Dilber, A, O,2016	Core	16	23,86±1,86	Futbol	Kuvvet	2/8	E	-/-	Anlamli gelişme
16	Kaplan, D, Ö,2016	Aerobik egzersiz	14/15	31.1±4.1	Aerobik egzersiz	Dayanıklılık	4/16	K	Y/K	Anlamli Gelişme
17	Gültekin, D,2016	Aero pilates	15/15	D:21.53±3.85 K: 21.73±1.38	Aero-Pilates	Dayanıklılık	2/12	K	Y/K	Anlamli Gelişme
18	Eyuboğlu, E,2016	Biyomotor öz.	9	19,00±3,53	Voleybol	Biyomotor öz	10/7	K	-/-	Kismen Anlamli Gelişme MaxV2 - esneklik+ Kuvvet-
19	Kurşun, Ş,2016	Step-aerobik	35	35,20±6,26	Step-Aerobik	Dayanıklılık	3/12	K	-/-	Anlamli Fark Yok
20	Afyon, Y, A,2016	Core	20/20	18	Futbol	Kuvvet	2/8	E	-/-	Anlamli gelişme
21	Aykora, E,2017	Titreşim (vibrasyon)	40/20	21,23±3,77		Vibrasyon	4/12	K	Y/K	Anlamli Gelişme
22	İmamoğlu, A,2017	Biyomotor öz	20	19.82	Futbol	Biyomotor öz.	? /8	K	-/-	Anlamli Gelişme
23	Fatih, N.Ç,2017	Kuvvet	7/7	D:22.7± 2.9 K: 23.1± 2.1	Güreş	Kuvvet	5/6	E	-/-	Anlamli Gelişme
24	Gazanfer, K, G,2017	Pliometrik	8/8	D:23±0,86 K: 23,12±0,99	Tenis	Kuvvet	3/8	E	Y/K	Anlamsız Gelişme
25	Şahin, G,2017	İp Atlama	20	D1:21,4±2,3 D2:21±1,8		Anaerobik day.	3/8	K	Y/-	Anlamli gelişme
26	Baynaz, K,2017	Dayanıklılık	10/10	18,37± 1,43		Dayanıklılık	3/6	K	-/-	Anlamli gelişme
27	Sözbir, K,2017	Pliometrik-Esneklik	9/23	D1:21,50 ± 1,83 D2: 22,27 ± 1,49 K: 22,00 ± 1,22		Kuvvet-Esneklik	3/6	?	Y/K	Anlamli gelişme
28	Turgut, M,2017	Teknik	20	20,78±0,71,	Badminton	Teknik	3/8	K	-/-	Anlamli gelişme
29	Sever, O,2017	Core	11/27	18,21±1,81	Futbol	Kuvvet	3/8	E	Y/K	Anlamli Gelişme
30	Bozdoğan, T;K,2017	Kuvvet	12/12	18	Kürek	Kuvvet	2/8	E	-/-	Anlamli Gelişme

31	Kocahan T,2017	Kuvvet	9	27.1±3.5		Kuvvet	2/6	K/E	-/-	Anlamli Gelişme
32	Yüksel, O,2017	Kuvvet	11/22	20.82±1,72		Kuvvet	3/6	K	-/-	Anlamli gelişme
33	Haksever, B,2017	Denge	18	23,7±2,8		Denge	3/8	E	-/-	Anlamli Gelişme
34	Temur, B; H2018	Pilates	16	30,81 ± 9,49	Pilates	Pilates	3/8	K	-/-	Anlamsız gelişme
35	Tekin, A,2018	Core ant	17/19	33,92±4,371		Kuvvet	3/8	K	Y/K	Anlamli Gelişme
36	Akarçesme, C,2018	Kuvvet	10	?	Voleybol	Kuvvet	14	K	-/-	Anlamli Gelişme
37	Ozbay, S,2018	Kuvvet	32	20.3 ± 1.9	Güreş	Kuvvet	3/12	E	Y/	Anlamli Gelişme



Şekil 1. 2010-18 yılları arasında yapılan makale sayısı

Çalışmaların büyük bir çoğunluğunun 2016-18 yılları arasında olduğu, en fazla yapılan çalışmanın da 2017 yılına yoğunlaştığı (%35,13) görülmektedir. Akademik teşvik ödeneği uygulamasının bu yıllarda ki makale sayılarında ki artışın nedeni olabilir.



Şekil 2. 2015-18 yılları arasındaki antrenman türleri



**Tablo 2.** 2010-18 yılları arasındaki makalelerin antrenman türü ve branşa göre dağılımı

2010-2014					
	Yazar Tarih	Konu	Antrenman	Branş	
1	İri, R,2010	Aerobik egzersiz	Dayanıklılık		
2	Kurt, S,2010	Step aerobik	Dayanıklılık	Step aerobik	
3	Gönülateş, S,2010	Aerobik egzersiz	Dayanıklılık		
4	Ölçücü, B. ve ark,2011	Pliometrik	Kuvvet	Tenis	
5	GENÇOĞLU, C. ve ark.2011	Pliometrik	Kuvvet	Hentbol	
6	Bavlı, 2012	Pliometrik	Kuvvet	Basketbol	
7	Kılınç, F. ve ark.2012	Kombine Kuvvet	Kuvvet	Güreş	
8	Vergili, Ö., 2012	Pilates ve kalistenik	Dayanıklılık	Pilates	
9	Alemdaroğlu, U,2013	Kompleks ant		Basketbol	
10	Baştuğ, G. ve ark.2014	Esneklik ve beden komp.	Esneklik	Pilates	

**Tablo 3.** 2015-18 yılları arasındaki makalelerin antrenman türü ve branşa göre dağılımı

2015-2018					
	Yazar Tarih	Konu	Antrenman	Branş	
1	Kilit, B, 2016	Teknik ant		Tenis	
2	Aykora, E, 2017	Titreşim (vibrasyon)	Kuvvet		
3	Aykora, E., 2018	Pilates	Aerobik	Pilates	
4	Uçan, İ, 2016	Aerobik egzersiz	Aerobik		
5	Tekin, A, 2018	Core ant	Kuvvet		
6	İmamoğlu, A, 2017	Biyomotor öz		Futbol	
7	Dilber, A, O, 2016	Core	Kuvvet	Futbol	
8	Akarçesme, C, 2018	Kuvvet	Kuvvet	Voleybol	
9	Kaplan, D,Ö, 2016	Aerobik egzersiz	Aerobik	Aerobik egzersiz	

10	Gültekin, D, 2016	Aero pilates	Aerobik	Aero-Pilates	
11	Eyuboğlu, E, 2016	Biyomotor öz.		Voleybol	
12	Fatih, N.Ç, 2017	Kuvvet	Kuvvet	Güreş	
13	Gazanfer, K, G, 2017	Pliometrik	Kuvvet	Tenis	
14	Şahin, G, 2017	İp Atlama	Anaerobik güç**		
15	Baynaz, K, 2017	Dayanıklılık	Aerobik		
16	Sözbir, K, 2017	Pliometrik-Esneklik	Kuvvet		
17	Alp, M, 2015	Biyomotor öz.		Hentbol	
18	Turgut, M,2017	Teknik		Badminton	
19	Sever, O, 2017	Core	Kuvvet	Futbol	
20	Ozbay, S, 2018	Kuvvet	Kuvvet	Güreş	
21	Kurşun, Ş, 2016	Step-aerobik	Aerobik	Step-Aerobik	
22	Bozdoğan, T; K, 2017	Kuvvet	Kuvvet	Kürek	
23	Kocahan T, 2017	Kuvvet	Kuvvet		
24	Afyon, Y,A,2016	Core	Kuvvet	Futbol	
25	Yüksel, O,2017	Kuvvet	Kuvvet		
26	Taşkıran, A, 2015	Rekreatif etkinlik	Aerobik**		
27	Haksever, B,2017	Denge	Koordinasyon		

2010-2014 (1.Dönem) yılları arasında akut antrenman yaparak düzenlenmiş araştırmaların 10 adet olduğu,2015-18 yılları (2.dönem) arasında bu sayının 27 çıktığı görülmektedir. Ayrıca, 1.dönemde yapılan çalışmaların %40'nun kuvvet ve %40'nun dayanıklılık ile ilgili olduğu, %10'nun esneklik ile olduğu saptanmıştır. 2.dönemde yapılan çalışmaların ise %48'nin kuvvet, %29'nun dayanıklılık, %0,7'nin Teknik ve %0,03'ünün koordinasyonla ilgili olduğu görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde, esneklik, koordinasyon ve teknik antrenman yöntemlerinin uygulandığı araştırmaların çok az olduğu, sürat antrenmanlarına ise hiç rastlanmadığı görülmektedir. Branşlar dikkate alındığında her iki dönem arasında dikkate değer bir fark olmadığı anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.** 2010-18 yılları arasındaki yayınlanmış makalelerin denek/Kontrol, yaş ortalaması ve cinsiyetlere göre dağılımı

2010-2014					
	Yazar Tarih	Denek/Kontrol	Yaş Ort.	Cinsiyet	
1	Ölçücü, B. ve ark,2011	20/20	20-25=22,5	E	
2	GENÇOĞLU, C. ve ark.2011	10/10	24.0 ± 2.8	K	
3	Kılınç, F. ve ark.2012	12	19.8±1.1	E	
4	Baştuğ, G. ve ark.2014	32/30	D:39.96±11.1 2 K:38.63±12.8 9=39,29	K	
5	Vergili, Ö., 2012	52/98	20-55=37,5	K	
6	Bavlı, 2012	12/12	20,7±2,6	E	
7	İri, R,2010	24	20.70±1,16	K	
8	Kurt, S,2010	15	39,33±4,67	K	
9	Gönülateş, S,2010	20/20	40-55=47,5	K	
10	Alemdaroğlu, U,2013	12	20,7±0,06	E	
		D=209/10:2 0,9 K=190/6:31 .66	<b>Ort.=29,20</b>	<b>E=4 K=6</b>	

**Tablo 5.** 2015-2018 yılları arasındaki yayınlanmış makalelerin denek/Kontrol, yaş ortalaması ve cinsiyetlere göre dağılımı

2015-2018					
	Yazar Tarih	Denek/Kontrol	Yaş Ort.	Cinsiyet	
1	Kilit, B,2016	24	21,86±2,13	E	
2	Aykora, E,2017	40/20	21,23±3,77	K	
3	Temur, B; H2018	16	30,81 ± 9,49	K	
4	Uçan, İ,2016	42	33	?	
5	Tekin, A,2018	17/19	33,92±4,371	K	
6	İmamoğlu, A,2017	20	19.82	K	
7	Dilber, A, O,2016	16	23,86±1,86	E	
8	Akarçesme, C,2018	10	?	K	
9	Kaplan, D, Ö,2016	14/15	31.1±4.1	K	
10	Gültekin, D,2016	15/15	D:21.53±3.85 K:21.73±1.38 =21,63	K	
11	Eyuboğlu, E,2016	9	19,00±3,53	K	
12	Fatih, N.Ç,2017	7/7	D:22.7± 2.9 K: 23.1± 2.1=22,9	E	
13	Gazanfer, K, G,2017	8/8	D:23±0,86	E	

			K: 23,12±0,99=2 3,06		
14	Şahin, G,2017	20	D1:21,4±2,3 D2:21±1,8=21 ,2	K	
15	Baynaz, K,2017	10/10	18,37± 1,43	K	
16	Sözbir, K,2017	9/23	D1:21,50 ± 1,83 D2: 22,27 ± 1,49 K: 22,00 ± 1,22=21,92	?	
17	Alp, M,2015	12	21.41±2.02	E	
18	Turgut, M,2017	20	20,78±0,71,	K	
19	Sever, O,2017	11/27	18,21±1,81	E	
20	Ozbay, S,2018	32	20.3 ± 1.9	E	
21	Kurşun, Ş,2016	35	35,20±6,26	K	
22	Bozdoğan, T; K,2017	12/12	18	E	
23	Kocahan T,2017	9	27.1±3.5	K/E	
24	Afyon, Y, A,2016	20/20	18	E	
25	Yüksel, O,2017	11/22	20.82±1,72	K	
26	Taşkıran, A,2015	31/31	77,64	K/E	
27	Haksever, B,2017	18	23,7±2,8	E	
		D ORT: 488/27:18.0 7 K Ort.: 229/13:17.6 1	<b>ORT</b> <b>yaş:25,99</b>	E:10 K:13 K/E:2 Belirsiz :2	

2015-2018 yılları arasında yapılan 27 araştırmanın 13'ünde kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışma grubunda olan kişilerin ortalama sayısı 18.07, kontrol grubundaki kişilerin ortalama sayısı ise 17.61' dir.

Bu sonuçlara göre çalışmaların yaklaşık yarısında kontrol grubu kullanıldığı görülmektedir. Denek grubundaki toplam katılımcı sayısının kontrol grubuna göre yaklaşık iki kat fazla olduğu, ancak kontrol ve denek grubundaki ortalama sayıların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

2010-2014 yılları arasında yapılan 10 araştırmanın 6'da kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışma grubunda olan kişilerin ortalama sayısı 20.09, kontrol grubundaki kişilerin ortalama sayısı ise 31.66' dir.

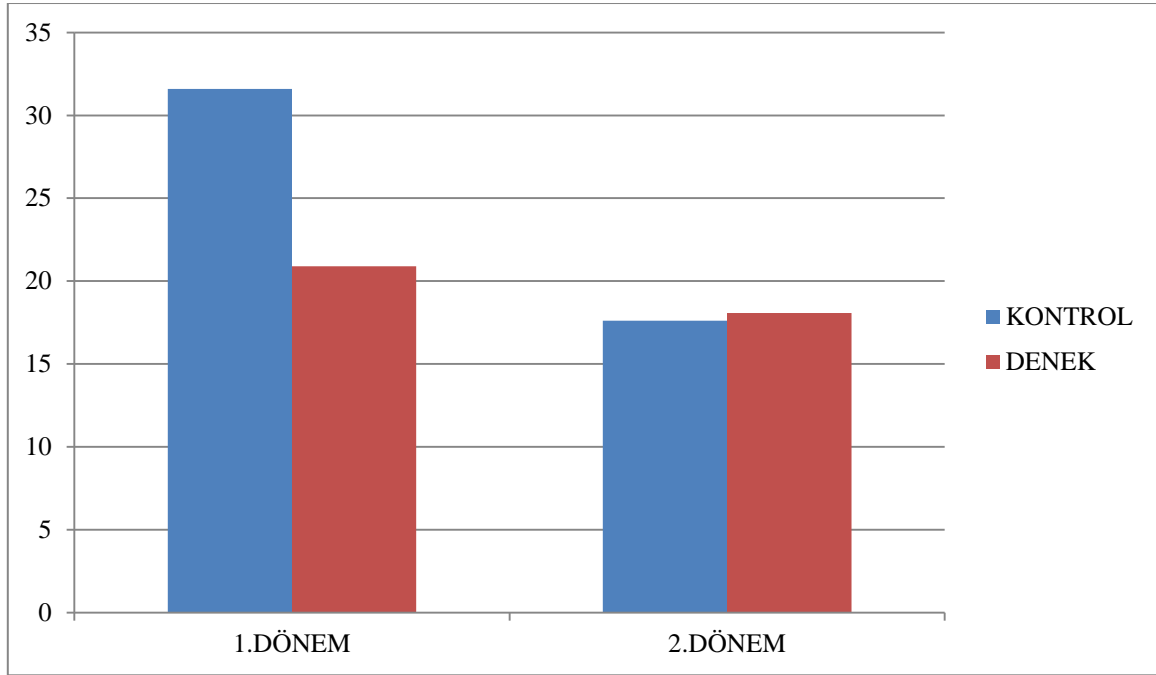
Bu sonuçlara göre çalışmaların yaklaşık %60'nda kontrol grubu kullanıldığı görülmektedir. Denek grubundaki toplam katılımcı sayısının kontrol grubuna göre %38,8 olduğu, ancak incelenen bir çalışmada (Vergili, 2012) kontrol grubundaki katılımcı sayısının çalışma grubundan yaklaşık iki kat daha fazla olduğu görülmektedir.

2010-2014 yılları arasında yapılan 10 araştırmaya katılan toplam katılımcı sayısının yaş ortalaması 29.20 (yıl) olduğu, cinsiyetler göre dağılımın ise %60'nın kadın olduğu görülmektedir.

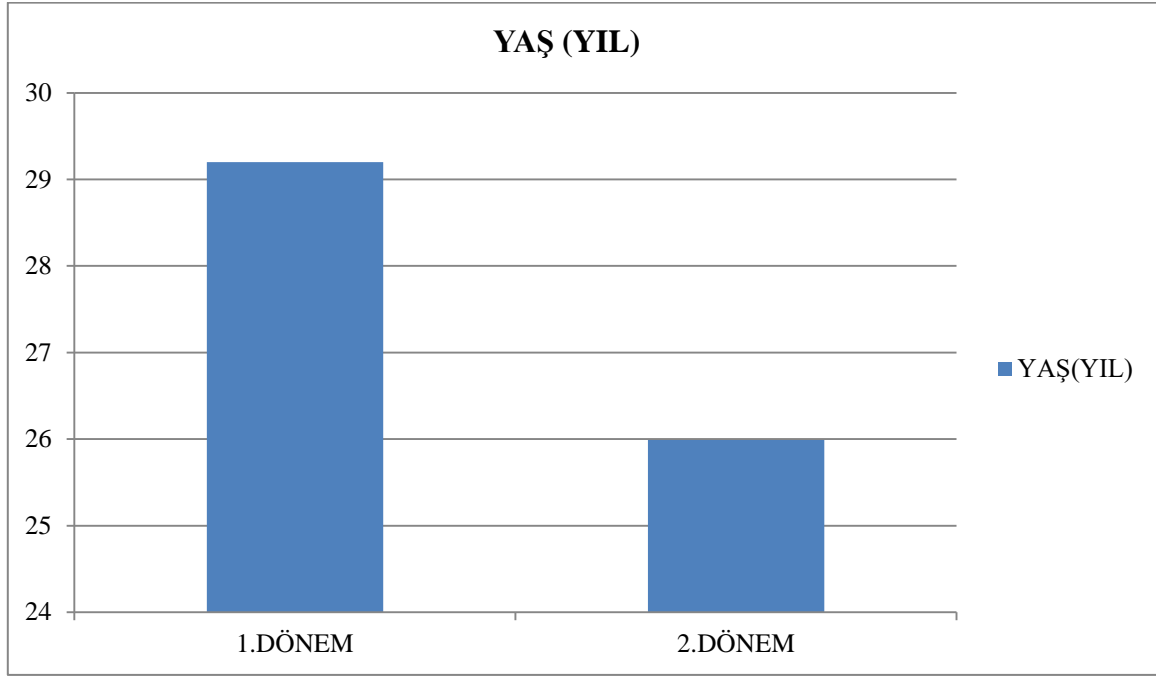
2015-2018 yılları arasında yapılan 27 araştırmaya katılan toplam katılımcı sayısının yaş ortalaması 27.99 (yıl) olduğu, cinsiyetlere göre dağılıma bakıldığında ise %40'nda sadece erkek, %52'nde sadece kadın, %8'nde hem erkek hem kadın bireyin çalışmalara katıldığı görülmüştür.

Buna göre, her iki dönemde de yapılan çalışmalarda kadın bireylerin daha fazla olduğu göze çarpmaktadır. İkinci dönemdeki katılımcı yaş ortalamasının yüksek olmasının nedeni bir çalışmada (Taşkiran, A,2015) yaşlı bireylerin yer almasından kaynaklanmaktadır.

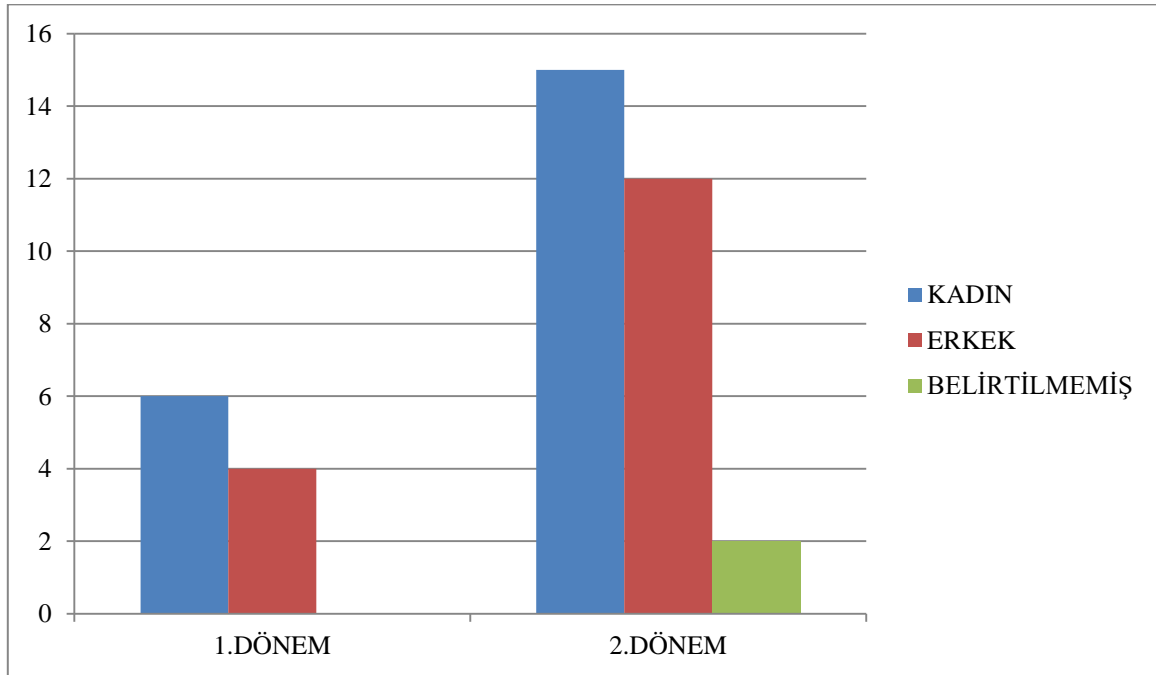
Toplam 37 çalışmanın grup oluşturma yöntemleri incelendiğinde, 12 (%32,4) çalışmanın yansız (Rastgele) yöntemle belirlendiği görülmektedir. Toplam 37 çalışmanın 34 (%91,89)'inde antrenmana bağlı gelişmelerin anlamlı olduğu görülmektedir.



**Şekil 3.** 2010-18 yılları arasında araştırmalara katılan kontrol/denek sayıları



Şekil 4. 2010-18 yılları arasında yapılan araştırmalardaki deneklerin yaş ortalamalarına göre dağılımı



Şekil 5. 2010-18 yılları arasındaki araştırmalarda ki deneklerin cinsiyete göre dağılımı

## TARTIŞMA

Spor alanındaki en önemli çalışmaların yayınlandığı hakemli olan bilimsel dergiler şüphesiz dolaylı olarak üniversitelerin ve araştırmacıların bakış açılarını yansıtmaktadırlar... Kaynakça sayılarına bakıldığında ise birçok araştırmacının 10–20 kaynaktan yararlanılarak gerçekleştirildiği gözlenmiştir. Bilimsel bir çalışma için bu sayıda kaynağın yeterli olmadığı ortadadır. Bu durum araştırmaların kalitesini de düşürecektir. Diğer yandan Türkçe kaynaklar, yararlanılan kaynakların küçük bir kısmını oluşturmaktadır. Bir araştırmada kullanılan yöntem o araştırmacının en önemli öğelerinden birisidir. Doğru ve araştırmacının amacına uygun seçilen yöntem araştırmacının kalitesini de arttıracaktır. Çalışmalara dahil edilen öğrenci grubunun çoğunlukla üniversite öğrencileri olduğu gözlenmiştir. Buradan yola çıkarak araştırmacıların ulaşılması kolay olan üniversite öğrencilerini tercih ettikleri söylenebilir.

Sonuç olarak Türkiye’de spor bilimleri alanında yayınlanmakta olan dergilerin yer verdiği makalelerin bazı alanlarda yoğunlaştığı, şekilsel olarak eksiklikleri olduğu ve yöntemsel olarak da geleneksel bir yapı sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu araştırmada bu dergilerin içerikleri analiz edilmeye çalışılmış ancak karşılaştırma yapılacak herhangi bir veri olmadığından sadece elde edilen bulgular yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu konuda yapılacak bundan sonraki araştırmalarda farklı yıllarda yapılan çalışmaların incelenmesi ve karşılaştırılması alana daha fazla bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak olan boylamsal çalışmalarla Türkiye’deki eğitim araştırmalarının değişimi ve yönelimi ortaya konulacaktır. (Arık, R. S. ve Türkmen, M. (2009). Eğitim Bilimleri Alanında Yayımlanan Bilimsel Dergilerde Yer Alan Makalelerin İncelenmesi. I. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Antalya.)

Sonuç olarak diğer etmenler yanında, özellikle üniversitelerde akademik yükseltme için getirilen ölçütlerin, Türkiye’de yayımlanan ulusal akademik dergilerin niteliklerinin geliştirilmesine dönük olumlu katkılar yaptığı gözlenmektedir. Dergi kalitesini yükselten bu katkılar, başta hakem denetimli dergi anlayışındaki artış, yılda en az iki sayı olmasının yaygınlaşması, hakem sayısının çoğaltılması özet hazırlatan ve uluslararası veri tabanlarında yer alan dergilerin sayısındaki artış, daha fazla dergide anahtar sözcük verilmeye başlanması, hakem atanmasında daha objektif ölçütlerin getirilmesi gibi konularda yorumlanmaktadır

Bu sonuçlara göre çalışmaların yaklaşık yarısında kontrol grubu kullanıldığı görülmektedir. Denek grubundaki toplam katılımcı sayısının kontrol grubuna göre yaklaşık iki kat fazla olduğu, ancak kontrol ve denek grubundaki ortalama sayıların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

2010-2014 yılları arasında yapılan 10 araştırmacının 6'da kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışma grubunda olan kişilerin ortalama sayısı 20.09, kontrol grubundaki kişilerin ortalama sayısı ise 31.66' dir.

Bu sonuçlara göre çalışmaların yaklaşık %60'nda kontrol grubu kullanıldığı görülmektedir. Denek grubundaki toplam katılımcı sayısının kontrol grubuna göre %38.8 olduğu, ancak incelenen bir çalışmada (Vergili, 2012) kontrol grubundaki katılımcı sayısının çalışma grubundan yaklaşık iki kat daha fazla olduğu görülmektedir.

2010-2014 yılları arasında yapılan 10 araştırmaya katılan toplam katılımcı sayısının yaş ortalaması 29.20 (yıl) olduğu, cinsiyetler göre dağılımın ise %60'nın kadın olduğu görülmektedir. 2015-2018 yılları arasında yapılan 27 araştırmaya katılan toplam katılımcı sayısının yaş ortalaması 27.99 (yıl) olduğu, cinsiyetlere göre dağılıma bakıldığında ise

%40'nda sadece erkek, %52'nde sadece kadın, %8'nde hem erkek hem kadın bireyin çalışmalara katıldığı görülmüştür.

Buna göre, her iki dönemde de yapılan çalışmalarda kadın bireylerin daha fazla olduğu göze çarpmaktadır. İkinci dönemdeki katılımcı yaş ortalamasının yüksek olmasının nedeni bir çalışmada (Taşkiran, A,2015) yaşlı bireylerin yer almasından kaynaklanmaktadır.

Toplam 37 çalışmanın grup oluşturma yöntemleri incelendiğinde, 12 (%32,4) çalışmanın yansız (Rastgele) yöntemle belirlendiği görülmektedir. Toplam 37 çalışmanın 34 (%91,89)'inde antrenmana bağlı gelişmelerin anlamlı olduğu görülmektedir.

Her iki dönemde de ağırlıklı olarak kuvvet ve dayanıklılık çalışmalarının olduğu görülmektedir.1.ve2.dönemler karşılaştırıldığında, kuvvet antrenmanlarının %8 arttığını dayanıklılık antrenmanlarında ise %11 azaldığını görmekteyiz. Bu sonuç, kuvvet antrenman ve değerlendirme yöntemlerinin dayanıklılık çalışmalarına göre daha kolay ve ekonomik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

2015-2018 yılları arasında yapılan 27 araştırmanın 13'ünde kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışma grubunda olan kişilerin ortalama sayısı 18.07, kontrol grubundaki kişilerin ortalama sayısı ise 17.61' dir. Kontrol grubu kullanımına göre, çalışmaların yaklaşık yarısında kontrol grubu kullanıldığı görülmektedir. Denek grubundaki toplam katılımcı sayısının kontrol grubuna göre yaklaşık iki kat fazla olduğu, ancak kontrol ve denek grubundaki ortalama sayıların birbirine yakın olduğu görülmektedir

## KAYNAKLAR

1. İri R., Ersoy A., İri R. (2010). Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.
- 2.ÖLÇÜCÜ B, ERDİL G, KARAHAN A.Y, CENİKLİ A, ALTINKÖK M, Pliometrik Egzersizlerin Tenisçilerde Diz Fleksiyon ve Ekstansiyon Kuvvet gelişimine Etkileri Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 46, S. 47-56, 2011
3. Gençoğlu C, Ateş O, Aksu İ, Gülbahar S, Şahin E, Bediz C, Üst Ekstremitte Pliometrik Antrenmanın Hentbolda Atış Hızı ve Omuz Rotator Kas kuvvetine Etkisi, Spor Hekimliği Dergisi Cilt: 46, S. 57-66, 2011
4. Kılınç F, Aydoğan A, Ersoy A, Yavuz A, Güreşçilerde hazırlık periyodunda uygulanan kombine kuvvet antrenmanlarının kuvvet performansları üzerine etkileri, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:9 Sayı:1 Yıl:2012
5. VERGİLİ Ö, Sağlıklı Sedanter Kadınlarda Kalistenik ve Pilates Egzersizlerinin Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri, KÜ Tıp Fak Dergi 2012; 14 (3) ISSN 1302-3314
6. BAVLI Ö, Basketbol Antrenmanı ile Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Bazı Biyometrik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi Pamukkale Journal of Sport Sciences 2012, Vol.3, No.2, Pg:90-100
7. Baştuğ, G., Ceylan, H. İ., & Kalfa, S. (2014). Bayanlara uygulanan pilates egzersiz programının esneklik performansı ve beden kompozisyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences, 11(2), 1274-1284.



8. Kurt, S, Hazar, S., İbiş, S., Albay, B., Kurt, Y. (2010). Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.

9. Yıldız, S., Çilli, M., Gelen, E. ve Güzel, E. (2013). Farklı sürelerde uygulanan statik germenin sürat performansına akut etkisi. International Jurnal of Human Sciences, 10(1), 1202-1213.

10. Gönül ateş S., Saygın Ö., Babayiğit İrez G. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-50 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi

11. Alemdaroğlu U, Köklü Y, Puslu E, Özer R, Erol E; Sekiz Haftalık Kompleks Antrenmanın Anaerobik Güç, Kapasite, Sürat, Sıçrama Performansı ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkileri. Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2013;5(2):74-9

12. Tekin A, Tekin G, Aykora E, Çalışır M, Duyan M; Kor Stabilite Antrenmanının Kadın Çalışanların Vücut Kompozisyonu ve Kor Fonksiyona İlişkin Kuvvet ve Esneklik Parametrelerine Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2018, 5(1),41-66

13. İmamoğlu A, Eliöz M, Çebi M; Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Hazırlık çalışmalarının Bazı Biyo-Motor ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Jurnal of Sports and Performance Researches 2017;8(3):222-231

14. Dilber A.O, Lağap B, Akyüz, Ö, Çoban C, Akyüz M, Taş M, Akyüz F, Özkan A; Erkek Futbolcularda 8 Haftalık Kor Antrenmanının Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Değişkenleri Üzerine Etkisi. CBÜ Bed. Eğt. Spor Bil Dergisi / CBU J Phys Edu Sport Sci 2016: 11(2)

15. Akarçesme C, Aktuğ Z.B; 14 Haftalık Voleybol Antrenmanlarının İzokinetik Diz Kas Kuvvetleri ve Dinamik değer Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2018, 5(1),33-40

16. Kaplan D.Ö; Orta Yaş bayanlarda Aerobik Egzersizlerin Vücut Kompozisyonu Bileşenleri ve Antropometrik Ölçümlere Etkilerinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Jurnal of Physical Education and Sport Sciences) Year: 2016 Volume: 18 Issue: 3 Pages: 9-20

17. Gültekin D, İrez G.B; Aero-Pilates Çalışmasının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Değerleri Üzerine Etkisi. CBÜ Bed.Eğt. Spor Bil Dergisi / CBU J Phys Edu Sport Sci 2016: 11(2)

18. Aykora E, Tekin A, Tekin G, Aykora D; 12 Haftalık Tüm Vücut Titreşim Antrenmanının Sedanter Kadın Öğrencilerin Bazı Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2(4): 65-79

19. Eyuboğlu, E., Dalkıran, O., & Aslan, C. S. (2016). 7 haftalık hazırlık periyodunun bir kadın voleybol takımının vücut kompozisyonu, kuvvet, esneklik ve aerobik dayanıklılık özelliklerine etkisi. Jurnal of Human Sciences, 13(3), 6071- 6079.

20. Gül G.K' Konyalı M, Gül M; Pliometrik Antrenmanların Tenis Servis İsabetine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi Cilt 9, Sayı 1 (2017) Eylül

21. Şahin, G; Farklı Hızlarda İp atlama antrenmanlarının Anaerobik Güce Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Jurnal of Sports and Performance Researches 2017;8(2)
22. Baynaz, K., Acar, K., Çinibulak, E., Atasoy, T., Mor, A., Pehlivan, B., & Arslanoğlu, E. (2017). Yüksek yoğunluklu interval antrenmanın esneklik ve anaerobik kapasite üzerine etkisi. *Jurnal of Human Sciences*, 14(4), 4088-4096. Doi:10.14687/jhs.v14i4.5062
23. Sözbir K, Sönmez R. G. T, Yüктаşır B, Yalçın H.B. Aydın K, Yıldız N; İki farklı Germe egzersizleriyle Yapılan Plyometrik Antrenmanın esneklik, Dikey Sıçrama ve Alt Ekstremitte Kaslarına ait Elektromiyografi Aktivitelere Etkisi. Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi Eylül / Ekim / Kasım / Aralık Güz Dönemi Sayı: 11 Yıl:2017
24. Alp Kılınç F, SUNA G; Hazırlık Sezonunda Hentbolculara uygulanan Antrenmanların Bazı Antropometrik ve Biyometrik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi Ekim / Kasım / Aralık–Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015
25. Turgut M, Aydın R, Erkılıç A.O; Bartın Üniversitesi Badminton Takımında Yer Alan Kadın Sporculara Uygulanan 8 Haftalık Klasik Badminton Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Performans Parametreleri Üzerine Etkileri. *International Jurnal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, December, 2017, 3 (SI): 354-364
26. Sever, O. (2017). Futbolcularda statik ve dinamik core egzersizlerin Stork denge testine etkisi. *Jurnal of Human Sciences*, 14(2), 1781-1791. Doi:10.14687/jhs. v14i2.4440
27. Özbay, S., Ulupınar, S. & Burmaoğlu, G., E. Alt Gövde Direnç Antrenmanlarında Egzersiz Sırasının Performansa Etkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi Cilt: 20, Sayı:3-A, Ekim 2018 ISSN: 1302-2040
28. Kurşun, Ş., Suna, G., & Alp, M. (2016). Düzenli step-aerobik egzersizlerinin yetişkin sedanter kadınlarda vücut yağ değerlerine etkisi. *Jurnal of Human Sciences*, 13(3), 4973-4979. Doi:10.14687/jhs. v13i3.4018
29. Taşkırıan A, Kaya İ; Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 23-30, 2015
30. Bozdoğan T.K, Altın M.M, Kızılet A; Genç erkek Kürekçilerde Maksimal Dirençli Kuvvet Çalışmalarının 2000 metre ve 6000 metre Kürek Ergometresi Testine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Jurnal of Sports and Performance Researches 2017;8(3):195-209
31. Kocahan T, Kaya E, Akınoğlu B, Karaaslan Y, Yıldırım. N, Hasanoğlu A İzokinetik Kuvvet Antrenmanının Farklı Açısız Hızlardaki Kas Kuvveti Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Pilot Çalışma. *Spor Hekimliği Dergisi* 52(3): 77---83, 2017
32. Afyon, Y. A., & Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Jurnal of Human Sciences*, 13(3), 4595-4603.
33. Yüksel, Erzeybek M.S; Kaya F, Güllaç M; Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Kadın Sporcularda Beden Kompozisyonuna Etkileri. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2017;9(3):101-7

34. Haksever B, Düzgün İ, Yüce D, Baltacı G; sağlıklı Bireylere Standart Denge >Eğitiminin Dinamik, Statik denge ve Fonksiyonellik Üzerine Etkileri. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2017;2(3): 40-49

35.Uçan, İ; 6 haftalık Aerobik egzersizin Sedanter Bireylerin Vücut Kompozisyonu üzerine Etkileri. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi. Cilt.2, Sayı.2,2018-12-21

36.Kilit B, Aslan E, Tenis eğitiminde Kort ve Duvar çalışmalarının karşılaştırılması. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt-Sayı.18-2,2016

37.Temur H.B; Selçuk M, Çınar V, Ötürker M, Sarıkaya m; Kadınlarda 8 haftalık Pilates Programının Kan Lipitleri Üzerine Etkileri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 3, Sayı.1,2018

38. MELLEROWICZ, H., u. H. BORSDORF: Sportmedizin 9, 8 (1958).

39. Harre, D. (1971). Trainingslehre. Sportverlag.

40. Nett, T. (1964). Leichtathletisches Muskeltraining. Bartels & Wernitz.