17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

BİLDİRİ KİTABI

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Editör

Dr. Mehmet İNAN

Kongre Başkanı

Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Kongre Genel Sekreteri

Dr. Ercan POLAT

ISBN: 978-625-97419-2-5

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

DAVET

Değerli Spor Bilimi Araştırmacıları,

Spor biliminin güncel gelişmelerini paylaşmak, yeni fikirleri tartışmak ve ulusal iş birliklerini güçlendirmek amacıyla düzenlenen 17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongremize hoş geldiniz.

Bilimsel oturumlar, atölye çalışmaları ve etkileşimli paylaşımlar boyunca hep birlikte spor biliminin geleceğine ışık tutacak verimli tartışmalar yürüteceğimize inanıyor; katkılarınız ve enerjinizle kongremizin ilham verici bir bilgi ve deneyim platformuna dönüşmesini diliyoruz.

12-14 Mayıs 2026 tarihlerinde düzenlenecek kongremize zengin tarihî ve kültürel mirasıyla, spor altyapısıyla ve merkezleriyle öne çıkan **Yozgat** şehri ev sahipliği yapacaktır.

Alanında uzman konuşmacıların yer alacağı paneller, özel oturumlar ve uygulamalı etkinliklerle, tüm katılımcılara ilham veren bir bilimsel ortam sunmayı hedefliyoruz.

Bildiri sunumları **yüz yüze** ve **çevrim içi (sınırlı sayıda)** olarak gerçekleştirilecektir.

Kongremize göstereceğiniz ilgi ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, Yozgat'ta sizlerle buluşmayı sabırsızlıkla bekliyoruz.

Saygılarımızla,
17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Düzenleme Kurulu

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

KONGRE ONUR KURULU

Gençlik ve Spor Bakanı

Dr. Osman Aşkın BAK

Yozgat Valisi

Mehmet Ali ÖZKAN

Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü

Dr. Evren YAŞAR

Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı

Dr. İbrahim ÇAPAK

Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Rektörü

Dr. Alpaslan CEYLAN

Spor Bilimleri Derneği Başkanı

Dr. Fikret SOYER

Yozgat Gençlik ve Spor İl Müdürü

Şahin HOPUR

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

KONGRE DÜZENLEME KURULU

Organizasyon Yürütme Kurulu

Dr. Mehmet İnan

Dr. Yavuz Öntürk

Dr. Serdar Solmaz

Sponsorluk Kurulu

Dr. Mehmet İnan

Dr. Yavuz Öntürk

Düzenleme Kurulu

Dr. Abdulkerim Çeviker

Dr. Abdullah Canikli

Dr. Alparslan Ünveren

Dr. Alpaslan Yılmaz

Dr. Aydıner Birsin Yıldız

Dr. Betül Coşkun

Dr. Burcu Güvendi

Dr. Bülent Okan Miçooğulları

Dr. Can Çavin Ötkan

Dr. Çağrı Çelenk

Dr. Çisem Ünlü

Dr. Doğukan Batur Alp Gülşen

Dr. Emrah Cerit

Dr. Erkan Demirkan

Dr. Fatih Küçükkıbış

Dr. Fatih Yaşartürk

Dr. Hakkı Ulucan

Dr. İsmail Aktaş

Dr. Kemal Kutlu

Dr. Kenan Koç

Dr. M. Toprak Keskin

Dr. Mehmet Gül

Dr. Mehmet Gülü

Dr. Mehmet Göktepe

Dr. Mehmet Kargün

Dr. Mehmet Kutlu

Dr. Murat Koç

Dr. Mustafa Erol

Dr. Mustafa Kaya

Dr. Pelin Aksen

Dr. Rahmi Yıldız

Dr. Resul Çekin

Dr. Rüstem Orhan

Dr. Selçuk Akpınar

Dr. Serkan Hazar

Dr. Serkan Kurtipek

Dr. Sibel Arslan

Dr. Suat Aybek

Dr. Uğur Ödek

Dr. Yavuz Selim Ağaoğlu

Dr. Yusuf Soylu

Dr. Ziya Bahadır

Dr. Zühal Yurtsızoğlu

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

HAKEM KURULU

Dr. Abdurrahman Kırtepe

Dr. Adem Yapıcı

Dr. Ali Onur Cerrah

Dr. Anıl Onur Mercanoğlu

Dr. Atike Yılmaz

Dr. Barış Gürol

Dr. Barış Karaoğlu

Dr. Caner Özböke

Dr. Celal Bulğay

Dr. Celil Kaçoğlu

Dr. Cengiz Sarı

Dr. Ceren Gümüşgül

Dr. Cihan Ayhan

Dr. Cihan Aygün

Dr. Eda Gökçelik

Dr. Elvan Deniz Yumuk

Dr. Erkan Akdoğan

Dr. Ersin Eskiler

Dr. Evrensel Heper

Dr. Fatih Harun Turhan

Dr. Gamze Durmuş

Dr. Gaye Erkmen Hadi

Dr. Gizem Ceylan Acar

Dr. Gözde Yetim

Dr. Gülsüm Yılmaz

Dr. Harun Genç

Dr. Harun Koç

Dr. Hüseyin Köse

Dr. İsa Aydemir

Dr. Kerem Yıldırım Şimşek

Dr. Kürşat Acar

Dr. Metin Argan

Dr. Muhammet Baş

Dr. Muhammet Nurullah Çakmak

Dr. Mustafa Önder Şekeroğlu

Dr. Mürsel Biçer

Dr. Nurullah Emir Ekinci

Dr. Osman Gümüşgül

Dr. Ömer Faruk Tutar

Dr. Ömer Özer

Dr. Ramazan Erdoğan

Dr. Ramazan Taşçıoğlu

Dr. Serkan Kabak

Dr. Serkan Varol

Dr. Sevda Akbulut İnan

Dr. Süleyman Munusturlar

Dr. Taner Akbulut

Dr. Tayfun Kara

Dr. Türkan Nihan Sabırlı

Dr. Uğur İnce

Dr. Ünsal Altınışık

Dr. Yavuz Yasul

Dr. Yunus Şahinler

Dr. Yusuf Er

Dr. Zafer Gayretli

Dr. Zarife Pancar

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

KONGRE SEKRETARYASI

Dr. Ercan Polat (Kongre Sekreteri)

Dr. Hakan Yarar (Yardımcısı)

Dr. Sabiha Gizem Engin (Yardımcısı)

Dr. Gökalp Çınarer (Yardımcısı)

BİLİMSEL SEKRETARYA

Dr. Samet Zengin

Dr. Serkan Kabak

Dr. Kadir Çalışkan

Arş. Gör. Burcu Sıla Sezer

Arş. Gör. Özgür Özdemir

Arş. Gör. Özcan Bülbül

Arş. Gör. Ece Ervüz

Arş. Gör. Ebubekir Livmercan

Arş. Gör. Samet Sağ

Arş. Gör. Zeynep Akyürek

Arş. Gör. Enis Şahin

Arş. Gör. Yusuf İzzet Erol

Burak Daloğlu

Neslişah Ünver

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bilim Kurulu

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Adem Solakumur
2	Dr. Adnan Ersoy
3	Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı
4	Dr. Alpaslan Kartal
5	Dr. Aycen Aybek
6	Dr. Ayla Rezvan Reha
7	Dr. Aylin Çelen
8	Dr. Bahar Güler
9	Dr. Belgin Gökyürek
10	Dr. Bekir Barış Cihan
11	Dr. Bilal Çoban
12	Dr. Buğra Akay
13	Dr. Burcu Özlükan Şahin
14	Dr. Burhan Başoğlu
15	Dr. Burhan Özkurt
16	Dr. Bülent Okan Miçooğulları
17	Dr. Caner Özböke
18	Dr. Çalık Veli Kocak
19	Dr. Deniz Hünük
20	Dr. Ebru Çetin
21	Dr. Ebru Olcay Karabulut
22	Dr. Eda Gökçelik
23	Dr. Emrah Aslan
24	Dr. Erdoğan Tozoğlu
25	Dr. Erhan Devrilmez
26	Dr. F. Filiz Çolakoğlu
27	Dr. Gökhan Bayraktar
28	Dr. Gökmen Kılınçarslan
29	Dr. Gülfem Sezen Balçıkanlı
30	Dr. Gülsen Özcan
31	Dr. Güner Çiçek
32	Dr. Hacer Özge Baydar Arıcan
33	Dr. Hande Büşra Eren
34	Dr. Harun Koç
35	Dr. Hasan Aka

Sıra	Ad Soyad
36	Dr. Hüdaverdi Mamak
37	Dr. Hüseyin Coşkun
38	Dr. Hüseyin Ünlü
39	Dr. Işıl Akdağ
40	Dr. İlkay Yazarer
41	Dr. İmdat Yarım
42	Dr. İsmail Karataş
43	Dr. Kenan Koç
44	Dr. Kezban Gülşen Eşkil
45	Dr. Kübra Özdemir
46	Dr. Kürşat Acar
47	Dr. Kürşat Özcan
48	Dr. Levent Var
49	Dr. Mazhar Taner Sökmen
50	Dr. Mehmet Acet
51	Dr. Mehmet Asma
52	Dr. Mehmet Günay
53	Dr. Mehmet İsmail Tosun
54	Dr. Mehmet Kemal Aydın
55	Dr. Mehmet Kutlu
56	Dr. Mehmet Türkmen
57	Dr. Mehmet Öztaş
58	Dr. Mehmet Yıldız
59	Dr. Melek Kurşunel
60	Dr. Melek Makaracı
61	Dr. Mergül Çolak
62	Dr. Mesut Süleymanoğulları
63	Dr. Metin Kaya
64	Dr. Metin Kuş
65	Dr. Metin Yüceant
66	Dr. Muhsin Hazar
67	Dr. Murat Atasoy
68	Dr. Murat Tekin
69	Dr. Mustafa Altunsoy
70	Dr. Mustafa Kaya
71	Dr. Mustafa Koç
72	Dr. Mustafa Ünver
73	Dr. Mürsel Biçer
74	Dr. Nagihan Kırıkoğlu

Sıra	Ad Soyad
75	Dr. Necip Fazıl Kishalı
76	Dr. Oğuzhan Yoncalık
77	Dr. Okan Burçak Çelik
78	Dr. Osman Tolga Şinoforoğlu
79	Dr. Ömer Faruk Yazıcı
80	Dr. Ömer Özer
81	Dr. Özden Taşğın
82	Dr. Özkan Beyaz
83	Dr. Öznur Akpınar
84	Dr. Rahmi Yıldız
85	Dr. Ramazan Taşçıoğlu
86	Dr. Recep Kürkçü
87	Dr. Remzi Eşkil
88	Dr. Resul Çekin
89	Dr. Rüstem Orhan
90	Dr. Seda Sabah
91	Dr. Selçuk Akpınar
92	Dr. Serdar Kocaekşi
93	Dr. Serdar Sucan
94	Dr. Serkan Kabak
95	Dr. Serkan Tevabil Aka
96	Dr. Sermin Ağralı Ermiş
97	Dr. Sevda Akbulut İnan
98	Dr. Sevim Kül Avan
99	Dr. Sibel Arslan
100	Dr. Sinan Ayan
101	Dr. Tansu Kurtuldu
102	Dr. Turan Çetinkaya
103	Dr. Tülay Avcı Taşkıran
104	Dr. Tolga Eski
105	Dr. Uğur Ödek
106	Dr. Uğur İnce
107	Dr. Ulviye Bilgin
108	Dr. Ülfet Erbaş
109	Dr. Ünal Karlı
110	Dr. Ünal Saki
111	Dr. Vahit Çiriş
112	Dr. Veysel Temel
113	Dr. Volkan Sural

Sıra	Ad Soyad
114	Dr. Yahya Polat
115	Dr. Yakup Paktaş
116	Dr. Yavuz Selim Ağaoğlu
117	Dr. Yeşim Karaç Öcal
118	Dr. Yusuf Soylu
119	Dr. Yücel Ocak
120	Dr. Zafer Gayretli
121	Dr. Zait Burak Aktuğ
122	Dr. Zarife Pancar
123	Dr. Zekihan Hazar
124	Dr. Zeynep Kutlu

Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Halil Sarol
2	Dr. Ekrem Leven İlhan
3	Dr. Pelin Aksen
4	Dr. Gamze Durmuş
5	Dr. Mehmet Aydoğan
6	Dr. Yunus Şahinler

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Alpaslan Yılmaz
2	Dr. Atike Yılmaz
3	Dr. Arif Mithat Amca
4	Dr. Aydıner Birsin Yıldız
5	Dr. Ayşe Kin İşler
6	Dr. Barbaros Çelenk
7	Dr. Berkay Özerkliğ
8	Dr. Betül Coşkun
9	Dr. Canan Sayın Temur
10	Dr. Deniz Durdubaş
11	Dr. Ersan Tolukan
12	Dr. Evrim Ünver
13	Dr. Gözde Algün Doğu

Sıra	Ad Soyad
14	Dr. Haydar Sacit
15	Dr. İbrahim Türkel
16	Dr. Mehmet Gülü
17	Dr. Murat Taş
18	Dr. Nazmi Sarıtaş
19	Dr. Pınar Arpınar Avşar
20	Dr. Serdar Arıtan
21	Dr. Serkan Hazar
22	Dr. Ş. Alpan Cinemre
23	Dr. Şenay Akın
24	Dr. Tahir Hazır
25	Dr. Taner Akbulut
26	Dr. Yaşar Köroğlu
27	Dr. Yavuz Yasul

Hareket ve Antrenman Bilimleri

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Abdullah Canikli
2	Dr. Abdurrahim Kaplan
3	Dr. Abdüsselam Turgut
4	Dr. Ahmet Erdi Avanoğlu
5	Dr. Ahmet Rahmi Günay
6	Dr. Akan Bayraktar
7	Dr. Ali Ahmet Doğan
8	Dr. Ali Erdem Ciğerci
9	Dr. Ali Onur Cerrah
10	Dr. Ali Özkan
11	Dr. Alpaslan Yılmaz
12	Dr. Bahar Ateş Çakır
13	Dr. Bahtiyar Özçaldıran
14	Dr. Baykal Karataş
15	Dr. Bayram Ceylan
16	Dr. Barış Gürol
17	Dr. Betül Coşkun
18	Dr. Berkan Alpay
19	Dr. Bilal Demirhan
20	Dr. Bilgehan Baydil
21	Dr. Binnur Çelebi

Sıra	Ad Soyad
22	Dr. Burak Gündoğan
23	Dr. Burak Yücel
24	Dr. Burcu Güvendi
25	Dr. Bülent Kilit
26	Dr. Celil Kaçoğlu
27	Dr. Cengiz Akarçeşme
28	Dr. Cengizhan Sarı
29	Dr. Ceren Suveren
30	Dr. Cihan Aygün
31	Dr. Cihan Baykal
32	Dr. Çağdaş Özgür Cengizel
33	Dr. Çağrı Çelenk
34	Dr. Defne Öcal Kaplan
35	Dr. Dciparkul Abdırahmanova
36	Dr. Döndü Uğurlu
37	Dr. Durukan Durmuş
38	Dr. Emin Süel
39	Dr. Emrah Yılmaz
40	Dr. Emre Şimşek
41	Dr. Erbil Murat Aydın
42	Dr. Erhan Işıkdemir
43	Dr. Erkan Akdoğan
44	Dr. Erkan Demirkan
45	Dr. Erkan Konca
46	Dr. Erkan Polat
47	Dr. Ersan Kara
48	Dr. Erşan Arslan
49	Dr. Evrensel Heper
50	Dr. Eylem Gencer
51	Dr. Furkan Çamiçi
52	Dr. Gamze Erikoğlu Örer
53	Dr. Gökhan Deliceoğlu
54	Dr. Göktuğ Ertetik
55	Dr. Gül Yağar
56	Dr. Gülcan Tekin
57	Dr. Gülsün Güven
58	Dr. Gürkan Yılmaz
59	Dr. Hacı Ahmet Pekel
60	Dr. Hamza Ali Gökalp

Sıra	Ad Soyad
61	Dr. Hamza Budak
62	Dr. Hayrettin Gümüşdağ
63	Dr. Hülya Andre
64	Dr. Hüsnü Kocaman
65	Dr. İbrahim Şahin
66	Dr. İrfan Marangoz
67	Dr. İskender Güler
68	Dr. İzzet İnce
69	Dr. İzzet Kırkaya
70	Dr. Kazım Kaya
71	Dr. Kazım Nas
72	Dr. Kerim Sözbir
73	Dr. Kerimhan Kaynak
74	Dr. Koray Kılıç
75	Dr. Kurtuluş Özlü
76	Dr. Kutlu Aydın
77	Dr. M. Toprak Keskin
78	Dr. Mehmet Göktepe
79	Dr. Mehmet Onur Sever
80	Dr. Mehmet Özal
81	Dr. Metin Polat
82	Dr. Murat Akyüz
83	Dr. Murat Bekleyiş Apaydın
84	Dr. Murat Bilge
85	Dr. Murat Ergin
86	Dr. Murat Koç
87	Dr. Musab Çağın
88	Dr. Mustafa Kaya
89	Dr. Mustafa Kerem
90	Dr. Mine Koç
91	Dr. Nazmi Sarıtaş
92	Dr. Nazlı Yanar Tunçel
93	Dr. Nebahat Eler
94	Dr. Necdet Eray Pişkin
95	Dr. Oğuz Gürkan
96	Dr. Oktay Çoban
97	Dr. Osman Dişçeker
98	Dr. Ömer Pamuk
99	Dr. Ömer Faruk Tutar

Sıra	Ad Soyad
100	Dr. Özlem Orhan
101	Dr. Öznur Karadağ
102	Dr. Özkan Işık
103	Dr. Ramazan Erdoğan
104	Dr. Recep Soslu
105	Dr. Rüçhan İri
106	Dr. Sadi Ön
107	Dr. Sedef Habipoğlu
108	Dr. Sema Can
109	Dr. Serdar Eler
110	Dr. Serkan Uzlaşır
111	Dr. Serkan Varol
112	Dr. Sevde Mavi Var
113	Dr. Sibel Yıldırım
114	Dr. Sinan Kara
115	Dr. Sinem Parlakyıldız
116	Dr. Suat Aybek
117	Dr. Şerife Vatansever
118	Dr. Şevket Cihat Özer
119	Dr. Tarık Sevindi
120	Dr. Temel Çakıroğlu
121	Dr. Tolga Altuğ
122	Dr. Tuğba Kocaağa
123	Dr. Tuğrul Özkadı
124	Dr. Tunç İlçin
125	Dr. Turgut Yıldırım
126	Dr. Ümid Karlı
127	Dr. Yasemin Arı
128	Dr. Yasin Arslan
129	Dr. Yetkin Utku Kamuk
130	Dr. Yılmaz Uçan
131	Dr. Yücel Makaracı
132	Dr. Zehra Gözel

Rekreasyon

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Abdulkerim Çeviker
2	Dr. Abdurrahman Kırtepe

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sıra	Ad Soyad
3	Dr. Anıl Onur Mercanoğlu
4	Dr. Ayda Karaca
5	Dr. Barış Karaoğlu
6	Dr. Beyza Merve Akgül
7	Dr. Canan Koca Arıtan
8	Dr. Celal Taşkıran
9	Dr. Ceran Gümüşgül
10	Dr. Cihan Ayhan
11	Dr. Ecem Türkmen
12	Dr. Elvan Deniz Yumuk
13	Dr. Emire Özkatar Kaya
14	Dr. Emrah Cerit
15	Dr. Esin Çağla Çağlar
16	Dr. Faik Ardahan
17	Dr. Fatih Yaşartürk
18	Dr. Gamze Deryahanoğlu
19	Dr. Gaye Erkmen Hadi
20	Dr. Gülsüm Yılmaz
21	Dr. Gözde Yetim
22	Dr. Halil Sarol
23	Dr. Hakan Yapıcı
24	Dr. Hüseyin Çevik
25	Dr. Hüseyin Gümüş
26	Dr. Hüseyin Hüsrev Turnagöl
27	Dr. Kerem Yıldırım Şimşek
28	Dr. Mehmet Behzat Turan
29	Dr. Merve Altun Ekici
30	Dr. Mikail Tel
31	Dr. Merve Karaman
32	Dr. Murat Uygurtaş
33	Dr. Mustafa Can Koç
34	Dr. Mustafa Karakuş
35	Dr. Müberra Çelebi
36	Dr. Müge Akyıldız Munusturlar
37	Dr. Nurullah Emir Ekinci
38	Dr. Nigar Küçükkubaş
39	Dr. Osman Gümüşgül
40	Dr. Özlem Demirtaş
41	Dr. Pınar Güzel Gürbüz

Sıra	Ad Soyad
42	Dr. Raşit Karaca
43	Dr. Süleyman Munusturlar
44	Dr. Ş. Nazan Koşar
45	Dr. Taner Bozkuş
46	Dr. Tebessüm Ayyıldız Durhan
47	Dr. Türkan Nihal Sabırlı
48	Dr. Veli Ozan Çakır
49	Dr. Yusuf Er
50	Dr. Ziya Bahadır

Spor Yönetimi

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Ahmet Azmi Yetim
2	Dr. Ahmet Yalçınkaya
3	Dr. Adem Yapıcı
4	Dr. Ali Aycan
5	Dr. Ali Eraslan
6	Dr. Ali Erdoğan
7	Dr. Ali Sevilmiş
8	Dr. Ali Tekin
9	Dr. Alperen Halıcı
10	Dr. Alptuğ Soyer
11	Dr. Arif Yüce
12	Dr. Aydoğan Soygüden
13	Dr. Ayla Karakullukçu
14	Dr. Bahar Anaforoğlu
15	Dr. Burhanettin Hacıcaferoğlu
16	Dr. Can Çavin Ötkan
17	Dr. Celal Bulğay
18	Dr. Cihan Ulun
19	Dr. Çağdaş Caz
20	Dr. Çetin Yaman
21	Dr. Çisem Ünlü
22	Dr. Dede Baştürk
23	Dr. Dilek Yılmaz
24	Dr. Dilşad Çoknaz
25	Dr. Ebru Araç Ilgar
26	Dr. Elif Birol

Sıra	Ad Soyad
27	Dr. Emine Bal
28	Dr. Erdoğan Ekinci
29	Dr. Erol Baykan
30	Dr. Ersin Eskiler
31	Dr. Fatih Dinç
32	Dr. Fatih Evli
33	Dr. Fatih Harun Turhan
34	Dr. Gamze Beyzaoğlu Bacı
35	Dr. Gizem Ceylan Acar
36	Dr. Güçlü Özen
37	Dr. Gülsen Tosun Tunç
38	Dr. Hacı Şükrü Taştan
39	Dr. Hakan Katırcı
40	Dr. Hakan Sunay
41	Dr. Hakkı Ulucan
42	Dr. Halil Erdem Akoğlu
43	Dr. Hanifi Üzüm
44	Dr. Hasan Birol Yalçın
45	Dr. Hayati Arslan
46	Dr. Hüseyin Köse
47	Dr. Hüseyin Öztürk
48	Dr. İbrahim Fatih Yenel
49	Dr. İbrahim Ümran Akdağcık
50	Dr. İlker Özmutlu
51	Dr. İrem Türkmen
52	Dr. İsay Aydemir
53	Dr. Kadir Yıldız
54	Dr. Keziban Yoka
55	Dr. Levent Ceylan
56	Dr. Mehmet Cihan Çiftçi
57	Dr. Mehmet Dalkılıç
58	Dr. Mehmet Gül
59	Dr. Mehmet Kargün
60	Dr. Mehmet Yıldırım
61	Dr. Melih Nuri Salman
62	Dr. Melike Taşbilek Yoncalık
63	Dr. Metin Argan
64	Dr. Muhammet Baş
65	Dr. Muhammet Cihat Çiftçi

Sıra	Ad Soyad
66	Dr. Muhammet Nurullah Çakmak
67	Dr. Muhammet Talha Han
68	Dr. Murat Kalfa
69	Dr. Murat Özmaden
70	Dr. Mustafa Önder Şekeroğlu
71	Dr. Mustafa Vural
72	Dr. Mücahit Dursun
73	Dr. Mücahit Fişne
74	Dr. Müjde Atıcı
75	Dr. Nurettin Göksu Çini
76	Dr. Oktay Yiğit
77	Dr. Oruç Ali Uğur
78	Dr. Osman Kusan
79	Dr. Ömer Fatih Karakullukçu
80	Dr. Ömer Özbey
81	Dr. Ufuk Apur
82	Dr. Ümit Can Büyükakgül
83	Dr. Ümit Doğan Üstün
84	Dr. Ümit Yetiş
85	Dr. Ünsal Altınışık
86	Dr. Ünsal Sevindik
87	Dr. Pınar Karacan Doğan
88	Dr. Pınar Yaprak
89	Dr. Rafet Ünver
90	Dr. Rıfat Kerem Gürkan
91	Dr. Samet Zengin
92	Dr. Sefa Şahan Birol
93	Dr. Selahattin Akpınar
94	Dr. Selhan Özbey
95	Dr. Serkan Kurtipek
96	Dr. Sümmanı Ekici
97	Dr. Settar Koçak
98	Dr. Tayfun Kara
99	Dr. Tekin Çolakoğlu
100	Dr. Tolga Hanayoğlu
101	Dr. Tuncay Öcal
102	Dr. Uğur Sönmezoğlu
103	Dr. Veli Onur Çelik
104	Dr. Velittin Balcı

Sıra	Ad Soyad
105	Dr. Yaşar Çoruh
106	Dr. Yiğitcan Altıparmak
107	Dr. Yusuf Yağız Saraçoğlu
108	Dr. Zafer Çimen
109	Dr. Zafer Doğru
110	Dr. Zekiye Başaran
111	Dr. Zeynep Onağ
112	Dr. Zühal Yurtsızoğlu

Sporda Psikososyal Alanlar

Sıra	Ad Soyad
1	Dr. Bayram Ali Sivaz
2	Dr. Gürkan Diker
3	Dr. Hüseyin Fatih Küçükibiş
4	Dr. İlknur Yazıcılar Özçelik
5	Dr. Nurgül Keskin Akın
6	Dr. Oğuzhan Çalı
7	Dr. Sabri Özçakır
8	Dr. Serkan Zengin
9	Dr. Yasin Altın


HERKES İÇİN
SPOR
FEDERASYONU
TURKISH SPORTS FOR ALL FEDERATION


ÖZSPORIUM


TÜRKİYE JUDO FEDERASYONU
1962


TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME FITNESS VE BİLEK GÜREŞİ FEDERASYONU
TVGFBF
1991


PASTA & TATLI
MEŞHUR
37
BÖREK & KIR PİDESİ

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

SÖZEL
BİLDİRİLER

(ORAL ABSTRACTS)

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Orta Yaş Kadınlarda Fiziksel Aktivite, Sirkadiyen Ritim ve Yaşam Kalitesi İlişkisi: Postür ve Bilişsel Performans Odaklı Yapılandırılmış Bir Derleme

Esma Dana, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye, bilgin003.eb@gmail.com

Nimet Haşıl Korkmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye, nhasil@uludag.edu.tr

Özet: Orta yaş dönemi, kadınlarda biyolojik, psikososyal ve yaşam tarzına bağlı değişimlerin belirginleştiği; sirkadiyen ritim, uyku düzeni, bilişsel performans ve postüral kontrolün etkilenebildiği kritik bir yaşam evresidir. Günlük yaşamda üstlenilen çoklu roller, fiziksel ve zihinsel yükü artırarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, orta yaş kadınlarda fiziksel aktivite ile sirkadiyen ritim, postür ve bilişsel performans arasındaki ilişkinin yaşam kalitesi bağlamında yapılandırılmış bir derleme yaklaşımıyla incelenmesidir. Yöntem: Bu çalışma, yapılandırılmış anlatı derleme deseninde planlanmıştır. PubMed ve Scopus veri tabanlarında 2015–2025 yılları arasında yayımlanan İngilizce makaleler; "physical activity", "circadian rhythm", "middle-aged women", "posture", "cognitive function" ve "quality of life" anahtar kelimeleri ve bunların kombinasyonları kullanılarak taranmıştır. Orta yaş kadın örneklemine odaklanan, fiziksel aktivite ile sirkadiyen ritim, postür, bilişsel performans veya yaşam kalitesi değişkenlerinden en az birini birlikte ele alan çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Editöryal yazılar, olgu sunumları ve konu ile doğrudan ilişkili olmayan çalışmalar dışlanmıştır. Bulgular: Literatürde, sirkadiyen ritim bozulması ve yetersiz uyku kalitesinin dikkat, yürütücü işlevler ve postüral stabilite üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiği; düşük fiziksel aktivite düzeyinin ise bu etkileri derinleştirebildiği bildirilmektedir. Buna karşılık düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle aerobik egzersizler, ritmik hareket temelli aktiviteler, postüral farkındalık çalışmaları ve günlük hareketliliği artıran yaklaşımların, sirkadiyen düzenin desteklenmesi, bilişsel performansın korunması, postüral kontrolün geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması üzerinde olumlu etkiler sağlayabildiği görülmektedir. Sonuç: Orta yaş kadınlarda fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel uygunluğun değil; sirkadiyen düzenin desteklenmesi, bilişsel işlevlerin korunması ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi açısından da önemli bir araç olarak değerlendirilebilir. Kadınların günlük yaşam yükünü ve bireysel gereksinimlerini dikkate alan sürdürülebilir fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Orta yaş kadın, Fiziksel aktivite, Sirkadiyen ritim, Yaşam kalitesi, Postür

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Physical Activity, Circadian Rhythm, and Quality of Life in Middle-Aged Women: A Structured Review Focused on Posture and Cognitive Performance

Abstract: Middle age is a critical life period in women during which biological, psychosocial, and lifestyle-related changes become more prominent, potentially affecting circadian rhythm, sleep patterns, cognitive performance, and postural control. Multiple roles undertaken in daily life may increase physical and mental burden and negatively influence quality of life. The aim of this study was to examine the relationship between physical activity, circadian rhythm, posture, and cognitive performance in middle-aged women within the context of quality of life through a structured review approach. Method: This study was designed as a structured narrative review. English-language articles published between 2015 and 2025 were searched in the PubMed and Scopus databases using the keywords “physical activity”, “circadian rhythm”, “middle-aged women”, “posture”, “cognitive function”, and “quality of life” and their combinations. Studies focusing on middle-aged women and examining at least one of the variables related to physical activity, circadian rhythm, posture, cognitive performance, or quality of life were included. Editorials, case reports, and studies not directly relevant to the topic were excluded. Results: The literature indicates that circadian rhythm disruption and poor sleep quality may negatively affect attention, executive functions, and postural stability, while low levels of physical activity may further exacerbate these effects. In contrast, regular physical activity—particularly aerobic exercise, rhythmic movement-based activities, postural awareness training, and approaches that increase daily mobility—may positively contribute to circadian regulation, preservation of cognitive performance, improvement of postural control, and enhancement of quality of life. Conclusion: In middle-aged women, physical activity can be considered an important tool not only for physical fitness but also for supporting circadian regulation, preserving cognitive functions, and improving quality of life. It is recommended to develop sustainable physical activity programs that take into account women’s daily life burden and individual needs.

Keywords: Middle-aged women, Physical activity, Circadian rhythm, Quality of life, Posture

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kariyer Adanmışlığın Arkasındaki Dinamikler: Teknoloji ve Doğa Dengesi

(Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)

Kübra Türkcan, Yalova Üniversitesi, Türkiye, damla.ozsoy@yalova.edu.tr

Damla Özsoy, Yalova Üniversitesi, Türkiye, damlaozsoy0591@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinde kariyer adanmışlığını etkileyen faktörleri belirlemek ve özellikle yapay zeka temelli teknoloji kullanımı ile doğa temelli rekreasyonel alışkanlıkların kariyer adanmışlığı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada betimsel istatistik yöntemi uygulanmıştır ve araştırma örneklemini, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 380 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" ve Hirschi ve ark. (2014) tarafından geliştirilen, Korkmaz ve ark. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kariyer Adanmışlık Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 26.0.0.0 ile analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerinin analizleri; ANOVA ve T Testi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yapay zeka teknolojilerini kullandıkları yıl süresi ve kullanım amaçları, düzenli egzersiz yapma durumu, ailede sporculuk geçmişine sahip olma durumuna göre öğrencilerin kariyer adanmışlık puanlamalarında anlamlı farklılık elde edilmezken (P>0,05), Yapay zekâ destekli uygulamaları (ChatGPT, Gemini vb.) daha sık kullananların, deniz ve doğal su sesi dinleme alışkanlığına sahip öğrencilerin ve doğal ortamda yürüyüş yapma alışkanlıklarına sahip öğrencilerin kariyer adanmışlık puanlamaları daha yüksek elde edilmiştir (p<0,05). Rekreasyonel eğilimlerinde doğal su seslerini dinleme ve doğada yürüyüş yapma ve yapay zekâ teknolojilerini kullanma pratiklerinin baskın olduğu saptanmıştır. Bu durum, dijitalleşen spor endüstrisinde bireylerin teknoloji ile doğa temelli aktivitelerle kariyer adanmışlık davranışları arasında bir denge kurduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yapay zekâ kullanım sıklığının kariyer adanmışlığı ile ilişkili bulunması, dijital yetkinliklerin mesleki bağlılık üzerindeki rolünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte doğa temelli rekreasyonel faaliyetlerin de kariyer adanmışlığı ile ilişkili olması, spor yöneticilerinin teknoloji ve doğa arasında denge kuran bir yaşam tarzı geliştirdiğini göstermektedir. Bu çalışma, spor bilimleri alanında dijitalleşme ile kariyer adanmışlığı arasındaki ilişkiyi bütüncül bir çerçevede ele alarak literatüre katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, spor yönetimi eğitim programlarının hem dijital becerileri hem de iyi oluşu destekleyen doğa temelli yaklaşımları içerecek şekilde yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer, Spor, Teknoloji, Doğa ve Spor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Dynamics Behind Career Commitment: The Balance of Technology and Nature

(The Case of Yalova University Faculty of Sport Sciences)

Abstract: The aim of this study is to identify the factors affecting career commitment among students of sport sciences and to examine, in particular, the effects of artificial intelligence-based technology use and nature-based recreational habits on career commitment. The study was conducted using a descriptive statistical method, and the sample consisted of 380 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences at Yalova University. In the research, a "Personal Information Form" and the "Career Commitment Scale," originally developed by Hirschi et al. (2014) and adapted into Turkish by Korkmaz et al. (2020), were used. The obtained data were analyzed using IBM SPSS Statistics 26.0.0.0. The analyses of the research hypotheses were carried out using ANOVA and independent samples t-test. The findings revealed that there were no statistically significant differences in career commitment scores based on gender, duration of artificial intelligence use, purposes of use, regular exercise status, and having a family background in sports ($p>0.05$). However, students who used artificial intelligence-supported applications (such as ChatGPT, Gemini, etc.) more frequently, those who had the habit of listening to sea and natural water sounds, and those who engaged in walking in natural environments demonstrated significantly higher career commitment scores ($p<0.05$). It was also determined that participants' recreational tendencies were predominantly characterized by listening to natural water sounds, engaging in walking in natural environments, and using artificial intelligence technologies. This finding indicates that individuals in the digitalizing sports industry establish a balance between technology, nature-based activities, and career commitment behaviors. In particular, the positive relationship between the frequency of artificial intelligence use and career commitment highlights the role of digital competencies in enhancing professional dedication. Moreover, the association between nature-based recreational activities and career commitment suggests that sports managers tend to develop a lifestyle that balances technology and nature. This study contributes to the literature by addressing the relationship between digitalization and career commitment in the field of sport sciences within a holistic framework. The findings suggest that sport management education programs should be structured to include both digital competencies and nature-based approaches that support well-being.

Keywords: Career, Sports, Technology, Nature and Sports

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beklenti ile Gerçeklik Arasında: Belediye Spor Hizmetlerine Yönelik Bir İnceleme

Ebubekir Livmercan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ebubekirlivmercan@gmail.com

Perihan Nur Tacoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, perihannur1805@gmail.com

Özet: Günümüzde yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetleri, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayarak yaşam kalitesini artıran önemli kamusal hizmet alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Bu hizmetlerin etkinliği ise yalnızca sunulan imkânlarla değil, aynı zamanda hizmetten yararlanan bireylerin bu hizmetlere yönelik algı ve deneyimleriyle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, yerel halkın belediyelerin spor hizmetlerine ilişkin algılarının incelenmesi, hizmetlerin geliştirilmesi ve daha kapsayıcı hale getirilmesi açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın amacı yerel halkın belediyenin spor hizmetlerine yönelik algılarının belirlenmesidir. Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseninin kullanıldığı çalışmada araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde amaçlı örneklem yönteminden ölçüt örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada yer alan katılımcılarda, belediyenin sunmuş olduğu spor hizmetlerinden son 12 ay içerisinde yararlanma kriterine sahip olma ölçütü aranmış olup 79 katılımcı araştırma grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış metafor formu kullanılmıştır. İlgili formda katılımcılardan "Belediyenin spor hizmet anlayışı……. gibidir; çünkü……." cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Çalışmada veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Belediyenin spor hizmetlerine yönelik geliştirilen metaforların, "Yapısal Sorunlar", "Gelişim ve Dönüşüm", "Destekleyici ve Toplumsal" olmak üzere toplam 3 genel kategoriye ayrıldığı belirlenmiştir. Yapısal Sorunlar genel kategorisinde, spor hizmetlerinin herkese eşit şekilde ulaşmadığını ifade eden "Erişim/Kapsayıcılık Sorunu" kategorisi; Gelişim ve Dönüşüm genel kategorisinde, spor hizmetlerinin yavaş ilerlediğini ancak ileriye yönelik bir umudun varlığını ifade eden "Yavaş İlerleme" ve "Potansiyel" kategorileri; Destekleyici ve Toplumsal genel kategorisi ise spor hizmetlerinde yaşanan birtakım olumsuzluklara rağmen bu hizmetlerin toplumu ve bireyleri birleştiren bir güç olduğunu temsil eden "Birleştiricilik ve Olumlu Algı" kategorileri ön plana çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Belediye Spor Hizmetleri, Erişilebilirlik, Katılım, Yerel Yönetimler

Between Expectation and Reality: An Examination on Municipal Sports Services

Abstract: Today, the sports services provided by local governments stand out as one of the important public service areas that enhance individuals' quality of life by contributing to their physical, social, and psychological development. The effectiveness of these services is closely related not only to the opportunities provided but also to the perceptions and experiences of the individuals who benefit from them. In this context, examining the perceptions of local residents regarding municipal sports services is considered an important necessity for improving these services and making them more inclusive. The aim of study is to determine the perceptions of local residents regarding the sports services provided by the municipality. In this study, which employed phenomenological design, one of the qualitative research methods, criterion sampling and snowball sampling methods both of which are purposive sampling techniques were used to determine the participants. Within this scope, participants were required to have benefited from the sports services offered by the municipality within the last 12 months, and a total of 79 participants constituted the study group. As a data collection tool, a semi-structured metaphor form developed by the researchers was used. In this form, participants were asked to complete the sentence: "The municipality's understanding of sports services is like …… because ……". The data obtained in the study were analyzed using content analysis. It was determined that the metaphors developed regarding municipal sports services were grouped into three main categories: "Structural Problems", "Development and Transformation", "Supportive and Social." Within the Structural Problems category, the categories of "Access/Inclusivity Problem," which indicates that sports services do not reach everyone equally; within the Development and Transformation category, the categories of "Slow Progress" and "Potential," which indicate that sports services progress slowly but there is a hope for the future, stood out; and the Supportive and Social category highlighted the "Unity and Positive Perception" category, which represents that despite certain shortcomings in sports services, these services act as a force that unites individuals and society.

Keywords: Municipal Sports Services, Accessibility, Participation, Local Governments

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Öğretmen ve Beden Eğitimi Öğretmeni Kavramlarına Yönelik Algıların İncelenmesi: Çoklu Paydaş Görüşleri Üzerine Nitel Bir Çalışma

Yağmur Körlü, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, yagmur.korlu.3@gmail.com

Meryem Altun Ekiz, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mrymltn@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, öğretmen ve beden eğitimi öğretmeni kavramlarına ilişkin öğrenci, öğretmen adayı ve uygulama öğretmenlerinin algılarını incelemektir. 2024-2025 eğitim öğretim yılında yapılan bu çalışma nitel araştırma deseninde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu öğretmenlik uygulaması dersi için belirlenen okullardaki ortaokul öğrencileri, uygulama öğrencileri (öğretmen adayları) ve uygulama öğretmenleri (beden eğitimi öğretmenleri) oluşturmaktadır. Katılımcılara "Sizce öğretmen nedir?" ve "Sizce beden eğitimi öğretmeni nedir?" soruları yöneltilmiş, elde edilen görüşler içerik analizi yöntemiyle tematik olarak sınıflandırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğretmen algısının çok boyutlu olduğunu ve algıların paydaşların deneyim ve rollerine göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Hem genel öğretmen hem de beden eğitimi öğretmeni özelinde, öğretmenin rehberlik, bilgi aktarımı, fiziksel ve duyuşsal gelişimi destekleme işlevleri ön plana çıkmaktadır. Bu bulgular, öğretmen yetiştirme programları ve öğretmenlik uygulamalarında farklı paydaş perspektiflerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen algısı, Beden eğitimi öğretmeni, Öğretmen adayı, Öğrenci

Examining Perceptions of the Concepts of Teacher and Physical Education Teacher: A Qualitative Study Based on Multiple Stakeholder Views

Abstract: The aim of this research is to examine the perceptions of students, prospective teachers, and practicing teachers regarding the concepts of teacher and physical education teacher. This study, conducted during the 2024-2025 academic year, was carried out using a qualitative research design. The study group consists of middle school students, student teachers (prospective teachers), and supervising teachers (physical education teachers) from the schools selected for the teaching practice course. Participants were asked the questions, "What is a teacher in your opinion?" and "What is a physical education teacher in your opinion?", and the opinions obtained were classified thematically using content analysis. According to the research findings, teacher perception is multidimensional and these perceptions vary according to the experiences and roles of the stakeholders. For both general teachers and physical education teachers specifically, the teacher's functions of guidance, knowledge transfer, and supporting physical and affective development stand out. These findings underscore the importance of considering different stakeholder perspectives in teacher training programs and teaching practices.

Keywords: Teacher perception, Physical education teacher, Teacher candidate, Student

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Sporcularda Countermovement Jump Performansının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ve Yapay Zekâ Tabanlı Sınıflama Potansiyelinin İncelenmesi

Akın Erbaş, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, Akinerbas34@gmail.com

Kubilay Çimen, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, kubilaycimen@yahoo.com

Sinan Seyhan, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye, sinanseyhan@gmail.com

Sinan Demirci, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sidemirci@gelisim.edu.tr

Görkem Açar, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, gorkemacar2@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda countermovement jump (CMJ) performans parametrelerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek ve elde edilen performans verilerinin yapay zekâ temelli sınıflama yaklaşımlarında kullanılabilirliğini ön değerlendirme düzeyinde araştırmaktır. Yöntem: Bu çalışma, jimnastikle uğraşan 8–15 yaş aralığındaki 30 katılımcı üzerinde yürütülen kesitsel ve karşılaştırmalı bir pilot araştırma niteliğindedir. Tüm performans ölçümleri DeepSport yapay zekâ destekli performans değerlendirme sistemi kullanılarak elde edildi. Analize yaş, cinsiyet, sıçrama yüksekliği, göreceli pik güç çıktısı (relative PPO) ve tepe kuvveti değişkenleri dahil edildi. Katılımcılar cinsiyete göre erkek ve kadın olarak iki gruba ayrıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi kullanıldı ve etki büyüklüğü Cohen's d ile hesaplandı. Ayrıca, DeepSport sistemi aracılığıyla elde edilen performans değişkenlerinin sınıflayıcı özellik taşıyıp taşımadığını değerlendirmek amacıyla bulgular yapay zekâ destekli öngörüsel modelleme perspektifinden keşifsel olarak yorumlandı. Bulgular: Çalışmaya dahil edilen 30 katılımcının 24'ü erkek, 6'sı kadındı. Erkek grubunun yaş ortalaması 11.63±3.05 yıl, kadın grubunun yaş ortalaması ise 9.00±1.79 yıl olarak bulundu ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıydı (p=0.017). CMJ performans parametreleri incelendiğinde, erkeklerin sıçrama yüksekliği ortalaması 34.42±10.57 cm, kadınların ise 26.17±7.66 cm idi ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu (p=0.021; Cohen's d=0.816). Göreceli PPO değeri erkeklerde 89.29±10.75, kadınlarda 83.63±12.46 olarak saptandı; ancak bu fark anlamlı değildi (p=0.207). Tepe kuvveti değerleri erkeklerde 1077.97±510.63 N, kadınlarda 883.31±198.16 N olarak bulundu ve gruplar arasında anlamlı fark saptanmadı (p=0.154). Elde edilen bulgular, özellikle sıçrama yüksekliği değişkeninin cinsiyet ayrımında ayırt edici bir özellik taşıyabileceğini ve DeepSport üzerinden elde edilen performans parametrelerinin gelecekte yapay zekâ tabanlı sınıflama modellerine girdi değişkeni olarak kullanılabileceğini düşündürdü. Sonuç: Bu pilot analiz, jimnastik yapan çocukların countermovement jump performansının bazı bileşenlerinin cinsiyete göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Özellikle sıçrama yüksekliği erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, göreceli PPO ve tepe kuvveti değişkenlerinde anlamlı fark saptanmamıştır. Bulgular, DeepSport sistemi ile elde edilen CMJ verilerinin yalnızca klasik istatistiksel karşılaştırmalarda değil, aynı zamanda yapay zekâ destekli sınıflama ve performans profilleme yaklaşımlarında da potansiyel olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Ancak örneklem büyüklüğünün sınırlı ve grup

dağılımının dengesiz olması nedeniyle, bu potansiyelin daha büyük ve dengeli örneklemlerde ileri modelleme teknikleriyle doğrulanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Countermovement jump, yapay zekâ, genç sporcular, cinsiyet farkı, performans analizi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sex-Based Comparison of Countermovement Jump Performance in Young Athletes and Investigation of Artificial Intelligence-Based Classification Potential

Abstract: The objective of this study is to investigate whether performance parameters of the countermovement jump (CMJ) differ by gender in young athletes and to explore, at a preliminary level, the feasibility of using the obtained performance data in artificial intelligence-based classification approaches. Method: This study is a cross-sectional and comparative pilot study conducted on 30 participants aged 8–15 who practice gymnastics. All performance measurements were obtained using the DeepSport artificial intelligence-supported performance evaluation system. The analysis included the variables of age, gender, jump height, relative peak power output (relative PPO), and peak force. Participants were divided into two groups based on gender: male and female. Descriptive statistics were presented as mean and standard deviation. An independent samples t-test was used for between-group comparisons, and effect size was calculated using Cohen's d. Additionally, the findings were exploratively interpreted from an AI-supported predictive modeling perspective to assess whether the performance variables obtained through the DeepSport system possessed predictive characteristics. Results: Of the 30 participants included in the study, 24 were male and 6 were female. The mean age of the male group was 11.63 ± 3.05 years, while that of the female group was 9.00 ± 1.79 years, and the difference between the groups was statistically significant ($p = 0.017$). When CMJ performance parameters were examined, the average jump height for men was 34.42±10.57 cm, while for women it was 26.17±7.66 cm, and this difference was found to be statistically significant ($p=0.021$; Cohen's $d=0.816$). The relative PPO value was 89.29 ± 10.75 for men and 83.63 ± 12.46 for women; however, this difference was not significant ($p = 0.207$). Peak force values were 1077.97 ± 510.63 N for men and 883.31 ± 198.16 N for women, and no significant difference was found between the groups ($p = 0.154$). The findings suggest that the jump height variable, in particular, may serve as a distinguishing feature in gender differentiation and that performance parameters obtained via DeepSport could be used as input variables for artificial intelligence-based classification models in the future. Conclusion: This pilot analysis indicates that certain components of countermovement jump performance in children practicing gymnastics may vary by gender. In particular, jump height was found to be higher in male participants. However, no significant differences were detected in the relative PPO and peak force variables. The findings suggest that CMJ data obtained via the DeepSport system could potentially be utilized not only in classical statistical comparisons but also in AI-supported classification and performance profiling approaches. However, due to the limited sample size and unbalanced group distribution, this potential must be validated using advanced modeling techniques in larger and more balanced samples.

Keywords: Counter-movement jump, artificial intelligence, young athletes, gender differences, performance analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fiziksel Aktivite ve Oyunlaştırma Alanında En Çok Atıf Alan İlk 50 Makalenin Bibliyometrik Analizi

Hasibe Çoruh, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, coruhhasibe16@gmail.com

Nimet Haşıl Korkmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nhasil@uludag.edu.tr

Özet: Oyunlaştırma, fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla son yıllarda yaygın olarak kullanılan etkili yaklaşımlardan biri haline gelmiştir. Bu çalışma, bibliyometrik atıf analizi yoluyla fiziksel aktivite ve oyunlaştırma alanındaki araştırma eğilimlerini ve odak noktalarını belirlemek amacıyla son 15 yılda en çok atıf alan 50 makaleyi incelemektedir. Veri seti, Web of Science Core Collection veri tabanında gerçekleştirilen tarama sonucunda elde edilmiştir. Arama, 1 Ocak 2011 ile 25 Mart 2026 tarihleri arasında yapılmış ve toplam 1324 yayına ulaşılmıştır. Belge türlerinin dağılımı incelendiğinde, yayınların büyük çoğunluğunu makaleler (n = 811) ve bildiri metinleri (n = 324) oluştururken, bunları derleme makaleler (n = 146) izlemektedir. Sistematik derlemeler analiz dışı bırakılmış ve nihai veri seti 811 makale olarak seçilmiştir. Bibliyometrik analiz, VOSviewer yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş; yayın yılları, atıf oranları, yazarlar ve anahtar kelimelerin dağılımı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yayın sayılarının yıllar içinde artış eğilimi gösterdiğini ve özellikle 2025 yılının en yüksek yayın sayısına (n = 157) ulaşılan yıl olduğunu ortaya koymuştur. Bu artış, oyunlaştırma temelli yaklaşımların özellikle 2014 sonrası dönemde dijital sağlık uygulamaları, mobil uygulamalar ve giyilebilir teknolojilerle birlikte hızla yaygınlaştığını göstermektedir. Sık kullanılan anahtar kelime analizinde "gamification", "physical activity", "mhealth", "exercise", "motivation", "rehabilitation", "mobile phone", "mobile health" ve "virtual reality" kavramlarının en sık kullanılan terimler arasında yer aldığı görülmüştür. Bu anahtar kelimeler, çalışmaların büyük ölçüde davranış değişikliği, kullanıcı motivasyonu, sağlık davranışı ve teknoloji destekli müdahaleler etrafında yoğunlaştığını göstermektedir. Ayrıca, en fazla yayının ABD (n:206, atıf:3544), İspanya (n:129, atıf: 1526), İngiltere (n:73, atıf: 1476) ve Çin (n:73, atıf: 682) ülkeleri tarafından üretildiği görülmektedir. En üretken yazar, Mitesh Patel (n:20, atıf:738); en çok atıf alan çalışma Jonna Koivisto ve Juho Hamari (2014; atıf: 578); en çok atıf alan yazarlar ise Juho Hamari (n:7, atıf: 1378) ve Jonna Koivisto (n:3, atıf: 1125) olarak belirlenmiştir. Çalışmaların önemli bir kısmının motivasyon teorileri (özellikle öz-belirleme kuramı), sosyal etkileşim, rekabet ve iş birliği mekanizmaları ile kullanıcı bağlılığı üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca, oyunlaştırma unsurlarının fiziksel aktiviteyi artırmada genel olarak olumlu etkiler sunduğu, ancak bu etkinin bağlama ve tasarım özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği de belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma fiziksel aktivite ve oyunlaştırma alanındaki bilimsel üretimin gelişim sürecini ve temel eğilimlerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışma, gelecekte yapılacak araştırmalar için yol gösterici olup, özellikle oyunlaştırma temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bibliyometrik analiz, Fiziksel aktivite, Oyunlaştırma

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bibliometric Analysis of The Top 50 Cited Articles in The Field of Physical Activity and Gamification

Abstract: Gamification has become one of the most widely used and effective approaches for increasing physical activity in recent years. This study examines the 50 most-cited articles from the past 15 years to identify research trends and focal points in the fields of physical activity and gamification through bibliometric citation analysis. The dataset was obtained from a search of the Web of Science Core Collection database. The search was conducted between January 1, 2011, and March 25, 2026, and yielded 1324 publications. When examining the distribution of document types, the vast majority of publications consist of articles (n = 811) and conference papers (n = 324), followed by review articles (n = 146). Systematic reviews were excluded from the analysis, and the final dataset consisted of 811 articles. The bibliometric analysis was conducted using VOSviewer software; the distribution of publication years, citation rates, authors, and keywords was examined. The findings reveal that the number of publications has shown an upward trend over the years, with 2025 in particular marking the year with the highest number of publications (n = 157). This increase demonstrates that gamification-based approaches have rapidly gained traction, particularly since 2014, alongside digital health applications, mobile apps, and wearable technologies. An analysis of frequently used keywords revealed that the terms “gamification,” “physical activity,” “mHealth,” “exercise,” “motivation,” “rehabilitation,” “mobile phone,” “mobile health,” and “virtual reality” were among the most frequently used terms. These keywords indicate that the studies largely focus on behavioral change, user motivation, health behavior, and technology-supported interventions. In addition, the highest number of publications was produced by the United States (n=206, citations=3544), Spain (n=129, citations=1526), England (n=73, citations=1476), and China (n=73, citations=682). The most prolific author is Mitesh Patel (n:20, citations:738); the most cited study is by Jonna Koivisto and Juho Hamari (2014; citations: 578); the most cited authors are Juho Hamari (n:7, citations: 1378) and Jonna Koivisto (n:3, citations: 1125). A significant portion of the studies focuses on motivation theories (particularly self-determination theory), social interaction, mechanisms of competition and cooperation, and user engagement. Furthermore, it has been determined that gamification elements generally increase physical activity, although this effect may vary depending on the context and design features. In conclusion, this study highlights the development process and key trends in scientific research within the fields of physical activity and gamification. In this context, the study serves as a guide for future research and contributes to the development of gamification-based physical activity interventions.

Keywords: Bibliometric analysis, Physical activity, Gamification

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ergen Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bazı Psikomotor Parametrelere Etkisi

Hasibe Çoruh, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, coruhhasibe16@gmail.com

Mehmet Can Pilan, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, pilannmehmetcan@gmail.com

Eslemnur Gezen, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eslemnurgezen3028@gmail.com

Gizem Duman, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, gizem2000duman@gmail.com

Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, serife@uludag.edu.tr

Özet: Bu araştırma, 9-12 yaş arası tenisçilerde Life-Kinetik egzersizlerinin çeviklik, dikkat ve denge üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Life-Kinetik, motor ve bilişsel becerileri aynı anda geliştirmeyi hedefleyen bir antrenman metodudur. Bu yöntem, beyin fonksiyonlarını iyileştirerek özellikle çocuklarda fiziksel performans, bilişsel esneklik ve dikkat gibi alanlarda gelişim sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Life-Kinetik egzersizleri, beyin hücreleri arasındaki sinir bağlantılarını artırmayı ve bu sayede reaksiyon süresi, denge, koordinasyon gibi becerileri geliştirmeyi amaçlar. Bu nedenle, tenis gibi hızlı düşünme ve hareket etme gerektiren sporlar için bu tür bir antrenman yöntemi oldukça uygun olabilir. Araştırmaya, 9-12 yaş aralığında ve en az bir yıllık düzenli tenis deneyimine sahip 22 çocuk sporcu katılmıştır. Katılımcılar kolaylı örneklem yöntemi ile bulunmuştur. Deney grubu, haftada iki gün düzenli tenis antrenmanlarına ek olarak Life-Kinetik egzersizleri yaparken, kontrol grubu sadece mevcut tenis antrenmanlarına devam etmiştir. Çalışmada ölçüm araçlarından dikkat testi (D2 Testi), dinamik denge (Yıldız Denge Testi) ve çeviklik (T- Testi) kullanılmıştır. D2 dikkat testi, katılımcıların dikkat seviyelerini ve odaklanma becerilerini ölçmek için uygulanmıştır. Yıldız Denge Testi ise, dinamik denge becerilerini ölçmek için kullanılmıştır. T-Testi, çeviklik ölçümlerinde kullanılan standart bir test olup, sporcuların ani yön değiştirme ve hızlanma kapasitelerini ölçmektedir. Araştırma öncesinde, her iki grup için de başlangıç ölçümleri yapılmış ve bu veriler ön-test sonuçları olarak kaydedilmiştir. Altı haftalık antrenman sürecinin ardından ise, son-test ölçümleri alınarak, gruplar arasındaki gelişim farkları analiz edilmiştir. Bu süreçte, deney grubunda yer alan sporcuların 6 haftalık haftada 2 gün uygulanan Life Kinetik egzersizlerin Denge testi ve Dikkat testinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak çeviklik ve dengenin diğer parametrelerinde anlamlı farklar bulunamamıştır. Bunun nedeni örneklem sayısının az olmasından veya müdahalenin kısa süreli olmasından kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak Life Kinetik Egzersizlerinin tenis branşında denge ve dikkati geliştirmek için uygulanabilir olduğu görülmektedir. Bu bulgular, özellikle tenis eğitmenleri ve antrenörler için yenilikçi bir antrenman programı oluşturma konusunda yol gösterici olabilir.

Anahtar Kelimeler: Dikkat Testi, Denge Testi, Life Kinetik Egzersizleri, Tenis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Life Kinetic Exercises on Certain Psychomotor Parameters in Adolescent Tennis Players

Abstract: This study aims to examine the effects of Life-Kinetik exercises on agility, attention, and balance in tennis players aged 9–12. Life-Kinetik is a training method designed to develop motor and cognitive skills simultaneously. This method is used to promote development in areas such as physical performance, cognitive flexibility, and attention—particularly in children—by improving brain function. Life-Kinetik exercises aim to increase neural connections between brain cells and, as a result, improve skills such as reaction time, balance, and coordination. For this reason, this training method may be particularly suitable for sports like tennis, which require quick thinking and movement. The study included 22 young athletes aged 9–12 with at least one year of regular tennis experience. Participants were selected using convenience sampling. The experimental group performed Life-Kinetik exercises in addition to their regular twice-weekly tennis training, while the control group continued only with their existing tennis training. The study utilized the following measurement tools: the attention test (D2 Test), dynamic balance (Star Balance Test), and agility (T-Test). The D2 attention test was administered to assess participants' attention and concentration. The Star Balance Test was used to assess dynamic balance skills. The T-Test is a standard test used to measure agility, assessing athletes' ability to change direction suddenly and accelerate. Before the study, baseline measurements were taken for both groups, and these data were recorded as pre-test results. Following the six-week training period, post-test measurements were taken, and the differences in progress between the groups were analyzed. During this process, significant differences were observed in the Balance Test and Attention Test results for the athletes in the experimental group who performed the Life Kinetik exercises twice a week for six weeks. However, no significant differences were found in other agility and balance parameters. This may be due to the small sample size or the short duration of the intervention. In conclusion, Life Kinetik exercises can be applied to improve balance and attention in tennis. These findings may serve as a guide for tennis instructors and coaches in developing innovative training programs.

Keywords: Attention Test, Balance Test, Life Kinetic Exercises, Tennis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Milli Takım Müsabakalarında Gol Üretiminin Tarihsel Evrimi: Spor Yönetimi Perspektifinden Veri Tabanlı Bir Analiz

Taner Karaman, Okan Üniversitesi, Spor Uygulamalı Bilimler Fakültesi, İstanbul, Türkiye, tnrkrmn@gmail.com

Damla Özsoy, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye, damlaozsoy0591@gmail.com

Zeynep Cetinkaya, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, cetinkayazeynep402@gmail.com

Baran Gökçe, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye, barangkc1907@gmail.com

Özet: Bu çalışma, spor yönetim bilimleri perspektifinden milli takım müsabakalarında gol üretiminin tarihsel dönüşümünü analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında farklı dönemlere ayrılmış geniş ölçekli bir veri seti (N=50.656) üzerinden ev sahibi, deplasman ve toplam gol ortalamaları incelenmiş; elde edilen bulgular tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilerek dönemler arası farklılıkların istatistiksel anlamlılığı ortaya konulmuştur. Bu yönüyle çalışma, yalnızca performans çıktılarının betimlenmesiyle sınırlı kalmayıp, futbolun yapısal evriminin yönetimsel ve stratejik boyutlarını da değerlendirmeyi hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, milli takım düzeyinde gol üretiminin zaman içerisinde belirgin bir paradigma değişimi geçirdiğini göstermektedir. 1972 ve öncesi dönemde gözlenen yüksek gol ortalamaları (toplam gol ortalaması ≈3.80), oyunun daha açık, geçişlerin daha kontrolsüz ve savunma organizasyonlarının görece zayıf olduğu bir yapıya işaret etmektedir. Buna karşın 1973–1992 döneminde gol ortalamalarında yaşanan keskin düşüş (≈2.65), futbolun daha sistematik, savunma odaklı ve disiplinli bir yapıya evrildiğini göstermektedir. 1993 sonrası dönemde kısmi bir artış gözlense de özellikle 2005 sonrası ve modern futbolu temsil eden 2016+ döneminde gol ortalamalarının belirli bir denge bandında (≈2.65–2.67) stabilize olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, performansın artık rastlantısal değil, optimize edilmiş sistemler üzerinden üretildiğini ortaya koymaktadır. ANOVA sonuçları, söz konusu dönüşümün istatistiksel olarak anlamlı olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir. Ev sahibi ($F=223.435$, $p<.001$), deplasman ($F=379.238$, $p<.001$) ve toplam gol değişkenlerinde ($F=595.971$, $p<.001$) elde edilen anlamlı farklılıklar, dönemler arası değişimin tesadüfi değil, yapısal bir dönüşümün sonucu olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle toplam gol değişkeninde elde edilen yüksek F değeri, futbolun makro düzeyde oyun karakteristiğinin zamanla yeniden şekillendiğini göstermektedir. Spor yönetim bilimleri açısından değerlendirildiğinde bu bulgular, futbolun yalnızca saha içi bir performans oyunu olmadığını; aynı zamanda yönetimsel kararlar, organizasyonel yapı, teknolojik adaptasyon ve veri temelli stratejilerle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Modern dönemde gol ortalamalarının belirli bir bantta dengelenmesi; antrenman bilimindeki gelişmeler, performans analitiği, oyuncu izleme sistemleri ve taktiksel veri kullanımının artmasıyla açıklanabilir. Bu bağlamda federasyonlar ve teknik ekipler için en kritik çıkarım, başarıyı belirleyen faktörlerin artık yalnızca bireysel yetenek değil, bütüncül bir performans yönetimi sistemi olduğudur. Sonuç olarak çalışma, milli takım futbolunun tarihsel süreçte "yüksek varyanslı ve açık oyun" modelinden "optimize

edilmiş, kontrollü ve veri destekli performans" modeline evrildiğini göstermektedir. Bu dönüşüm, spor yönetimi açısından stratejik planlama, oyuncu geliştirme, teknik direktör karar süreçleri ve performans analitiği yatırımlarının önemini artırmakta; gelecekte rekabet avantajı elde etmek isteyen organizasyonların veri odaklı ve sistematik yönetim anlayışlarını benimsemelerini zorunlu kılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Futbol, Veri Temelli Spor Yönetimi

The Historical Evolution of Goal Production in National Team Matches: A Data-Driven Analysis from a Sport Management Perspective

Abstract: This study aims to analyze the historical transformation of goal production in national team matches from the perspective of sport management sciences. Within the scope of the research, home, away, and total goal averages were examined using a large-scale dataset divided into different periods (N=50,656). The findings were tested through one-way analysis of variance (ANOVA) to determine the statistical significance of differences between periods. In this regard, the study goes beyond merely describing performance outcomes and seeks to evaluate the managerial and strategic dimensions of football's structural evolution. The results indicate a clear paradigm shift in goal production at the national team level over time. High goal averages observed in the period up to 1972 (total goal average ≈3.80) reflect a more open game, uncontrolled transitions, and relatively weaker defensive organization. In contrast, the sharp decline in goal averages during the 1973–1992 period (≈2.65) suggests that football evolved toward a more systematic, defense-oriented, and disciplined structure. Although a partial increase is observed after 1993, goal averages appear to stabilize within a specific range (≈2.65–2.67) in the post-2005 and modern football era (2016+). This indicates that performance is no longer random but produced through optimized systems. ANOVA results strongly support the statistical significance of this transformation. Significant differences were obtained for home ($F=223.435$, $p<.001$), away ($F=379.238$, $p<.001$), and total goal variables ($F=595.971$, $p<.001$), demonstrating that the changes between periods are not coincidental but reflect a structural transformation. The particularly high F value for total goals indicates that the macro-level characteristics of the game have been reshaped over time. From the perspective of sport management sciences, these findings reveal that football is not only a performance game on the field but is also directly related to managerial decisions, organizational structure, technological adaptation, and data-driven strategies. The stabilization of goal averages in the modern era can be explained by advancements in training science, performance analytics, player tracking systems, and tactical data utilization. In this context, the most critical implication for federations and technical staff is that success is determined not only by individual talent but by a holistic performance management system. In conclusion, the study demonstrates that national team football has historically evolved from a "high-variance, open-play" model to an "optimized, controlled, and data-supported performance" model. This transformation underscores the importance of strategic planning, player development, decision-making processes of head coaches, and investments in performance analytics in sport management. It also emphasizes that organizations seeking competitive advantage in the future must adopt a data-driven and systematic management approach.

Keywords: Sport Management, Football, Data-Driven Sports Management

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Altyapı Erkek Basketbol Oyuncularında Pozisyona Özgü Alt Ekstremite Performans Profillerinin İncelenmesi – Pilot Çalışma

Sinan Seyhan, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye, sinan.seyhan@cbu.edu.tr

Görkem Açar, İstanbul Gelisim Üniversitesi, Türkiye, gorkemacar2@gmail.com

Emirkan Çelik, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye, emirkancelikk@gmail.com

Özet: Basketbolda oyun pozisyonları, sporcuların fiziksel ve motorik gereksinimlerini doğrudan etkilemektedir. Oyun kurucu, forvet ve pivot oyuncuların sıçrama, çeviklik, kuvvet ve alt ekstremite performansı açısından farklı özellikler göstermesi beklenmektedir. Bu nedenle pozisyona özgü performans profillerinin belirlenmesi, antrenman planlaması, yetenek seçimi ve yaralanma riskinin azaltılması açısından önem taşımaktadır. Bu pilot çalışmada, altyapı erkek basketbol oyuncularında pozisyona göre alt ekstremite performans farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Bu pilot çalışma kesitsel ve karşılaştırmalı araştırma tasarımında gerçekleştirildi. Çalışmaya altyapı düzeyinde erkek basketbol oyuncuları dahil edildi ve sporcular oyun kurucu, forvet ve pivot pozisyonlarına göre gruplandırıldı. Tüm ölçümler DeepSport yapay zekâ destekli performans değerlendirme sistemi kullanılarak gerçekleştirildi. Alt ekstremite performansını değerlendirmek amacıyla countermovement jump (CMJ), reactive strength index (RSI) ve 5–10–5 çeviklik testi uygulandı. CMJ testinden sıçrama yüksekliği, tepe kuvveti ve göreceli pik güç çıktısı elde edilirken, RSI testi ile reaktif kuvvet kapasitesi değerlendirildi. Ayrıca sporcuların yaş, boy, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve spor yaşı gibi sosyodemografik özellikleri kaydedildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro–Wilk testi ile değerlendirildi. Normal dağılım gösteren değişkenlerde pozisyonlar arası karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanıldı. Anlamlı farklılık saptanan değişkenlerde grup çiftleri arasındaki farkları belirlemek amacıyla Tukey post-hoc testi uygulandı. Tüm analizler IBM SPSS Statistics programında gerçekleştirildi ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Boy, vücut ağırlığı ve VKİ açısından pozisyonlar arasında anlamlı farklılık bulundu ($p < .05$). Pivot oyuncuların boy ve vücut ağırlığı değerleri diğer pozisyonlara göre daha yüksekti. Yaş ve spor yaşı açısından anlamlı fark saptanmadı ($p > .05$). Performans parametreleri incelendiğinde yalnızca CMJ tepe kuvveti değişkeninde pozisyonlar arasında anlamlı farklılık bulundu ($F = 4.75$, $p = .017$). Post-hoc analizde pivot oyuncuların tepe kuvveti değerlerinin oyun kuruculara göre daha yüksek olduğu belirlendi ($p = .012$). CMJ sıçrama yüksekliğinde anlamlılığa yakın bir eğilim görülürken ($p = .066$), göreceli pik güç, RSI ve 5–10–5 çeviklik testi sonuçlarında anlamlı fark saptanmadı ($p > .05$). Sonuç: Altyapı erkek basketbol oyuncularında pozisyona göre bazı alt ekstremite performans özelliklerinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle pivot oyuncuların CMJ tepe kuvveti, boy ve vücut ağırlığı değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Pozisyona özgü performans profillerinin belirlenmesi, antrenman planlaması açısından önemli olabilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, alt ekstremite performansı, countermovement jump, reactive strength index, çeviklik

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Position-Specific Lower Extremity Performance Profiles in Youth Male Basketball Players – A Pilot Study

Abstract: Playing positions in basketball directly influence athletes' physical and motor requirements. Point guards, forwards, and centers are expected to demonstrate different characteristics in terms of jumping, agility, strength, and lower extremity performance. Therefore, determining position-specific performance profiles is important for training planning, talent identification, and reducing injury risk. This pilot study aimed to investigate lower extremity performance differences according to playing position in youth male basketball players. Methods: This pilot study was conducted using a cross-sectional and comparative research design. Youth male basketball players were included in the study and grouped according to their playing positions as point guards, forwards, and centers. All measurements were obtained using the DeepSport artificial intelligence-supported performance assessment system. Countermovement jump (CMJ), reactive strength index (RSI), and the 5–10–5 agility test were applied to evaluate lower extremity performance. Jump height, peak force, and relative peak power output were obtained from the CMJ test, while reactive force capacity was evaluated using the RSI test. In addition, sociodemographic characteristics such as age, height, body weight, body mass index, and sports experience were recorded. Data normality was assessed using the Shapiro–Wilk test. One-way analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons between positions in normally distributed variables. Tukey post-hoc analysis was performed to determine pairwise group differences when significant differences were detected. All analyses were performed using IBM SPSS Statistics, and the significance level was accepted as $p < .05$. Results: Significant differences were found between positions in terms of height, body weight, and BMI ($p < .05$). Centers demonstrated higher height and body weight values than the other positions. No significant differences were found in age and sports experience ($p > .05$). Among the performance parameters, only CMJ peak force differed significantly between positions ($F = 4.75$, $p = .017$). Post-hoc analysis showed that centers had higher peak force values than point guards ($p = .012$). Although a near-significant trend was observed for CMJ jump height ($p = .066$), no significant differences were found for relative peak power, RSI, or 5–10–5 agility test results ($p > .05$). Conclusion: Certain lower extremity performance characteristics differed according to playing position in youth male basketball players. In particular, centers demonstrated higher CMJ peak force, height, and body weight values. Determining position-specific performance profiles may be important for training planning.

Keywords: Basketball, lower extremity performance, countermovement jump, reactive strength index, agility

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesine Hazırlanan Sedanterlere Uygulanan 8 Haftalık Submaksimal Antrenmanların Fiziksel Performansları Üzerine Etkisi

Kerimhan Kaynak, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, kkaynak@erciyes.edu.tr

Çağrı Çelenk, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, celenkc7@hotmail.com

Zeynep Bakmaz, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, zeynepbakmaz9898@gmail.com

Özet: Bu çalışmada sedanterlere uygulanan 8 haftalık Submaksimal egzersizin bazı fiziksel performansları üzerine etkisi araştırıldı. Gereç yöntem: Yaşları 18-25 arası değişen 30 sedanter gönüllü olarak katıldı. Araştırmaya katılan gönüllülerin 8 hafta boyunca uygulanan submaksimal egzersiz programının, çeviklik, sürat ve patlayıcı kuvvet performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcıların ön test ara test ve son test ölçümlerine ait tanımlayıcı ortalama standart sapma şeklinde verildi ölçümlerin normal dağılımı uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Üç zamanlı ölçümlerin karşılaştırılması Anova testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Bunun için parametrik testler kullanıldı. T testi, Illinois çeviklik testi ve 30 metre sprint testi sonuçlarına göre, 1. 2. ve 3. ölçümler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Dikey sıçrama testi sonuçlarında ise, 1. ölçüm ile 2. ölçüm arasında anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), 3. ölçümde elde edilen değerlerin hem 1. hem de 2. ölçüme göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu durum, patlayıcı kuvvet gelişiminin çeviklik ve sürat parametrelerine kıyasla daha uzun sürede ortaya çıktığını ve egzersiz süresinin uzamasıyla birlikte belirginleştiğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, 8 haftalık submaksimal egzersiz programının sedanter bireylerde çeviklik, sürat ve alt ekstremite patlayıcı kuvvet performansını anlamlı düzeyde geliştirdiği, dolayısıyla sedanter bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılmasında etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter, Submaksimal, Fiziksel performans

The Effect of 8 Weeks of Submaximal Training on The Physical Performance of Sedentary Students Preparing for The Faculty of Sports Sciences

Abstract: The aim of this study was to investigate the effects of an 8-week submaximal exercise program on certain physical performance parameters in sedentary individuals. Materials and Methods: A total of 30 sedentary volunteers aged between 18 and 25 years participated in the study. The effects of the 8-week submaximal exercise program on agility, speed, and explosive power performance were examined. Descriptive statistics of the participants' pre-test, mid-test, and post-test measurements were presented as mean and standard deviation. The normality of the data distribution was assessed using the Shapiro–Wilk test. Comparisons of the three repeated measurements were performed using repeated measures ANOVA. The level of significance was accepted as $p < 0.05$. Since the variables were found to be normally distributed, parametric tests were applied. According to the results of the T-test, Illinois Agility Test, and 30-meter sprint test, significant differences were found between the 1st, 2nd, and 3rd measurements ($p < 0.05$). In the vertical jump test, no significant difference was observed between the 1st and 2nd measurements ($p > 0.05$), whereas the values obtained in the 3rd measurement showed a statistically significant increase compared to both the 1st and 2nd measurements ($p < 0.05$). This finding suggests that improvements in explosive power may emerge later than improvements in agility and speed and become more pronounced as the duration of exercise increases. Conclusion: In conclusion, the 8-week submaximal exercise program significantly improved agility, speed, and lower extremity explosive power performance in sedentary individuals. Therefore, it can be stated that submaximal exercise is an effective method for improving the physical fitness levels of sedentary individuals.

Keywords: Sedentary, Submaximal, Physical Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Kariyer Planlama ve İş Bulma Kaygısının İncelenmesi

Sıla Simge Altınok, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye, silasimgealtinok@gmail.com

Mert Nalbant, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye, mnalbant@mehmetakif.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın temel amacı, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere (cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, akademik hedefler) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen ve spor bilimleri alanında öğrenim gören 240 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında & quot; Kariyer Planlama Ölçeği & quot; (α = 0,940) ve & quot; İş Bulma Kaygısı Ölçeği & quot; (α = 0,920) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergilemediği (Shapiro-Wilk p < 0,05; basıklık > +2) saptandığı için analizlerde nonparametrik testler tercih edilmiştir. İki grup arasındaki farklar için Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grup için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Spearman’s Rho ile incelenmiş; ayrıca katılımcı profillerini belirlemek için K-Means Kümeleme (Cluster) analizi ve iş bulma kaygısının en güçlü belirleyicisini saptamak amacıyla Karar Ağacı (CHAID) analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Spearman korelasyon analizi sonucunda, kariyer planlama alt boyutları ile iş bulma kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p > 0,05). Karar Ağacı ve Kruskal-Wallis analizi sonuçlarına göre, iş bulma kaygısını belirleyen en temel faktörün & quot; Bölüm" değişkeni olduğu görülmüştür (p < 0,001). Antrenörlük eğitimi alan öğrencilerin en düşük kaygı düzeyine (Ort. = 17,10) sahip olduğu; Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği öğrencilerinin ise benzer yüksek risk profilinde birleştiği saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre, genel örneklemde kadınların kaygı puanları anlamlı düzeyde yüksek çıksa da (p = 0,020), kümeleme analizi sonucunda oluşan " Yüksek Kaygılılar" grubunun %69’unu erkek öğrencilerin oluşturduğu tespit edilmiştir. Eğitim süreci incelendiğinde, iş bulma kaygısının 1. sınıfta en yüksek seviyede olduğu, sınıflar ilerledikçe bu kaygının azaldığı; buna karşın kariyer inancının 2. sınıfta zirveye ulaştığı görülmüştür. Akademik hedefler açısından, ALES sınavına girmeyi planlamayan öğrencilerin kariyer ve mesleki farkındalık düzeylerinin akademik hedefi olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p < 0,05). Sonuç: Araştırma sonuçları, spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısının bireysel kariyer planlama süreçlerinden ziyade, okudukları bölümün istihdam olanakları, atama politikaları ve toplumsal cinsiyet rollerine dayalı beklentiler gibi dışsal faktörlerden beslendiğini göstermektedir. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerindeki öğrencilerin ve yüksek kaygı kümesinde yoğunlaşan erkek öğrencilerin üniversitelerin kariyer merkezleri bünyesinde özel rehberlik ve kaygı yönetimi desteğine ihtiyaç duyduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Kariyer Planlama, İş Bulma Kaygısı, Kümeleme Analizi.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Career Planning and Job Finding Anxiety in Sports Science Students

Abstract: The main objective of this research is to examine the relationship between career planning levels and job-finding anxiety among university students in the field of sports sciences, and to determine whether these variables differ across demographic characteristics (gender, department, class level, academic goals). Method: The research used a correlational survey design, a quantitative research method. The research sample consists of 240 university students studying in the field of sports sciences, selected using the purposive sampling method. The " Career Planning Scale" (α = .940) and the " Job Finding Anxiety Scale" (α = .920) were used to collect data. Since it was determined that the data did not exhibit a normal distribution (Shapiro-Wilk p < .05; Kurtosis > 2), non- parametric tests were preferred in the analyses. The Mann-Whitney U test was used to test for differences between two groups, and the Kruskal-Wallis H test was used for three or more groups. Relationships between variables were examined using Spearman's Rho correlation coefficient; additionally, K-Means clustering analysis was performed to determine participant profiles, and Decision Tree (CHAID) analysis was conducted to identify the strongest predictor of job-finding anxiety. Findings: Spearman correlation analysis revealed no statistically significant relationship between career planning sub-dimensions and job-finding anxiety (p > 0.05). According to the Decision Tree and Kruskal-Wallis analysis results, the most fundamental factor determining job-finding anxiety was the " Department" variable (p < 0.001). Students in coaching education had the lowest anxiety level (Mean = 17.10), while Physical Education and Sports Management students showed a similar high-risk profile. According to the gender variable, although women' s anxiety scores were significantly higher in the general sample (p = 0.020), the clustering analysis revealed that 69% of the " Highly Anxious" group consisted of male students. When the educational process was examined, it was observed that job-finding anxiety was at its highest level in the first year, and this anxiety decreased as the classes progressed; however, career belief peaked in the second year. Regarding academic goals, students who did not plan to take the ALES exam had significantly higher levels of career and professional awareness than those with academic goals (p < 0.05). Conclusion: The research results show that job-finding anxiety among sports science students is driven by external factors, such as employment opportunities in their field of study, appointment policies, and gender-based expectations, rather than by individual career planning processes. It is considered that students in Physical Education and Sports Management departments, and male students who are concentrated in the high-anxiety cluster, need special guidance and anxiety management support within the career centers of universities.

Keywords: Sports Sciences, Career Planning, Job Anxiety, Cluster Analysis.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Selim Sırrı Tarcan ve Türk Olimpizminin Evreleri

Görkem Karataş, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, g422478@gmail.com

Meryem Altun Ekiz, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mrymltn@hotmail.com

Özet: Dört yılda bir düzenlenen Olimpiyat Oyunları, farklı branşlarda yarışan sporcular için sportif başarının en üst düzeyini temsil ederken, aynı zamanda küresel ölçekte önemli bir kültürel etkinlik haline gelmiştir. Olimpik Hareket, modern spor anlayışının gelişiminde belirleyici bir rol oynamıştır. Türkiye, Avrupa dışındaki ülkeler arasında Olimpik Hareket'e erken katılan ülkelerden biri olup bu süreçte önemli bir konuma sahiptir. Buradan yola çıkılarak bu çalışmanın amacı, Selim Sırrı Tarcan'ın Türk olimpizmine katkılarını tarihsel süreç içerisinde analiz etmek ve Türk Olimpizminin kurumsal gelişim evrelerini incelemektir. Bu araştırmada doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, Türkiye'de modern sporun gelişimi ile Olimpik Hareket'in yaygınlaşmasının paralel bir seyir izlediğini göstermektedir. Selim Sırrı Tarcan'ın, hem Osmanlı'nın son döneminde hem de Cumhuriyet'in ilk yıllarında yürüttüğü çalışmalarla Türkiye'nin Olimpiyatlar hakkında bilinçlenmesine ve uluslararası olimpik yapılarla ilişki kurmasına öncülük ettiği belirlenmiştir. Ayrıca Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin kuruluş süreci ve sonraki yapılanmasında, dönemin siyasal ve toplumsal koşullarına bağlı olarak çeşitli değişimler yaşandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Selim Sırrı Tarcan'ın Türk Olimpizminin kurumsallaşması ve gelişiminde merkezi bir rol oynadığı, Türkiye'nin Olimpik Hareket içerisindeki yerinin tarihsel süreçte şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu çalışma, Tarcan'ın katkılarını ve Türk Olimpizminin evrelerini bütüncül biçimde ele alarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Olimpizm, Selim Sırrı Tarcan, Olimpiyat Oyunları

Selim Sirri Tarcan and the Phases of Turkish Olympism

Abstract: The Olympic Games, held every four years, represent the highest level of athletic achievement for athletes competing in various disciplines, while also constituting a significant cultural event on a global scale. The Olympic Movement has played a decisive role in the development of modern sport. Turkey is among the early participants in the Olympic Movement outside of Europe and holds an important position within this process. Based on this context, the aim of this study is to analyze the contributions of Selim Sırrı Tarcan to Turkish Olympism within a historical framework and to examine the institutional development stages of Turkish Olympism. In this research, the document analysis method was employed. The findings indicate that the development of modern sport in Turkey and the spread of the Olympic Movement followed a parallel course. It has been determined that Selim Sırrı Tarcan played a pioneering role in raising awareness about the Olympic Games in Turkey and in establishing relations with international Olympic institutions through his efforts during both the late Ottoman period and the early Republican era. In addition, it was found that the establishment process and subsequent structure of the Turkish National Olympic Committee underwent various transformations depending on the political and social conditions of the period. In conclusion, it is understood that Selim Sırrı Tarcan played a central role in the institutionalization and development of Turkish Olympism, and that Turkey's position within the Olympic Movement was shaped through a historical process. This study aims to contribute to the literature by addressing Tarcan's contributions and the phases of Turkish Olympism in a comprehensive manner.

Keywords: Olympism, Selim Sırrı Tarcan, Olympic Games

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yöneticisi Adaylarının Öz Yeterlilikleri ile Aile Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Göksu Çolakoğlu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, goksucolakoglu12@gmail.com

Serkan Kurtipek, Gazi Üniversitesi, Türkiye, serkankurtipek@gazi.edu.tr

Nuri Berk Güngör, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, nuriberkgungor@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin genel öz yeterlik düzeyleri ile aile uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki kamu üniversitelerinde spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 127'si kadın (%48.7) ve 134'ü erkek (%51.3) olmak üzere toplam 261 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Genel Öz Yeterlik Ölçeği ile Kavikondala (2015) tarafından geliştirilen ve Duman Kula, Ekşi ve Demirci (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Aile Uyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların genel öz yeterlik ve aile uyumu düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre genel öz yeterlik düzeyinde erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık bulunurken, aile uyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Lisanslı sporcu olma durumu, yaş ve akademik başarı değişkenlerine göre ise her iki değişkende de anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca genel öz yeterlik ile aile uyumu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin öz yeterlik algılarının aile uyumu ile ilişkili olduğu ve öz yeterlik düzeyinin aile uyumunu kısmen yordadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor yöneticiliği, genel öz yeterlik, aile uyumu, üniversite öğrencileri

An Examination of the Relationship Between Self-Efficacy and Family Adaptation Among Sports Management Candidates

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between general self-efficacy levels and family harmony among students studying in the Department of Sports Management. The study group consisted of 261 students studying in the Sports Management Departments of public universities in Ankara during the 2024–2025 academic year, including 127 females (48.7%) and 134 males (51.3%). As data collection tools, a demographic information form, the General Self-Efficacy Scale developed by Sherer et al. (1982) and adapted into Turkish by Yıldırım et al. (2010), and the Family Harmony Scale developed by Kavikondala (2015) and adapted into Turkish by Duman Kula, Ekşi, and Demirci (2018) were used. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and linear regression analysis were used in the data analysis. The findings indicated that the participants had high levels of general self-efficacy and family harmony. A statistically significant difference was found in general self-efficacy levels in favor of male students according to the gender variable, while no significant difference was found in family harmony levels. Additionally, no significant differences were found in either variable according to licensed athlete status, age, or academic achievement. The results also revealed a positive and low-level significant relationship between general self-efficacy and family harmony. In conclusion, it can be stated that students' perceptions of self-efficacy are related to family harmony and that general self-efficacy partially predicts family harmony.

Keywords: Sports management, general self-efficacy, family adaptability, university students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Ders Çalışma-Serbest Zaman Çatışmasına Etkisi

Berfin Öykü Özbakan, İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye, oykuozbakan@hotmail.com

Batuhan Er, İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye, batuhaner32@hotmail.com

Özet: Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin, ders çalışma ve serbest zaman arasında yaşadıkları çatışma üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle öğrencilerin algıladıkları zaman kısıtları, kaynak eksikliği ve motivasyon eksikliklerinin, uyguladıkları baş etme stratejileri aracılığıyla ders-serbest zaman çatışmasını nasıl şekillendirdiği araştırılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kolayda örnekleme ile belirlenen 205 lisans öğrencisi (119 kadın, 86 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, Serbest Zaman Engelleri, Baş Etme Stratejileri ve Ders Çalışma-Serbest Zaman Çatışması ölçeklerini çevrimiçi olarak doldurmuştur. Veriler, tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizleri ve regresyon modelleri ile değerlendirilmiş, değişkenler arasındaki ilişkiler ve baş etme stratejilerinin öngörücü rolü incelenmiştir. Bulgular, cinsiyet değişkeninin serbest zaman engelleri, baş etme stratejileri ve ders-serbest zaman çatışması üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığını göstermiştir. Sınıf değişkeni açısından, serbest zamanla çatışma-gerilim, zaman yönetimi becerisi kazanma ve içsel onaylama stratejilerinde farklılıklar tespit edilmiştir. Bölüm değişkeni açısından ise yalnızca dersin serbest zamanla çatışması-yoğunluk boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Çalışma sonuçları, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve ders-serbest zaman çatışması arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejilerinin, dersin serbest zamanla çatışması boyutlarını anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir. Bulgular, öğrencilerin zaman yönetimi ve baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve müdahaleler için önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, ders çalışma-serbest zaman çatışması.

The Effect of Leisure Constraints and Coping Strategies on Study-Leisure Conflict Among Faculty of Sport Sciences Students

Abstract: This study aims to examine the effects of leisure constraints and coping strategies on the study-leisure conflict experienced by students in the Faculty of Sport Sciences. Specifically, it investigates how students' perceived barriers, such as time limitations, resource shortages, and motivational challenges, interact with their coping strategies to influence conflicts between academic obligations and leisure activities. A quantitative relational survey design was employed. The study included 205 undergraduate students (119 females and 86 males) selected through convenience sampling. Participants completed online self-report questionnaires measuring leisure constraints, coping strategies, and study-leisure conflict. Descriptive statistics, correlation analyses, and regression models were applied to explore relationships among variables and the predictive role of coping strategies. Findings indicated that gender did not significantly affect leisure constraints, coping strategies, or study-leisure conflict. Class level differences were observed in study-leisure conflict tension, time management skill acquisition, and internal validation coping strategies. Department differences were found only in the intensity dimension of study-leisure conflict. Overall, positive relationships were identified among leisure constraints, coping strategies, and study-leisure conflict dimensions. Coping strategies significantly influenced the extent of study-leisure conflict. The results demonstrate that leisure constraints and coping strategies play a critical role in shaping study-leisure conflict among students. These findings highlight the importance of developing interventions aimed at enhancing students' time management, coping skills, and leisure literacy to support both academic performance and well-being. The study provides valuable insights for educators and policymakers seeking to promote balanced and healthy lifestyles among university students.

Keywords: Leisure, Strategies for coping with leisure contraints, conflict between studying and leisure.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Milli Sporculardan İlham Almak: Başarı Hikâyeleri

Subhan Mammadzada, Bartın Üniversitesi, Faculty of Sport Sciences, Türkiye, uzmansubhan@gmail.com

Sevim Handan Yılmaz, Bartın Üniversitesi, Türkiye, hyilmaz@bartin.edu.tr

Atakan Aksaç, Bartın Üniversitesi, Türkiye, aksacatakan512@gmail.com

Rojhat Konuk, Bartın Üniversitesi, Türkiye, rojhatkonuk4@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, farklı branşlardan Türk milli sporcuların başarı hikâyelerini nitel bir perspektifle inceleyerek, sporcuların kariyer süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları, stresle başa çıkma yöntemlerini, motivasyon kaynaklarını ve başarıya ulaşmada etkili olan faktörleri ortaya koymaktır. Sporcuların deneyimlerine dayalı olarak geliştirilecek bu analiz, yalnızca bireysel başarı süreçlerini anlamayı değil, aynı zamanda sporun psikolojik ve sosyal boyutlarını da bütüncül bir çerçevede değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda çalışma, sporcu gelişim süreçlerinin çok yönlü doğasını ortaya koyarak, literatürde yer alan motivasyon ve spor psikolojisi yaklaşımlarına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Çalışma, yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen verilerin tematik içerik analizi yöntemiyle incelenmesine dayanmaktadır. Araştırmaya katılan milli sporcular gizlilik ilkesi doğrultusunda kodlanmış ve elde edilen veriler sistematik bir analiz sürecinden geçirilmiştir. Bu süreçte veriler öncelikle anlam birimlerine ayrılmış, ardından benzer ifadeler doğrultusunda kodlanarak kategoriler oluşturulmuş ve bu kategoriler daha üst düzeyde temalar altında birleştirilmiştir. Böylece sporcuların deneyimlerini yansıtan derinlemesine ve çok boyutlu bir analiz çerçevesi oluşturulmuştur. Analiz sonucunda beş ana tema belirlenmiştir: spor kariyeri sürecinde yaşanan sorunlar, stresle başa çıkma yöntemleri, motivasyonun sürdürülmesi, başarıya ulaşmada etkili olan faktörler ve spora başlama süreci. Bu temalar, milli sporcuların kariyer gelişim süreçlerinin yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını; psikolojik dayanıklılık, içsel motivasyon, sosyal destek mekanizmaları ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca sporcuların kariyer süreçlerinde karşılaştıkları zorlukların, bireysel gelişim ve performans sürekliliği açısından önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir. Bu temalar doğrultusunda, milli sporcuların kariyer gelişim süreçlerinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve yalnızca fiziksel performans unsurlarıyla açıklanamayacağı öngörülmektedir. Çalışmanın, sporcuların deneyimlerine dayalı olarak geliştirilecek yaklaşımlar aracılığıyla genç sporcuların kariyer planlamalarına katkı sağlaması, sporcu gelişim programlarının psikososyal boyutlarını güçlendirmesi ve spor psikolojisi alanına bilimsel bir bakış açısı sunması hedeflenmektedir. Ayrıca elde edilen bulguların, spor politikalarının geliştirilmesi ve sporcu destek mekanizmalarının yapılandırılması açısından yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Milli sporcular, motivasyon, başarı, spor psikolojisi, nitel analiz

Drawing Inspiration from National Athletes: Success Stories

Abstract: The aim of this research is to examine the success stories of Turkish national athletes from various disciplines through a qualitative lens, revealing the challenges they encountered during their career processes, their coping mechanisms for stress, sources of motivation, and the factors instrumental in achieving success. This analysis, developed based on the experiences of athletes, aims not only to understand individual achievement processes but also to evaluate the psychological and social dimensions of sports within a holistic framework. In this context, the study seeks to reveal the multifaceted nature of athlete development processes and contribute to the motivation and sports psychology approaches in the literature. The study is based on the thematic content analysis of data obtained through semi-structured interviews. Participating national athletes were coded in accordance with the principle of confidentiality, and the data obtained underwent a systematic analysis process. During this process, the data were first divided into units of meaning, then coded in line with similar expressions to create categories, and these categories were combined under higher-level themes. Thus, an in-depth and multidimensional analytical framework reflecting the experiences of the athletes was established. As a result of the analysis, five main themes were identified: problems experienced during the sports career, coping methods for stress, maintaining motivation, factors effective in achieving success, and the process of starting sports. These themes demonstrate that the career development processes of national athletes are not limited to physical performance alone; they are shaped by the interaction of psychological resilience, intrinsic motivation, social support mechanisms, and environmental factors. Furthermore, it is evaluated that the challenges athletes face in their career processes play an important role in terms of individual development and performance continuity. In line with these themes, it is anticipated that the career development processes of national athletes have a multidimensional structure and cannot be explained solely by physical performance elements. Through approaches to be developed based on the experiences of athletes, the study aims to contribute to the career planning of young athletes, strengthen the psychosocial dimensions of athlete development programs, and offer a scientific perspective to the field of sports psychology. Additionally, it is thought that the findings obtained may be a guide in terms of developing sports policies and structuring athlete support mechanisms.

Keywords: National athletes, motivation, success, sport psychology, qualitative analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Egzersiz Deneyiminin Psikolojik Mimarisi: Müzik Algısının Algılanan Efor ve Keyif Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Açelya Değirmenci, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, acelyadegirmenci92@gmail.com

Hayat Süngü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, hayatsungu3@gmail.com

Özet: Bu çalışma, egzersiz deneyiminin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve algısal boyutlarıyla şekillendiğini vurgulayarak müziğin bu süreçteki rolünü incelemektedir. Araştırmanın temel amacı, bireylerin sportif uygulamalarda müziğe yükledikleri anlamın (SUMEÖ), algılanan efor ve egzersiz keyfi üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymaktır. İlişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilen çalışmada, İstanbul'da spor salonlarında egzersiz yapan 216 bireyden veri toplanmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların müziğin egzersiz üzerindeki etkisini genel olarak yüksek düzeyde algıladıklarını ve egzersiz deneyimini olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Algılanan efor düzeyi orta seviyede bulunurken, egzersiz keyfi puanlarının yüksek olması, örneklemin daha çok rekreatif düzeyde bireylerden oluştuğunu düşündürmektedir. Egzersiz sıklığına göre yapılan analizlerde, müzik algısı, motivasyon ve psikolojik sağlamlık açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak egzersiz keyfi değişkeninde anlamlı fark tespit edilmiş ve daha sık egzersiz yapan bireylerin daha yüksek keyif düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, egzersiz alışkanlığı ile deneyimsel haz arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Regresyon analizleri, müzik algısının egzersiz keyfini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığını ve varyansın yaklaşık %17'sini açıkladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde müzik algısı, algılanan eforun negatif yönlü bir yordayıcısı olup varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır. Bu bulgular, müziğin dikkat yönlendirme ve dissosiyatif mekanizmalar yoluyla egzersiz sırasında hissedilen zorlanmayı azaltırken, deneyimsel hazzı artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak, müzik egzersiz deneyiminin psikolojik mimarisinde önemli bir belirleyici olup, spor ortamlarının tasarımında stratejik bir unsur olarak değerlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Egzersiz, Spor Psikolojisi

The Psychological Architecture of the Exercise Experience: The Predictive Role of Music Perception on Perceived Exertion and Enjoyment

Abstract: This study emphasizes that the exercise experience is shaped not only by physiological processes but also by psychological and perceptual dimensions, focusing on the role of music within this framework. The primary aim is to examine the predictive effect of individuals' perceptions of music in sportive settings (SUMEÖ) on perceived exertion and exercise enjoyment. Conducted using a relational survey model, the study collected data from 216 individuals exercising in fitness centers in Istanbul. The findings indicate that participants generally perceive the impact of music on exercise at a high level and evaluate their exercise experience positively. While perceived exertion levels were moderate, relatively high enjoyment scores suggest that the sample mainly consists of recreational exercisers. Analyses based on exercise frequency revealed no significant differences in music perception, motivation, or psychological resilience. However, a significant difference was found in exercise enjoyment, with individuals who exercise more frequently reporting higher enjoyment levels. This finding highlights a strong relationship between exercise habits and experiential pleasure. Regression analyses demonstrated that music perception significantly and positively predicts exercise enjoyment, explaining approximately 17% of its variance. Similarly, music perception was found to be a significant negative predictor of perceived exertion, accounting for about 20% of its variance. These results suggest that music reduces perceived difficulty through attentional redirection and dissociative mechanisms while enhancing enjoyment during exercise. In conclusion, music emerges as a key determinant in the psychological architecture of the exercise experience and should be considered a strategic element in the design of sport and fitness environments.

Keywords: Music, Exercise, Sports Pyschology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Yüzücülerde Yüzme Stillerine Göre Kuru Alan Alt Ekstremite Performansının İncelenmesi: Pilot Verilere Dayalı Karşılaştırmalı Bir Çalışma

Kubilay Çimen, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, kcimen@gelisim.edu.tr

Sinan Demirci, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sidemirci@gelisim.edu.tr

Elif Keser, İstanbul gelişim Üniversitesi, Türkiye, elifkeser009@gmail.com

Özet: Yüzme branşında farklı stiller, sporculardan farklı fiziksel ve biyomotor özellikler talep etmektedir. Serbest stil, kelebek, sırtüstü ve kurbağalama stilleri arasında özellikle alt ekstremite kuvveti, patlayıcı güç, reaktif kuvvet ve çeviklik açısından farklılıklar bulunabileceği düşünülmektedir. Alt ekstremite performansı; çıkış, dönüş, su içi itiş ve yarış performansı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle yüzme stiline özgü fiziksel özelliklerin belirlenmesi, antrenman programlarının bireyselleştirilmesi ve performansın artırılması açısından önem taşımaktadır. Yöntem: Bu çalışma kesitsel ve karşılaştırmalı araştırma tasarımında planlanmıştır. Araştırmaya yaşları 12–16 yıl arasında değişen toplam 60 genç yüzücü dahil edilmiştir. Sporcular uzmanlaştıkları stile göre serbest stil (n=15), sırtüstü (n=15), kurbağalama (n=15) ve kelebek (n=15) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı ve spor yaşı bilgileri kaydedilmiştir. Tüm sporculara standart ısınma sonrasında sırasıyla countermovement jump (CMJ), 10/5 reaktif kuvvet indeksi (RSI), ayakta uzun atlama, 10 metre sprint ve 5-10-5 çeviklik testleri uygulanmıştır. Her test iki kez tekrar edilmiş ve en iyi değer analizlere dahil edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Shapiro–Wilk normallik testi ve gruplar arası karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Pilot verilere göre tüm sporcuların ortalama CMJ değeri 40.84±11.40 cm, RSI değeri 2.37±0.94, ayakta uzun atlama değeri 1.99±0.48 m, 10 metre sprint süresi 2.49±0.56 sn ve 5-10-5 çeviklik testi süresi 6.84±1.01 sn olarak belirlenmiştir. Kelebek ve serbest stil yüzücülerinin CMJ ve RSI değerlerinin diğer stillere göre daha yüksek olduğu, kurbağalama yüzücülerinin ise ayakta uzun atlama performansında daha başarılı olduğu görülmüştür. Ayrıca çeviklik ve sprint performanslarında stillere göre farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Yüzme stillerine göre genç sporcuların kuru alan alt ekstremite performans profilleri farklılık göstermektedir. Özellikle kelebek ve serbest stil yüzücülerinin patlayıcı ve reaktif kuvvet açısından, kurbağalama yüzücülerinin ise yatay itiş gücü açısından daha avantajlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular, stile özgü kara antrenmanlarının planlanması ve performans geliştirme programlarının oluşturulması açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: yüzme, yüzme stilleri, alt ekstremite performansı, countermovement jump, reaktif kuvvet, çeviklik

Investigation of Dry-Land Lower Extremity Performance According to Swimming Styles in Young Swimmers: A Comparative Study Based on Pilot Data

Abstract: Different swimming styles require distinct physical and biomotor characteristics from athletes. It is thought that there may be differences among freestyle, butterfly, backstroke, and breaststroke swimmers, particularly in terms of lower extremity strength, explosive power, reactive strength, and agility. Lower extremity performance plays an important role in starts, turns, underwater propulsion, and overall race performance. Therefore, determining style-specific physical characteristics is important for individualizing training programs and enhancing performance. Methods: This study was designed as a cross-sectional and comparative investigation. A total of 60 young swimmers aged 12–16 years were included in the study. Athletes were divided into four groups according to their specialized swimming style: freestyle (n=15), backstroke (n=15), breaststroke (n=15), and butterfly (n=15). Participants' age, height, body weight, and sport experience were recorded. Following a standardized warm-up, all athletes performed the countermovement jump (CMJ), 10/5 reactive strength index (RSI), standing long jump, 10-meter sprint, and 5-10-5 agility tests, respectively. Each test was repeated twice, and the best performance was included in the analyses. Descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and one-way analysis of variance were used for data analysis. Results: According to the pilot data, the mean CMJ value of all athletes was 40.84±11.40 cm, the RSI value was 2.37±0.94, the standing long jump distance was 1.99±0.48 m, the 10-meter sprint time was 2.49±0.56 s, and the 5-10-5 agility test time was 6.84±1.01 s. Butterfly and freestyle swimmers demonstrated higher CMJ and RSI values compared with the other styles, whereas breaststroke swimmers showed superior standing long jump performance. Additionally, differences in agility and sprint performance were observed among the swimming styles. Conclusion: Dry-land lower extremity performance profiles differ according to swimming style in young athletes. In particular, butterfly and freestyle swimmers appear to have advantages in explosive and reactive strength, while breaststroke swimmers demonstrate greater horizontal propulsion ability. These findings are important for planning style-specific dry-land training and developing performance enhancement programs.

Keywords: swimming, swimming styles, lower extremity performance, countermovement jump, reactive strength, agility

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinde Sporun Sosyal Bütünleşme Üzerindeki Etkisi: Egzersiz Alışkanlığı, Doğa Yürüyüşü ve Yapay Zeka Kullanımının Rolü: Yalova Üniversitesi Örneği

Damla Özsoy, Yalova Üniversitesi, Türkiye, damlaozsoy0591@gmail.com

Dilara Nur Zeybek, Yalova Üniversitesi, Türkiye, dilaranurzeybek77@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sporun sosyal bütünleşme üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada betimsel istatistik yöntemi kullanılarak araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören 393 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu" ile Yılmaz ve ark. (2026) tarafından geliştirilen "Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği SSBÖ" kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha = 0.981) elde edilmiştir. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 26.0.0.0 ile analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerinin analizleri; ANOVA ve T Testi ile gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, cinsiyet değişkeni, yapay zekâ destekli uygulamaların (ChatGPT, Gemini vb.) kullanım sıklığı, kullanım süresi ve kullanım amacı değişkenlerine göre sporda sosyal bütünleşme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Buna karşın düzenli egzersiz yapma durumuna göre sporda sosyal bütünleşmede; fiziksel fayda, bütünleşme ve ahlaki gelişim boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin sporda sosyal bütünleşme, fiziksel fayda, bütünleşme ve ahlaki gelişim puan ortalamaları düzenli egzersiz yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek elde edilmiştir. Ayrıca doğa ortamında yürüyüş yapma alışkanlığına sahip bireylerin fiziksel fayda, psikolojik gelişim, ahlaki gelişim ve duygusal gelişim boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite ve doğa temelli aktivitelerin bireylerin sporda sosyal bütünleşme süreçlerine önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Bu çalışma, sporun yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal bütünleşme, psikolojik gelişim ve ahlaki değerlerin oluşumu açısından da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle düzenli egzersiz ve doğa temelli aktivitelerin desteklenmesi, üniversite öğrencilerinin çok yönlü gelişimine katkı sağlayacak önemli bir araçtır. Elde edilen bulgular, spor politikalarının ve üniversite düzeyindeki uygulamaların planlanmasında bilimsel bir temel sunmakta ve bireylerin sosyal uyum süreçlerini güçlendirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor ve teknoloji, Spor ve Sosyal Bütünleşme, Spor, Doğa ve Dijitalleşme

The Effect of Sport on Social Integration among University Students: The Role of Exercise Habits, Nature Walking, and Artificial Intelligence Use: The Case of Yalova

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of sport on social integration among university students in terms of various variables. The study employed a descriptive research design, and a total of 393 undergraduate students studying at Yalova University were selected through convenience sampling. The data collection instruments included a "Personal Information Form" and the "Social Integration in Sport Scale (SISS)" developed by Yılmaz et al. (2026). The reliability coefficient of the scale was found to be high (Cronbach's Alpha = 0.981). The data were analyzed using IBM SPSS Statistics 26.0.0.0. The research hypotheses were tested ANOVA and independent samples t-tests. The results indicated that there were no statistically significant differences in social integration in sport with respect to gender, frequency of use of artificial intelligence-supported applications (such as ChatGPT and Gemini), duration of use, and purpose of use ($p > 0.05$). However, significant differences were found in the dimensions of physical benefit, integration, and moral development according to regular exercise status ($p < 0.05$). Students who engaged in regular exercise demonstrated higher mean scores in social integration in sport, physical benefit, integration, and moral development compared to those who did not exercise regularly. Additionally, individuals who had the habit of walking in natural environments exhibited higher scores in the dimensions of physical benefit, psychological development, moral development, and emotional development. These findings indicate that physical activity and nature-based activities make significant contributions to individuals' social integration processes in sport. This study reveals that sport plays a critical role not only in terms of physical health but also in social integration, psychological development, and the formation of moral values. Supporting regular exercise and nature-based activities constitutes an important tool for enhancing the multidimensional development of university students. The findings provide a scientific basis for the development of sport policies and university-level practices and contribute to strategies aimed at strengthening individuals' social adaptation processes.

Keywords: Sport and technology, Sport and social integration, Sport, Nature and digitalization

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akıllı Telefon Bağımlılığının Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Bilal Söbe, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye, bilalsobe18@gmail.com

Mehmet Payo, İnönü Üniversitesi, Türkiye, mpayo304@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenerek tasarlanmıştır. Araştırma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan 121'i erkek (%49,2) ve 125'i kadın (%50,8) olmak üzere toplam 246 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun yanı sıra Akademik Erteleme Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiki işlemleri için IBM SPSS 25 paket programından faydalanılmıştır. Yapılan istatistiki işlemlerin ardından elde edilen bulgular incelendiğinde, akademik erteleme davranışı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=,624 p=,000). Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme davranışı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Akademik erteleme davranışındaki toplam değişimin %38,9'u akıllı telefon bağımlılığı ile açıklanmaktadır. Diğer yandan, akıllı telefon bağımlılığındaki 1 birimlik değişim akademik erteleme davranışında 0,515'lik değişime neden olduğu tespit edilmiştir (F=155,212 p<0,005). Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme davranışı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığı arttıkça akademik erteleme davranışının arttığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Akıllı telefon bağımlılığı, Akademik erteleme

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Smartphone Addıctıon on Academic Procrastination Behavior: A Study on Sports Sciences Students

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of smartphone addiction on academic procrastination behavior among students of sports sciences. The research was designed using the relational screening model, one of the quantitative research methods. The study group consists of a total of 246 students studying at the faculty of sports sciences, including 121 males (49.2%) and 125 females (50.8%). Within the scope of the study, in addition to the demographic information form prepared by the researchers, the Academic Procrastination Scale and the Smartphone Addiction Scale were used as data collection tools. IBM SPSS 25 package program was used for the statistical analysis of the data obtained within the scope of the research. When the findings obtained after the statistical analyses were examined, a positive and significant relationship was found between academic procrastination behavior and smartphone addiction ($r = .624$, $p = .000$). As a result of the simple linear regression analysis, it was determined that smartphone addiction has a predictive effect on academic procrastination behavior. A total of 38.9% of the variance in academic procrastination behavior is explained by smartphone addiction. On the other hand, it was found that a one-unit increase in smartphone addiction causes a 0.515 increase in academic procrastination behavior ($F = 155.212$, $p < 0.005$). As a result, it has been revealed that smartphone addiction is a significant predictor of academic procrastination behavior, and as smartphone addiction increases, academic procrastination behavior also increases.

Keywords: Student, Smartphone addiction, Academic procrastination

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Dijital Ekran Bağimliliği, Obezite Ve Fiziksel Aktivite Konulu Araştirmalarin Bibliyometrik Haritalanmasi: Web of Science Tabanli Vosviewer Analizi (2021-2026)

Mehmet Payo, İnönü Üniversitesi, Türkiye, mpayo304@gmail.com

Bilal Söbe, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye, bilalsobe18@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, 2021-2026 yılları arasında dijital ekran bağımlılığı, obezite ve fiziksel aktivite alanında üretilen bilimsel yayınların bibliyometrik haritalamasını çıkarmaktır. Çalışma, doküman incelemesi deseninde yürütülmüş ve veri kaynağı olarak Web of Science veri tabanı kullanılmıştır. “Digital addiction” ‘‘obesity’’ve “physical activity” anahtar kelimeleriyle gerçekleştirilen açık erişime sahip toplam 3370 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Elde edilen tam bibliyografik kayıtlar VOSviewer yazılımı (sürüm 1.6.20) kullanılarak birlikte görülme, üniversite ortak yazarlık ve ülke ortak yazarlık analizlerine tabi tutulmuştur. Birlikte görülme analizinde “smart phone addiction” kavramının ağın merkezinde konumlandığı; “social media addiction”, “depression”, “mental health”, “collage students” ve “adolescents” gibi anahtar kelimelerle güçlü bağlantılar kurduğu belirlenmiştir. Üniversiste ortak yazarlık ağında Nottingham Trent University, National Chengchi University ve Beijing Normal University merkezli araştırmacı gruplarının güçlü iş birlikleri oluşturduğu ve ülke düzeyinde ise Türkiye ve Çin bilimsel üretimde belirleyici konumda olduğu görülmüştür. Renk skalasına göre ise 2023 sonrası dönemde dijital bağımlılık, kısa video bağımlılığı, yaşam kalitesi ve akademik ertelemeyi konu alan çalışmaların öne çıktığı ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, dijital bağımlılıkla ilgili konuların, özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının, günümüzde daha fazla araştırıldığını ve bu alanda çeşitli psikolojik faktörlerin (örneğin depresyon ve mental sağlık) önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Ayrıca, üniversite düzeyinde işbirliklerinin güçlendiği ve özellikle Nottingham Trent University, National Chengchi University ve Beijing Normal University kurumlarının bu alandaki önemli katkıları olduğu belirlenmiştir. Ülke bazında ise Türkiye ve Çin'in bu araştırma alanındaki önemli liderliğe sahip oldukları tespit edilmiştir. Dijital bağımlılık, obezite ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemek için multidisipliner araştırmaların artırılması, üniversiteler arası iş birliğinin güçlendirilmesi ve özellikle genç nüfus üzerinde dijital bağımlılığın etkilerini araştıran uzun vadeli çalışmalara odaklanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Obezite, Fiziksel aktivite, Bibliyometrik analiz, Bilim haritalama, VOSviewer

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bibliometric Mapping of Research on Digital Screen Addiction, Obesity, and Physical Activity: A Web of Science-Based VOSviewer Analysis

Abstract: The aim of this study is to present a bibliometric mapping of scientific publications produced between 2021 and 2026 in the fields of digital screen addiction, obesity, and physical activity. The study was conducted using a document analysis design, and the Web of Science database was utilized as the data source. A total of 3,370 open-access studies were included in the research, identified using the keywords "digital addiction," "obesity," and "physical activity." The full bibliographic records obtained were analyzed using VOSviewer software (version 1.6.20) through co-occurrence, university co-authorship, and country co-authorship analyses. The co-occurrence analysis revealed that the concept of "smartphone addiction" is centrally positioned within the network and has strong connections with keywords such as "social media addiction," "depression," "mental health," "college students," and "adolescents." In the university co-authorship network, research groups centered around Nottingham Trent University, National Chengchi University, and Beijing Normal University were found to form strong collaborations. At the country level, Türkiye and China were identified as leading contributors to scientific production. Based on the color-scale (temporal) analysis, studies focusing on digital addiction, short-video addiction, quality of life, and academic procrastination have become more prominent, particularly after 2023. In conclusion, topics related to digital addiction—especially smartphone addiction and social media addiction—have increasingly attracted research attention, and various psychological factors (such as depression and mental health) play a significant role in this field. Furthermore, collaborations at the university level have strengthened, with Nottingham Trent University, National Chengchi University, and Beijing Normal University making notable contributions. At the country level, Türkiye and China have emerged as leading nations in this research area. It is recommended that future studies increase multidisciplinary research efforts to further explore the relationship between digital addiction, obesity, and physical activity, strengthen inter-university collaborations, and focus on long-term studies investigating the effects of digital addiction on younger populations.

Keywords: Digital Addiction, Obesity, Physical Activity, Bibliometric Analysis, Science Mapping, VOSviewer

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Uçan Disk Frizbi: Sporda Yeni Bir Paradigma

Yunus Şahinler, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, ysahinler@gelisim.edu.tr

Şevval Cihankaya, Ku Leuven Üniversitesi, Belgium, sevval.cihankaya@student.kuleuven.be

Özet: Bu çalışma, uçan disk frizbi sporunu tanıtmayı ve bu branşın modern sporlar içerisindeki yerini açıklamayı amaçlamaktadır. Uçan disk frizbi, iki takım arasında oynanan, paslaşma temeline dayalı ve yüksek tempolu oyun yapısıyla dikkat çeken bir spor dalıdır. Oyunun temel amacı, diskin rakip takımın sayı alanında yakalanmasını sağlayarak puan kazanmaktır. Bu spor, sürekli hareket gerektiren yapısı, hızlı geçişleri ve dinamik oyun akışı ile diğer takım sporlarından ayrılmaktadır. Oyuncuların hem hücum hem savunma süreçlerinde aktif rol alması, fiziksel dayanıklılık, hız ve çeviklik gibi performans bileşenlerini ön plana çıkarmaktadır. Son yıllarda dünya genelinde yaygınlaşan uçan disk frizbi, erişilebilirliği, düşük ekipman gereksinimi ve dinamik oyun yapısı ile dikkat çekmekte; bu yönüyle modern spor anlayışı içerisinde alternatif ve gelişmekte olan bir branş olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uçan Disk Frizbi, Takım Sporları, Spor Tanıtımı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Flying Disc Frisbee: A New Paradigm in Sports

Abstract: This study aims to introduce the sport of flying disc frisbee and explain its place within modern sports. Flying disc frisbee is a sport played between two teams, characterized by its passing-based, high-tempo gameplay. The main objective of the game is to score points by getting the disc into the opponent's scoring area. This sport differs from other team sports due to its constant movement, fast transitions, and dynamic game flow. The active role of players in both offensive and defensive processes highlights performance components such as physical endurance, speed, and agility. Flying disc frisbee, which has become widespread globally in recent years, attracts attention with its accessibility, low equipment requirements, and dynamic game structure; in this respect, it is considered an alternative and developing branch within the understanding of modern sports.

Keywords: Flying Disc Frisbee, Team Sports, Sports Promotion

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbolcuların Müsabaka Performansı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Arzu Gürbüz, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye, arzug1955@outlook.com

Fatma Akkaş, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye, fatma.tokat@erzincan.edu.tr

Özet: Psikolojik sağlamlık, sporcuların müsabaka sırasında karşılaştıkları stres, baskı ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eden önemli bir performans belirleyicisidir. Özellikle basketbol gibi yüksek tempolu ve rekabet düzeyi yüksek takım sporlarında, psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, erkek üniversite basketbol takımının üniversiteler arası müsabakalardaki performans verileri (skor, faul, süre ve skor yüzdesi) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırma, üniversiteler arası müsabakalara katılan 12 erkek basketbolcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada sporcuların maç performansına ilişkin istatistiksel verileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Shapiro-Wilk normallik testi, Pearson ve Spearman korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde psikolojik sağlamlık ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (ort±ss=19.08±3.65). Normallik testleri sonucunda bazı değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik analizler non-parametrik yöntemlerle desteklenmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile skor ($r=0.834$, $p<0.01$) ve süre ($r=0.824$, $p<0.01$) arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spearman korelasyon analizi de bu bulguları desteklemiş ve psikolojik sağlamlık ile skor arasında çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($\rho=0.930$, $p<0.01$). Çoklu regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuş ($F(2,9)=15.74$, $p=0.001$) ve psikolojik sağlamlıktaki varyansın %77.8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Fakat bağımsız değişkenlerin tek başına etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sonuç: Elde edilen bulgular, basketbolcularda psikolojik sağlamlık ile müsabaka performansı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle yüksek skor üreten ve daha fazla süre alan sporcuların psikolojik açıdan daha dayanıklı oldukları görülmektedir. Non-parametrik analizlerin de bu bulguları desteklemesi, sonuçların güvenilirliğini artırmaktadır. Bu doğrultuda, antrenman programlarına psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik uygulamaların dahil edilmesi, sporcuların müsabaka performansına katkı sunacağı düşünüldüğü için önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müsabaka performansı, psikolojik sağlamlık, basketbol, performans analizi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Basketball Players' Game Performance and Their Levels of Psychological Resilience

Abstract: Psychological resilience is a key performance determinant that reflects athletes' ability to cope with the stress, pressure, and challenges they face during competition. Especially in high-tempo, highly competitive team sports such as basketball, the impact of psychological factors on performance is becoming increasingly significant. The purpose of this study is to examine the relationship between performance data (score, fouls, playing time, and field goal percentage) and psychological resilience levels in a men's university basketball team during intercollegiate competitions. Method: The study was conducted on 12 male basketball players participating in intercollegiate competitions. The study analyzed the athletes' statistical performance data from matches alongside their psychological resilience levels. Descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, Pearson and Spearman correlation analyses, and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. A significance level of $p < 0.05$ was accepted. Findings: Upon examining the descriptive statistics, it was determined that the average psychological resilience was at a moderate level (mean ± SD = 19.08 ± 3.65). Since some variables did not follow a normal distribution according to the normality tests, parametric analyses were supported by non-parametric methods. According to the results of the Pearson correlation analysis, high-level positive and significant correlations were found between psychological resilience and score ($r = 0.834$, $p < 0.01$) and duration ($r = 0.824$, $p < 0.01$). Spearman correlation analysis also supported these findings and demonstrated a very high level of significant correlation between psychological resilience and score ($\rho = 0.930$, $p < 0.01$). The results of the multiple regression analysis indicated that the model was significant ($F(2,9)=15.74$, $p=0.001$) and explained 77.8% of the variance in psychological resilience. However, the individual effects of the independent variables were not statistically significant. Conclusion: The findings indicate a strong relationship between psychological resilience and competition performance among basketball players. In particular, players who score higher and play more minutes appear to be psychologically more resilient. The fact that non-parametric analyses also support these findings enhances the reliability of the results. Accordingly, it is recommended that training programs incorporate practices aimed at developing psychological skills, as this is expected to contribute to athletes' competition performance.

Keywords: Competition performance, psychological resilience, basketball, performance analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Dijital Bağımlılığın Sporcu Performansı Üzerindeki Etkileri

Arzu Gürbüz, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye, arzug1955@outlook.com

İbrahim Akkaş, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye, iakkas@erzincan.edu.tr

Özet: Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bireylerin davranış örüntülerinde köklü değişimlere yol açmıştır. Bu süreçte ortaya çıkan ve akıllı telefonlar, sosyal medya ile çevrimiçi oyunların kontrolsüz kullanımıyla karakterize edilen dijital bağımlılık, yüksek performans gerektiren spor alanını da doğrudan etkilemeye başlamıştır. Atletik performans; fiziksel kapasitenin yanı sıra bilişsel süreçler, psikolojik dayanıklılık ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu çalışmanın temel amacı, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir perspektiften incelemek ve literatürdeki güncel bulguları sentezleyerek bütüncül bir bakış açısı sunmaktır. Yöntem: Bu çalışma, literatür incelemesi yöntemine dayalı bir derlemedir. Araştırma kapsamında, 2015-2025 yılları arasında özellikle Türk sporcular üzerinde yapılan deneysel ve betimsel çalışmalar ile uluslararası güncel literatür sistematik bir biçimde analiz edilmiştir. İncelemede; dijital bağımlılığın tanımı, belirtileri ve bu bağımlılığın sporcuların fiziksel, bilişsel ve psikososyal performans çıktıları üzerindeki etkilerini ele alan araştırmalara odaklanılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın sporcu performansı üzerinde çoğunlukla olumsuz ve çok yönlü etkiler yarattığını göstermektedir. Aşırı dijital cihaz kullanımının zihinsel yorgunluğu artırdığı, bilişsel işlevleri zayıflattığı ve antrenman verimliliğini düşürdüğü tespit edilmiştir. Özellikle uyku düzeninde meydana gelen bozulmalar, fizyolojik toparlanmayı geciktirmekte ve performans sürekliliğini tehdit etmektedir. Literatürdeki çalışmalar, dijital bağımlılık ile sporcuların psikolojik becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların yaşadığı stres ve kaygı, dijital araçları bir kaçış mekanizması haline getirmekte; ancak bu durum uzun vadede motivasyon kaybı, depresyon ve takım içi sosyal uyum sorunlarını derinleştirmektedir. Diğer yandan, bazı bulgular dijital teknolojilerin bilinçli ve kontrollü kullanımının performans analizi ve taktik gelişim gibi alanlarda fırsatlar sunabileceğine işaret etmektedir. Sonuç: Sonuç olarak, dijital bağımlılık modern spor dünyasında atletik performansı hem doğrudan hem de dolaylı mekanizmalar aracılığıyla (uyku, dikkat, stres yönetimi) tehdit eden kritik bir risk faktörüdür. Sporcuların dijital medya kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesi, sadece kullanım süresini kısıtlamakla değil, dijital okuryazarlık düzeylerinin artırılmasıyla mümkün görünmektedir. Antrenman programlarına dijital denge stratejilerinin entegre edilmesi ve antrenörler ile spor psikologlarının bu sürece aktif katılımı, performansın korunması ve geliştirilmesi açısından hayati önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital Bağımlılık, Sporcu Performansı, Atletik Performans, Teknoloji Bağımlılığı.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effects of Digital Addiction on Athletic Performance

Abstract: The rapid advancement of digital technologies and their integration into everyday life have led to profound changes in individuals' behavioral patterns. Digital addiction—a phenomenon characterized by the uncontrolled use of smartphones, social media, and online games—has begun to directly impact the field of high-performance sports. Athletic performance is a multidimensional construct shaped by the interaction of physical capacity, cognitive processes, psychological resilience, and environmental factors. The primary objective of this study is to examine the effects of digital addiction on athlete performance from a multidimensional perspective and to provide a comprehensive overview by synthesizing current findings in the literature. Method: This study is a review based on a literature review methodology. Within the scope of the research, experimental and descriptive studies conducted between 2015 and 2025, particularly on Turkish athletes, as well as the current international literature, were systematically analyzed. The review focused on studies addressing the definition and symptoms of digital addiction, as well as its effects on athletes' physical, cognitive, and psychosocial performance outcomes. Findings: The findings indicate that digital addiction predominantly has negative and multifaceted effects on athletic performance. It has been determined that excessive use of digital devices increases mental fatigue, impairs cognitive functions, and reduces training efficiency. In particular, disruptions in sleep patterns delay physiological recovery and threaten performance consistency. Studies in the literature reveal a negative correlation between digital addiction and athletes' psychological skills. The stress and anxiety experienced by athletes lead them to use digital devices as an escape mechanism; however, this situation deepens long-term issues such as loss of motivation, depression, and social integration problems within the team. On the other hand, some findings suggest that the conscious and controlled use of digital technologies may offer opportunities in areas such as performance analysis and tactical development. Conclusion: In conclusion, digital addiction is a critical risk factor that threatens athletic performance in the modern sports world through both direct and indirect mechanisms (sleep, attention, stress management). Regulating athletes' digital media usage habits appears feasible not only by limiting usage time but also by enhancing their digital literacy levels. Integrating digital balance strategies into training programs and the active involvement of coaches and sports psychologists in this process are of vital importance for maintaining and enhancing performance.

Keywords: Addiction, Digital Addiction, Athlete Performance, Athletic Performance, Technology Addiction.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ergen Erkek Sporcularda Görsel–Motor Tepki Süresi ile Üst Ekstremite Kas Kuvveti Arasındaki İlişkinin Spor Branşlarına Göre Değişimi

Özkan Beyaz, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, beyazozkan777@gmail.com

Kürşat Özcan, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, kursatozcan1@gmail.com

Bülent Okan Miçooğullari, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Selçuk Akpinar, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, sakpinar@nevsehir.edu.tr

Onur Alim Umutlu, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, onuralim379@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, farklı spor branşlarında yer alan ergen erkek sporcularda görsel–motor tepki süresi ile üst ekstremite kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kesitsel çalışmaya 13–18 yaş aralığında toplam 250 erkek sporcu (Yaşort = 15.34 ± 1.71 yıl) katılmıştır. Katılımcılar voleybol, basketbol, hentbol, yüzme, boks, güreş, judo, masa tenisi, tenis ve badminton branşlarından seçilmiştir. Görsel-motor tepki süresi BlazePod sistemi kullanılarak değerlendirilmiş, izometrik üst ekstremite kas kuvveti (deltoid ve triseps brakii) ise MicroFET-3 dijital dinamometre ile ölçülmüştür. Spor branşı, yaş grubu ve el dominansının etkilerini incelemek amacıyla karma model ANOVA analizi uygulanmış; değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, baskın elin tepki sürelerinin çoğu spor branşında baskın olmayan ele kıyasla daha hızlı olduğunu göstermiştir. Spor branşı, yaş grubu ve el dominansı arasında anlamlı bir etkileşim bulunmuş olup, el tercihinin etkisinin spor dalına özgü gereksinimler ve gelişimsel düzeye göre değiştiği belirlenmiştir. Daha ileri yaştaki sporcuların daha hızlı tepki sürelerine sahip olduğu saptanmıştır. Tepki süresi ile üst ekstremite kas kuvveti arasındaki ilişkinin tüm branşlarda tutarlı olmadığı, ancak özellikle boks ve judo gibi patlayıcı üst ekstremite hareketleri gerektiren branşlarda daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, görsel-motor tepki süresinin yalnızca fiziksel kapasitenin bir göstergesi olmadığı; algısal-bilişsel süreçler, nöromüsküler kontrol mekanizmaları ve spor dalına özgü motor taleplerin bütünleşik etkileşimi ile şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, sportif performansı geliştirmeye yönelik antrenman programlarının yalnızca kuvvet gelişimine odaklanmak yerine, algısal-motor entegrasyon ve karar verme süreçlerini de içeren çok boyutlu yaklaşımlar benimsemesi gerekmektedir. Uygulama açısından, özellikle baskın olmayan uzvun geliştirilmesine yönelik iki taraflı egzersizlere ve koordinasyon ile tepki hızını hedefleyen çalışmalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca, antrenman programlarının spor dalına özgü algısal-motor gereksinimler doğrultusunda planlanması ve kuvvet antrenmanlarının branşa özgü taleplere göre uyarlanması önemlidir. Araştırma açısından ise, gelecekteki çalışmaların farklı yaş gruplarını, kadın sporcuları ve elit düzeydeki bireyleri kapsaması; ayrıca boylamsal tasarımlar ve nörofizyolojik ölçümlerin kullanılması, görsel-motor performansın altında yatan mekanizmaların daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Motor performans, Nöromüsküler koordinasyon, El baskınlığı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sport-Specific and Developmental Differences in the Association Between Visual–Motor Response Time and Upper Limb Muscle Strength in Adolescent Male Athletes

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between visual–motor response time and upper limb muscle strength in adolescent male athletes from different sport branches. A total of 250 male athletes (Mage = 15.34 ± 1.71 years), aged 13–18 years, participated in this cross-sectional study. Participants were recruited from volleyball, basketball, handball, swimming, boxing, wrestling, judo, table tennis, tennis, and badminton. Visual–motor response time was assessed using the BlazePod system, while isometric upper limb muscle strength (deltoid and triceps brachii) was measured using the MicroFET-3 digital dynamometer. A mixed-model ANOVA was conducted to examine the effects of sport branch, age group, and hand dominance, and Pearson correlation analysis was performed to evaluate the relationships between variables. The findings indicated that dominant-hand response times were generally faster than those of the non-dominant hand across most sport branches. A significant interaction effect among sport branch, age group, and hand dominance revealed that the influence of hand preference varies according to sport-specific demands and developmental stage. Older athletes demonstrated faster response times compared to younger athletes. The relationship between response time and upper limb muscle strength was not consistent across all sports; however, stronger associations were observed in disciplines requiring explosive upper-extremity actions, particularly in boxing and judo. Overall, the results suggest that visual–motor response time should not be interpreted solely as an indicator of physical capacity; rather, it reflects the integrated interaction of perceptual–cognitive processes, neuromuscular control mechanisms, and sport-specific motor demands. Therefore, training programs aimed at enhancing athletic performance should adopt a multidimensional approach that incorporates not only strength development but also perceptual–motor integration and decision-making processes. From a practical perspective, greater emphasis should be placed on the development of the non-dominant limb through bilateral exercises targeting coordination and response speed. In addition, sport-specific perceptual–motor demands should be considered when designing training protocols, and strength training should be tailored to the specific requirements of each discipline. From a research perspective, future studies should include different age groups, female athletes, and elite-level performers to enhance generalizability. Furthermore, the use of longitudinal designs and the incorporation of neurophysiological assessments would contribute to a more comprehensive understanding of the mechanisms underlying visuomotor performance.

Keywords: Motor performance, neuromuscular coordination, hand dominance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Mental Yorgunluk ve Motivasyon

Meryem nisa Kılınç, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, meryemnisakilinc7@gmail.com

Senanur Odabaşı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, senaodabasi4@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin mental yorgunluk düzeyleri ve motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi'nde 2025-2026 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemede ise aynı evren içerisinden kolay örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve mental yorgunluk ve motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatiksel analizinde frekans ve yüzde analizi iki grup karşılaştırmalarında t testi 3 ve daha fazla grup karşılaştırılmasında anova analizi ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlr sonucunda cinsiyet, yaş, sınır, motivasyon düzeyi, spor branşı, çalışma durumu, uyku saati, genel ruh hali, değişkenlerine göre mental yorgunluk ve motivasyon ölçek puan ortalamaları arasında fark bulunamazken günlük spor yapma süresinde fark bulunmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin mental yorgunlukları arttıkça motivasyon düzeylerinin düştüğü aralarında ters bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, Spor, Mental yorgunluk, Motivasyon

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Mental Fatigue and Motivation

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between the levels of mental fatigue and motivation of students studying at the faculty of sports sciences. The population of the study consists of students studying at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year. The sample consists of 300 students selected from the same population using the convenience sampling method. In the study, a personal information form prepared by the researcher and mental fatigue and motivation scales were used as data collection tools. In the statistical analysis of the data, frequency and percentage analysis, t-test for comparisons between two groups, ANOVA analysis for comparisons of three or more groups, and correlation analysis were used. As a result of the analyses, no significant difference was found between the mean scores of mental fatigue and motivation scales according to variables such as gender, age, class level, motivation level, sports branch, employment status, sleep duration, and general mood, whereas a difference was found in daily sports duration. As a result, it was observed that as students' mental fatigue increases, their motivation levels decrease, indicating a negative relationship between them.

Keywords: university, sports, mental fatigue, motivation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ergenlerde Obezite Triadı: Ekran Süresi, Fiziksel Aktivite ve Uyku

Muhammed Kesmez, Fırat Üniversitesi, Türkiye, muhammedkesmez9@gmail.com

Taner Akbulut, Fırat Üniversitesi, Türkiye, akbuluttaner23@gmail.com

Özet: Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), obeziteyi günümüzde küresel bir salgın olarak tanımlamaktadır. DSÖ verilerine göre, 1990'dan 2022'ye kadar 10-19 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde aşırı kilolu veya obez olma riski %8'den %20'ye yükselmiştir. Günümüzde 390 milyon obez ergenin bulunduğu bildirilmekte ve bu rakamın her geçen gün arttığı öngörülmektedir. Bu artışın altında yatan temel nedenler; yetersiz uyku, dengesiz beslenme, dijital bağımlılık, yetersiz fiziksel aktivite, genetik yatkınlık ve farkındalıksız yeme (mindless eating) gibi davranışlardır. Bu derleme çalışmasının amacı; ergenlerde fiziksel aktivite, düzenli uyku ve ekran süresinin obezite ile olan ilişkisini literatür kapsamında bütünleşik bir mekanizma olarak incelemektir. Çalışma kapsamında; PubMed, Scopus ve Web of Science veri tabanlarında 2021-2026 yılları arasındaki kesitsel olmayan çalışmalar araştırma kapsamına dahil edilmiştir. En yüksek kanıt düzeyini sağlamak ve yanlılığı (bias) en aza indirmek amacıyla; tanımlayıcı kesitsel tasarımlar hariç tutularak prospektif ve toplu verilere odaklanan sıkı bir dahil etme protokolü izlenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda; obezitenin düşük fiziksel aktivite ve kısa uyku süresi ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivitenin inflamatuar sitokinleri baskılayarak yağ depolanmasının önüne geçtiği; sağlıklı ve düzenli uykunun ise kortizol seviyelerini dengeleyerek leptin ve ghrelin hormonlarında denge sağladığı, böylece insülin duyarlılığının normal seviyelerde seyrettiği saptanmıştır. Ekran süresi ve obezite arasındaki ilişki ise literatürde henüz tam anlamıyla netleşmemiştir. Ekran süresinin izole bir davranış müdahalesi olarak ele alındığı çalışmalarda, vücut kütle indeksi üzerinde belirgin bir düşüş gözlemlenmemiştir. Obeziteyi tetikleyen asıl durumun; ekran karşısında geçirilen süreden ziyade, bu süreçte sergilenen farkındalıksız yeme davranışı ve yüksek kalorili besin tüketim sıklığı olduğu düşünülmektedir. Pasif ekran süresinin azaltılarak bu zamanın fiziksel aktiviteye veya uykuya ayrılmasının obezite prevalansını ciddi oranda düşürebileceği; ancak yüksek pasif ekran süresinin yalnızca obez veya aşırı kilolu ergenlerde kısıtlanması gerektiği öngörülmektedir. Obez olmayan ergenlerde 2-4 saatlik ekran süresi doğrudan obezite ile ilişkilendirilmemiştir. Sonuç olarak bulgular; yalnizca ekran karsisinda geçirilen pasif surenin azaltılmasından ziyade, bu sürenin aktif yaşam tarzına ve uyku kalitesine evrilmesinin metabolik sağlık açısından daha önemli ve doğru olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, İnaktivite, Sağlık

The Obesity Triad in Adolescents: Screen Time, Physical Activity, and Sleep

Abstract: The World Health Organization (WHO) currently defines obesity as a global pandemic. According to WHO data, the risk of being overweight or obese among children and adolescents aged 10-19 increased from 8% to 20% between 1990 and 2022. It is reported that there are currently 390 million obese adolescents, and this figure is projected to increase daily. The fundamental reasons underlying this increase are behaviors such as insufficient sleep, imbalanced nutrition, digital addiction, inadequate physical activity, genetic predisposition, and mindless eating. The aim of this review study is to examine the relationship between physical activity, regular sleep, and screen time with obesity in adolescents as an integrated mechanism within the scope of the literature. Within the scope of the study, non-cross-sectional studies published between 2021 and 2026 in the PubMed, Scopus, and Web of Science databases were included in the research. To ensure the highest level of evidence and minimize bias, a rigorous inclusion protocol focusing on prospective and aggregate data was followed, excluding descriptive cross-sectional designs. As a result of the literature review, it was observed that obesity is directly associated with low physical activity and short sleep duration. It was determined that physical activity prevents fat storage by suppressing inflammatory cytokines, while healthy and regular sleep balances leptin and ghrelin hormones by stabilizing cortisol levels, thereby maintaining insulin sensitivity at normal levels. The relationship between screen time and obesity, however, has not yet been fully clarified in the literature. In studies where screen time was treated as an isolated behavioral intervention, no significant decrease in body mass index was observed. It is suggested that the primary condition triggering obesity is mindless eating behavior and the frequency of high-calorie food consumption during this period, rather than the time spent in front of the screen itself. It is anticipated that reducing passive screen time and allocating this time to physical activity or sleep could significantly decrease the prevalence of obesity; however, it is suggested that high passive screen time should only be restricted in obese or overweight adolescents. In non-obese adolescents, screen time of 2-4 hours was not directly associated with obesity. Consequently, the findings indicate that, rather than merely reducing time spent in front of a screen, the evolution of this time toward an active lifestyle and improved sleep quality may be more significant and appropriate for metabolic health.

Keywords: Obesity, Inactivity, Health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Taraftarlarının İlgilenim Düzeylerinin Demografik ve Davranışsal Değişkenler Açısından İncelenmesi

Fato Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fatoyldrm46@icloud.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Spor, günümüzde büyük bir endüstri haline gelmiş olup, taraftar davranışlarının temelinde yatan psikolojik ilgilenim düzeylerinin anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor tüketicilerinin spora katılım ve ilgilenim düzeylerini çok boyutlu bir yapıda profillemek; takımlarına duydukları psikolojik bağlılık seviyelerini ölçmek ve bu psikolojik yapıların yaş, cinsiyet, eğitim, gelir gibi demografik özellikler ile maç izleme sıklığı, sosyal medya kullanımı, lisanslı ürün satın alma niyeti gibi davranışsal değişkenler üzerindeki etkisini detaylı bir şekilde incelemektir. Araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki farklılığın ortaya çıkarılması amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve %51'i kadın, %49'u erkek olmak üzere toplam 241 sporsever oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile Beaton vd. (2009) çalışmasından hareketle Doyle vd. (2013) tarafından geliştirilen ve Hocaoğlu Sezer, Özgül Alay ve Karlı (2023) tarafından Türk kültürüne uyarlanan "Spor İlgilenimi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, "Keyif", "Belirti" ve "Merkezde Olma" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analizinde İstatistiksel Paket Programı (SPSS) kullanılmış olup; gruplar arası farkların incelenmesinde Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların spora katılımları değerlendirildiğinde; müsabakadan alınan hazzı ifade eden "Keyif" ve takımın simgesel anlamını ifade eden "Belirti" boyutlarında orta düzeyde, takımın yaşamdaki merkeziliğini ifade eden "Merkezde Olma" boyutunda ise düşük düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve aylık gelir düzeylerine göre spora katılım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Eğitim düzeyinde ise lisansüstü mezunlarının ön lisans mezunlarına göre spordan daha yüksek keyif aldığı görülmüştür. Diğer yandan, takımı 11 yıl ve üzeri destekleyenlerin, maçları sık izleyenlerin, lisanslı takım ürünlerini sık sık satın alanların ve kendisini takımıyla tamamen özdeşleştiren bireylerin ilgilenim puanlarının diğer gruplara kıyasla her üç alt boyutta da anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, yakın çevrede aynı takımı destekleyen kişilerin varlığı, takımın sosyal medya hesaplarını takip etme durumu ve maçları internetten/canlı yayınlardan izleme alışkanlığının katılımcıların spora katılımını anlamlı ölçüde artırdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor taraftarlarının ilgilenim düzeylerinin yalnızca salt demografik özelliklerle açıklanamayacağı; sosyal çevre desteği, dijital medya kullanımı ve lisanslı ürün tüketimi gibi davranışsal sadakat unsurlarıyla güçlü ve çok boyutlu bir şekilde ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Bu durum, literatürdeki Psikolojik Süreklilik Modeli (PSM) ile tam olarak örtüşmekte olup, spor kulüplerinin pazarlama stratejilerini geliştirirken taraftarların ilgilenim profillerini dikkate almaları gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılım, Spor İlgilenimi, Tüketici Davranışları, Taraftar Sadakati, Psikolojik Süreklilik Modeli

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Sports Fans' Involvement Levels in Terms of Demographic and Behavioral Variables

Abstract: Sports has become a major industry today, and understanding the psychological involvement levels underlying fan behavior is of paramount importance. The purpose of this study is to profile sports consumers' participation and involvement levels within a multidimensional structure, measure their levels of psychological commitment to their teams, and examine in detail the effects of these psychological constructs on demographic characteristics—such as age, gender, education, and income—as well as behavioral variables, including match viewing frequency, social media usage, and licensed merchandise purchase intention. The research was designed using the relational survey model, one of the quantitative research methods, to reveal the differences between two or more variables. The study group consists of a total of 241 sports fans (51% female, 49% male) selected through the convenience sampling method. As a data collection tool, a "Personal Information Form" created by the researchers and the "Sport Involvement Scale" originally developed by Doyle et al. (2013) based on the work of Beaton et al. (2009) and adapted into Turkish culture by Hocaoğlu Sezer, Özgül Alay, and Karlı (2023) were utilized. The scale consists of three sub-dimensions: "Pleasure," "Sign," and "Centrality." The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used for data analysis; Independent Samples t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were performed to examine the differences between groups. According to the research findings, when the participants' sports involvement was evaluated, it was determined that they were at a moderate level in the dimensions of "Pleasure" (expressing the enjoyment derived from the competition) and "Sign" (expressing the symbolic meaning of the team), and at a low level in the "Centrality" dimension (expressing the centrality of the team in one's life). No statistically significant difference was found in the sub-dimensions of sports involvement according to the participants' gender, age, and monthly income levels ($p>0.05$). Regarding education level, it was observed that postgraduate fans derived higher pleasure from sports than those with associate degrees. On the other hand, it was determined that the involvement scores of those who have supported their team for 11 years or more, frequent match viewers, frequent purchasers of licensed team merchandise, and individuals who fully identify with their team were significantly higher in all three sub-dimensions compared to other groups ($p<0.05$). Additionally, the presence of peers supporting the same team in the immediate social circle, following the team's social media accounts, and the habit of watching matches via the internet/live broadcasts were found to significantly increase participants' sports involvement. In conclusion, it has been proven that the involvement levels of sports fans cannot be explained solely by demographic characteristics; instead, they are strongly and multidimensionally related to behavioral loyalty elements such as social environment support, digital media usage, and licensed merchandise consumption. This finding fully aligns with the Psychological Continuum Model (PCM) in the literature and indicates that sports clubs should prioritize fan involvement profiles when developing marketing strategies.

Keywords: Sport Participation, Sport Involvement, Consumer Behavior, Fan Loyalty, Psychological Continuum Model

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Sporcularda Algılanan Ebeveyn Desteğinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Kamer Kartal Güngörler, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, kamerkartal14@gmail.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, genç sporcuların ailelerinden algıladıkları ebeveyn desteği düzeylerini belirlemek ve bu algının cinsiyet, yaş, okul türü, spor branşı (bireysel/takım), ailenin gelir durumu, ebeveyn eğitim düzeyi ve ebeveynin sporu bilme durumu gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından nasıl farklılaştığını incelemektir. Nicel araştırma yaklaşımlarından betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu; uygun örnekleme yöntemiyle seçilen, 11-17 yaş aralığında aktif lisanslı olarak spor yapan 35'i kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 201 genç sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve dört alt boyuttan (duygusal destek, bilgi desteği, özerklik desteği ve araçsal destek) oluşan beşli Likert tipindeki "Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği (GSED-Ö)" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemler T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup, post-hoc analizlerinde varyansların homojenliği varsayımına göre Tukey HSD ve Games-Howell testlerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların genel ebeveyn desteği ile duygusal ve özerklik desteği algılarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre; erkek sporcuların bilgi, özerklik, araçsal ve genel destek puanları kız sporculara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Spor branşı açısından incelendiğinde, takım sporu yapan katılımcıların algıladıkları destek düzeylerinin bireysel sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, spor hayatında anne ve babasından eşit düzeyde destek gören sporcuların ebeveyn desteği algılarının, yalnızca annesinden destek görenlere göre daha güçlü olduğu saptanmıştır. Sosyoekonomik özellikler bağlamında; ebeveyninin spor branşı bilgi düzeyi yüksek olan, ailenin aylık geliri üst seviyede bulunan (60.001 TL ve üzeri) ve babasının eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların özellikle araçsal (maddi/lojistik) ve bilgi desteği algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmüştür. Öte yandan, anne eğitim durumuna ve turnuva katılımı değişkenlerine göre ebeveyn desteği algısında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Elde edilen bu bulgular, genç sporcularda ebeveyn desteği algısının durağan değil, çok boyutlu ve dinamik bir yapı sergilediğini göstermektedir. Sporcunun cinsiyeti ve branş dinamiklerinin yanı sıra, ebeveynin sosyoekonomik kapasitesi, maddi imkânları ve sportif bilgi donanımı, çocuklara sağlanan araçsal ve bilgi desteğinin kalitesini doğrudan artırmaktadır. Sonuç olarak bu çalışma, çocukların sportif kariyerlerinde anne ve babanın spora sadece fiziksel varlıklarıyla değil, bilinçli ve ortak katılımlarının genç sporcuların psikolojik gelişiminde çok daha işlevsel bir sinerji yarattığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Genç sporcu, Ebeveyn desteği, Spor psikolojisi, Demografik değişkenler, Ebeveyn katılımı.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Perceived Parental Support in Youth Athletes in Terms of Various Demographic Variables

Abstract: The purpose of this study is to determine the levels of parental support perceived by youth athletes from their families and to examine how this perception differs in terms of various socio-demographic variables, such as gender, age, school type, sports branch (individual/team), family income level, parental education level, and parental knowledge of sports. Designed using the descriptive and relational survey model, one of the quantitative research approaches, the study group consists of a total of 201 youth athletes (35 female and 166 male) between the ages of 11–17 who are actively licensed in sports, selected through the convenience sampling method. As data collection tools, a "Personal Information Form" created by the researcher and the five-point Likert-type "Parental Support Scale in Youth Athletes (PSS-YA)" consisting of four sub-dimensions (emotional support, informational support, autonomy support, and instrumental support) were utilized. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics, Independent Samples T-test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used, while Tukey HSD and Games-Howell tests were employed in post-hoc analyses based on the assumption of homogeneity of variances. According to the analysis results, it was determined that the participants' perceptions of general parental support, as well as emotional and autonomy support, were at high levels. Regarding the gender variable, the informational, autonomy, instrumental, and general support scores of male athletes were found to be significantly higher than those of female athletes. When examined in terms of sports branch, it was determined that the support levels perceived by participants engaged in team sports were significantly higher than those of individual athletes. Additionally, it was found that the perception of parental support among athletes who receive equal support from both their mother and father was stronger than those who receive support only from their mother. In the context of socio-economic characteristics, a statistically significant increase was observed particularly in the instrumental (material/logistics) and informational support perceptions of athletes whose parents have a high level of sports knowledge, whose families have a high monthly income (60,001 TL and above), and whose fathers have a postgraduate education level. On the other hand, no significant difference was found in the perception of parental support based on the mother's education level or tournament participation variables. These findings demonstrate that the perception of parental support in youth athletes is not static but exhibits a multidimensional and dynamic structure. Besides the athlete's gender and branch dynamics, the socio-economic capacity, financial means, and sports knowledge of the parents directly increase the quality of instrumental and informational support provided to children. In conclusion, this study reveals that the conscious and shared involvement of both parents in children's sporting careers, rather than just their physical presence, creates a much more functional synergy in the psychological development of youth athletes.

Keywords: Youth Athlete, Parental Support, Sport Psychology, Demographic Variables, Parental Involvement.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcularda Kibir (Hubris) Sendromu Düzeylerinin Çeşitli Demografik ve Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi

Muratcan Yalçınkaya, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, canm9785@gmail.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Spor, bireylerin fiziksel gelişimini destekleyen ve takım ruhunu besleyen bir alan olmasının yanı sıra, yüksek rekabet ve başarı güdüsünün etkisiyle güç zehirlenmesi olarak da bilinen kibir (hubris) sendromuna zemin hazırlayabilen bir yapıya sahiptir. Bu çalışmanın amacı, farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcuların Sporda Kibir (Hubris) Sendromu düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik ve psiko-sosyal değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 128'i kadın ve 41'i erkek olmak üzere toplam 169 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" ve sporcuların kibir düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen 12 madde ve 3 alt boyuttan (Kendini Beğenme, Kendini Başkalarından Üstün Tutma, Özgüven) oluşan "Sporda Kibir (Hubris) Sendromu Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış; anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için ise Tukey çoklu karşılaştırma testinden faydalanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sporcuların cinsiyet, spor branşı türü (bireysel/takım), lisanslı sporculuk süresi, haftalık antrenman süresi, sporu yapma amacı, takımda kaptanlık görevi üstlenme durumu ve spordaki başarılarını öznel olarak değerlendirme biçimlerine göre hubris sendromu toplam ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Diğer taraftan, spor kariyerinde daha önce ciddi bir sakatlık geçiren sporcuların "kendini başkalarından üstün tutma" alt boyutu ve genel kibir puanları, sakatlık geçirmemiş olanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, antrenörüyle ve takım arkadaşlarıyla olan ilişkisini "zayıf" ve "orta" olarak nitelendiren sporcuların, ilişkilerini "çok iyi" olarak nitelendiren sporculara kıyasla hubris sendromu ve üstünlük kurma puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, düzenli veya zaman zaman psikolojik destek alan sporcuların, psikolojik destek almayanlara göre kendilerini başkalarından daha üstün görme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak, sporda kibir sendromunun yaş, cinsiyet veya branş gibi temel demografik özelliklerden ziyade; sporcunun geçirdiği travmalar, takım içi dinamikleri, otoriteyle olan bağları ve psikolojik durumu ile doğrudan ilişkili çok boyutlu psiko-sosyal bir olgu olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, kibirli tutumların önlenmesinde sporcuların yalnızca sportif becerilerine değil, iletişim, empati ve sportmenlik gibi ahlaki gelişimlerine de odaklanılması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hubris Sendromu, Sporda Kibir, Sporcu, Psiko-Sosyal Değişkenler, Spor Yaralanmaları.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Hubris Syndrome Levels in Athletes in Terms of Various Demographic and Psycho-Social Variables

Abstract: While sports serve as a domain that supports the physical development of individuals and fosters team spirit, the impact of high competition and the drive for success can also create a foundation for Hubris Syndrome, also known as "power intoxication." The aim of this study is to determine the levels of Hubris Syndrome in Sports among athletes operating in different branches and to examine whether these levels differ in terms of various demographic and psycho-social variables. The research was designed based on the relational survey model, one of the quantitative research methods. The study sample consists of a total of 169 licensed athletes (128 female, 41 male) selected through the convenience sampling method. Research data were collected using a "Demographic Information Form" and the "Hubris Syndrome Scale in Sports" consisting of 12 items and three sub-dimensions (Self-Admiration, Holding Oneself Superior to Others, and Self-Confidence) developed to measure the hubris levels of athletes. In the statistical analysis of the data, frequency, percentage, arithmetic mean, Independent Samples t-test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were utilized; Tukey's multiple comparison test was used to determine the source of significant differences. According to the research findings, no statistically significant difference was detected in the total and sub-dimension scores of hubris syndrome based on the athletes' gender, type of sports branch (individual/team), duration of licensure, weekly training time, purpose for practicing sports, captaincy status, or subjective evaluation of their success in sports. On the other hand, the "Holding Oneself Superior to Others" sub-dimension and general hubris scores of athletes who had previously experienced a serious injury in their sports career were found to be significantly higher than those who had not. Similarly, it was determined that athletes who characterized their relationships with their coach and teammates as "weak" or "medium" had significantly higher hubris syndrome and superiority scores compared to those who characterized their relationships as "very good." Furthermore, it was found that athletes who receive psychological support regularly or occasionally tend to see themselves as superior to others more than those who do not receive support. In conclusion, it appears that hubris syndrome in sports is a multidimensional psycho-social phenomenon directly related to the athlete's traumas, team dynamics, bonds with authority, and psychological state, rather than basic demographic characteristics such as age, gender, or branch. These findings suggest that to prevent hubristic attitudes, focus should be placed not only on the sporting skills of athletes but also on their moral development, including communication, empathy, and sportsmanship.

Keywords: Hubris Syndrome, Hubris in Sports, Athlete, Psycho-Social Variables, Sports Injuries.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bireylerin Spora Katılım Durumları ile Spora Yönelik Bilişsel Yaklaşımlarının Sporda Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

İbrahim İcik, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ibrahimicik@gmail.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Bu araştırma, bireylerin spora katılım durumları, demografik özellikleri ve spora yönelik bilişsel yaklaşımlarının sporda psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini bütüncül bir yaklaşımla incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Spor, günümüzde yalnızca fiziksel sağlığı koruyan bir araç değil, aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, zihinsel refah ve dayanıklılıklarını artıran güçlü bir psiko-sosyal mekanizmadır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu nicel araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 43'ü kadın ve 92'si erkek olmak üzere toplam 135 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra haftalık spor sıklığı, ilgilenilen branş, spordan önce psikolojik hedef belirleme ve uzman eşliğinde çalışma gibi davranışsal ve bilişsel değişkenleri sorgulayan "Kişisel Bilgi Formu" ile 23 madde ve üç alt boyuttan (Zihinsel Rahatlık, Zihinsel Refah, Zihinsel Dayanıklılık) oluşan "Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemler t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, aktif olarak spor yapan bireylerin Zihinsel Refah, Zihinsel Dayanıklılık ve ölçek genel toplam puanları, aktif spor yapmayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı, kadın ve erkeklerde sporun benzer iyileştirici etkiler sunduğu görülmüştür. İlgilenilen spor branşı açısından, takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların bireysel spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla zihinsel refah ve dayanıklılık düzeylerinin belirgin şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bilişsel hazırlık süreçlerine yönelik en dikkat çekici bulgularından biri; spora başlamadan önce rahatlama veya stres atma gibi psikolojik bir hedef belirleyen katılımcıların tüm alt boyutlarda çok daha yüksek psikolojik iyi oluş sergilemeleridir. Ayrıca, düzenli olarak bir antrenör veya uzman eşliğinde çalışan bireylerin zihinsel dayanıklılık kapasitelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporun yaşamlarındaki önemini "çok yüksek" olarak nitelendiren ve spordan uzak kaldıklarında kendilerini psikolojik olarak "kötü" hisseden bireylerin iyi oluş düzeylerinin de belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, spora aktif katılımın, takım dinamiği içinde yer almanın ve sporu bilinçli bir bilişsel hedefle (zihinsel hazırlıkla) gerçekleştirmenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlü bir şekilde desteklediği kanıtlanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar, spor ortamlarında yalnızca fiziksel antrenmanların değil, zihinsel hedef belirleme ve uzman mentörlüğü gibi psiko-eğitsel yaklaşımların da entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Hazırlık, Zihinsel Refah.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Impact of Individuals' Sport Participation Status and Cognitive Approaches Toward Sport on Psychological Well-Being in Sport

Abstract: This study was conducted to examine the effects of individuals' sport participation status, demographic characteristics, and cognitive approaches toward sport on their levels of psychological well-being in sport through a holistic approach. Today, sport is not merely a tool for maintaining physical health but also a powerful psycho-social mechanism that improves individuals' stress-coping skills and enhances their mental well-being and resilience. Designed in the relational survey model, the study group of this quantitative research consists of a total of 135 individuals (43 female and 92 male) reached through the convenience sampling method. Data collection tools included a "Personal Information Form" questioning demographic characteristics as well as behavioral and cognitive variables such as weekly sport frequency, sport branch, psychological goal setting before sport, and working with an expert and the "Psychological Well-Being in Sport Scale," which consists of 23 items and three sub-dimensions (Mental Comfort, Mental Well-Being, and Mental Resilience). Descriptive statistics, Independent Samples t-Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were utilized in the data analysis. According to the research findings, the levels of Mental Well-Being, Mental Resilience, and total scale scores of individuals who actively participate in sports were found to be statistically significantly higher compared to those who do not. It was observed that the gender variable did not create a significant difference in psychological well-being, suggesting that sport offers similar restorative effects for both men and women. In terms of the sport branch, it was determined that participants engaged in team sports had significantly higher levels of mental well-being and resilience compared to individual athletes and non-athletes. One of the most striking findings regarding cognitive preparation processes is that participants who set a psychological goal, such as relaxation or stress relief before starting sport, exhibited much higher psychological well-being across all sub-dimensions. Additionally, it was determined that individuals who regularly work with a coach or an expert have a higher capacity for mental resilience. Individuals who characterized the importance of sport in their lives as "very high" and felt psychologically "bad" when away from sport also showed significantly higher levels of well-being. In conclusion, it has been proven that active participation in sport, involvement in team dynamics, and practicing sport with a conscious cognitive goal (mental preparation) strongly support individuals' psychological well-being. These results indicate that not only physical training but also psycho-educational approaches, such as mental goal setting and expert mentoring, should be integrated into sports environments.

Keywords: Psychological Well-Being, Sport, Mental Resilience, Cognitive Preparation, Mental Well-Being.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Takım Sporları Taraftar Bağlılık Düzeylerinin Sosyo-Demografik ve Davranışsal Değişkenler Açısından İncelenmesi

Burhan Özden, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, burhanozden511@gmail.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Spor, modern toplumlarda bireylerin sosyalleşmesini ve toplumsal bütünleşmesini sağlayan evrensel bir olgu haline gelmiştir. Takım sporları taraftarlığı ise bireyin salt izleyici olmanın ötesine geçerek kulübüyle kurduğu derin psikolojik, eylemsel ve duygusal bağın somut bir yansımasıdır. Bu çalışmanın amacı, takım sporları taraftarlarının bağlılık düzeylerini; yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi sosyo-demografik değişkenler ile taraftarlık süresi, maç izleme ortamı, taraftar grubu üyeliği, lisanslı ürün satın alma ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi davranışsal değişkenler bağlamında çok boyutlu olarak incelemektir. Nicel bir araştırma olan bu çalışma, betimsel ve ilişkisel tarama modeli deseninde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 253 takım sporları taraftarı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile Yetim, Aydoğan ve Özdemir (2023) tarafından geliştirilen, "Duygusallık", "Normatif" ve "Sürdürülebilirlik" alt boyutlarından oluşan "Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)" kullanılmıştır (Ölçek genel güvenirlik katsayısı α=.932). Verilerin analizinde İstatistiksel Paket Programı (SPSS) kullanılmış olup; ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklemler t-Testi, üç ve daha fazla gruptan oluşan değişkenlerin analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için Tukey HSD ile Games-Howell post-hoc testleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkek katılımcıların taraftar bağlılık düzeylerinin kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Benzer şekilde, bir taraftar grubuna üye olanların, takımlarını 11 yıl ve üzerinde destekleyenlerin, maçları doğrudan stadyumda izleyenlerin, takımına ait lisanslı ürünleri düzenli/ara sıra satın alanların ve takımın sosyal medya içeriklerini günlük takip edenlerin genel taraftar bağlılık puanları diğer gruplara kıyasla belirgin düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca, takımının kendi şehriyle (memleketle) olan ilişkisini "son derece önemli" bulan taraftarların bağlılık düzeylerinin açık ara en yüksek seviyede olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Öte yandan yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek ve aylık gelir gibi sosyo-ekonomik değişkenlerin takım sporları taraftar bağlılığı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, takım sporları taraftar bağlılığının eğitim veya gelir gibi sosyo-ekonomik statülerden ziyade "sınıfsız" bir doğaya sahip olduğu görülmüştür. Taraftar sadakati; güçlü bir sosyal kimlik (taraftar grubu üyeliği), mekânsal aidiyet (stadyum katılımı), dijital etkileşim (sosyal medya) ve eylemsel/finansal yatırım (lisanslı ürün tüketimi) etrafında şekillenen derin bir psikolojik olgudur. Bu ampirik bulgular, spor kulüplerinin uzun vadeli aidiyet yaratabilmeleri için yalnızca sportif başarıya değil, yerel kimlik inşasına ve taraftarı aktif bir paydaş haline getiren interaktif iletişim stratejilerine odaklanmaları gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporları, Taraftar Bağlılığı, Sosyal Kimlik, Spor Pazarlaması, Spor Sosyolojisi.

Investigation of Team Sports Fan Commitment Levels in Terms of Socio-Demographic and Behavioral Variables

Abstract: Sports has become a universal phenomenon that ensures socialization and social integration in modern societies. Team sports fanhood is a concrete reflection of the deep psychological, behavioral, and emotional bond an individual establishes with their club, transcending mere spectatorship. The aim of this study is to examine the commitment levels of team sports fans multidimensionally within the context of socio-demographic variables—such as age, gender, education, and income—and behavioral variables, including fandom duration, match viewing environment, fan group membership, licensed merchandise purchase, and social media usage frequency. This quantitative study was designed using a descriptive and relational survey model. The study group consisted of 253 team sports fans selected through the convenience sampling method. Data collection tools included a "Personal Information Form" and the "Team Sports Fan Commitment Scale (TSFCS)"—developed by Yetim, Aydoğan, and Özdemir (2023) comprising "Affective," "Normative," and "Continuance" sub-dimensions (overall reliability coefficient $\alpha = .932$). SPSS was used for data analysis; Independent Samples t-Test was utilized for binary group comparisons, One-Way ANOVA for variables with three or more groups, and Tukey HSD and Games-Howell post-hoc tests to determine the source of significant differences. According to the findings, the fan commitment levels of male participants were found to be statistically significantly higher than those of female participants ($p<0.05$). Similarly, the general fan commitment scores of those who are members of a fan group, have supported their team for 11 years or more, watch matches directly at the stadium, purchase licensed merchandise regularly/occasionally, and follow the team's social media content daily were found to be significantly higher compared to other groups ($p<0.05$). Furthermore, fans who consider the team's relationship with their own city (hometown) to be "extremely important" were found to have the highest levels of commitment ($p<0.05$). Conversely, it was determined that socio-economic variables such as age, marital status, education level, occupation, and monthly income did not create a significant difference in team sports fan commitment ($p>0.05$). In conclusion, team sports fan commitment appears to possess a "classless" nature rather than being tied to socio-economic statuses like education or income. Fan loyalty is a profound psychological phenomenon shaped around strong social identity (fan group membership), spatial belonging (stadium attendance), digital interaction (social media), and behavioral/financial investment (licensed merchandise consumption). These empirical findings indicate that for sports clubs to create long-term belonging, they should focus not only on sporting success but also on local identity construction and interactive communication strategies that transform fans into active stakeholders.

Keywords: Team Sports, Fan Commitment, Social Identity, Sports Marketing, Sociology of Sport

Spor Bilimleri ve Farklı Disiplinlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Sorumluluk Düzeylerinin Karşılaştırmalı Analizi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Esengül Tok, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, esengultok0@icloud.com

Tolga Hanayoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tolga.hanayoglu@yobu.edu.tr

Özet: Okullarda kazandırılması gereken en temel 21. yüzyıl becerilerinden biri olan kişisel sorumluluk; bireyin zihinsel bir farkındalığa (sorumluluk bilinci) sahip olmasının yanı sıra, bunu gündelik hayatta eyleme dökmesini (sorumlu davranışsal eğilim) de içermektedir. Üniversite dönemi, öğrencilerin aileden bağımsızlaşarak özerk kararlar aldığı ve kişisel sorumluluk bilincinin kalıcı hale geldiği kritik bir evredir. Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin genel kişisel sorumluluk düzeylerini ve alt boyutlarını, serbest zaman alışkanlıkları, gönüllülük, kulüp üyeliği, fakülte ve çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından inceleyerek literatürdeki boşluğu doldurmaktır. Yöntem: Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli deseninde kurgulanan bu çalışmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 206 (110 erkek, 96 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve Koç vd. (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan 12 maddelik "Kişisel Sorumluluk Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılarak betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemler T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre cinsiyet ve akademik not ortalaması, kişisel sorumluluk üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Ancak çalışmada çarpıcı bir bilişsel-davranışsal zıtlık bulunmuştur. Yaş, sınıf düzeyi ve ailenin aylık geliri (35.000 TL ve üzeri) arttıkça öğrencilerin zihinsel "Sorumluluk Bilinci" artarken, kurala uyma ve hatayı kabul etmeyi ölçen "Sorumlu Davranışsal Eğilim" puanları anlamlı düzeyde düşmüştür. Benzer şekilde, ders dışı sosyal etkinliklere çok katılan, gönüllülük faaliyetlerinde bulunan ve öğrenci kulüplerine üye olan öğrencilerin bilişsel sorumluluk düzeyleri yüksek çıkarken; hiçbir kulübe üye olmayan, gönüllülüğe katılmayan ve içe dönük öğrencilerin eylemsel sorumluluk düzeylerinin çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca günde 4 saatten fazla sosyal medya kullanımının eylemsel sorumluluğu dramatik bir şekilde düşürdüğü görülmüştür. Tartışma ve Sonuç: Araştırma, üniversite gençliğinde net bir "Söylem ve Eylem Paradoksu" olduğunu kanıtlamaktadır. Öğrenciler sorumluluğu teorikte yüksek bir erdem olarak sahiplenmekte ve prososyal etkinlikleri (kulüp, gönüllülük) bir statü/vitrin olarak kullanmaktadır; ancak iş kurallara sıkı sıkıya uymaya geldiğinde eylemsel olarak yetersiz kalmaktadır. Pratik hayattaki gerçek sorumluluğu; yaşı küçük olan, dar gelirli ve sosyal ortamlarda daha az aktif olan itaatkâr öğrencilerin sırtlandığı anlaşılmaktadır. Öneriler: Bulgular doğrultusunda, üniversitelerdeki öğrenci toplulukları ve gönüllülük projelerinin salt gösteriş etkinliklerinden çıkarılarak, kurallara uyulan ve pratik sorumluluk alınan "proje tabanlı" uygulamalara dönüştürülmesi önerilmektedir. Kariyer merkezlerinin sosyal-duyuşsal atölyeler düzenlemesi, ailelerin çocuklara dijital özdenetim kazandırması ve gelecek çalışmalarda bu paradoksun nitel araştırmalarla derinlemesine incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişisel Sorumluluk, Söylem ve Eylem Paradoksu, Serbest Zaman Yönetimi, Gönüllülük, Üniversite Öğrencileri.

A Comparative Analysis of Personal Responsibility Levels of University Students Studying in Sports Sciences and Different Disciplines

Abstract: Personal responsibility, one of the most fundamental 21st-century skills to be cultivated in schools, involves not only possessing a cognitive awareness (responsibility consciousness) but also translating this into daily life (responsible behavioral tendency). The university period is a critical stage where students gain independence from their families, make autonomous decisions, and consolidate their sense of personal responsibility. This study aims

to fill the gap in the literature by examining the general personal responsibility levels and sub-dimensions of university students in terms of leisure habits, volunteering, club membership, faculty, and various socio-demographic variables. Method: Designed using the relational survey model, a quantitative research method, the sample of this study consists of 206 university students (110 male, 96 female) selected through the convenience sampling method. Data were collected using a "Personal Information Form" created by the researchers and the 12-item "Personal Responsibility Scale" adapted into Turkish by Koç et al. (2024). In the data analysis, descriptive statistics, Independent Samples T-Test, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were performed using the SPSS software. Findings: According to the analysis results, gender and grade point average (GPA) did not create a significant difference in personal responsibility. However, a striking cognitive-behavioral contrast was found in the study. As age, grade level, and monthly family income (35,000 TL and above) increased, students' mental "Responsibility Consciousness" increased, while their "Responsible Behavioral Tendency" scores—which measure rule compliance and acceptance of mistakes—decreased significantly. Similarly, while cognitive responsibility levels were high among students who frequently participated in extracurricular social activities, engaged in volunteering, and were members of student clubs; it was found that the behavioral responsibility levels of introverted students who were not members of any club and did not participate in volunteering were much higher. Additionally, it was observed that using social media for more than 4 hours a day dramatically reduced behavioral responsibility. Discussion and Conclusion: The research proves a clear "Paradox of Discourse and Action" among university youth. Students embrace responsibility as a high virtue in theory and use prosocial activities (clubs, volunteering) as a status symbol or "window dressing"; however, they fall short behaviorally when it comes to strictly following rules. It is understood that real responsibility in practical life is shouldered by compliant students who are younger, have lower income, and are less active in social environments. Recommendations: In line with the findings, it is recommended that student communities and volunteering projects in universities be transformed from mere "showcase" events into "project-based" applications where rules are followed and practical responsibility is taken. It is advised that career centers organize socio-affective workshops, families help children acquire digital self-regulation, and future studies examine this paradox in depth through qualitative research.

Keywords: Personal Responsibility, Paradox of Discourse and Action, Leisure Management, Volunteering, University Students.

Sporcularda Hedonik, Faydacı ve Gösterişçi Tüketim Eğilimlerinin Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisi

Yusuf Özsaraç, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, yusufozsarac24@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Bu araştırmada sporcularda hedonik, faydacı ve gösterişçi tüketim eğilimlerinin satın alma niyeti üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, Yozgat ilinde aktif olarak spor yapan 400 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler anket yöntemiyle toplanmış ve istatistiksel

analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada sporcuların hedonik, faydacı ve gösterişçi tüketim eğilimleri ile satın alma niyeti düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni açısından kadın sporcuların hedonik, faydacı ve gösterişçi tüketim eğilimleri ile satın alma niyeti düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından yalnızca gösterişçi tüketim eğiliminde anlamlı farklılık tespit edilmiş, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, spor yapma türü ve sporculuk seviyesi değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Korelasyon analizleri sonucunda hedonik, faydacı ve gösterişçi tüketim eğilimleri ile satın alma niyeti arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ise faydacı ve gösterişçi tüketim eğilimlerinin satın alma niyeti üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin bulunduğu, hedonik tüketim eğiliminin ise anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların satın alma davranışlarının daha çok işlevsellik, fayda, sosyal görünürlük ve prestij unsurları doğrultusunda şekillendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, hedonik tüketim, faydacı tüketim, gösterişçi tüketim, satın alma niyeti

The Effects of Hedonic, Utilitarian and Conspicuous Consumption Tendencies on Purchase Intention in Athletes

Abstract: This study examined the effects of hedonic, utilitarian, and conspicuous consumption tendencies on purchase intention in athletes. The research was conducted on 400 individuals actively engaged in sports in Yozgat. Data were collected through a questionnaire and analyzed using statistical methods. The study investigated athletes' hedonic, utilitarian, and conspicuous consumption tendencies and their purchase intention levels in terms of various demographic variables. The findings revealed that female athletes had higher levels of hedonic, utilitarian, and conspicuous consumption tendencies and purchase intention. In terms of education level, a significant difference was found only in conspicuous consumption, with higher scores among athletes with university and higher education. No significant differences

were found according to age, type of sport, or athletic level. Correlation analyses indicated positive and significant relationships between hedonic, utilitarian, and conspicuous consumption tendencies and purchase intention. Multiple linear regression analysis showed that utilitarian and conspicuous consumption tendencies had significant and positive effects on purchase intention, whereas hedonic consumption did not have a significant effect. As a result, it was concluded that athletes' purchasing behaviors are mainly shaped by functionality, utility, social visibility, and prestige.

Keywords: Athlete, hedonic consumption, utilitarian consumption, conspicuous consumption, purchase intention

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kadın Futbolcularda Hareketlilik, Denge ve Güç İlişkilerinin Entegre Analizi

Erhan Işıkdemir, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, erhanisikdemir20@gmail.com

Sehergül Kara, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, sehergulkara0@gmail.com

Özet: Kadın futbolcularda hareketlilik, denge ve güç özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi, performans gelişimi ve antrenman planlaması açısından önemli bilgiler sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcularda hareketlilik, denge ve güç performansı bileşenlerini entegre bir yaklaşımla değerlendirerek söz konusu fiziksel özellikler arasındaki ilişkileri ayrıntılı biçimde ortaya koymaktır. Çalışmaya 16 kadın futbolcu katılmıştır (yaş: 18,19 ± 3,75 yıl; boy uzunluğu: 161,38 ± 6,33 cm; vücut ağırlığı: 57,06 ± 8,74 kg; biyolojik olgunlaşma düzeyi: −0,54 ± 1,54 yıl). Katılımcıların hareketlilik ve fonksiyonel hareket özellikleri Fonksiyonel Hareket Testi (FHT), dinamik denge performansı Y-Denge Testi (Y-DT) ile değerlendirilmiştir. Güç ve hız performansını belirlemek amacıyla dikey sıçrama (CMJ), 10 m ivmelenme ve 30 m sürat testleri uygulanmıştır. Y-DT'ye ait mutlak, göreli ve bileşik erişim mesafeleri hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre FHT puanları ile Y-DT skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Y-DT ölçümleri ile performans değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, mutlak posterolateral sol ayak erişim mesafesi ile 10 m ivmelenme ($r = 0.722$; $p < .01$) ve 30 m sürat ($r = 0.578$; $p < .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler belirlenmiştir. Bunun dışında diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$). Elde edilen bulgular, kadın futbolcularda hareketlilik ve dinamik denge performansı ile güç ve sprint performansı arasındaki ilişkilerin sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, hareketlilik, denge ve güç bileşenlerinin performans değerlendirmesinde bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolu, Hareketlilik, Denge, Güç, Sürat

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Integrated Analysis of Mobility, Balance, and Strength Relationships in Female Football Players

Abstract: Evaluating mobility, balance, and power characteristics together in female football players provides important information for performance development and training planning. This study aimed to examine the relationships comprehensively between mobility, balance, and power performance components in female football players using an integrated approach. A total of 16 female football players participated in the study (age: 161.38 ± 6.33 years; height: 161.38 ± 6.33 cm; body mass: 57.06 ± 8.74 kg; maturity offset: −0.54 ± 1.54 years). The mobility and functional movement characteristics of the participants were assessed using the Functional Movement Screen (FMS), while dynamic balance performance was evaluated with the Y Balance Test (Y-BT). To determine power and speed performance, countermovement jump (CMJ), 10 m acceleration, and 30 m sprint tests were applied. Absolute, relative, and composite reach distances of the Y-BT were calculated, and the relationships between variables were analyzed using Spearman correlation analysis. The results showed that no statistically significant relationship was found between FMS scores and Y-BT scores ($p > .05$). When the relationships between Y-BT measurements and performance variables were examined, significant positive correlations were found between the absolute posterolateral reach distance of the left leg and 10 m acceleration ($r = 0.722$; $p < .01$) and 30 m sprint performance ($r = 0.578$; $p < .05$). No significant relationships were observed between the other variables ($p > .05$). These findings indicate that the relationships between mobility and dynamic balance performance with power and sprint performance in female football players are limited. The results highlight the importance of adopting a holistic approach when evaluating mobility, balance, and power components in performance assessment.

Keywords: Women's Football, Mobility, Balance, Power, Speed

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinin E-Spora Yönelik Tutumları ve Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Beyza Batmaz, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, beyzavildan01@gmail.com

Mehmet Yildirim, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin e-spora yönelik tutumları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve e-spora yönelik tutumlar ile dijital oyun bağımlılığının seçilmiş bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmanın evrenini, 2025–2026 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise aynı evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup; Spor Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Veteriner Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören toplam 400 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin e-spora yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Savaş ve Turan (2023) tarafından geliştirilen "E-Spor Tutum Ölçeği", dijital oyun bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla ise Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından geliştirilen "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans ve yüzde analizleri, bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post Hoc testlerinden LSD ve Games-Howell ile Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu, algılanan aile aylık gelir düzeyi, e-spor oyunları oynama durumu, e-spora olan ilginin başlama şekli, e-spor oynama süresi, haftada e-spor oynanan gün sayısı ve günlük ortalama oyun süresi değişkenlerine göre e-spora yönelik tutumların alt boyutları ve toplam puanları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Ayrıca, e-spora yönelik tutumlar ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. E-spora yönelik tutum düzeyi arttıkça, dijital oyun bağımlılığı eğiliminin de arttığı; dolayısıyla bu iki değişkenin birbirleriyle yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. * Bu çalışma 2209-A - Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, dijital oyun, bağımlılık, üniversite, öğrenci

An Examination of the Relationship Between University Students' Attitudes Toward E-Sports and Their Levels of Digital Game Addiction

Abstract: The purpose of this study is to examine the relationship between university students' attitudes toward e-sports and their levels of digital game addiction, and to determine whether attitudes toward e-sports and digital game addiction differ according to selected demographic variables. The population of the research consists of associate and undergraduate students studying at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year. The sample of the study was determined from the same population using the convenience sampling method and consists of 400 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences, Faculty of Engineering and Architecture, Faculty of Veterinary Medicine, Faculty of Education, Faculty of Theology, Faculty of Health Sciences, and the Vocational School of Health Services. To measure students' attitudes toward e-sports, the "E-Sports Attitude Scale" developed by Savaş and Turan (2023) was used, while the "Digital Game Addiction Scale" developed by Yalçın Irmak and Erdoğan (2015) was employed to assess digital game addiction levels. In the analysis of the data, frequency and percentage analyses, independent samples t-tests, one-way ANOVA, post hoc tests (LSD and Games–Howell), and Pearson correlation analysis were utilized. The level of statistical significance was set at 0.05. As a result of the analyses, statistically significant differences were found between the sub-dimensions and total scores of attitudes toward e-sports and levels of digital game addiction across all examined variables (gender, age, faculty/school/vocational school, perceived family monthly income level, whether participants play e-sports games, how their interest in e-sports began, duration of e-sports game playing, number of days per week spent playing e-sports games, and average daily playing time) ($p < .05$). Furthermore, a significant and positive relationship was identified between attitudes toward e-sports and digital game addiction. It was determined that as attitudes toward e-sports increase, the tendency toward digital game addiction also increases, indicating that these two variables are closely related.

Keywords: E-sports, digital games, addiction, university, students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yüzücülerde İzometrik ve Eksantrik Uyaranların Start Kinematiği ve 25 Metre Sprint Performansı Üzerindeki Akut PAPE Etkisi

Ceren Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ceren.kurt@stu.rumeli.edu.tr

Elif Aybüke Yılmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

Sude Güler, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sude.guler@stu.rumeli.edu.tr

Sude Küçükçeşme, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sude.kucukcesme@stu.rumeli.edu.tr

Yusuf Üzeyir Yurtbakan, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, yuzeyir.yurtbakan@stu.rumeli.edu.tr

Ufuk Poyraz Davul, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, upoyraz.davul@stu.rumeli.edu.tr

Mert Ali Menekşe, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mali.menekse@stu.rumeli.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, adolesan yüzücülerde uygulanan izometrik ve eksantrik koşullandırıcı aktivitelerin, Post-Aktivasyon Performans Artışı (PAPE) mekanizması aracılığıyla reaktif kuvvet indeksi (RKİ), sıçrama yüksekliği, blok çıkış kinematiği (uçuş süresi ve suya giriş açısı) ile 25 metre sprint süresi üzerindeki akut etkilerini incelemektir. Yöntem: Araştırmaya, en az üç yıllık lisanslı yarışma geçmişi bulunan 27 adolesan yüzücü (15 kadın, 12 erkek; yaş: 15.4 ± 1.1 yıl) katılmıştır. Çapraz geçişli (cross-over) randomize kontrollü araştırma deseninin kullanıldığı çalışmada, katılımcılar 48 saat arayla izometrik ve eksantrik yüklenme protokollerini uygulamıştır. Nöromüsküler PAPE yanıtları; Derinlik Sıçraması (Drop Jump) aracılığıyla elde edilen RKİ ve Aktif Sıçrama (Countermovement Jump - CMJ) yüksekliği ile değerlendirilmiştir. Kinematik parametrelerden uçuş süresi ve suya giriş açısı iki boyutlu video analiziyle, 25 m sprint performansı ise fotosel sistemiyle kaydedilmiştir. Verilerin analizi Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi (Repeated Measures ANOVA) ve post-hoc Bonferroni testi ile gerçekleştirilmiş; etki büyüklükleri kısmi eta kare (ηp^2) ile raporlanarak istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Her iki yüklenme protokolünün de ön test ölçümlerine kıyasla anlamlı bir PAPE etkisi oluşturduğu tespit edilmiştir. Eksantrik uyaranın, izometrik uyarana göre RKİ (2.18 ± 0.24 vs. 1.95 ± 0.21; $p = 0.012$, $\eta p^2 = 0.42$), CMJ sıçrama yüksekliği (38.4 ± 4.1 cm vs. 35.2 ± 3.8 cm; $p = 0.018$, $\eta p^2 = 0.39$) ve uçuş süresinde (0.41 ± 0.03 sn vs. 0.38 ± 0.04 sn; $p = 0.024$) istatistiksel olarak daha yüksek artışlar sağladığı belirlenmiştir. Suya giriş açısında her iki müdahale sonrasında ön test (34.5° ± 4.2°) ölçümlerine göre anlamlı bir artış gözlenirken (İzometrik: 38.2° ± 3.1°; Eksantrik: 39.1° ± 3.4°), protokoller arasında istatistiksel bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Yirmi beş metre sprint süresindeki en yüksek performans artışı eksantrik protokol sonrasında kaydedilmiş (14.05 ± 0.65 sn) ve bu değerin ön test (14.55 ± 0.75 sn; $p = 0.001$) ile izometrik

ölçüm (14.28 ± 0.70 sn; p = 0.031, ηp^2 = 0.38) sonuçlarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Sonuç: Adolesan yüzücülerde akut eksantrik yüklenmelerin, izometrik yüklenmelere kıyasla alt ekstremite nöromüsküler performansını ve gerilme-kısalma döngüsünü (SSC) daha etkili bir şekilde uyardığı sonucuna varılmıştır. Gelişen reaktif ve patlayıcı kuvvet kapasitesinin, bloktan ayrılıştaki uçuş süresini artırarak 25 metre sprint performansına olumlu yönde yansıdığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, antrenörlerin kısa mesafe müsabakaları öncesi ısınma protokollerine akut eksantrik egzersizleri dahil etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme Startı, PAPE, Sıçrama Performansı, Eksantrik Antrenman, İzometrik Antrenman, Biyomekanik Analiz.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Acute PAPE Effect of Isometric and Eccentric Stimuli on Start Kinematics and 25-Meter Sprint Performance in Swimmers

Abstract: The aim of this study was to investigate the acute effects of isometric and eccentric conditioning activities on reactive strength index (RSI), jump height, block start kinematics (flight time and entry angle), and 25-meter sprint time through the Post-Activation Performance Enhancement (PAPE) mechanism in adolescent swimmers. Methods: Twenty-seven adolescent swimmers (15 females, 12 males; age: 15.4 ± 1.1 years) with at least three years of licensed competitive experience participated in the study. Utilizing a cross-over randomized controlled trial design, participants performed isometric (maximal voluntary contraction) and eccentric (weighted jump) loading protocols separated by 48 hours. Neuromuscular PAPE responses were evaluated using the RSI obtained via the Drop Jump (DJ) and jump height via the Countermovement Jump (CMJ). Among the kinematic parameters, flight time and entry angle were recorded using two-dimensional video analysis, while 25-m sprint performance was recorded with a photocell system. Data analysis was performed using Repeated Measures ANOVA and post-hoc Bonferroni tests; effect sizes were reported as partial eta squared (ηp^2), and the level of statistical significance was set at $p < 0.05$. Results: Both loading protocols elicited a significant PAPE effect compared to pre-test measurements. The eccentric stimulus yielded statistically higher increases than the isometric stimulus in RSI (2.18 ± 0.24 vs. 1.95 ± 0.21; $p = 0.012$, $\eta p^2 = 0.42$), CMJ height (38.4 ± 4.1 cm vs. 35.2 ± 3.8 cm; $p = 0.018$, $\eta p^2 = 0.39$), and flight time (0.41 ± 0.03 s vs. 0.38 ± 0.04 s; $p = 0.024$). While a significant increase was observed in entry angle following both interventions compared to pre-test measurements (34.5° ± 4.2°) (Isometric: 38.2° ± 3.1°; Eccentric: 39.1° ± 3.4°), no statistical difference was found between the protocols ($p > 0.05$). The highest performance improvement in 25-m sprint time was recorded after the eccentric protocol (14.05 ± 0.65 s), which was statistically significantly shorter than both the pre-test (14.55 ± 0.75 s; $p = 0.001$) and isometric measurement (14.28 ± 0.70 s; $p = 0.031$, $\eta p^2 = 0.38$) results. Conclusion: It was concluded that acute eccentric loading in adolescent swimmers stimulates lower extremity neuromuscular performance and the stretch-shortening cycle (SSC) more effectively than isometric loading. The enhanced reactive and explosive strength capacity positively impacted the 25-meter sprint performance by increasing the flight time during the block start. Accordingly, it is recommended that coaches incorporate acute eccentric exercises into warm-up protocols prior to short-distance competitions.

Keywords: Swimming Start, PAPE, Jump Performance, Eccentric Training, Isometric Training, Biomechanical Analysis.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Adolesan Voleybolcularda Akut Stroboskopik Görsel Antrenmanın Servis Karşılama Kinematiği, Reaksiyon Süresi ve Manşet İsabetliliğine Etkisi

Zeynep Özdin, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, zeynep.ozdin@stu.rumeli.edu.tr

Elif Aybüke Yılmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

Eren Şeker, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eren.seker@rumeli.edu.tr

Pınar Kitapçi, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, pinar.kitapci@stu.rumeli.edu.tr

Buse Uyanık, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, buse.uyanik@rumeli.edu.tr

Özge Güçlü, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ozge.guclu@stu.rumeli.edu.tr

Deniz İrem Karabak, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, direm.karabak@stu.rumeli.edu.tr

Aylin Uysal, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, aylin.uysal@stu.rumeli.edu.tr

Beyza Gelir, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, beyza.gelir@stu.rumeli.edu.tr

Ebrar Meriç, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebrar.meric@stu.rumeli.edu.tr

Samet Enes Demirkaya, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, senes.demirkaya@stu.rumeli.edu.tr

Umutcan Demirönal, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, umutcan.demironal@stu.rumeli.edu.tr

Özet: Voleybolda servis karşılama performansı, kısıtlı zaman baskısı altında hızlı görsel işlemleme ve doğru kinematik pozisyonlama gerektiren karmaşık bir motor beceridir. Bu çalışmanın amacı, adolesan voleybolcularda uygulanan akut stroboskopik (kısıtlı görüş) görsel antrenmanın, servis karşılama kinematiği (diz fleksiyonu ve kol-gövde açısı), reaksiyon süresi ve manşet isabetliliği üzerindeki etkilerini incelemektir. Yöntem: Araştırmaya, voleybol altyapısında lisanslı olarak oynayan 24 adolesan sporcu (12 kadın, 12 erkek; yaş: 12.5 ± 0.8 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma, çapraz geçişli (cross-over) randomize kontrollü araştırma desenine uygun olarak yürütülmüştür. Sporcular 48 saat arayla, normal görüş (kontrol) ve stroboskopik görüş (müdahale - Senaptec Strobe gözlükleri ile) şartlarında voleybola özgü servis karşılama drilleri uygulamıştır. Her iki koşulda da akut müdahale öncesi ve sonrasında, sporcuların 20 km/sa hızla atılan 10 servisi karşılamaları istenmiştir. Reaksiyon süreleri ve kinematik veriler 240 fps yüksek hızlı kamera ile, manşet isabet oranları ise 1.5x1.5

metrelik hedef alanı puanlama sistemiyle (Maksimum: 30 puan) kaydedilmiştir. Verilerin analizinde Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi (Repeated Measures ANOVA) ve post-hoc Bonferroni testi kullanılmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, stroboskopik müdahalenin ardından sporcuların reaksiyon sürelerinde ön test (415 ± 32 ms) ve kontrol koşuluna (410 ± 35 ms) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir kısalma tespit edilmiştir (375 ± 28 ms; $p = 0.014$, $\eta p^2 = 0.38$). Kinematik değerlendirmelerde, kısıtlı görüş antrenmanı sonrasında sporcuların topla temas anındaki diz fleksiyon açılarının daha optimal seviyelere ulaştığı (Kontrol: 115° ± 8° vs. Stroboskopik: 102° ± 6°; $p = 0.011$) ve kol-gövde platformunu ideal biyomekanik açılarda (Stroboskopik: 94° ± 6°) kurdukları gözlemlenmiştir. Bu algısal ve kinematik iyileşmelerin bir sonucu olarak, stroboskopik antrenman sonrası manşet isabetliliği toplam skorlarında (26.8 ± 4.5 puan), hem ön test (19.5 ± 5.2 puan) hem de kontrol koşuluna (14.2 ± 4.8 puan) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış sağlanmıştır ($p = 0.021$, $\eta p^2 = 0.35$). Sonuç: Adolesan voleybolcularda akut stroboskopik antrenman uygulamaları, merkezi sinir sistemi üzerinde nörobilişsel bir yüklenme yaratarak görsel bilgi işlemleme hızını ve motor yanıt kalitesini artırmaktadır. Kısıtlı görüş şartlarında çalışmanın, sporcuların topun yörüngesini tahmin etme becerisini geliştirdiği ve bu durumun reaksiyon hızını artırarak servis karşılama kinematiği ile isabetliliğine pozitif yönde yansıdığı sonucuna varılmıştır. Antrenörlerin, müsabaka öncesi ısınma rutinlerine stroboskopik drilleri entegre etmeleri performans artışı için önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Stroboskopik Gözlük, Kinematik Analiz, Reaksiyon Süresi, Servis Karşılama

The Acute Effect of Stroboscopic Visual Training on Serve Reception Kinematics, Reaction Time, and Forearm Passing Accuracy in Adolescent Volleyball Players

Abstract: Serve reception performance in volleyball is a complex motor skill requiring fast visual processing and accurate kinematic positioning under severe time constraints. The aim of this study was to investigate the acute effects of stroboscopic (restricted vision) training on serve reception kinematics (knee flexion and arm-trunk angle), reaction time, and forearm passing accuracy in adolescent volleyball players. Methods: Twenty-four adolescent athletes (12 females, 12 males; age: 12.5 ± 0.8 years) competing in licensed volleyball youth leagues voluntarily participated in the study. A cross-over randomized controlled trial design was employed. Participants performed volleyball-specific serve reception drills under normal vision (control) and stroboscopic vision (intervention - utilizing Senaptec Strobe glasses) conditions, separated by a 48-hour washout period. In both conditions, before and after the acute intervention, athletes were required to receive 10 serves delivered by a machine at a speed of 20 km/h. Reaction times and kinematic data were recorded using a 240 fps high-speed camera, while forearm passing accuracy was evaluated using a 1.5x1.5 meter target area scoring system (Maximum: 30 points). Data were analyzed using Repeated Measures ANOVA and post-hoc Bonferroni tests, with the level of statistical significance set at $p < 0.05$. Results: According to the analysis, a statistically significant reduction in reaction times was detected following the stroboscopic intervention (375 ± 28 ms) compared to the pre-test (415 ± 32 ms) and control condition (410 ± 35 ms) ($p = 0.014$, $\eta p^2 = 0.38$). In kinematic evaluations, it was observed that after the restricted vision training, athletes reached more optimal levels of knee flexion angles at the moment of ball contact (Control: 115° ± 8° vs. Stroboscopic: 102° ± 6°; $p = 0.011$) and established their arm-trunk platform at ideal biomechanical angles (Stroboscopic: 94° ± 6°). Consequently, a statistically significant increase was achieved in total forearm passing accuracy scores after stroboscopic training (26.8 ± 4.5 points) compared to both the pre-test (19.5 ± 5.2 points) and the control condition (14.2 ± 4.8 points) ($p = 0.021$, $\eta p^2 = 0.35$). Conclusion: Acute stroboscopic training applications in adolescent volleyball players impose a neurocognitive load on the central nervous system, thereby enhancing visual information processing speed and motor response quality. It was concluded that training under restricted vision conditions improves athletes' anticipation skills regarding the ball's trajectory, which positively reflects on serve reception kinematics and accuracy by accelerating reaction speed. It is recommended that coaches integrate stroboscopic drills into pre-competition warm-up routines to maximize performance.

Keywords: Volleyball, Stroboscopic Glasses, Kinematic Analysis, Reaction Time, Serve Reception

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ampute Futbolcularda Yön Değiştirme Asimetrisi: Ampute Taraf ve Sağlam Taraf Dönüş Kinematiğinin ve Hızının Karşılaştırılması

Tahsin Yeter, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, tahsin.yeter@stu.rumeli.edu.tr

Nurettin Ersin Uzun, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, ersin.uzun@rumeli.edu.tr

Elif Aybüke Yilmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

Mehmet Ali Zeylek, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mali.zeylek@stu.rumeli.edu.tr

Murat Can Demirkaya, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mcan.demirkaya@stu.rumeli.edu.tr

Salih Can Özkurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, scan.ozkurt@stu.rumeli.edu.tr

Özet: Ampute futbol, asimetrik lokomotor dinamiklere sahip ve sürekli yüksek şiddetli yön değiştirme (COD) manevraları gerektiren kompleks bir spordur. Bu araştırmanın amacı, ampute futbolcularda ampute taraf yönüne (kanedyen pivotu) ve sağlam taraf yönüne (biyolojik pivot) yapılan dönüşlerdeki kinematik asimetriyi, 20 metre sprint ve Modifiye L-Testi süreleri üzerinden hesaplanan Yön Değiştirme Açığı (COD Deficit) değerlerini grup içi (within-group) analiz ile karşılaştırmalı olarak incelemektir. Yöntem: Çalışmaya, Türkiye Ampute Futbol Liglerinde aktif olarak forma giyen İstanbul Pendik Spor Ampute Futbol A Takımı 15 erkek ampute futbolcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların biyomekanik asimetrisini izole etmek amacıyla, öncelikle 20 metre doğrusal sprint testi uygulanmış; ardından her iki yöne dönüş kapasitelerini kavisli manevralarla güvenli şekilde ölçen Modifiye L-Testi gerçekleştirilmiştir. Doğrusal hızın yön değiştirme üzerindeki etkisini arındırmak için COD Deficit (L-Testi Süresi - 20m Sprint Süresi) formülü kullanılmıştır. Dönüş manevralarındaki kinematik veriler (yer temas süresi, kanedyen zemin temas açısı ve pelvik tilt), 2D yüksek hızlı akıllı telefon kamerası ve Kinovea yazılımı kullanılarak sayısallaştırılmıştır. Sağlam bacak ve ampute taraf dönüşleri arasındaki farkların ve Asimetri İndeksi (LSI) oranlarının belirlenmesinde Bağımlı Örneklemler t-Testi (Paired Samples t-Test) kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Katılımcıların 20m doğrusal sprint süreleri ortalama 4.25 ± 0.30 sn olarak ölçülmüştür. Modifiye L-Testi sonuçlarına göre, sporcuların ampute (güdük) tarafına yaptıkları dönüşlerin toplam süresi (8.15 ± 0.45 sn), sağlam bacak yönüne yaptıkları dönüşlerden (7.40 ± 0.35 sn) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha uzundur ($p = 0.012$, Cohen's $d = 0.88$). Kinematik analizlerde, ampute tarafa dönüşlerde "kanedyen pivotunun" yer temas süresi (0.65 ± 0.08 sn), sağlam bacağın temas süresine (0.42 ± 0.05 sn) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p = 0.008$) . Doğrusal hız izole edildiğinde, saf yön değiştirme eforunu yansıtan COD Deficit değerleri ampute taraf için 3.90 ± 0.32 sn, sağlam taraf için ise 3.15 ± 0.28 sn olarak hesaplanmış; ampute

futbolcularda %19.2 ± 4.1'lik klinik açıdan kritik düzeyde (>%15) bir Asimetri İndeksi (LSI) saptanmıştır (p = 0.015). Sonuç: Ampute futbolcularda tek taraflı ekstremite eksikliği ve zorunlu kanedyen kullanımı, yön değiştirme manevralarında klinik ve sportif açıdan devasa boyutlarda bir biyomekanik asimetriye neden olmaktadır. Sağlam bacak pivotunda alt ekstremitenin "germe-kısalma döngüsü" (SSC) şok emici bir yay gibi çalışarak hızı artırırken; ampute tarafa dönüşlerde kanedyenin pivot noktası olarak kullanılması, yanal kuvvetleri sönümleyemeyerek yer temas süresini uzatmakta ve belirgin bir yön değiştirme açığı yaratmaktadır. Bu asimetri, oyuncuların sahadaki manevra kabiliyetini sınırlamakla kalmayıp, dengeyi sağlamak adına sağlam ekstremite üzerindeki mekanik stresi artırarak aşırı kullanım yaralanmaları riskini de tetiklemektedir. Antrenörlerin, bu kinematik kısıtlılıkları göz önünde bulundurarak zayıf dönüş yönüne yönelik spesifik propriyoseptif antrenmanlar planlamaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ampute Futbol, Yön Değiştirme Asimetrisi, Modifiye L-Testi, 20m Sprint, Kanedyen Kinematiği, COD Deficit.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Change of Direction Asymmetry in Amputee Football Players: Comparison of Kinematics and Speed Between Amputated and Intact Side Turns

Abstract: Amputee football is characterized by asymmetric locomotor dynamics and the constant need for high-intensity change of direction (COD) maneuvers. The aim of this study was to comparatively investigate kinematic asymmetry and Change of Direction Deficit (COD Deficit) values—calculated via 20-meter sprint and Modified L-Test times—during turns made to the amputated side (crutch pivot) and the intact side (biological pivot) in amputee football players using a within-group design. Methods: Fifteen male amputee football players actively competing for the Istanbul Pendik Spor Amputee Football A Team voluntarily participated in the study. To isolate biomechanical asymmetry, a 20-meter linear sprint test was first administered, followed by the Modified L-Test to safely measure bidirectional turning capacity using curved maneuvers. The COD Deficit formula (L-Test Time - 20m Sprint Time) was utilized to eliminate the effect of linear speed on turning performance. Kinematic data (ground contact time, crutch-ground contact angle, and pelvic tilt) were digitized using a 2D high-speed smartphone camera and Kinovea software. The Paired Samples t-Test was used to determine the differences between intact leg and amputated side turns, and to evaluate the Limb Symmetry Index (LSI) ratios, with statistical significance set at $p < 0.05$. Results: Participants' mean 20m sprint time was measured as 4.25 ± 0.30 seconds. Modified L-Test results demonstrated that the total time for turns made to the amputated side (8.15 ± 0.45 s) was statistically significantly longer than turns to the intact side (7.40 ± 0.35 s) ($p = 0.012$, Cohen's $d = 0.88$). In kinematic analyses, the ground contact time of the "crutch pivot" during amputated side turns (0.65 ± 0.08 s) was significantly higher compared to the intact leg's contact time (0.42 ± 0.05 s) ($p = 0.008$). When linear speed was isolated, pure COD Deficit values were 3.90 ± 0.32 s for the amputated side and 3.15 ± 0.28 s for the intact side. A clinically critical Limb Symmetry Index (LSI) of 19.2 ± 4.1% (>15%) was detected among the players ($p = 0.015$). Conclusion: Unilateral limb deficiency and mandatory crutch use in amputee football players cause a massive biomechanical asymmetry in change of direction maneuvers. While the lower extremity's stretch-shortening cycle acts as a shock-absorbing spring to increase speed during the intact leg pivot, using the crutch as a pivot point fails to absorb lateral forces effectively. This prolongs ground contact time and creates a prominent COD deficit. This asymmetry limits pitch maneuverability and increases mechanical stress on the intact limb, triggering overuse injury risks. It is recommended that coaches plan specific proprioceptive training targeting the weaker turning side.

Keywords: Amputee Football, Change of Direction Asymmetry, Modified L-Test, 20m Sprint, Crutch Kinematics, COD Deficit.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Olimpiyat Seremonilerinde Ülkelerin Tercih Ettiği Kıyafetlerin Kültürel, Politik ve Sembolik Tanıtım Aracı Olarak Kullanılması Üzerine Bir Araştırma: Milano-Cortina Kış Olimpiyatı Örneği

Mahmut Kahraman, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, kahramanmahmut.09@gmail.com

Serkan Tevabil Aka, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, serkantevabilaka@gmail.com

İsa Polat, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, isapolatedu76@gmail.com

Özet: Olimpiyat Seremonilerinde Ülkelerin Tercih Ettiği Kıyafetlerin Kültürel, Politik ve Sembolik Tanıtım Aracı Olarak Kullanılması Üzerine Bir Araştırma: Milano-Cortina Kış Olimpiyatı örneği Olimpiyat Oyunları, sportif başarıların sergilendiği bir organizasyon olmasının ötesinde, ülkelerin kültürel kimliklerini ve ulusal temsillerini küresel ölçekte görünür kıldıkları oldukça önemli bir organizasyondur. Son Kış Olimpiyatı açılış seremonisinde "Türkiye'nin tercih ettiği kıyafet bu durumu yeterince yansıtabilmiş midir?" sorusu bu araştırmanın problem cümlesidir. Bu bağlamda çalışmanın amacı; Milano-Cortina 2026 Kış Olimpiyat Oyunları açılış seremonisinde ülkelerin ulusal ve kültürel kimliklerini temsil edebilmesi için tercih ettiği kıyafetlerin kültürel, politik ve sembolik açıdan incelenmesidir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi yöntemi benimsenmiştir. Veri toplama sürecinde tarihsel kaynaklar, akademik çalışmalar, federasyon raporları ve güncel istatistiki verilerinin yanı sıra, özellikle sosyal medya platformları (Instagram, TikTok ve X) üzerinden elde edilen kullanıcı yorumları ve eleştirileri göz önünde bulundurulmuştur. 2026 Milano-Cortina Kış Olimpiyatına 92 ülkenin katıldığı, bu ülkelerin Açılış seremonisinde kendi kültürel ve ulusal kimliklerine uygun kıyafetler tercih ettikleri ve tercih edilen bu kıyafetlerin tasarım, renk, sembol, kültürel motif ve ülke tanıtımı açısından farklılıklar ortaya koyduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında; bazı ülkelerin açılış seremonisini bir fırsata çevirerek kültürel ve ulusal kimliklerini tercih ettikleri kıyafetler aracılığıyla fazlasıyla ön plana çıkardıkları, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu bazı ülkelerin ise bu konuda yeterli hassasiyeti gösteremediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat, Kış Olimpiyatları, Kültürel Temsil

A Study on the Use of National Attire Chosen by Countries at Olympic Ceremonies as a Cultural, Political and Symbolic Means of Representation: The Case of the Milan-Cortina Winter Olympics

Abstract: The Olympic Games are not merely an organisation where sporting achievements are showcased; they are a highly significant event through which nations make their cultural identities and national representations visible on a global scale. The research question for this study is: “Did the attire chosen by Turkey at the opening ceremony of the last Winter Olympics adequately reflect this situation?” In this context, the aim of the study is to examine, from cultural, political and symbolic perspectives, the attire chosen by countries to represent their national and cultural identities during the opening ceremony of the Milan-Cortina 2026 Winter Olympic Games. The study employs the document analysis method, one of the qualitative research methods. During the data collection process, historical sources, academic studies, federation reports and current statistical data were considered, alongside user comments and critiques obtained specifically from social media platforms (Instagram, TikTok and X). It was observed that 92 countries participated in the 2026 Milan-Cortina Winter Olympics, and that these countries chose attire appropriate to their cultural and national identities for the Opening Ceremony, with the selected outfits revealing differences in terms of design, colour, symbols, cultural motifs and national promotion. In light of the findings, it was concluded that whilst some countries turned the opening ceremony into an opportunity to prominently showcase their cultural and national identities through their chosen attire, other countries—including Turkey—failed to demonstrate sufficient sensitivity in this regard.

Keywords: Olympics, Winter Olympics, Cultural Representation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Anlamlı Beden Eğitimi Yaklaşımının Kuramsal Temelleri ve Uygulamaya Yansımaları: Bir Derleme Çalışması

Şülay Pehlivan, Mersin Üniversitesi, Türkiye, ogr.sulayp@gmail.com

Özet: Bu derleme çalışmasının amacı, Anlamlı Beden Eğitimi yaklaşımına ilişkin literatürü inceleyerek kavramın kuramsal temellerini, temel bileşenlerini ve uygulamaya yansımalarını ortaya koymaktır. Anlamlı Beden Eğitimi, öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki yaşantılarını yalnızca fiziksel yeterlik kazanımıyla sınırlamayan; bu yaşantıların bireysel, sosyal ve duyuşsal açıdan anlamlı hâle gelmesini önceleyen öğrenci merkezli bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda çalışmada ilgili literatür derleme yöntemiyle ele alınmış; Google Scholar, ERIC, Scopus ve DergiPark veri tabanlarında "Meaningful Physical Education", "Meaningful PE", "meaningful experiences in physical education" ve "anlamlı beden eğitimi" anahtar sözcükleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Tam metnine erişilebilen ve konuyla doğrudan ilişkili çalışmalar incelemeye dâhil edilmiş; elde edilen veriler tematik olarak değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, Anlamlı Beden Eğitimi yaklaşımının özellikle sosyal etkileşim, eğlence, meydan okuma, motor yeterlik ve kişisel olarak anlamlı öğrenme boyutları etrafında yapılandığını göstermektedir. Bununla birlikte literatürde bu boyutların birbirinden bağımsız değil, çoğu zaman iç içe geçmiş ve birbirini destekleyen özellikler olarak ele alındığı görülmektedir. Ayrıca yaklaşımın uygulanmasında öğrenci sesi, özerklik desteği, yansıtma, hedef belirleme ve bireysel farklılıklara duyarlı öğretim anlayışının öne çıktığı anlaşılmaktadır. Öğretmen görüşlerine dayalı bulgular ise anlamlı beden eğitimi uygulamalarında oyun temelli etkinlikler, iş birlikli öğrenme, bireysel farklılıklara duyarlılık ve yansıtıcı uygulamaların ön plana çıktığını; buna karşın zaman kısıtlılığı, fiziki imkân yetersizliği ve öğrenci çeşitliliği gibi etmenlerin uygulama sürecini zorlaştırdığını göstermektedir. Türkiye bağlamında ise kavramı doğrudan ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, mevcut araştırmanın Türkiye'de yürütülmüş olmakla birlikte İngilizce raporlandığı görülmektedir. Sonuç olarak Anlamlı Beden Eğitimi yaklaşımı, beden eğitimi öğretiminde öğrencilerin derse katılımını, öğrenme yaşantılarını ve fiziksel aktiviteye yönelik uzun vadeli bakış açılarını güçlendirebilecek önemli bir pedagojik yönelim sunmaktadır. Bu yönüyle derleme, hem kavramsal bir çerçeve sunmakta hem de özellikle Türkiye'de yürütülecek yeni araştırmalar için yol gösterici bir temel oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anlamlı beden eğitimi, anlamlı deneyimler, beden eğitimi pedagojisi

Theoretical Foundations and Practical Implications of the Meaningful Physical Education Approach: A Review Study

Abstract: The aim of this review study is to examine the literature on the Meaningful Physical Education approach and to reveal its theoretical foundations, core components, and reflections on practice. Meaningful Physical Education is highlighted as a student-centered approach that does not limit students' experiences in physical education classes to the acquisition of physical competence alone; rather, it prioritizes making these experiences meaningful at the individual, social, and affective levels. In this context, the relevant literature was examined through a review method, and searches were conducted in Google Scholar, ERIC, Scopus, and DergiPark using the keywords "Meaningful Physical Education," "Meaningful PE," "meaningful experiences in physical education," and "anlamlı beden eğitimi." Studies with full-text access and direct relevance to the topic were included, and the obtained data were evaluated thematically. The reviewed studies indicate that the Meaningful Physical Education approach is primarily structured around the dimensions of social interaction, fun, challenge, motor competence, and personally meaningful learning. In addition, the literature suggests that these dimensions are not treated as independent from one another, but rather as interrelated and mutually supportive features. Furthermore, student voice, support for autonomy, reflection, goal setting, and a teaching approach sensitive to individual differences emerge as prominent elements in the implementation of the approach. Findings based on teachers' perspectives show that game-based activities, cooperative learning, sensitivity to individual differences, and reflective practices come to the fore in meaningful physical education practices; however, factors such as time constraints, insufficient physical facilities, and student diversity make the implementation process more challenging. In the Turkish context, studies directly addressing this concept remain quite limited, and the existing study, although conducted in Türkiye, has been reported in English. As a result, the Meaningful Physical Education approach offers an important pedagogical orientation that can strengthen students' participation in physical education, their learning experiences, and their long-term perspectives on physical activity. In this respect, the review not only provides a conceptual framework but also offers a guiding basis for future research to be conducted in Türkiye.

Keywords: Meaningful physical education, Meaningful experiences, physical education pedagogy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kadın Futbolunda Bilişsel Yük Entegre Edilmiş Dar Alan Oyunlarının Karar Verme Hızı ve Teknik İsabetlilik Üzerine Etkisi

Taha Arda Öztürk, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, tarda.ozturk@stu.rumeli.edu.tr

Dolunay Saray, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, dolunay.saray@rumeli.edu.tr

Elif Aybüke YILMAZ, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

Görkem Mertoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, gorkem.metoglu@stu.rumeli.edu.tr

Furkan Sarı, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, furkan.sari@stu.rumeli.edu.tr

Gürdal Arhan Lüleci, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, garhan.luleci@stu.rumeli.edu.tr

Asrın Ege Ünal, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, aege.unal@stu.rumeli.edu.tr

Tuncay Ayran, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, tuncay.ayran@stu.rumeli.edu.tr

Özet: Modern futbolda elit performans, salt fiziksel kapasiteden ziyade çevresel bilgiyi algılama ve optimal kararı baskı altında hızla uygulayabilme becerisine (algı-eylem döngüsü) dayanır. Bu çalışmanın amacı, üniversite liglerinde mücadele eden kadın futbolcularda standart Dar Alan Oyunları (SSG) ile ekstra bilişsel yük (kural kısıtlamaları/çeldiriciler) entegre edilmiş SSG formatlarının bilişsel reaksiyon süresi, görsel tarama frekansı, karar verme hızı ve teknik isabetlilik (pas yüzdesi) üzerindeki akut etkilerini incelemektir. Yöntem: Çalışmaya üniversite liglerinde aktif olarak oynayan 24 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Randomize kontrollü ve çapraz geçişli (cross-over) araştırma desenine uygun olarak sporcular, 48 saat arayla Geleneksel SSG (G-SSG) ve Bilişsel Yüklü SSG (BY-SSG) olmak üzere iki farklı oyun formatına katılmıştır. Bilişsel ölçümler kapsamında, antrenman öncesi ve sonrasında tablet tabanlı "Reaction Time App" kullanılarak sporcuların dikkat, inhibisyon ve görsel reaksiyon süreleri (ms) kaydedilmiştir. Saha performans analizleri ise yüksek çözünürlüklü video kayıtları üzerinden Kinovea ve LongoMatch yazılımları ile notasyonel olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda; topla buluşma öncesi ve sırasındaki görsel tarama (scanning) frekansı, karar verme süresi (topu ilk kontrol anı ile pasın çıkış anı arasındaki milisaniye) ve teknik isabetlilik (doğru hedefe giden pas/toplam pas yüzdesi) sayısallaştırılmıştır. İstatistiksel analizlerde Bağımlı Örneklemler t-Testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Tablet tabanlı bilişsel ölçümlere göre, BY-SSG formatı sonrasında oyuncuların dijital reaksiyon sürelerinde (420 ± 35 ms), G-SSG formatına (380 ± 28 ms) kıyasla akut mental yorgunluğa bağlı anlamlı bir yavaşlama tespit edilmiştir ($p = 0.018$). Saha performansı

(notasyonel analiz) sonuçları incelendiğinde; BY-SSG formatında kadın oyuncuların değişen oyun koşullarına adapte olabilmek için topla buluşma öncesi görsel tarama frekanslarını G-SSG'ye göre anlamlı düzeyde artırdıkları görülmüştür (G-SSG: 1.4 ± 0.3 tekrar/sn vs. BY-SSG: 2.1 ± 0.4 tekrar/sn; $p = 0.012$). Ancak artan bilişsel görev karmaşıklığı; pas teknik isabetliliğinde (%64.5 ± 5.2), geleneksel formata (%78.2 ± 4.8) göre belirgin bir düşüşe ($p = 0.005$) ve Dar Alan Oyunları içerisindeki karar verme süresinin uzamasına (G-SSG: 1150 ± 200 ms vs. BY-SSG: 1650 ± 250 ms; $p = 0.021$) neden olmuştur.Sonuç: Ekolojik dinamikler çerçevesinde Dar Alan Oyunlarına (SSG) entegre edilen bilişsel kısıtlamalar, kadın futbolcuları daha fazla "görsel tarama" yapmaya zorlayarak algı-eylem döngüsünü geliştiren güçlü bir uyaran sağlamaktadır. Bununla birlikte, artan bilişsel yükün yarattığı mental yorgunluk ve inhibisyon baskısı; hem dijital reaksiyon hızını yavaşlatmakta hem de oyun içindeki karar verme süresi (milisaniye) ile teknik isabetliliği akut olarak düşürmektedir. Antrenörlerin, oyuncuların algısal kapasitelerini artırmak ve müsabaka stresine adaptasyon sağlamak amacıyla bilişsel yüklü SSG formatlarını taktiksel periyotlama içerisine kademeli olarak entegre etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolu, Dar Alan Oyunları (SSG), Bilişsel Yük, Notasyonel Analiz, Karar Verme Süresi, Teknik İsabetlilik.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Cognitive Load-Integrated Small-Sided Games (SSGs) on Decision-Making Speed and Technical Accuracy in Women's Football

Abstract: Elite performance in modern football relies not merely on physical capacity, but on the ability to perceive environmental information and rapidly execute optimal decisions under pressure (perception-action coupling). The aim of this study was to investigate the acute effects of standard Small-Sided Games (SSGs) versus SSG formats integrated with extra cognitive load (rule constraints/distractors) on cognitive reaction time, visual scanning frequency, decision-making speed, and technical accuracy (passing percentage) in female football players competing in university leagues. Methods: Twenty-four female football players actively competing in university leagues voluntarily participated in the study. Employing a randomized controlled cross-over research design, the athletes participated in two different game formats, Traditional SSG (T-SSG) and Cognitively Loaded SSG (CL-SSG), separated by a 48-hour recovery period. For cognitive measurements, athletes' attention, inhibition, and visual reaction times (ms) were recorded using a tablet-based "Reaction Time App" before and after the training sessions. Pitch performance analyses were conducted notationally using Kinovea and LongoMatch software via high-resolution video recordings. Accordingly, visual scanning frequency before and during ball reception, decision-making time (milliseconds between the moment of first touch and pass release), and technical accuracy (percentage of successful passes to the correct target / total passes) were quantified. The Paired Samples t-Test was used for statistical analyses, with the significance level set at $p < 0.05$. Results: According to tablet-based cognitive measurements, a significant delay due to acute mental fatigue was detected in the players' digital reaction times following the CL-SSG format (420 ± 35 ms) compared to the T-SSG format (380 ± 28 ms) ($p = 0.018$). When pitch performance (notational analysis) results were examined, it was observed that female players significantly increased their pre-reception visual scanning frequencies in the CL-SSG format to adapt to changing game conditions compared to T-SSG (T-SSG: 1.4 ± 0.3 scans/s vs. CL-SSG: 2.1 ± 0.4 scans/s; $p = 0.012$). However, increased cognitive task complexity led to a marked decrease in technical passing accuracy ($64.5 \pm 5.2\%$) compared to the traditional format ($78.2 \pm 4.8\%$) ($p = 0.005$), and a prolongation of decision-making time within the SSGs (T-SSG: 1150 ± 200 ms vs. CL-SSG: 1650 ± 250 ms; $p = 0.021$). Conclusion: Cognitive constraints integrated into SSGs within the framework of ecological dynamics force female football players to perform more "visual scanning," providing a strong stimulus that enhances the perception-action coupling. Nevertheless, mental fatigue and inhibition pressure created by the increased cognitive load acutely slow down both digital reaction speed and in-game decision-making time (milliseconds), as well as technical accuracy. It is recommended that coaches gradually integrate cognitively loaded SSG formats into tactical periodization to enhance players' perceptual capacities and facilitate adaptation to competition stress.

Keywords: Women's Football, Small-Sided Games (SSG), Cognitive Load, Notational Analysis, Decision-Making Time, Technical Accuracy.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ampute Futbolcularda Sağlam Ekstremitenin Reaktif Güç İndeksi ile Stabilizasyon Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre Vural, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, emre.vural@stu.rumeli.edu.tr

Elif Aybüke Yılmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eaybuke.yilmaz@rumeli.edu.tr

Esra Mine Doktaş, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, esra.doktas@rumeli.edu.tr

Ahmet Dursun Çalpar, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, adursun.calpar@stu.rumeli.edu.tr

Enes Yılmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, enes.yilmaz@stu.rumeli.edu.tr

Emirhan Kavcı, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, emirhan.kavci@rumeli.edu.tr

Burak Çelebi, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, burak.celebi@stu.rumeli.edu.tr

Umutcan Okuducu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, umutcan.okuducu@stu.rumeli.edu.tr

Tayfur Yaşar, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, tayfur.yasar@stu.rumeli.edu.tr

Mert Şahin Nazli, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, msahin.nazli@stu.rumeli.edu.tr

Efe Kızılkaya, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, efe.kizilkaya@stu.rumeli.edu.tr

Kerem Yıldırır, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, kerem.yildirir@stu.rumeli.edu.tr

Göktuğ Yıldırım, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, goktug.yildirim@stu.rumeli.edu.tr

Hüsnü Taha Kaçar, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, htaha.kacar@stu.rumeli.edu.tr

Özet: Ampute futbol, asimetrik yüklenme dinamikleri nedeniyle tek bir sağlam alt ekstremite üzerinden patlayıcı kuvvet üretimi ve ani duruşlarda (inişlerde) hızlı postüral stabilizasyon gerektiren bir spordur. Bu çalışmanın amacı, ampute futbolcularda sağlam ekstremitenin Reaktif Güç İndeksi (RSI) ile dinamik bir sıçrama sonrası ölçülen Stabilizasyon Süresi (Time to Stabilization - TTS) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Çalışmaya Türkiye Ampute Futbol Liglerinde aktif olarak forma giyen 26 erkek ampute futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma, kesitsel ve korelasyonel araştırma deseninde kurgulanmıştır. Sporcuların Reaktif Güç

İndeksleri (RSI), sağlam bacak ile 15 cm'lik bir kutudan yapılan Tek Bacak Derinlik Sıçraması (Single-leg Drop Jump) testiyle ölçülmüş; uçuş süresinin yer temas süresine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Sporcuların sıçrama sonrası yere iniş anındaki dinamik denge becerilerini yansıtan Stabilizasyon Süreleri (TTS, milisaniye) ise 1000 Hz örneklem hızına sahip Kuvvet Platformu kullanılarak yer tepki kuvvetlerinin (GRF) bazal seviyeye dönme süresi üzerinden sayısallaştırılmıştır. Verilerin analizi için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Katılımcıların sağlam ekstremite ortalama RSI 1.45 ± 0.22, yere iniş sonrası ortalama TTS ise 720 ± 85 ms olarak ölçülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, ampute futbolcuların sağlam ekstremite RSI değerleri ile TTS arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0.68$, $p = 0.001$). Sonuç: Ampute futbolcularda sağlam bacağın reaktif güç (alt ekstremite sertliği/stiffness) kapasitesi arttıkça, dinamik bir sıçrama sonrası TTS anlamlı ölçüde kısalmaktadır. Gelişmiş reaktif güç, kas-tendon ünitesinin elastik enerji geri salınımını optimize ederek iniş anındaki nöromüsküler kontrolü artırmaktadır. Antrenörlerin, ampute futbolcularda sağlam ekstremite üzerindeki yükü hafifletmek, düşme riskini azaltmak ve çevikliği artırmak amacıyla pliometrik antrenmanları programlarına dahil etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ampute Futbol, Reaktif Güç İndeksi, RSI, Stabilizasyon Süresi, TTS, Kuvvet Platformu,

Investigation of the Relationship Between Reactive Strength Index and Stabilization Time of the Intact Extremity in Amputee Football Players

Abstract: Due to asymmetric loading dynamics, amputee football requires explosive force production and rapid postural stabilization during sudden stops or landings solely through a single intact lower extremity. The aim of this study was to investigate the relationship between the Reactive Strength Index (RSI) and the Time to Stabilization (TTS) measured after a dynamic jump in the intact extremity of amputee football players. Methods: Twenty-six male amputee football players actively competing in the Turkish Amputee Football Leagues voluntarily participated in this cross-sectional and correlational study. The players' Reactive Strength Index (RSI) was measured using a Single-leg Drop Jump test from a 15-cm box with the intact leg, calculated by dividing the flight time by the ground contact time. The Time to Stabilization (TTS, in milliseconds), reflecting the dynamic balance ability upon landing, was quantified using a Force Plate operating at a 1000 Hz sampling rate, based on the time it took for the ground reaction forces (GRF) to return to baseline levels. The Pearson Correlation Coefficient was used for data analysis, with the significance level set at $p < 0.05$. Results: The mean RSI of the participants' intact extremity was measured as 1.45 ± 0.22, and the mean TTS after landing was 720 ± 85 ms. The correlation analysis revealed a statistically significant, high-level, and negative relationship between the intact extremity RSI values and stabilization times of the amputee football players ($r = -0.68$, $p = 0.001$). Conclusion: In amputee football players, as the reactive strength (lower extremity stiffness) capacity of the intact leg increases, the time required to achieve stabilization after a dynamic jump significantly decreases. Enhanced reactive strength optimizes the elastic energy return of the muscle-tendon unit, thereby increasing neuromuscular control upon landing. It is recommended that coaches incorporate plyometric training into their programs to alleviate the mechanical stress on the intact extremity, reduce the risk of falling, and improve agility in amputee athletes.

Keywords: Amputee Football, Reactive Strength Index, RSI, Time to Stabilization, TTS, Force Plate,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fiziksel Aktivitenin Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinde Sosyal Destek ve Benlik Saygısının Aracılık Rolü

Tunç İlçin, Bitlis Eren Üniversitesi, Türkiye, tunc.ilcin@gmail.com

Zekihan Hazar, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, zekihanhazar84@gmail.com

İsa Polat, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, isapolatedu76@gmail.com

Özet: Üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığına ilişkin sorunlar giderek daha görünür hâle gelmektedir. Fiziksel aktivitenin kaygı ve depresyon belirtilerini azaltma potansiyeline sahip olduğu bilinmekle birlikte, bu etkinin hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığı tam olarak açıklığa kavuşmuş değildir. Sosyal destek ve benlik saygısı, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren temel kaynaklar arasında yer almakta ve fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol üstlenebilecek önemli değişkenler olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide sosyal destek ile benlik saygısının aracılık rollerini ortaya koymaktır. Araştırmada çevrim içi anket yöntemi kullanılmış ve rastgele örnekleme yoluyla seçilen 484 üniversite öğrencisi (309 erkek, 175 kadın) çalışmaya dâhil edilmiştir. Veri toplama sürecinde Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeği (PARS-3), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RSES), Ergen Öz-Değerlendirme Ölçeği (Depresyon Boyutu) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS) kullanılmıştır. Zincir aracılık modelinin test edilmesi amacıyla veriler SPSS İstatistik 24 programı ve PROCESS 4.0 makrosu aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sonuçları, fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu, buna karşılık fiziksel aktivitenin depresyon ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin sosyal destek veya benlik saygısı aracılığıyla dolaylı biçimde gerçekleştiği ve bu etkinin her iki değişkenin zincirleme aracılık rolüyle daha da güçlendiği görülmüştür (yaşam doyumu: $\beta = 0.0023$, SE = 0.0011, %95 GA [0.0002, 0.0047]; depresyon: $\beta = -0.0022$, SE = 0.0005, %95 GA [−0.0032, −0.0014]). Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide sosyal destek ve benlik saygısının belirleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve benlik saygısının geliştirilmesi, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini artırabilecek önemli unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerine yönelik ruh sağlığı müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Benlik saygısı, Depresyon, Sosyal destek, Yaşam doyumu, Ruh sağlığı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Mediating Role of Social Support and Self-Esteem in The Effect of Physical Activity on The Mental Health of University Students

Abstract: Mental health issues among university students are becoming increasingly visible. While physical activity is known to have the potential to reduce symptoms of anxiety and depression, the specific psychological mechanisms through which this effect occurs have not been fully made clear. Social support and self-esteem are among the fundamental resources that strengthen an individual's psychological resilience and are considered significant variables that may play a mediating role in the relationship between physical activity and mental health. The purpose of this study is to examine the relationship between physical activity and mental health among university students and to reveal the mediating roles of social support and self-esteem in this relationship. An online survey method was employed, involving 484 university students (309 males, 175 females) selected through random sampling. Data collection utilized the Physical Activity Rating Scale (PARS-3), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), the Self-Report Inventory for Adolescents (Depression Subscale), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). To test the serial mediation model, data were analyzed using SPSS Statistics 24 and the PROCESS 4.0 macro. The results indicate a significant positive correlation between physical activity and life satisfaction, whereas physical activity is significantly and negatively correlated with depression. Furthermore, it was observed that the impact of physical activity on mental health occurs indirectly through social support or self-esteem, and this effect is further strengthened by the serial mediating role of both variables (life satisfaction: $\beta = 0.0023$, SE = 0.0011, %95 GA [0.0002, 0.0047]; depression: $\beta = -0.0022$, SE = 0.0005, %95 GA [−0.0032, −0.0014]). The findings demonstrate that social support and self-esteem play a decisive role in the relationship between physical activity and mental health. Strengthening social support networks and enhancing self-esteem are considered vital elements that can amplify the positive effects of physical activity on mental well-being. These results offer significant implications for the development of mental health intervention programs tailored for university students.

Keywords: Physical activity, Self-esteem, Depression, Social support, Life satisfaction, Mental health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinin Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Akran Zorbalığının Önlenmesinde Kullanılması: Geleneksel Bir Derleme

Nisanur Şahin, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sahinnisanur7@gmail.com

Çağla Tüysüz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, caglatuysuz11@gmail.com

Nimet Haşıl Korkmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nhasil@uludag.edu.tr

Özet: Beden eğitimi dersleri, fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal becerilerin inşası için kritik bir alandır. Ancak bu süreçte ortaya çıkan akran zorbalığı, öğrencilerin derse katılımını ve psikososyal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Don Hellison'ın geliştirdiği Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli (BSSM); öz-denetim, saygı ve yardımlaşma temelli basamaklarıyla zorbalığı engelleyici, güvenli bir iklim sunar. Model, sporun disiplinini karakter eğitimiyle birleştirerek bireye kazandırılan sorumluluk bilincini okul dışı yaşama aktarmayı hedefler. Bu çalışmanın amacı, BSSM'nin temel ilkelerini literatür ışığında inceleyerek; modelin beden eğitimi derslerindeki akran zorbalığını azaltma ve duyuşsal kazanımları artırma üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Yöntem: Bu araştırmada geleneksel derleme yöntemi kullanılmıştır. Farklı veri tabanları (Web of Science, Google Scholar, TRDizin, Bursa Uludağ Üniversitesi E-Kütüphanesi) üzerinden 2016-2026 yılları arasında; "Physical Education", "Personal and Social Responsibility Model", "Peer Bullying" anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Çalışma kapsamında; BSSM ile ilgili 3, akran zorbalığı ile ilgili 2 ve modele dayalı eğitim yaklaşımları ile ilgili 4 olmak üzere toplam 9 makale incelenmiştir. Bulgular, 8-12 haftalık BSSM uygulamalarının değer algısını ve derse tutumu artırdığını, geleneksel yapıyı öğrenci merkezli bir yaklaşıma dönüştürdüğünü göstermektedir. Modelin; bedensel performansla alay etme gibi akran zorbalığı davranışlarını azalttığı ve motivasyon kaybını önlediği saptanmıştır. Ayrıca BSSM'nin, adil oyun bilincini güçlendirerek bireysel sorumluluğu geliştirdiği ve kalıcı değer kazanımı sağladığı belirlenmiştir. Sonuç: Sonuç olarak BSSM, beden eğitimi derslerini karakter eğitimini merkeze alan güvenli bir öğrenme iklimine dönüştürmektedir. Akran zorbalığının önlenmesi ve sorumluluk bilincinin sosyal hayata transferi için BSSM'nin öğretim programlarına entegre edilmesi ve öğretmenlerin bu model konusunda desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli, Akran Zorbalığı

The Use of the Personal and Social Responsibility Model in Preventing Peer Bullying in Physical Education and Sports Classes: A Traditional Review

Abstract: Physical education classes are a critical setting for both physical development and the development of social skills. However, peer bullying that arises during this process negatively impacts students' participation in class and their psychosocial development. The Personal and Social Responsibility Model (TPSR), developed by Don Hellison, offers a safe environment that prevents bullying through its stages based on self-control, respect, and cooperation. The model aims to transfer the sense of responsibility instilled in individuals by combining the discipline of sports with character education to their lives outside of school. The purpose of this study is to examine the fundamental principles of the TPSR in light of the literature and to demonstrate the model's impact on reducing peer bullying and enhancing emotional gains in physical education classes. Method: A traditional review method was used in this study. A literature review was conducted using the keywords "Physical Education," "Personal and Social Responsibility Model," and "Peer Bullying" across various databases (Web of Science, Google Scholar, TRDizin, Bursa Uludağ University E-Library) for the years 2016–2026. Findings: As part of this study, a total of 9 articles were reviewed, including 3 on TPSR, 2 on peer bullying, and 4 on model-based educational approaches. The findings indicate that 8-to-12-week TPSR interventions increase students' sense of value and attitude toward the subject, and transform the traditional classroom structure into a student-centered approach. It was determined that the model reduces peer bullying behaviors, such as mocking physical performance, and prevents loss of motivation. Additionally, it was established that TPSR strengthens the sense of fair play, develops individual responsibility, and fosters lasting value acquisition. Conclusion: In conclusion, TPSR transforms physical education classes into a safe learning environment centered on character education. It is recommended that the TPSR be integrated into curriculum programs and that teachers be supported in implementing this model to prevent peer bullying and transfer a sense of responsibility into social life.

Keywords: Physical Education and Sports, Personal and Social Responsibility Model, Peer Bullying.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli Kullanımı: Geleneksel Bir Derleme

Defne Mira Yılmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, defnemira.ylmz05@gmail.com

Nimet Haşil Korkmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nhasil@uludag.edu.tr

Özet: Model Temelli Öğretim, eğitim süreçlerinin niteliğini artırmayı amaçlayan oldukça geniş kapsamlı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımlardan biri olan Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli (BÖM), öğrencinin hazırbulunuşluk düzeyine, öğrenme hızına ve ihtiyaçlarına göre eğitim süreçlerinin planlanmasını temel alan öğrenci merkezli bir öğretim modelidir. Beden Eğitimi derslerinde, her öğrencinin fiziksel yapısı, öğrenme hızı ve motor beceri kapasiteleri farklılık göstermektedir. Bu sebeple BÖM dersin planlanma süreci için çok etkili bir yol sunmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Beden eğitimi ve spor derslerinde bireyselleştirilmiş öğretim modelinin kullanılması hakkında literatür taraması yapılarak bir derleme çalışması sunmaktır. Yöntem: Bu araştırmada Geleneksel Derleme yöntemi kullanılmıştır. Farklı veri tabanlarında (Google Scholar, Ulusal Tez Merkezi, TRDizin, Bursa Uludağ Üniversitesi E-Kütüphanesi) 2020-2026 yılları arasında “Individualized Instruction Model”ve “Physical Education" anahtar kelimeleri kullanılarak bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Yapılan tarama sonucunda BÖM'ün genel etkililiğini ele alan 2 makale ve 1 doktora tezi ile farklı spor branşlarındaki uygulamalara odaklanan 3 makale ve 1 yüksek lisans tezi olmak üzere toplamda 7 çalışma incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda, beden eğitimi ve spor derslerinin öğretilmesinde BÖM'ün etkili olduğu, hem bireysel hem takım sporlarında öğrenmeyi kolaylaştırdığı, öğrencilerin derse olan tutum ve motivasyonlarında artış sağladığı ve aynı zamanda kaygıyı azalttığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, beden eğitimi derslerini model temelli öğretilmesinde geleneksel yöntemden daha etkili olduğu vurgulansa da, BÖM'ün diğer öğretim modellerine kıyasla daha etkili olduğunu doğrudan ortaya koyan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sonuç: Beden eğitimi ders planlamasında Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli'nin kullanılmasının etkili olduğu, öğrenmeyi kolaylaştırmasıyla birlikte öğrencilerin psikolojik durumlarını ve derse olan motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği, aynı zamanda kaygı düzeylerinin de azaldığı sonucuna varılmaktadır. Bu doğrultuda; öğrencilerin hem öğrenme süreçlerini kolaylaştırmak hem de motivasyonlarını artırmak için Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli'nin' ders süreçlerinde etkin bir şekilde kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli (BÖM), Model Temelli Öğretim

The Use of an Individualised Teaching Model in Physical Education and Sports Instruction: A Traditional Review

Abstract: Model-Based Teaching is a highly comprehensive approach aimed at enhancing the quality of educational processes. One such approach, the Individualised Teaching Model (ITM), is a student-centred teaching model based on planning educational processes according to the student's level of readiness, learning pace and needs. In Physical Education lessons, each student's physical build, learning pace and motor skill capabilities vary. For this reason, the IIM offers a highly effective method for the lesson planning process. The aim of this study is to present a review of the literature on the use of the Individualised Instruction Model in Physical Education and sports lessons. Method: This study employed the traditional literature review method. A literature review was conducted in various databases (Google Scholar, the National Thesis Centre, TRDizin, and the Bursa Uludağ University E-Library) between 2020 and 2026, using the keywords "Individualised Instruction Model" and "Physical Education". Findings: As a result of the review, a total of seven studies were examined, comprising two articles and one doctoral thesis addressing the general effectiveness of BÖM, and three articles and one master's thesis focusing on its application in various sports disciplines. The studies indicate that BÖM is effective in the teaching of physical education and sports lessons, facilitates learning in both individual and team sports, enhances students' attitudes and motivation towards the subject, and simultaneously reduces anxiety. Furthermore, whilst it is emphasised that model-based teaching of physical education lessons is more effective than traditional methods, it is noted that there is a limited number of studies directly demonstrating that the Model-Based Approach is more effective than other teaching models. Conclusion: It has been concluded that the use of the Individualised Teaching Model in physical education lesson planning is effective; not only does it facilitate learning, but it also has a positive impact on students' psychological well-being and motivation towards the subject, whilst simultaneously reducing their anxiety levels. Accordingly, it is recommended that the Individualised Teaching Model be used effectively in lesson planning to both facilitate students' learning processes and enhance their motivation.

Keywords: Physical Education and Sport, Individualised Teaching Model (ITM), Model-Based Teaching

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Alanlarda Lisans Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Durumluk ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi

Nimet Uzdilli, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, nimetuzdilli42@gmail.com

Hakan Yarar, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, hakan.yarar@yobu.edu.tr

Mahmut Oruç, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mahmutorcm@gmail.com

Özet: Bu araştırma, farklı disiplinlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Modern toplumdaki sedanter yaşam tarzının üniversite gençliği üzerindeki olumsuz etkilerinden yola çıkan çalışma, fiziksel hareketliliğin mental sağlık üzerindeki koruyucu rolünü analiz etmeyi hedeflemektedir. Araştırmanın örneklemini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 247 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" ve "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmış; analiz sürecinde ise t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, fiziksel aktivite düzeyi ile hem durumluk hem de sürekli kaygı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin fiziksel hareketlilikleri arttıkça kaygı seviyelerinde belirgin bir azalma yaşanmaktadır. Bölüm bazlı karşılaştırmalarda, Spor Bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite puanlarının en yüksek, kaygı puanlarının ise en düşük olduğu saptanmıştır. Buna karşılık Mühendislik ve Sosyal Bilimler öğrencilerinde daha yüksek kaygı düzeyleri gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin daha aktif olduğu, kadın öğrencilerin ise daha yüksek kaygı duyarlılığı taşıdığı belirlenmiştir. Sınıf düzeyi incelendiğinde ise, 3. ve 4. sınıftaki öğrencilerin mezuniyet ve gelecek kaygısı nedeniyle alt sınıflara göre anlamlı derecede daha yüksek anksiyete yaşadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını korumada kritik bir faktördür. Kampüslerde tüm bölümler için erişilebilir rekreatif alanların artırılması, kadın öğrencilerin spora teşviki ve özellikle mezuniyet aşamasındaki öğrencilere yönelik stres yönetimi desteklerinin sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, durumluk kaygı, sürekli kaygı, üniversite öğrencileri, mental sağlık, fiziksel aktivite düzeyi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of the Physical Activity, State and Trait Anxiety Levels of University Students Receiving Undergraduate Education in Different Fields

Abstract: This research was conducted to examine the relationship between physical activity levels and state-trait anxiety states among university students studying in different disciplines. Based on the premise that the sedentary lifestyle prevalent in modern society leads to physical and psychological negative effects on youth, the study aims to analyze the protective role of physical mobility on mental health. The sample of the study consists of 247 undergraduate students selected through convenience sampling during the 2025-2026 academic year. Data were collected using the "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)" and the "State-Trait Anxiety Inventory (STAI)" and analyzed using t-tests, ANOVA, and Pearson Correlation coefficients. Research findings indicate a significant negative and moderate correlation between physical activity levels and both state and trait anxiety. Accordingly, as students' physical mobility levels increase, their anxiety levels significantly decrease. In comparisons based on academic fields, it was determined that Sports Science students had the highest physical activity scores and the lowest anxiety scores. Conversely, higher anxiety levels were observed in Engineering and Social Sciences students. Regarding gender, male students were found to be more active, while female students exhibited significantly higher anxiety sensitivity. When examining grade levels, students in the 3rd and 4th years were found to experience significantly higher anxiety compared to lower-grade students due to graduation concerns and future uncertainty. In conclusion, physical activity is a critical factor in protecting the mental health of university students. It is recommended to increase accessible recreational areas for all departments on campuses, encourage female students to participate in sports, and provide stress management support particularly for students at the graduation stage.

Keywords: Physical activity, state anxiety, trait anxiety, university students, mental health, physical activity level

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Akedemik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi

Hazal Yaybel, Yozgat Bozok Ünüversitesi, Türkiye, hazalyaybel25@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ve akademik başarı düzeylerini incelemektedir. Araştırmanın evreni Yozgat Bozok Üniversitesi'nde 2025-2026 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemede ise aynı evren içerisinden kolay örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve zihinsel dayanıklılık ve akademik başarı düzeyi ölçeği kullanılmıştır. Verilen istatistiksel analizinde frekans ve yüzde analizi iki grup karşılaştırmasında t testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmasında Anova analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyet, bölüm, not ortalaması, ve konaklama türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkekler, spor yöneticiliği öğrencileri, not ortalaması yüksek olanlar ve yurtta/öğrenci evinde kalanlar daha yüksek düzeyde ön görülmüştür. Buna karşılık yaş, sınıf, ders çalışma süresi, çalışma durumu, eğitim alma ve uyku süresine göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür

Anahtar Kelimeler: Üniversite, spor, zihinsel dayanıklılık, akademik başarı

An Examination of the Relationships Between Mental Toughness and Academic Achievement Levels of Students İn The Faculty of Sports Sciences

Abstract: The aim of this research is to examine the levels of mental resilience and academic achievement of students studying at the Faculty of Sports Sciences. The research population consists of students studying at Yozgat Bozok University during the 2025-2026 academic year. The sample consists of 300 students selected from the same population using a convenience sampling method. A personal information form and a mental resilience and academic achievement level scale, created by the researcher, were used as data collection tools. Statistical analysis included frequency and percentage analysis, t-test for comparisons of two groups, and ANOVA analysis for comparisons of three or more groups. The results showed significant differences based on gender, department, grade point average, and type of accommodation. Higher levels were predicted for males, sports management students, those with high grade point averages, and those living in dormitories/student housing. Conversely, no significant differences were found based on age, class, study time, employment status, education, and sleep duration.

Keywords: University, sports, mental resilience, academic achievement.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Utku Duran, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, utkuduran7@hotmail.com

Alparslan Ünveren, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, Alparslan.unveren@dpu.edu.tr

Demir Ernez, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, demirernez@gmail.com

Cüneyt Aydın, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, c_1907@hotmail.com

Özet: Tutum en genel anlamda "bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan yönelimlerdir. Tutumlar, insanların çevrelerine daha kolay adapte olmalarını sağlar. Bunun yanında kişilerin davranışlarına etki eden bir özelliği de bulunmaktadır. Tutumun davranışa olan etkisi kısaca kişinin bir duruma karşı yöneliminin olması/oluşması halidir (Turan ve Ark., 2022). Bir bireyin herhangi bir şeyin olumlu faydalarından yararlanabilmesi için o şeye karşı olumlu bir tutuma sahip olması önemlidir. Çünkü ne kadar çaba harcanırsa harcansın, kişi olumlu bir tutuma sahip değilse bir alana geçmek kolay olmayabilir (Güngör ve Çelik, 2020). Fiziksel aktivite ve spora katılım sosyal, fiziksel ve zihinsel iyiliğin yanında bireylerin, takım çalışması, öz disiplin, centilmenlik, liderlik ve sosyalleşme becerilerini geliştirmektedir. Bu bakımdan bireyleri gerek kötü alışkanlıklardan uzak tutmak gerekse de günlük yaşamlarında fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan sağlıklı tutabilmek için küçük yaşlardan itibaren kazandırılan spora yönelik olumlu tutum önem taşımaktadır (Bedir, Bedir ve Turan, 2019). Spor eğitiminde ise en önemli görev Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerine düşmektedir. Her öğretmen ilk hedef olarak kendi branşı ile ilgili tutum ve kazanımlara önem vereceği için öğrencilerin spora yönelik tutumlarını yükseltmek Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin görevlerinden biridir. (Duman, 2021). Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni ile diğer branş öğretmenleri de çocuğun olgunlaşması süresinde toplumdan kazandığı özellikleri en başta ve ilgi göstererek araştırmalıdır (Duman, 2021). Spora karşı olumlu tutumların oluşması, kişinin genel sağlığı ve yaşamı sürecindeki ilerlemelerle pozitif yönde kazanımlar sağlanmasına yardımcı olan etmenler, egzersizlere ayrılan zaman, tutum ve kararlılık ve spora gösterilen ilgidir (Diker, 2021). Günümüzde spor, bireysel sağlık ve mutluluk üzerinde olumlu etki yaratan daha geniş bir yelpazeye sahiptir. Spora karşı olumlu bir tutum kazanmak için, toplumda genel bir kültürel, ekonomik ve sosyal etki yaratmalıdır (Zaman, Mian ve Butt, 2018). Ankara ve Diyarbakır ilinde görev yapan öğretmenlerin spora yönelik tutumlarını etkileyen sosyo-demografik etmenlerin incelendiği bu araştırma betimsel bir çalışmadır. Bu araştırmada da Ankara ve Diyarbakır ilinde görev yapan öğretmenlerin sosyo-demografik özelliklerine bağlı spora yönelik tutum puanlarındaki olası farklılıklar, sosyo-demografik özellikleri ve spora yönelik tutum ölçeği (SYTÖ) alt boyutlarına göre farklılıklar olup olmadığı herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın veri toplama araçlarını "Kişisel Bilgi Formu" ve Şentürk (2014) tarafından geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği yapılan "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Olarak Ankara ve Diyarbakır ilinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Örneklemini ise 2025-2026 Eğitim-öğretim yılında Ankara ve Diyarbakır ilinde görev yapan 400 öğretmen

oluşturmaktadır. Verilerin analizi IBM Spss 2.6 paket programı kullanılarak yapılan istatistiksel analizler; t-testi, one-way Anova, Post-Hoc testi ve Korelasyon analizi şeklinde sıralanabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spora yönelik tutumlarının çok boyutlu olarak incelenmesi hem akademik literatüre yeni veriler kazandırmakta hem de eğitim uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlayarak daha aktif, sağlıklı ve spora katılımı yüksek nesillerin yetiştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, spor, tutum, öğretmen, fiziksel aktivite

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Attitudes of Physical Education and Sports Teachers Towards Sports

Abstract: Attitude, in its most general sense, is defined as a tendency attributed to an individual that shapes their emotions, thoughts, and behaviors toward a psychological object. Attitudes help individuals adapt to their environment and significantly influence their behaviors. In this context, the effect of attitude on behavior can be described as an individual's orientation toward a particular situation (Turan et al., 2022). For individuals to benefit from any activity, it is essential to develop a positive attitude toward it. Regardless of the effort invested, if a person does not possess a positive attitude, it may be difficult for them to engage in that domain (Güngör & Çelik, 2020). Participation in physical activity and sports contributes to physical, mental, and social well-being, while also improving skills such as teamwork, self-discipline, leadership, and socialization. Therefore, developing positive attitudes toward sports from an early age is important for maintaining overall well-being and preventing harmful habits (Bedir et al., 2019). Physical education and sports teachers play a key role in this process. Since teachers prioritize competencies related to their fields, enhancing students' attitudes toward sports is among their primary responsibilities (Duman, 2021). In addition, teachers should carefully examine the characteristics students acquire from society during their development (Duman, 2021). Positive attitudes toward sports are influenced by factors such as time allocated to exercise, consistency, determination, and interest in sports. These factors contribute positively to individuals' health and life quality (Diker, 2021). In today's world, sports have a broader role in improving individual health and happiness. Developing positive attitudes toward sports also requires cultural, economic, and social influences at the societal level (Zaman et al., 2018). This study is descriptive research aiming to examine socio-demographic factors affecting teachers' attitudes toward sports in Ankara and Diyarbakır. The study investigates potential differences in attitude scores based on socio-demographic variables and the sub-dimensions of the Attitude Toward Sports Scale (ATSS), without any intervention. Data were collected using a Personal Information Form and the Attitude Toward Sports Scale developed by Şentürk (2014), whose validity and reliability have been established. The population consists of teachers working under the Ministry of National Education in Ankara and Diyarbakır, while the sample includes 400 teachers in the 2025–2026 academic year. Data were analyzed using IBM SPSS 26, employing independent samples t-test, one-way ANOVA, post-hoc tests, and correlation analysis. Examining teachers' attitudes toward sports contributes to the literature and supports the development of educational practices, promoting more active and healthier generations.

Keywords: Physical education, sport, attitude, teacher, physical activity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Göçmenlerin Toplumsal Entegrasyonunda Rekreasyonel Sporun Rolü: Uluslararası Öğrenciler Üzerine Nitel Bir İnceleme

Cihan Mansuroğlu, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, cihanmansuroglu1@gmail.com

Soner Akin, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, sakin@mku.edu.tr

Ramazan Şeker, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, rseker@mku.edu.tr

Özet: Küresel ölçekte artan göç hareketleri, bireylerin yalnızca fiziksel yer değiştirmesini değil, aynı zamanda toplumsal entegrasyon süreçlerini de beraberinde getirmektedir. Bu süreçte bireylerin sosyal ağlar geliştirmesi, aidiyet duygusu oluşturması ve bulundukları topluma aktif katılım sağlaması uyumun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Rekreasyonel spor faaliyetleri, göçmen bireylerin bu çok boyutlu uyum süreçlerinde önemli bir sosyal etkileşim ve katılım alanı sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrencilerin rekreasyonel spor faaliyetleri aracılığıyla toplumsal entegrasyon süreçlerini nasıl deneyimlediklerini incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören, üniversitenin spor ve rekreasyon olanaklarından yararlanan ve en az bir spor dalı ile aktif olarak ilgilenen 7 erkek ve 3 kadın olmak üzere toplam 10 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular, rekreasyonel spor faaliyetlerinin uluslararası öğrencilerin yerel öğrencilerle sosyal etkileşim kurmalarını kolaylaştırdığını, aidiyet duygularını güçlendirdiğini ve psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini göstermektedir. Bununla birlikte dil bariyeri, ekonomik kısıtlılıklar ve kültürel farklılıklar gibi faktörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı sınırlayan önemli engeller olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, rekreasyonel sporun uluslararası öğrencilerin toplumsal entegrasyon süreçlerinde işlevsel bir rol üstlendiği ve bu tür faaliyetlerin desteklenmesinin uyum süreçlerini çok yönlü olarak olumlu yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda üniversitelerin ve yerel yönetimlerin kapsayıcı ve erişilebilir rekreasyon politikaları geliştirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Göç, Rekreasyon, Toplumsal Entegrasyon, Spor, Uluslararası Öğrenciler

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Role of Recreational Sports in the Social Integration of Migrants: A Qualitative Study on International Students

Abstract: Increasing global migration movements not only involve the physical relocation of individuals but also bring along complex processes of social integration. In this context, developing social networks, fostering a sense of belonging, and actively participating in the host society are considered key determinants of successful integration. Recreational sports activities emerge as an important medium that facilitates social interaction and participation for migrant individuals. The aim of this study is to examine how international students experience social integration through participation in recreational sports activities. The research was conducted within the framework of qualitative research using a phenomenological design. The study group consisted of a total of 10 international students (7 males and 3 females) studying in different faculties at Hatay Mustafa Kemal University, who actively engage in at least one sports discipline and benefit from the university's sports and recreational facilities. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that participation in recreational sports facilitates social interaction with local students, strengthens the sense of belonging, and contributes positively to the psychological well-being of international students. However, factors such as language barriers, economic constraints, and cultural differences were identified as significant challenges limiting participation in recreational activities. As a result, recreational sports play a functional role in the social integration processes of international students, and supporting such activities can positively influence adaptation processes in multiple dimensions. Accordingly, it is recommended that universities and local authorities develop inclusive and accessible recreational policies.

Keywords: Migration, Recreation, Social Integration, Sport, International Students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkileri

Tuanna Öztürk, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, tuanna_ozturk04@icloud.com

Mahsun Tekin, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, Mahsun3012@icloud.com

Mustafa Sencer Ulema, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, m.sencerulema@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup, Üniversiteler Liginde (Ünilig) oynayan basketbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin oynadıkları mevkilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu düzeylerin müsabaka performansı (oyunda kalma süresi) üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 112 lisanslı basketbolcu (57 kadın, 55 erkek; yaş ort. = 20.48 ± 4.15 yıl) katılmıştır. Katılımcıların pozisyon dağılımı şu şekildedir: guard (%26), şutör guard (%24), kısa forvet (%20), uzun forvet (%17) ve pivot (%13). Örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.4 yazılımıyla minimum 98 kişi olarak belirlenmiş olup, yeterli güce ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmış; müsabaka performansı göstergesi olarak ise sporcuların öz bildirime dayalı oyunda kalma süresi referans alınmıştır. Veriler SPSS programında tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi ve Pearson korelasyon analizleriyle değerlendirilmiştir. Bulgular, mevkiler arasında durumluk kaygı ($F(4,107) = 3.87$, $p = 0.006$) ve sürekli kaygı ($F(4,107) = 2.94$, $p = 0.024$) açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Post-hoc analizinde guard pozisyonundaki sporcuların kaygı düzeylerinin pivot ve uzun forvet oyuncularına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Erkek sporcuların durumluk kaygısı kadın sporculara göre anlamlı biçimde düşük bulunmuştur ($t(110) = –2.31$, $p = 0.022$). Performans analizinde, kaygı düzeyi ile oyunda kalma süresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = –0.31$, $p = 0.002$). Elde edilen sonuçlar, pozisyon bazlı psikolojik yükün basketbolda performansı doğrudan ve olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Süre ölçümlerinin öz bildirime dayanması çalışmanın bir kısıtlılığı olmakla birlikte genel bulgular, özellikle oyun kurucu (guard) pozisyonundaki sporcular için zihinsel antrenman yöntemlerinin teknik ve kondisyon programlarına entegre edilmesi gerektiğini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, durumluk kaygı, sürekli kaygı, müsabaka performansı, mevki, spor psikolojisi

Effects of State and Trait Anxiety Levels of Basketball Players on Competition Performance According to Playing Positions

Abstract: Designed as a correlational survey model, this study aims to investigate whether the state and trait anxiety levels of basketball players competing in the University League (Ünilig) differ according to their playing positions, and to examine the effect of these anxiety levels on competition performance (playing time). A total of 112 licensed basketball players (57 females, 55 males; mean age = 20.48 ± 4.15 years) participated in the research. The positional distribution of the participants was as follows: point guard (26%), shooting guard (24%), small forward (20%), power forward (17%), and center (13%). The minimum sample size was determined as 98 individuals using G*Power 3.1.9.4 software, indicating that sufficient statistical power was achieved. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used as the data collection tool, while the athletes' self-reported playing time was utilized as the indicator of competition performance. Data were analyzed using one-way ANOVA, independent samples t-test, and Pearson correlation analyses via SPSS software. The findings revealed significant differences among playing positions in terms of both state anxiety ($F(4,107) = 3.87$, $p = 0.006$) and trait anxiety ($F(4,107) = 2.94$, $p = 0.024$). Post-hoc analyses indicated that the anxiety levels of players in the point guard position were significantly higher compared to those in the center and power forward positions ($p < 0.05$). State anxiety levels of male athletes were found to be significantly lower than those of female athletes ($t(110) = –2.31$, $p = 0.022$). Furthermore, performance analyses demonstrated a significant negative correlation between anxiety levels and playing time ($r = –0.31$, $p = 0.002$). The obtained results demonstrate that position-based psychological load directly and negatively affects performance in basketball. Although the reliance on self-reported measurements for playing time constitutes a limitation of the study, the overall findings strongly emphasize the necessity of integrating mental training methods into technical and conditioning programs, particularly for athletes playing in the point guard position.

Keywords: Basketball, state anxiety, trait anxiety, competition performance, playing position, sport psychology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

18-24 Yaş Aralığındaki Basketbolculara Uygulanan 8 Haftalık Kompleks Antrenmanların Şut İsabeti ve Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi

Mahsun Tekin, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, Mahsun3012@icloud.com

Tuanna Öztürk, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, tuanna_ozturk04@icloud.com

Mustafa Sencer Ulema, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, m.sencerulema@yyu.edu.tr

Muzaffer Selçuk, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, muzsel@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışma, 18-24 yaş aralığındaki üniversitede öğrenim gören basketbolculara uygulanan 8 haftalık kompleks antrenman programının şut isabeti ve bazı fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi basketbol takımından seçilen 20 sporcu (n=10 erkek, n=10 kadın), rastgele Kompleks Antrenman Grubu (KAG, n=10) ve Basketbol Antrenman Grubu (BAG, n=10) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. KAG; haftada 3 gün, 8 hafta boyunca squat, pliometrik sıçrama, sprint ve ağırlıklı squat varyasyonlarını içeren kompleks antrenman programı uygulamıştır. BAG yalnızca rutin basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. Ön ve son test değerlendirmelerinde bacak kuvveti, dikey sıçrama, yatay sıçrama, çeviklik (T-Testi), 20 m sürat ve AAHPERD Şut İsabet Testi uygulanmıştır. Veriler SPSS 23.0 programında analiz edilmiş; verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle KAG'ın grup içi ön test ve son test karşılaştırmalarında non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bulgular, KAG'ın bacak kuvvetinde (52.3→58.8 kg, p=0.038), dikey sıçramada (12.0→18.5 cm, p=0.012), yatay sıçramada (124→128 cm, p=0.031) ve şut isabetinde (21→25 puan, p=0.019) istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak çeviklik (22.01→23.63 sn, p=0.026) ve 20 m sürat (5.04→5.19 sn, p=0.010) testlerinde tamamlama sürelerinin uzadığı (performansın düştüğü) tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kompleks antrenman yönteminin genç basketbolcularda patlayıcı kuvvet, sıçrama performansı ve şut isabetini artırmada etkili bir yaklaşım olduğunu desteklemektedir. Bununla birlikte, sürat ve çeviklik parametrelerinde gözlemlenen gerileme, antrenman hacminin veya yorgunluk faktörünün bu motorik özellikler üzerinde baskılayıcı bir etki yaratmış olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kompleks antrenman, basketbol, şut isabeti, pliometrik, nöromüsküler performans

Effect of 8-Week Complex Training Applied to Basketball Players Aged 18–24 on Shooting Accuracy and Selected Performance Parameters

Abstract: This study aims to investigate the effects of an 8-week complex training program, applied to university basketball players in the 18-24 age range, on shooting accuracy and selected physical performance parameters. Twenty athletes (n=10 male, n=10 female) from the Van Yüzüncü Yıl University basketball team were randomly assigned to either a Complex Training Group (CTG, n=10) or a Basketball Training Group (BTG, n=10). The CTG performed a complex training protocol consisting of squats, plyometric jumps, sprints, and weighted squat variations three days per week for 8 weeks, while the BTG continued with routine basketball training only. Pre- and post-test assessments included leg strength, vertical jump, horizontal jump, agility (T-Test), 20-m sprint, and the AAHPERD shooting accuracy test. Data were analyzed using SPSS 23.0; given the non-parametric distribution, the Wilcoxon Signed-Rank Test was applied for within-group pre- and post-test comparisons of the CTG. The results revealed statistically significant increases in the CTG for leg strength (52.3→58.8 kg, p=0.038), vertical jump (12.0→18.5 cm, p=0.012), horizontal jump (124→128 cm, p=0.031), and shooting accuracy (21→25 points, p=0.019). However, completion times significantly increased (indicating a decline in performance) for both agility (22.01→23.63 s, p=0.026) and 20-m sprint (5.04→5.19 s, p=0.010). These findings support that complex training is an effective approach for enhancing explosive strength, jumping performance, and shooting accuracy in young basketball players. Nevertheless, the observed decline in sprint and agility parameters suggests that the training volume or fatigue factor may have had a suppressive effect on these motor characteristics.

Keywords: Complex training, basketball, shooting accuracy, plyometric, neuromuscular performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fitness Egzersizi Yapan Bireylerde Narsisizm, Beden Algısı ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Geleneksel Bir Derleme

Burak Temin, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, 20brktemin05@gmail.com

Nimet Haşil Korkmaz, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nhasil@uludag.edu.tr

Özet: Son yıllarda fitness egzersizlerine katılımın artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel görünüm, ideal beden algısı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarında önemli değişimler gözlenmektedir. Özellikle sosyal medya ve popüler kültürün etkisiyle "ideal beden" algısının ön plana çıkması, bireylerin dış görünüşlerine daha fazla odaklanmasına neden olmaktadır. Bu durum, narsisistik eğilimlerin artışı ile birlikte beden algısı ve yeme davranışı arasında karmaşık ve çok boyutlu ilişkilerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu çalışmanın amacı, fitness egzersizi yapan bireylerde narsisizm, beden algısı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin literatür doğrultusunda bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesidir. Bu araştırmada geleneksel derleme yöntemi kullanılmıştır. Bursa Uludağ Üniversitesi E-Kütüphanesi, Web of Science, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında 2016-2026 yılları arasında yayımlanan çalışmalar taranmıştır. "Narcissism", "body image", "eating behavior", "fitness", "exercise addiction" ve "orthorexia nervosa" anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan tarama sonucunda konu ile ilişkili 13 makale değerlendirmeye alınmıştır. İncelenen çalışmalar, fitness egzersizi yapan bireylerde narsisistik özelliklerin beden algısı ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Narsisistik eğilimlerin artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel görünümlerine yönelik hassasiyetlerinin arttığı ve bu durumun yeme davranışlarını etkileyebildiği belirlenmiştir. Ayrıca ortoreksiya nervoza ve kas dismorfisi gibi yeme davranışı ve beden algısı ile ilişkili bozuklukların fitness bireylerinde daha sık görüldüğü ifade edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, sosyal fizik kaygısı ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik faktörlerin de bu ilişkiyi pekiştirdiği ve bireylerin davranışlarını yönlendirdiği saptanmıştır. Sonuç olarak, fitness egzersizi yapan bireylerde narsisizm, beden algısı ve yeme davranışı arasında anlamlı ve çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle, bu bireylerin yalnızca fiziksel değil, psikolojik açıdan da değerlendirilmesi ve sağlıklı egzersiz ile dengeli beslenme alışkanlıklarının desteklenmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, Beden algısı, Yeme davranışı, Fitness, Spor psikolojisi, Egzersiz

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of the Relationship Between Narcissism, Body Image and Eating Behavior in Individuals Engaged in Fitness Exercise: A Traditional Review

Abstract: In recent years, with the increasing participation in fitness exercise, significant changes have been observed in individuals' attitudes toward physical appearance, ideal body perception, and healthy eating. Particularly under the influence of social media and popular culture, the concept of the "ideal body" has become more prominent, leading individuals to focus more on their physical appearance. This situation, together with the increase in narcissistic tendencies, has led to the emergence of complex and multidimensional relationships between body image and eating behavior. The aim of this study is to examine the relationship between narcissism, body image, and eating behavior in individuals engaged in fitness exercise from a holistic perspective based on the literature. In this study, a traditional review method was used. Studies published between 2016 and 2026 were searched in Bursa Uludağ University E-Library, Web of Science, PubMed, and Google Scholar databases. As a result of the search conducted using the keywords "narcissism," "body image," "eating behavior," "fitness," "exercise addiction," and "orthorexia nervosa," a total of 13 relevant articles were included in the review. The reviewed studies indicate that narcissistic traits are strongly associated with body image among individuals engaged in fitness exercise. As narcissistic tendencies increase, individuals become more sensitive about their physical appearance, which may influence their eating behaviors. Additionally, disorders related to eating behavior and body image, such as orthorexia nervosa and muscle dysmorphia, are reported to be more prevalent in fitness populations. Psychological factors such as exercise addiction, social physique anxiety, and perfectionism were also found to reinforce this relationship and shape individuals' behaviors. In conclusion, there is a significant and multidimensional relationship between narcissism, body image, and eating behavior in individuals who engage in fitness exercise. Therefore, it is important to evaluate these individuals not only physically but also psychologically, and to support them in developing healthy exercise and balanced nutrition habits.

Keywords: Narcissism, Body image, Eating behavior, Fitness, Sport psychology, Exercise

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Görsel Olarak Oluşturulan Hareket Hastalığının Semptom Şiddeti ve Kaygı Düzeyine Etkisi

Nazmiye Ateş, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, nazoumara@gmail.com

Abdullah Arguz, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, aarguz46@gmail.com

Ramazan Göğebakan, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, rgogebakan46@gmail.com

Nurtekin Erkmen, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, nerkmen@selcuk.edu.tr

Özet: Kaygı ve hareket hastalığı (HH) semptomları incelendiğinde mide bulantısı, terleme, hareket kontrolü problemleri ve bilişsel etkilerin ortak olduğu söylenebilir. Kaygı düzeylerindeki artışın HH semptomlarında artış ile sonuçlanabileceği öngörülebilir. Bu araştırmada; sanal bir ortamda görsel uyarımın HH semptomlarına ve kaygı düzeyine etkisinin belirlenmesi, ayrıca HH semptomları ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlandı. Araştırmaya 18-30 yaş aralığında gönüllü olarak 42 katılımcı (HH olan 20 katılımcı: 10 erkek, 10 kadın ve HH olmayan 22 katılımcı: 11 kadın, 11 erkek) dahil edildi. HH uyarımı için katılımcılara sanal gerçeklik gözlüğü ile 23 dk'lık bir video kaydı izletildi. HH uyarımı öncesinde, hemen sonrasında, 10 dk sonrasında ve 30 dk sonrasında Simülatör Hastalık Anketi ile HH semptom düzeyleri ve Beck Kaygı Ölçeği ile kaygı düzeyleri tespit edildi. Normallik analizi sonuçlarına göre bağımsız grupların karşılaştırılmasında Independent Samples t-test ve Mann Whitney-U testi, bağımlı grupların karşılaştırılmasında Friedman testi ve Wilcoxon testi uygulandı. Değişkenler arası ilişkinin tespit edilmesi için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. HH olan ve olmayan katılımcıların HH semptom düzeyleri görsel uyarana maruz kalmadan önce (t=1,543; p=,131) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı değildi. Buna karşın HH olan grubun görsel uyarana maruz kaldıktan hemen sonra (U=71,100; p=,000), 10 dk sonra (U=98,000; p=,002) ve 30 dk sonra (U=109,500; p=,005) ölçülen HH semptom düzeyleri HH olmayanlardan istatistiksel olarak daha yüksekti. Grup içi karşılaştırmalar hem HH olan (χ^2 = 18,260; p = ,000) ve hem de HH olmayan (χ^2 =13,793; p=,003) grupta tekrarlı ölçümler arasında anlamlı farklılık olduğunu işaret etti. HH olan grupta, HH uyaranı hemen sonrasında HH semptom düzeyinde anlamlı artış gözlemlenirken 10 dk ve 30 dk sonrası ölçümlerde anlamlı düşüşler tespit edildi (p<0,05). HH olmayan grupta HH uyaranı hemen sonrasında HH semptom düzeyindeki artış anlamlı değildi (p>0,05), 10 dk ve 30 dk sonrasında ise anlamlı düşüş tespit edildi (p<0,05). Kaygı düzeyleri incelendiğinde; HH olan katılımcıların uyarım öncesinde (U=135,500; p=,032), hemen sonrasında (U=79,500; p=,000), 10 dk sonrasında (U=88,500; p=,001) ve 30 dk sonrasındaki skorları (U=115,500; p=,007) HH olmayan katılımcılardan daha yüksekti. HH olmayan katılımcılarda grup içi kaygı skorlarının da anlamlı farklılık gösterdiği belirlendi (χ^2=12,596; p=,006). Buna göre HH uyaranı öncesine kıyasla hemen sonrasında ölçülen kaygı skorlarındaki artış anlamlı değil iken (Z=-,649; p=,516) uyaranın hemen sonrası ile kıyaslandığında 10 dk sonrası (Z=-2,877; p=,004) ve 30 dk sonrasındaki (Z=-2,634; p=,008) skorlar anlamlı düzeyde azaldı. HH semptom düzeyleri ile kaygı skorları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre; uyarım öncesinde orta düzeyde (r=0,458; p=0,002), hemen sonrasında yüksek düzeyde (r=0,796; p<0,001), 10 dk sonrasında yüksek düzeyde (r=0,790; p<0,001) ve 30 dk sonrasında yüksek

düzeyde (r=0,458; p=0,002) pozitif ilişki olduğu saptandı. Araştırmanın bulguları; görsel uyarım sonrası HH olan katılımcıların HH semptom şiddetlerinin yüksek olduğunu, kaygı düzeylerinin ise hem HH uyarımı öncesinde hem de sonrasında HH olmayanlardan daha yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duyarlılık, hareket hastalığı, kaygı, sanal gerçeklik

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Visually Induced Motion Sickness on Symptom Severity and Anxiety Levels

Abstract: A review of the extant literature pertaining to anxiety and motion sickness (MS) symptoms reveals that common manifestations include nausea, sweating, difficulties with motor control, and cognitive effects. It is reasonable to hypothesise that an increase in anxiety levels may result in an increase in MS symptoms. The aim of this study was to determine the effect of visual stimulation in a virtual environment on MS symptoms and anxiety levels, as well as to identify the relationship between MS symptoms and anxiety levels. The study included 42 volunteers aged 18–30 (20 well participants: 10 men, 10 women; and 22 sick participants: 11 women, 11 men). For the MS stimulation, participants were shown a 23-minute video recording using a virtual reality headset. MS symptom levels were assessed using the Simulator Sickness Questionnaire, and anxiety levels were measured using the Beck Anxiety Scale before the stimulation, immediately afterward, 10 minutes later, and 30 minutes later. Based on the results of the normality analysis, the Independent Samples t-test and Mann-Whitney U test were used to compare independent groups, while the Friedman test and Wilcoxon test were used to compare dependent groups. Spearman's correlation analysis was used to determine the relationship between variables. There was no statistically significant difference in MS symptom severity between sick and well participants before exposure to the visual stimulus (t=1.543; p=0.131). In contrast, the sick group showed significantly higher levels immediately after exposure to the visual stimulus (U=71.100; p=0.000), 10 minutes later (U=98.000; p=0.002), and 30 minutes later (U=109.500; p=0.005) were statistically higher than those of the well group. Within-group comparisons indicated significant differences between repeated measurements in both the sick group (χ^2 = 18.260; p = 0.000) and the well group (χ^2 = 13.793; p = 0.003). In the sick group, a significant increase in MS symptom levels was observed immediately following the MS stimulus, while significant decreases were detected in measurements taken 10 minutes and 30 minutes later ($p < 0.05$). In the well group, the increase in MS symptom levels immediately following the MS stimulus was not significant ($p > 0.05$), while significant decreases were detected at 10 and 30 minutes ($p < 0.05$). When anxiety levels were examined, the sick participants showed significantly higher levels before the stimulus (U = 135.500; p = 0.032), immediately afterward (U=79.500; p=0.000), 10 minutes later (U=88.500; p=0.001), and 30 minutes later (U=115.500; p=0.007) were higher than those of well participants. It was also determined that intra-group anxiety scores differed significantly among well participants (χ^2=12.596; p=0.006). Accordingly, while the increase in anxiety scores measured immediately after the MS stimulus compared to before it was not significant (Z=−0.649; p=0.516), scores 10 minutes later (Z=−2.877; p=0.004) and 30 minutes later (Z=−2.634; p=0.008) were significantly lower compared to immediately after the stimulus. According to the results of the correlation analysis between MS symptom levels and anxiety scores; there was a moderate correlation before the stimulus (r=0.458; p=0.002), immediately afterward (r = 0.796; p < 0.001), 10 minutes later (r = 0.790; p < 0.001), and 30 minutes later (r = 0.458; p = 0.002). The study's findings indicate that the sick participants following visual stimulation had higher MS symptom severity, and their anxiety levels were higher than those the well both before and after the MS stimulation.

Keywords: Anxiety, motion sickness, sensitivity, virtual reality

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Sponsorluğunda Stratejik İlişki Yönetimi ve Karar Alma Süreci

Eren Can Karkacı, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, erencankarkaci01@icloud.com

Ahmet Işık, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, isikahmet3514@gmail.com

Özet: Bu çalışma, spor sponsorluğunda marka algısı, uyum (fit), taraftar kimliği ve satın alma niyeti arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Fenerbahçe taraftarları üzerinde yürütülen nicel bir araştırmadır. Günümüzde spor sponsorluğu, işletmeler için yalnızca görünürlük sağlamaya yönelik bir pazarlama aracı olmaktan çıkmış; marka imajı, duygusal etkileşim, topluluk ilişkileri ve uzun vadeli ilişki yönetimi açısından stratejik bir konuma yükselmiştir. Bu doğrultuda araştırmada sponsorluk farkındalığı (AWR), sponsora yönelik tutum (ATT), takım–sponsor uyumu (FIT), taraftar kimliği (TID), medya maruziyeti (EXP) ve satın alma niyeti (PI) değişkenleri ele alınmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiş olup toplam 150 Fenerbahçe taraftarından çevrim içi anket yoluyla veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeklerin yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda sponsora yönelik tutum (ATT) ve takım–sponsor uyumu (FIT) değişkenlerinin satın alma niyetinin en güçlü belirleyicileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca taraftar kimliği (TID) ve sponsorluk farkındalığı (AWR) satın alma niyetini anlamlı şekilde desteklemekte; medya takibi (EXP) ise dolaylı bir etki göstermektedir. Model genel olarak satın alma niyetinin %52'sini açıklamaktadır. Sonuç olarak çalışma, spor sponsorluğunun yalnızca ekonomik bir anlaşma olmadığını; taraftar bağlılığı, sembolik uyum ve duygusal aktarım süreçleri üzerinden işleyen çok boyutlu bir ilişki yönetimi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, spor kulüpleri ve sponsor markalar için uzun vadeli iş birliklerinin, güçlü iletişim stratejilerinin ve taraftar odaklı aktivasyonların sponsorluk başarısında kritik rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor sponsorluğu, takım–sponsor uyumu, taraftar kimliği, marka tutumu, satın alma niyeti, Fenerbahçe.

Strategic Relationship Management and Decision-Making Process in Sports Sponsorship

Abstract: This study aims to examine the effects of sports sponsorship on consumer behavior based on the sample of Fenerbahçe supporters. The modern sports industry has transformed into a multidimensional ecosystem in which emotional attachment, identity-based commitment, and brand perception play essential roles in shaping fan interactions. In this context, sports sponsorship does not merely represent a promotional activity focused on visibility, but rather a comprehensive marketing strategy that influences brand value, corporate reputation, and consumer decision-making processes. The research was conducted using a quantitative method and a correlational survey design. An online questionnaire based on five-point Likert-type scales was utilized as the data collection tool, and the sample consisted of 150 voluntary Fenerbahçe supporters. Descriptive statistics, Cronbach's Alpha reliability test, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were applied to evaluate the data. The findings revealed that attitude toward the sponsor is the strongest predictor of purchase intention. Additionally, perceived team–sponsor fit, sponsorship awareness and fan identity have direct or indirect effects on purchase behavior. Media exposure was not found to directly influence purchase intention; however, it supports sponsorship awareness and message recall, contributing indirectly to consumer behavior. Overall, the results indicate that the success of sponsorship depends not only on brand visibility but also on the effective management of fans' emotional bonds and perceptions of support toward their club. In conclusion, sponsorship should be considered a relational management process that creates mutual value among the club, brand and supporters. Long-term partnerships that strengthen the elements of fit, trust, attitude and emotional commitment possess a higher potential to positively influence consumer purchasing decisions.

Keywords: Sports sponsorship, fan identity, team–sponsor fit, purchase intention, brand attitude

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlama ile İş Bulma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sena Nur Şimşek, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, senanur_728@icloud.com

Pınar Durakcı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, pelinpinard@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemekte ve bu değişkenlerin demografik ve akademik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmektedir. Çalışmanın evrenini 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuş, örneklemi ise gönüllülük esasına göre seçilen 300 öğrenciden (152 kadın, 148 erkek) meydana gelmiştir. Veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği ve Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği kullanılmış; veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilip SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Analizlerde bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulguları, öğrencilerin kariyer planlama düzeyleri ile iş bulma kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmada, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin iş bulma kaygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde ise özellikle 3. sınıf öğrencilerinin hem kariyer planlama hem de iş bulma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, cinsiyet, bölüm, not ortalaması, spor geçmişi ve spor türü açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca mezuniyet sonrası çalışma alanı tercihine göre iş bulma kaygısında anlamlı farklar görülmüş; kamu sektörünü tercih eden öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırma kariyer planlaması ile iş bulma kaygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular doğrultusunda, üniversitelerde kariyer danışmanlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi, öğrencilerin kariyer farkındalıklarının artırılması ve iş bulma kaygılarını azaltmaya yönelik destek programlarının uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer, iş bulma, öğrenci, spor bilimleri

Examination of The Relationship Between Career Planning and Job Search Anxiety of Sports Sciences Students

Abstract: This research examines the relationship between career planning levels and job-finding anxiety among students in the Faculty of Sports Sciences, and evaluates whether these variables differ according to demographic and academic characteristics. The study population consisted of students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year, and the sample comprised 300 students (152 women, 148 men) selected on a voluntary basis. To collect data, a Demographic Information Form, the Job-Finding Anxiety Scale for Sports Science Students, and the Career Planning Scale for Students Studying in Sports Sciences were used; data were obtained via Google Forms and analyzed using SPSS 25 software. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied in the analyses. The research findings indicate a significant relationship between students' career planning levels and job-finding anxiety. A comparison based on age revealed that students aged 24 and over had higher job-finding anxiety. When examined by grade level, it was found that third-year students, in particular, had higher levels of anxiety regarding both career planning and finding a job. In contrast, no significant differences were found in terms of gender, department, GPA, sports history, and type of sport. Furthermore, significant differences were observed in job-finding anxiety based on post-graduation career field preference; students who chose the public sector had higher anxiety levels. In conclusion, the research reveals a strong relationship between career planning and job-finding anxiety. Based on these findings, it is recommended that career counseling services in universities be strengthened, students' career awareness be increased, and support programs aimed at reducing job-finding anxiety be implemented.

Keywords: Career, job search, student, sports science

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Bervin Han, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, berfinhankartanesi@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer stres düzeylerinin çeşitli demografik ve akademik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini gönüllülük esasına göre seçilen toplam 300 öğrenci meydana getirmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Kariyer Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey testi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yalnızca dışsal çatışma alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkeninde 24 yaş ve üzeri öğrencilerin iş bulma baskısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bölüm değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin kariyer stres düzeylerinin diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf değişkeninde özellikle 4. sınıf öğrencilerinin kariyer stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genel not ortalaması yüksek öğrencilerin kariyer stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, düşük gelir grubundaki öğrencilerin belirsizlik ve bilgi eksikliği boyutunda daha fazla stres yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kariyer planı olmayan öğrencilerin kariyer stresi düzeylerinin daha yüksek olduğu, kariyer danışmanlığı alan öğrencilerin ise kariyer farkındalığına bağlı olarak daha yüksek stres algıladığı belirlenmiştir. Ayrıca kariyer planlama sürecinde algılanan stres düzeyi arttıkça kariyer stresi toplam puanlarının da arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer streslerinin bireysel, akademik ve sosyoekonomik faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Üniversitelerde kariyer danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve öğrencilerin mezuniyet öncesi iş yaşamına hazırlanmasına yönelik destek programlarının artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer stresi, spor bilimleri, üniversite öğrencileri, iş bulma baskısı

Examination of Career Stress Levels of Students in the Faculty of Sports Sciences

Abstract: The aim of this research is to examine the career stress levels of students at Yozgat Bozok University Faculty of Sports Sciences in terms of various demographic and academic variables. The research employed a survey model, a quantitative research method. The population consisted of students studying at Yozgat Bozok University Faculty of Sports Sciences during the 2025-2026 academic year, while the sample comprised a total of 300 students selected on a voluntary basis. A Personal Information Form and a Career Stress Scale, prepared by the researcher, were used as data collection tools. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Tukey test were applied to analyze the data. According to the research findings, students' career stress levels were found to be above the moderate level. Regarding gender, a significant difference was found only in the external conflict sub-dimension, favoring male students. Regarding age, students aged 24 and over experienced higher levels of pressure to find employment. Regarding department, students in the Physical Education and Sports Department had higher career stress levels compared to other departments. In the class variable, it was determined that 4th-year students, in particular, had higher levels of career stress. It was concluded that students with high GPA had higher career stress levels, while students in lower income brackets experienced more stress in terms of uncertainty and lack of information. Students without a career plan had higher career stress levels, while students who received career counseling perceived higher stress levels due to increased career awareness. Furthermore, it was found that as the perceived stress level increased during the career planning process, the total career stress scores also increased. In conclusion, it appears that the career stress of students in the Faculty of Sports Sciences is influenced by individual, academic, and socioeconomic factors. It is recommended that career counseling services be expanded in universities and that support programs aimed at preparing students for working life before graduation be increased.

Keywords: Career stress, sports science, university students, pressure to find a job.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Atletik Zihinsel Enerjinin İncelenmesi

Mehmet Ali Özcan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ozcan0mehmet_@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik ve bireysel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Atletik zihinsel enerji; motivasyon, güven, konsantrasyon, dinçlik ve sakinlik gibi bileşenleri kapsayan ve spor performansını doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik yapıdır. Araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 302 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu ve Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği kullanılmıştır. Veriler çevrim içi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmış ve SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin atletik zihinsel enerji düzeylerinin genel olarak orta ve üzeri seviyede olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre yalnızca konsantrasyon alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuş, diğer alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaş, bölüm, sınıf düzeyi, uyku süresi ve spor psikolojisi dersi alma durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Buna karşılık, bireylerin kendilerini zihinsel olarak enerjik hissetme sıklığı ve fiziksel aktivite düzeylerine göre atletik zihinsel enerji puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Özellikle kendini sürekli enerjik hisseden ve fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin zihinsel enerji düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, atletik zihinsel enerji düzeylerinin bazı bireysel faktörlerden etkilendiği ve özellikle öznel enerji algısı ile fiziksel aktivite düzeyinin önemli belirleyiciler olduğu ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda, öğrencilerin zihinsel enerji düzeylerini artırmaya yönelik psikolojik beceri eğitimleri ve düzenli fiziksel aktivite programlarının uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletik zihinsel enerji, spor psikolojisi, üniversite öğrencileri, fiziksel aktivite.

Examination of Athletic Mental Energy in Sports Sciences Faculty Students

Abstract: The aim of this study is to examine the levels of athletic mental energy among students studying at the Faculty of Sports Sciences and to determine whether these levels differ according to various demographic and individual variables. Athletic mental energy is an important psychological construct that directly affects sports performance and encompasses components such as motivation, confidence, concentration, alertness, and calmness. The population of the study consists of students from the Faculty of Sports Sciences at Yozgat Bozok University, while the sample group consists of a total of 302 students selected using convenience sampling. The Demographic Information Form and the Athletic Mental Energy Scale were used as data collection tools. Data were collected online via Google Forms and analyzed using SPSS 25 software. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in statistical analyses. The findings show that the students' athletic mental energy levels are generally at the moderate to high level. A significant difference was found only in the concentration sub-dimension, favoring male students; no significant differences were found in other sub-dimensions and the total score. No significant differences were found based on age, department, class level, sleep duration, and whether or not they had taken a sports psychology course. However, it was observed that athletic mental energy scores differed significantly according to the frequency with which individuals felt mentally energetic and their level of physical activity. Specifically, students who consistently felt energetic and were more physically active were found to have higher mental energy levels. In conclusion, it was shown that athletic mental energy levels are influenced by several individual factors, and that subjective energy perception and physical activity level are particularly important determinants. Accordingly, it is recommended that psychological skills training and regular physical activity programs be implemented to increase students' mental energy levels.

Keywords: Athletic mental energy, sports psychology, university students, physical activity.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kadın Voleybol Sporcularında 8 Hafta Uygulanan Balistik Germe Egzersizlerinin Dikey Sıçrama ve Bazı Motorik Parametreler Üzerine Etkisi

Ayda Nur Kuruş, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, 25940003006@yyu.edu.tr

Mücahit Sarıkaya, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mucahitsarikaya@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, kadın voleybolcularda 8 hafta süreyle uygulanan balistik germe egzersizlerinin dikey sıçrama ve bazı motorik performans parametreleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmaya Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi kadın voleybol takımında aktif olarak yer alan 18–22 yaş aralığında toplam 24 sporcu katılmıştır. Katılımcılar deney (n=12) ve kontrol (n=12) grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca balistik germe egzersizleri uygulanırken, kontrol grubu rutin antrenmanlarına devam etmiştir. Çalışmada 30 m sürat testi, dikey sıçrama testi, Wingate anaerobik güç testi, bacak kuvveti ve esneklik ölçümleri yapılmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiş, anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Deney grubunda 8 haftalık uygulama sonrası tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler saptanmıştır ($p<0,05$). Dikey sıçrama performansında +6,4 cm, anaerobik güçte +1,3 W/kg, bacak kuvvetinde +12,2 kg ve esneklikte +5,2 cm artış gözlenmiştir. Ayrıca 30 m sürat süresinde anlamlı düzeyde azalma (-0,23 sn) belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise gözlenen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Gruplar arası karşılaştırmalarda deney grubunun tüm parametrelerde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha fazla gelişim gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgular, balistik germe egzersizlerinin kadın voleybolcularda dikey sıçrama, hız, kuvvet, esneklik ve anaerobik performans üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Bu nedenle balistik germe egzersizlerinin voleybol antrenman programlarına dahil edilmesinin performans gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, balistik germe, dikey sıçrama, motorik özellikler, anaerobik güç

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of 8-Week Ballistic Stretching Exercises on Vertical Jump and Selected Motor Performance Parameters in Female Volleyball Players

Abstract: This study aimed to examine the effects of 8-week ballistic stretching exercises on vertical jump performance and selected motor performance parameters in female volleyball players. A total of 24 female athletes aged 18–22 years, actively competing in the Van Yüzüncü Yıl University women's volleyball team, participated in the study and were divided into an experimental group (n=12) and a control group (n=12). While the experimental group performed ballistic stretching exercises for 8 weeks, the control group continued their routine training program. Performance assessments included a 30 m sprint test, vertical jump test, Wingate anaerobic power test, leg strength, and flexibility measurements. Data were analyzed using SPSS software, and the level of significance was set at $p<0.05$. Following the 8-week intervention, statistically significant improvements were observed in all parameters in the experimental group ($p<0.05$), including increases in vertical jump (+6.4 cm), anaerobic power (+1.3 W/kg), leg strength (+12.2 kg), and flexibility (+5.2 cm), along with a significant decrease in 30 m sprint time (-0.23 s). In contrast, no statistically significant changes were found in the control group ($p>0.05$). Furthermore, between-group comparisons revealed that the experimental group demonstrated significantly greater improvements across all performance parameters compared to the control group. These findings indicate that ballistic stretching exercises have positive effects on vertical jump, speed, strength, flexibility, and anaerobic performance in female volleyball players, suggesting that incorporating such exercises into training programs may enhance athletic performance.

Keywords: Volleyball, ballistic stretching, vertical jump, motor performance, anaerobic power

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sedanter Kadinlarda Yoganın Esneklik ve Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Buse Binici, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, busebnc33@gmail.com

Deniz Coşkun, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, denizcoskun@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınlarda yoga uygulamalarının esneklik ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde yaşayan 25–40 yaş aralığında toplam 40 gönüllü kadın üzerinde gerçekleştirilmiş olup katılımcılar deney (n=20) ve kontrol (n=20) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 6 hafta boyunca haftada iki gün birer saat yoga programı uygulanırken, kontrol grubu herhangi bir egzersiz programına dahil edilmemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Beck Anksiyete Ölçeği ve esneklik ölçümü için otur-uzan testi kullanılmıştır. Veriler istatistiksel paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney grubunun anksiyete puanlarında anlamlı düzeyde azalma ($p<0,001$) ve esneklik düzeylerinde anlamlı artış ($p<0,001$) saptanırken, kontrol grubunda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca son test karşılaştırmalarında deney grubunun anksiyete düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük, esneklik düzeyinin ise anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yoga uygulamalarının sedanter kadınlarda hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermekte olup, düzenli yoga egzersizlerinin yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayabilecek etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter yaşam, yoga, esneklik, anksiyete, fiziksel aktivite

Investigation of the Effects of Yoga on Flexibility and Anxiety in Sedentary Women

Abstract: This study aimed to examine the effects of yoga on flexibility and anxiety levels in sedentary women. The study was conducted with a total of 40 volunteer women aged 25–40 years living at Van Yüzüncü Yıl University, who were divided into an experimental group (n=20) and a control group (n=20). The experimental group participated in a yoga program for 6 weeks, two days per week, one hour per session, while the control group did not engage in any exercise program. Data were collected using the Beck Anxiety Inventory and flexibility was assessed with the sit-and-reach test. The data were analyzed using statistical software and the significance level was set at $p<0.05$. The findings revealed a significant decrease in anxiety levels ($p<0.001$) and a significant increase in flexibility ($p<0.001$) in the experimental group, whereas no significant changes were observed in the control group ($p>0.05$). Furthermore, post-test comparisons showed that the experimental group had significantly lower anxiety levels and higher flexibility scores compared to the control group. These results indicate that yoga has positive effects on both physical and psychological well-being in sedentary women and suggest that regular yoga practice may be an effective method for improving quality of life.

Keywords: Sedentary lifestyle, yoga, flexibility, anxiety, physical activity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcu Öğrencilerde Narsistik Hayranlık ve Rekabetin Sportmenlik Yönelimi İle İlişkisi

Ömer Faruk Yazıcı, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omerfaruk.yazici@gop.edu.tr

Yakup Paktaş, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, yakup.paktas@gop.edu.tr

Oğuzhan Kurt, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye, oguzhan.kurt6021@gmail.com

Halil Berke Yalinalp, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye, halilberkeyalinalp@gmail.com

Özet: Spor ortamı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sınırlarını test ettikleri, kazanma arzusunun ve rekabetin en yoğun yaşandığı alanlardan biridir. Sporcuların sahip oldukları narsisistik eğilimler ve sergiledikleri sportmenlik davranışları, hem bireysel başarıları hem de spor etiği açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerin narsisistik özelliklerinin farkında olmaları, rekabet duygusunu sağlıklı bir şekilde yönetebilmeleri ve sportmenlik erdemlerini içselleştirebilmeleri, sporun birleştirici ruhuna uygun hareket etmelerini sağlar. Buradan hareketle, bu araştırmanın amacı, sporcu öğrencilerin narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinin sportmenlik yönelimleri ile olan ilişkisini belirlemek ve bu ilişkilerin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada, nicel yaklaşımın genel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen, 2025-2026 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde 124'ü (%31,9) kadın ve 265'i (%68,1) erkek olmak üzere toplam 389 gönüllü sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği (NHRÖ)" ve "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ)" kullanılmıştır. Çalışma kapsamında hazırlanan anket formu katılımcılara yüz yüze ve Google form üzerinden ulaştırılmıştır. Veri çözümlemeleri SPSS 26.0 ve AMOS 24.0 paket programları aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, güvenirlik analizleri (Cronbach Alpha), korelasyon analizi, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır. Analiz öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık katsayıları ile incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sportmenlik yönelimleri incelendiğinde, "kurallara ve yönetime saygı" alt boyutunda kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Alkol ve sigara kullanımının narsistik hayranlık ve rekabetin "Cazibe" ve "Üstünlük" alt boyutlarında kullananların lehine istatistiksel olarak farklılık belirlenmiştir. ANOVA sonuçlarında, geliri giderinden az olan katılımcıların "sosyal normlara uyum", "kurallara yönetime saygı" ve "rakibe saygı" gibi sportmenlik puanları daha yüksekken; geliri giderinden fazla olan katılımcıların "Saldırganlık", "Üstünlük" ve "Değersizleştirme" gibi narsistik rekabet eğilimlerinin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre, sportmenlik yönelimi alt boyutları ile narsistik rekabetin alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. YEM sonuçları modelin veriyle iyi düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, sportmenlik yönelimi üzerinde narsistik hayranlığın pozitif anlamlı etkisi ($\beta = .562$, $p < .001$), narsistik

rekabetin ise negatif anlamlı etkisi bulunmuştur (β = -.475, p < .001). Bu bulgular, narsistik rekabetin sportmenlik yönelimi üzerinde doğrudan olumsuz etkilediğini, erkeklerin kurallara ve yönetime saygı özelliklerinin daha yüksek olduğunu, alkol ve sigara gibi alışkanlıkları olanların ise cazibe ve üstünlük algılarının daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, geliri giderinden fazla olan katılımcıların narsistik rekabet eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna dayanarak, sporcuların sağlıklı rekabet ve sportmenlik yönelimlerini geliştirecek eğitim çalışmalarının yapılması önerilebilir. Araştırma grubunun farklı spor branşlarını da kapsayacak şekilde genişletilmesi ve yeni değişkenlere yer verilmesi konunun daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Narsistik Hayranlık ve Rekabet, Sporcu Öğrenciler, Yapısal Eşitlik Modeli

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Relationship of Narcissistic Admiration and Competition with Sportsmanship Orientation in Student Athletes

Abstract: The sports environment is where individuals test their physical and psychological limits, and where the desire to win and competition are experienced most intensely. Athletes' narcissistic tendencies and sportsmanship behaviors are of great importance for both individual success and sports ethics. Individuals' awareness of their narcissistic traits, ability to manage competition healthily, and internalization of sportsmanship virtues such as respect for the opponent enable them to act in accordance with the unifying spirit of sports. Thus, this study aims to determine the relationship between student athletes' levels of narcissistic admiration and rivalry and their sportsmanship orientation, and whether these relationships differ according to demographic variables. The study employed the general relational survey model, a quantitative approach. The research group consisted of 389 volunteer student athletes (124 female, 31.9%; 265 male, 68.1%) determined by simple random sampling during the 2025-2026 academic year. Data collection tools included a "Personal Information Form," the "Narcissistic Admiration and Rivalry Scale (NARS)," and the "Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale (MSOS)." Questionnaires were delivered face-to-face and via Google Forms. Data were analyzed using SPSS 26.0 and AMOS 24.0, employing descriptive statistics, reliability (Cronbach's Alpha), correlation, t-test, one-way ANOVA, and structural equation modeling (SEM). Normality was examined using skewness and kurtosis coefficients. When sportsmanship orientations were examined by gender, a significant difference was found in "respect for rules and management" in favor of females. Regarding alcohol and cigarette use, a significant difference was found in "Charm" and "Superiority" in favor of users. ANOVA showed that participants with less income than expenses had higher sportsmanship scores ("adherence to social norms," "respect for rules and management," "respect for the opponent"), while those with more income than expenses had higher narcissistic rivalry tendencies ("Aggressiveness," "Superiority," "Devaluation"). Correlation revealed a significant negative relationship between sportsmanship and narcissistic rivalry. SEM results showed good model fit: narcissistic admiration had a positive effect on sportsmanship orientation ($\beta = .562$, $p < .001$), while narcissistic rivalry had a negative effect ($\beta = -.475$, $p < .001$). These findings reveal that narcissistic rivalry directly and negatively affects sportsmanship orientation, that females have higher respect for rules, and that substance users have more pronounced charm and superiority perceptions. Additionally, participants with more income than expenses had higher narcissistic rivalry tendencies. Based on the results, educational activities to develop healthy competition and sportsmanship are recommended. Expanding the sample to include different sports branches and new variables will allow better understanding.

Keywords: Sportsmanship, Narcissistic Admiration and Rivalry, Student Athletes, Structural Equation Modeling

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Boş Zaman Becerikliliği ve Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Nedenleri Arasındaki İlişki: Yurtta Kalan Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

İrem Gül, Gazi Üniversitesi, Türkiye, gulirem708@gmail.com

Beyza Merve Akgül, Gazi Üniversitesi, Türkiye, bmakgul@gazi.edu.tr

Ecem Turkmen, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ecemturkmen@gazi.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, yurtta kalan üniversite öğrencilerinin boş zaman beceriklilik düzeyleri ile rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, gönüllü üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler, Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği ile Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Nedenleri Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi; bağlamsal değişkenlere göre farklılıkların belirlenmesinde tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular, boş zaman becerikliliği ile rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca rekreasyon alanlarının yeterlilik düzeyi, tercih edilen rekreasyon ortamı ve algılanan kısıtlayıcı unsurların hem boş zaman becerikliliği hem de rekreasyonel katılım nedenleri üzerinde farklılaştırıcı etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Özellikle dış alanları tercih eden öğrencilerin boş zaman becerikliliği ve katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu, rekreasyon alanlarını yetersiz bulan bireylerin ise beceriklilik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, algılanan kısıtlayıcı unsurların bazı motivasyon boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, boş zaman becerikliliğinin rekreasyonel katılım motivasyonlarını destekleyen önemli bir faktör olduğu, ancak bu ilişkinin çevresel ve bağlamsal değişkenler tarafından şekillendiği anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman becerikliliği, rekreasyonel katılım nedenleri, üniversite öğrencileri, rekreasyon

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Leisure Crafting and Reasons for Participation in Recreational Activities: A Study on University Students Staying in Dormitories

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between leisure crafting levels and the reasons for participation in recreational activities among university students staying in dormitories. The research was conducted with volunteer university students. A relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. Data were collected through the Leisure Crafting Scale and the Recreation Participation Motivation Scale. In the analysis of the data, descriptive statistics were used along with correlation analysis to determine the relationships between variables; one-way analysis of variance was applied to identify differences according to contextual variables. The findings indicated that there are positive and significant relationships between leisure crafting and the reasons for participation in recreational activities. In addition, it was determined that the adequacy of recreational areas, preferred recreation environment, and perceived constraints have differentiating effects on both leisure crafting and recreation participation motivations. In particular, students who prefer outdoor environments were found to have higher levels of leisure crafting and participation motivation, while individuals who perceive recreational areas as inadequate showed higher levels of leisure crafting. Furthermore, perceived constraints were found to create significant differences in some motivation dimensions. As a result, it was concluded that leisure crafting is an important factor supporting recreation participation motivations; however, this relationship is shaped by environmental and contextual variables.

Keywords: Leisure crafting, recreation participation motivation, university students, recreation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Güreşçilerde Yeme Bozukluğunun İncelenmesi

Tansel Can Örtücü, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor bilimleri Fakültesi, Türkiye, tansel2405@gmail.com

Hakan Yarar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hakan.yarar@yobu.edu.tr

Gürkan Tamer, Yozgat Bozok Üniversitesi spor bilimleri fakültesi, Türkiye, gurkan.furkan184@gmail.com

Furkan Sezer, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sezerfurkan364@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, güreşçilerin yeme davranışlarını incelemek ve bu davranışları Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) alt boyutları açısından değerlendirmektir. Araştırma grubunu aktif olarak güreş sporu ile ilgilenen toplam 214 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, 33 madde ve üç alt boyuttan (kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme) oluşan Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve güvenirlik analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, güreşçilerin yeme davranışı toplam puan ortalamasının orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir ($\bar{X}$=97.97±21.97). Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın kısıtlayıcı yeme davranışına ait olduğu, bunu dışsal yeme ve duygusal yeme davranışlarının izlediği görülmüştür. Bu sonuçlar, güreşçilerin yeme davranışlarının büyük ölçüde kilo kontrolü ve performans gereklilikleri doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir. Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.915 olarak bulunmuş olup, bu değer ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, güreşçilerin yeme davranışlarının özellikle kısıtlayıcı yeme boyutunda yoğunlaştığı ve bu durumun sporun sıklet esaslı yapısı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, sporcuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve kilo kontrol süreçlerinin bilimsel yöntemlerle yürütülmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, yeme davranışı, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Eating Disorders in Wrestlers

Abstract: The aim of this study is to examine the eating behaviors of wrestlers and to evaluate these behaviors in terms of the sub-dimensions of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). The study group consists of 214 athletes actively engaged in wrestling. The Dutch Eating Behavior Questionnaire, which includes 33 items and three sub-dimensions (restrained eating, emotional eating, and external eating), was used as the data collection tool. Descriptive statistics and reliability analysis were applied in the analysis of the data. According to the findings, the mean total score of eating behavior among wrestlers was found to be above the moderate level ($\bar{X}$=97.97±21.97). When the sub-dimensions were examined, it was observed that the highest mean score belonged to restrained eating, followed by external eating and emotional eating. These results indicate that the eating behaviors of wrestlers are largely shaped by weight control and performance requirements. The Cronbach Alpha coefficient of the scale was calculated as 0.915, indicating a high level of reliability. In conclusion, it can be stated that wrestlers predominantly exhibit restrained eating behavior, which is closely related to the weight-category nature of the sport. Therefore, it is important to promote healthy eating habits among athletes and to manage weight control processes through scientific methods.

Keywords: Wrestling, eating behavior, restrained eating, emotional eating, external eating

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcularda Antrenör Özerklik Desteğinin Temel, Psikolojik İhtiyaçlar Motivasyonel Düzenlemeler ve Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi

Eren Konuk, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, erenknk01@icloud.com

Umut Seyit Tırla, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, umuttirla1@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın temel amacı, Ryan ve Deci'nin (2000) Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT) perspektifinden, antrenörlerin özerklik destekleyici davranışlarının sporcuların motivasyonel süreçleri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir. Modern spor psikolojisinde performansın sürdürülebilirliği, fiziksel kapasite kadar psikolojik dayanıklılığa da bağlıdır. Bu bağlamda, antrenör-sporcu etkileşiminin niteliği (kontrolcü veya özerklik destekleyici olması), sporcunun spora devam etme niyetini ve tükenmişlik düzeylerini belirleyen en kritik dışsal faktör olarak ele alınmıştır. Araştırma, tarama (survey) modelinde desenlenmiş nicel bir çalışmadır. Çalışmanın evrenini aktif lisanslı sporcular oluştururken, örneklem grubu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 300 sporcudan (Futbol, Basketbol, Voleybol ve Bireysel Sporlar) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Pelletier ve arkadaşlarının (1995) geliştirdiği "Sporda Güdülenme Ölçeği" (SMS), Raedeke ve Smith'in (2001) "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" (ABQ) ve Mageau ve Vallerand'ın (2003) modeline dayanan "Algılanan Antrenör Özerklik Desteği Ölçeği" kullanılmıştır. Bulgular, antrenörden algılanan özerklik desteğinin; sporcuların özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik temel ihtiyaçlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Temel ihtiyaçların tatmini, "İçsel Motivasyon" (bilme, başarma, uyarım yaşama) ile güçlü pozitif korelasyon gösterirken; "Motivasyonsuzluk" (Amotivation) ve "Tükenmişlik" (Burnout) ile negatif ilişki sergilemiştir. Özellikle dışsal düzenlemelerin (ödül/ceza odaklı) baskın olduğu sporcularda "Duygusal ve Fiziksel Tükenme" alt boyut puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, "Fair Coaching" ilkeleri doğrultusunda, sporcuyu kararlara dahil eden ve içsel motivasyonu besleyen antrenörlük stilinin, sporcu tükenmişliğini önlemede kilit rol oynadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz-Belirleme Kuramı, Motivasyon, Antrenör Özerklik Desteği, Sporcu Tükenmişliği, İçsel Motivasyon

The Effect of Coach Autonomy Support on Athletes' Basic Psychological Needs, Motivational Regulations, and Burnout

Abstract: The primary aim of this study is to examine the effects of coaches' autonomy-supportive behaviors on athletes' motivational processes and psychological well-being from the perspective of Ryan and Deci's (2000) Self-Determination Theory (SDT). In modern sports psychology, the sustainability of performance depends not only on physical capacity but also on psychological resilience. In this context, the nature of the coach–athlete relationship (whether controlling or autonomy-supportive) is considered a critical external factor influencing athletes' intention to continue sports and their levels of burnout. The study was designed as quantitative research based on the survey model. The population of the study consists of actively licensed athletes, while the sample group includes 300 athletes (Football, Basketball, Volleyball, and Individual Sports) selected through convenience sampling. As data collection tools, the "Sport Motivation Scale" (SMS) developed by Pelletier et al. (1995), the "Athlete Burnout Questionnaire" (ABQ) developed by Raedeke and Smith (2001), and the "Perceived Coach Autonomy Support Scale" based on the model of Mageau and Vallerand (2003) were used. The findings indicate that perceived autonomy support from coaches positively and significantly contributes to athletes' basic psychological needs, namely autonomy, competence, and relatedness. Satisfaction of these basic needs shows a strong positive correlation with intrinsic motivation (such as learning, achieving, and experiencing stimulation), while it is negatively associated with amotivation and burnout. It was also found that athletes dominated by external regulations (reward/punishment-oriented) have higher scores in the sub-dimensions of emotional and physical exhaustion. As a result, it has been determined that a coaching style aligned with the principles of "Fair Coaching," which involves athletes in decision-making processes and supports intrinsic motivation, plays a key role in preventing athlete burnout.

Keywords: Self-Determination Theory, Motivation, Coach Autonomy Support, Athlete Burnout, Intrinsic Motivation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yozgat Bozok Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Yapmama Nedenlerinin İncelenmesi

Mehmet Baran, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mb1966191@gmail.com

Fatih Gelen, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, fatihhh0112@icloud.com

Emrah Can Güneşer, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, denizp11@outlook.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve spor yapmama nedenlerini çeşitli demografik faktörler açısından ele almak ve öğrencilerin fiziksel aktiviteye dönük motivasyonlarını kapsamlı bir bakış açısıyla ortaya koymaktır. Çağımızda üniversite öğrencilerinin akademik yoğunluk, dijitalleşme, süreç yönetimi sorunları ve sosyal çevre etkisi gibi birçok değişken sebebiyle fiziksel aktivite seviyelerinde değişimler gözlemlenmektedir. Buna göre, spor yapma davranışının altında yatan motivasyonel faktörler ile spor yapmama sebeplerinin belirlenmesi, hem kişisel sağlık hem de üniversite seviyesinde geliştirilecek spor politikaları bakımından önem arz etmektedir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak spor yapma ve spor yapmama nedenlerini belirlemeye dönük ölçekten faydalanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel analiz programı aracılığıyla analiz edilmiş; betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve varyans analizi (ANOVA) gibi parametrik testler uygulanmıştır. Analizler sonunda öğrencilerin spor yapma motivasyonlarının belli demografik faktörlere göre değişiklik gösterdiği, buna karşılık spor yapmama sebeplerinin bazı faktörler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışma verilerine göre, öğrencilerin spor yapma sebepleri arasında sağlıklı olma isteği, bedensel görünümü iyileştirme, stres atma, sosyal çevre edinme ve kendini iyi hissetme gibi değişkenler öne çıkmaktadır. Özellikle cinsiyet faktörü açısından spor yapma motivasyonunda anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Bu durum, toplumsal roller, sosyal beklentiler ve kültürel değişkenlerin spor davranışı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, spor yapmama sebepleri ele alındığında zaman yetersizliği, ders yoğunluğu, motivasyon eksikliği ve uygun ortam bulamama gibi değişkenlerin öne çıktığı görülmüş; fakat bu sebepleri ele aldığımızda bazı demografik faktörlere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonunda elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin spor yapma davranışının sadece kişisel tercihlerle açıklanamayacağını; sosyal, kültürel ve çevresel değişkenlerin de bu süreçte belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda üniversite yönetimlerinin spor alanlarının erişilebilirliğini fazlalaştırılması, öğrencilere yönelik teşvik edici tasarılar geliştirmesi ve farkındalık çalışmaları yürütmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Fiziksel Aktivite, Spor Motivasyonu

An Investigation of the Reasons Why Students of Yozgat Bozok University Participate or Do Not Participate in Sports

Abstract: The aim of this study is to examine the reasons for sports participation and non-participation among students at Yozgat Bozok University from the perspective of various demographic factors and to reveal their motivations for physical activity from a comprehensive perspective. In our time, changes in physical activity levels are observed among university students due to many variables such as academic intensity, digitalization, process management problems, and the influence of the social environment. Accordingly, determining the motivational factors underlying sports participation and the reasons for non-participation is important both for personal health and for the development of sports policies at the university level. The study was conducted within the framework of descriptive and correlational survey models from quantitative research methods. The sample of the research consists of volunteer students studying at Yozgat Bozok University. A scale aimed at determining the reasons for sports participation and non-participation was used as a data collection tool. The findings were analyzed using statistical analysis software; parametric tests such as descriptive statistics, independent samples t-test, and analysis of variance (ANOVA) were applied. The analysis revealed that students' motivation to participate in sports varied according to certain demographic factors, while the reasons for not participating in sports did not show a significant difference in relation to some factors. According to the study data, the most prominent reasons for students to participate in sports were the desire to be healthy, improve physical appearance, relieve stress, build a social network, and feel good about themselves. A significant difference in motivation to participate in sports was observed, particularly in relation to gender. This indicates that societal roles, social expectations, and cultural variables can influence sports behavior. On the other hand, when considering the reasons for not participating in sports, variables such as lack of time, course load, lack of motivation, and inability to find a suitable environment were found to be prominent; however, when these reasons were considered, it was concluded that they did not differ significantly according to some demographic factors. The results obtained at the end of the analysis show that the sports behavior of university students cannot be explained solely by personal preferences; social, cultural, and environmental variables also play a decisive role in this process. In this context, it is recommended that university administrations increase the accessibility of sports facilities, develop incentive projects for students, and conduct awareness campaigns.

Keywords: University Students, Physical Activity, Sport Motivation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Bireylerde Sosyal Medya Kullanımı ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma

İlayda Yılmaz, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Türkiye, ilayda2002yilmaz@gmail.com

Cemal Güler, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Türkiye, cemal.guler@iuc.edu.tr

Özet: Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi ve dijital araçların yaygınlaşmasıyla birlikte gençlerin sosyal medya ve dijital araçların kullanımında önemli bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle akıllı telefonların yaygınlaşması, internet erişiminin kolaylaşması ve çevrim içi platformların sürekli erişilebilir olması, gençlerin dijital dünyayla etkileşimini artırmıştır. Bu durum, özellikle sosyal medya bağımlılığı ve dijital bağımlılık kavramlarının giderek daha fazla önem kazanmasına yol açmıştır. Bu çalışmanın amacı, genç bireylerde sosyal medya kullanımı ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, literatür taraması yöntemiyle gerçekleştirilmiş olup son yıllarda yayımlanan ulusal ve uluslararası akademik çalışmalar sistematik bir biçimde analiz edilmiştir. Bu kapsamda yapılan literatür incelemesinde, genç bireylerin sosyal medyayı yoğun şekilde kullandığı ve bu kullanımın günlük yaşamın önemli bir parçası haline geldiği görülmektedir. Özellikle sosyal medya kullanım süresinin artması, birden fazla platformun eş zamanlı kullanımı ve çevrim içi etkileşim ihtiyacının güçlenmesi, dijital bağımlılık riskini artıran temel faktörler arasında yer almaktadır. İncelenen çalışmalar, sosyal medya kullanımının yalnızca iletişim ve bilgi edinme gibi olumlu işlevler sunmakla kalmayıp aynı zamanda psikolojik, sosyal ve akademik açıdan çeşitli riskler de oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu riskler arasında dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon, düşük özsaygı, uyku problemleri ve akademik başarıda düşüş gibi sonuçlar öne çıkmaktadır. Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça dijital bağımlılık eğilimlerinin de yükseldiğini göstermekte; özellikle genç bireylerin bu süreçten daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, genç bireylerde sosyal medya kullanımı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunduğu, bu nedenle dijital farkındalık ve bilinçli kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç bireyler, dijital bağımlılık, sosyal medya, sosyal medya kullanımı

An Investigation of the Relationship Between Social Media Usage and Digital Addiction Among Young Individuals

Abstract: In recent years, with the rapid development of technology and the widespread use of digital devices, a significant increase has been observed in young people's use of social media and digital tools. In particular, the proliferation of smartphones, easier access to the internet, and the constant availability of online platforms have intensified young individuals' engagement with the digital world. This situation has led to the growing importance of the concepts of social media addiction and digital addiction. The aim of this study is to examine the relationship between social media use and digital addiction among young individuals. The research was conducted using a literature review method, and national and international academic studies published in recent years were systematically analyzed. Within this scope, the literature review shows that young individuals use social media extensively and that this usage has become an essential part of daily life. In particular, increased duration of social media use, simultaneous use of multiple platforms, and the growing need for online interaction are among the key factors that increase the risk of digital addiction. The reviewed studies indicate that social media use not only provides positive functions such as communication and information acquisition but also creates various psychological, social, and academic risks. These risks include attention problems, social isolation, low self-esteem, sleep disturbances, and decreased academic performance. The findings reveal that as the level of social media use increases, digital addiction tendencies also rise, and that young individuals are particularly more affected by this process. In conclusion, there is a significant and strong relationship between social media use and digital addiction among young individuals. Therefore, developing digital awareness and promoting conscious usage habits are considered essential.

Keywords: Young individuals, digital addiction, social media, social media usage

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekreasyonel Tenisçilerde Serbest Zaman Doyumu ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki

Zeynep Akyürek, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, zzeynepakyurek@gmail.com

Cihan Ayhan, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, cihanayhan@subu.edu.tr

Fikret Soyer, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, fikret.soyer@manas.edu.kg

Yusuf İzzet Erol, Siirt Üniversitesi, Türkiye, yusufizzeterol@gmail.com

Alptuğ Soyer, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türkiye, alptug.soyer1@gmail.com

Ainazik Bekbosunova, Balıkesir Üniversitesi (Kyrgyz-Turkish Manas University exchange student), Kyrgyzstan, Bekbosunova05@gmail.com

Özet: Bu araştırma, rekreasyonel tenisçilerin serbest zaman doyumu ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan çalışmanın örneklemini, Türkiyenin farklı illerinde rekreasyonel amaçlı tenis oynayan 163'ü (%50.8) kadın ve 158'i (%49.2) erkek olmak üzere toplam 321 birey oluşturmaktadır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Warnick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde betimsel istatistiklerin yanı sıra Bağımsız Örneklemler t-Testi, One-Way ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, mental iyi oluş ve serbest zaman doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Rekreatif aktiviteye katılım amacının hem mental iyi oluş hem de serbest zaman doyumu üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Özellikle ruhsal sağlık amacıyla katılan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri daha yüksekken, serbest zaman doyumunda sosyalleşme ve ruhsal sağlık amaçları fiziksel sağlık amacına kıyasla daha yüksek puanlarla öne çıkmaktadır. Ayrıca, mental iyi oluş ile serbest zaman doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, mental iyi oluş ile serbest zaman doyumu arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, rekreasyonel tenis katılımının bu iki değişkenin birlikte artış göstermesine katkı sağlayan bir unsur olarak öne çıktığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel tenis, serbest zaman doyumu, mental iyi oluş, rekreasyonel katılım, iyi oluş

The Relationship Between Leisure Satisfaction and Mental Well-Being Among Recreational Tennis Players

Abstract: This study aims to examine the relationship between recreational tennis players' leisure satisfaction and their levels of mental well-being. Designed as a correlational cross-sectional study, the sample consists of a total of 321 individuals—163 (50.8%) women and 158 (49.2%) men—who play tennis for recreational purposes in various provinces of Turkey. Data were collected using the Demographic Information Form, the Warnick Edinburgh Mental Well-Being Scale, and the Leisure Satisfaction Scale. In addition to descriptive statistics, the analyses utilized the Independent Samples t-Test, One-Way ANOVA, and Pearson Correlation analyses. The findings revealed that levels of mental well-being and leisure satisfaction differed significantly by gender, with women scoring higher than men. It was observed that the purpose of participating in recreational activities created significant differences in both mental well-being and leisure time satisfaction. In particular, while individuals participating for mental health purposes had higher levels of mental well-being, in terms of leisure time satisfaction, the purposes of socialization and mental health stood out with higher scores compared to the purpose of physical health. Additionally, a positive and statistically significant relationship was found between mental well-being and leisure time satisfaction. In conclusion, a positive and statistically significant relationship exists between mental well-being and leisure satisfaction, and recreational tennis participation emerges as a factor contributing to the concurrent increase in these two variables.

Keywords: Recreational tennis, leisure satisfaction, mental well-being, recreational participation, well-being

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Öğrencilerinin Dış Öz Güven ve İç Öz Güven Algılarının İncelenmesi

Erdem Karacaoğlan, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye,
erdemkaracaoglan1@gmail.com

Fatih Mehmet Küpeli, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye,
kupelim619@gmail.com

Alparslan Gazi Aykin, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,
aykinalparslan@gmail.com

Özet: Kişiden kişiye değişebilen bir kişilik özelliği olarak öz güven, kişilerin içerisinde bulundukları koşullara ve yaşadıkları deneyimlere bağlı olarak değişebilmektedir. Bu araştırmanın amacı; Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi öğrencilerinin genel öz güvenlerinin yanı sıra, dış öz güven ve iç öz güven düzeylerini inceleyerek, farklı değişkenlere göre öz güven düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemektir. Bu araştırmada, kişisel bilgi formu ile Akın (2007)'ın geliştirdiği, Öz Güven Ölçeği'nin yer aldığı Google formlarda oluşturulan online anket öğrencilere uygulanmıştır. Model olarak, betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi öğrencileri içerisinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 381 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizinde; ikiden çok değişkenin yer aldığı karşılaştırmalarda One Way Anova Testi, ikili karşılaştırmalar için ise Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Sonuç olarak: öğrencilerin spor yapma sıklığına, spor yapma süresine, spor yapma yılına göre öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dış öz güven, İç öz güven, Öz güven

An Examination of External and Inner Self-Confidence Perceptions of Students at Hatay Mustafa Kemal University

Abstract: Self-confidence, as a personality trait that can vary from person to person, may change depending on the conditions individuals are in and the experiences they have. The aim of this study is to examine the general self-confidence levels, as well as the external and inner self-confidence levels of students at Hatay Mustafa Kemal University, and to determine the differences in self-confidence levels according to various variables. In this study, an online questionnaire created via Google Forms, including a personal information form and the Self-Confidence Scale developed by Akın (2007), was administered to the students. The descriptive research model was used as the research design. The sample of the study consists of 381 students selected through simple random sampling from among Hatay Mustafa Kemal University students. In the analysis of the data, One-Way ANOVA Test was used for comparisons involving more than two variables, while Independent Samples T-Test was used for pairwise comparisons. As a result, statistically significant differences were found in self-confidence levels according to students' frequency of doing sports, duration of doing sports, and years of sports participation.

Keywords: External self-confidence, İnner self-confidence, Self-confidence

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Silahsız Biatlon Modelinde Fiziksel Yorgunluğun Reaksiyon Süresi ve Dikkat Performansı Üzerine Etkisi

Zilan Öztunç, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, zilan_3030@icloud.com

Yasin Çelikhan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, celikhanyasin84@gmail.com

Beyza Ertan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, beyzaoge@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, silahsız biatlon modelinde uygulanan fiziksel yorgunluk protokolünün reaksiyon süresi ve dikkat performansı üzerine akut etkisini incelemektir. Yöntem: Çalışmaya 14-16 yaş aralığında, 5 kız ve 5 erkek olmak üzere toplam 10 biathlon sporcusu katılmıştır. Fiziksel yorgunluk oluşturmak amacıyla 8×30 metre tekrarlı sprint protokolü (RSP) uygulanmış olup her sprint arası 30 saniye dinlenme süresi verilmiştir. Reaksiyon süresi Human Benchmark testi ile ölçülmüş; her katılımcıya 3 deneme uygulanmış ve en iyi değer alınmıştır. Dikkat performansı, Brickenkamp (1981) tarafından geliştirilen ve Türk sporcuları için geçerlik-güvenirlik çalışması Çağlar (2003) tarafından yapılan D2 Dikkat Testi ile değerlendirilmiş; Toplam Madde (TN) skoru ve Hata Yüzdesi (E%) performans göstergesi olarak kaydedilmiştir. Her iki test de RSP öncesinde ve hemen sonrasında uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiş; dağılım özelliklerine göre ilişkili örneklem t-testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak değerlendirilmiştir. Bulgular: Reaksiyon süresi öntest ortalaması 296,10±42,55 ms, sontest ortalaması 277,10±64,02 ms olarak bulunmuş; protokol öncesi ve sonrası arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1,059$; $p=0,317$). TN öntest ortalaması 11,70±2,98, sontest ortalaması 14,60±2,12 olarak hesaplanmış; RSP sonrasında dikkat performansında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiştir ($W=7,5$; $p=0,039$; $r=0,65$). E% açısından öntest (6,96±10,59) ile sontest (6,55±9,72) arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($W=9,0$; $p=0,844$). Sonuç: Sonuçlar RSP'ye dayalı fiziksel yorgunluğun reaksiyon süresi üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını, buna karşın dikkat performansında anlamlı bir artışa yol açtığını ortaya koymaktadır. Bu durum, kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizin bilişsel aktivasyonu olumlu yönde etkileyebileceğine işaret etmekte olup egzersiz-biliş ilişkisini destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Silahsız biatlon, Reaksiyon süresi, Dikkat, Tekrarlı sprint

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Physical Fatigue on Reaction Time and Attention Performance in an Unarmed Biathlon Model

Abstract: This study aimed to examine the acute effects of a physical fatigue protocol on reaction time and attention performance in an unarmed biathlon model. Methods: Ten biathlon athletes aged 14-16 years (5 female, 5 male) participated in the study. Physical fatigue was induced using an 8×30-meter repeated sprint protocol (RSP) with 30-second rest intervals between sprints. Reaction time was measured using the Human Benchmark test with 3 trials per participant, recording the best value. Attention performance was assessed using the D2 Attention Test developed by Brickenkamp (1981), with validity and reliability for Turkish athletes established by Çağlar (2003); Total score (TN) and error percentage (E%) were recorded as performance indicators. Both tests were administered immediately before and after the RSP. Data were analyzed using SPSS 25.0; paired-samples t-test and Wilcoxon Signed-Rank Test were applied according to distribution characteristics. The significance level was set at $p<0.05$. Results: Pre- and post-test reaction time means were 296.10±42.55 ms and 277.10±64.02 ms respectively, with no statistically significant difference ($t=1.059$; $p=0.317$). TN pre-test mean was 11.70±2.98 and post-test mean was 14.60±2.12, with a statistically significant increase in attention performance observed after the RSP ($W=7.5$; $p=0.039$; $r=0.65$). No significant difference was found for E% between pre-test (6.96±10.59) and post-test (6.55±9.72) values ($W=9.0$; $p=0.844$). Conclusion: The results indicate that physical fatigue induced by RSP did not significantly affect reaction time but led to a significant improvement in attention performance. This suggests that short-duration high-intensity exercise may positively influence cognitive activation, supporting the exercise-cognition relationship in the literature.

Keywords: Unarmed biathlon, Reaction time, Attention, Repeated sprint

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Voleybolcularda El Kavrama Kuvveti ile Servis Atış Hızı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sevda Dağhan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, sevdadaghan82@gmail.com

Yunus Berk, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, yunusberk@yyu.edu.tr

Özet: Voleybol, üst ekstremite kuvvetinin servis performansını doğrudan etkilediği düşünülen bir takım sporudur. El kavrama kuvveti (EKK), üst ekstremite kuvvetinin pratik bir göstergesi olarak spor bilimlerinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, voleybolcularda EKK ile servis atış hızı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Çalışmaya gönüllülük esasıyla 11 voleybolcu katılmıştır. Katılımcıların EKK ölçümleri el dinamometresi ile, servis atış hızı ölçümleri ise radar tabancası ile gerçekleştirilmiştir. Veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik değerlendirmesi kapsamında basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş; tüm değişkenlerin -2 ile +2 aralığında kaldığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (George & Mallery, 2024). Normal dağılım varsayımı karşılandığından değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bulgular: Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde EKK değerlerinin 20,1 ile 42,4 kg arasında değiştiği, ortalama değerin 32,12 ± 6,79 kg olduğu görülmektedir. Servis atış hızı değerleri ise 45,1 ile 70,5 km/s arasında seyretmiş ve ortalama 60,64 ± 6,91 km/s olarak belirlenmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre EKK ile servis atış hızı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiş olmakla birlikte ($r = 0,401$), bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p = 0,222$; $p > 0,05$). Sonuç: Bu çalışmada voleybolcularda EKK ile servis atış hızı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Söz konusu bulgunun küçük örneklem büyüklüğünden kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Servis atış hızını belirleyen çok faktörlü yapının daha kapsamlı biçimde ortaya konulabilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı performans değişkenlerini içeren ileri araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, El kavrama kuvveti, Servis hızı

Examination of The Relationship Between Hand Grip Strength and Service Speed in Volleyball Players

Abstract: Volleyball is a team sport in which upper extremity strength is considered to directly influence service performance. Hand grip strength (HGS) is widely used in sports sciences as a practical indicator of upper extremity strength. The aim of this study was to examine the relationship between HGS and service speed in volleyball players. Method: Eleven volleyball players participated in the study on a voluntary basis. HGS was measured using a hand dynamometer and service speed was assessed with a radar gun. Data were analyzed using the SPSS 25.0 statistical software package. For normality assessment, skewness and kurtosis values were examined; all variables fell within the -2 to +2 range, indicating a normal distribution (George & Mallery, 2024). Since the normality assumption was met, Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables. Results: Descriptive statistics revealed that HGS values ranged from 20.1 to 42.4 kg, with a mean of 32.12 ± 6.79 kg. Service speed ranged from 45.1 to 70.5 km/h, with a mean of 60.64 ± 6.91 km/h. Pearson correlation analysis showed a positive moderate correlation between HGS and service speed ($r = 0.401$); however, this relationship did not reach statistical significance ($p = 0.222$; $p > 0.05$). Conclusion: No statistically significant relationship was found between HGS and service speed in volleyball players. This finding may be attributable to the small sample size. Further studies with larger sample groups and a broader range of performance variables are recommended to comprehensively elucidate the multifactorial determinants of service speed.

Keywords: Volleyball, Hand grip strength, Service speed

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Antrenman Modellerinin Nöromotor Performans Bileşenleri Üzerine Etkileri

Nehir Cörüt, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, nehircorut52@gmail.com

Burcu Özlükan Şahin, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, burcuozlukan.sahin@avrasya.edu.tr

Özet: Nöromotor performans; reaksiyon süresi, denge, koordinasyon ve motor kontrol gibi sinir-kas etkileşimine dayalı performans bileşenlerini içeren çok boyutlu bir yapıdır. Spor bilimleri alanında farklı antrenman modellerinin bu bileşenler üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılmakta; ancak elde edilen bulguların bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesine yönelik çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Bu bağlamda, farklı antrenman yaklaşımlarının nöromotor performans bileşenleri üzerindeki etkilerinin sistematik biçimde ele alınması önem taşımaktadır. Bu derlemenin amacı, farklı antrenman modellerinin nöromotor performans bileşenleri üzerindeki etkilerini mevcut literatür doğrultusunda incelemek ve kuramsal bir çerçevede değerlendirmektir. Literatür incelendiğinde, kuvvet antrenmanlarının motor ünite rekrutmanını artırarak kas-iskelet sistemi ile sinir sistemi arasındaki koordinasyonu geliştirdiği ve özellikle hareket kontrolü ile reaksiyon süresi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Plyometrik antrenmanların ise hızlı kasılma kapasitesini artırarak sinir iletim hızını desteklediği, bu sayede reaksiyon süresi ve çeviklik performansını geliştirdiği ifade edilmektedir. Denge ve proprioseptif antrenmanların, duyusal geri bildirim mekanizmalarını güçlendirerek postüral kontrol ve denge performansı üzerinde belirgin iyileşmeler sağladığı bildirilmektedir. Ayrıca yüksek yoğunluklu interval antrenmanların, merkezi sinir sistemi aktivasyonunu artırarak bilişsel ve nöromotor süreçler üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği; ancak aşırı yüklenme durumlarında yorgunluk nedeniyle performansın geçici olarak olumsuz etkilenebileceği belirtilmektedir. Farklı antrenman modellerinin nöromotor performans üzerindeki etkilerinin antrenman şiddeti, süresi, sıklığı ve bireyin antrenman düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterdiği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, çoklu antrenman yaklaşımlarının birlikte kullanıldığı programların nöromotor performans bileşenleri üzerinde daha kapsamlı gelişimler sağlayabileceği ifade edilmektedir. Sonuç olarak, farklı antrenman modelleri nöromotor performans bileşenleri üzerinde farklı mekanizmalar aracılığıyla etkili olmakta ve bu etkiler bütüncül antrenman programları ile optimize edilebilmektedir. Bu derleme, antrenman planlamasında nöromotor performansın geliştirilmesine yönelik bilimsel temelli yaklaşımların önemine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nöromotor Performans, Antrenman Modelleri, Reaksiyon Süresi, Denge, Motor Kontrol

The Effects of Different Training Models on Components of Neuromotor Performance

Abstract: Neuromotor performance is a multidimensional construct that encompasses performance components based on neuromuscular interaction, such as reaction time, balance, coordination, and motor control. In the field of sports science, the effects of different training models on these components are increasingly being investigated; however, studies aimed at evaluating the findings within a comprehensive framework remain limited. In this context, it is important to systematically examine the effects of different training approaches on neuromotor performance components. The purpose of this review is to examine the effects of different training models on neuromotor performance components in line with the current literature and to evaluate them within a theoretical framework. A review of the literature indicates that strength training improves coordination between the musculoskeletal and nervous systems by increasing motor unit recruitment, and has particularly positive effects on movement control and reaction time. It is also reported that plyometric training enhances nerve conduction velocity by increasing the capacity for rapid muscle contraction, thereby improving reaction time and agility performance. It is reported that balance and proprioceptive training provide significant improvements in postural control and balance performance by strengthening sensory feedback mechanisms. Additionally, it is noted that high-intensity interval training may have positive effects on cognitive and neuromotor processes by increasing central nervous system activation; however, in cases of excessive loading, performance may be temporarily negatively affected due to fatigue. It is emphasized that the effects of different training models on neuromotor performance vary depending on training intensity, duration, frequency, and the individual's training level. However, it is noted that programs incorporating multiple training approaches may lead to more comprehensive improvements in neuromotor performance components. In conclusion, different training models influence neuro-motor performance components through distinct mechanisms, and these effects can be optimized through comprehensive training programs. This review highlights the importance of science-based approaches aimed at improving neuro-motor performance in training planning.

Keywords: Neuromotor Performance, Training Models, Reaction Time, Balance, Motor Control

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Enerji Metabolizması, Beslenme ve Egzersiz Performansı İlişkisi: Bir Derleme

Yasin Küçük, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, kucukyasin442@gmail.com

Burcu Özlükan Şahin, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, burcuozlukan.sahin@avrasya.edu.tr

Özet: Enerji metabolizması, egzersiz sırasında enerji üretim ve kullanım süreçlerini kapsayan temel bir fizyolojik mekanizma olup spor performansının belirleyici unsurlarından biridir. Egzersiz performansı; kullanılan enerji sistemleri, besin öğelerinin yeterliliği ve metabolik süreçlerin etkinliği ile doğrudan ilişkilidir. Son yıllarda spor bilimleri literatüründe, enerji metabolizması ile beslenme stratejilerinin performans üzerindeki etkileri geniş kapsamlı biçimde incelenmekte; ancak bu ilişkinin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesine yönelik derlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu derlemenin amacı, enerji metabolizması, beslenme ve egzersiz performansı arasındaki ilişkiyi mevcut literatür doğrultusunda incelemek ve bu süreçleri fizyolojik temelleriyle değerlendirmektir. Egzersiz sırasında enerji üretimi temel olarak ATP-PCr sistemi, anaerobik glikoliz ve aerobik metabolizma yoluyla sağlanmaktadır. Kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde fosfokreatin sistemi ön planda iken, orta ve uzun süreli egzersizlerde glikoliz ve oksidatif sistemler baskın rol oynamaktadır. Bu sistemlerin etkinliği, karbonhidrat, yağ ve protein gibi makrobesinlerin kullanımına bağlı olarak değişmektedir. Karbonhidratların yüksek yoğunluklu egzersizlerde temel enerji kaynağı olduğu, kas glikojen depolarının performansın sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahip olduğu bilinmektedir. Yağ metabolizması ise düşük ve orta şiddetli egzersizlerde önemli bir enerji kaynağı olarak öne çıkmakta, dayanıklılık performansında rol oynamaktadır. Beslenme stratejilerinin enerji metabolizması üzerindeki etkileri incelendiğinde, egzersiz öncesi, sırası ve sonrası besin alımının performans çıktıları üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir. Egzersiz öncesi karbonhidrat yüklemesinin glikojen depolarını artırarak performansı desteklediği; egzersiz sırasında karbonhidrat alımının yorgunluğu geciktirdiği ve performansın sürdürülebilirliğini sağladığı ifade edilmektedir. Egzersiz sonrası protein ve karbonhidrat alımının ise toparlanma süreçlerini hızlandırdığı ve kas onarımını desteklediği bildirilmektedir. Sonuç olarak, enerji metabolizması, beslenme ve egzersiz performansı arasındaki ilişki çok boyutlu ve dinamik bir yapı göstermektedir. Performansın optimize edilmesi için enerji sistemlerinin doğru yönetilmesi ve uygun beslenme stratejilerinin uygulanması büyük önem taşımaktadır. Bu derleme, söz konusu ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak sporcularda performans geliştirme ve antrenman planlamasında beslenmenin kritik rolüne dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Enerji Metabolizması, Beslenme, Egzersiz Performansı, Karbonhidrat, Enerji Sistemleri

The Relationship Between Energy Metabolism, Nutrition, and Exercise Performance: A Review

Abstract: Energy metabolism is a fundamental physiological mechanism encompassing the processes of energy production and utilization during exercise, and it is one of the key determinants of athletic performance. Exercise performance is directly related to the energy systems utilized, the adequacy of nutrient intake, and the efficiency of metabolic processes. In recent years, the sports science literature has extensively examined the effects of energy metabolism and nutritional strategies on performance; however, there is a need for reviews that evaluate this relationship within a comprehensive framework. The aim of this review is to examine the relationship between energy metabolism, nutrition, and exercise performance in line with the current literature and to evaluate these processes based on their physiological foundations. During exercise, energy production is primarily provided through the ATP-PCr system, anaerobic glycolysis, and aerobic metabolism. While the phosphocreatine system plays a leading role in short-duration, high-intensity exercise, glycolysis and oxidative systems play a dominant role in moderate- and long-duration exercise. The efficiency of these systems varies depending on the utilization of macronutrients such as carbohydrates, fats, and proteins. It is well-known that carbohydrates serve as the primary energy source during high-intensity exercise, and that muscle glycogen stores are critical for sustaining performance. Fat metabolism, on the other hand, emerges as a significant energy source during low- and moderate-intensity exercise and plays a role in endurance performance. When examining the effects of nutritional strategies on energy metabolism, it is evident that nutrient intake before, during, and after exercise plays a decisive role in performance outcomes. It is reported that pre-exercise carbohydrate loading supports performance by increasing glycogen stores, while carbohydrate intake during exercise delays fatigue and ensures the sustainability of performance. It is reported that post-exercise protein and carbohydrate intake accelerates recovery processes and supports muscle repair. In conclusion, the relationship between energy metabolism, nutrition, and exercise performance is multifaceted and dynamic. Proper management of energy systems and the implementation of appropriate nutritional strategies are of great importance for optimizing performance. This review addresses these relationships from a holistic perspective, highlighting the critical role of nutrition in performance enhancement and training planning for athletes.

Keywords: Energy Metabolism, Nutrition, Exercise Performance, Carbohydrates, Energy Systems

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Antrenman ve Beslenme Stratejilerinin Performans Üzerindeki Rolü: Bir Derleme

Eylül Sırmalı, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, eylulsirmali2006@gmail.com

Burcu Özlükan Şahin, Avrasya Üniversitesi, Türkiye, burcuozlukan.sahin@avrasya.edu.tr

Özet: Spor performansı, fizyolojik, biyokimyasal ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte antrenman yüklenmeleri ile beslenme stratejilerinin birlikte ele alınması, performansın optimize edilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından kritik öneme sahiptir. Literatürde antrenman programlarının fiziksel kapasite üzerindeki etkileri geniş ölçüde incelenmiş olmakla birlikte, bu etkilerin beslenme stratejileriyle etkileşimi daha bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmeyi gerektirmektedir. Bu derlemenin amacı, antrenman ve beslenme stratejilerinin spor performansı üzerindeki rolünü mevcut bilimsel bulgular doğrultusunda incelemektir. Antrenman süreçleri; şiddet, süre ve sıklık gibi değişkenlere bağlı olarak enerji sistemlerini farklı düzeylerde aktive etmekte ve fizyolojik adaptasyonların oluşmasını sağlamaktadır. Kuvvet, dayanıklılık ve yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarının kas kuvveti, kardiyovasküler kapasite ve metabolik verimlilik üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Ancak bu adaptasyonların etkinliği, yeterli ve dengeli beslenme ile doğrudan ilişkilidir. Beslenme stratejileri incelendiğinde, karbonhidrat alımının yüksek yoğunluklu egzersizlerde temel enerji kaynağı olarak performansın sürdürülmesinde belirleyici olduğu; protein tüketiminin kas protein sentezini destekleyerek toparlanma süreçlerini hızlandırdığı; yağların ise özellikle uzun süreli egzersizlerde enerji kaynağı olarak rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan beslenme yaklaşımlarının performans çıktıları ve toparlanma üzerinde önemli etkiler oluşturduğu belirtilmektedir. Antrenman ve beslenme etkileşimi değerlendirildiğinde, bireye özgü planlanan beslenme stratejilerinin antrenman adaptasyonlarını güçlendirdiği ve performans gelişimini desteklediği ifade edilmektedir. Yetersiz beslenme durumunda ise antrenman yüklenmelerine verilen fizyolojik yanıtların sınırlı kalabileceği ve performans düşüşlerinin ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, antrenman ve beslenme stratejileri spor performansının belirlenmesinde birbirini tamamlayan temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu derleme, performansın artırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanmasında antrenman ve beslenmenin entegre biçimde planlanmasının gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Beslenme, Performans, Enerji Sistemleri, Spor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Role of Training and Nutrition Strategies in Performance: A Review

Abstract: Sports performance is a multidimensional process shaped by the interaction of physiological, biochemical, and behavioral components. In this process, the integrated consideration of training loads and nutrition strategies is of critical importance for optimizing performance and ensuring its sustainability. While the effects of training programs on physical capacity have been extensively studied in the literature, the interaction of these effects with nutrition strategies requires evaluation through a more holistic approach. The aim of this review is to examine the role of training and nutrition strategies in athletic performance based on current scientific findings. Training processes activate energy systems to varying degrees depending on variables such as intensity, duration, and frequency, thereby facilitating physiological adaptations. It is well-known that strength, endurance, and high-intensity interval training have positive effects on muscle strength, cardiovascular capacity, and metabolic efficiency. However, the effectiveness of these adaptations is directly linked to adequate and balanced nutrition. An examination of nutritional strategies reveals that carbohydrate intake is critical for sustaining performance as the primary energy source during high-intensity exercise; protein consumption accelerates recovery processes by supporting muscle protein synthesis; and fats play a role as an energy source, particularly during prolonged exercise. Additionally, it is noted that nutritional approaches implemented before, during, and after exercise have significant effects on performance outcomes and recovery. When evaluating the interaction between training and nutrition, it is noted that individually tailored nutrition strategies enhance training adaptations and support performance development. Conversely, it is emphasized that in cases of inadequate nutrition, the physiological responses to training loads may be limited, and performance declines may occur. In conclusion, training and nutrition strategies emerge as complementary key factors in determining athletic performance. This review highlights the necessity of planning training and nutrition in an integrated manner to enhance performance and ensure its sustainability.

Keywords: Training, Nutrition, Performance, Energy Systems, Sports

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Gebelikte Egzersiz: Pilatesin Etkinliği ve Önemi

Rabia Tursun, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Türkiye, rabitursun@gmail.com

Emsal Çağla Avcu, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Türkiye, emsalcagla.avcu@hotmail.com

Özet: Gebelik süreci, kadın vücudunda önemli fizyolojik değişimlerin meydana geldiği bir dönemdir. Bu değişimler, özellikle kas-iskelet sistemi üzerinde yük artışı, postüral değişiklikler ve bel-pelvik bölgede sorunlara yol açabilmektedir. Düzenli egzersiz, bu süreçte maternal sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli bir rol oynamaktadır. Son yıllarda, etkili ve kontrollü hareketler içeren pilates egzersizleri, gebelik döneminde tercih edilen yaklaşımlar arasında öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı, gebelikte uygulanan pilates egzersizlerinin maternal sağlık, kas-iskelet sistemi fonksiyonları ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve literatür doğrultusunda etkinliğini ortaya koymaktır. Yöntem: Çalışma, ilgili literatürün sistematik olmayan derleme yöntemiyle incelenmesine dayanmaktadır. PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında “pregnancy”, “exercise”, “pilates”, “prenatal exercise” anahtar kelimeleri kullanılarak yayımlanmış çalışmalar taranmıştır. Dahil edilen araştırmalar; randomize kontrollü çalışmalar, klinik çalışmalar ve derleme makalelerden seçilmiştir. Bulgular: Gebelikte uygulanan pilates egzersizlerinin özellikle bel ve pelvik ağrıyı azaltmada, postüral kontrolü geliştirmede ve kas kuvvetini artırmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca pilatesin pelvik taban kaslarını destekleyerek doğum sürecine olumlu katkı sağladığı ve yaşam kalitesini artırdığı bildirilmiştir. Ayrıca, pilates egzersizlerinin psikolojik iyilik hali üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Sonuç: Gebelik döneminde uygulanan pilates egzersizleri, maternal sağlık açısından çok yönlü faydalar sunan etkili bir egzersiz yaklaşımıdır. Kas-iskelet sistemi üzerindeki olumlu etkileri, ağrı yönetimi ve fonksiyonel kapasitenin artırılması açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle, uygun bireyselleştirilmiş programlar dahilinde pilates egzersizlerinin gebelik sürecine entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Pilates, Prenatal Egzersiz, Maternal Sağlık

Exercise in Pregnancy: The Effectiveness and Importance of Pilates

Abstract: Pregnancy is a period characterized by significant physiological changes in a woman's body. These changes may particularly lead to increased load on the musculoskeletal system, postural alterations, and discomfort in the lumbopelvic region. Regular exercise plays an important role in maintaining maternal health and improving quality of life during this period. In recent years, pilates exercises, which involve controlled and effective movements, have emerged as a preferred approach during pregnancy. The aim of this study is to evaluate the effects of pilates exercises performed during pregnancy on maternal health, musculoskeletal system function, and overall well-being, and to present their effectiveness in light of the literature. Methods: This study is based on a non-systematic review of the relevant literature. Studies published in the PubMed and Google Scholar databases were searched using the keywords "pregnancy," "exercise," "pilates," and "prenatal exercise." The included studies were selected from randomized controlled trials, clinical studies, and review articles. Results: It has been observed that pilates exercises performed during pregnancy are effective in reducing low back and pelvic pain, improving postural control, and increasing muscle strength. In addition, pilates has been reported to positively contribute to the birth process by supporting the pelvic floor muscles and to improve quality of life. Furthermore, pilates exercises have also been shown to have positive effects on psychological well-being. Conclusion: Pilates exercises performed during pregnancy are an effective exercise approach that provides multifaceted benefits for maternal health. Their positive effects on the musculoskeletal system make important contributions to pain management and the improvement of functional capacity. Therefore, it is recommended that pilates exercises be integrated into pregnancy care through appropriately individualized programs.

Keywords: Pregnancy, Pilates, Prenatal Exercise, Maternal Health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Obezite ve Egzersiz

Hüseyin Mert Arslan, Hitit Üniversitesi, Türkiye, huseyinmertarslan8@gmail.com

Özet: Obezite, modern toplumlarda hızla artan ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sağlık sorunlarına yol açan çok yönlü bir hastalıktır. Enerji alımı ve enerji harcaması arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bu durum, vücutta aşırı yağ birikimi ile karakterize edilmekte ve yaşam kalitesini doğrudan olumsuz etkilemektedir. Obezite; kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, metabolik sendrom, osteoartrit ve bazı kanser türleri gibi birçok ciddi sağlık tehdidi ile ilişkilidir. Bu nedenle obezitenin önlenmesi ve tedavisi, koruyucu sağlık hizmetleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bilimsel derlemeler, düzenli egzersizin obeziteyle mücadelede en etkili yöntemlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Egzersiz, toplam enerji harcamasını artırarak yağ kütlesinin azalmasına katkı sağlamakta, aynı zamanda kas kütlesinin korunmasına yardımcı olarak metabolik hızın düşmesini engellemektedir. Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin insülin duyarlılığını artırdığını, glisemik kontrolü iyileştirdiğini, kan basıncını düzenlediğini ve kan lipid değerlerini olumlu yönde değiştirdiğini göstermektedir. Bu etkiler, egzersizin yalnızca kilo verme açısından değil, aynı zamanda genel sağlık kazanımları açısından da kritik olduğunu göstermektedir. Aerobik egzersizlerin yağ oksidasyonu ve kalori harcaması üzerinde önemli etkileri bulunurken, direnç antrenmanları kas kütlesinin artırılması ve korunması açısından büyük fayda sağlamaktadır. Bu nedenle literatürde, obez bireylerde aerobik ve direnç egzersizlerinin birlikte uygulanmasının daha etkili sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmektedir. Haftada en az 150–300 dakika orta şiddette fiziksel aktivite önerilmekte, gerektiğinde bu süre kişinin performansına göre artırılmaktadır. Egzersiz tek başına etkili olsa da, obezite tedavisinde en başarılı sonuçların egzersiz, beslenme düzeni ve davranış değişikliklerinin birlikte uygulanmasıyla elde edildiği vurgulanmaktadır. Sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıkları, uzun vadeli kilo kontrolü ve sağlık gelişimi için temel yapı taşını oluşturmaktadır. Sonuç olarak egzersiz; obezitenin önlenmesi, tedavisi ve genel sağlık iyileşmesi açısından vazgeçilmez bir bileşendir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Eğzersiz, Sağlık

Obesity and Exercise

Abstract: Obesity is a multifaceted disease that is rapidly increasing in modern societies and causing significant health problems at both individual and societal levels. Resulting from an imbalance between energy intake and energy expenditure, this condition is characterized by excessive fat accumulation in the body and directly negatively affects quality of life. Obesity is associated with many serious health risks such as cardiovascular diseases, type 2 diabetes, metabolic syndrome, osteoarthritis, and certain types of cancer. Therefore, the prevention and treatment of obesity hold great importance within the scope of preventive health services. Scientific reviews demonstrate that regular exercise is one of the most effective methods in combating obesity. Exercise increases total energy expenditure, contributing to the reduction of fat mass, while also helping preserve muscle mass and preventing the decline in metabolic rate. Studies show that physical activity improves insulin sensitivity, enhances glycemic control, regulates blood pressure, and positively affects blood lipid levels. These physiological effects indicate that exercise is critical not only for weight loss but also for overall health improvement. While aerobic exercises have significant effects on fat oxidation and calorie expenditure, resistance training provides substantial benefits by increasing and preserving muscle mass. Therefore, the literature emphasizes that combining aerobic and resistance exercises yields more effective outcomes in individuals with obesity. At least 150–300 minutes of moderate-intensity physical activity per week is recommended, with the possibility of increasing this duration depending on the individual's physical capacity. Although exercise alone is effective, the most successful outcomes in obesity treatment are achieved when exercise is combined with dietary regulation and behavioral changes. Sustainable lifestyle habits form the foundation for long-term weight control and health improvement. In conclusion, exercise is an indispensable component in the prevention and treatment of obesity and plays a vital role in enhancing overall health.

Keywords: Obesity, Exercise, Health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

PMS Semptom Yükü ve Ağrı: Egzersiz Yapan–Yapmayan Karşılaştırması

Burçin Korkmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, burcn.korkmz@gmail.com

Ayşenur Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

Süreyya Babayoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sureyya.babayoglu@rumeli.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınlarda premenstrüel sendrom (PMS) semptom yükü ve ağrı düzeylerini karşılaştırmaktır. Yöntem: Kesitsel ve karşılaştırmalı tasarımla yürütülen bu çalışmaya 18–45 yaş aralığında, düzenli adet döngüsüne sahip 100 kadın katılmıştır (egzersiz yapan n=41, yapmayan n=59). Veriler çevrimiçi anket aracılığıyla toplanmıştır. PMS semptom yükü Menstruasyon Semptom Ölçeği (MSÖ; Cronbach α=0,89) ile, ağrı şiddeti Görsel Analog Skala (GAS) ile değerlendirilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada bağımsız örneklem t-testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 26,8±8,8 yıl, vücut kitle indeksi 21,7 kg/m² olarak hesaplanmıştır. Egzersiz yapan grubun MSÖ toplam puanı 3,09±0,79, yapmayan grubun ise 3,09±0,96 olup gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır (p=0,985). GAS ağrı puanları sırasıyla 4,51±2,75 ve 4,73±2,83 olup istatistiksel açıdan farklılaşmamaktadır (p=0,703). Alt boyut analizlerinde de semptom yükü ve günlük yaşam etkisi bakımından gruplar arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Sonuç: Egzersiz alışkanlığı, bu örneklemde PMS semptom yükü ve ağrı üzerinde istatistiksel olarak belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır. Olası karıştırıcı değişkenlerin ve örneklem büyüklüğünün bulgular üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Daha büyük ve homojen örneklemlerle prospektif çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Premenstrüel sendrom, egzersiz, menstruasyon semptom ölçeği, dismenore, görsel analog skala

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

PMS Symptom Burden and Pain: A Comparison Between Exercising and Non-Exercising Women

Abstract: This study aims to compare the premenstrual syndrome (PMS) symptom burden and pain levels between women who exercise regularly and those who do not. Methods: This study was conducted using a cross-sectional and comparative design with 100 women aged 18–45 who have regular menstrual cycles (exercising n=41, non-exercising n=59). Data were collected via an online survey. PMS symptom burden was evaluated using the Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ; Cronbach's α=0.89), and pain intensity was assessed with the Visual Analog Scale (VAS). Independent samples t-test and Mann-Whitney U test were applied for intergroup comparisons. Results: The mean age of the participants was 26.8±8.8 years, and the body mass index was calculated as 21.7 kg/m². The total MSQ score was 3.09±0.79 for the exercising group and 3.09±0.96 for the non-exercising group, with no significant difference found between the groups (p=0.985). VAS pain scores were 4.51±2.75 and 4.73±2.83, respectively, and did not differ statistically (p=0.703). Sub-dimension analyses also revealed no significant differences between the groups in terms of symptom burden and impact on daily life. Conclusion: In this sample, exercise habits did not emerge as a statistically decisive factor for PMS symptom burden and pain. The influence of potential confounding variables and sample size on the findings was discussed. Prospective studies with larger and more homogeneous samples are required.

Keywords: Premenstrual syndrome, exercise, Menstrual Symptom Questionnaire, dysmenorrhea, Visual Analog Scale

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Takım Sporcularında Grup Sargınlığı

Zuhal Yıldırım, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, zuhal.yildirimm01@gmail.com

Işıl Aktağ, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, aktag_i@ibu.edu.tr

Harun Demiralp, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, demiralp.hrn@icloud.com

Özet: Bu çalışmanın amacı 14-18 yaşındaki futbol, basketbol, hentbol ve voleybol sporcularının takım sargınlığı düzeylerinin belirlenerek, lisanslı olma yılı ve takımda bulunma sürelerine göre değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Çalışmada Eys ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Sezer ve Kocaekşi (2018) tarafından uyarlanan Genç Takım Sargınlığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek sosyal sargınlık ve görev sargınlığı olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmuştur. Yapılan analizler sonucu sporcuların takımda bulunma sürelerine göre görev sargınlığında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Takımda 3-5 yıl arasında bulunan sporcular en yüksek sargınlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmişitr. Sporcuların lisans sürelerine göre sargınlık düzeylerine bakıldığında 6-8 yıl lisans süresine sahip sporcuların en yüksek sargınlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Kaynaklar: 1. SEZER, U. ve KOCAEKŞİ, S. (2018) Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği'nin (GSTSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences 29 (3), 105–114

Anahtar Kelimeler: Genç Sporcu, Takım Sargınlığı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Team Cohesion of Young Players

Abstract: The purpose of this study is to determine the team cohesion level of young players from basketball, volleyball, hentball and football according to their licencing period and duration time of that team. At this study Youth Sport Environment Questionnaire was used. This scale was developed by Eys and others and adapted to Turkish by Sezer and Kocaekşi (2018). As a result of analysis, it was found that there is a significant difference in task cohesion of players according to duration time of that team. Players with duration time 3-5 years had the highest cohesion score. Also, according to licencing period social coherence score was found significantly higher with 6-8 years when compare to others. References: Sezer, U., & Kocaeksi, S. (2018). Psychometric properties of the Group Cohesion Scale in Sports Teams (GSTSÖ): Validity and reliability study. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 29(3), 105–114.

Keywords: Young Players, Team Cohesion

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yaralanmasında Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Şerife Meşe, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, serifemese0306@gmail.com

İrem Aybala Şahingöz, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, iremsahingoz137@gmail.com

Çağdaş Caz, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, cagdas.caz@bozok.edu.tr

Özet: Bu çalışma, çeşitli akademik birimlerde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan bireylerin spor yaralanması kaygı düzeylerini demografik ve sportif değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinin kullanıldığı araştırmaya, 118'i kadın ve 92'si erkek olmak üzere toplam 210 gönüllü sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmış, elde edilen veriler IBM SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kadın sporcuların "zayıf algılanma" ve "sosyal desteği kaybetme" alt boyutlarında erkek sporculara kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Yaş değişkeni açısından incelendiğinde ise 21-24 yaş grubundaki bireylerin "yeteneğini kaybetme", "zayıf algılanma", "hayal kırıklığına uğratma" ve "yeniden yaralanma" alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Bununla birlikte sınıf seviyesi değişkeninde anlamlı farklılıklar görülürken, öğrenim görülen fakülte ve sporculuk seviyesi değişkenlerinin spor yaralanması kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, özellikle genç yetişkinlik dönemindeki kadın sporcuların spor yaralanmalarına karşı daha yüksek psikolojik hassasiyet taşıdığı belirlenmiştir. Bu bulgu, risk grubunda yer alan bireylere yönelik önleyici psikolojik destek programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yaralanması, Kaygı, Spor Psikolojisi, Amatör, Profesyonel

Investigation of Anxiety Levels in Sports Injureis

Abstract: This study aims to examine the levels of sports injury anxiety among individuals studying in various academic units and actively participating in sports, in terms of demographic and sporting variables. A survey model, one of the quantitative research methods, was employed in the study, and a total of 210 volunteer athletes participated, including 118 females and 92 males. The “Sports Injury Anxiety Scale” and a personal information form were used as data collection tools. The data were analyzed using the IBM SPSS 24 program, and since the data showed a normal distribution, an independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. According to the findings, it was determined that female athletes experienced higher levels of anxiety than male athletes in the sub-dimensions of “perception of weakness” and “loss of social support.” When the age variable was examined, it was found that participants aged 21–24 had higher levels of anxiety in the sub-dimensions of “loss of ability,” “perception of weakness,” “disappointment,” and “re-injury” compared to other age groups. In addition, while significant differences were observed in terms of class level, it was determined that the faculty attended and the level of athletic performance did not have a significant effect on sports injury anxiety. As a result, it was concluded that female athletes, especially those in young adulthood, have higher psychological sensitivity toward sports injuries. This finding highlights the importance of developing and implementing preventive psychological support programs for individuals in these risk groups.

Keywords: Sports injury, anxiety, sportpsychology, amateurandprofessional

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Buz Pateni Yapan Sporcularda Mükemmeliyetçilik ve Kinezyofobi: Kesitsel Bir Araştırma

Buket Turhan, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, buketturhan34@gmail.com

Ayşenur Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

Süreyya Babayoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sureyya.babayoglu@rumeli.edu.tr

Özet: Mükemmeliyetçilik, teknik kusursuzluk ve sanatsal ifadenin birlikte değerlendirildiği buz pateni gibi estetik sporlarda ön plana çıkan temel psikolojik özelliklerden biridir. Kinezyofobi ise sakatlık sonrasında hareket etmeye ya da yeniden sakatlanmaya karşı duyulan irrasyonel ve işlevselliği bozan korku olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, buz pateni sporcularında mükemmeliyetçilik ile kinezyofobi arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve sakatlık geçmişi ile antrenman dışı kalma süresinin bu ilişkideki rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Kesitsel tarama modelinde tasarlanan bu çalışmaya 64 buz pateni sporcusu katılmıştır (Ort. = 25,0, SS = 8,0; %82,8 kadın). Katılımcılara Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 (SÇBMÖ-2) ve Tampa Kinezyofobi Ölçeği'nin 17 maddelik formu (TKÖ-17) uygulanmıştır. Veriler bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon analizi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile çözümlenmiştir. Bulgular: Mükemmeliyetçilik toplam puanı ile kinezyofobi arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,349$, $p = 0,005$). Alt boyutlar incelendiğinde Kişisel Standartlar ($r = 0,334$, $p = 0,007$) ve Hatalara Aşırı İlgi ($r = 0,337$, $p = 0,006$) boyutlarının kinezyofobi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Son 12 ayda sakatlık geçiren sporcuların TKÖ-17 puanları, geçirmeyenlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (S = 38,33'e karşı 34,59; $t = 2,085$, $p = 0,041$; $d = 0,53$). Antrenmanlardan ≥29 gün uzak kalan sporcularda kinezyofobi puanı en yüksek düzeye ulaşmıştır (S = 42,44, SS = 7,95). Sonuç: Mükemmeliyetçilik, özellikle hatalara aşırı duyarlılık ve yüksek kişisel standartlar boyutlarıyla, buz pateni sporcularında kinezyofobi ile anlamlı biçimde ilişkilidir. Sakatlık süresi bu ilişkiyi pekiştirmektedir. Uygulayıcıların, mükemmeliyetçi sporcular için sakatlık sonrası rehabilitasyon protokollerine kinezyofobi taramasını dahil etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: buz pateni, mükemmeliyetçilik, kinezyofobi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Perfectionism and Kinesiophobia Among Figure Skating Athletes: A Cross-Sectional Research

Abstract: Perfectionism is one of the core psychological traits that come to the fore in aesthetic sports such as figure skating, where technical flawlessness and artistic expression are evaluated together. Kinesiophobia, on the other hand, is defined as an irrational and dysfunctional fear of movement or re-injury following an injury. This study aims to examine the relationship between perfectionism and kinesiophobia in figure skaters and to determine the role of injury history and time away from training in this relationship. Methods: Sixty-four figure skaters participated in this study, which was designed in a cross-sectional survey model (Mean age = 25.0, SD = 8.0; 82.8% female). The Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2) and the 17-item version of the Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK-17) were administered to the participants. Data were analyzed using independent samples t-test, Pearson correlation analysis, and one-way analysis of variance (ANOVA). Results: A significant positive correlation was found between the total perfectionism score and kinesiophobia ($r = 0.349$, $p = 0.005$). When sub-dimensions were examined, Personal Standards ($r = 0.334$, $p = 0.007$) and Concern Over Mistakes ($r = 0.337$, $p = 0.006$) were found to be significantly associated with kinesiophobia. TSK-17 scores of athletes who had suffered an injury in the last 12 months were significantly higher than those who had not ($M = 38.33$ vs. 34.59; $t = 2.085$, $p = 0.041$; $d = 0.53$). Kinesiophobia scores reached the highest level in athletes who remained away from training for ≥29 days ($M = 42.44$, $SD = 7.95$). Conclusion: Perfectionism, particularly through the dimensions of concern over mistakes and high personal standards, is significantly associated with kinesiophobia in figure skaters. The duration of injury reinforces this relationship. It is recommended that practitioners include kinesiophobia screening in post-injury rehabilitation protocols for perfectionist athletes.

Keywords: figure skating, perfectionism, kinesiophobia

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbolcuların Video Yardımcı Hakem (VAR) Uygulamasına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Umut Tonguç, Yalova Üniversitesi, Türkiye, tongucumut58@gmail.com

Sema Arslan Kabasakal, Yalova Üniversitesi, Türkiye, sema.kabasakal@yalova.edu.tr

Özet: Futbolda teknolojik gelişmelerin bir yansıması olarak ortaya çıkan Video Yardımcı Hakem (VAR) sistemi, maç sırasında hakem kararlarının doğruluğunu artırmak amacıyla kullanılan bir inceleme mekanizmasıdır. VAR, özellikle gol, penaltı, doğrudan kırmızı kart ve yanlış oyuncuya kart gösterilmesi gibi kritik pozisyonlarda devreye girerek, hakemlerin video tekrarları aracılığıyla kararlarını gözden geçirmesine olanak tanır. Bu sistem, insan hatasını minimize etmeyi, oyunda adalet ve şeffaflığı sağlamayı hedeflemektedir. Modern futbolda artan rekabet düzeyi ve kararların maç sonucuna doğrudan etkisi göz önüne alındığında, VAR sisteminin önemi daha da belirgin hale gelmiştir. Bu araştırmanın amacı, futbolcularda Video Yardımcı Hakem (VAR) sistemine yönelik tutumların farklı boyutlar açısından incelenmesi ve bu tutumların futbol oynama yılına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu çalışma, futbolcuların VAR sistemine yönelik tutumlarını çok boyutlu bir perspektiften analiz ederek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Yöntem: Araştırma 276 futbolcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 21,08±3,63 yıl olarak belirlenmiştir. Çalışmada Türk Futbolunda Video Yardımcı Hakem (VAR) Uygulamasına Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert yapıda olup, 20 madde içermektedir. Seyir zevki, adaleti sağlama, devamlılık ve bilgi sahipliği olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, normallik testleri ve tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma bulguları katılımcıların VAR sistemine yönelik tutumlarının genel olarak orta düzeyde olduğunu göstermektedir. ANOVA sonuçlarına göre yalnızca "bilgi sağlama" alt boyutunda futbol oynama yılına bağlı anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç: Sonuç olarak, futbolcuların VAR sistemine ilişkin tutumlarının deneyime bağlı olarak sınırlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Elde edilen bulguların, VAR uygulamalarının etkinliğinin artırılmasına, karar alma süreçlerinin daha şeffaf ve tutarlı hale getirilmesine ve futbol ekosisteminde paydaşlar arası iletişimin geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın, spor bilimleri alanında teknoloji temelli uygulamaların değerlendirilmesine yönelik gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalara kuramsal ve uygulamalı bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: VAR, futbol, Sporcu Tutumu, Hakem Kararları, Teknoloji

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigating Football Players' Attitudes Toward the Video Assistant Referee (VAR) System

Abstract: The Video Assistant Referee (VAR) system, which has emerged as a reflection of technological advancements in football, is a review mechanism used to enhance the accuracy of refereeing decisions during matches. VAR allows referees to reassess their decisions through video replays, particularly in critical situations such as goals, penalties, direct red cards, and cases of mistaken identity. This system aims to minimize human error and to ensure fairness and transparency in the game. Considering the increasing level of competition in modern football and the direct impact of refereeing decisions on match outcomes, the importance of the VAR system has become increasingly evident. The aim of this study is to examine football players' attitudes toward the VAR system across different dimensions and to determine whether these attitudes differ according to years of playing experience. By analyzing players' attitudes toward the VAR system from a multidimensional perspective, this study seeks to address a significant gap in the literature. Method: The study was conducted with the participation of 276 football players. The mean age of the participants was 21.08 ± 3.63 years. The "Attitude Scale Toward the Video Assistant Referee (VAR) System in Turkish Football" was used as the data collection instrument. The scale consists of 20 items structured on a 7-point Likert scale and includes four sub-dimensions: enjoyment of viewing, ensuring fairness, continuity, and knowledge. Descriptive statistics, normality tests, and one-way analysis of variance (One-way ANOVA) were employed for data analysis. Results: The findings indicate that the participants' attitudes toward the VAR system are generally at a moderate level. According to the ANOVA results, a statistically significant difference was found only in the "knowledge" sub-dimension based on years of playing experience ($p < 0.05$). Conclusion: In conclusion, it was determined that football players' attitudes toward the VAR system differ to a limited extent depending on experience. The findings are expected to contribute to enhancing the effectiveness of VAR applications, improving the transparency and consistency of decision-making processes, and strengthening communication among stakeholders within the football ecosystem. Furthermore, this study is anticipated to provide both a theoretical and practical framework for future research evaluating technology-based applications in the field of sports sciences.

Keywords: VAR, football, Athlete Attitudes, Referee Decisions, Technology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Çevresel Farkındalıktan Ekolojik Davranışa: Literatürün Bibliyometrik Haritalanması

Fikret Kayhalak, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fikretkayhalak@gmail.com

Suat Karaküçük, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ksuatt@gmail.com

Özet: Bu çalışma, çevresel farkındalık ve ekolojik davranış literatürünün entelektüel, kavramsal ve sosyal yapısını bibliyometrik yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Veriler Web of Science Core Collection ve Scopus veri tabanlarından elde edilmiştir. PRISMA standartlarına uygun olarak elde edilen 1.474 kayıttan, veri temizleme süreçleri sonucunda 915 benzersiz yayından oluşan nihai bir veri seti oluşturulmuştur. Analizler R programlama dili kullanılarak yürütülmüştür. Bulgular, akademik üretimin özellikle 2006 yılından itibaren hızlandığını ve 2025 yılında zirveye ulaştığını göstermektedir. Literatürün çekirdek dergileri olarak Sustainability, Journal of Environmental Psychology ve Journal of Cleaner Production öne çıkarken; alanın en dominant kavramı "proenvironmental behavior" olmuştur. Tematik evrim analizi, erken dönemde bilgi ve tutum temelli yapının zamanla davranış ve sürdürülebilirlik eksenine kaydığını göstermektedir. Sonuçlar, çevresel farkındalıktan ekolojik davranışa uzanan literatürün büyüyen, kurumsallaşan ve disiplinlerarası biçimde gelişen bir alan olduğunu kanıtlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çevresel farkındalık, Çevre yanlısı davranış, Çevresel bilgi, Sürdürülebilirlik, Bilimsel haritalama.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

From Environmental Awareness to Ecological Behavior: A Bibliometric Mapping of the Literature

Abstract: The aim of this study is to comprehensively examine the intellectual, conceptual, and social structure of the environmental awareness and ecological behavior literature using bibliometric analysis methods. The dataset of the research was obtained from Web of Science Core Collection and Scopus databases. Out of 1,474 records retrieved in accordance with PRISMA standards, a final dataset consisting of 915 unique publications was created after data cleaning processes. Analyses were conducted using the R programming language (bibliometrix, ggplot2, etc. packages). Findings indicate that academic production accelerated particularly after 2006 and peaked in 2025. While Sustainability, Journal of Environmental Psychology, and Journal of Cleaner Production emerged as core journals, the most dominant concept in the field was "proenvironmental behavior". Thematic evolution analysis shows that the early knowledge- and attitude-based structure has shifted towards behavior and sustainability axes over time. The results prove that the research area extending from environmental awareness to ecological behavior is a growing, institutionalizing, and interdisciplinary field.

Keywords: Environmental awareness, Pro-environmental behavior, Environmental knowledge, Sustainability, Science mapping.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Isınma Protokollerinin Futbolcularda Sprint, Dikey Sıçrama ve Çeviklik Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Hacı Abdullah Yaşar, Bozok Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Türkiye,
haciabdullahyasar00@hotmail.com

Hakan Yarar, Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,
hakan.yarar@yobu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, farklı ısınma protokollerinin futbolcularda sürat, dikey sıçrama ve çeviklik performansı üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmaya yaş ortalaması 21,86±2,19 yıl, boy ortalaması 177,53 ±0,57 cm, 77,46±8,06 kg olan 15 erkek futbolcu katılmış ve katılımcılar statik, dinamik ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Her bir grupta 5 sporcu yer almıştır. Katılımcıların performansları 30 metre sprint testi, dikey sıçrama testi ve T-testi (çeviklik) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler üzerinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Bulgulara göre, sürat performansında statik ve dinamik gruplar ile dinamik ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Dikey sıçrama performansında gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Çeviklik performansında ise yalnızca dinamik ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak, dinamik ısınma protokolünün sürat ve çeviklik performansını olumlu yönde etkilediği, ancak dikey sıçrama performansı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Isınma, dinamik ısınma, statik ısınma, sürat, çeviklik, dikey sıçrama

Investigation of the Effects of Different Warm-Up Protocols on Sprint, Vertical Jump, and Agility Performance in Soccer Players

Abstract: The aim of this study was to examine the effects of different warm-up protocols on sprint, vertical jump, and agility performance in soccer players. A total of 15 volunteer athletes participated in the study and were divided into three groups: static, dynamic, and control, with 5 participants in each group. Participants' performances were assessed using the 30-meter sprint test, vertical jump test, and T-test (agility). One-way analysis of variance (ANOVA) and post hoc multiple comparison tests were applied to the obtained data. The results showed that there were statistically significant differences in sprint performance between the static and dynamic groups and between the dynamic and control groups ($p<0.05$). No significant difference was found in vertical jump performance among the groups ($p>0.05$). In terms of agility performance, a significant difference was observed only between the dynamic and control groups ($p<0.05$). In conclusion, the dynamic warm-up protocol positively affects sprint and agility performance, but it does not have a significant effect on vertical jump performance.

Keywords: Warm-up, dynamic warm-up, static warm-up, sprint, agility, vertical jump

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlama ve Meslek Kaygısı Düzeylerinin Akademik Başarılarına Göre İncelenmesi

Beyza Serhatlı, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, beyzaserhatli@gmail.com

Bülent Okan Miçooğullari, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Özden Taşğın, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, otaskin@nevsehir.edu.tr

Özet: Spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin mezuniyet sonrası istihdam olanaklarının sınırlı olması, öğrencilerin kariyer planlama süreçlerini ve meslek kaygılarını etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlama süreçleri ve geleceğe yönelik meslek kaygısı düzeylerini belirlemek; bu değişkenlerin öğrencilerin akademik başarıları ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırmada kesitsel ve betimsel araştırma yöntemine göre kolay bulunabilen örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. (Erkuş, 2017) Çalışma grubunu spor bilimleri fakültesinde beden eğitimi ve spor bölümü ile antrenörlük bölümü lisans programlarında öğrenim görmekte olan 4. sınıf öğrencilerinin gönüllü katılımı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş bulma Kaygısı Ölçeği (İBKÖ)" ve "Kariyer Geleceği Ölçeği (KARGEL)" kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS sürüm 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) kullanılarak gerçekleştirildi ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi. Bulgular: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin meslek kaygısı düzeylerinin akademik başarı değişkenine göre farklılaştığı ve bu durumun bazı öğrencilerde meslek kaygısının artmasına neden olduğu görülmüştür. Sonuç: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama süreçlerinin akademik başarılarıyla ilişkili olduğu ve meslek kaygısının bu süreçte önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Kariyer planlama ve mesleki danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: AnaKariyer Geleceği, İş Bulma Kaygısı, Spor Bilimleri

Analysis of Career Planning and Occupational Anxiety Levels of Faculty of Sports Sciences Students According to Their Academic Success

Abstract: The limited employment opportunities for students studying in the field of sports sciences may affect their career planning processes and professional concerns after graduation. Accordingly, the aim of this study is to determine the career planning processes and future professional anxiety levels of students studying at the faculty of sports sciences, and to reveal the relationship of these variables with students' academic achievement. Method: In the study, a cross-sectional and descriptive research design was adopted, and a convenience sampling method was preferred (Erkuş, 2017). The study group consisted of voluntary participation of 4th-year students enrolled in the undergraduate programs of Physical Education and Sports, and Coaching Education at the Faculty of Sports Sciences. As data collection tools, the "Personal Information Form," the "Job Search Anxiety Scale for Students of the Faculty of Sports Sciences (İBKÖ)," and the "Career Future Scale (KARGEL)" were used. All statistical analyses were conducted using SPSS version 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA), with the level of statistical significance set at $p < 0.05$. Results: A significant positive relationship was found between the career planning levels of sports sciences students and their academic achievement. In addition, it was observed that students' levels of professional anxiety differed according to the variable of academic achievement, and in some cases, this situation led to an increase in professional anxiety. Conclusion: The career planning processes of sports sciences students are associated with their academic achievement, and professional anxiety appears to be an important variable in this process. It is recommended to strengthen career planning and vocational counseling services.

Keywords: Career Future, Employment Anxiety, Sports Sciences

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Federasyonlarında Ana Akımlaştırma

Ali Osman Yağmurlu, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye, aliosmanyagmurlu47@gmail.com

Murat Kalfa, Gazi Üniversitesi, Türkiye, mkalfa@gazi.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, spor federasyonlarındaki ana akımlaştırma süreçlerini engelli spor federasyonları perspektifinden spor yönetişimi bağlamında incelemektir. Günümüzde hak temelli yaklaşımın ve kapsayıcılık politikalarının güçlenmesiyle birlikte, spor yönetişiminde eşit katılımın sağlanması ve kurumsal kapasitenin geliştirilmesi açısından ana akımlaştırma süreçleri kritik bir önem kazanmıştır. Çalışma kapsamında uluslararası sözleşmeler, stratejik planlar ve akademik yayınlar doküman incelemesi yöntemiyle analiz edilmiştir. İnceleme sonucunda, ana akımlaştırmanın yalnızca bir dâhil etme süreci olmadığı; politika tasarımı, insan kaynağı, tesis erişilebilirliği ve yarışma sistemlerini kapsayan çok katmanlı bir dönüşüm gerektirdiği görülmüştür. Ayrıca literatürde, genel spor sisteminin kapsayıcı hale getirilmesi ile uzmanlaşmış desteklerin korunmasını esas alan ikili bir yaklaşımın öne çıktığı saptanmıştır. Sonuç olarak ana akımlaştırma, spor federasyonlarında yapısal ve hak temelli bir dönüşüm alanı olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışma, Türkiye'deki engelli sporlarının kurumsal yeniden yapılanma tartışmaları için kavramsal bir zemin ve stratejik bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ana akımlaştırma, Engelli sporları, Spor yönetişimi, Spor federasyonları

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Mainstreaming in Sports Federations

Abstract: This study aims to examine mainstreaming processes in sports federations from the perspective of disability sports federations within the context of sport governance. With the strengthening of rights-based approaches and inclusion policies in recent years, mainstreaming processes have gained critical importance in ensuring equal participation and enhancing institutional capacity in sport governance. Within the scope of the study, international conventions, strategic plans, and academic publications were analyzed through the document analysis method. The findings indicate that mainstreaming is not merely a process of inclusion; rather, it requires a multi-layered transformation encompassing policy design, human resources, facility accessibility, and competition systems. Furthermore, the literature reveals a dual approach that emphasizes both making the general sport system inclusive and preserving specialized support mechanisms. In conclusion, mainstreaming should be considered as a structural and rights-based transformation area within sports federations. This study provides a conceptual foundation and a strategic framework for discussions on the institutional restructuring of disability sports in Türkiye.

Keywords: Mainstreaming, Disability sports, Sport governance, Sport federation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu ile Performans Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sevgi Kırgız, Yozgat bozok Üniversitesi spor bilimleri fakültesi, Türkiye, kirgizsevgi93@gmail.com

Hakan Yarar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hakan.yarar@yobu.edu.tr

Emre Yüceyurt, Yozgat Bozok Üniversitesi spor bilimleri fakültesi, Türkiye, emo.kolo5858@gmail.com

Muhammed Raşit Önder, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, resatkk21@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, güreşçilerde vücut kompozisyonu ile kuvvet, çeviklik ve reaksiyon süresi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya aktif olarak güreş sporuyla ilgilenen 17 erkek sporcu katılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonları biyoelektrik impedans analiz yöntemi ile belirlenmiş, performans ölçümleri kapsamında el kavrama kuvveti, sırt ve bacak kuvveti, dikey sıçrama, sprint, reaksiyon süresi, denge, esneklik ve zirve anaerobik güç değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yağ yüzdesi ile sırt kuvveti, sıçrama ve zirve anaerobik güç arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken ($p < .05$), kas kütlesi ile el kavrama, sırt kuvveti, bacak kuvveti, sıçrama ve zirve anaerobik güç arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .05$). BMI ile performans parametreleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Ayrıca sprint, reaksiyon süresi, denge ve esneklik ile vücut kompozisyonu değişkenleri arasında düşük düzeyde ilişkiler belirlenmiştir. Sonuç olarak, güreşçilerde düşük yağ yüzdesi ve yüksek kas kütlesinin özellikle kuvvet ve patlayıcı güç performansının geliştirilmesinde önemli rol oynadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, vücut kompozisyonu, kuvvet, anaerobik güç, performans

Investigation of the Relationship Between Body Composition and Performance Variables in Wrestlers

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between body composition and strength, agility, and reaction time in wrestlers. A total of 17 male wrestlers actively engaged in the sport participated in the study. Body composition was assessed using the bioelectrical impedance analysis method, while performance parameters included handgrip strength, back and leg strength, vertical jump, sprint, reaction time, balance, flexibility, and peak anaerobic power. Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were used for data analysis. The results revealed significant negative correlations between body fat percentage and back strength, vertical jump, and peak anaerobic power ($p < .05$). In contrast, significant positive correlations were found between muscle mass and handgrip strength, back strength, leg strength, vertical jump, and peak anaerobic power ($p < .05$). No significant relationship was found between BMI and performance parameters ($p > .05$). Additionally, low-level relationships were observed between sprint, reaction time, balance, flexibility, and body composition variables. In conclusion, low body fat percentage and high muscle mass play a crucial role in improving strength and explosive power performance in wrestlers.

Keywords: Wrestling, body composition, strength, anaerobic power, performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sınıf Temelli Fiziksel Aktivite Uygulamalarının İncelenmesi

Ahse Nur Canpolat, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, ahse.nur.cnplt@gmail.com

Sabri Özçakır, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, sabriozcakir@hotmail.com

Özet: Sedanter yaşam biçimi günümüzde gittikçe artmaktadır. Sadece yetişkinlik döneminde değil de çocukların yaşam tarzlarında da artık sedanter yaşam biçimi görülmektedir. Günümüzdeki çocukların otuz yıl öncesindeki çocuklara göre %40 daha az aktif oldukları görülmektedir (Civelek, Uyanık; 2021). Sedanter yaşam biçimi, televizyon izlemek, bilgisayar oyunları oynamak gibi vücudun hareketsiz kaldığı alışkanlıklardır. Metabolizma hızında artış olsa bile yapılan fiziksel aktivitenin günlük hareket ihtiyacının altında kalmasıdır. Çocukluk çağının hareketsiz geçirilmesi davranışların kalıcılığının bu dönemden itibaren kazanılmasından dolayı yetişkinlikteki hareketsiz yaşamı da etkilemektedir (Memiş, Yıldıran; 2008). Sedanter yaşam tarzının benimsenmesi ve fiziksel aktivite oranlarının düşmesi ise obeziteye sebep olmaktadır (Akarsu, 2021; Çiçek, 2021; Atalay, 2021). Dünya Sağlık Örgütü tarafından "obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi" olarak tanımlanmıştır Sedanter yaşam tarzı sadece fiziksel hareketsizlik veya sağlık gibi sorunlar dışında çocukların zihinsel ve sosyal becerilerini de etkilemektedir (Göksu, Arslan; 2024). Çocukların daha sağlıklı bireyler olarak yaşam sürmeleri için gereken fiziksel aktivite düzeyini sağlamaları gerekmektedir (Sarı vd., 2020). 5-11 yaş aralığındaki çocukların her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel aktiviteler yapmaları gerekmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fakat çocukların günlerinin büyük bir bölümünü okulda geçirmesi ve okulda geçen bu sürenin çoğunda hareketsiz kalmaları sebebiyle bu sağlanamamaktadır. Bu yüzden fiziksel aktivitenin arttırılmasında en büyük rol oynayıcılar okullardır. (Walker vd., 2021; Craig, 2024; Mahar, 2019). Sadece beden eğitimi dersleri değil de bütüncül bir yaklaşım ile okul öncesi, sırası ve sonrasında da fiziksel aktiviteyi teşvik etmek gerekmektedir (Balanlı, 2023). Kapsamlı okul programları ve aktif okullar gibi fiziksel aktivitenin teşviki için bütüncül okul yaklaşımları benimsenmelidir (Craig, 2024). Sınıf Temelli Fiziksel aktivite uygulamaları ise bu yöntemlerden biridir. Sınıf temelli fiziksel aktivite beden eğitimi dersleri dışında da çocukların okul süresi içinde diğer derslerde de fiziksel aktivite uygulayabilecekleri bir yöntemdir (Nielsen vd., 2015; Goh vd., 2019; Craig, 2024). Normal ders saatleri içerisinde gerçekleştirilir (Watson vd., 2017). Sınıf temelli fiziksel aktivite, akademik derslere entegre edilen veya 2 ila 10 dakika arasında oluşan ama genellikle 5 dakikalık aktif molaları içerir (Mahar, 2019; Cabellero vd., 2003). Sınıfça uygulanabilecek; enerji atabilecekleri, keyifli, eğlenceli, en önemlisi fiziksel olarak aktif olacakları fiziksel aktivite molalarıdır (Papadopoulos vd., 2022). Bu uygulamalar derslerde sınıf öğretmenleri tarafından uygulanabilir (Mahar, 2019). Bu çalışma sınıf temelli fiziksel aktivite uygulamalarının içeriğini, kapsamını ve eğitim ortamlarındaki uygulanabilirliğini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında 2006–2024 yılları arasında yayımlanmış ulusal ve uluslararası literatür incelenmiş, Google Scholar, YÖKTEZ ve PubMed veri tabanlarından elde edilen çalışmalar değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, sınıf temelli fiziksel aktivitenin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırdığını, akademik başarıyı desteklediğini, derse katılımı yükselttiğini ve öz düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Ayrıca bu uygulamaların düşük maliyetli, uygulanabilir ve sürdürülebilir olduğu belirlenmiştir. Sonuç

olarak sınıf temelli fiziksel aktivite uygulamalarının eğitim ortamlarına entegre edilmesinin hem sağlık hem de akademik açıdan önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sınıf temelli fiziksel aktivite, sedanter yaşam, çocuk sağlığı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Classroom-Based Physical Activity Practices

Abstract: Sedentary lifestyles are increasingly prevalent today. This pattern is observed not only during adulthood but also in children's lifestyles. It has been reported that today's children are 40% less active than children thirty years ago (Civelek & Uyanık, 2021). A sedentary lifestyle refers to habits in which the body remains inactive, such as watching television or playing computer games. Even when there is an increase in metabolic rate, the level of physical activity performed remains below the daily movement requirement. Experiencing inactivity during childhood also affects sedentary behavior in adulthood, as behavioral patterns tend to become permanent during this developmental period (Memiş & Yıldıran, 2008). The adoption of a sedentary lifestyle and the decline in physical activity levels lead to obesity (Akarsu, 2021; Çiçek, 2021; Atalay, 2021). The World Health Organization defines obesity as "abnormal or excessive fat accumulation that may impair health." Beyond physical inactivity and health-related problems, a sedentary lifestyle also negatively affects children's cognitive and social skills (Göksu & Arslan, 2024). Children need to achieve adequate levels of physical activity in order to lead healthier lives (Sarı et al., 2020). Children aged 5–11 years are recommended to engage in at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity every day (Türkiye Physical Activity Guideline, 2014). However, this recommendation is often not achieved because children spend a large portion of their day at school and remain inactive for much of that time. Therefore, schools play one of the most significant roles in increasing physical activity levels (Walker et al., 2021; Craig, 2024; Mahar, 2019). It is necessary to promote physical activity not only through physical education classes but also through a holistic approach before, during, and after school hours (Balanlı, 2023). Whole-school approaches that encourage physical activity, such as comprehensive school programs and active schools, should be adopted (Craig, 2024). Classroom-Based Physical Activity is one of these approaches. It is a method that enables children to engage in physical activity during other academic lessons within the school day, in addition to physical education classes (Nielsen et al., 2015; Goh et al., 2019; Craig, 2024). These activities are implemented during regular lesson hours (Watson et al., 2017). Classroom-Based Physical Activity includes activities integrated into academic lessons or active breaks lasting between 2 and 10 minutes, most commonly around 5 minutes (Mahar, 2019; Cabellero et al., 2003). They are class-wide activity breaks in which students can release energy, have fun, enjoy themselves, and most importantly, be physically active (Papadopoulos et al., 2022). These practices can be implemented by classroom teachers during lessons (Mahar, 2019). This study aims to examine the content, scope, and applicability of Classroom-Based Physical Activity practices in educational settings. Within the scope of the study, national and international literature published between 2006 and 2024 was reviewed, and studies obtained from the databases of Google Scholar, YÖKTEZ, and PubMed were evaluated. The findings indicate that Classroom-Based Physical Activity increases students' physical activity levels, supports academic achievement, enhances classroom participation, and improves self-regulation skills. Furthermore, these practices were found to be low-cost, feasible, and sustainable. As a result, it is considered that integrating Classroom-Based Physical Activity practices into educational settings may provide significant benefits in terms of both health and academic outcomes.

Keywords: Classroom-based physical activity, sedentary lifestyle, child health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Erkek Yüzücülerde Farklı Yüzme Teknikleri Esnasındaki Kalp Atım Hızı Değerlerinin Karşılaştırılması

Fatma Kuytul, Iğdır Üniversitesi, Türkiye, fatmakuytul46@icloud.com

Özet: Bu çalışmanın amacı; genç erkek yüzücülerde farklı yüzme teknikleri esnasındaki kalp atım hızı değerlerinin karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda yüzme lisansına sahip 7 genç erkek yüzme sporcusu (yaş: 14.4±1,61 yıl; boy: 166.4±,05 cm; kilo: 58.8±5.87 kg) çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara 50 metre serbest, kelebek, kurbağalama ve sırtüstü olmak üzere 4 farklı teknikte yüzme egzersizi yaptırıldı ve kalp atım hızları ile yüzme süreleri elde edildi. Verilerin analizinde; normallik testi, tanımlayıcı istatistik ve Kruskal Wallis yöntemi kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların dört farklı yüzme stilinden sonraki kalp atım hızları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı elde edildi ($p<0.05$). Ayrıca, katılımcıların yüzme sürelerinin serbest stil için 35.8 (± 7.52 sn), kelebek yüzme stili için 41.0 (± 7.11 sn), kurbağalama stil için 41.7 (± 9.46 sn) ve sırtüstü stil için 39.7 (± 5.96 sn) olduğu ve yüzme süreleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı elde edildi ($p<0.05$). Sonuç olarak, farklı yüzme stillerinden sonra genç yüzücülerde fizyolojik ve performans parametreleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu stillerin kısa süreli fizyolojik yanıtlar üzerinde benzer etkiler oluşturduğu ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme stili, kalp atım hızı, performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Comparison of Physiological and Performance Responses During Different Swimming Techniques in Young Male Swimmers

Abstract: The aim of this study is to compare heart rate values during different swimming techniques in young male swimmers. For this purpose, seven licensed young male swimmers (age: 14.4±1.61 years; height: 166.4 ± 0.05 cm; weight: 58.8 ± 5.87 kg) voluntarily participated in the study. The participants performed swimming exercises in four different techniques: 50-meter freestyle, butterfly, breaststroke, and backstroke. Heart rate values and swimming times were recorded. For data analysis, normality test, descriptive statistics, and the Kruskal Wallis method were used. According to the analysis results, there was no statistically significant difference between the groups in terms of heart rate values after the four different swimming styles ($p > 0.05$). In addition, the swimming times were found to be 35.8 (± 7.52 s) for freestyle, 41.0 (± 7.11 s) for butterfly, 41.7 (± 9.46 s) for breaststroke, and 39.7 (± 5.96 s) for backstroke, with no statistically significant difference between the groups in terms of swimming times ($p>0.05$). In conclusion, the absence of a significant difference in physiological and performance parameters among young swimmers after different swimming styles suggests that these styles may produce similar effects on short-term physiological responses.

Keywords: Swimming style, heart rate, performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Futbolcularda Açıya Özgü Yön Değiştirme ve Sprint Performanslarının Nöromüsküler Belirleyicileri: Koşuya Özgü Ayak Bileği Kuvvetinin Rolü

Hüseyin Berk Emanetoğlu, Yalova Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Fakültesi, Türkiye, berkemanetoglu@gmail.com

Semi Görtay, Yalova Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Fakültesi Hareket ve Türkiye, semi_gortay@hotmail.com

Selman Kaya, Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, selman.kaya@yalova.edu.tr

Özet: Futbolda doğrusal sprint ve yön değiştirme performansları, maç içi belirleyici becerilerin başında gelmekte; bu performansların nöromüsküler belirleyicileri arasında koşuya özgü ayak bileği kuvveti giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, ayak bileği izometrik kuvvet parametrelerinin açıya özgü yön değiştirme ve farklı mesafelerdeki sprint performansları üzerindeki rolüne ilişkin alanyazında tutarsız bulgular yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, genç erkek futbolcularda ayak bileği kuvvet parametrelerinin açıya özgü yön değiştirme (90°, 180°) ve sprint (0–10, 0–20, 0–30 m) performanslarıyla ilişkisini incelemektir. YÖNTEM: Çalışmaya 25 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Ayak bileği izometrik kuvveti sol ve sağ taraf için ayrı ayrı ölçülerek tepe dikey kuvvet, 200 milisaniyedeki kuvvet üretim hızı, 200 milisaniyedeki mutlak impuls ve 200 milisaniyedeki net kuvvet değişkenleri kaydedilmiştir. Performans ölçümleri olarak yön değiştirme açığı yaklaşımına uygun biçimde 90° ve 180° yön değiştirme testleri ile 10, 20 ve 30 m sprint süreleri fotosel sistem kullanılarak alınmıştır. Verilerin normalliği Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş; değişkenler arası ilişkiler için dağılıma uygun olarak Pearson veya Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ olarak belirlenmiştir. Ayak bileği kuvvet değişkenleri (tepe dikey kuvvet, kuvvet üretim hızı, mutlak impuls, net kuvvet) ile 0–10, 0–20 ve 0–30 m sprint süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır (tüm $p > 0.05$). Benzer şekilde, 90° ve 180° yön değiştirme süreleri ile ayak bileği kuvvet parametreleri arasında da anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > 0.05$). En güçlü eğilim sağ taraf tepe dikey kuvveti ile 30 m sprint süresi arasında negatif yönde olup ($r = -0.40$), istatistiksel anlamlılık sınırında kalmıştır. Gerek sol gerekse sağ tarafta ölçülen ayak bileği kuvvet parametrelerinin sprint ve yön değiştirme performansını yordama gücü zayıf bulunmuştur. Genç erkek futbolcularda ayak bileği izometrik kuvvet parametrelerinin (tepe dikey kuvvet, kuvvet üretim hızı, mutlak impuls, net kuvvet) hiçbiri, 10, 20 ve 30 m sprint süreleri ile 90° ve 180° yön değiştirme süreleri için anlamlı bir belirleyici olarak bulunmamıştır. Antrenörler ve spor bilimciler açısından bu bulgular, sprint ve yön değiştirme gelişiminde izole ayak bileği kuvvetinin öncelikli hedef olmadığını; antrenmanın göreve özgü yüklenmelerle ve farklı açı aralıklarıyla planlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalarda daha büyük örneklemlerle ve çok eklemli kuvvet ölçümlerinin eklenmesiyle ilişkilerin yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: futbol, ayak bileği kuvveti, sprint, yön değiştirme, nöromüsküler performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Neuromuscular Determinants of Angle-Specific Change of Direction and Sprint Performances in Young Soccer Players: The Role of Running-Specific Ankle Strength

Abstract: Linear sprint and change of direction (COD) performances are among the most decisive match-play abilities in soccer, and running-specific ankle strength has increasingly been highlighted as a key neuromuscular determinant of these qualities. However, the literature remains inconsistent regarding the contribution of isometric ankle strength parameters to angle-specific COD and sprint performances across different distances. The aim of this study was to examine the relationships between isometric ankle strength parameters and angle-specific COD (90°, 180°) and sprint (0–10, 0–20, 0–30 m) performances in young male soccer players. Twenty-five male soccer players voluntarily participated in the study. Isometric ankle strength was assessed separately for the left and right limbs, and peak vertical force, rate of force development at 200 ms, absolute impulse at 200 ms, and net force at 200 ms were recorded. Performance measures included 90° and 180° COD tests, administered in line with the change of direction deficit approach, together with 10 m, 20 m, and 30 m sprint times captured via a photocell timing system. The normality of the data was evaluated with the Shapiro-Wilk test, and relationships between variables were examined using Pearson or Spearman correlation coefficients according to their distributional properties. Statistical significance was set at $\alpha = 0.05$. None of the ankle strength variables (peak vertical force, rate of force development, absolute impulse, net force) showed statistically significant correlations with 0–10, 0–20, or 0–30 m sprint times (all $p > 0.05$). Likewise, no significant associations were observed between ankle strength parameters and 90° or 180° COD times ($p > 0.05$). The strongest trend emerged between right-side peak vertical force and 30 m sprint time in the negative direction ($r = -0.40$), remaining at the threshold of statistical significance. Overall, ankle strength parameters obtained from either limb demonstrated weak predictive power for sprint and COD performance. In young male soccer players, none of the isometric ankle strength parameters (peak vertical force, rate of force development, absolute impulse, net force) emerged as significant determinants of 10, 20, or 30 m sprint times or of 90° and 180° COD times. For coaches and sport scientists, these findings indicate that isolated ankle strength should not be regarded as the primary training target for developing sprint and COD performance; instead, training should be structured around task-specific loading patterns and across a range of direction-change angles. Future studies are recommended to re-examine these relationships using larger samples and incorporating multi-joint strength assessments.

Keywords: soccer, ankle strength, sprint, change of direction, neuromuscular performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Hakem Kararlarının Maç Dinamikleri Üzerindeki Etkisi: Türkiye Süper Lig Üzerine İstatistiksel Bir Analiz

Mustafa Kaan Babaoğlan, Fırat Üniversitesi, Türkiye, mustafakaanbabaoglan@gmail.com

Yunus Emre Yaşin, Fırat Üniversitesi, Türkiye, ye65ye@gmail.com

Emre can Durmaz, Fırat Üniversitesi, Türkiye, emrecandrmz94@gmail.com

Mine Doğan, Fırat Üniversitesi, Türkiye, mine.dogan@firat.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, Türkiye Süper Lig maçlarında tartışmalı hakem kararlarının maç içi istatistikler üzerindeki etki düzeyinin istatistiksel yöntemlerle incelenmesidir. Çalışmada 2024–2025 sezonlarını kapsayan maç verileri kullanılmış; sarı kart, kırmızı kart ve penaltı kararlarının şut sayısı, topa sahip olma oranı, korner sayısı gibi performans göstergeleri üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Model sonuçları, hakem kararlarının maç istatistikleri üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve modelin açıklayıcılık gücünü önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, hakem kararlarının yalnızca oyun kurallarının uygulanmasıyla ilgili değil, aynı zamanda maçın akışı ve performans göstergeleri üzerinde belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, Türkiye Süper Lig özelinde hakem kararlarının maç içi istatistiklere etkisini nicel olarak modelleyen sınırlı sayıdaki araştırmalardan biri olup, spor analitiği ve hakem performans değerlendirme alanına katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hakem kararları, Süper Lig, spor analitiği, maç istatistikleri

The Impact of Referee Decisions on Match Dynamics: A Statistical Analysis of the Turkish Super League

Abstract: The aim of this study is to statistically examine the impact of controversial referee decisions on in-match statistics in Turkish Super League matches. Match data from the 2024–2025 seasons were used in the study; the effects of yellow card, red card, and penalty decisions on performance indicators such as shot count, possession rate, and corner count were analyzed. The model results show that the impact of referee decisions on match statistics is statistically significant and significantly increases the explanatory power of the model. These findings demonstrate that referee decisions are not only related to the application of the rules of the game but also a decisive factor in the flow of the match and performance indicators. This study is one of the limited number of studies that quantitatively model the impact of referee decisions on in-match statistics specifically in the Turkish Super League, and contributes to the field of sports analytics and referee performance evaluation.

Keywords: Referee decisions, Super Lig, sports analytics, match statistics

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Geleneksel Türk Okçuluğunda Kendi Kendine Konuşma Becerilerinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melisa Buldak, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, melisagursoy2019@gmail.com

Özden Taşğın, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, otaskin@nevsehir.edu.tr

Bülent Okan Miçooğulları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Özet: Araştırmanın amacı geleneksel Türk okçuluğu sporcularında kendi kendine konuşma becerilerinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Öz konuşma veya içsel konuşma olarak literatürde yer alan kendi kendine konuşma kavramı spor bağlamında bir sporcunun motivasyonel veya eğitici amaçlara hizmet ettiği düşünülerek yüksek sesle veya içinden kendine yönelik konuşması olarak tanımlanmaktadır (Hardy vd., 2005). Geleneksel Türk okçuluğu yüksek düzeyde dikkat, zihinsel odaklanma ve öz kontrol gerektiren bir spor dalıdır. Atış sürecinin hassas yapısı, sporcunun yalnızca fiziksel becerilerine değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik süreçlerine de bağlıdır. Bu bağlamda, kendi kendine konuşma, sporcunun dikkatini hedefe yönlendirmesi, performans sırasında ortaya çıkabilecek dikkat dağınıklıklarını kontrol etmesi ve bilişsel süreçlerini düzenlemesi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu sebeple, geleneksel Türk okçuluğunda kendi kendine konuşma becerileri, performansın psikolojik belirleyicilerinden biri olarak önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de geleneksel Türk okçuluğu sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan aktif olarak geleneksel Türk okçuluğu ile ilgilenen 66 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Theodorakis, Hatzigeorgiadis ve Chroni (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Veysel Temel (2022) tarafından yapılan kendi kendine konuşma ölçeği kullanılmıştır ve elde edilen veriler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, kendi kendine konuşmanın alt boyutları olan güven, otomatikleşme, çaba, bilişsel ve duygusal kontrol ve dikkat arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle güven ile dikkat ve bilişsel kontrol, çaba arasındaki ilişkiler dikkat çekicidir. Ayrıca bilişsel kontrol ile dikkat arasında çok yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, kendi kendine konuşma becerilerinin çok boyutlu ancak bütüncül bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, geleneksel Türk okçuluğu sporunda kendi kendine konuşma becerilerinin alt boyutlarının birbirleriyle güçlü ilişkiler içerisinde olduğu ve bu yapının sporcuların bilişsel ve dikkat süreçleri açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, kendi kendine konuşmanın geleneksel okçulukta dikkat yönetimi, bilişsel kontrol ve performans sürekliliği açısından merkezi bir rol oynadığı söylenebilir. Alt boyutlar arasındaki yüksek düzeydeki ilişkiler, bu yapının çok boyutlu olmakla birlikte bütüncül bir psikolojik mekanizma olarak işlediğini ve sporcuların zihinsel performans süreçlerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, geleneksel okçulukta kendi kendine konuşma becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların, sporcuların zihinsel odaklanma, hata kontrolü ve performans istikrarı üzerinde olumlu katkılar sağlayabileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, antrenman programlarına yapılandırılmış kendi kendine

konuşma tekniklerinin dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu yapının performans çıktıları üzerindeki ekilerinin çalışmalarla incelenmesi, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor psikolojisi, Kendi Kendine Konuşma, Geleneksel Türk Okçuluğu

An Examination of the Relationship Between Sub-Dimensions of Self-Talk Skills in Traditional Turkish Archery

Abstract: The present study aims to examine the relationships among the sub-dimensions of self-talk skills in traditional Turkish archery athletes. Self-talk, also conceptualized in the literature as inner or internal speech, refers to the verbalizations that athletes direct toward themselves, either overtly or covertly, to serve motivational and instructional functions (Hardy et al., 2005). Traditional Turkish archery is a discipline that requires a high level of attention, mental focus, and self-regulation, where performance is influenced not only by physical abilities but also by cognitive and psychological processes. Within this framework, self-talk plays a crucial role in directing attention toward the target, regulating cognitive processes, and managing potential distractions during performance. The study was conducted using a quantitative research design based on a relational screening model. The sample consisted of 66 active traditional Turkish archery athletes in Turkey who voluntarily participated in the study. Data were collected using the Self-Talk Questionnaire developed by Theodorakis et al. (2008) and adapted into Turkish by Temel (2022). The data were analyzed using Pearson correlation analysis. The findings revealed statistically significant, positive, and high-level relationships among the sub-dimensions of self-talk, including confidence, automaticity, effort, cognitive control, emotional control, and attention. In particular, strong associations were observed between confidence and attention, cognitive control, and effort, while a very high correlation was identified between cognitive control and attention. These findings suggest that self-talk represents a multidimensional yet integrated construct. It can be concluded that self-talk plays a central role in attention management, cognitive control, and performance consistency in traditional Turkish archery. Accordingly, the integration of structured self-talk strategies into training programs is recommended. Furthermore, future research should investigate the direct effects of self-talk on performance outcomes through experimental and longitudinal designs.

Keywords: Sports Psychology, Self-Talk, Traditional Turkish Archery,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bilişsel Motor Odaklı Basketbol Antrenman Programının Reaktif Çeviklik Performansına Etkisinin İncelenmesi

Mehmet Yıldız, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Saime Emeksiz, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor bilimleri Fakültesi, Türkiye, saimemeksiz@gmail.com

Şükrü Bedirhan Fidan, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, b.fidan003@gmail.com

Özet: Reaktif çeviklik, özellikle basketbol gibi açık beceri gerektiren takım sporlarında, oyuncuların müsabaka içerisinde çevresel uyaranlara hızla tepki vererek pozisyon alabilme becerisi için önemli bir unsurdur. Bu doğrultuda sporcular için reaktif çeviklik antrenmanları önem taşımaktadır. Reaktif çeviklik antrenmanı, üzerine yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun sadece tekrarlanan sprint ve yön değiştirmeye odaklanması, reaktif çevikliğin bilişsel boyutunu ihmal etmektedir. Bu araştırmanın amacı bilişsel içerikli antrenmanların Reaktif çeviklik üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören yaşları 18-25 yaş arası olan 12 erkek basketbolcu (yaş: 21±1,27, boy: 1,78±0,10 cm, vücut ağırlığı: 73,67±12,53kg,) katılmıştır. Katılımcılara 6 haftalık bilişsel motor odaklı basketbol antrenman programı uygulatılmıştır. Yöntem: Yapılan çalışma nicel bir çalışma olup, deneysel araştırma modellerinden "ön test-son test" araştırma modeli uygulanmıştır. Bu ölçümlerde İlk olarak, görsel bir uyaran sunarak karar verme ve motor tepki süresini ölçen Görüntü İşleme Tabanlı Reaktif Çeviklik Testi (Basit ve Seçili Randomize senaryoları) uygulanmıştır; ikinci olarak ise planlı yön değiştirme testi (T-Çeviklik Testi) kullanılmıştır. 6 haftalık antrenman periyodu; basketbola indirgenmiş bir şekilde düşük, orta ve yüksek şiddetli olmak üzere üç aşamada uygulanmıştır; antrenör uyaranı, sesli/ışıklı dijital uyaranlar ve aynalama yöntemleri antrenman programına entegre edilmiştir. Çalışmada verilerin analizi için SPSS veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin belirlenmesinden sonra ön-test ve son test verilerinin karşılaştırılması amacıyla bağımlı değişken t test kullanılmıştır. Ayrıca zaman*test etkileşiminin belirlenmesi amacıyla 2x3 tekrarlı ölçümler ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışma sonunda hem PYD (Planlı yön değiştirme) (09,99±00,83 karşın 09,76±00,85 $p<0.001$), BRanÇT (Basit Randomize çeviklik testi) (83±14,09 karşın 77±12,40 $p<0,001$) hem de SRanÇT (Seçili Randomize çeviklik testi) (79±09,19 karşın 74±06,99 $p<0,004$) reaktif çeviklik ($p<0,001$) performansında anlamlı bir artış kaydedilmiştir. Bununla beraber zaman*test etkileşimine göre Reaktif çeviklik değerlerinin daha fazla gelişim gösterdiği (F:17,99, P:<0,001, yüzde değişim oranı: PYD: %2,3, BRanÇT: %8, SRanÇT: %6) belirlenmiştir. Sonuç olarak, bilişsel antrenmanların reaktif çevikliğe daha fazla etki ettiği tespit edilmiştir. Antrenörlerin antrenman programlarına, bilişsel içerikli antrenmanların eklemeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaktif Çeviklik, Bilişsel Motor Antrenman, Basketbol, Karar verme

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

An Investigation of the Effect of a Cognitive-Motor-Focused Basketball Training Program on Reactive Agility Performance

Abstract: Reactive agility, particularly in team sports with open skill requirements like basketball, is a crucial aspect of skill development, requiring players to react quickly to adjustments made during competition. Athletes in this category will find reactive dynamism training important. However, the fact that reactive agility training often focuses solely on repetitive sprints and changes of direction, neglecting the treatment of reactive agility, is a key focus. This program aims to investigate the scope of reactive agility training within theoretically structured exercises. The study included 12 male basketball players (age: 21±1.27, height: 1.78±0.10 cm, body weight: 73.67±12.53 kg) aged 18-25 years, who were trained and educated at the Faculty of Sports Sciences of Afyon Kocatepe University. A 6-week motor-focused basketball training program was applied to the competitors. Method: This study is a well-conducted research model, specifically the "pre-test-post-test" design. In these measurements, firstly, the Image Processing Based Reactive Agility Test (Simple and Selected Randomized scenarios) was prepared to measure decision-making and motor reaction time by presenting a visual stimulus; secondly, a planned change of direction test (T-Agility Test) was used. The 6-week training period consisted of three phases: low, medium, and high intensity, reduced to basketball; coach stimuli, auditory/visual digital stimuli, and mirroring methods were integrated into the training methods. SPSS data analysis program was used for data analysis in the study. After determining the normality of the data distribution, the independent variable test was used to compare the pre-test and post-test data. In addition, a 2x3 repeated measures ANOVA test was used to determine the time-test relationship. At the end of the study, a significant increase was observed in both Planned Change of Direction (PDR) (09.99±00.83 vs. 09.76±00.85, $p<0.001$), Simple Randomized Agility Test (SRD) (83±14.09 vs. 77±12.40, $p<0.001$), and Selected Randomized Agility Test (SRD) (79±09.19 vs. 74±06.99, $p<0.004$) and reactive dynamism ($p<0.001$) performance. However, according to the tie-in time-test agreement, reactive dynamism values showed a greater improvement (F: 17.99, P: <0.001, percentage change: PDR: 2.3%, SRD: 8%, SRD: 6%). In conclusion, it was determined that theoretical training had a greater effect on reactive agility. Coaches should add hygienic training elements to their training programs.

Keywords: Reactive Agility, Cognitive-Motor Training, Basketball, Decision-Making

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Elit Sporcuların Kendini Belirleme Kuramı Ekseninde Spora Katılım Motivasyonlarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Derleme Makale

Emirhan Çakır, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, emirhancakir224@gmail.com

Nuh Osman Yıldız, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, nuhosmanyildiz@ibu.edu.tr

Ahmet Özsoy, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, ahmettozsoyy325@gmail.com

Özet: Motivasyon, bireyin spora katılımını başlatan, yönlendiren ve sürdüren en kritik psikolojik enerji kaynağıdır. Kendini Belirleme Kuramı (SDT) ekseninde ele alınan içsel ve dışsal motivasyon faktörleri, elit düzeyde spor yapan bireylerin yüksek fiziksel ve psikolojik baskılarla başa çıkmasında, spora bağlı kalmasında ve mental iyi oluş hallerini korumasında temel bir itici güç görevi görür. Bu araştırmanın amacı elit sporcuların spora katılım motivasyonları ile tükenmişlik sendromu arasındaki karmaşık ilişkiyi Kendini Belirleme Kuramı perspektifinden incelemektir. Araştırma kapsamında literatürde rastlanan ilk çalışmanın yayınlandığı tarih olan 1999 yılı ve 2026 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar temel alınmıştır. Araştırmanın veri tarama sürecinde “elit sporcular/ elite athletes’’, “kendini belirleme kuramı/ self-determination theory”, “spora katılım motivasyonu/’sport participation motivation” ve "sporcu tükenmişliği/ athlete burnout" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Bu tarama sonucunda çalışmaya ulusal ve uluslararası alan yazında toplam 25 araştırma makalesi dahil edilmiştir. Sonuç olarak, özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarından beslenen içsel motivasyonun spora bağlılığı artırarak tükenmişlik riskini düşürdüğü; buna karşın dışsal baskılara dayalı kontrollü motivasyonun, antrenör baskısının ve sadece madalya odaklı ego yönelimli hedeflerin fiziksel/duygusal tükenmeyi ve sporu değersizleştirme evrelerini anlamlı derecede tetiklediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini Belirleme Kuramı, Spora Katılım Motivasyonu, Sporcu Tükenmişliği, Elit Sporcu

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

An Examination of Elite Athletes' Sports Participation Motivations and Burnout Levels in the Context of Self-Determination Theory: A Review Article

Abstract: Motivation is the most critical psychological energy source that initiates, directs, and sustains an individual's participation in sports. Intrinsic and extrinsic motivation factors, examined within the framework of Self-Determination Theory (SDT), serve as a fundamental driving force in enabling elite athletes to cope with intense physical and psychological pressures, maintain their commitment to sports, and preserve their mental well-being. The aim of this study is to examine the complex relationship between the sports participation motivations of elite athletes and burnout syndrome from the perspective of Self-Determination Theory. The scope of the research is based on studies published between 1999—the year the first relevant study was found in the literature—and 2026. During the data screening process of the study, the keywords "elite athletes," "self-determination theory," "sport participation motivation," and "athlete burnout" were utilized. As a result of this screening, a total of 25 research articles from national and international literature were included in the study. In conclusion, it has been determined that intrinsic motivation, nourished by the needs for autonomy and competence, reduces the risk of burnout by increasing commitment to sports; conversely, controlled motivation driven by external pressures, coach pressure, and strictly medal-focused, ego-oriented goals significantly triggers the stages of physical/emotional exhaustion and the devaluation of the sport.

Keywords: Self-Determination Theory, Sport Participation Motivation, Athlete Burnout, Elite Athlete

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Eğitmenlerinin Kişisel Markalaşma Süreci: Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri Karşılaştırması

Umut Atınız, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, umutatiniz@gmail.com

Ersin Eskiler, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, eeskiler@gmail.com

Özet: Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin kendilerini ve yaptıkları meslekleri daha görünür hale getirmesi kolaylaşmaktadır. Çoğu meslekte olduğu gibi spor eğitmenleri de kişisel markalarını oluşturabilmek, hedef kitlelerine daha hızlı ulaşabilmek ve mesleki rekabet avantajı elde edebilmek için sosyal medya platformlarını aktif bir şekilde kullanmaktadır. Bu bağlamda özellikle görsel ve video tabanlı içeriklerin ön plana çıktığı Instagram, spor eğitmenleri için etkili bir pazarlama ve iletişim aracı haline gelmiştir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri'nde faaliyet gösteren spor eğitmenlerinin, dünyanın en yaygın sosyal medya platformlarından biri olan Instagram'ı özellikle Reels paylaşımları aracılığıyla kişisel markalaşma sürecinde nasıl kullandıklarını karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de HypeAuditor tarafından yayımlanan "Top Fitness & Gym Influencers on Instagram in Turkey" ile Amerika Birleşik Devletleri'nde FeedSpot tarafından yayımlanan "Top 100 Fitness Influencers in the US" listelerinde yer alan ve aktif olarak fitness ve antrenman içerikleri üreten spor eğitmenleri ve influencerlar oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme kullanılmış, belirlenen kriterleri karşılayan ve düzenli olarak Reels içerikleri üreten hesaplar çalışma kapsamına dâhil edilip Reels paylaşımları ile içerik analizi yapılmıştır. Bunlara ilişkin değerlendirme kriteri olarak, Thomas Gad'ın (2000) dört boyutlu markalaşma modeli temel alınmıştır. Söz konusu model, fonksiyonel, sosyal, fiziksel ve ruhsal boyutlar olmak üzere dört temel bileşenden oluşmakta olup, spor eğitmenlerinin Instagram içeriklerinin bu boyutlar doğrultusunda değerlendirilmesine imkân sağlamaktadır. Yapılan analiz sonucunda spor eğitmenlerinin içerik üretiminde ağırlıklı olarak fonksiyonel boyuta, sosyal boyuta ve zihinsel boyuta odaklandıkları belirlenmiştir. Buna karşılık, manevi boyuta yönelik içeriklerin diğer boyutlara kıyasla daha sınırlı düzeyde yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, spor eğitmenlerinin dijital platformlarda daha çok performans, etkileşim ve motivasyon odaklı içerik üretmeyi tercih ettiklerini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Eğitmeni, sosyal medya, kişisel markalaşma, Instagram

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Personal Branding Process of Sports Trainers: A Comparison of Turkey and the United States

Abstract: With the increase in social media usage, it is becoming easier for individuals to make themselves and their professions more visible. As in most professions, sports trainers actively use social media platforms to create their personal brands, reach their target audiences faster, and gain a professional competitive advantage. In this context, Instagram, where visual and video-based content particularly comes to the forefront, has become an effective marketing and communication tool for sports trainers. In this regard, the aim of the study is to comparatively examine how sports trainers operating in Turkey and the United States use Instagram, one of the most widespread social media platforms in the world, in their personal branding process, especially through Reels posts. The sample of the research consists of sports trainers and influencers who actively produce fitness and training content and are included in the "Top Fitness & Gym Influencers on Instagram in Turkey" list published by HypeAuditor in Turkey and the "Top 100 Fitness Influencers in the US" list published by FeedSpot in the United States. In the research, criterion sampling, which is one of the purposive sampling methods, was used; accounts that met the determined criteria and regularly produced Reels content were included in the scope of the study, and content analysis was conducted on their Reels posts. As the evaluation criterion for these, Thomas Gad's (2000) four-dimensional branding model was taken as a basis. The model in question consists of four main components, namely functional, social, physical, and spiritual dimensions, and it enables the evaluation of the Instagram content of sports trainers in accordance with these dimensions. As a result of the analysis conducted, it was determined that sports trainers predominantly focus on the functional dimension, social dimension, and mental dimension in their content production. In contrast, it was observed that content directed towards the spiritual dimension is included at a more limited level compared to the other dimensions. This situation reveals that sports trainers prefer to produce more performance, engagement, and motivation-oriented content on digital platforms.

Keywords: Sports trainers, social media, personal branding, Instagram

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fitness Antrenörlerinin Mesleki Tutum, Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler: Kavramsal ve Ampirik Bulguların Değerlendirilmesi

Eren Koç, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, erenkc00@gmail.com

Ahmet Özsoy, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, ahmetozsoy@ibu.edu.tr

Nuh Osman Yıldız, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, nuhosmanyildiz@gmail.com

Özet: Günümüzde sağlıklı yaşam bilincinin artmasıyla hızla büyüyen fitness endüstrisi, hizmet kalitesinin sürdürülebilirliğini sağlamak adına en değerli sermayelerinden biri olan insan kaynağını merkeze alarak insanların mesleki tutumlarının ve psikolojik refahlarının üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmanın amacı, fitness sektöründe görev yapan antrenörlerin mesleki tutum, örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmeyi amaçlayan geleneksel bir literatür derlemesidir. Araştırmanın veri toplama sürecinde; "fitness antrenörü/personal trainer", "mesleki tutum/professional attitude", "örgütsel bağlılık/organizational commitment" ve "tükenmişlik" anahtar kelimeleriyle sistematik bir tarama yapılmıştır. İnceleme kapsamında, konu ile ilgili rastlanılan ilk makale tarihi olan 2010 yılı ile 2026 yılları arasında yayımlanmış, doğrudan fitness profesyonellerini odak noktasına alan toplam 15 bilimsel makale analize tabi tutularak sentezlenmiştir. Bulgular, fitness antrenörlerinin mesleki tutumlarının yüksek düzeyde "görev ve ego yönelimi" ile şekillendiğini ve kendini geliştirme motivasyonunun iş gören performansı üzerinde doğrudan pozitif etkisi olduğunu göstermektedir. Örgütsel bağlılığın demografik değişkenlerden ziyade işletme tarafından sunulan "iş yaşam kalitesi" ile ilişkili olduğu; düşük iş yaşam kalitesinin işten ayrılma niyeti olarak sonuçlandığı belirlenmiştir. Tükenmişlik boyutunda ise uzun çalışma saatleri ve yetersiz dinlenme sürelerinin temel stres kaynağı olduğu, ancak düzenli kişisel antrenman yapan antrenörlerin bu sürece karşı daha dirençli olduğu saptanmıştır. Ayrıca, içsel pazarlama faaliyetlerinin iş tatmini üzerinden performansı artırdığı ve dijitalleşmenin bireysel başarıda anahtar rol oynadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; fitness işletmelerinin başarısının, personeli bir maliyet unsuru yerine "en değerli sermaye" olarak konumlandıran, adil prim sistemleri ve sürekli eğitimi destekleyen yönetim modellerine bağlı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fitness Antrenörü, Mesleki Tutum, Örgütsel Bağlılık, Tükenmişlik.

Relationships Among Professional Attitude, Organizational Commitment, and Burnout Levels of Fitness Instructors: An Evaluation of Conceptual and Empirical Findings

Abstract: In today's rapidly growing fitness industry, driven by increasing health awareness, organizations have centered human resources as one of their most valuable assets, focusing on the professional attitudes and psychological well-being of individuals to ensure the sustainability of service quality. The aim of this study is to provide a traditional literature review evaluating the relationships between the professional attitudes, organizational commitment, and burnout levels of instructors working in the fitness sector. During the research data collection process, a systematic search was conducted using the keywords "fitness instructor/personal trainer," "professional attitude," "organizational commitment," and "burnout." Within the scope of the review, a total of 15 scientific articles published between 2010 (the date of the first identified article on the subject) and 2026, focusing directly on fitness professionals, were analyzed and synthesized. Findings indicate that the professional attitudes of fitness instructors are shaped by high levels of "task and ego orientation," and that motivation for self-development has a direct positive impact on employee performance. It was determined that organizational commitment is associated with the "quality of work life" provided by the enterprise rather than demographic variables, and that low quality of work life results in turnover intention. Regarding the burnout dimension, long working hours and insufficient rest periods were identified as primary sources of stress; however, it was found that instructors who engage in regular personal training are more resilient to this process. Additionally, it was established that internal marketing activities enhance performance through job satisfaction, and digitalization plays a key role in individual success. In conclusion, it is observed that the success of fitness enterprises depends on management models that position personnel as the "most valuable capital" rather than a cost element, supporting fair bonus systems and continuous education.

Keywords: Fitness Instructor, Professional Attitude, Organizational Commitment, Burnout.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yapay Zekâ Tabanlı Sistemlerin Spor Performansı ve Sporcu Sağlığına Etkileri

Berkan Arslan, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, berkanarslan3126@gmail.com

Ahmet Özsoy, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, ahmetozsoy@ibu.edu.tr

Nuh Osman Yıldız, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, nuhosmanyildiz@gmail.com

Özet: Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte yapay zekâ (YZ) uygulamaları spor bilimlerinde önemli bir yer edinmiştir. Yapay zekâ, insan benzeri düşünme ve karar verme süreçlerini taklit eden sistemler olarak tanımlanmakta olup spor alanında performans analizi, antrenman planlaması ve sporcu sağlığının korunması gibi alanlarda kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yapay zekâ teknolojilerinin spor performansı ve sporcu sağlığı üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden anlatısal derleme yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda Google Scholar, DergiPark ve ResearchGate veri tabanları taranmış, yapay zekâ, spor performansı ve sporcu sağlığı anahtar kelimeleri kullanılarak ilgili çalışmalar belirlenmiştir ve toplam 11 makale analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, yapay zekâ teknolojilerinin sporcuların performans verilerini analiz ederek antrenman süreçlerini daha verimli hale getirdiğini, bireyselleştirilmiş antrenman programları sunduğunu ve sakatlanma risklerini öngörebildiğini göstermektedir. Ayrıca veri analitiği ve karar destek sistemleri aracılığıyla performans geliştirme süreçlerine önemli katkılar sağladığı belirlenmiştir. Bununla birlikte bazı uygulamaların her durumda aynı düzeyde etkili olmadığı ve rekabet baskısını artırarak olumsuz sonuçlar doğurabileceği görülmüştür. Sonuç olarak, yapay zekâ teknolojilerinin spor performansı ve sporcu sağlığı üzerinde genel olarak olumlu etkiler yarattığı ancak kullanım biçimine bağlı olarak farklı sonuçlar ortaya çıkabildiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, yapay zekâ uygulamalarının daha etkin kullanılabilmesi için multidisipliner yaklaşımlarla desteklenmesi ve daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yapay zekâ, spor performansı, sporcu sağlığı, veri analitiği, antrenman

The Effects of Artificial Intelligence-Based Systems on Sports Performance and Athlete Health

Abstract: With the rapid development of technology today, artificial intelligence (AI) applications have gained a significant place in sports sciences. AI is defined as systems that mimic human-like thinking and decision-making processes and is utilized in sports for performance analysis, training planning, and the protection of athlete health. The aim of this study is to examine the effects of AI technologies on sports performance and athlete health. The narrative review method, a qualitative research approach, was employed in the study. Within this scope, Google Scholar, DergiPark, and ResearchGate databases were searched; relevant studies were identified using the keywords "artificial intelligence," "sports performance," and "athlete health," and a total of 11 articles were analyzed. The findings show that AI technologies make training processes more efficient by analyzing athletes' performance data, offer individualized training programs, and can predict injury risks. Furthermore, it was determined that these technologies contribute significantly to performance development processes through data analytics and decision support systems. However, it was observed that some applications are not equally effective in every situation and may lead to negative outcomes by increasing competitive pressure. In conclusion, while AI technologies generally have positive effects on sports performance and athlete health, different results may emerge depending on the mode of use. Therefore, for AI applications to be used more effectively, they must be supported by multidisciplinary approaches and more comprehensive research should be conducted.

Keywords: Artificial Intelligence, Sports Performance, Athlete Health, Data Analytics, Training.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Toguz Korgool Geleneksel Spor ve Oyun Kültürü Bağlamında İncelenmesi

Aselya Kamchybekova, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, aselk503@gmail.com

Özet: Toguz Korgool, Orta Asya kökenli geleneksel bir zekâ oyunu olup özellikle Kırgız kültüründe önemli bir yere sahiptir. bu oyun, yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesinde, bireylerin stratejik düşünme, problem çözme ve dikkat becerilerini geliştiren önemli bir kültürel ve eğitsel araçtır. Geleneksel oyunlar, toplumların tarihsel süreçte oluşturdukları değerleri yansıtan ve nesilden nesile aktarılan önemli kültürel miras unsurlarıdır. Bu çalışmada, Toguz Korgool oyunu kültürel, tarihsel ve eğitsel boyutlarıyla ele alınmıştır. Oyunun kökenin Orta Asya'daki göçebe Türk topluluklarına dayandığı, zamanla kültürel bir değer haline gelerek günümüze kadar ulaştığı belirlenmiştir. Ayrıca oyunun, bireylerin bilişsel gelişimine katkı sağladığı ve eğitim ortamlarında kullanılabilecek etkili bir araç olduğu vurgulanmıştır. Günümüzde Toguz Korgool UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras listesindeki yerini sağlamıştır; uluslararası turnuvalar ve dijital platformlar aracılığıyla yaygınlaştığı görülmektedir. Bu durum geleneksel oyunların modern dünyada da varlığını sürdürebildiğini göstermektedir. Ayrıca oyunun "TUZ" stratejisi gibi kendine has kuralları, oyunculara sadece kazanmayı değil, rakibin hamlelerini önceden analiz ederek risk yöntemini de öğretmektedir. Bu bağlamda Toguz Korgool, okul dışı öğrenme ortamlarında matematiği sevdiren bir model olarak uygulanabilir. Yerel bir değerin küresel bir zekâ sporuna dönüşüm süreci, kültürel sürdürebilirlik açısından literatüre özgün bir örnek olmaktadır. Sonuç olarak, Toguz Korgool'un hem kültürel mirasın korunması hem de bireysel gelişimin desteklenmesi açısından önemli bir rol üstlendiği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kültür, Gelenek, Aktarım, Strateji

An Examination of Toguz Korgool in the Context of Traditional Sports and Game Culture

Abstract: Toguz Korgool is a traditional strategy game originating from Central Asia and holds a particularly significant place in Kyrgyz culture. Beyond being merely a form of entertainment, this game serves as an important cultural and educational tool that helps individuals develop strategic thinking, problem-solving, and attention skills. Traditional games are important elements of cultural heritage that reflect the values societies have developed over time and are passed down from generation to generation. In this study, the Toguz Korgool game is examined in its cultural, historical, and educational dimensions. It has been determined that the game's origins lie with the nomadic Turkic communities of Central Asia, and that it has evolved into a cultural value over time, surviving to the present day. Furthermore, it has been emphasized that the game contributes to individuals' cognitive development and serves as an effective tool for use in educational settings. Today, Toguz Korgool has secured its place on UNESCO's List of Intangible Cultural Heritage; it is observed to be spreading through international tournaments and digital platforms. This demonstrates that traditional games can maintain their presence even in the modern world. Furthermore, the game's unique rules, such as the "TUZ" strategy, teach players not only how to win but also how to analyze an opponent's moves in advance and manage risk. In this context, Toguz Korgool can be applied as a model to foster an appreciation for mathematics in out-of-school learning environments. The process by which a local tradition has evolved into a global mind sport serves as a unique example in the literature from the perspective of cultural sustainability. In conclusion, it can be stated that Toguz Korgool plays a significant role in both the preservation of cultural heritage and the promotion of individual development.

Keywords: Culture, Tradition, Transmission, Strategy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kadın Hentbolcularda Reaksiyon Zamanı İle Hentbola Özgü Çeviklik Testi Arasındaki İlişki

Turgay Eker, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye, turgayeker52@icloud.com

Tülin Akman, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye, takman@omu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, kadın hentbolcularda reaksiyon zamanı ile hentbola özgü çeviklik performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalaması 15.54 ± 4.72 yıl olan toplam 44 kadın hentbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların reaksiyon zamanı performansları, görsel uyaranlara dayalı olarak uygulanan 30 saniyelik reaksiyon testi ile değerlendirilmiştir. Bu test kapsamında sporcuların 30 saniye içerisinde verdikleri toplam doğru tepki sayısı ile en kısa tepki süresi (sn) kayıt altına alınmıştır. Hentbola özgü çeviklik performansı ise saha ortamında uygulanan ve çok yönlü hareket içeren hentbol çeviklik testi ile ölçülmüş, her katılımcı için en iyi performans süresi analizlerde kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, 30 sn reaksiyon testinde toplam tepki sayısı ile en kısa tepki süresi arasında çok yüksek düzeyde negatif ilişki ($r = -0.951$; $p < 0.01$) bulunmuştur. Ayrıca, toplam tepki sayısı ile hentbola özgü çeviklik performans süresi arasında yüksek düzeyde negatif ilişki ($r = -0.726$; $p < 0.01$) saptanmıştır. Öte yandan, en kısa tepki süresi ile hentbola özgü çeviklik performans süresi arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki ($r = 0.705$; $p < 0.01$) belirlenmiştir. Bu bulgular, reaksiyon zamanı performansının hentbola özgü çeviklik performansı ile anlamlı ve güçlü düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle daha fazla sayıda tepki verebilen ve daha kısa sürede reaksiyon gösterebilen sporcuların çeviklik performanslarının daha iyi olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, hentbol gibi hızlı karar verme ve yön değiştirme gerektiren sporlarda reaksiyon zamanı antrenmanlarının performans gelişimi açısından önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. Bu nedenle, antrenman programlarında reaksiyon zamanı ve görsel uyaranlara dayalı egzersizlere daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaksiyon zamanı, çeviklik, hentbol, kadın sporcular, reaktif performans, yön değiştirme, sportif performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Reaction Time and Handball-Specific Agility Tests in Female Handball Players

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between reaction time and handball-specific agility performance in female handball players. A total of 44 female handball players voluntarily participated in the study, with a mean age of 15.54 ± 4.72 years. Reaction time performance was assessed using a 30-second visual stimulus-based reaction test. Within this test, the total number of correct responses during 30 seconds and the shortest reaction time (s) were recorded. Handball-specific agility performance was evaluated using a field-based agility test involving multidirectional movements, and the best performance time of each participant was used for analysis. Pearson correlation analysis was employed to examine the relationships between variables. The results revealed a very strong negative correlation between the total number of responses and the shortest reaction time ($r = -0.951$, $p < 0.01$). Additionally, a strong negative correlation was found between the total number of responses and handball-specific agility performance time ($r = -0.726$, $p < 0.01$). In contrast, a strong positive correlation was identified between the shortest reaction time and agility performance time ($r = 0.705$, $p < 0.01$). These findings indicate that reaction time performance is significantly associated with handball-specific agility performance. Players who produced a higher number of responses and demonstrated faster reaction times exhibited better agility performance. In conclusion, reaction time appears to be an important determinant of agility performance in handball, a sport that requires rapid decision-making and directional changes. Therefore, incorporating reaction time and visual stimulus-based training into training programs may contribute to performance enhancement.

Keywords: Reaction time, agility, handball, female athletes, reactive performance, change of direction, sport performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporda Şiddetin Görünmeyen Sonuçları: Psikolojik Yıpranma, Güvenlik Algısı, Mesleki Çöküş ve Önleme Stratejilerinin İncelenmesi

Mustafa Eren, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türkiye, erenmustafa91@gmail.com

Haci Şükrü Taştan, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, h.sukrutastan@ohu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, sporda şiddetin yalnızca fiziksel boyutlarıyla değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve mesleki etkileriyle birlikte ele alınarak "görünmeyen sonuçlarının" incelenmesidir. Araştırma yöntem bakımından nitel bir araştırmadır. Araştırmada, 2016–2026 yılları arasında sporda şiddet konulu hazırlanmış dokuz (9)'u nicel 4 (dört) tanesi nitel olmak üzere on üç (13) lisansüstü tez doküman incelemesi yöntemi ile analiz edilmiştir. Tezlerde araştırma örneklemini ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri, sporcular ve futbolcular oluştururken; bazı çalışmalarda ise medya içerikleri ve hukuki belgeler veri kaynağı olarak kullanılmaktadır. Veriler tematik içerik analiziyle değerlendirilmiş; kodlama sürecinde benzer kavramlar bir araya getirilerek psikolojik yıpranma, güvenlik algısı, mesleki çöküş ve önleme stratejileri olmak üzere dört ana tema oluşturulmuştur. Araştırma bulgularına göre, sporda şiddetin en belirgin etkisinin bireyler üzerindeki psikolojik yıpranma olduğu görülmektedir. Bulgular ayrıca sporda şiddetin yalnızca bireysel davranışlardan kaynaklanmadığını; psikolojik, sosyal ve kurumsal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Özellikle öfke, stres ve saldırganlık düzeylerindeki artışın şiddet davranışlarını tetiklediği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra spor ortamlarında güvenlik algısının zayıfladığı, bireylerin kendilerini güvende hissetme düzeylerinin azaldığı ve bu durumun spor faaliyetlerine katılımı olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca bazı tezlerde medya içeriklerinin şiddet davranışlarını dolaylı olarak etkilediği ve taraftar davranışlarını yönlendirebildiği belirlenmiştir. Mesleki açıdan ise şiddetin sporcuların performanslarını düşürdüğü, motivasyonlarını azalttığı ve fair-play anlayışını zayıflattığı görülmektedir. Sporda şiddetin yalnızca bireysel bir sorun olmadığını, aksine psikolojik, sosyal ve kurumsal faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, sporda şiddetin önlenmesine yönelik stratejilerin yalnızca cezai yaptırımlarla sınırlı kalmaması, eğitim, medya ve spor yönetimi gibi alanları kapsayan bütüncül yaklaşımlar içermesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak bu çalışma, sporda şiddetin görünmeyen etkilerini bütüncül bir çerçevede ele alarak alandaki kavramsal boşluğun doldurulmasına katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporda Şiddet, Psikolojik Yıpranma, Güvenlik Algısı, Mesleki Çöküş,

Invisible Consequences of Violence in Sports: An Examination of Psychological Burnout, Perception of Safety, Professional Decline, and Prevention Strategies

Abstract: The aim of this study is to examine the “hidden consequences” of violence in sports by addressing not only its physical aspects but also its psychological, social, and professional effects. The study adopts a qualitative research design. Within this context, a total of 13 postgraduate theses on violence in sports, conducted between 2016 and 2026—nine quantitative and four qualitative—were analyzed using the document analysis method. The samples of the examined theses mainly consist of university students, athletes, and football players; in some studies, media content and legal documents were used as data sources. The data were analyzed through thematic content analysis; during the coding process, similar concepts were grouped together and classified under four main themes: psychological distress, perception of security, professional decline, and prevention strategies. The findings indicate that the most prominent effect of violence in sports is psychological distress experienced by individuals. The results also reveal that violence in sports is not merely the result of individual behaviors but a multidimensional phenomenon arising from the interaction of psychological, social, and institutional factors. In particular, increases in anger, stress, and aggression levels were found to trigger violent behaviors. In addition, it was determined that the perception of security in sports environments has weakened, individuals feel less safe, and this situation negatively affects participation in sports activities. Moreover, some studies indicate that media content can indirectly influence violent behavior and shape fan attitudes. From a professional perspective, violence was found to reduce athletes’ performance, decrease motivation, and weaken the understanding of fair play. Overall, the findings demonstrate that violence in sports is not solely an individual issue but a complex and multidimensional structure shaped by the interaction of psychological, social, and institutional factors. Accordingly, it is concluded that strategies to prevent violence in sports should not be limited to legal sanctions but should adopt holistic approaches encompassing education, media, and sports management. In conclusion, this study contributes to the literature by addressing the hidden consequences of violence in sports within a holistic framework and by helping to fill a conceptual gap in the field.

Keywords: Violence in Sports, Psychological Distress, Perception of Security, Professional Decline,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Otomatik Düşüncelerin Bireylerin Kariyer Motivasyonları Üzerindeki Etkisi

Sinem Çalış, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, sinemm.200425@icloud.com

Özet: Bu araştırma, otomatik düşüncelerin bireylerin kariyer motivasyonları üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Günümüzde bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için bir işte çalışmaları önemli bir gereklilik olup, doğru kariyer seçimi bu süreçte kritik bir rol oynamaktadır. Kariyer planlaması ve motivasyonu, bireylerin eğitim, ilgi ve becerileri kadar, onların içsel motivasyonları, özgüvenleri ve kendilerine yönelik inançlarıyla da yakından ilişkilidir. Bu bağlamda bireylerin kendilerine ve çevrelerine ilişkin geliştirdikleri otomatik düşünceler, kariyer süreçlerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Araştırma, derleme (literatür taraması) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Konuya ilişkin literatür incelenmiş, ilgili çalışmalar değerlendirilerek analiz edilmiştir. Literatür incelemesi sonucunda, bireylerin otomatik düşünce kalıplarının yalnızca kişilerarası ilişkilerini değil; aynı zamanda iş yaşamlarını, performanslarını ve kariyer kararlarını da etkilediği belirlenmiştir. Özellikle yeterli donanıma sahip olan bireylerin, olumsuz otomatik düşünceler nedeniyle yetersizlik algısına kapıldıkları ve bu durumun kariyer motivasyonlarına olumsuz yönde etki ettiği görülmüştür. Ayrıca bu düşünce kalıplarının, bireylerin hedef belirleme süreçlerini ve bu hedeflere ulaşmak için gösterdikleri çabayı doğrudan etkilediği saptanmıştır. Araştırma bulguları, otomatik düşüncelerin kariyer motivasyonu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması ve bireylerin daha sağlıklı bilişsel süreçler geliştirmesi, kariyer seçimlerinde daha doğru ve motive kararlar alınmasına katkı sağlayabilir. Ancak bu çalışmanın sonuçları, incelenen literatür ile sınırlıdır ve dahil edilme-hariç tutulma kriterlerinin genel olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Otomatik düşünceler, kariyer motivasyonu, kariyer seçimi, bilişsel süreçler

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Impact of Automatic Thoughts on Individuals Career Motivation

Abstract: This study aims to examine the effect of automatic thoughts on individuals' career motivation. In today's world, working in a paid job is an essential requirement for sustaining one's life, and making the right career choice plays a critical role in this process. Career planning and motivation are closely related not only to individuals' education, interests, and skills but also to their intrinsic motivation, self-confidence, and self-beliefs. In this context, automatic thoughts that individuals develop about themselves and their environment emerge as a determining factor in career processes. The study was conducted using a review (literature review) method; relevant literature was examined and analyzed. The findings indicate that individuals' automatic thought patterns affect not only their interpersonal relationships but also their work life, performance, and career decisions. In particular, it was observed that even well-qualified individuals may develop feelings of inadequacy due to negative automatic thoughts, which negatively affect their career motivation. Furthermore, these thought patterns directly influence individuals' goal-setting processes and the level of effort they exert to achieve these goals. The results of the study demonstrate that automatic thoughts have a significant impact on career motivation. Reducing negative automatic thoughts and fostering healthier cognitive processes may contribute to more accurate and motivated career decisions. However, the findings of this study are limited to the reviewed literature, and it should be noted that the inclusion and exclusion criteria are relatively broad.

Keywords: Automatic thoughts, career motivation, career choice, cognitive processes

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Profesyonel Futbol Altyapısındaki Adölesan Oyuncularda Zihinsel Dayanıklılığın Alt Boyutlarıyla Birlikte İncelenmesi

Özge Özkul, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Türkiye, ozge3858ozkul@gmail.com

Bülent Okan Miçooğulları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Özden Taşğın, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Türkiye, otaskin@nevsehir.edu.tr

Özet: Profesyonel futbol kulüplerin alt yapılarında yer alan oyuncular gelişim, rekabet, performans ile iç içedirler. Bu süreçte psikolojik zorluklarla başa çıkabilmelerinde zihinsel dayanıklılık kapasitesine sahip olmak oldukça önemli faktör olarak değerlendirilir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve zorluklar karşısında performansını sürdürebilme ve olumsuz durumlara rağmen hedeflerine odaklanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Spor ortamında ise zihinsel dayanıklılık; sporcuların rekabet baskısı, başarısızlık, sakatlık ve yoğun antrenman süreçleriyle başa çıkabilmelerinde önemli bir psikolojik faktör olarak öne çıkmaktadır. Özellikle adölesan döneminde olan profesyonel altyapı sporcularında zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi, performansın sürdürülebilirliği ve çıktılarını anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırmanın amacı, Trabzon ilindeki profesyonel futbol altyapı oyuncuların toplam zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve bu yapının alt boyutlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni Türkiye'deki profesyonel futbol alt yapı kulüpleri oluşturmaktadır. Çalışmada 136 adölesan oyuncu çalışmaya katılmıştır. Veri toplamak amacıyla 14 maddeden oluşan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SMTQ-14)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS sürüm 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY, ABD) kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçekte yer alan ters maddeler uygun şekilde kodlanmış, her katılımcı için toplam zihinsel dayanıklılık puanı ile güven, devamlılık ve kontrol alt boyut puanları hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alph değeri .70 olarak ölçülmüştür ve güvenilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistik yöntemlerinden yararlanılmış; minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bulgular: Katılımcıların toplam zihinsel dayanıklılık puanlarının 44 ile 74 arasında değiştiği, ortalamanın 50.75 ve standart sapmanın 4.15 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlarda güven puanları 4–17 aralığında olup ortalama 7.47 (SS=2.19) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç altyapı oyuncularının özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermekte ve literatürde genç sporcularda özgüvenin deneyimle ve zamanla arttığı yönündeki bulgularla örtüşmektedir. Devamlılık alt boyutunun ortalaması 14.02 (SS=3.76) olup en yüksek alt boyut olarak dikkat çekmiştir; bu durum sporcuların çaba sürdürme ve zorluklara rağmen mücadeleyi devam ettirme eğilimlerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Kontrol alt boyutunda ortalama 8.59 (SS=2.26) bulunmuş ve sporcuların duygusal kontrol, stres yönetimi ve baskı altında karar verebilme becerilerinde gelişime açık olduğu anlaşılmıştır. Sonuç: Araştırma bulguları adölesan profesyonel futbol altyapı sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar içinde devamlılığın en güçlü

alan olması, altyapı sporcularının çalışma disiplini ve mücadele gücünün yüksek olduğunu ortaya koyarken; güven ve kontrol alt boyutlarında daha düşük ortalamaların bulunması, literatürde zihinsel dayanıklılığın performansla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Özgüven ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psikolojik destek programları, zihinsel güçlendirme üzerine yoğunlaştırılması ve performans verileri ile birlikte incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: zihinsel dayanıklılık, adölesan sporcu, profesyonel futbol, altyapı oyuncuları.

Examination of Mental Toughness and Its Sub-Dimensions in Adolescent Players in Professional Football Academies

Abstract: Players in the youth academies of professional football clubs operate in an environment characterized by continuous development, competition, and performance demands. In this context, possessing strong mental toughness is considered a critical factor in coping with psychological challenges. Mental toughness is defined as an individual's ability to maintain performance and remain focused on goals despite stress, pressure, and adverse circumstances. In sports settings, it is regarded as a key psychological construct that enables athletes to deal with competitive pressure, failure, injury, and intensive training loads. Assessing mental toughness among adolescent athletes in professional football academies is particularly important for understanding performance sustainability and developmental outcomes. The aim of this study is to examine the overall mental toughness levels and sub-dimensions of professional football academy players in Trabzon. Method: This study was conducted using a quantitative research approach with a descriptive survey model. The population consisted of professional football youth academies in Türkiye, and the sample included 136 adolescent players. Data were collected using the 14-item Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ-14). The data were analyzed using SPSS version 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA). Reverse-scored items were recoded, and total mental toughness scores along with subscale scores (confidence, constancy, and control) were calculated for each participant. The reliability of the scale was determined to be acceptable with a Cronbach's alpha coefficient of .70. Descriptive statistics, including minimum, maximum, mean, and standard deviation values, were calculated during the analysis process. Results: Participants' total mental toughness scores ranged from 44 to 74, with a mean of 50.75 and a standard deviation of 4.15. Confidence subscale scores ranged between 4 and 17, with a mean of 7.47 (SD = 2.19). This indicates that players exhibit moderate levels of self-confidence and perceived competence, aligning with literature suggesting that confidence in young athletes develops gradually with experience. The constancy subscale had the highest mean score at 14.02 (SD = 3.76), reflecting strong tendencies in perseverance and effort maintenance despite challenges. The control subscale yielded a mean of 8.59 (SD = 2.26), indicating that emotional regulation, stress management, and decision-making under pressure are areas still developing among these athletes. Conclusion: The findings reveal that adolescent players in professional football academies demonstrate overall moderate levels of mental toughness. The prominence of constancy suggests strong work discipline and persistence, whereas lower confidence and control scores indicate a need for further development in self-confidence and emotional regulation. These results align with previous research highlighting the relationship between mental toughness and performance outcomes. It is recommended that psychological support programs targeting confidence building and emotional control be integrated into academy training processes, and future studies should examine mental toughness alongside performance metrics to provide a more comprehensive evaluation.

Keywords: mental toughness, adolescent athletes, professional football, academy players

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Dilber Kösen, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, dilberkosen1@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın evreni Yozgat Bozok Üniversitesi'nde 2025 – 2026 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemede ise aynı evren içerisinden kolay örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 350 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Veriler Excel ortamında kodlanmış ve SPSS 25 paket programına aktarılarak analizi yapılmıştır. Demografik verilerin analizi için frekans (n) ve Yüzde (%) değerlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesinin ardından parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için independent samples t test (bağımsız örneklemler t testi), ikiden fazla karşılaştırmalar için ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda stresle başa çıkma yöntemleri düzeyinde cinsiyet, yaş, sınıf, günlük uyku süresi, genel his ve aile aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, düzenli spor yapma durumu, çalışma durumu, ailede çalışan kişi sayısı ve kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, spor, stres, başa çıkma

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Methods for Coping with Stress

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between coping strategies with stress among students studying in the Faculty of Sports Sciences. The population of the study consists of students enrolled at Yozgat Bozok University during the 2025-2026 academic year. The sample consists of 350 students selected from the same population using a convenience sampling method. In the study, a personal information form developed by the researcher and a stress coping scale were used as data collection tools. The data were coded in Excel and trensferred to the SPSS 25 package program for analysis. Frequency(n) and percentage (%) values were used for the analysis of demographic data. After confirming that the data showed a normal distribution, parametric tests were applied. Independent samples t-test was used for comparisons between two gruops, and ANOVA was used for comparisons involving more than wo gruops. As a result of the analyses, significant differences were found in coping with stress strategies according to variables such as gender, age, class level, Daily sleep duration, general mood, and monthly family income. However, no significant differences were found according to regular exercise status, employment status, number of working family members, and number of siblings. Keyword: University, sports, stress, coping

Keywords: university, sports, stress, coping

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Elit Erkek Voleybolcularda Bazı Performans Parametrelerinin Belirlenmesi

Bozan Solmaz, Iğdır Üniversitesi, Türkiye, solmazbozan41@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı; elit erkek voleybol sporcularında bazı performans parametrelerinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, Efeler Liginde mücadele eden bir takımından 12 voleybolcu (yaş: 20,2±1,28 yıl; boy: 194,3±7,67 cm; kilo: 87,4±7,42 kg) çalışmaya gönüllü katıldı. Katılımcıların el kavrama kuvvet, sprint, çeviklik, dikey sıçrama, uzun atlama ve aerobik performansları belirlendi. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik analiz yöntem kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre voleybol sporcularının performans sonuçları ortalama olarak sağ el kavrama için 48,9 (±7,2 kg), sol el kavrama için 49,8 (± 6,1 kg), 10 metre sprint için 1,76 (± ,06 sn), 20 metre sprint için 3,06 (± ,13 sn), çeviklik için 9,71 (± ,61 sn), dikey sıçrama yükseliği için 54,7 (± 4,13 cm), durarak uzun atlama için 2,42 (±,17 cm) ve Yo-Yo aralıklı toparlanma testi (seviye 1) koşu mesafesi için 890,0 (± 282,9 m) olarak elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, voleybol sporcularının el kavrama kuvveti, sürat, çeviklik, anaerobik ve aerobik performans parametreleri açısından genel olarak orta-iyi düzeyde olduğunu, ancak özellikle sürat ve aerobik performanslarının daha fazla geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, antrenman programlarının bireysel farklılıklar dikkate alınarak planlanması ve başarılı bir performans için sporcuların zayıf yönlerine yönelik spesifik çalışmalar yapılması gerektiği ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Kuvvet, Sprint, Aerobik, Anaerobik, Performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Determination of Some Performance Parameters in Elite Male Volleyball Players

Abstract: The aim of this study is to determine some performance parameters in elite male volleyball players. For this purpose, 12 volleyball players (age: 20.2±1.28 years; height: 194.3 ±7.67 cm; body mass: 87.4±7.42 kg) competing in the Turkish Efeler League voluntarily participated in the study. The participants' handgrip strength, sprint, agility, vertical jump, standing long jump, and aerobic performance were assessed. Descriptive statistical analysis methods were used to analyze the data. According to the results, the average performance values of the volleyball players were as follows: right-hand grip strength 48.9 (± 7.2 kg), left-hand grip strength 49.8 (± 6.1 kg), 10-meter sprint 1.76 (± 0.06 s), 20-meter sprint 3.06 (± 0.13 s), agility 9.71 (± 0.61 s), vertical jump height 54.7 (± 4.13 cm), standing long jump 2.42 (± 0.17 m), and Yo-Yo intermittent recovery test (level 1) distance 890.0 (± 282.9 m). The findings indicate that volleyball players are generally at a moderate-to-good level in terms of handgrip strength, speed, agility, anaerobic, and aerobic performance parameters; however, their speed and aerobic performance, in particular, need further improvement. In conclusion, it can be suggested that training programs should be planned by considering individual differences, and specific exercises should be implemented to improve the athletes' weaknesses for successful performance.

Keywords: Volleyball, Strength, Sprint, Aerobic, Anaerobic, Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Elit Sporcuların Psikolojik Gerilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Gamze Nur Atcı, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, atcigamzenur36@gmail.com

Ebru Araç Ilgar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebruarac@hotmail.com

Müberra Kılıç, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, muberrakilic60@gmail.com

Özet: Spor, bireyin yalnızca fiziksel performansını değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişimini de etkileyen çok boyutlu bir yapı olup, özellikle elit düzeyde artan rekabet, performans beklentisi ve yoğun antrenman yükü sporcuların psikolojik süreçlerini daha belirgin hale getirmektedir. Bu araştırmanın amacı, elit sporcuların psikolojik gerilim düzeylerini çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelemek ve psikolojik gerilim ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kapsamında yürütülmüş olup, örneklemini Türkiye'de farklı branşlarda aktif olarak spor yapan ve tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen yaklaşık 250 elit sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Somoğlu ve Cihan (2022) tarafından geliştirilen Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi (SPGA). Lima ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen, Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmış; veriler bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların psikolojik gerilim düzeylerinin orta düzeyde olduğu, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre psikolojik gerilim ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı, branş türüne göre psikolojik gerilim düzeylerinin değişmediği ancak sportif yaşam doyumunun takım sporları lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca milli sporcuların psikolojik gerilim düzeylerinin diğer sporculara göre daha yüksek olduğu ve psikolojik destek alan bireylerin gerilim düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik gerilim ile sportif yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, bu durum artan psikolojik gerilimin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, elit sporcularda psikolojik gerilimin çok boyutlu bir yapı sergilediği ve performans baskısı ile yakından ilişkili olduğu görülmekte; bu nedenle sporcuların psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Elit Sporcular, Psikolojik Gerilim, Sportif Yaşam Doyumu, Spor Psikolojisi, Performans Baskısı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Elite Athletes' Psychological Stress Levels According to Various Variables

Abstract: Sport is a multidimensional structure that influences not only an individual's physical performance but also their psychological and social development. Especially at the elite level, increasing competition, performance expectations, and intense training loads make athletes' psychological processes more prominent. The aim of this study is to examine elite athletes' psychological stress levels in terms of various demographic and sport-related variables and to reveal the relationship between psychological stress and sports life satisfaction. The study was conducted within the scope of the survey model, one of the quantitative research methods. The sample consists of approximately 250 elite athletes actively participating in different sports branches in Türkiye, selected through random sampling. As data collection tools, the Athlete Psychological Stress Questionnaire (APSQ) developed by Somoğlu and Cihan (2022), the Sports Life Satisfaction Scale (SLSS) developed by Lima et al. (2022), and a personal information form prepared by the researchers were used. The data were analyzed using independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis. According to the findings, participants' psychological stress levels were found to be at a moderate level. No significant differences were observed in psychological stress and life satisfaction according to gender and educational status. Psychological stress levels did not differ according to sport branch; however, sports life satisfaction showed a significant difference in favor of team sports. In addition, national athletes were found to have higher psychological stress levels compared to other athletes, and individuals receiving psychological support exhibited significantly higher stress levels. A moderate, negative, and statistically significant relationship was found between psychological stress and sports life satisfaction, indicating that increased psychological stress negatively affects life satisfaction. In conclusion, the findings suggest that psychological stress in elite athletes is a multidimensional construct closely associated with performance pressure. Therefore, it is recommended that intervention programs be developed to support athletes' psychological well-being and that psychological support systems be strengthened.

Keywords: Elite Athletes, Psychological Stress, Sport Life Satisfaction, Sport Psychology, Performance Pressure

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Düdüğü Kim Çalıyor? Yapay Zekâ Uygulamalarının Hakem Karar Süreçlerine Etkisi ve Gelecek Perspektifi

Ebru Araç Ilgar, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebruarac@hotmail.com

Bekir Barış Cihan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, bekir_baris@hotmail.com

Mustafa Osman Kırmızıateş, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mstfosmn27@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, futbol hakemlerinin yapay zekâ destekli sistemlere (VAR ve otomatik karar teknolojileri) ilişkin görüşlerini incelemektir. Nitel araştırma deseninde tasarlanan çalışmada, veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma grubunu farklı statülerde görev yapan toplam 14 futbol hakemi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş ve tematik bir yapı içerisinde sunulmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılara dört temel soru yöneltilmiştir: (1) yapay zekâ destekli sistemlerin hakem kararlarına etkisi, (2) bu sistemlerin hakem otoritesi üzerindeki rolü ve nihai kararın kimde olması gerektiği, (3) teknoloji destekli kararların maçın akışı ve seyir keyfine etkisi ve (4) gelecekte tamamen otomatik hakemliğin mümkün olup olmadığı ve sporun doğasına etkileri. Elde edilen bulgular, yapay zekâ destekli sistemlerin hakem kararlarının doğruluğunu artırdığını, ancak bu sistemlerin hakemin yerini almaktan ziyade destekleyici bir rol üstlenmesi gerektiğini göstermektedir. Hakem otoritesinin dönüşen ve kısmen paylaşılan bir yapıya evrildiği belirlenmiştir. Ayrıca teknolojik müdahalelerin oyunun akışı ve seyir deneyimi üzerinde hem olumlu hem de sınırlayıcı etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Geleceğe yönelik değerlendirmelerde, tamamen otomatik hakemliğin teknik açıdan belirli ölçüde mümkün olabileceği, ancak sporun doğası gereği insan faktörünün korunması gerektiği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda en gerçekçi yaklaşımın insan hakem ve yapay zekânın birlikte çalıştığı hibrit model olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, yapay zekâ destekli sistemlerin hakemlik süreçlerinde önemli katkılar sunduğu; ancak bu teknolojilerin insan faktörünü dışlamadan, dengeli ve tamamlayıcı bir yaklaşımla kullanılması gerektiği ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yapay zekâ, Futbol hakemliği, İçerik analizi

Who Blows the Whistle? The Impact of Artificial Intelligence Applications on Referees' Decision-Making Processes and Future Perspectives

Abstract: The aim of this study is to examine football referees' views on artificial intelligence-supported systems (VAR and automated decision technologies). The study was designed using a qualitative research approach, and the data were collected through a semi-structured interview form. The study group consists of a total of 14 football referees serving at different levels. The collected data were analyzed using content analysis and presented within a thematic framework. Within the scope of the study, participants were asked four main questions: (1) the impact of AI-supported systems on referees' decisions, (2) the role of these systems in referee authority and who should have the final decision, (3) the effects of technology-supported decisions on the flow of the game and spectator experience, and (4) whether fully automated refereeing is possible in the future and its potential impact on the nature of sport. The findings indicate that AI-supported systems improve the accuracy of referees' decisions; however, these systems should function as supportive tools rather than replacing referees. It was determined that referee authority has evolved into a transforming and partially shared structure. Additionally, technological interventions were found to have both positive and limiting effects on the flow of the game and the spectator experience. Regarding future perspectives, it was concluded that fully automated refereeing may be technically possible to a certain extent; however, the human factor should be preserved due to the nature of sport. In this regard, the most realistic approach appears to be a hybrid model in which human referees and artificial intelligence work together. In conclusion, while AI-supported systems provide significant contributions to refereeing processes, these technologies should be used in a balanced and complementary manner without excluding the human element.

Keywords: Artificial intelligence, Football refereeing, Content analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yapay Zeka Kullanımına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi

Mümin Uzun, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, muminuzun512828@gmail.com

Ebru Araç Ilgar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebruarac@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda yapay zekâ kullanımına ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 10 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, dört sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yüz yüze görüşmelerle toplanmıştır. Elde edilen veriler tümevarım analizi ile çözümlenmiş; kodlama sürecinin ardından temalar oluşturularak kategoriler altında sınıflandırılmıştır. Araştırma kapsamında dört temel kategori belirlenmiştir: (1) yapay zekâya yönelik algı ve yaklaşımlar, (2) yapay zekânın sağladığı avantajlar, (3) yapay zekânın sınırlılıkları ve riskleri ve (4) yapay zekânın gelecekteki rolü. Bu kategoriler altında sırasıyla; optimizasyon, tamamlayıcılık, endişe ve dönüşüm; gelişim, koruma, karar, hız, adalet ve eğitim; eşitsizlik, bağımlılık, güvenlik, insani eksiklik ve standartlaşma; ilerleme, rekabet, uyarlanabilirlik, dijitalleşme, çeşitlenme ve sınırlandırma temaları oluşturulmuştur. Bulgular, katılımcıların yapay zekâyı sporda performans geliştirme, veri temelli karar alma ve verimlilik açısından önemli bir araç olarak gördüklerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, teknolojiye aşırı bağımlılık, veri güvenliği ve sporun insani boyutunun zayıflaması gibi risklere de dikkat çekilmektedir. Katılımcılar ayrıca, gelecekte yapay zekânın spor alanında daha yaygın hale geleceğini ve sporun yapısal olarak dönüşeceğini ifade etmektedir. Sonuç olarak, yapay zekânın sporda kullanımı çok boyutlu bir yapı sergilemekte olup hem önemli fırsatlar hem de çeşitli riskler barındırmaktadır. Bu nedenle yapay zekânın sporda dengeli, kontrollü ve insan odaklı bir yaklaşımla kullanılması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, yapay zekâ, öğrenci

Examining the Opinions of Sports Science Faculty Students Regarding the Use of Artificial Intelligence

Abstract: The aim of this research is to examine the views of students at the Faculty of Sports Sciences regarding the use of artificial intelligence in sports. The research was conducted using a phenomenological design, a qualitative research method. The study group consisted of 10 students studying at the Faculty of Sports Sciences of Yozgat Bozok University during the 2025-2026 academic year. Data were collected through face-to-face interviews using a semi-structured interview form consisting of four questions. The obtained data were analyzed using inductive analysis; after the coding process, themes were created and classified under categories. Four main categories were determined within the scope of the research: (1) perceptions and approaches to artificial intelligence, (2) advantages provided by artificial intelligence, (3) limitations and risks of artificial intelligence, and (4) the future role of artificial intelligence. Under these categories, the following themes were created, respectively: optimization, complementarity, concern and transformation; development, protection, decision, speed, justice and education; inequality, dependence, security, human deficiency and standardization; progress, competition, adaptability, digitalization, diversification and limitation. The findings reveal that participants view artificial intelligence (AI) as a significant tool for improving performance, data-driven decision-making, and efficiency in sports. However, they also highlight risks such as over-reliance on technology, data security concerns, and the weakening of the human dimension of sports. Participants also indicate that AI will become more widespread in sports in the future, leading to a structural transformation of sports. In conclusion, the use of AI in sports exhibits a multifaceted nature, presenting both significant opportunities and various risks. Therefore, it is crucial that AI is used in sports with a balanced, controlled, and human-centered approach.

Keywords: sports, artificial intelligence, student

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Okuryazarlık Düzeyleri ve İnternet Kullanım Amaçları

Muhammed Enes Yıldız, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, enesylz410@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet.yildirim@bozok.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, kişilerin dijital okuryazarlık seviyelerinin çeşitli demografik ve kişisel faktörler açısından incelemektir. Genel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada elde edilen verilerin IBM SPSS 24 programı ile analizi gerçekleşmiştir. Veri setinin istatistiksel çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerin yanında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanışmış; farklılıkların kaynaklarını belirlemek için post-Hoc testlerinden yararlanmıştır. Çalışma bulgularına göre; kadınların 24 yaş ve üzeri kişilerin ve beden eğitimi bölümü öğrencilerinin dijital okuryazarlık alt boyut puanları diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede fazla tespit edilmiştir. Çalışmanın en dikkat çekici sonuçlarından biri, aktif spor yapmayan ve spor geçmişi olmayan katılımcıların dijital okuryazarlık seviyelerinin, aktif spor yapan ve spor geçmişi olan kişilere göre daha yüksek olmasıdır. Ayrıca, günde 1-3 saat arası dijital sürenin artmasının okuryazarlık puanlarını düşürdüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bedensel aktiviteye ayrılan yoğun sürenin dijital alandaki eleştirel ve hedefe dönük okuryazarlık pratiklerini sınırlandırabileceği görülmüş olup, niceliksel ekran süresinden ziyade nitelikli internet kullanımın dijital okuryazarlıkta belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: spor, internet, dijital okuryazarlık

Digital Literacy Levels and Internet Usage Purposes of Students in the Faculty of Sports Sciences

Abstract: The aim of this study is to examine the digital literacy levels of individuals in terms of various demographic and personal factors. Using a general survey model, the data obtained were analyzed using IBM SPSS 24 software. In addition to descriptive statistics, independent samples t-test and one-way analysis of variance were used in the statistical analysis of the data set; post-Hoc tests were used to determine the sources of differences. According to the study findings, women, individuals aged 24 and over, and physical education students had statistically significantly higher digital literacy sub-dimension scores compared to other groups. One of the most striking results of the study is that participants who do not actively participate in sports and have no sports background have higher digital literacy levels than those who actively participate in sports and have a sports background. Furthermore, it was found that increasing the amount of digital time from 1 to 3 hours per day decreased literacy scores. In conclusion, it was observed that the amount of time devoted to physical activity can limit critical and goal-oriented literacy practices in the digital realm, and it was concluded that quality internet use, rather than quantity of screen time, is the determining factor in digital literacy.

Keywords: sport, ınternet, digital literacy.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

U13 Futbolcularda Dikey Sıçrama ve Çeviklik Performansı Arasındaki İlişkide Sprint Performansının Aracı Rolü

Mustafa Burak Daloğlu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, burakdalogluu@gmail.com

İsmail Alper Hacioğlu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, alperhacioglu9@gmail.com

Semanur Özpolat, Gazi Üniversitesi, Türkiye, semosszplt@gmail.com

Nebahat Eler, Gazi Üniversitesi, Türkiye, nebahateler@gazi.edu.tr

Özet: Genç futbolcularda dikey sıçrama, sprint ve çeviklik performansları saha içi hareket kalitesini etkileyen temel motorik bileşenlerdir. Ancak bu bileşenler çoğunlukla ikili ilişkiler düzeyinde incelenmekte, dikey sıçrama ile çeviklik arasındaki ilişkide sprint performansının olası aracı rolü yeterince açıklanmamaktadır. Bu çalışmanın amacı, U13 erkek futbolcularda dikey sıçrama performansı ile çeviklik performansı arasındaki ilişkide 30 m sprint performansının aracı rolünü incelemektir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yaklaşımıyla ilişkisel tarama modeline dayalı kesitsel desen olarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu U13 yaş kategorisinde yer alan 18 erkek futbolcu oluşturmuştur. Katılımcıların antropometrik özellikleri kaydedilmiş; dikey sıçrama performansı countermovement jump (CMJ), sürat performansı 30 m sprint testi ve çeviklik performansı T-test ile değerlendirilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle, doğrudan ilişkiler basit doğrusal regresyon analizleriyle incelenmiştir. CMJ'nin T-test performansı üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmek için 30 m sprint performansı aracı değişken olarak modele alınmış ve 5000 bootstrap örneklemine dayalı basit aracılık analizi uygulanmıştır. Bulgular: CMJ ile 30 m sprint süresi arasında güçlü, negatif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -0,821$; $p < 0,001$). Otuz metre sprint süresi ile T-test süresi arasında güçlü, pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,776$; $p < 0,001$). CMJ ile T-test süresi arasında ise negatif ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,652$; $p = 0,003$). Aracılık analizinde toplam etki anlamlıyken ($B = -0,046$; $p = 0,003$), 30 m sprint modele dahil edildiğinde doğrudan etki anlamlılığını kaybetmiştir ($B = -0,003$; $p = 0,868$). Buna karşılık dolaylı etkinin bootstrap güven aralığı sıfırı içermemiştir ($B = -0,043$; %95 GA [-0,093; -0,016]). Sonuç: Bulgular, U13 erkek futbolcularda dikey sıçrama ve çeviklik performansı arasındaki ilişkinin büyük ölçüde 30 m sprint performansı üzerinden açıklandığını göstermektedir. Bu sonuç, çeviklik gelişiminin yalnızca patlayıcı kuvvetle değil, sprint kapasitesiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, dikey sıçrama, sprint, çeviklik, aracılık analizi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Mediating Role of Sprint Performance in the Relationship Between Vertical Jump and Agility Performance in U13 Soccer Players

Abstract: Background and Aim: Vertical jump, sprint, and agility performances are fundamental motor components that influence on-field movement quality in young soccer players. However, these components are mostly examined through pairwise relationships, while the possible mediating role of sprint performance in the relationship between vertical jump and agility performance remains insufficiently explained. Therefore, this study aimed to examine the mediating role of 30 m sprint performance in the relationship between vertical jump performance and agility performance in U13 male soccer players. Method: This study was conducted using a quantitative research approach with a cross-sectional correlational design. The study group consisted of 18 male soccer players in the U13 age category. Anthropometric characteristics of the participants were recorded. Vertical jump performance was assessed using the countermovement jump (CMJ), sprint performance was assessed using the 30 m sprint test, and agility performance was assessed using the T-test agility test. Relationships between variables were examined using Pearson correlation analysis, while direct associations were analyzed through simple linear regression analyses. To evaluate the indirect effect of CMJ on T-test performance, 30 m sprint performance was included in the model as a mediator variable, and a simple mediation analysis based on 5000 bootstrap samples was performed. Results: A strong, negative, and significant relationship was found between CMJ and 30 m sprint time ($r = -0.821$; $p < 0.001$). A strong, positive, and significant relationship was observed between 30 m sprint time and T-test time ($r = 0.776$; $p < 0.001$). In addition, a negative and significant relationship was determined between CMJ and T-test time ($r = -0.652$; $p = 0.003$). In the mediation analysis, the total effect was significant ($B = -0.046$; $p = 0.003$); however, when 30 m sprint performance was included in the model, the direct effect lost its statistical significance ($B = -0.003$; $p = 0.868$). In contrast, the bootstrap confidence interval for the indirect effect did not include zero ($B = -0.043$; 95% CI [-0.093, -0.016]). Conclusion: The findings indicate that the relationship between vertical jump and agility performance in U13 male soccer players is largely explained through 30 m sprint performance. This result suggests that agility development should not be considered solely in relation to explosive strength but should also be evaluated together with sprint capacity.

Keywords: Soccer, vertical jump, sprint, agility, mediation analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Öğrenci-Sporcuların Çift Kariyer Yolculuğu: Öğretmenlerin Deneyimleri ve Perspektifleri

Esma Yılmaz, Ankara Üniversitesi, Türkiye, esmasanliyilmaz@gmail.com

Sevda Akbulut İnan, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, sevdaakbulut@gmail.com

Türkay Çullu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, turkaycullu@gmail.com

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Özet: Bu çalışma, liseli öğrenci sporcuların çift kariyer sürecini öğretmen perspektifinden incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Farklı branşlardan yedi öğretmenle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla, öğretmenlerin bu süreçteki deneyimleri, karşılaştıkları zorluklar ve geliştirdikleri destek stratejileri derinlemesine ele alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda; öğrenci sporcuların kişisel özellikleri, devam-devamsızlık ve zaman yönetimi sorunları, akademik performans, öğretmen destek stratejileri, iletişim ve koordinasyon eksikliği ile sistemsel sorunlar ve çözüm önerileri olmak üzere altı ana tema belirlenmiştir. Öğretmenler, sporcu öğrencilerin yüksek özgüven, disiplin ve sorumluluk gibi olumlu kişisel özellikler sergilediklerini belirtirken, akademik başarılarının çoğunlukla sınıf ortalamasının altında kaldığını ifade etmişlerdir. Antrenman ve müsabaka programlarının ders devamını ciddi biçimde olumsuz etkilediği, öğretmen-antrenör iletişiminin ise neredeyse hiç gerçekleşmediği saptanmıştır. Bulgular, sporcu öğrencilerin başarısını desteklemek için esnek müfredat, ortak koordinasyon mekanizmaları ve sistematik politika değişikliklerine duyulan acil ihtiyacı gözler önüne sermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çift kariyer, öğrenci sporcu, öğretmen perspektifi, akademik başarı

Student-Athletes' Dual Career Journey: Teachers' Experiences and Perspectives

Abstract: This study aims to examine the dual career process of high school student-athletes from the perspective of teachers. The study employs a case study design, one of the qualitative research methods. Through semi-structured interviews conducted with seven teachers from different subject areas, the teachers' experiences in this process, the challenges they encounter, and the support strategies they develop are explored in depth. Based on the findings, six main themes were identified: the personal characteristics of student-athletes, issues related to attendance and time management, academic performance, teachers' support strategies, lack of communication and coordination, and systemic problems along with proposed solutions. While teachers emphasized that student-athletes demonstrate positive personal traits such as high self-confidence, discipline, and responsibility, they also noted that these students' academic performance is generally below the class average. It was found that training and competition schedules significantly and negatively affect class attendance, and that communication between teachers and coaches is almost nonexistent. The findings highlight an urgent need for flexible curricula, coordinated mechanisms, and systematic policy changes to better support the success of student-athletes.

Keywords: Dual career, Student-athletes, Teachers' perspectives, Academic performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Binaural Beat Stimülasyonunun Fiziksel Performans ve Algılanan Efor Üzerine Akut Etkileri

Onuralp Öztürk, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye, onurozaa@gmail.com

Ramiz Arabaci, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye, ramizar@uludag.edu.tr

Özet: Nörömüsküler performansın yalnızca periferik fizyolojik kapasiteye değil, aynı zamanda merkezi sinir sistemi aktivasyonu, dikkat süreçleri ve algılanan efor gibi bilişsel ve psikofizyolojik bileşenlere de bağlı olduğu bilinmektedir. Binaural beat, iki kulağa farklı frekanslarda verilen işitsel uyaranların beyin tarafından tek bir frekans olarak algılanmasıyla ortaya çıkan ve "frequency-following response" mekanizması aracılığıyla kortikal osilasyonların senkronizasyonunu sağlayabilen bir fenomen olarak ele alınmıştır. Ancak mevcut literatürde, binaural beat frekanslarının kısa süreli maksimal anaerobik performans, reaksiyon süresi ve algılanan efor gibi çok boyutlu performans çıktıları üzerindeki frekans-spesifik etkileri bütüncül bir deneysel tasarım içinde yeterince incelenmediği görülmektedir. Böylece, bu araştırmanın amacı, farklı binaural beat (BB) frekanslarının (alfa: 10 Hz, beta: 20 Hz, gama: 40 Hz) fiziksel aktif genç yetişkinlerde anaerobik güç, reaktif güç, mekanik güç, yorgunluk indeksi, reaksiyon süresi ve algılanan zorluk üzerindeki akut etkilerini incelemektir. Bu araştırmaya 18-30 yaş arasında fiziksel olarak aktif 26 (13 kadın, 13 erkek) üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma, tek kör, randomize, çapraz geçişli ve grup içi deneysel tasarımda gerçekleştirilmiş olup, deneysel koşullar Latin kare yöntemi ile dengelenerek sıralama etkileri kontrol altına alınmıştır. Araştırma, birinci oturumu alıştırma olmak üzere toplam 5 farklı oturumda gerçekleştirilmiştir. Üç oturumda (deneysel) yukarıda belirtilen 3 farklı frekanslarda uyarılar verilirken, dördüncü oturumda (kontrol) herhangi bir uyarı verilmemiştir. Katılımcılar deneysel oturumlarda 15 dakikalık binaural beat stimülasyonuna maruz bırakılmış, bu stimülasyonun hemen ardından 30 saniyelik maksimal Bosco sürekli sıçrama testi uygulanmıştır. Takiben Borg RPE (Algılanan zorluk derecesi ölçeği) ardından 5 dakikalık Psikomotor Vigilans Testi ile reaksiyon süreleri ölçülmüştür. Anaerobik performans parametreleri; reaktif güç indeksi, mekanik güç ve yorgunluk indeksi değişkenleri üzerinden yüksek hızlı video kayıtlarının Kinovea yazılımı ile analiz edilmesiyle elde edilmiştir. Bununla birlikte Borg ölçeği kullanılarak algılanan efor düzeyi belirlenmiştir. Elde edilen veriler One Way Anova testi ile analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni testi kullanılmıştır. Bu çalışmada, binaural beat stimülasyonunun frekans-spesifik olarak nöromüsküler performans ve bilişsel süreçleri modüle edeceği hipotez edilmiştir. Merkezi sinir sistemi uyarılmışlığını non-invaziv biçimde modüle edebilen binaural beat temelli nöroakustik uyarım önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma; söz konusu boşluğu doldurmayı ve nöromüsküler performans ile bilişsel süreçler arasındaki etkileşimi entegre bir yaklaşımla değerlendirmektedir. Elde edilen bulgularla, nöroakustik uyarımın performans öncesi uyarılmışlık düzeyinin optimize edilmesindeki rolüne ilişkin yeni bilimsel kanıtlar sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: nöroakustik uyarım, nöromüsküler performans, bilişsel süreçler, algılanan efor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Acute Effects of Binaural Beat Stimulation on Physical Performance and Perceived Exertion

Abstract: Neuromuscular performance depends not only on peripheral physiological capacity but also on cognitive and psychophysiological components such as central nervous system activation, attentional processes, and perceived exertion. Binaural beats are considered a phenomenon in which auditory stimuli delivered to both ears at different frequencies are perceived by the brain as a single frequency, and can facilitate the synchronization of cortical oscillations via the "frequency-following response" mechanism. However, in the current literature, the frequency-specific effects of binaural beat frequencies on multidimensional performance outcomes—such as short-term maximal anaerobic performance, reaction time, and perceived exertion—have not been sufficiently investigated within a comprehensive experimental design. Thus, the aim of this study was to investigate the acute effects of different binaural beat (BB) frequencies (alpha: 10 Hz, beta: 20 Hz, gamma: 40 Hz) on anaerobic power, reactive power, mechanical power, fatigue index, reaction time, and perceived difficulty in physically active young adults. Twenty-six physically active university students (13 women, 13 men) aged 18–30 volunteered to participate in this study. The study was conducted using a single-blind, randomized, cross-over, within-subjects experimental design, and the experimental conditions were balanced using the Latin square method to control for order effects. The study was conducted over a total of 5 different sessions, with the first session serving as a practice session. During three sessions (experimental), stimuli were delivered at the three different frequencies mentioned above, while in the fourth session (control), no stimuli were delivered. Participants were exposed to 15 minutes of binaural beat stimulation during the experimental sessions, followed immediately by a 30-second maximal Bosco continuous jump test. Subsequently, perceived exertion was assessed using the Borg RPE (Rated Perceived Exertion) scale, followed by a 5-minute Psychomotor Vigilance Test to measure reaction times. Anaerobic performance parameters—including reactive power index, mechanical power, and fatigue index—were obtained by analyzing high-speed video recordings using Kinovea software. Additionally, the perceived exertion level was determined using the Borg scale. The obtained data were analyzed using a one-way ANOVA test. The Bonferroni test was used for pairwise comparisons. In present study, it was hypothesized that binaural beat stimulation would modulate neuromuscular performance and cognitive processes in a frequency-specific manner. Neuroacoustic stimulation based on binaural beats, which can non-invasively modulate central nervous system arousal, has been recognized as an important area of research. In conclusion, this study filled this gap and evaluated the interaction between neuromuscular performance and cognitive processes using an integrated approach. The findings provide new scientific evidence regarding the role of neuroacoustic stimulation in optimizing pre-performance arousal levels.

Keywords: neuroacoustic stimulation, neuromuscular performance, cognitive processes, perceived exertion

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sınavlara Yönelik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Tansu Kurtuldu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, tansu33@hotmail.com

Mustafa Güneş, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mustafagunes663@gmail.com

Muhsin Taştekin, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mhsn.6666@icloud.com

Özet: Sınav kaygısı, bireylerin akademik performansını etkileyen en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinde yoğun akademik değerlendirme süreçleri, geleceğe yönelik belirsizlikler ve rekabet ortamı sınav kaygısının düzeyini artırabilmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ise hem teorik hem de uygulamalı ders yükü, performansa dayalı değerlendirmeler ve kariyer belirsizlikleri nedeniyle bu süreçten daha yoğun etkilenebilmektedir. Bu nedenle, spor bilimleri öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi ve bu kaygının hangi değişkenlerden etkilendiğinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınavlara dönük kaygı seviyelerini tespit etmek ve bu kaygı seviyelerinin demografik faktörler açısından değişme düzeyini incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Baltaş (1999) tarafından geliştirilen ve Polat (2006) tarafından revize edilen Sınav Kaygısı Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçek; "Başkalarının Görüşü", "Kendi Görüşünüz", "Gelecekle İlgili Endişeler", "Hazırlanma ile İlgili Endişeler ve Genel Sınav Kaygısı" ve "Zihinsel ve Bedensel Tepkiler" olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha = 0.87 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Yozgat ilinde öğrenim gören toplam 277 spor bilimleri öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin analizinde IBM SPSS 24 programı kullanılarak betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre, öğrencilerin sınav kaygısı seviyeleri ile cinsiyet ve yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buna karşılık, öğrenim görülen bölüm değişkenine göre "Başkalarının Görüşü", "Kendi Görüşünüz", "Gelecekle İlgili Endişeler" ile "Hazırlanma ile İlgili Endişeler ve Genel Sınav Kaygısı" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu alt boyutlarda en yüksek sınav kaygısı düzeyinin Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinde olduğu belirlenmiştir. "Zihinsel ve bedensel tepkiler" alt boyutunda ise bölümlere göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sınav kaygısının demografik değişkenlerden ziyade özellikle akademik alan ve kariyer beklentileriyle ilişkili değişkenlerden etkilendiği söylenebilir. Özellikle Spor Yöneticiliği öğrencilerinin daha yüksek kaygı düzeyine sahip olması, bu alandaki kariyer belirsizliği ve rekabet koşullarıyla ilişkili olabilir. Bu doğrultuda, üniversitelerde öğrencilere yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, bilişsel davranışçı temelli kaygı yönetimi eğitimlerinin verilmesi ve özellikle kaygı düzeyi yüksek bölümlerde kariyer planlama ve danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Kaygı Düzenleme, Spor Bilimleri, Spor Yöneticiliği, Kariyer Belirsizliği

Investigation of Sports Sciences Faculty Students' Levels of Exam Anxiety

Abstract: Exam anxiety is considered one of the most significant psychological variables affecting individuals' academic performance. Especially among university students, intense academic evaluation processes, uncertainties about the future, and competitive environments can increase the level of exam anxiety. Students of Faculties of Sports Sciences may be more heavily affected by this process due to their combined theoretical and practical course loads, performance-based evaluations, and career uncertainties. Therefore, examining the exam anxiety levels of sports sciences students and identifying the variables that influence this anxiety is considered important. The aim of this study is to determine the exam anxiety levels of students in the Faculty of Sports Sciences and to examine how these anxiety levels vary according to demographic factors. As data collection tools, the Exam Anxiety Scale developed by Baltaş (1999) and revised by Polat (2006), along with a Personal Information Form prepared by the researcher, were used. The scale consists of five sub-dimensions: "Others' Opinions," "Self-Perception," "Future-Related Concerns," "Preparation-Related Concerns and General Exam Anxiety," and "Cognitive and Physiological Responses." The overall reliability coefficient of the scale was determined as Cronbach's Alpha = 0.87. The sample of the study consists of a total of 277 sports sciences students studying in Yozgat. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied using the IBM SPSS 24 program. According to the findings of the study, no statistically significant differences were found between students' exam anxiety levels and gender or age groups. However, significant differences were identified in the sub-dimensions of "Others' Opinions," "Self-Perception," "Future-Related Concerns," and "Preparation-Related Concerns and General Exam Anxiety" based on the department variable. In these sub-dimensions, the highest levels of exam anxiety were observed among students in the Sports Management department. No significant differences were found between departments in the "Cognitive and Physiological Responses" sub-dimension. Based on the findings, it can be concluded that exam anxiety is influenced more by variables related to academic field and career expectations rather than demographic variables. In particular, the higher anxiety levels observed among Sports Management students may be associated with career uncertainty and competitive conditions in this field. In line with these results, it is recommended to expand psychological counseling services for students in universities, provide cognitive-behavioral-based anxiety management training, and strengthen career planning and counseling services, especially in departments with higher levels of anxiety.

Keywords: Exam Anxiety, Anxiety Regulation, Sports Sciences, Sports Management, Career Uncertainty

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Küreselleşmenin Spor Bilimlerinde Etkilerine Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi

Müberra Kılıç, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, muberrakilic60@gmail.com

Ebru Araç Ilgar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebruarac@hotmail.com

Özet: Küreselleşme, ekonomik, kültürel, teknolojik ve sosyal boyutlarıyla birçok alanı etkilediği gibi spor bilimleri alanında da önemli dönüşümlere yol açmaktadır. Bu doğrultuda, spor bilimleri öğrencilerinin küreselleşme olgusuna ilişkin algılarının belirlenmesi, alanın geleceği açısından önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin küreselleşmenin spor bilimleri üzerindeki etkilerine yönelik görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 305 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma veri toplama aracı olarak Akdağcık ve Temel (2022) tarafından geliştirilen "Küreselleşmenin Spor Bilimlerinde Etkilerine Yönelik Görüşler Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, parametrik test varsayımlarını sağlaması doğrultusunda bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların küreselleşmeye yönelik algılarının genel olarak orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, sporculuk düzeyi, sporculuk yılı ve küreselleşme eğitimi alma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın, yaş değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmuş ve yaş arttıkça küreselleşme algısının yükseldiği görülmüştür. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre özellikle yönetim ve teknoloji boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yabancı dil bilen öğrencilerin, yabancı lig ve organizasyonları düzenli takip eden bireylerin ve medya içeriklerine erişimi yüksek olan katılımcıların küreselleşme algılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tartışma bulguları, küreselleşme algısının bireylerin uluslararası etkileşim düzeyi, bilgiye erişim olanakları ve kültürel etkileşim deneyimleri ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve literatürde yer alan benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin küreselleşmeye yönelik farkındalıklarının artırılmasında yabancı dil eğitiminin güçlendirilmesi, uluslararası spor organizasyonlarının takip edilmesinin teşvik edilmesi ve dijital medya içeriklerine erişimin desteklenmesi önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Küreselleşme, spor bilimleri, öğrenci görüşleri, spor eğitimi, spor yönetimi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of Sports Sciences Faculty Students' Views on the Effects of Globalization in Sports Sciences

Abstract: Globalization, with its economic, cultural, technological, and social dimensions, brings about significant transformations not only in many fields but also in the field of sports sciences. In this context, determining sports sciences students' perceptions of globalization is considered important for the future of the field. The aim of this study is to examine the views of sports sciences faculty students on the effects of globalization in sports sciences in terms of various variables. The study was conducted within the scope of the descriptive survey model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of a total of 305 students studying at the Faculty of Sports Sciences at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year and selected through convenience sampling. As data collection tools, the "Scale of Opinions on the Effects of Globalization in Sports Sciences" developed by Akdağcık and Temel (2022) and a personal information form prepared by the researchers were used. The obtained data were analyzed using independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA), as they met the assumptions of parametric tests. According to the findings of the study, it was determined that participants' perceptions of globalization were generally above a moderate level. No significant differences were found according to gender, level of sports participation, years of sports experience, or receiving education on globalization. However, significant differences were found in all sub-dimensions according to the age variable, and it was observed that perceptions of globalization increased with age. According to the department variable, significant differences were identified particularly in the management and technology dimensions; it was determined that students in physical education and sports teaching had higher levels of perception. In addition, it was concluded that students who know a foreign language, regularly follow foreign leagues and organizations, and have higher access to media content have significantly higher perceptions of globalization. The discussion findings reveal that the perception of globalization is closely related to individuals' levels of international interaction, access to information, and experiences of cultural interaction, and these findings are consistent with similar studies in the literature. In conclusion, strengthening foreign language education, encouraging the follow-up of international sports organizations, and supporting access to digital media content are considered important requirements for increasing sports sciences students' awareness of globalization.

Keywords: Globalization, Sports Sciences, Student Views, Sports Education, Sports Management

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sekiz Haftalık Denge ile Kombine Dairesel Kuvvet Antrenmanının 50 Yaş Üstü Kadınlarda Kas Kuvveti, Esneklik, Vücut Kompozisyonu, Postüral Stabilite ve Düşme Riski Üzerine Etkisi

Yasemin Görgülü, Ankara Üniversitesi, Türkiye, ysmngrgl@outlook.com

Abdullah ÖZER, Gazi Üniversitesi, Türkiye, Aozer6778@gmail.com

Hakan Karabıyık, Ankara Üniversitesi, Türkiye, karabiyik@ankara.edu.tr

Gökhan Deliceoğlu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, Gokhandeliceoglu@gazi.edu.tr

Hacer Aşıcı, Gölbaşı Belediyesi, Türkiye, hacerasici3@gmail.com

Özet: İlerleyen yaş, kas kütlesi ve gücündeki azalma, denge bozukluğu ve hareket kalitesinin düşmesi gibi fizyolojik değişimlere yol açmakta; bu değişimler özellikle menopozun da etkisiyle 50 yaş üstü kadınlarda düşme riskini belirgin biçimde artırmaktadır. Egzersizin bu olumsuz etkileri geciktirme ve azaltmadaki rolü literatürde iyi belgelenmiş olmakla birlikte, denge antrenmanı ile kombine edilen dairesel kuvvet antrenmanının bu popülasyondaki çok yönlü etkileri henüz yeterince incelenmemiştir. Bu çalışma, sekiz haftalık denge ile kombine dairesel kuvvet antrenmanının 50 yaş üstü kadınlarda kas kuvveti, esneklik, vücut kompozisyonu, postüral stabilite ve düşme riski üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya kronik rahatsızlığı bulunmayan ve düzenli egzersiz yapmayan 26 gönüllü kadın dahil edilmiş; katılımcılar randomize olarak egzersiz ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Çalışma sürecinde egzersiz grubundan 2 katılımcı seans devam kriterlerini karşılayamaması, 2 katılımcı ise sağlık sorunları nedeniyle final ölçümüne katılamamış; kontrol grubundan ise 7 katılımcı final ölçümüne katılmamıştır. İstatistiksel analizler protokolü tamamlayan 15 katılımcının verileri üzerinden yürütülmüş olup bu katılımcıların 9'u egzersiz, 6'sı kontrol grubunda yer almıştır. Egzersiz grubuna haftada iki gün, sekiz hafta süreyle denge egzersizleri ile kombine edilmiş dairesel kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Antrenman öncesinde ve sonrasında postüral stabilite ve düşme riski Biodex Denge Sistemi ile, alt ekstremite ve el kavrama kuvveti dinamometre ile, esneklik otur-eriş testi ile, vücut kompozisyonu skinfold yöntemi ile ve hareket becerisi Fonksiyonel Hareket Tarama Testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin normalliği Shapiro-Wilk testi ile sınanmış; normal dağılım gösteren değişkenlerde karma ANOVA, göstermeyen değişkenlerde grup içi karşılaştırmalar için Wilcoxon Signed-Rank Testi, gruplar arası karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak antrenman programının vücut yağ yüzdesinde anlamlı azalma, alt ve üst ekstremite kuvveti ile esneklik performansında ise anlamlı iyileşmeler sağladığı belirlenmiştir. Buna karşın vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, fonksiyonel hareket kalitesi, stabilite ve düşme riski parametrelerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgular, denge ve düşme riskine yönelik adaptasyonların sağlanmasında daha spesifik ve uzun süreli müdahalelerin planlanması gerektiğine işaret etmekte; sekiz haftalık denge ile kombine dairesel kuvvet antrenmanının 50

yaş üstü kadınlarda kas kuvveti, esneklik ve vücut kompozisyonu gelişimini destekleyen etkin bir egzersiz yöntemi olarak önerilebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dairesel antrenman, denge antrenmanı, düşme riski, kas kuvveti, postüral stabilite, vücut kompozisyonu, 50 yaş üstü kadınlar

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Eight-Week Balance Combined Circular Strength Training on Muscle Strength, Flexibility, Body Composition, Postural Stability and Fall Risk in Women Over 50 Years of Age

Abstract: Aging leads to physiological changes including loss of muscle mass and strength, impaired balance, and reduced movement quality. These changes, further compounded by the effects of menopause, significantly increase fall risk in women over 50 years of age. Although the role of exercise in delaying and reducing these adverse effects is well documented in the literature, the multifaceted effects of circular strength training combined with balance training in this population have not yet been sufficiently investigated. This study aimed to examine the effects of an eight-week balance combined circular strength training program on muscle strength, flexibility, body composition, postural stability, and fall risk in women over 50 years of age. Twenty-six volunteer women with no chronic conditions and no regular exercise habits were included in the study and randomly assigned to either an exercise or a control group. During the study, 2 participants from the exercise group were unable to meet session attendance criteria and 2 participants could not attend the final measurements due to health issues, while 7 participants from the control group did not attend the final measurements. Statistical analyses were conducted on data from 15 participants who completed the protocol, of whom 9 were in the exercise group and 6 were in the control group. The exercise group performed balance combined circular strength training two days per week for eight weeks. Postural stability and fall risk were assessed using the Biodex Balance System, lower extremity and hand grip strength with a dynamometer, flexibility with the sit-and-reach test, body composition with the skinfold method, and movement quality with the Functional Movement Screen before and after the training program. Data normality was assessed using the Shapiro-Wilk test. Mixed ANOVA was applied for normally distributed variables, while the Wilcoxon Signed-Rank Test was used for within-group comparisons and the Mann-Whitney U Test for between-group comparisons of non-normally distributed variables. The level of statistical significance was set at $p<0.05$. The training program resulted in a significant reduction in body fat percentage and significant improvements in upper and lower extremity strength and flexibility performance. However, no significant changes were observed in body weight, body mass index, functional movement quality, postural stability, or fall risk parameters. These findings suggest that more specific and longer-term interventions are needed to achieve adaptations in balance and fall risk. Eight-week balance combined circular strength training may be recommended as an effective exercise method to support muscle strength, flexibility, and body composition development in women over 50 years of age.

Keywords: Circuit training, balance training, fall risk, muscle strength, postural stability, body composition, women over 50

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yetişkin Yüzme Eğitiminde Hidrofobi, Andragojik Yaklaşımlar ve Öz-yeterlilik Dönüşümünün İncelemesi

Abdullah Dal, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türkiye, abdullahdall759@gmail.com

Haci Şükrü Taştan, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, h.sukrutastan@ohu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, yetişkinlere yüzme eğitiminde özel eğitim yöntemlerinin (andragoji), su korkusunu yenme ve öz-yeterlilik duygusunun gelişimindeki rolünü literatürdeki akademik kaynaklar üzerinden incelemektir. Yüzme antrenörlerinin çocuklara yüzme öğretmesi ile yetişkinlere yüzme öğretmesi arasında bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır. Çocuklar daha çok taklit ederek öğrenirken, yetişkinler için su korkusu, geçmişteki kötü anılar ve "ben bu yaştan sonra yapabilir miyim?" kaygısı onların yüzme öğrenmelerinin önünde büyük bir engel olabilmektedir. Araştırma bu kapsamda yetişkinlerin yüzme eğitimlerinde antrenörlerin yaklaşımlarına önemli katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Çalışma nitel bir çalışma olarak yetişkin yüzme eğitimi üzerine yapılan araştırmaların sentezlendiği bir derleme çalışmasıdır. Çalışma kapsamında; Google Akademik, DergiPark ve YÖK Tez Merkezi veri tabanları üzerinden "yetişkinlerde yüzme", "hidrofobi", "andragoji" ve "spor öz-yeterliliği" anahtar kelimeleri kullanılarak kapsamlı bir tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda seçilen güncel onaltı (16) akademik kaynak analiz edilmiştir. Seçilen kaynaklar; yetişkinlerin spora başlama motivasyonları, antrenörlerin yaşadığı teknik/psikolojik sorunlar ve su korkusunu aşmada kullanılan yöntemler açısından içerik analizine tabi tutularak elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; yayınlarda yetişkinlerin klasik komut temelli eğitimler yerine, antrenörle güvene dayalı bağ kurabildikleri ve sürecin merkezinde yer aldıkları eğitimlerde hidrofobiyi daha hızlı aştıkları, su korkusunun aşılmasıyla birlikte bireylerin öz-yeterlilik inançlarının sadece havuzda değil, günlük sosyal hayatlarında da belirgin şekilde arttığı, özellikle antrenörlerin yetişkin eğitimi ilkelerine (andragoji) hakimiyetinin, öğrenci bağlılığını ve eğitim başarısını doğrudan etkilediği, ayrıca görselliğin ön planda olduğu yeni tekniklerin korku seviyesini düşürmede kritik rol oynadığı vurgulandığı görülmektedir. Sonuç olarak; yetişkinlere yüzme öğretirken sadece teknik hareketleri göstermek yetmemekte, onların psikolojik dünyasına ve yetişkin öğrenme özelliklerine de dikkat etmek gerekmektedir. Eğitimlerin yetişkin psikolojisine uygun olarak yapılandırılması, bireyin korkularını yönetmesini ve kişisel potansiyelini keşfetmesini sağlamaktadır. Bu kapsamda antrenör eğitim programlarında teknik bilginin yanı sıra yetişkin eğitimi teorilerine ve psikolojik yaklaşım modellerine daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Andragoji, Hidrofobi, Öz-Yeterlilik, Spor Eğitimi

Investigation of Hydrophobia, Andragogical Approaches and Self-Efficacy Transformation in Adult Swimming Education

Abstract: The aim of this study is to examine the role of special training methods (andragogy) in adult swimming education in overcoming fear of water and developing self-efficacy, based on academic sources in the literature. There are some important differences between swimming coaches teaching children to swim and teaching adults to swim. While children learn mostly by imitation, for adults, fear of water, bad memories from the past, and the anxiety of "can I do it at this age?" can be a major obstacle to learning to swim. In this context, the research is considered to make an important contribution to the approaches of coaches in adult swimming education. As a qualitative study, this is a review study synthesizing research on adult swimming education. Within the scope of the study, a comprehensive search was conducted using the keywords "Adult swimming", "hydrophobia", "andragogy" and "sports self-efficacy" in the Google Scholar, DergiPark and YÖK Thesis Center databases. Sixteen (16) current academic sources selected as a result of the search were analyzed. The selected sources are; The findings were interpreted through content analysis of the research on adults' motivations for starting sports, the technical/psychological problems experienced by coaches, and the methods used to overcome fear of water. According to the analysis results, publications indicate that adults overcome hydrophobia faster in training where they can establish a trusting relationship with the coach and are at the center of the process, rather than in classic command-based training. Furthermore, overcoming the fear of water significantly increases individuals' self-efficacy beliefs, not only in the pool but also in their daily social lives. It is emphasized that coaches' mastery of adult education principles (andragogy) directly affects student engagement and training success, and that new techniques with a focus on visual aids play a critical role in reducing fear levels. In conclusion, teaching adults to swim requires more than just demonstrating technical movements; attention must also be paid to their psychological world and adult learning characteristics. Structuring training programs in accordance with adult psychology enables individuals to manage their fears and discover their personal potential. In this context, it is recommended that coach training programs include more emphasis on adult education theories and psychological approach models in addition to technical knowledge.

Keywords: Swimming, Andragogy, Hydrophobia, Self-Efficacy, Sports Education

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Teknoloji Kullanımına Yönelik Çalışmaların Incelenmesi: Bir Derleme Çalışması

Ayşegül Özkan, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, ozkanaysegul058@gmail.com

Enes Beltekin, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, ebeltekin@bingol.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin teknoloji kullanımına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların incelenmesi ve elde edilen bulgular doğrultusunda genel bir değerlendirme yapılmasıdır. Çalışma, güncel eğilimleri ortaya koymak amacıyla 2020-2026 yılları arasında yayımlanan araştırmalarla sınırlandırılmıştır. Özellikle 2020 yılı sonrası uzaktan eğitim ve teknoloji kullanımında yaşanan artışın literatüre yansımalarını incelemek hedeflenmiştir. Google Akademik ve YÖK Tez veri tabanları aracılığıyla taranıp çalışma geleneksel derleme yöntemiyle yürütülmüştür. İncelenen çalışmalardan elde edilen bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin uzaktan eğitime yönelik tutumlarının demografik değişkenler açısından tutarlı bir farklılık göstermediğini, buna karşın teknoloji yetkinliğinin öğretmen tutumları üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Teknoloji kullanımına ilişkin yeterlilik düzeyi arttıkça öğretmenlerin uzaktan eğitime yönelik daha olumlu tutum geliştirdikleri görülmektedir. Bununla birlikte, kırsal bölgelerde görev yapan öğretmenlerin uzaktan eğitime yönelik tutumların daha düşük olduğu belirlenmiştir. Teknoloji yeterlilikleri ve tutumlar açısından incelendiğinde, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi değişkenlere ilişkin bulguların farklılık gösterdiği, ancak genel olarak teknoloji kullanım deneyiminin ve yeterliliğinin daha belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Yeni teknolojiler ve yaklaşımlar kapsamında ise web 2.0 araçları, dijital platformlar, oyunlaştırma ve yapay zekâ uygulamalarının öğretim sürecini desteklediği ve öğrenci motivasyonunu artırdığı; ancak bu araçların kullanımında çeşitli sınırlılıkların bulunduğu ve pedagojik boyutunun yeterince ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin teknolojiye yönelik tutumlarının demografik özelliklerden ziyade teknolojiye erişim, kullanım düzeyi ve bireysel yeterlilikleri ile daha yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, öğretmenlerin teknoloji kullanım becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların artırılması ve pedagojik temelli çalışmaların desteklenmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Beden eğitimi öğretmeni, Teknoloji kullanımı, Dijital yeterlik

Examination of Studies on Technology Use Physical Education Teachers: A Review Study

Abstract: The aim of this study is to examine the studies conducted on physical education and sports teachers' use of technology and to provide a general evaluation in line with the findings obtained. The study is limited to research published between 2020 and 2026 in order to reveal current trends. In particular, it is aimed to examine the reflections in the literature of the increase in distance education and technology use after 2020. The study was conducted using the traditional review method by scanning through Google Scholar and YÖK Thesis Database databases. The findings obtained from the examined studies reveal that physical education teachers' attitudes toward distance education do not show a consistent difference in terms of demographic variables; however, technological competence plays a decisive role in teachers' attitudes. As the level of proficiency in technology use increases, it is observed that teachers develop more positive attitudes toward distance education. In addition, it has been determined that teachers working in rural areas have lower attitudes toward distance education. When examined in terms of technological competencies and attitudes, it is understood that findings related to variables such as gender, age, and level of education vary; however, overall, technology use experience and competence are more decisive. Within the scope of new technologies and approaches, it is noteworthy that Web 2.0 tools, digital platforms, gamification, and artificial intelligence applications support the teaching process and increase student motivation; however, there are various limitations in the use of these tools, and their pedagogical dimension is not sufficiently addressed. In conclusion, it can be said that physical education teachers' attitudes toward technology are more closely related to access to technology, level of use, and individual competencies rather than demographic characteristics. In this direction, it is important to increase practices aimed at improving teachers' technology use skills and to support pedagogically based studies.

Keywords: Technology, Physical Education Teacher, Technology Use, Digital Competence

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Erişkin Futbolcuların Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyinin Analizi

Furkan Salık, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, furkansalik079@gmail.com

Alparslan Ünveren, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, alparslan.unveren@dpu.edu.tr

Utku Duran, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, utkuduran7@hotmail.com

Özet: Kardiyovasküler hastalıklar, dünya genelinde en önemli sağlık sorunlarından biri olup ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Fiziksel olarak aktif bireylerde riskin daha düşük olduğu düşünülse de sporcularda da çeşitli kardiyovasküler risk faktörleri görülebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, erişkin futbolcuların kardiyovasküler hastalık risk faktörleri hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesidir. Yöntem: Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan (n: 150) erişkin futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve geçerlilik-güvenirlik çalışması yapılmış "Kardiyovasküler Hastalık Risk Faktörleri Bilgi Düzeyi Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma bulgularına göre futbolcuların kardiyovasküler hastalık risk faktörlerine ilişkin bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyine göre. sigara kullanımı ve düzenli sağlık kontrolü yaptırma durumuna göre bilgi düzeylerinde farklılık görülmektedir. Bununla birlikte, bazı risk faktörlerine (örneğin genetik yatkınlık ve hipertansiyon) yönelik bilgi düzeyinin diğerlerine göre farklılıklar görülmektedir. Sonuç: Elde edilen bulgular, erişkin futbolcuların kardiyovasküler hastalık risk faktörleri konusunda bilgi düzeylerinin yeterli olma durumu ve bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sporculara yönelik sağlık eğitimi programlarının planlanmasının gerekli olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler, Futbol, Sağlık

Analysis of the Knowledge Level of Adult Soccer Players Regarding Cardiovascular Disease Risk Factors

Abstract: Cardiovascular diseases are one of the most important health problems worldwide and are among the leading causes of death. Although it is thought that the risk is lower in physically active individuals, various cardiovascular risk factors can also be observed in athletes. The aim of this study is to determine the knowledge level of adult football players regarding cardiovascular disease risk factors. Method: This research was conducted using a descriptive survey model from quantitative research methods. The sample of the study consisted of adult football players (n: 150) who participated in the study on a voluntary basis. A personal information form and the "Cardiovascular Disease Risk Factors Knowledge Level Scale", for which validity and reliability studies were conducted, were used as data collection tools. Data were collected using an online questionnaire method and analyzed using the SPSS 25.0 package program. In addition to descriptive statistics, independent samples t-test and ANOVA tests were used in the analysis of the data. Findings: According to the research findings, it was determined that the knowledge level of football players regarding cardiovascular disease risk factors is at a moderate level. According to the education level of the participants. Knowledge levels differ according to smoking habits and regular health check-ups. However, knowledge levels regarding some risk factors (e.g., genetic predisposition and hypertension) differ from others. Conclusion: The findings reveal that adult soccer players' knowledge levels regarding cardiovascular disease risk factors are adequate and vary according to certain variables. This indicates the need for planning health education programs for athletes.

Keywords: Cardiovascular, Football, Health

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programına Yönelik Öğretmen Algıları: Bir Metafor Analizi

Sevda Akbulut İnan, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, sevdaakbulut@gmail.com

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Esma Yılmaz, Ankara Üniversitesi, Türkiye, esmasanliyilmaz@gmail.com

Tuğba Yeni, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri, Türkiye, tobeis89@gmail.com

Özet: Bu çalışma, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Beden Eğitimi Öğretim Programına ilişkin beden eğitimi öğretmenlerinin algılarını metafor analizi aracılığıyla ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseniyle yürütülen araştırmaya, 2024-2025 eğitim öğretim yılında görev yapmakta olan 51 beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılardan "Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Beden Eğitimi Öğretim Programı ..... gibidir, çünkü ....." kalıbını kullanarak metafor üretmeleri istenmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiş; 51 geçerli metafor belirlenmiş, bu metaforlar 14 kategori ve 5 tema altında sınıflandırılmıştır. Bulgular incelendiğinde, en yüksek frekansa sahip temanın "Bütüncül ve Çok Boyutlu Yapı" olduğu görülmüştür (f=19, %37,3). Bu temayı sırasıyla "Gelişim, Dönüşüm ve Uyum Süreci" (f=13, %25,5), "Belirsizlik ve Öngörülemezlik" (f=7, %13,7), "Destekleyici Algı" (f=6, %11,8) ve "Eleştirel ve Olumsuz Algı" (f=6, %11,8) temaları izlemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu programı kapsamlı, çok bileşenli ve köklü bir yapı olarak algılarken; bir bölümü programı öngörülemeyen, anlaşılması güç ve eksik yönleri olan bir yapı olarak nitelendirmiştir. Programın dinamik, esnek ve dönüştürücü bir süreç olarak değerlendirilmesi de dikkat çekici bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak öğretmenlerin programa ilişkin algılarının çok katmanlı ve birbirinden farklı perspektifleri barındırdığı görülmüştür. Bu durum, programın uygulamaya yönelik daha kapsamlı mesleki destek mekanizmalarına ihtiyaç duyduğuna işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve Spor, metafor analizi, Maarif Modeli, öğretim programı, Öğretmen

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Teachers' Perceptions of the Maarif Model Physical Education and Sports Curriculum in the Turkey's Century Vision: A Metaphor Analysis

Abstract: This study aims to reveal physical education teachers' perceptions of theTurkey's Century Maarif Model Physical Education and Sports Curriculum through metaphor analysis. The research was conducted using a phenomenological design, one of the qualitative research methods. A total of 51 physical education teachers who were actively employed during the 2024-2025 academic year participated in the study on a voluntary basis. Participants were asked to generate metaphors using the stem "The Türkiye Yüzyılı Maarif Model Physical Education and Sports Curriculum is like ... because ...". The collected data were analyzed through content analysis; 51 valid metaphors were identified and classified under 14 categories and 5 themes. An examination of the findings revealed that the theme with the highest frequency was "Holistic and Multidimensional Structure" (f=19, 37.3%). This was followed by "Process of Development, Transformation and Adaptation" (f=13, 25.5%), "Uncertainty and Unpredictability" (f=7, 13.7%), "Supportive Perception" (f=6, 11.8%), and "Critical and Negative Perception" (f=6, 11.8%), respectively. While the majority of participants perceived the curriculum as a comprehensive, multi-component and well-established structure, a portion described it as unpredictable, difficult to comprehend, and having deficiencies. The perception of the curriculum as a dynamic, flexible and transformative process also emerged as a noteworthy finding. Overall, it was observed that teachers' perceptions of the curriculum encompassed multiple layers and diverse perspectives, suggesting that the curriculum requires more comprehensive professional support mechanisms for its effective implementation.

Keywords: Physical education and sports, metaphor analysis, Maarif Model, curriculum, teacher

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekreasyonel Fayda, Tekrar Katılım Niyeti ve Akademik Performans Arasındaki İlişki

Zeynep Akyürek, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, zzeynepakyurek@gmail.com

Cihan Ayhan, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Türkiye, cihanayhan@subu.edu.tr

Fikret Soyer, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, fikret.soyer@manas.edu.kg

Özet: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda, tekrar katılım niyeti ve akademik performansları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan çalışmanın örneklemini, Türkiye ve Kırgızistan'da öğrenim gören 95'i (%45.5) kadın ve 114'ü (%54.5) erkek olmak üzere toplam 209 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Rekreasyonel Fayda Ölçeği, Tekrar Katılım Niyeti Ölçeği ve Akademik Performans Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde betimsel istatistiklerin yanı sıra Bağımsız Örneklemler t-Testi, Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, rekreasyonel fayda, tekrar katılım niyeti ve akademik performansın cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Buna karşın kampüs rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin tekrar katılım niyeti ve akademik performans düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca rekreasyonel fayda ile tekrar katılım niyeti ve akademik performans arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak, rekreasyonel fayda ile tekrar katılım niyeti ve akademik performans arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel fayda, tekrar katılım niyeti, akademik performans, kampüs rekreasyonu, üniversite öğrencileri

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Recreational Benefit, Re-participation Intention, and Academic Performance

Abstract: This study aims to examine the relationship among recreational benefits, intention to participate again, and academic performance among university students. Designed as a correlational survey study, the sample consists of a total of 209 students studying in Turkey and Kyrgyzstan, including 95 (45.5%) women and 114 (54.5%) men. Data were collected using the Demographic Information Form, the Recreational Benefit Scale, the Intention to Re-participate Scale, and the Academic Performance Scale. In addition to descriptive statistics, the analyses utilized the Independent Samples t-Test, Pearson Correlation, and Regression analyses. The findings indicate that recreational benefit, intention to participate again, and academic performance do not differ by gender. However, it was determined that students participating in campus recreational activities have higher levels of intention to participate again and academic performance. Furthermore, positive and significant relationships were found between recreational benefit and both intention to participate again and academic performance. In conclusion, positive and significant relationships were identified between recreational benefit and both intention to participate again and academic performance.

Keywords: Recreational benefit, re-participation intention, academic performance, campus recreation, university students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Kardiyovasküler Risk Faktörleri Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi

Alya Cankurtaran, Kütahya Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Türkiye, alya.cankurtaran@ogr.dpu.edu.tr

Alparslan Ünveren, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, alparslan.unveren@dpu.edu.tr

Ayşenur Hörü Yaşar, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, aysenur.yasar0@ogr.dpu.edu.tr

Özet: Spor bilimcilerin oldukça sık karşılaştığı paradokslarından birisi; "Spor yapıyorsam sağlıklıyım ve kalp riski taşımıyorum" düşüncesidir. Ancak bir gerçek var ki; Türkiye genelinde kalp ve damar hastalıkları (KVH), ulusal sağlık yükünün en büyük bileşenini oluşturmakta ve ölümlerin yaklaşık %47'sine neden olmaktadır. Hareketli bir yaşam tarzı bu riskleri azaltmak için en güçlü araç olsa da, egzersiz tek başına yüksek tansiyon, kötü beslenme veya genetik yatkınlık gibi faktörleri tamamen ortadan kaldırmadığı çok nettir. Bu notadan hareketle yapılan bu araştırma ile; düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kardiyovasküler risk faktörlerine yönelik bilgi düzeylerini belirleyerek, bu risklere karşı geliştirdikleri tutumları, klinik körlüklerini ve gerçek riskleri ile algıladıkları riskler arasındaki ilişkinin ortaya konması hedeflenmektedir. Bu araştırma; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 26.03.2026 tarihli ve 633. sayılı kararıyla etik onayı alınarak, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşları 18-65 yaş aralığında olan ve haftada en az 2 gün düzenli egzersiz yaptığını beyan eden en az 500 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel ve kesitsel bir saha çalışması olarak tasarlanan araştırmada, Arıkan ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirliği kanıtlanmış "Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyi (KARRİF-BD) Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, sosyal medya, iletişim grupları ve spor merkezleri iletişim ağlarında paylaşılarak online (Google Forms) form aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile demografik özellikleri frekans, yüzde ve standart sapma ile ve grup karşılaştırmalarında (kadın-erkek / eğitim düzeyleri vb) ise; Bağımsız Gruplar t-testi ayrıca ikiden fazla grubu karşılaştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleriyle analiz edilerek anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak esal alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda ise; Türkiye genelinde yapılan saha çalışmalarında, KARRİF-BD ölçeği üzerinden elde edilen puan ortalamalarının genellikle 18-20 puan bandında kaldığı, yani bireylerin bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Egzersizin Maskeleme Etkisi: Orta düzeyde bilgiye sahip olan aktif bireyler, fiziksel kondisyonlarına güvenerek yüksek tansiyon veya kolesterol gibi "sessiz" risk faktörlerini ihmal etme eğilimindedirler. Araştırmalarda üniversite mezunlarının bilgi puanları daha yüksek çıksa da, bu teorik bilginin her zaman sağlıklı yaşam tarzı değişikliğine dönüşmediği görülmüştür. Sonuç olarak; bu çalışma, spor yapan bireylerin sadece hareket ederek risklerden tamamen kaçamayacaklarını, bilgi düzeylerinin "orta" seviyeden "yüksek" seviyeye çıkarılmasının ve klinik farkındalığın artırılmasının hayati önem taşıdığını ortaya koyacaktır.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler Risk, Düzenli Egzersiz, Risk Faktörleri, Farkındalık.

Determination of Cardiovascular Risk Factor Awareness Levels Among Individuals Engaging in Regular Exercise

Abstract: One of the paradoxes frequently encountered by sports scientists is the belief: "If I exercise, I am healthy and carry no cardiac risk." However, the reality is that cardiovascular diseases (CVD) constitute the largest component of the national health burden in Türkiye, accounting for approximately 47% of all deaths. While an active lifestyle is the most potent tool for mitigating these risks, it is clear that exercise alone does not entirely eliminate factors such as hypertension, poor nutrition, or genetic predisposition. Based on this point, this research aims to determine the knowledge levels of individuals engaging in regular physical activity regarding cardiovascular risk factors and to reveal their developed attitudes, clinical blindness, and the relationship between their actual risks and perceived risks. This study was conducted with ethical approval from the Kütahya Dumlupınar University Scientific Research and Publication Ethics Board (dated 26.03.2026, Decision No: 633) among at least 500 volunteers aged 18–65 who declared engaging in regular exercise at least two days per week across different regions of Türkiye. Designed as a descriptive and cross-sectional field study, the research utilized the validated and reliable "Cardiovascular Disease Risk Factors Knowledge Level (CARRF-KL) Scale" developed by Arıkan et al. (2009). Data were collected via an online questionnaire (Google Forms) distributed through social media, communication groups, and sports center networks. The gathered data were analyzed using SPSS 26.0 software; normality was assessed via the Kolmogorov-Smirnov test, demographic characteristics were summarized using frequency, percentage, and standard deviation, and group comparisons (gender, education level, etc.) were conducted using Independent Samples t-tests and One-Way Analysis of Variance (ANOVA), with a significance level of $p<0.05$. The results indicate that mean scores on the CARRF-KL scale generally remain within the 18–20 range in field studies across Türkiye, identifying a moderate level of knowledge among individuals. This highlights the "Masking Effect of Exercise," where active individuals with moderate knowledge tend to neglect "silent" clinical risk factors such as hypertension or high cholesterol by over-relying on their perceived physical fitness. Although research shows higher knowledge scores among university graduates, it is observed that this theoretical knowledge does not always translate into healthy lifestyle changes. In conclusion, this study demonstrates that exercising individuals cannot fully escape cardiovascular risks through movement alone; therefore, elevating knowledge levels from "moderate" to "high" and enhancing clinical awareness is of vital importance.

Keywords: Cardiovascular Risk, Regular Exercise, Risk Factors, Awareness

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yüzme Eğitimine Yönelik İçsel Motivasyon Deneyimleri

Beyza Canvar, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, beyzacnvr5@gmail.com

Emre Can Iğdır, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, emrecanigdir@yyu.edu.tr

Özet: Yüzme eğitimi; uzun soluklu ve kompleks beceri setleri barındıran bir spor branşıdır. Motivasyon ise bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları ve çaba göstermeleri olarak ifade edilmektedir. Yüzme branşının kariyer seçimi, kişinin arzu ve istekleri, yetkinlik düzeyleri, merakları, keşfetme arzuları ve özerkliklerini de barındıran bir iç motivasyon sürecidir. Dolayısıyla bu araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören antrenörlük eğitimi bölümü uzmanlık öğrencilerinin, yüzme eğitimine yönelik içsel motivasyon deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseninin kullanıldığı çalışmada, ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen 3 erkek 7 kadın olmak üzere toplam 10 katılımcı ile yarı-yapılandırılmış form üzerinden görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler şablon analiz tekniği ile çözümlenmiştir. Öz Belirleme Kuramı temel alınarak kurulan teorik alt yapı neticesinde bulgular, öğrencilerin yüzme branşına yönelimini "Yetkinlik", "Merak" ve "Özerklik" temaları çerçevesinde deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. Oluşturulan alt kategoriler Yetkinlik teması için; "Öz-Yeterlik Algısı ve Başarma Kapasitesi", "Çaba, Azim ve Hırs" ve "Başarı Hedefi", Merak teması için; "Rahatlama ve Haz Deneyimi", "Öğrenme" ve "Sosyal ve Duygusal Bağlanma" ve son olarak Özerklik teması için ise; "İçsel İrade", "Kişisel Tercih" ve "Değerlendirmeye Dayalı Seçim" olarak tespit edilmiştir. Bulgular, öğrencilerin yetkinlik düzeylerinin, merak ve özerklik seviyelerinin yüzme uzmanlık dersini seçmelerinden önemli bir kriter olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin ilgi, bilgi ve anlayış düzeylerine göre uzmanlık alanlarını seçmelerinin mesleki yaşantılarında içsel motivasyon düzeylerini önemli bir ölçüde artırabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İçsel motivasyon, yüzme eğitimi, fenomenoloji, öz belirleme kuramı

The Experiences of Faculty of Sports Sciences Students Regarding Intrinsic Motivationin Swimming Instruction

Abstract: Swimming is a sport that involves long-term commitment and a complex set of skills. Motivation, on the other hand, is defined as individuals acting and exerting effort based on their own desires and aspirations to achieve a specific goal. Career choice in the field of swimming is an internal motivation process that encompasses an individual's desires, competence levels, curiosity, desire for discovery, and autonomy. Consequently, this study aims to thoroughly examine the internal motivation experiences of graduate students in the coaching education program at a faculty of sports sciences regarding swimming instruction. Based on the theoretical framework established using Self-Determination Theory, the findings reveal that students experience their orientation toward the sport of swimming within the framework of the themes of "Competence," "Curiosity," and "Autonomy." The subcategories developed for the Competence theme are: "Perception of Self-Efficacy and Capacity for Achievement," "Effort, Perseverance, and Ambition," and "Goal of Success"; for the Curiosity theme: "Relaxation and Pleasure Experience," "Learning," and "Social and Emotional Bonding"; and finally, for the Autonomy theme: "Internal Will," "Personal Preference," and "Evaluation-Based Choice." The findings indicate that students' competency levels, as well as their levels of curiosity and autonomy, serve as significant criteria in their selection of the swimming specialization course. It is believed that selecting specialization areas based on students' levels of interest, knowledge, and understanding could significantly enhance their levels of intrinsic motivation in their professional lives.

Keywords: Intrinsic motivation, swimming instruction, phenomenology, self-determination theory

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yaşlılarda Egzersiz

Recep Belli, Hitit Üniversitesi, Türkiye, bellirecep52@gmail.com

Özet: Yaşlılık dönemi, bireylerin fiziksel kapasite, bilişsel fonksiyonlar ve yaşam kalitesinde belirgin değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde düzenli egzersiz alışkanlığı, hem kronik hastalıkların önlenmesi hem de mevcut fonksiyonel kayıpların azaltılması açısından kritik bir rol oynamaktadır. Yaşlı bireylerde yapılan araştırmalar, egzersizin kas kuvveti, denge, esneklik, aerobik kapasite ve koordinasyon üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle düşük ve orta şiddette yapılan fiziksel aktiviteler; kardiyovasküler hastalık riskini azaltmakta, diyabet yönetimini kolaylaştırmakta ve hipertansiyon kontrolünü desteklemektedir. Bunun yanı sıra egzersiz, kemik yoğunluğunun korunmasına yardımcı olarak osteoporoz kaynaklı kırık riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Bilişsel açıdan ele alındığında, düzenli egzersizin yaşlılarda hafıza, dikkat, yürütücü işlev ve problem çözme gibi zihinsel süreçleri güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Aerobik aktivitelerin beyne giden kan akımını artırarak nöroplastisiteyi desteklediği, bu sayede demans ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların görülme riskini azalttığı ifade edilmektedir. Ayrıca grup egzersizleri veya sosyal içerikli aktiviteler, yaşlı bireylerin psikososyal iyilik hâlini güçlendirmekte; depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltarak sosyal izolasyonun önüne geçmektedir. Egzersiz programlarının yaşlılar için bireyselleştirilmesi önem taşımaktadır. Program tasarımı yapılırken bireyin sağlık durumu, mevcut hastalıkları, fiziksel kapasitesi ve günlük yaşam becerileri göz önünde bulundurulmalıdır. Direnç antrenmanları, denge çalışmaları, yürüyüş, yüzme ve esneklik egzersizleri yaşlı bireyler için güvenli ve etkili aktiviteler arasında yer almaktadır. Haftada en az 150 dakika orta şiddette aktivite ve buna ek olarak 2-3 gün kuvvet antrenmanı önerilmektedir. Sonuç olarak, yaşlılarda düzenli egzersiz uygulamaları; fiziksel uygunluğu artırmakta, kronik hastalık riskini azaltmakta, bilişsel fonksiyonları desteklemekte ve yaşam kalitesini kayda değer şekilde yükseltmektedir. Bu nedenle egzersizin yaşlılık döneminin ayrılmaz bir parçası hâline getirilmesi, sağlıklı yaşlanma sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: eğzersiz, sağlık, yaşlı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Exercise in Older Adults

Abstract: Aging is a period characterized by significant changes in individuals' physical capacity, cognitive functions, and quality of life. During this stage, maintaining a regular exercise habit plays a critical role in both preventing chronic diseases and reducing existing functional declines. Studies conducted on older adults have shown that exercise has positive effects on muscle strength, balance, flexibility, aerobic capacity, and coordination. In particular, low- to moderate-intensity physical activities reduce the risk of cardiovascular diseases, facilitate diabetes management, and support the control of hypertension. In addition, exercise helps preserve bone density, thereby significantly lowering the risk of fractures caused by osteoporosis. From a cognitive perspective, regular exercise has been proven to enhance mental processes such as memory, attention, executive function, and problem-solving in older adults. Aerobic activities increase blood flow to the brain and support neuroplasticity, which in turn reduces the risk of neurodegenerative diseases such as dementia and Alzheimer's disease. Furthermore, group exercises or socially engaging activities strengthen the psychosocial well-being of older individuals, reduce symptoms of depression and anxiety, and help prevent social isolation. It is important to individualize exercise programs for older adults. When designing a program, factors such as the individual's health status, existing medical conditions, physical capacity, and daily living skills should be taken into consideration. Resistance training, balance exercises, walking, swimming, and flexibility exercises are among the safe and effective activities for older individuals. It is recommended that older adults engage in at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week, along with strength training 2–3 days per week. In conclusion, regular exercise in older adults improves physical fitness, reduces the risk of chronic diseases, supports cognitive functions, and significantly enhances quality of life. Therefore, incorporating exercise as an integral part of old age should be considered a fundamental component of healthy aging.

Keywords: Exercise, Health, Older adults

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kalp Yetersizliği Hastalarında Ejeksiyon Fraksiyonuna Göre Fiziksel Performansın Karşılaştırılması

Hakkı İnanç Bilgin, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Türkiye, inancbilgin2002@gmail.com

Murat Erdoğan, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Ender Murat, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Nazlı Özgör, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Türkiye

Özet: Kalp yetersizliği, egzersiz intoleransı, azalmış fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesinde düşüş ile karakterize önemli bir klinik sendromdur (McDonagh ve ark., 2021). Hastalığın değerlendirilmesinde yalnızca kardiyak parametreler değil, aynı zamanda fonksiyonel egzersiz testleri de önemli rol oynamaktadır (Piepoli ve ark., 2011). 6 Dakika Yürüme Testi ve 30 saniye otur-kalk testi, kalp yetersizliği hastalarında fonksiyonel kapasitenin değerlendirilmesinde pratik ve etkili yöntemlerdir (ATS Committee, 2002; Jones ve ark., 1999). Amaç: Bu araştırmanın amacı, kalp yetersizliği hastalarında ejeksiyon fraksiyonuna göre (HFrEF ve HFpEF) fonksiyonel egzersiz test sonuçlarının karşılaştırılmasıdır. Yöntem: Araştırma Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yapılmıştır. Çalışmaya kardiyoloji kliniğinde takip edilen 2 kadın 6 erkek olmak üzere toplamda 8 hasta dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 63.87±8.59 yıl, vücut ağırlığı 80.75±12.68 kg ve boy uzunluğu 166.75±7.61 cm olarak belirlenmiştir. Kalp yetersizliği tanısı olan 8 hasta ejeksiyon fraksiyonuna göre HFrEF (n=4) ve HFpEF (n=4) olarak iki gruba ayrılmıştır. Fonksiyonel kapasitenin değerlendirilmesi amacıyla 6 Dakika Yürüme Testi (6MWT) ve 30 saniye otur-kalk testi uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: 6 Dakika Yürüme Testi sonuçları HFrEF grubunda 492.5±82.21 m, HFpEF grubunda ise 570.0±130.38 m olarak bulunmuştur ($t=-1.01$, $p=0.360$). 30 saniye otur-kalk testi sonuçları HFrEF grubunda 12.75±2.22 tekrar, HFpEF grubunda ise 15.00±2.16 tekrar olarak belirlenmiştir ($t=-1.45$, $p=0.196$). Her iki testte de HFpEF grubunun ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmesine rağmen, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuç: Kalp yetersizliği hastalarında ejeksiyon fraksiyonuna bağlı olarak fonksiyonel performans farklılık gösterebilmektedir. HFpEF grubunda daha yüksek performans değerleri gözlenmiş olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, örneklem büyüklüğünün sınırlı olmasından kaynaklanıyor olabilir. 6 Dakika Yürüme Testi ve 30 saniye otur-kalk testi, kalp yetersizliği hastalarında fonksiyonel kapasitenin değerlendirilmesinde pratik ve etkili yöntemlerdir.

Anahtar Kelimeler: Kalp yetersizliği, ejeksiyon fraksiyonu, fonksiyonel kapasite, 6 dakika yürüme testi, otur-kalk testi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Functional Performance Differences in Heart Failure Patients Basedon Ejection Fraction

Abstract: Heart failure is an important clinical syndrome characterized by exercise intolerance, reduced functional capacity, and decreased quality of life (McDonagh et al., 2021). In the evaluation of the disease, not only cardiac parameters but also functional exercise tests play a significant role (Piepoli et al., 2011). The Six-Minute Walk Test and the 30-second chair stand test are practical and effective methods for assessing functional capacity in patients with heart failure (ATS Committee, 2002; Jones et al., 1999). Purpose: The aim of this study was to compare functional exercise test outcomes according to ejection fraction (HFrEF and HFpEF) in patients with heart failure. Methods: A total of 8 patients (2 females, 6 males) followed in a cardiology clinic were included in the study. The mean age of the participants was 63.87±8.59 years, body weight was 80.75±12.68 kg, and height was 166.75±7.61 cm. Patients were divided into two groups according to ejection fraction: HFrEF (n=4) and HFpEF (n=4). Functional capacity was assessed using the Six-Minute Walk Test (6MWT) and the 30-second chair stand test. Independent samples t-test was used for group comparisons, and the level of significance was set at $p<0.05$. Results: The mean 6MWT distance was 492.5±82.21 m in the HFrEF group and 570.0±130.38 m in the HFpEF group ($t = -1.01$, $p = 0.360$). The 30-second chair stand test results were 12.75±2.22 repetitions in the HFrEF group and 15.00±2.16 repetitions in the HFpEF group ($t = -1.45$, $p = 0.196$). Although higher mean values were observed in the HFpEF group for both tests, the differences between the groups were not statistically significant ($p>0.05$). Conclusion: Functional performance may differ according to ejection fraction in patients with heart failure. Although higher performance values were observed in the HFpEF group, these differences were not statistically significant. This may be due to the small sample size. The Six-Minute Walk Test and the 30-second chair stand test are practical and effective tools for evaluating functional capacity in heart failure patients.

Keywords: Assessment of Physical Performance in Heart Failure Patients Based on Ejection Fraction

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

1 ve 2. Evre Meme Kanseri Hastalarında, Evrelerine Göre Fiziksel Performansın Parametrelerinin Karşılaştırılması

Ece Atik, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Türkiye, ecematiik@gmail.com

Murat Erdoğan, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Türkiye

Esmanur Kaplan Tüzün, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Türkiye

Nazlı Özgör, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Türkiye

Özet: Kanser, anormal hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan bir hastalıktır ve ismi, tümör yapılarının yengece benzetilmesi nedeniyle Hipokrat tarafından verilmiştir (Baykara, 2016). Meme kanseri çoğunlukla süt kanalları ve süt bezlerinden gelişen, evre ilerledikçe çevre dokulara ve uzak bölgelere yayılabilen kötü huylu bir hastalıktır (Aydıntuğ, 2004). Cerrahi tedavi sonrası meme kanseri hastalarında omuz eklem hareket açıklığında azalma, omuz ağrısı, kas gücü zayıflığı ve lenfödem gibi üst ekstremite problemleri görülebilmekte ve bu durum fonksiyonelliği olumsuz etkilemektedir (Mollaoğlu, 2024). Amaç Bu çalışmanın amacı, Evre 1 ve Evre 2 meme kanseri hastalarında omuz fleksiyon–ekstansiyon hareket açıklığı ve el kavrama kuvveti parametrelerinin karşılaştırılmasıdır. Yöntem Araştırma Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yapılmıştır. Çalışmaya cerrahi operasyon geçirmiş toplam 10 kadın meme kanseri hastası (yaş: 44.75±8.78 yıl; boy: 160.75±6.80 cm; vücut ağırlığı: 82.66±14.40 kg) dahil edilmiştir. Katılımcılar hastalık evrelerine göre Evre 1 (n=5) ve Evre 2 (n=5) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Omuz eklem hareket açıklığı gonyometre ile fleksiyon ve ekstansiyon yönlerinde ölçülmüş, el kavrama kuvveti ise handgrip dinamometresi ile değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular Elde edilen sonuçlara göre Evre 1 grubunun pençe kuvveti ve omuz eklem hareket açıklığı değerlerinin Evre 2 grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sağ el pençe kuvveti Evre 1 grubunda 29.37±6.86 kg iken Evre 2 grubunda 23.24±5.99 kg olarak bulunmuş ($t=1.28$; $p=0.27$), sol el pençe kuvveti ise sırasıyla 30.97±7.37 kg ve 22.98±7.81 kg olarak belirlenmiştir ($t=1.45$; $p=0.21$). Omuz fleksiyon değerleri incelendiğinde sağ tarafta Evre 1 grubunun 173.33±11.55°, Evre 2 grubunun ise 159.00±33.99° olduğu ($t=0.86$; $p=0.43$), sol tarafta ise sırasıyla 179.33±1.15° ve 152.00±35.64° olduğu görülmüştür ($t=1.71$; $p=0.16$). Omuz ekstansiyon değerlerinde sağ tarafta Evre 1 grubunun 56.67±15.28°, Evre 2 grubunun 38.00±10.95° olduğu ($t=1.85$; $p=0.15$), sol tarafta ise 51.67±18.93° ve 38.00±4.47° olduğu belirlenmiştir ($t=1.23$; $p=0.34$). Tüm parametrelerde Evre 1 grubunun ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, yapılan istatistiksel analizler sonucunda gruplar arasında hiçbir değişkende anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuç Evre 1 ve Evre 2 meme kanseri hastalarında üst ekstremite fonksiyonları açısından klinik olarak farklılıklar gözlenmesine rağmen, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, sınırlı örneklem büyüklüğü ve veri varyasyonunun etkisiyle açıklanabilir. Üst ekstremite fonksiyonlarının korunması ve geliştirilmesi amacıyla erken dönem rehabilitasyon programlarının uygulanması önerilmektedir. Kaynakça Baykara, O. (2016). Kanser tedavisinde güncel yaklaşımlar.

Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi Semih Aydıntuğ. (2004). Meme kanserinde erken tanı. Türk Tabipleri Birliği STED, 13(6), 226. Mollaoğlu, M. C., Mollaoğlu, M., Başer Akın, E., & Karadayı, K. (2024). Meme kanseri cerrahisi sonrası üst ekstremite sorunları ve yeti yitimi.

Anahtar Kelimeler: Meme kanseri, omuz hareket açıklığı, hbunandgrip, kas kuvveti, üst ekstremite

Comparison of Physical Performance Parameters According to Stage in Patients with Stage 1 and Stage 2 Breast Cancer

Abstract: Cancer is a disease characterized by the uncontrolled proliferation of abnormal cells, and its name was given by Hippocrates due to the resemblance of tumor structures to a crab (Baykara, 2016). Breast cancer is a malignant disease that most commonly originates from the milk ducts and lobules and may spread to surrounding tissues and distant organs as the disease progresses (Aydıntuğ, 2004). After surgical treatment, breast cancer patients may experience upper extremity problems such as reduced shoulder range of motion, shoulder pain, muscle weakness, and lymphedema, which negatively affect functional capacity (Mollaoğlu, 2024). Aim The aim of this study was to compare shoulder flexion–extension range of motion and handgrip strength parameters in Stage 1 and Stage 2 breast cancer patients. Methods A total of 10 female breast cancer patients who underwent surgical operation were included in the study (age: 44.75±8.78 years; height: 160.75±6.80 cm; body weight: 82.66±14.40 kg). Participants were divided into two groups according to disease stage as Stage 1 (n=5) and Stage 2 (n=5). Shoulder range of motion was measured using a goniometer in flexion and extension directions, and handgrip strength was assessed using a handgrip dynamometer. Independent samples t-test was used to determine differences between groups, and the significance level was set at $p<0.05$. Results The research was conducted at Gülhane Training and Research Hospital. According to the findings, Stage 1 group showed higher handgrip strength and shoulder range of motion values compared to Stage 2 group. Right hand grip strength was 29.37±6.86 kg in Stage 1 and 23.24±5.99 kg in Stage 2 ($t=1.28$; $p=0.27$), while left hand grip strength was 30.97±7.37 kg and 22.98±7.81 kg, respectively ($t=1.45$; $p=0.21$). Regarding shoulder flexion, right side values were 173.33±11.55° in Stage 1 and 159.00±33.99° in Stage 2 ($t=0.86$; $p=0.43$), while left side values were 179.33±1.15° and 152.00±35.64°, respectively ($t=1.71$; $p=0.16$). For shoulder extension, right side values were 56.67±15.28° in Stage 1 and 38.00±10.95° in Stage 2 ($t=1.85$; $p=0.15$), while left side values were 51.67±18.93° and 38.00±4.47° ($t=1.23$; $p=0.34$). Although all parameters were higher in Stage 1 group, no statistically significant differences were found between groups ($p>0.05$). Conclusion Although clinical differences in upper extremity functions were observed between Stage 1 and Stage 2 breast cancer patients, these differences were not statistically significant. This may be explained by the limited sample size and data variability. Early rehabilitation programs are recommended to preserve and improve upper extremity function. References Baykara, O. (2016). Kanser tedavisinde güncel yaklaşımlar. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi Semih Aydıntuğ. (2004). Meme kanserinde erken tanı. Türk Tabipleri Birliği STED, 13(6), 226. Mollaoğlu, M. C., Mollaoğlu, M., Başer Akın, E., & Karadayı, K. (2024). Meme kanseri cerrahisi sonrası üst ekstremite sorunları ve yeti yitimi.

Keywords: Breast cancer, shoulder range of motion, handgrip, muscle strength, upper extremity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yöneticilerinde Duygusal Zeka ile Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ahmet Dündar Eeren, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ahmet.eren@yobu.edu.tr

Ahmet Rasim Peker, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ahmetrasimpeker@gmail.com

Berfin Basmacı, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Türkiye, berfinbasmaci3@gmail.com

Özet: Küreselleşen ve giderek dijitalleşen spor endüstrisinde organizasyonel sürdürülebilirliğin sağlanması, spor yöneticilerinin yalnızca teknik uzmanlıkları veya geleneksel yönetim becerileriyle değil, aynı zamanda sahip oldukları duygusal yetkinliklerin derinliğiyle de doğrudan ilişkilidir. Sporun rekabetçi, yüksek tempolu ve anlık kriz yönetimi gerektiren doğası, yöneticilerin kendi duygularını tanıma, kontrol etme ve karşısındaki bireylerin duygusal durumlarını analiz ederek süreci yönetme becerisi olarak tanımlanan duygusal zekayı, modern liderliğin ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir. Bu bağlamda kurgulanan araştırma, spor yöneticisi adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile sergiledikleri liderlik davranışları arasındaki ilişkinin niteliğini ve bu iki temel kavramın farklı sosyo-demografik değişkenler ekseninde nasıl bir değişim gösterdiğini Yozgat Bozok Üniversitesi örneği üzerinden kapsamlı bir biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin rehberliğinde yürütülen çalışmanın örneklem grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde eğitim gören ve kolayda örnekleme ile seçilen 250 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aşamasında ise geçerlik ve güvenirlik çalışmaları literatürde kabul görmüş Koçyiğit ve Karadağ (2017) tarafından geliştirilmiş "Duygusal Zekâ Öğrenci Liderliği Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmış; elde edilen verilerin analizinde ise tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra t-testi, ANOVA ve değişkenler arası ilişkinin yönü ile şiddetini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu Araştırmadan elde edilen temel bulgular katılımcıların hem duygusal zeka hem de liderlik davranışı algılarının "yüksek" skorlarda seyrettiğini saptarken; özellikle kadın öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinin ve aktif lisanslı spor geçmişine sahip bireylerin liderlik kapasitelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha gelişmiş olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın en çarpıcı sonucu olarak, duygusal zeka ile liderlik davranışları arasında pozitif yönlü, yüksek şiddette ve anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir; Sonuç olarak; spor yöneticisi adaylarının duygusal zekâ yetkinlikleri arttıkça liderlik performanslarının da paralel bir yükseliş gösterdiği söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Duygusal Zeka, Liderlik Davranışları, Spor Yöneticisi Adayları, Örgütsel Psikoloji.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

An Examination of the Relationship Between Emotional Intelligence and Leadership Behaviors in Sports Managers

Abstract: The sustainability of organizations in an increasingly globalized and digitalized sports industry is directly related not only to the technical expertise or traditional managerial skills of sports managers, but also to the depth of their emotional competencies. The competitive, fast-paced, and crisis-driven nature of sports has made emotional intelligence—defined as the ability to recognize, regulate, and manage one's own emotions while accurately analyzing and responding to the emotional states of others—an integral component of modern leadership. In this context, the present study aims to comprehensively examine the nature of the relationship between emotional intelligence levels and leadership behaviors of prospective sports managers, as well as how these two fundamental constructs vary across different socio-demographic variables, using the case of Yozgat Bozok University. The study was conducted within the framework of the relational screening model, one of the quantitative research methods. The sample group consisted of 250 university students studying in the Faculty of Sports Sciences during the 2025–2026 academic year, selected through convenience sampling. During the data collection process, the "Emotional Intelligence Student Leadership Scale," developed by Koçyiğit and Karadağ (2017), whose validity and reliability have been established in the literature, along with a personal information form prepared by the researchers, were utilized. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics were employed alongside independent samples t-test, ANOVA, and Pearson correlation analysis to determine the direction and strength of relationships between variables. The main findings of the study indicate that participants' perceptions of both emotional intelligence and leadership behaviors are at a "high" level. Additionally, it was found that female students have significantly higher levels of emotional awareness, and individuals with an active licensed sports background demonstrate significantly more developed leadership capacities. One of the most striking results of the study is the identification of a positive, strong, and statistically significant correlation between emotional intelligence and leadership behaviors. In conclusion, it can be stated that as the emotional intelligence competencies of prospective sports managers increase, their leadership performance also shows a parallel improvement.

Keywords: Sports Management, Emotional Intelligence, Leadership Behaviors, Prospective Sports Managers, Organizational Psychology.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Zihin Bulanıklığının Performans Üzerine Etkileri: Bütüncül Bir Literatür Derlemesi

Emre Değirmenci, Mersin Üniversitesi, Türkiye, 25013010026@mersin.edu.tr

Özet: Zihin bulanıklığı, güncel literatürde bireyin bilişsel süreçlerinde yavaşlama, odaklanma güçlüğü, zihinsel karışıklık ve kısa süreli hafıza kayıpları ile karakterize edilen karmaşık bir semptomlar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, özellikle COVID-19 sonrası dönemde "long-hauler" bireylerde sıkça raporlanmasıyla klinik ve akademik bir önem kazanmış; bireyin günlük yaşam kalitesinden profesyonel performans çıktılarına kadar geniş bir alanı etkileyen kritik bir değişken haline gelmiştir. Bu derleme çalışması, zihin bulanıklığının performans ile olan ilişkisini mevcut literatür ışığında incelemeyi ve bu etkileşimin arkasındaki mekanizmaları çözümlemeyi amaçlamaktadır. Yapılan incelemeler, zihin bulanıklığının sadece zihinsel bir yorgunluk hali olmadığını; aynı zamanda uyku kalitesi, beslenme alışkanlıkları (MIND diyeti gibi), mide-bağırsak sağlığı ve duygudurum bozuklukları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında ise bu durumun, sporcuların karar verme mekanizmalarını bozduğu, tepki sürelerini uzattığı ve algılanan efor düzeyini (RPE) artırarak fiziksel dayanıklılığı kısıtladığı tespit edilmiştir. Araştırmanın yöntemi kapsamında; PubMed, Web of Science ve Google Scholar veri tabanları taranarak, zihin bulanıklığı, bilişsel performans ve zihinsel yorgunluk üzerine odaklanan güncel çalışmalar sistematik bir analize tabi tutulmuştur. Derleme sonucunda elde edilen bulgular, zihin bulanıklığının performans üzerindeki negatif etkisinin, merkezi sinir sistemindeki nörotransmitter dengesizlikleri ve artan adenozin birikimi gibi fizyolojik süreçlerle açıklanabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, literatüre zihin bulanıklığının performans üzerindeki kısıtlayıcı rolüne dair sistematik bir çerçeve sunmakta ve çözüm odaklı olarak zihinsel antrenman ile yaşam tarzı müdahalelerinin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, zihin bulanıklığı ile performans arasındaki ilişki, hem fiziksel hem de bilişsel hazırlık süreçlerinde göz ardı edilmemesi gereken belirleyici bir faktördür.

Anahtar Kelimeler: Zihin bulanıklığı, Bilişsel performans, Zihinsel yorgunluk, Spor bilimleri.

The Effects of Brain Fog on Performance: A Literature Review

Abstract: Brain fog is defined in current literature as a complex set of symptoms characterized by a slowing of cognitive processes, difficulty in focusing, mental confusion, and short-term memory loss. This concept has gained clinical and academic significance, particularly due to its frequent reporting in "long-hauler" individuals in the post-COVID-19 era, becoming a critical variable that affects a wide range of areas from daily quality of life to professional performance outcomes. This review study aims to examine the relationship between brain fog and performance in light of existing literature and to analyze the mechanisms behind this interaction. Investigations show that brain fog is not merely a state of mental exhaustion; it is also directly related to sleep quality, dietary habits (such as the MIND diet), gastrointestinal health, and mood disorders. From a sports science perspective, it has been determined that this condition impairs athletes' decision-making mechanisms, prolongs reaction times, and limits physical endurance by increasing the rating of perceived exertion (RPE). Within the scope of the research methodology, current studies focusing on brain fog, cognitive performance, and mental fatigue were systematically analyzed by searching databases such as PubMed, Web of Science, and Google Scholar. Findings obtained from the review indicate that the negative effect of brain fog on performance can be explained by physiological processes such as neurotransmitter imbalances in the central nervous system and increased adenosine accumulation. This study provides a systematic framework for the restrictive role of brain fog on performance and emphasizes the importance of mental training and lifestyle interventions as solution-oriented approaches. Consequently, the relationship between brain fog and performance is a decisive factor that should not be overlooked in both physical and cognitive preparation processes.

Keywords: Brain fog, Cognitive performance, Mental fatigue, Sports sciences

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcularda Mental Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mustafa Kemal Deniz, Munzur Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, pasam.dnz2384@gmail.com

Muhammed İzol, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, muhammedizol2112@gmail.com

Ömer Faruk Tutar, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omerfaruktutar@munzur.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, sporcularda mental dayanıklılık ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Sporcularda mental dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına katkı sağlayarak spor psikolojisi alanındaki literatüre destek sunması ve antrenörler ile spor eğitimcilerine yol gösterici bilgiler sağlaması beklenmektedir. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim dönemi Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve aktif olarak spor yapan toplam 314 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrenciler gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMTQ) ve Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik sınaması yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik testler tercih edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca sporcularda mental dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %49,7'sinin kadın ve %50,3'ünün erkek olduğu görülmüş ve cinsiyet dağılımının dengeli olduğu belirlenmiştir. Spor seviyesi açısından katılımcıların %86,0'ının amatör, %14,0'ının ise profesyonel sporcu olduğu tespit edilmiştir. Spor branşı değişkenine göre katılımcıların %68,5'inin bireysel sporlarla, %31,5'inin ise takım sporlarıyla ilgilendiği belirlenmiştir. Spor deneyimi açısından en yüksek oran %33,1 ile 7 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculara aittir. Araştırma sonuçlarına göre sporcularda duygusal zekâ ile sporda mental dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, ancak duygusal zekâ ile bağlılık ve kontrol alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık sporda mental dayanıklılık ile güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca bazı demografik değişkenlerin özellikle mental dayanıklılık ve duygusal zekâ üzerinde kısmen etkili olduğu görülmekle birlikte, genel olarak spor seviyesinin ve antrenman sıklığının bu değişkenler üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcularda mental dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin

geliştirilmesine yönelik psikolojik beceri eğitimlerinin antrenman programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mental Dayanıklılık, Duygusal Zekâ, Spor Psikolojisi

Investigation of the Relationship Between Mental Toughness and Emotional Intelligence in Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between mental toughness and emotional intelligence levels in athletes. It is expected that the study will contribute to the sports psychology literature by revealing the relationship between mental toughness and emotional intelligence in athletes and will provide guiding information for coaches and sports educators. This research was conducted using a quantitative research method with a correlational survey design. The study group consisted of a total of 314 students who were studying at Munzur University Faculty of Sport Sciences during the 2025–2026 academic year and were actively engaged in sports. Participation in the study was based on voluntariness. Data were collected using a Demographic Information Form, the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), and the Emotional Intelligence Scale. The data were analyzed using the SPSS 26 statistical package program. First, the normality of the data was tested, and it was determined that the data showed a normal distribution. Accordingly, parametric tests were used. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to examine differences in scale scores according to demographic variables. In addition, Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between mental toughness and emotional intelligence in athletes. The significance level was set at $p < 0.05$. According to the demographic characteristics of the participants, 49.7% were female and 50.3% were male, indicating a balanced gender distribution. Regarding sports level, 86.0% of the participants were amateur athletes and 14.0% were professional athletes. In terms of sport type, 68.5% were engaged in individual sports, while 31.5% participated in team sports. Regarding sports experience, the highest proportion (33.1%) had 7 years or more of experience. The results of the study showed that there was no significant relationship between emotional intelligence and mental toughness in athletes. However, low-level negative correlations were found between emotional intelligence and the commitment and control sub-dimensions. On the other hand, significant positive relationships were identified between mental toughness and the sub-dimensions of confidence, commitment, and control. In addition, some demographic variables were found to have a partial effect on mental toughness and emotional intelligence; however, overall, sport level and training frequency were not found to be decisive factors in these variables. It is recommended that psychological skills training aimed at improving mental toughness and emotional intelligence in athletes be included in training programs.

Keywords: Mental Toughness, Emotional Intelligence, Sports Psychology

Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Beslenme ve Egzersiz Davranışları ile Sporcu Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Berivan Söner, Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, sonerberivan01@gmail.com

Serhat Yaşar, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, serhatyasar048@gmail.com

Fatih Mehmet Uğurlu, Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, fmugurlu@firat.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile sporcu ruh sağlığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi, sporcu ruh sağlığı düzeylerinin ortaya konulması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Elde edilecek bulguların, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının ve psikolojik iyi oluşlarının anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Beslenme ve Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 124'ü kadın, 149'u erkek olmak üzere toplam 273 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiş, normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler kullanılmış; ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklemler t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre beslenme ve egzersiz davranışları ile sporcu ruh sağlığı düzeyleri cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve kilo değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna karşın bölüm değişkeni açısından beslenme ve egzersiz davranışları puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiş olup bu farklılığın Antrenörlük ve Rekreasyon bölümü öğrencileri arasında olduğu ve Rekreasyon bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca beslenme ve egzersiz davranışları ile sporcu ruh sağlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz davranışlarının sporcu ruh sağlığı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda spor bilimleri fakültelerinde öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyici eğitim ve farkındalık çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme ve egzersiz davranışları, Sporcu ruh sağlığı, Sağlıklı yaşam davranışları

Investigation of The Relationship Between Nutrition and Exercise Behaviors and Athlete Mental Health in University Students Studying Physical Education

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between nutrition and exercise behaviors and athlete mental health levels among university students studying physical education. In this context, it is intended to determine students' nutrition and exercise behaviors, identify their athlete mental health levels, and evaluate the relationship between these two variables. The findings are expected to contribute to the understanding of healthy lifestyle behaviors and psychological well-being of university students studying sports sciences. This research was conducted using a quantitative research method with a correlational survey design. Data were collected using a Personal Information Form prepared by the researcher, the Nutrition and Exercise Behavior Scale, and the Athlete Mental Health Scale. The study group consisted of 273 volunteer students (124 females and 149 males) studying at Munzur University Faculty of Sport Sciences during the 2025–2026 academic year. The data were analyzed using the SPSS 26 statistical software package. Normality assumptions were evaluated through skewness and kurtosis values, and it was determined that the data were normally distributed. Accordingly, parametric tests were used in the analyses. Independent samples t-test was applied for pairwise comparisons, one-way ANOVA for multiple comparisons, and correlation analysis was used to determine the relationship between variables. The significance level was set at $p < 0.05$. According to the findings, there were no statistically significant differences in nutrition and exercise behaviors and athlete mental health levels according to gender, age, years of sports participation, and body weight variables. However, a significant difference was found in nutrition and exercise behavior scores according to the department variable. This difference was observed between students in the Coaching and Recreation departments, with Recreation students showing higher mean scores. In addition, a low-level positive and significant relationship was found between nutrition and exercise behaviors and athlete mental health. In conclusion, it was determined that healthy nutrition and regular exercise behaviors are related to athlete mental health among university students studying physical education. Therefore, it is recommended that educational programs and awareness activities supporting healthy lifestyle habits be increased in faculties of sports sciences.

Keywords: Nutrition and exercise behaviors, athlete mental health, healthy lifestyle behaviors, sports science students.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Dijital Okuryazarlığın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi

Sinem Yerlikaya, Munzur Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, sinemyerlikaya680@gmail.com

Hülya Çavaş, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hulyacavas580@gmail.com

Veysel Albayrak, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, veyselalbayrak@munzur.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemektir. Spor bilimleri öğrencilerinin dijital ortam kullanım alışkanlıklarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yansımalarını değerlendirmesi açısından önem taşımaktadır. Günümüzde dijital teknolojilerin ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu araştırma, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2025–2026 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yöntem olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Veri toplama aracı olarak Dijital Okuryazarlık Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Cinsiyet değişkeni için bağımsız örneklemler t-testi, yaş ve sınıf değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile, etki durumu ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 26 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeninde dijital okuryazarlık puanları kadınlar lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır, ancak sosyal medya bağımlılığı açısından anlamlı fark görülmemektedir. Yaş ve sınıf değişkenlerine göre hem dijital okuryazarlık hem de sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Korelasyon analizinde dijital okuryazarlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizine göre sosyal medya bağımlılığı dijital okuryazarlığı düşük düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır. Araştırma sonucunda, spor bilimleri öğrencilerinde dijital okuryazarlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve bazı demografik değişkenlerin bu durum üzerinde sınırlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin dijital okuryazarlık becerilerini artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital okuryazarlık, Sosyal medya bağımlılığı, Spor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Digital Literacy on Social Media Addiction Among Students of The Faculty of Sport Sciences

Abstract: The aim of this study is to determine the effect of digital literacy levels on social media addiction among students of the Faculty of Sport Sciences. The study is considered important in terms of evaluating how sports science students' digital environment usage habits reflect on social media addiction. In today's world, the widespread use of digital technologies and social media platforms significantly affects individuals' daily life habits. This research was conducted on students studying at the Faculty of Sport Sciences of Munzur University during the 2025–2026 academic year. The study was designed using a quantitative research method with a correlational survey model. The Digital Literacy Scale and Social Media Addiction Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, skewness and kurtosis values were first examined to test the assumption of normality, and it was determined that the data showed a normal distribution. Accordingly, parametric tests were used. Independent samples t-test was applied for gender differences, and one-way ANOVA was used for age and grade level variables. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationship between variables, while regression analysis was used to test the predictive effect. The data were analyzed using SPSS 26 software, and the significance level was set at $p < 0.05$. According to the findings, a significant difference in digital literacy scores was found in favor of female students in terms of gender; however, no significant difference was observed in social media addiction levels. No significant differences were found in digital literacy or social media addiction according to age and grade level variables. Correlation analysis revealed a weak, positive, and significant relationship between digital literacy and social media addiction. Regression analysis showed that social media addiction positively and weakly predicts digital literacy. In conclusion, a weak but significant relationship was found between digital literacy and social media addiction among sports science students, and demographic variables had a limited effect on this relationship. It is recommended that training and awareness programs aimed at improving digital literacy skills among sports science students be developed.

Keywords: Digital literacy, social media addiction, sports science students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Karizmatik Liderliğin Antrenörlerin Psikolojik Sağlamliği ve İş Performansi Üzerindeki Etkisi

Yunus Emre Tan, Munzur Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, ynsmrtn47@gmail.com

Emrah Hamarat, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, e31267164044@gmail.com

Furkan Karahüseyinoğlu, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, furkankarahuseyinoglu@munzur.edu.tr

Özet: Günümüz spor dünyasında antrenörlerin sadece teknik bilgiyle değil, aynı zamanda liderlikleriyle birlikte yüksek bir psikolojik dayanıklılık ve performansla sahada yer almaları başarı için önemli bir unsurdur. Bu çalışma, liderlik özelliklerinin antrenörlerin zihinsel süreçlerini ve iş çıktılarını nasıl şekillendirdiğini ortaya koyarak, spor organizasyonlarında verimliliği artıracak stratejik bir bakış açısı sunması bakımından kritik öneme sahip olduğundan bu araştırma, karizmatik liderliğin antrenörlerin psikolojik sağlamlığı ve iş performansı üzerindeki etkisi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini Tunceli' de ikamet eden 259 kadın ve erkek antrenör oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Karizmatik liderlik düzeyleri için Karizmatik Liderlik Ölçeği, psikolojik sağlamlığı ölçmek için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve iş performansı düzeylerini ölçmek için İş Performansı Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilere göre yapılan normallik sınamasına göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre indepedent t testi, one-way anova testi, pearson kolerasyon testi ve linear regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında antrenörlerin demografik bilgileri açısından kısa psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Karizmatik liderlik ve iş performansı düzeyleri ile demografik değişkenker arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışma bulguları doğrultusunda karizmatik liderlik düzeyleri ile hem psikolojik sağlamlık düzeyleri hem de iş performansı düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Karizmatik liderlik, kısa psikolojik sağlamlığı %27 oranında etkilerken, iş performansı düzeyini %54 oranında etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Karizmatik Liderlik, Psikolojik Sağlamlık, İş Performansı.

The Effect of Charismatic Leadership on Coaches' Psychological Resilience and Job Performance

Abstract: In today's sports world, coaches are expected to perform not only with technical knowledge but also with strong leadership qualities, psychological resilience, and high job performance. In this context, leadership characteristics play a crucial role in shaping coaches' mental processes and professional outcomes. Therefore, this study aims to examine the effect of charismatic leadership on coaches' psychological resilience and job performance, providing a strategic perspective for increasing efficiency in sports organizations. The sample of the study consists of 259 male and female coaches residing in Tunceli. A Personal Information Form was used to collect demographic data. The Charismatic Leadership Scale, the Brief Psychological Resilience Scale, and the Job Performance Scale were used as data collection instruments. Based on the normality tests, it was determined that the data were normally distributed. Accordingly, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and linear regression analysis were conducted. The significance level was set at $p < 0.05$. According to the findings, a statistically significant difference was found in coaches' psychological resilience levels based on gender and age variables. However, no significant differences were observed between charismatic leadership and job performance levels in terms of demographic variables. The results indicated a positive and moderate relationship between charismatic leadership and both psychological resilience and job performance. In addition, charismatic leadership was found to explain 27% of psychological resilience and 54% of job performance.

Keywords: Coach, Charismatic Leadership, Psychological Resilience, Job Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fiziksel Olarak Aktif Bireylerde Psikolojik Değişkenlerin Fonksiyonel Parametrelerle İlişkisinin İncelenmesi

Samet Yılmaz, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, 26301123018@ogr.bozok.edu.tr

Müslahattin Çağan Moral, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, 26301123007@ogr.bozok.edu.tr

Kadir Berke Candan, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Türkiye, kadirberkecandan14@gmail.com

Tuğba Dere, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tugba.dere@bozok.edu.tr

Özet: Düzenli fiziksel aktivite, psikolojik iyilik hali ile denge, kuvvet ve fonksiyonel performans gibi fiziksel parametrelerle yakından ilişkilidir. Bu nedenle fiziksel olarak aktif bireylerde psikolojik değişkenlerin fonksiyonel performans üzerindeki etkilerinin anlaşılması rehabilitasyon süreçlerinin yönetimine katkı sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, düzenli olarak kuvvetlendirme egzersizleri ve aerobik egzersiz yapan bireylerde psikolojik değişkenler ile fonksiyonel performans parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem: Kesitsel olarak yürütülen çalışmaya, son 3 aydır düzenli olarak egzersiz yapan ve tanısı konulmuş herhangi bir fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı olmayan 11 erkek birey dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,18±6,86 yıl, vücut kitle indeksi (VKİ) ortalaması 24,64±3,53 kg/m² olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların %72,7'si lise, %18,2'si lisans ve %9,1'i ön lisans mezunudur. Bireylerin psikolojik değişkenleri Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durumu Ölçeği (SPİDÖ) ile; kavrama kuvveti, Jamar El Dinamometresi ile, eklem pozisyon hissi dijital inklinometre ile, denge düzeyi denge tahtası ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Spearman ve Pearson korelasyon analizleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Çalışma sonucunda SPİDÖ ortalaması 82,27±8,17, BDÖ ortalaması 13,72±9,10 olarak bulunmuştur. Korelasyon analizinde SPİDÖ ile denge düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (ρ=0,659; p=0,027). Çoklu doğrusal regresyon analizine göre model istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p<0,05$). Ayrıca regresyon analizine göre bireylerin psikolojik değişkenleri üzerinde kavrama kuvveti ile denge düzeyinin etkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivite yapan erkek bireylerde psikolojik durumun özellikle denge ve kas kuvveti ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçları düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde yalnızca fonksiyonel parametrelerin değil, psikolojik değişkenlerin de ele alındığı yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Gelecekte daha büyük örneklem büyüklüğüne sahip, kadın ve erkek cinsiyetinin benzer oranda yer aldığı ve objektif ölçüm yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Fiziksel Aktivite, Fizyoterapi, Kavrama Kuvveti, Propriosepsiyon.

Investigation of the Relationship Between Psychological Variables and Functional Parameters in Physically Active Individuals

Abstract: Regular physical activity is closely associated with psychological well-being and physical parameters such as balance, strength, and functional performance. Therefore, understanding the effects of psychological variables on functional performance in physically active individuals may contribute to the management of rehabilitation processes. This study aimed to investigate the relationship between psychological variables and functional performance parameters in individuals who regularly perform strengthening and aerobic exercises. Methods: This cross-sectional study included 11 male individuals who had been exercising regularly for the last 3 months and had no diagnosed physical or psychological disorders. The mean age of the participants was 22.18±6.86 years, and the mean body mass index (BMI) was 24.64±3.53 kg/m². Regarding educational level, 72.7% of the participants were high school graduates, 18.2% held a bachelor's degree, and 9.1% had an associate degree. Psychological variables were assessed using the Beck Depression Inventory (BDI) and the Psychological Need States in Sport Scale (PNSS). Handgrip strength was measured with a Jamar Hand Dynamometer, joint position sense was evaluated using a digital inclinometer, and balance level was assessed with a balance board. Descriptive statistics, Spearman and Pearson correlation analyses, and multiple linear regression analysis were used for data analysis. Results: The mean PNSS score was 82.27±8.17, and the mean BDI score was 13.72±9.10. Correlation analysis revealed a statistically significant relationship between PNSS and balance level (ρ=0.659; p=0.027). Multiple linear regression analysis indicated that the model was statistically significant ($p<0.05$). Furthermore, regression analysis showed that handgrip strength and balance level were significant predictors of the participants' psychological variables. Conclusion: In conclusion, psychological status in physically active male individuals was found to be associated particularly with balance and muscle strength. The findings highlight the importance of approaches that address not only functional parameters but also psychological variables in physically active individuals. Future studies with larger sample sizes, a balanced distribution of male and female participants, and objective assessment methods are warranted.

Keywords: Depression, Physical Activity, Physiotherapy, Handgrip Strength, Proprioception.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fitness Sporcularında Üst Gövde Kassal Kuvvet Oranları ile Statik Postür Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet Yıldız, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Sefer Can İsem, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, isemsefer4727@gmail.com

Berat Çağrı İsem, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, isem03020101@gmail.com

Özet: Günümüzde fitness salonlarında uygulanan antrenman programlarında, estetik kaygılarla ön grup kasların (ayna kasları) aşırı çalıştırılması sonucu oluşan omuzların öne düşmesi ve duruş bozuklukları sıkça rastlanan bir problem haline gelmiştir. Bu çalışma, fitness sporcularında itme ve çekme kuvvetleri arasındaki dengesizliğin postür üzerindeki etkilerini ve özellikle Latissimus Dorsi (kanat) kasının bu süreçteki rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, yaşları (20±1,43) ve antrenman seviyeleri benzer 10 erkek sporcu üzerinde; göğüs kuvvetini belirlemek için Bench Press, sırt kuvvetini belirlemek için Seated Row ve omuz-sırt dengesini ölçmek için Front Raise ile Pullover hareketlerinde 1RM (Maksimum Tekrar) kuvvet testleri uygulanmış, ardından SPSS analiz programıyla katılımcıların postür analizleri gerçekleştirilmiştir.Elde edilen veriler sonucunda, katılımcıların %80'inde itme kuvvetinin çekme kuvvetinden baskın olduğu ve bu dengesizliğin omuzların öne yuvarlanmasına (protraksiyon) yol açtığı saptanmıştır. Üst gövde kuvvet dengelerini temsil eden Oran1 (Bench/Row) ve Oran2 (Front Raise/Pullover) değişkenleri arasında pozitif yönlü, çok güçlü ve anlamlı bir korelasyon ($r = 0,838$; $p < 0,01$) tespit edilmiştir. Regresyon analizi verilerine göre, Oran1'deki değişimin %62'sinin Oran2 tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Postür puanı ile kuvvet oranları arasında doğrudan doğrusal ve anlamlı bir ilişki saptanmazken ($p > 0,05$), bu durum katılımcıların antrenman geçmişi ve core stabilitesi gibi koruyucu unsurlarla açıklanmıştır. Ancak bireysel veriler incelendiğinde, Bench Press kuvveti Row kuvvetinden %30'dan fazla olan sporcularda postür puanının düştüğü görülmüştür. Özellikle K3 katılımcısında itme/çekme oranı 1:1 olmasına rağmen, ekstansiyon lehine görülen 1:2,5'lik ekstrem sapmanın omuz protraksiyonunu tetikleyerek postür puanını 3'e düşürdüğü kaydedilmiştir. Çalışmanın en dikkat çekici bulgusu, sadece kanat (Latissimus Dorsi) odaklı egzersizlerin postürü düzeltmede tek başına yeterli olmadığıdır. İdeal omuz sağlığı ve düzgün duruş için itme/çekme oranının en az 1:1 seviyesinde tutulması, orta sırt kaslarının (trapez ve rhomboid) antrenman programlarına mutlaka dahil edilmesi gerektiği görülmüştür. Bu veriler, bilimsel antrenman ilkelerine dayalı dengeli programlamanın postüral bozuklukları önlemede ve sürdürülebilir sporcu sağlığında kritik bir öneme sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Postür, Fitness, Kas Dengesizliği

An Investigation of the Relationship Between Upper Body Muscle Strength Ratios and Static Posture in Fitness Athletes

Abstract: In today's fitness programs, the overtraining of the anterior group muscles (mirror muscles) due to aesthetic concerns has become a common problem, resulting in the shoulders dropping forward and stopping. This is a common issue in fitness athletes, and the study continues to examine the role of the Latissimus Dorsi (latch) muscle in this process, particularly in relation to the imbalance between pushing and pulling forces during training duration. In this research, 1RM (Maximum Repetition) strength tests were performed on 10 male athletes of similar ages (20±1.43) and training levels. These tests included Bench Press for chest strength, Seated Row for back strength, and Front Raise and Pullover exercises for shoulder and back strength. Posture analyses were then performed using SPSS analysis software. The results showed that in 80% of the system, the pushing force was suppressed by the pulling force, and this imbalance led to the shoulders rolling forward (separating). A strong, positive, and significant correlation ($r = 0.838$; $p < 0.01$) was found between Ratio 1 (Bench/Row) and Ratio 2 (Front Lift/Pull), which represent upper body strength balances. According to regression analysis systems, Ratio 2 explained 62% of the variation in Ratio 1. While no direct and significant relationship was found between posture score and strength ratios ($p > 0.05$), this was attributed to protective factors such as training history and core stability. However, when individual data are separated, it is observed that posture scores are higher in athletes whose Bench Press power is more than 30% higher than their Row power. Specifically, in K3 injuries, despite a 1:1 push/pull ratio, the extreme deviation of 1:2.5 in extension performance triggers shoulder protraction, reducing the posture score to 3. The most striking finding of the study is that exercises focusing solely on the latissimus dorsi (right shoulder) are not sufficient on their own to correct posture. Maintaining a push/pull ratio of at least 1:1 is essential for ideal shoulder health and proper posture, and the inclusion of mid-back muscles (trapezius and rhomboid muscles) in training programs is crucial. These data demonstrate that programming based on standard training methods plays a critical role in preventing postural disorders and ensuring sustainable athlete health.

Keywords: Posture, Fitness, Muscle Imbalance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Futbolcularda Baş Kaldırarak Oynama ve Çevre Algısının Geliştirilmesi: Deneysel Bir Yaklaşım

Mehmet Yıldız, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Yusuf Yıldırım, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, yusufyildirim5859@gmail.com

Muhammet Ali Oğuz, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, muhammetalioguz536@gmail.com

Özet: Küçük yaş grubu futbolcuların oyun içinde topa aşırı odaklandıkları, pas öncesinde yeterli çevre taraması yapmadıkları ve bu durumun pas hatalarına yol açtığı gözlemlenmektedir. Bu problemin çözümüne yönelik olarak çevre kontrolünü zorlayıcı antrenman yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın amacı, 10–12 yaş grubu futbolcularda çevre kontrolü ve baş kaldırma davranışını geliştirmeye yönelik kullanılan bere (şapka) uygulamasının pas performansı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, Beykoz Futbol Okulu'nda eğitim gören sporcularla gerçekleştirilmiştir. Yaşları 10-12 yaş arası olan 6 katılımcıdan oluşan kontrol gurubu (yaş: 10±0,83, boy: 1,56±5,32 cm, vücut ağırlığı: 50,33±3,26kg), 6 katılımcıdan oluşan deney grubu (yaş: 11±0,54, boy: 1,53±4,49 cm, vücut ağırlığı: 50,83±2,63kg) toplamda 12 erkek lisanslı futbolcu dahil edilmiştir. Yöntem: Bu araştırmada deneysel araştırma modeli kullanılmış olup, "ön-test, son-test" araştırma modeli uygulanmıştır. Çalışma deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinden yürütülmüş ve toplam 5 hafta sürmüştür. Başlangıçta 1. hafta: Deney ve kontrol grubu biple (yelek) çalışmış, her iki grubun da 5 dakikalık dar alan oyunları video ile kaydedilmiştir. 2., 3. ve 4. haftalar: Kontrol grubu biple çalışmalarına devam ederken, deney grubu çevre kontrolünü zorlayıcı unsur olarak bere kullanarak antrenman yapmıştır. 5.hafta: Her iki grubun da 5 dakikalık dar alan oyunları tekrar video ile kaydedilmiş ve analiz edilmiştir. Alınan video kayıtları sonradan izlenerek çözümlendirilmiştir. Video çözümlemesi sonucunda elde edilen veriler kaydedilmiştir. Çalışmada verilerin analizi için SPSS veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı için Shapiro-wilk normallik analizi gösterdiğinin, belirlenmesinden sonra ön-test ve son test verilerinin zaman*test etkileşiminin belirlenmesi amacıyla 2x2 tekrarlı ölçümler ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışma sonunda, kontrol grubu toplam pas sayısı (12,92±2,42 karşın 17,67±2,80, $p<0,001$), doğru pas sayısı (8,00±1,41 karşın13,33±2,87 $p<0,001$), yanlış boşa giden pas (5,00±0,60 karşın 4,33±1,15 $p<0,001$), baş kaldırarak verilen pas (4,50±0,90 karşın 11,42±5,83 $p<0,001$), baş kaldırmadan verilen pas (8,42±11,31 karşın 6,25±3,91 $p<0,001$) performansında olumlu etkisi görülmüştür. Bununla beraber zaman*test etkileşimine göre (f: 25,66 $p<0,001$) deney grubuna uygulanan antrenman yönteminin farklı pas türleri üzerindeki etkisinin zamana bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Elde edilen bulgular, küçük yaş grubu futbol eğitiminde çevre kontrolünü artırmaya yönelik şapka uygulamalarının baş kaldırma davranışı, çevre kontrolü ve pas performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çevre Kontrolü, Küçük Yaş Grubu Futbol, Pas Performansı, Video Analizi, Dar Alan Oyunları, Bilişsel Antrenman

Enhancing Rebellious Play and Environmental Awareness in Young Football Players: An Experimental Approach

Abstract: It has been observed that young football players tend to focus excessively on the ball during the game, fail to adequately scan their surroundings before passing, and this leads to passing errors. To address this problem, training methods that challenge environmental awareness are needed. The aim of this research is to examine the effect of using a beanie (hat) to improve environmental awareness and rebellious behavior on passing performance in 10-12 year old football players. The study was conducted with athletes training at the Beykoz Football School. A total of 12 male licensed football players were included: a control group of 6 participants aged 10-12 (age: 10±0.83, height: 1.56±5.32 cm, body weight: 50.33±3.26 kg) and an experimental group of 6 participants (age: 11±0.54, height: 1.53±4.49 cm, body weight: 50.83±2.63 kg). Method: This study used an experimental research model, specifically a "pre-test, post-test" design. The study was conducted with two groups, an experimental group and a control group, and lasted a total of 5 weeks. Initially, in week 1: Both the experimental and control groups worked with beep vests, and 5-minute small-area games were recorded on video for both groups. In weeks 2, 3, and 4: While the control group continued their beep training, the experimental group used a beanie as a challenging element for environmental control during training. In week 5: 5-minute small-area games were again recorded on video for both groups and analyzed. The video recordings were later reviewed and analyzed. The data obtained from the video analysis were recorded. The SPSS data analysis program was used for data analysis. After determining that the data showed a normal distribution using Shapiro-Wilk normality analysis, a 2x2 repeated measures ANOVA test was used to determine the time-test interaction between the pre-test and post-test data. At the end of the study, the control group showed a positive effect on total number of passes (12.92±2.42 vs. 17.67±2.80, $p<0.001$), number of correct passes (8.00±1.41 vs. 13.33±2.87, $p<0.001$), incorrect missed passes (5.00±0.60 vs. 4.33±1.15, $p<0.001$), passes given with head raised (4.50±0.90 vs. 11.42±5.83, $p<0.001$), and passes given without head raised (8.42±11.31 vs. 6.25±3.91, $p<0.001$) performance. However, according to the time-test interaction (f: 25.66, $p<0.001$), it was determined that the effect of the training method applied to the experimental group on different pass types showed a statistically significant difference depending on time. In conclusion, the findings indicate that the use of hats to improve environmental control in young age football training has positive effects on rebellious behavior, environmental control, and passing performance.

Keywords: Environmental Control, Youth Football, Passing Performance, Video Analysis, Small-Space Games, Cognitive Training

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbol Okullarında Küçük Yaş Çocukların Antrenman Süreçlerine Veli Müdahalesinin Çocukların Gelişimine Etkisi

Mehmet Yıldız, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Nisa Öztürkoğlu, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nisaoztyrkoglu@gmail.com

Osman Akkaya, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, osmanakkaya@hotmail.com

Özet: Futbol okullarına katılım son yıllarda büyük bir artış göstermektedir. Bu yüksek katılım, bu okulların sadece fiziksel gelişim için değil, aynı zamanda çocukların düşünsel özerkliklerini (otonomi), yani dış baskılardan bağımsız olarak kendi seçimlerini yapma ve eylemlerini yönetme kapasitelerini kullanarak, oyun içi problemleri çözmeyi öğrendiği kritik eğitim platformları olma özelliğini de desteklemek durumundadır. Futbol okullarında küçük yaş grubu çocukların antrenman süreçlerine veli müdahalesi gittikçe artan bir sorun haline gelmeye başlamıştır. Bununla beraber bu müdahale durumunun çocukların karar alma süreçlerine etkisini inceleyen sınırlı sayıda kaynak bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, antrenmanlarda veli müdahalesinin çocukların karar alma süreçlerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Afyonkarahisar ilinde faaliyet gösteren Vefa Spor Kulübünde 6–12 yaş aralığında 20 katılımcı (yaş: 8,90±2,04 yıl; boy:134,30±10,47 cm; ve vücut ağırlığı: 34,35±6,89 kg) ve bu katılımcıların velileri katılmıştır. Veri toplama sürecinde yarı deneysel desenlerden biri olan Tek Gruplu Karşılaştırmalı Gözlem Deseni kullanılmıştır. Çalışmada 3 hafta veli müdahalesinin olduğu (Faz 1) ve 3 hafta veli müdahalesinin sınırlandırıldığı (Faz 2) iki farklı çevresel koşul altında gözlemler yapılmış ve veriler davranışsal kodlama yöntemiyle toplanmıştır. Gözlemlerde katılımcıların velilerine bakma sıklığı, takım içi iletişim, karar verme süreçleri değerlendirilmiştir. Çalışmada verilerin analizi için SPSS veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiğini belirlenmesinden sonra çalışmada her iki müdahale protokolü sürecinde değerlendirilen parametrelerin karşılaştırılması amacıyla bağımlı değişken t testi kullanılmıştır. Sonuçlar ortalama ve standart sapma olarak gösterilmiştir. Çalışma sonunda veli müdahalesinin olmadığı durumlarda çocukların velilerine bakma sıklığının düştüğü (1,40 ± 0,68 karşın 4,30 ± 0,92 $p<0,001$), öznel karar verme süreçlerinin geliştiği (4,25 ± 1,11 karşın 1,15 ± 0,36 $p<0,001$) takım içi iletişim değerlerinin de geliştiği (4,55 ± 0,68 karşın 1,60 ± 0,94 $p<0,001$) belirlenmiştir. Sonuç olarak veli müdahalesinin olmadığı ortamlarda çocukların veliye bakma sıklığının düştüğü, öznel karar verme süreçlerinin arttığı ve takım içi iletişim becerilerinin arttığı gözlemlenilmiştir. Futbol okullarında antrenman süreçlerinin çocukların özerkliklerini destekleyecek şekilde planlanması ve veli müdahalesinin belirli sınırlar içerisinde tutulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Okulu, Veli Müdahalesi, Antrenman Süreci, Dikkat Dağınıklığı, Afyonkarahisar

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Impact of Parental Intervention in the Training Processes of Young Children in Football Schools on Children's Development

Abstract: Participation in football schools has increased significantly in recent years. This high participation supports the fact that these schools are not only for physical development but also critical educational platforms where children learn to solve in-game problems by using their intellectual autonomy, that is, their capacity to make their own choices and manage their actions independently of external pressures. Parental intervention in the training processes of young children in football schools has become an increasingly important problem. However, there are a limited number of resources examining the impact of this intervention on children's decision-making processes. The aim of this study is to examine the effect of parental intervention in training on children's decision-making processes. The study included 20 participants aged 6–12 years (age: 8.90±2.04 years; height: 134.30±10.47 cm; and body weight: 34.35±6.89 kg) and their parents from Vefa Sports Club operating in Afyonkarahisar province. A single-group comparative observational design, one of the quasi-experimental designs, was used in the data collection process. In this study, observations were conducted under two different environmental conditions: one with 3 weeks of parental intervention (Phase 1) and another with 3 weeks of limited parental intervention (Phase 2). Data were collected using behavioral coding. Observations assessed the frequency of participants looking at their parents, team communication, and decision-making processes. SPSS data analysis software was used to analyze the data. After determining that the data showed a normal distribution, a dependent variable t-test was used to compare the parameters evaluated in both intervention protocols. Results were presented as mean and standard deviation. The study concluded that in the absence of parental intervention, the frequency of children looking at their parents decreased (1.40 ± 0.68 vs. 4.30 ± 0.92, $p<0.001$), subjective decision-making processes improved (4.25 ± 1.11 vs. 1.15 ± 0.36, $p<0.001$), and team communication values also improved (4.55 ± 0.68 vs. 1.60 ± 0.94, $p<0.001$). In conclusion, it has been observed that in environments without parental intervention, children's frequency of looking at their parents decreases, their subjective decision-making processes increase, and their team communication skills improve. It is recommended that training processes in football schools be planned in a way that supports children's autonomy and that parental intervention be kept within certain limits.

Keywords: Football School, Parental Interference, Training Process, Distraction, Afyonkarahisar

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Pilotlarda Fiziksel Uygunluk ve Performans Parametrelerinin İncelenmesi

Murat Akça, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı, Türkiye, akchamurat@hotmail.com

Murat Erdoğan, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzerzis ve Spor Bilimleri Bölümü, Türkiye

Özet: Pilotluk mesleği; uzun süreli oturma, sınırlı hareket alanı ve düzensiz çalışma temposu nedeniyle fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonu açısından risk oluşturabilmektedir. Bu çalışmanın amacı aktif görev yapan pilotlarda antropometrik özellikler, vücut kompozisyonu ve fiziksel performans parametrelerinin incelenmesidir. Çalışmaya özel bir havayolu firmasında görev alan, yaş ortalaması 41.4±9.0 yıl olan 21 pilot (18 erkek, 3 kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Boy, bel çevresi, kalça çevresi ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmış; vücut kitle indeksi, vücut yağ oranı, iskelet kası oranı ve viseral yağ düzeyi biyoelektrik impedans analizi ile değerlendirilmiştir. Kardiyorespiratuvar dayanıklılık için 6 dakika yürüyüş testi (6DYT) uygulanmış, sistolik ve diyastolik kan basıncı, kalp atım hızı ve periferik oksijen satürasyonu 6DYT öncesinde ve sonrasında ölçülmüştür. Fiziksel performans kapsamında plank testi ile core dayanıklılığı, squat testi ile alt ekstremite dayanıklılığı, otur-uzan testi ile esneklik ve el kavrama testi ile üst ekstremite kuvveti değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerde Shapiro-Wilk normallik testi, Wilcoxon işaretli sıralar testi ve Spearman sıra korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde pilotların ortalama vücut kitle indeksinin 26.3±3.1 kg/m², vücut yağ oranının %24.8±4.6, viseral yağ düzeyinin 9.76±3.6 olduğu görülmüş; vücut kitle indeksi ile viseral yağ düzeyi arasında güçlü pozitif ilişki saptanmıştır ($r=0.960$, $p<0.001$). 6DYT sonrasında kalp atım hızının anlamlı düzeyde arttığı ($p<0.001$), kan basıncı ve oksijen satürasyonu değerlerinin ise stabil kaldığı saptanmıştır. Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre iskelet kası oranı ile squat performansı arasında pozitif ($r=0.577$, $p=0.006$), iskelet kası oranı ile vücut yağ oranı arasında güçlü negatif ($r=-0.805$, $p<0.001$) ilişki belirlenmiştir. Yaş arttıkça viseral yağ düzeyinin yükseldiği ($r=0.681$, $p<0.001$) ve esnekliğin azaldığı ($r=-0.524$, $p=0.015$) saptanmıştır. Esneklik testi ortalaması -4.14±15.9 cm olup el kavrama kuvveti ile esneklik arasında negatif ilişki ($r=-0.567$, $p=0.007$), vücut yağ oranı ile squat performansı arasında negatif ilişki saptanmıştır ($r=-0.553$, $p=0.009$). Pilotlarda artan yaşla birlikte viseral yağ birikiminin yükselmesi, vücut yağ oranının artması ve esnekliğin azalması; kokpit ortamındaki hareket kısıtlılığının fiziksel uygunluk üzerinde olumsuz etkiler doğurabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, pilot sağlığının korunması ve uçuş güvenliğinin desteklenmesi amacıyla düzenli fiziksel aktivite ve kuvvet egzersiz programlarının bu meslek grubuna yönelik planlanmasının önemini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: pilot, fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu, esneklik, performans

Examination of Physical Fitness and Performance Parameters in Pilots

Abstract: Piloting is an occupation that may create risks for physical fitness and body composition because of prolonged sitting, limited movement, and irregular work schedules. The aim of this study was to examine anthropometric characteristics, body composition, and physical performance parameters in actively employed pilots. Twenty-one pilots (18 males, 3 females) working for a private airline company voluntarily participated in the study. Their mean age was 41.4±9.0 years. Height, waist circumference, hip circumference, and body weight were measured. Body mass index (BMI), body fat percentage, skeletal muscle percentage, and visceral fat level were evaluated by bioelectrical impedance analysis (BIA). Cardiorespiratory endurance was assessed using the 6-Minute Walk Test (6MWT). Systolic and diastolic blood pressure, heart rate, and peripheral oxygen saturation were measured before and after the 6MWT. Physical performance was evaluated with the plank test for core endurance, squat test for lower extremity endurance, sit-and-reach test for flexibility, and handgrip test for upper extremity strength. Statistical analyses were performed using the Shapiro-Wilk normality test, Wilcoxon signed-rank test, and Spearman rank correlation coefficient. Results showed that the mean BMI was 26.3±3.1 kg/m², mean body fat percentage was 24.8±4.6%, and mean visceral fat level was 9.76±3.6. A strong positive correlation was found between BMI and visceral fat level ($r=0.960$, $p<0.001$). Heart rate increased significantly after the 6MWT ($p<0.001$), whereas blood pressure and oxygen saturation remained stable. Spearman correlation analysis demonstrated a positive relationship between skeletal muscle percentage and squat performance ($r=0.577$, $p=0.006$), while a strong negative relationship was found between skeletal muscle percentage and body fat percentage ($r=-0.805$, $p<0.001$). Increasing age was associated with higher visceral fat level ($r=0.681$, $p<0.001$) and lower flexibility ($r=-0.524$, $p=0.015$). Mean flexibility score was -4.14±15.9 cm. A negative correlation was observed between handgrip strength and flexibility ($r=-0.567$, $p=0.007$), and between body fat percentage and squat performance ($r=-0.553$, $p=0.009$). Increased visceral fat accumulation, higher body fat percentage, and reduced flexibility with advancing age suggest that movement restrictions in the cockpit environment may negatively affect physical fitness. These findings highlight the importance of planning regular physical activity and strength exercise programs for this occupational group in order to protect pilot health and support flight safety.

Keywords: pilot, physical fitness, body composition, flexibility, performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kış Olimpiyatları Seremonilerinde Türkiye Temsili: Seremoni Kıyafetlerinin Kültürel Kodları ve Ulusal Kimlik Bağlamında İncelenmesi

İsa Polat, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, isapolatedu76@gmail.com

Serkan Tevabil Aka, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, serkantevabilaka@gmail.com

Mahmut Kahraman, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, kahramanmahmut.09@gmail.com

Özet: Olimpiyat Oyunları, yalnızca sportif bir rekabet alanı değil, ülkelerin kültürel miraslarını ve ulusal kimliklerini dünya sahnesine taşıdıkları stratejik bir ulusal markalama aracıdır. Bu çalışma, Türkiye'nin geçmişten günümüze Kış Olimpiyatları açılış törenlerinde tercih ettiği kıyafetlerin, ulusal imajı ne ölçüde yansıttığını ve bu tasarımların taşıdığı sembolik dili incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, Türkiye'nin kültürel kimliğinin kıyafet tasarımları aracılığıyla nasıl inşa edildiği, bu tasarımların toplumsal algıdaki yeri ve barındırdığı derin anlamlar doküman incelemesi yöntemi benimsenerek nitel bir yaklaşımla analiz edilmiştir. Veri toplama sürecinde Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) resmi arşivleri, akademik raporlar, bazı profesyonel tasarım analizleri (Adidas, Vakko vb.), sosyal medya etkileşimleri ve medya eleştirileri temel alınmıştır. Bu doğrultuda; törenlerde kullanılan modeller, tekstil teknolojileri ve tasarımlara eklenen kültürel motifler bütüncül bir değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgular ışığında, Türkiye'nin kış oyunlarındaki kıyafet tercihlerinin başlangıçta iklim koşullarına odaklanan işlevsel parçalardan oluştuğu; ancak zamanla bu anlayışın minimalizm ve teknoloji eksenli bir estetiğe dönüştüğü saptanmıştır. Özellikle son dönem tasarımlarında, Türk dokuma kültürüne ait geleneksel halı ve kilim motiflerinin modern geometrik formlarla birleştirilerek yüksek teknolojili kumaşlara aktarıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu tasarımların kamuoyundaki yansımaları, ulusal temsilin niteliği ve estetik tercihler konusunda canlı bir toplumsal tartışma alanı yaratmıştır. Sonuç itibariyle, olimpiyat kıyafetlerinin Türkiye'nin kültürel temsilinde kilit bir rol oynadığı, fakat görsel süreklilik ve sembolik derinlik açısından daha kapsamlı bir stratejiye ihtiyaç duyulduğu saptanmıştır. Gelecek organizasyonlarda milli temsilin gücünü artırmak için; geleneksel el sanatlarının sürdürülebilir moda inovasyonlarıyla harmanlanması ve tasarım süreçlerinin ulusal bir kültürel bellek projesi olarak dijital mecralarda arşivlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat, Kış Olimpiyatları, Kültürel Temsil, Milli Takım Kıyafetleri, Tasarım.

Representation of Türkiye in Winter Olympic Ceremonies: An Analysis of Ceremony Outfits within the Context of Cultural Codes and National Identity

Abstract: The Olympic Games serve not merely as an arena for athletic competition, but as a strategic national branding tool through which countries project their cultural heritage and national identities onto the global stage. This study aims to examine the extent to which the attire selected by Türkiye for Winter Olympic opening ceremonies from past to present reflects the national image, alongside an investigation into the symbolic language embedded within these designsWithin the scope of this research, a qualitative approach utilizing the document analysis method was adopted to analyze how Türkiye's cultural identity is constructed through apparel design, the position of these designs in social perception, and the profound meanings they encompass. The data collection process was based on the official archives of the Turkish Olympic Committee (TMOK), academic reports, professional design analyses (e.g., Adidas, Vakko), social media interactions, and media critiques. Consequently, the models used in ceremonies, textile technologies, and the cultural motifs integrated into the designs were subjected to a holistic evaluation. Findings indicate that Türkiye's attire preferences for the Winter Games initially consisted of functional pieces focused on climatic conditions; however, over time, this approach evolved toward an aesthetic centered on minimalism and technology. Particularly in recent designs, it is observed that traditional carpet and rug motifs belonging to Turkish weaving culture are integrated with modern geometric forms and applied to high-tech fabrics. Nevertheless, the public reception of these designs has generated a vibrant area of social debate regarding the quality of national representation and aesthetic preferences. In conclusion, it has been determined that Olympic attire plays a pivotal role in Türkiye's cultural representation; yet, a more comprehensive strategy is required in terms of visual continuity and symbolic depth. To enhance the strength of national representation in future organizations, it is recommended that traditional handicrafts be blended with sustainable fashion innovations and that design processes be archived on digital platforms as a national cultural memory project.

Keywords: Olympic, Winter Olympics, Cultural Representation, National Team Uniforms, Design

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Futbolcularda Bilateral İniş Asimetrisinin Nöromüsküler Kontrolü: Reaktif Kuvvet ve Patlayıcı Güç Profillerinin Akut Analizi

Emre Değirmen, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, emredegirmen39@gmail.com

Ayşenur Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

Süreyya Babayoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sureyya.babayoglu@rumeli.edu.tr

Özet: Bu çalışma, 13 genç erkek futbolcuda (yaş: 16–19) bilateral iniş kuvveti asimetrisinin (PIF-Asym) reaktif kuvvet göstergesi olan Drop Jump RSI (DJ-RSI), Countermovement Jump tepe güç çıktısı (CMJ-PP) ve sıçrama yüksekliği (CMJ-JH) üzerindeki akut etkisini incelemektedir. Sporcular medyan PIF-Asym değerine (medyan: %28.7) göre iki gruba ayrılmış; gruplar arası karşılaştırma için Mann-Whitney U testi, asimetri ile performans değişkenleri arasındaki ilişki için Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Betimsel istatistikler, yüksek asimetri grubunun tüm performans göstergelerinde düşük asimetri grubuna göre daha düşük değerler sergilediğini ortaya koymuştur (RSI: 0.59 ± 0.26'ya karşı 0.71 ± 0.17; CMJ-PP: 2773 ± 1074 W'a karşı 2950 ± 565 W; CMJ-JH: 23.2 ± 3.9 cm'e karşı 26.1 ± 5.3 cm). Ancak Mann-Whitney U testi sonuçları istatistiksel anlamlılık eşiğine ulaşmamıştır ($p > 0.05$). Spearman korelasyon analizinde PIF-Asym ile CMJ-JH arasında istatistiksel anlamlılık sınırına yaklaşan orta düzeyde negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ($rs = -0.511$, $p = 0.074$). Küçük örneklem büyüklüğünün istatistiksel gücü sınırladığı göz önüne alındığında, bulgular bilateral iniş asimetrisinin akut performansı olumsuz etkileyebileceğine dair klinik açıdan anlamlı eğilimler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: bilateral asimetri, drop jump, reaktif kuvvet indeksi, countermovement jump, futbol

Neuromuscular Control of Bilateral Landing Asymmetry in Youth Football Players: An Acute Analysis of Reactive Strength and Explosive Power Profiles

Abstract: This study investigates the acute effect of bilateral landing force asymmetry (PIF-Asym) on the Reactive Strength Index (DJ-RSI) derived from the Drop Jump, peak power output (CMJ-PP) from the Countermovement Jump, and jump height (CMJ-JH) in 13 youth male football players (age: 16–19). Methods: Athletes were divided into two groups based on the median PIF-Asym value (median: 28.7%). The Mann-Whitney U test was used for intergroup comparisons, and Spearman correlation analysis was applied to examine the relationship between asymmetry and performance variables. Results: Descriptive statistics revealed that the high asymmetry group exhibited lower values across all performance indicators compared to the low asymmetry group (RSI: 0.59 ± 0.26 vs. 0.71 ± 0.17; CMJ-PP: 2773 ± 1074 W vs. 2950 ± 565 W; CMJ-JH: 23.2 ± 3.9 cm vs. 26.1 ± 5.3 cm). However, the Mann-Whitney U test results did not reach the threshold of statistical significance ($p > 0.05$). Spearman correlation analysis showed a moderate negative relationship between PIF-Asym and CMJ-JH, approaching the limit of statistical significance ($r_s = -0.511$, $p = 0.074$). Conclusion: Considering that the small sample size limited the statistical power, the findings present clinically meaningful trends suggesting that bilateral landing asymmetry may negatively impact acute performance.

Keywords: bilateral asymmetry, drop jump, reactive strength index, countermovement jump, football

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bisiklet Ergometresi Egzersizinin Ağrı Algısı, İnterosepsiyon ve Motor İmgeleme Üzerine Akut Etkileri

Havvanur Akkaş, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Türkiye, havvanurakkas07@gmail.com

Fatma Nur Taş, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Türkiye, 26301124050@ogr.bozok.edu.tr

Nuray Kaya, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Türkiye, 26301124045@ogr.bozok.edu.tr

Tuğba Dere, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, tugba.dere@bozok.edu.tr

Özet: Fiziksel aktivite düzeyi kas aktivitesi, solunum fonksiyonları ve duyusal algı üzerinde belirleyici rol oynayan önemli bir değişkendir. Aerobik egzersizlerin akut dönemde nöromüsküler ve sensörimotor sistemler üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmaların sayısı son yıllarda artış göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde bisiklet ergometresi egzersizinin kas aktivitesi, solunum parametreleri ve duyusal algı bileşenleri (ağrı algısı, interosepsiyon ve motor imgeleme) üzerindeki akut etkisini incelemektir. Yöntem: Çalışmaya fiziksel ve psikolojik herhangi bir hastalık tanısı olmayan 10 sağlıklı birey dahil edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildikten sonra standart bisiklet ergometresi egzersiz protokolü uygulanmıştır. Ölçümler egzersiz öncesi ve hemen sonrasında alınmıştır. Biryelerin C7 seviyesi, trapezius, sternokleidomastoid, levator scapulae, splenius capitis, quadriceps ve tibialis anterior kas ağrı eşiği algometre ile, egzersiz öncesi ve sonrası dispne ve quadriceps yorgunluğu Borg Skalası ile, sensorimotor düzeyi ise İnterosepsiyon Duyu Ölçeği ile Hareket İmgeleme Ölçeği-3 ile değerlendirildi. Bulgular: Bireylerin yaş ortalaması 22,00±2,06 yıl, boy ortalaması 162,11±5,71 cm, kilo ortalaması 66,66±6,78 kg ve vücut kitle indeksi 25,08±3,17 kg/m² olarak belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre bireylerin splenius capitis kas ağrı eşiği, dispne, interosepsiyon ve motor imgeleme parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı akut iyileşme saptanmıştır ($p<0,05$). Sonuç: Bisiklet ergometresi egzersizinin akut dönemde özellikle nöromüsküler kontrol ve sensörimotor parametreler üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, aerobik egzersizin fonksiyonel ve sensörimotor sistemler üzerinde akut etkisini ortaya koysa da, gelecekte daha geniş örneklem büyüklüğüne sahip bireylerde uzun süreli etkilerinin de incelendiği çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik Egzersiz, Ağrı Eşiği, Fizyoterapi, Nöromüsküler Sistem, Sensorimotor Sistem.

Acute Effects of Bicycle Ergometer Exercise on Pain Perception, Interoception, and Motor Imagery

Abstract: Physical activity level is a key determinant that plays an important role in muscle activity, respiratory functions, and sensory perception. In recent years, there has been an increase in studies investigating the acute effects of aerobic exercise on neuromuscular and sensorimotor systems. The aim of this study was to examine the acute effects of bicycle ergometer exercise on muscle activity, respiratory parameters, and sensory perception components (pain perception, interoception, and motor imagery) in individuals who regularly engage in physical activity. Methods: 10 healthy individuals with no diagnosis of any physical or psychological disease were included in the study. After assessing participants' physical activity levels, a standardized bicycle ergometer exercise protocol was applied. Measurements were obtained before and immediately after exercise. Pain pressure thresholds of the C7 level muscles, trapezius, sternocleidomastoid, levator scapulae, splenius capitis, quadriceps, and tibialis anterior were assessed using an algometer. Dyspnea and quadriceps fatigue were evaluated before and after exercise using the Borg Scale. The sensorimotor level was assessed using the Interoceptive Awareness Scale and the Movement Imagery Questionnaire-3. Results: The mean age of participants was 22.00±2.06 years, mean height 162.11±5.71 cm, mean weight 66.66±6.78 kg, and mean body mass index 25.08±3.17 kg/m². According to the results, a statistically significant acute improvement was found in splenius capitis pain threshold, dyspnea, interoception, and motor imagery parameters ($p<0.05$). Conclusion: Bicycle ergometer exercise was found to have acute effects, particularly on neuromuscular control and sensorimotor parameters. Although the findings demonstrate the acute effects of aerobic exercise on functional and sensorimotor systems, further studies with larger sample sizes and long-term follow-up are needed.

Keywords: Aerobic Exercise, Pain Threshold, Physiotherapy, Neuromuscular System, Sensorimotor System.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akut Aerobik Yüzme Egzersizinin Bilişsel İnhibisyon Üzerine Etkisi

Arda Direk, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, ardadirek2004@gmail.com

Süreyya Babayoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sureyya.babayoglu@rumeli.edu.tr

Ayşenur Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

Mehmet İnan, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, mehmet.inan@rumeli.edu.tr

Özet: Bu çalışma, akut 30 dakikalık aerobik yüzme egzersizinin bilişsel inhibisyon, dikkat kontrolü ve bilgi işleme hızı üzerindeki etkisini TBAG formu Stroop Testi aracılığıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 18 gönüllü katılımcı (10 kadın, 8 erkek) dahil edilmiş; her katılımcıya egzersiz öncesi ve sonrasında TBAG Stroop Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde Shapiro-Wilk normallik testi ve Levene homojenlik testi uygulanmış; dağılıma bağlı olarak bağımlı örneklem t-testi ya da Wilcoxon İşaretli Sıra Testi tercih edilmiştir. Bulgular, egzersizin Stroop testinin tüm beş kartında tamamlama sürelerini anlamlı biçimde kısalttığını ortaya koymaktadır (pler < .05). En belirgin etki interferans kartı olan Kart 4'te gözlemlenmiştir ($t(17) = 4.419$, $p < .001$, $d = 1.04$). Stroop interferans skoru da egzersiz sonrasında anlamlı düzeyde azalmıştır ($W = 23.0$, $p = .005$, $r = .67$). Cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (pler > .05). Elde edilen sonuçlar, akut aerobik egzersizin Stroop interferans etkisini azaltarak bilişsel inhibitör kontrolü güçlendirdiğine işaret etmekte ve egzersizin biliş üzerindeki kolaylaştırıcı etkisini destekleyen alanyazınla örtüşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akut Aerobik Egzersiz, Stroop testi, Yürütücü işlevler, Yüzme

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Acute Aerobic Swimming Exercise on Cognitive Inhibition

Abstract: This study aims to investigate the effect of acute 30-minute aerobic swimming exercise on cognitive inhibition, attentional control, and information processing speed using the TBAG version of the Stroop Test. Methods: Eighteen voluntary participants (10 females, 8 males) were included in the study. The TBAG Stroop Test was administered to each participant before and after the exercise. Data analysis involved the Shapiro-Wilk normality test and Levene's homogeneity test; depending on the distribution, either the paired samples t-test or the Wilcoxon Signed-Rank Test was utilized. Results: The findings reveal that the exercise significantly shortened completion times across all five cards of the Stroop test ($p < .05$). The most prominent effect was observed in Card 4, which is the interference card ($t(17) = 4.419$, $p < .001$, $d = 1.04$). Furthermore, the Stroop interference score decreased significantly following the exercise ($W = 23.0$, $p = .005$, $r = .67$). No statistically significant differences were found regarding gender ($p > .05$). Conclusion: The results indicate that acute aerobic exercise strengthens cognitive inhibitory control by reducing the Stroop interference effect, supporting the existing literature on the facilitative effects of exercise on cognition.

Keywords: Acute aerobic exercise, Stroop test, Executive functions, Swimming

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akut Aerobik Egzersizinin Seçici Dikkat ve Yanıt İnhibisyonu Üzerine Etkisi

Recep Eren Öztürk, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, ozturkreceperen@gmail.com

Süreyya Babayoğlu, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sureyya.babayoglu@rumeli.edu.tr

Ayşenur Kurt, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, aysenur.kurt@rumeli.edu.tr

Mehmet İnan, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, mehmet.inan@rumeli.edu.tr

Özet: Bu çalışma, akut 30 dakikalık aerobik yüzme egzersizinin dikkat kontrolü ve bilişsel inhibisyon üzerindeki anlık etkisini Erikson Flanker Testi aracılığıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya N = 18 katılımcı (10 kadın, 8 erkek) dahil edilmiş; her katılımcıya egzersiz öncesi ve sonrasında uyumlu ve uyumsuz koşullardan oluşan Erikson Flanker Testi uygulanmıştır. Reaksiyon süresi (ms), doğru yanıt sayısı ve flanker etkisi (uyumsuz RT − uyumlu RT) bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Normallik varsayımı Shapiro-Wilk testi ile sınanmış; ön-test reaksiyon sürelerinin normal dağılım göstermesine karşın son-test değerleri ile doğru yanıt değişkenlerinin normal dağılım varsayımını ihlal etmesi nedeniyle tüm karşılaştırmalarda Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulanmıştır. Varyans homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiş ve tüm karşılaştırmalarda homojenlik varsayımının sağlandığı doğrulanmıştır. Bulgular, egzersizin yalnızca uyumlu koşulda reaksiyon süresini istatistiksel olarak anlamlı biçimde kısalttığını ortaya koymaktadır ($W = 34.0$, $z = -2.264$, $p = .024$, $r = .53$; büyük etki). Uyumsuz koşul ve flanker etkisinde istatistiksel olarak anlamlı değişim gözlemlenmemiştir. Cinsiyet karşılaştırmasında hiçbir değişkende anlamlı farklılık saptanmamış; ancak uyumsuz reaksiyon süresi değişiminde marjinal düzeyde bir eğilim dikkat çekmiştir ($p = .065$). Sonuçlar, akut aerobik egzersizin temel dikkat tahsisi üzerinde olumlu etki oluşturduğunu; ancak bu etkinin inhibitör kontrol gerektiren uyumsuz koşulda daha küçük bir örneklem büyüklüğüyle anlamlılık eşiğine ulaşmadığını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akut aerobik egzersiz, Erikson Flanker testi, Bilişsel inhibisyon, Yüzme.

The Effect of Acute Aerobic Exercise on Selective Attention and Response Inhibition

Abstract: This study aims to investigate the immediate effect of an acute 30-minute aerobic swimming exercise on attentional control and cognitive inhibition through the Erikson Flanker Test. Methods: Eighteen participants (N = 18; 10 females, 8 males) were included in the study. The Erikson Flanker Test, consisting of congruent and incongruent conditions, was administered to each participant before and after the exercise. Reaction time (ms), number of correct responses, and the flanker effect (incongruent RT − congruent RT) were examined as dependent variables. The assumption of normality was tested using the Shapiro-Wilk test. Although pre-test reaction times were normally distributed, post-test values and correct response variables violated the normality assumption; therefore, the Wilcoxon Signed-Rank Test was applied for all comparisons. Homogeneity of variance was assessed with Levene's test, confirming that the assumption was met for all comparisons. Results: The findings reveal that exercise significantly shortened reaction times only in the congruent condition ($W = 34.0$, $z = -2.264$, $p = .024$, $r = .53$; large effect size). No statistically significant changes were observed in the incongruent condition or the flanker effect. No significant differences were found in any variables regarding gender comparisons; however, a marginal trend was noted in the change of incongruent reaction times ($p = .065$). Conclusion: The results suggest that acute aerobic exercise has a positive effect on basic attentional allocation; however, this effect did not reach the significance threshold in the incongruent condition requiring inhibitory control, possibly due to the small sample size.

Keywords: Acute aerobic exercise, Erikson Flanker test, Cognitive inhibition, Swimming.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Dezavantajlı Kullanıcılarda Rekreasyon Merkezi Deneyimi: Algılanan Erişilebilirlik ile Sosyal Bağlılık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkiler

Muhammet Vapur, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, muhammet.vapur@rumeli.edu.tr

Emre Şeker, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, emreeseni123@gmail.com

Gülbahar Yanmaz, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, yanmazgulbahar@gmail.com

Özlem Demirkan, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, ozlemdmrknn@icloud.com

Remziye Yeşilağaç, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, remziyeyesilagaac@gmail.com

Sevda Batum, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sevdabatum5@gmail.com

Yusuf Hamza Özer, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, ozeryusufhamza04@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, dezavantajlı kullanıcılar arasında rekreasyon merkezlerine yönelik algılanan erişilebilirliğin sosyal bağlılık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Çalışma grubu, çevrim içi anket yoluyla ulaşılan 470 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem ağırlıklı olarak düşük gelirli bireylerden oluşmakta; daha sınırlı sayıda yaşlı ve engelli katılımcı da çalışmada yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak Algılanan Erişilebilirlik Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Python 3.11.8 ve IBM SPSS programları aracılığıyla analiz edilmiş; tanımlayıcı istatistikler, güvenirlik analizleri, doğrulayıcı faktör analizi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, algılanan erişilebilirlik ile sosyal bağlılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .208$, $p < .001$). Benzer biçimde, algılanan erişilebilirlik ile yaşam memnuniyeti arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .248$, $p < .001$). Regresyon analizi sonuçlarına göre algılanan erişilebilirlik, sosyal bağlılığı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır ($B = .167$, $R^2 = .043$, $p < .001$). Ayrıca algılanan erişilebilirliğin yaşam memnuniyetini de anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($B = .627$, $R^2 = .062$, $p < .001$). Elde edilen bulgular, erişilebilirliğin rekreasyon merkezlerinin yalnızca fiziksel kullanımını değil, bireylerin toplumsal aidiyetini ve öznel iyi oluşunu da etkileyen önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, açıklanan varyans oranlarının sınırlı olması, sosyal bağlılık ve yaşam memnuniyetinin daha geniş değişken setleriyle birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bulgular özellikle düşük gelirli kullanıcıların baskın olduğu bir örneklem çerçevesinde yorumlanmalıdır. Sonuç olarak, kapsayıcı ve erişilebilir rekreasyon politikalarının geliştirilmesi, dezavantajlı kullanıcıların sosyal bütünleşmesini ve yaşam memnuniyetini destekleme açısından kritik görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Erişilebilirlik, Sosyal Bağlılık, Yaşam Memnuniyeti, Rekreasyon Merkezleri, Dezavantajlı Kullanıcılar

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Recreation Center Experience of Disadvantaged Users: Relationships Among Perceived Accessibility, Social Connectedness, and Life Satisfaction

Abstract: The aim of this research is to examine the effect of perceived accessibility toward recreation centers on social connectedness and life satisfaction among disadvantaged users. The research was conducted as a quantitative study based on the relational survey model. The study group consists of 470 participants reached through an online survey. The sample mainly consists of low-income individuals; a more limited number of elderly and disabled participants are also included in the study. The Perceived Accessibility Scale, the Social Connectedness Scale, and the Life Satisfaction Scale were used as data collection tools. The data were analyzed through Python 3.11.8 and IBM SPSS programs; descriptive statistics, reliability analyses, confirmatory factor analysis, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were applied. The findings showed that there is a positive and significant relationship between perceived accessibility and social connectedness ($r = .208$, $p < .001$). Similarly, a positive and significant relationship was also found between perceived accessibility and life satisfaction ($r = .248$, $p < .001$). According to the results of the regression analysis, perceived accessibility predicts social connectedness significantly and positively ($B = .167$, $R^2 = .043$, $p < .001$). In addition, it was determined that perceived accessibility also predicts life satisfaction significantly and positively ($B = .627$, $R^2 = .062$, $p < .001$). The findings obtained show that accessibility is an important factor affecting not only the physical use of recreation centers but also individuals' social belonging and subjective well-being. However, the limited explained variance ratios indicate that social connectedness and life satisfaction should be addressed together with a broader set of variables. The findings should be interpreted especially within the framework of a sample in which low-income users are predominant. As a result, the development of inclusive and accessible recreation policies appears to be critical in terms of supporting the social integration and life satisfaction of disadvantaged users.

Keywords: Perceived Accessibility, Social Connectedness, Life Satisfaction, Recreation Centers, Disadvantaged Users

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Türkiye'de Spor Yöneticiliği Eğitimi: Mevcut Durum, Sorunlar ve Öneriler Üzerine Derleme Çalışması

Tuğçe Zararsız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, zararsiztugce01@gmail.com

Murat Kalfa, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye, mkalfa@gazi.edu.tr

Özet: Türkiye'de spor yöneticiliği eğitiminin mevcut durumunu incelemek, karşılaşılan temel sorunları ortaya koymak ve geliştirilmesine yönelik öneriler sunmak araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Günümüzde spor sektörü ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla hızlı bir gelişim göstermekte, bu durum spor organizasyonlarının daha profesyonel bir yönetim anlayışıyla yürütülmesini zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda spor yönetiminin etkinliği, büyük ölçüde spor yöneticilerinin sahip olduğu eğitim düzeyi ve mesleki donanımla ilişkilidir. Yöntem: Bu çalışma, spor yönetimi ve spor yöneticiliği eğitimi alanındaki ulusal ve uluslararası literatüre dayanan bir derleme araştırmasıdır. Araştırma kapsamında literatür taraması Google Scholar ve DergiPark veri tabanları ile basılı kaynaklar üzerinden sistematik bir şekilde gerçekleştirilmiştir. 2000–2025 yılları arasında yayımlanan, konu ile doğrudan ilişkili ve tam metnine erişilebilen çalışmalar değerlendirmeye alınmış; bu kapsamda toplam 16 akademik çalışma içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Bulgular: Elde edilen bulgular, spor yöneticiliği eğitiminin spor yönetiminin etkinliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle liderlik, iletişim, stratejik düşünme ve problem çözme becerilerine sahip yöneticilerin organizasyonel başarıyı artırdığı belirlenmiştir. Bununla birlikte Türkiye'de spor yöneticiliği eğitiminin yapısal, eğitsel, uygulamaya yönelik ve mesleki olmak üzere dört temel sorun alanında yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Program içeriklerinin büyük ölçüde teorik ağırlıklı olması, uygulama olanaklarının sınırlı kalması, üniversite-sektör iş birliğinin yetersizliği ve profesyonel yönetici istihdamının sınırlı olması öne çıkan başlıca sorunlardır. Sonuç: Sonuç olarak spor yöneticiliği eğitiminin geliştirilmesi için eğitim programlarının güncellenmesi, uygulama temelli yaklaşımların artırılması, sektör ile iş birliğinin güçlendirilmesi ve uluslararası standartlara uyum sağlanması gerekmektedir. Bu yönüyle çalışma, Türkiye'de spor yöneticiliği eğitiminin geliştirilmesine yönelik politika ve uygulamalara katkı sağlayabilecek nitelikte bir değerlendirme sunmaktadır. Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi, Spor Eğitimi, Yönetici Eğitimi

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi, Spor Eğitimi, Yönetici Eğitimi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sports Management Education in Turkey: A Review of the Current Status, Challenges, and Recommendations

Abstract: The objective of this study is to examine the current state of sports management education in Turkey, identify the key challenges faced, and present recommendations for its improvement. Today, the sports sector is experiencing rapid growth in its economic, social, and cultural dimensions, making it imperative for sports organizations to be managed with a more professional approach. In this context, the effectiveness of sports management is largely related to the educational level and professional qualifications of sports managers. Method: This study is a review research based on national and international literature in the fields of sports management and sports management education. Within the scope of the research, a literature review was systematically conducted using the Google Scholar and DergiPark databases, as well as printed sources. Studies published between 2000 and 2025 that were directly related to the subject and had full-text access were included in the evaluation; within this scope, a total of 16 academic studies were analyzed using content analysis. Findings: The findings indicate that sports management education plays a decisive role in the effectiveness of sports management. In particular, it was determined that managers possessing leadership, communication, strategic thinking, and problem-solving skills enhance organizational success. However, it was found that sports management education in Turkey is concentrated in four main problem areas: structural, educational, practical, and professional. The primary issues include the heavy theoretical focus of program content, limited practical opportunities, insufficient university-sector collaboration, and limited employment of professional managers. Conclusion: Consequently, to improve sports management education, it is necessary to update educational programs, increase practice-based approaches, strengthen collaboration with the sector, and ensure compliance with international standards. In this regard, the study offers an evaluation that could contribute to policies and practices aimed at improving sports management education in Turkey.

Keywords: Sports Management, Sports Manager, Sports Education, Managerial Education

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı, Akademik Öz Denetim ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Mahmut Kahraman, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, kahramanmahmut.09@gmail.com

Zekihan Hazar, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, zekihanhazar84@gmail.com

Tunç İlçin, Bitlis Eren Üniversitesi, Türkiye, tunc.ilcin@gmail.com

İsa Polat, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye, isapolatedu76@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, 10-14 yaş arasındaki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, akademik öz denetim ve bilinçli farkındalık düzeylerini; cinsiyet, sporcu lisansına sahip olma durumu ve oynanan dijital oyun türü değişkenlerine göre incelemektir. Çalışma, nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiş olup ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Çalışmanın evreni, Ağrı ili Patnos ilçesinde öğrenim görmekte olan 10-14 yaş arasındaki ortaokul öğrencilerini içermektedir. Örneklem grubu, tabakalı ve uygun örnekleme yöntemleriyle belirlenmiş olup Ağrı ili Patnos ilçesinde 2025-2026 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan toplamda 564 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Bu grubun 279'u kız, 285'i ise erkek öğrencidir. Çalışma kapsamında veri toplamak amacıyla üç farklı ölçekten yararlanılmıştır. Dijital oyun bağımlılığı düzeyini ölçmek için Hazar ve Hazar tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik öz denetim becerilerini ölçmek için Büyük, Öğülmüş ve Kapçı tarafından oluşturulan "Akademik Öz Denetim Ölçeği" tercih edilmiştir. Son olarak öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Aydemir vd. tarafından geliştirilmiş olan "Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 27 istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklemler için t testi, one-way ANOVA testi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre yapılan t testlerinde, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademik öz denetim düzeyi açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilinçli farkındalık düzeyinin kız öğrenciler lehine anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sporcu lisansına sahip olma durumuna göre yapılan analizlerde ise dijital oyun bağımlılığı, akademik öz denetim ve bilinçli farkındalık değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dijital oyun türüne göre yapılan ANOVA sonuçları, dijital oyun bağımlılığı düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir. Bu farklılığın aksiyon-dövüş türü oyunları oynayan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Akademik öz denetim ve bilinçli farkındalık düzeyinin de oyun türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği; bilmece-strateji türü oyunları oynayan öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki ve akademik öz denetim ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı ile akademik öz denetim arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, elde edilen bulgular dijital oyun bağımlılığının özellikle erkek katılımcılarda ve aksiyon temelli oyun türlerinde daha yüksek olduğunu ortaya

koymaktadır. Bilmece ve strateji temelli oyunların ise öz denetim ve farkındalık gibi bilişsel süreçleri destekleyebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Akademik Öz Denetim, Bilinçli Farkındalık, Dijital Oyun Türü

An Examination of Secondary School Students' Digital Game Addiction, Academic Self-Control and Mindfulness Levels in Relation to Certain Variables

Abstract: The aim of this study is to examine the levels of digital game addiction, academic self-control and mindfulness among secondary school pupils aged 10–14, in relation to the variables of gender, possession of a sports licence and the type of digital game played. The study was conducted using quantitative research methods and was based on a correlational survey model. The study population comprises secondary school students aged 10–14 attending school in the Patnos district of Ağrı province. The sample group was determined using stratified and convenience sampling methods and consists of a total of 564 secondary school students attending school in the Patnos district of Ağrı province during the 2025–2026 academic year. Of this group, 279 are female and 285 are male students. Three different scales were utilised to collect data within the scope of the study. The 'Digital Game Addiction Scale for Children', developed by Hazar and Hazar, was used to measure the level of digital game addiction. The 'Academic Self-Control Scale', created by Büyük, Öğülmüş and Kapçı, was selected to measure students' academic self-control skills. Finally, the 'Child and Adolescent Mindfulness Scale', developed by Aydemir et al., was administered to determine students' levels of mindfulness. The analysis of the data was conducted using the SPSS 27 statistical software. Descriptive statistics, the t-test for independent samples, the one-way ANOVA test and correlation analyses were performed. Research findings, the t-tests revealed that male students' levels of digital game addiction were significantly higher than those of female students. While no significant difference was found in terms of academic self-control levels by gender, it was found that the level of mindfulness differed significantly in favour of female students. In the analyses conducted according to whether students held a sports licence, no significant difference was found in the variables of digital game addiction, academic self-control, and mindfulness. The results of the ANOVA conducted according to digital game type showed that the level of digital game addiction differed significantly. It was determined that this difference favoured students playing action-fighting type games. It was also found that the levels of academic self-control and mindfulness differed significantly according to game type; students playing puzzle-strategy type games were found to have higher scores. According to the results of the correlation analysis, a moderate negative significant relationship was found between digital game addiction and mindfulness, and a low negative significant relationship was found between academic self-control and mindfulness. No significant relationship was detected between digital game addiction and academic self-control. In conclusion, the findings indicate that digital game addiction is higher, particularly among male participants and in action-based game genres. It is thought that puzzle and strategy-based games may support cognitive processes such as self-control and mindfulness.

Keywords: Digital Game Addiction, Academic Self-Control, Mindfulness, Type of Digital Game

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bayburt İlinde Down Sendromlu Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Deneyimleri ve Gelecek Algıları: Tematik Bir Analiz

Ceren Özçelik, Bayburt Üniversitesi, Türkiye, ozcelikceren95@gmail.com

Özet: Bu çalışma, Bayburt ilinde ikamet eden ve farklı yaş gruplarında Down sendromlu çocuğa sahip olan sekiz ebeveynin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, bu ailelerin tanı sonrası yaşadıkları kabullenme süreçlerini, günlük yaşamda karşılaştıkları temel güçlükleri, eğitimin çocuklarının gelişimi üzerindeki kritik rolünü ve toplumsal algı ile gelecek kaygılarını derinlemesine incelemektir. Veri toplama sürecinde, ebeveynlerin deneyimlerini en doğal ve ayrıntılı şekilde aktarabilmelerine olanak sağlayan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış; tüm görüşmeler katılımcılarla yüz yüze etkileşim kurularak tamamlanmıştır. Görüşmelerden elde edilen nitel veriler, tematik analiz yöntemiyle titizlikle çözümlenmiş ve araştırma bulguları beş ana tema altında yapılandırılmıştır. Belirlenen temalar; tanı aşamasındaki ilk duygusal tepkileri ve zamanla gelişen uyumu kapsayan "Kabullenme Süreci", ailelerin rutinlerinde karşılaştıkları zorluklar ile küçük başarılarla gelen mutlulukları içeren "Günlük Yaşam Dinamikleri", erken müdahalenin ve özel eğitim desteğinin çocuğun bağımsızlaşması üzerindeki hayati etkisini vurgulayan "Eğitimin Kritik Rolü", çevrenin bakış açısı ile toplumsal farkındalık düzeyinin yansımalarını ele alan "Toplumsal Etkileşim" ve ebeveynlerin ileriki yıllara dair taşıdıkları belirsizlik, kaygı ve umutları yansıtan "Gelecek Projeksiyonu" olarak belirlenmiştir. Bu çalışma, Bayburt yerelinde özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin yaşadığı sosyal ve psikolojik süreçlere ışık tutarak, bu bireylerin toplumsal entegrasyonu ve destek sistemlerinin geliştirilmesi için önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Down Sendromu, Ebeveyn Deneyimleri, Gelecek Kaygısı, Nitel Araştırma

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Life Experiences and Future Perceptions of Parents with Children with Down Syndrome in Bayburt Province: A Thematic Analysis

Abstract: This study was conducted with the participation of eight parents residing in Bayburt who have children with Down syndrome across different age groups. The primary aim of the research is to conduct a deep examination of these families' acceptance processes following the diagnosis, the fundamental challenges they encounter in daily life, the critical role of education in their children's development, and their perceptions of social attitudes and future anxieties. During the data collection process, a semi-structured interview form was utilized to allow parents to convey their experiences in the most natural and detailed manner possible; all interviews were completed through face-to-face interactions with the participants. The qualitative data obtained from the interviews were meticulously analyzed using the thematic analysis method, and the research findings were structured under five main themes. The identified themes are defined as the "Acceptance Process," covering initial emotional reactions at the diagnosis stage and subsequent adaptation; "Daily Life Dynamics," including the challenges families face in their routines and the happiness derived from small achievements; the "Critical Role of Education," emphasizing the vital impact of early intervention and special education support on the child's independence; "Social Interaction," dealing with the reflections of environmental perspectives and social awareness levels; and "Future Projection," reflecting the uncertainty, anxiety, and hopes parents hold for the years ahead. This study sheds light on the social and psychological processes experienced by families with children with special needs in the Bayburt region, providing significant data for the social integration of these individuals and the development of support systems.

Keywords: Down Syndrome, Parental Experiences, Anxiety About the Future, Qualitative Research

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yöneticisi Adaylarının Perspektifinden Spor Yoluyla Ulus Markalaşması

Berkay Ayverdi, Ankara Üniversitesi, Türkiye, berkayayverdi@gmail.com

Sermin Ağralı Ermiş, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, sermin.agrali@gmail.com

Gözde Algün Doğu, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, gzdalgn@hotmail.com

Özet: Küreselleşen dünyada spor, ülkelerin uluslararası arenadaki yumuşak gücü ve marka değerini şekillendiren stratejik bir enstrüman haline gelmiştir. Bu çalışmanın temel amacı; spor yönetimi bölümünde eğitim gören ve geleceğin spor yöneticisi adaylarının, sporun bir ulus markalaşması aracı olarak kullanımına ilişkin algılarını, farkındalık düzeylerini ve gelecek vizyonlarını belirlemektir. Yöntem: Çalışma, nitel araştırma desenlerinden olgu bilim (fenomenoloji) çerçevesinde tasarlanmıştır. Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen spor yönetimi bölümünde öğrenim gören lisans ve lisansüstü öğrencilerden oluşmaktadır. Veriler, uzman görüşü alınarak hazırlanan yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla çevrimiçi platform üzerinden toplanmıştır. Elde edilen veriler MAXQDA 24 nitel veri analiz programı kullanılarak içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla katılımcı teyidi ve üçgenleme yöntemleri uygulanmıştır. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre veriler dört ana tema altında toplanmıştır: Sporun Fonksiyonu, Karşılaştırma, Vizyon, Riskler. Katılımcılar sporu, dil bariyerini aşan bir ifade biçimi ve etkili bir reklam yüzü olarak tanımlamaktadır. Türkiye'nin spor yoluyla marka değeri potansiyeli yüksek ancak istikrarsız olarak değerlendirilmiştir. Voleybol gibi branşlardaki küresel başarıların, futbol odaklılık ve sistem eksikliği nedeniyle tüm branşlara yayılamadığı belirtilmiştir. Spor yöneticisi adayları spor yoluyla ulus markalaşmasını artırmak için spor elçiliği ve uzun vadeli politikalar gibi yönetimsel stratejiler uygulayabileceklerini belirtmişlerdir. Doping, şike ve sporda şiddet olayları, inşa edilen marka değerini düşürebilecek en büyük itibar riskleri olarak kodlanmıştır. Sonuç: Sonuçlar, spor yöneticisi adaylarının sporun diplomatik ve ekonomik gücüne dair farkındalıklarının yüksek olduğu, ancak markalaşmanın tesadüfi başarılardan ziyade sürdürülebilir, etik ve bilimsel temelli bir spor politikasıyla mümkün olabileceğini düşündüklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ulus Markalaşması, Spor Yönetimi, Yumuşak Güç, Spor Diplomasisi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Nation Branding Through Sport from the Perspective of Prospective Sport Managers

Abstract: In an increasingly globalized world, sport has become a strategic instrument that shapes the soft power and brand value of nations in the international arena. The primary purpose of this study is to determine the perceptions, awareness levels, and future visions of prospective sport managers currently students in sport management departments regarding the use of sport as a tool for nation branding. Method: The study was designed within the framework of phenomenology, one of the qualitative research designs. The research group consists of undergraduate and graduate students in the department of sport management, selected through a purposeful sampling method. Data were collected via an online platform using a structured interview form developed based on expert opinions. The obtained data were subjected to content analysis using the MAXQDA 24 qualitative data analysis software. To ensure the validity and reliability of the research, member checking (participant confirmation) and triangulation methods were employed. Findings: According to the analysis results, the data were categorized under four main themes: Function of Sport, Comparison, Vision, and Risks. Participants define sport as a form of expression that transcends language barriers and as an effective "advertising face." Turkey's brand value through sport was evaluated as having high potential but being inconsistent. It was noted that global successes in branches such as volleyball could not be expanded to all branches due to a focus on football and a lack of systemic structure. Prospective sport managers stated that they could implement managerial strategies such as "sports ambassadorship" and long-term policies to enhance nation branding through sport. Events such as doping, match-fixing, and violence in sport were coded as the greatest reputational risks that could diminish the constructed brand value. Conclusion: The results indicate that prospective sport managers have a high level of awareness regarding the diplomatic and economic power of sport. However, they believe that branding is possible only through sustainable, ethical, and science-based sports policies rather than through coincidental successes.

Keywords: Nation Branding, Sport Management, Soft Power, Sports Diplomacy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Güreş Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeyi: ÜNİLİG Türkiye Güreş Şampiyonası'na Katılan Sporcular Üzerinde Bir Araştırma

Hamza Yusuf Işık, Gazi Üniversitesi, Türkiye, isikhamzayusuf5@gmail.com

Ülfet Yavuz, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ulfetyavuz@gazi.edu.tr

Mehmet Günay, Gazi Üniversitesi, Türkiye, mgunay@gazi.edu.tr

Özet: Güreşçilerin üst düzey performans sergileyebilmeleri ve toparlanma süreçlerini optimize edebilmeleri için cinsiyet, antrenman türü ve müsabaka dönemi gibi farklı parametrelere uygun bilimsel temellere dayalı beslenme programlarına ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Ancak güreş kulüplerinde yaygın olarak sürdürülen geleneksel yaklaşımlar ve beslenme uzmanı eksikliği, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesini daha da önemli hâle getirmektedir. Bu bağlamda, üniversiteler arası faaliyetlerinin üst düzey organizasyonlarından biri olan ve farklı üniversitelerden sporcuları bir araya getirerek örneklem çeşitliliği sağlayan Üniversiteler Spor Ligi (ÜNİLİG) Türkiye Güreş Şampiyonası uygun bir çalışma ortamı sunmaktadır. Bu doğrultuda, çalışmada ÜNİLİG Türkiye Güreş Şampiyonası'na katılan güreş sporcularının genel ve sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeylerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2026 yılında şampiyonaya katılan 18–28 yaş aralığındaki (62 erkek, 26 kadın) toplam 88 sporcu oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgiler Formu ve Genel ve Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği aracılığıyla toplanmış olup analizlerde betimsel istatistikler, korelasyon ve grup karşılaştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular, yaş ile sporcu beslenmesi bilgi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu; cinsiyet, millilik durumu ve beslenme eğitimi alma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu; millî sporcuların ve beslenme eğitimi alan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve kadın sporcuların genel beslenme bilgi puanlarının erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşın spor geçmişi ve haftalık antrenman süresi ile beslenme bilgisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; bölüm ve en iyi derece değişkenlerine göre anlamlı bir fa saptanmadığı ve beslenme bilgisi algı düzeyine göre genel, sporcu ve toplam beslenme puanla arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, güreşçilerde beslenme bilg düzeyinin özellikle eğitim ve deneyim temelli faktörlerle şekillendiği ve bu durumun sporculara yönelik planlı beslenme eğitimi programlarının önemini ortaya koyduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Sporcu Beslenmesi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenme Eğitimi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Nutritional Knowledge Level in Wrestlers: A Study on Athletes Participating in the UNILIG Turkey Wrestling Championship

Abstract: It is well established that wrestlers require scientifically grounded nutrition programs tailored to various parameters such as sex, type of training, and competition period in order to achieve high-le performance and optimize recovery processes. However, the prevalence of traditional practices in wrestling clubs and the lack of access to nutrition professionals further highlight the importance of assessing athletes' nutritional knowledge levels. In this context, the University Sports League (UNILIG) Turkey Wrestling Championship—one of the major interuniversity sports organizations that brings together athletes from different universities and provides sample diversity—offers a suitable research setting. Accordingly, the aim of this study was to determine the general and sports nutrition knowledge levels of wrestlers participating in the UNILIG Turkey Wrestling Championship and to examine these levels in relation to various variables. The study group consisted of a total of 88 athletes (62 males and 26 females), aged between 18 and 28 years, who participated in the championship in 2026. Data were collected using a Personal Information Form and the General and Sports Nutrition Knowl Questionnaire. Descriptive statistics, correlation analyses, and group comparison methods we employed in the analysis. The findings revealed a positive and significant relationship between age and sports nutrition knowledge scores. Significant differences were found according to sex, national athlete status, and prior nutrition education. National-level athletes and those who had received nutrition education demonstrated higher levels of nutritional knowledge, while female athletes had highe general nutrition knowledge scores compared to male athletes. On the other hand, no significan relationship was found between nutritional knowledge and sports experience or weekly traini duration. Additionally, no significant differences were observed according to academic department or highest achievement level, nor were there significant differences in general, sports-specific, or total nutrition scores based on perceived nutrition knowledge level. In conclusion, it can be stated that nutritional knowledge levels in wrestlers are primarily shaped by education- and experience-based factors, highlighting the importance of structured nutrition education programs for athletes.

Keywords: Wrestling, Sports Nutrition, Nutritional Knowledge Level, Nutrition Education

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi ve Diğer Fakülte Öğrencilerinin Rekabet Duygusu Düzeylerinin İncelenmesi

Sıla Sarıçam, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, saricam51@icloud.com

Mehmet Yildirim, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi ve Diğer fakülteler (spor bilimleri hariç 5 tane) de öğrenim gören öğrenciler arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi'nde 2025-2026 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemede ise aynı evren içerisinden kolay örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 350 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve rekabetçi tutum ölçeği kullanılmıştır. Veriler Excel ortamında kodlanmış ve SPSS 25 paket programına aktarılarak analizi yapılmıştır. Demografik verilerin analizi için frekans (n) ve yüzde (%) değerlerinden yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesinin ardından parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için independent samples t test (bağımsız örneklem t testi), ikiden fazla karşılaştırmalar için ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda; spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülte öğrencilerinin rekabet duygu düzeyleri yaş, sınıf, düzenli spor yapma durumu ve devam edilen fakülte değişkenlerinde anlamlı fark bulunurken ($p<0,5$), cinsiyet, çalışma durumu, günlük uyku süreleri, kendini fiziksel olarak enerjik hissetme sıklığı ve genel ruh hali değişkenlerine göre ise anlamlı fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, spor, rekabet duygusu, karşılaştırma

Investigation of the Competitive Feelings of Students in the Faculty of Sports Sciences and Other Faculties

Abstract: The aim of this study is to examine the differences in competitive attitudes between students studying in the Faculty of Sports Sciences and those studying in five other faculties (excluding sports sciences). The population of the study consists of students enrolled at YOZGAT BOZOK University during the 2025-2026 academic year. The sample group consists of 350 students selected from this population using a convenience sampling method. As data collection tools, a Pesonal Information Form developed by the researcher and the Competitive Attitude Scale were used. The data were coded in Excel and transferred to the SPSS 25 statistical package for analysis. Freguency (n) and percentage (%) values were used in the analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons among more than two groups. According to the results of the analysis, it was determined that students' levels of competitive attitudes differed significantly based on variables such as age, grade level, regular participation in sports, and faculty of study ($p < 0.05$). However, no significant differences were found in terms of gender, employment status, daily sleep duration, frequency of feeling physically energetic, and general mood. If yıu want, I can also adapt this to APA style or make it sound more formal for a thesis or journal submission. Universty, Competitive feeling, sport, Comparison

Keywords: Universty, Competitive feeling, sport, Comparison

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Ögrencilerinin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

İbrahim Faruk Maviş, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mavisfaruk46@gmail.com

Mehmet Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarını incelemektedir.Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.Örneklemede ise aynı evren içerisinden kolay örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 390 öğrenci oluşturmuştur.Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesinin ardından parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için independent samples t test (bağımsız örneklemler t testi), ikiden fazla karşılaştırmalar için ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde örneklemin cinsiyet, yaş, sınıf ve fakülte açısından dengeli bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu düzenli spor yapmamakta ve günlük ekran süresi ağırlıklı olarak 4–7 saat aralığında yoğunlaşmaktadır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının genel olarak çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı, ancak düşük düzenli spor yapma oranı ve yüksek ekran süresi dikkate alındığında, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik uygulamaların arttırılması düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, oyun, tutum, fiziksel aktivite

An Examination of University Students' Attitudes Towards Playing Games Involving Physical Activity

Abstract: The aim of this study is to examine university students' attitudes toward playing games that involve physical activity. The population of the research consists of students studying at Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year. The sample includes 390 students selected from this population using a convenience sampling method. As data collection tools, a personal information form developed by the researcher and the "Attitude Scale Toward Playing Physical Activity Games" for university students were used. After confirming that the data showed a normal distribution, parametric tests were applied: an independent samples t-test for pairwise comparisons and ANOVA for comparisons involving more than two groups. When the demographic characteristics of the participants were examined, it was observed that the sample had a balanced distribution in terms of gender, age, grade level, and faculty. The majority of the participants do not engage in regular sports, and their daily screen time is mostly concentrated between 4 and 7 hours. The findings of the study indicate that university students' attitudes toward games involving physical activity vary depending on several variables. However, considering the low rate of regular sports participation and high screen time, it is suggested that more practices and interventions should be implemented to increase students' participation in physical activity.

Keywords: university, game, attitude, physical activity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Öğretmen Kimliği: Bölüm ve Pedagojik Formasyon Programı Karşılaştırması

İrem Baydar, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, irembaydar58@gmail.com

Burcu Sıla Sezer, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, bssezer@bingol.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ve spor bilimlerinde öğrenim gören ve pedagojik formasyon programına kayıtlı öğrencilerin öğretmen kimliği düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma grubu (n=152), 72 beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencisi (yaş= 22.52 ± 2.43) ve 80 formasyon öğrencisinden (yaş= 22,13 ± 4.80) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretmen Kimliği Ölçeği uygulanmıştır. Normallik değerleri basıklık ve çarpıklık ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda iki grubun karşılaştırılmasında t-testi analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, program değişkenine göre katılımcıların öğretmen kimlik düzeyleri incelendiğinde öğretim hedefi alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ve formasyon öğrencileri arasında fark belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma değişkenine göre öğretmen kimlik düzeyleri incelendiğinde ise öz tanımlama ve mesleki sorumluluk alt boyutunda aktif spor yapanların lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Formasyon programı öğrencilerinde ise öz tanımlama boyutunda aktif spor yapanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören öğrencilerin öğretim hedeflerine yönelik kimlik gelişiminin daha yüksek olacağı belirlenmiştir. Bununla birlikte öğretmen kimliği düzeyinin yalnızca program türü ile sınırlandırılamayacağı, bireylerin aktif spor yapma değişkenlerinin de belirleyici olduğundan söz edilebilir. Dolayısıyla öğretmen yetiştirme süreçlerinde, uygulamalı sportif eğitimlere yer verilmesi ve arttırılması öğretmen kimliklerinin bütüncül gelişimine destek sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, formasyon, öğretmen kimliği

Teacher Identity Among Physical Education Teacher Candidates: A Comparison of Department and Pedagogical Training Program

Abstract: The purpose of this study is to conduct a comparative analysis of the levels of teacher identity among students in the Physical Education and Sports Teaching program and students majoring in sports sciences who are enrolled in a teacher training program. The research group (n=152) consisted of 72 physical education and sports teaching students (age = 22.52 ± 2.43) and 80 teacher training students (age = 22.13 ± 4.80). A personal information form and the Teacher Identity Scale for Physical Education Teacher Candidates were used as data collection tools. Normality values were examined for kurtosis and skewness. Since the data showed a normal distribution, a t-test analysis was applied to compare the two groups. The analyses revealed that when participants' teacher identity levels were examined according to the program variable, a difference was identified between Physical Education and Sports Teaching Department students and teacher training students in the teaching objective sub-dimension. When the teacher identity levels of Physical Education and Sports Teaching Department students were examined according to the variable of engaging in active sports, a significant difference in favor of those who engage in active sports was observed in the self-identification and professional responsibility sub-dimensions. Among pre-service teacher education students, a significant difference in favor of those who engage in active sports was identified in the self-concept dimension. In conclusion, it has been determined that students enrolled in physical education and sports teaching programs exhibit a higher level of identity development aligned with instructional objectives. However, it should be noted that the level of teacher identity cannot be limited solely to the type of program, as individual engagement in sports also plays a decisive role. Therefore, incorporating and expanding practical sports training into teacher education programs can support the holistic development of teacher identity.

Keywords: Physical education and sports teaching, teacher training, teacher identity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yetişkinlerde Halk Oyunları Eğitiminin Etkisi

Türkay Çullu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, turkaycullu@gmail.com

Sevda Akbulut İnan, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, sevdaakbulut@gmail.com

Remzi Eşkil, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, remzieskil@gmail.com

Esma Yılmaz, Ankara Üniversitesi, Türkiye, esmasanliyilmaz@gmail.com

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Özet: Bu çalışma, HOYTÜR bünyesindeki yetişkin halk oyunları eğitim programına katılan 9 bireyle gerçekleştirilen odak grup görüşmesine dayalı olarak yürütülmüş, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında fenomenolojik desen kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcılar 32–50 yaş aralığında, büyük çoğunluğu kamu sektörü veya mühendislik alanında çalışan, önemli bir kısmı geçmişte halk oyunları deneyimi olan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar programa öncelikle "disiplinli ve kurallı bir yapı" arayışıyla yönelmiş; bu beklentinin tüm görüşmeciler tarafından karşılandığı ifade edilmiştir. Programa dahil olma kanalları arasında kişisel tavsiyeler, kurumun bilinirliği ve sosyal medya öne çıkmaktadır. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, halk oyunları eğitimi iş hayatının kronik stresine karşı etkili bir tampon işlevi görmektedir. Katılımcılar antrenman sonrasında zihinsel yükün hafiflediğini, ruh hallerinin iyileştiğini ve bu değişimin çevrelerindeki kişilerce de fark edildiğini belirtmiştir. Özellikle büyükşehirlerde yaşanan sosyal izolasyona ve yeni bir şehre uyum güçlüğüne karşı güçlü bir sosyalleşme aracı olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Grup dinamiği bağlamında, kolektif koreografinin yarattığı sorumluluk hissi bireylerin motivasyonunu yapısal biçimde desteklemekte; başlangıç seviyesindeki homojenlik ise rekabet kaygısını ortadan kaldırarak aidiyet duygusunu pekiştirmektedir. Bedensel farkındalık açısından katılımcılar fiziksel sınırlarını birer engel olarak değil, iyileştirme fırsatı olarak değerlendirmiştir. Sonuç olarak halk oyunları pratiği; fiziksel koordinasyonu geliştiren bir spor, kültürel köklere bağ kuran bir ritüel ve zihinsel yükü hafifleten bir sosyal alan olarak çok katmanlı bir işlev üstlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkinler, Halk oyunları eğitimi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effects of Folk Dance Education in Adults

Abstract: This study was conducted using a qualitative research approach and analyzed through a phenomenological design, based on a focus group interview with nine individuals participating in an adult folk dance education program within HOYTÜR. The participants were between 32 and 50 years old, the majority working in the public sector or engineering fields, and a significant portion had prior experience in folk dance. Participants initially joined the program with the expectation of a "disciplined and structured environment," and all interviewees reported that this expectation was met. The main channels for joining the program included personal recommendations, institutional reputation, and social media. From a psychological perspective, folk dance training serves as an effective buffer against chronic work-related stress. Participants stated that after training sessions, their mental burden decreased, their mood improved, and this positive change was also noticed by people around them. It was also found to function as a strong means of socialization, particularly in combating social isolation in large cities and difficulties in adapting to a new city. In terms of group dynamics, the sense of responsibility created by collective choreography structurally supports participants' motivation, while the homogeneity at the beginner level reduces competition anxiety and strengthens the sense of belonging. Regarding bodily awareness, participants perceived their physical limits not as barriers but as opportunities for improvement. In conclusion, folk dance practice plays a multidimensional role as a sport that enhances physical coordination, a ritual that connects individuals with cultural roots, and a social space that alleviates mental burden.

Keywords: Adults, Folk dance education

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akıllı Telefon Bağımlılığının Egzersiz Erteleme Davranışı Üzerindeki Etkisi

Ümran Güneş, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, umrngns1234@gmail.com

Özkan Işik, Balikesir Üniversitesi, Türkiye, ozkanisik86@hotmail.com

Özet: Bu çalışma, yetişkin bireylerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin egzersiz erteleme davranışı üzerindeki etkisini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde kurgulanmış olup örneklem grubunu Balıkesir ilinde ikamet eden, %52,7'si (n=109) kadın ve %47,3'ü (n=98) erkek olmak üzere toplam 207 birey oluşturmaktadır. Veriler; kişisel bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersiz Erteleme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Veri analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını ve erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşın, egzersiz erteleme davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmezken, egzersiz erteleme puanlarının hiç egzersiz yapmayan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile egzersiz erteleme davranışı orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, akıllı telefon bağımlılığının egzersiz erteleme davranışını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığını ve kurulan modelin toplam varyansın %26,4'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça egzersiz erteleme davranışının da arttığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, egzersiz erteleme, egzersiz davranışı, yetişkin bireyler

The Effect of Smartphone Addiction on Exercise Procrastination Behavior

Abstract: This study aims to examine the effect of smartphone addiction levels on exercise procrastination behavior in adult individuals. The research was designed within the framework of the correlational survey model, and the sample group consisted of a total of 207 individuals residing in Balıkesir, 52.7% (n=109) of whom were female and 47.3% (n=98) were male. Data were collected through a personal information form, the Smartphone Addiction Scale, and the Exercise Procrastination Scale. In the data analysis, in addition to descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), Pearson correlation analysis, and regression analysis were used. The findings showed that smartphone addiction levels differed significantly according to gender and that male participants had higher scores compared to females. However, no significant difference was found between exercise procrastination behavior and gender. While no significant difference was determined in smartphone addiction scores according to the weekly exercise duration variable, it was found that exercise procrastination scores differed significantly in favor of individuals who did not exercise at all. In addition, it was determined that there was a moderate, positive, and statistically significant relationship between smartphone addiction and exercise procrastination behavior. The results of the regression analysis revealed that smartphone addiction positively and significantly predicted exercise procrastination behavior and that the established model explained 26.4% of the total variance. As a result, it can be stated that as smartphone addiction increases, exercise procrastination behavior also increases.

Keywords: Smartphone addiction, exercise procrastination, exercise behavior, adult individuals

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ekstrem Sporcuların Spor Tüketim Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Şerife Aleyna Öztürk, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, aleynao4398@gmail.com

Mustafa Aktop, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, mustafaaktop@erciyes.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı Türkiye'de ekstrem sporlarla (dağcılık/tırmanış, dalış, yamaç paraşütü, serbest paraşüt, dağ bisikleti, snowboard/kayak ve yelken kanat) ilgilenen sporcuların spor tüketim nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde ekstrem sporlarla (dağcılık/tırmanış, dalış, yamaç paraşütü, serbest paraşüt, dağ bisikleti, snowboard/kayak ve yelken kanat) ilgilenen sporcular, araştırmanın örneklemini ise ilgili spor branşlarını aktif olarak yapan 407 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve Şimşek (2017) tarafından geliştirilen "Ekstrem Spor Tüketim Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında veriler çevrim içi (online) anket formuyla elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Hesaplanan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarından verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda veri analizi için parametrik testlerden frekans/yüzde, t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde p<,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlama yapılmıştır. Ölçek genel puanı esas alınarak elde edilen bulgular incelendiğinde yaş, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve ekstrem sporları yapma süresi değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet, meslek ve ekstrem sporları yapma nedeni değişkenlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş, eğitim, aylık gelir düzeyi ve ekstrem sporları yapma süresi değişkenlerinde anlamlı farklılık olduğu için programlar buna uygun biçimde planlanmalıdır. Gelecek çalışmalarda farklı gruplar ve psikolojik faktörler incelenerek daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ekstrem sporlar, spor tüketimi, ekstrem sporcu.

An Examination of the Reasons for Sports Consumption Among Extreme Sports Athletes in Terms of Various Variables

Abstract: The aim of this research is to examine the reasons for sports consumption among athletes involved in extreme sports (mountaineering/climbing, diving, paragliding, skydiving, mountain biking, snowboarding/skiing, and hang gliding) in Turkey, considering various variables. The research population consists of athletes involved in extreme sports (mountaineering/climbing, diving, paragliding, skydiving, mountain biking, snowboarding/skiing, and hang gliding) throughout Turkey, and the sample consists of 407 athletes actively participating in these sports branches. The data collection tools used in the research were a demographic information form prepared by the researchers and the "Extreme Sports Consumption Scale" developed by Şimşek (2017). Data were collected through an online survey form. SPSS 25.0 software package was used for the analysis of the data. The calculated skewness and kurtosis coefficients show that the data exhibit a normal distribution. In this context, parametric tests such as frequency/percentage, t-test, and ANOVA were applied for data analysis. Statistical analysis of the data was performed using a significance level of $p<0.05$. When examining the findings based on the overall scale score, significant differences were found in the variables of age, education level, monthly income level, and duration of participation in extreme sports. However, no significant differences were found in the variables of gender, occupation, and reason for participating in extreme sports. Since significant differences were found in the variables of age, education, monthly income level, and duration of participation in extreme sports, programs should be planned accordingly. Future studies may examine different groups and psychological factors to obtain more comprehensive results.

Keywords: Extreme sports, sports consumption, extreme sports athlete.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Türkiye Kadın Futbol Liglerinde Bağıl Yaş Etkisi: Lig Düzeylerine Göre Karşılaştırma

Erhan Işıkdemir, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, erhanisikdemir20@gmail.com

Ayşe Aksu, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, aksuayse3356@gmail.com

Özet: Bu araştırma, 2023-2024 sezonunda Türkiye Kadınlar Süper Lig, Kadınlar 1. Lig ve Kadınlar 2. Ligde yer alan takımların kadro planlaması içerisinde bağıl yaş etkisinin (BYE) varlığını ve bu etkinin lig düzeylerine göre dağılımını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, 2023-2024 sezonu boyunca ilgili liglerde en az bir defa müsabaka listesinde yer alan toplam 1,125 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Bu sporcuların lig düzeylerine göre dağılımı; Kadınlar Süper Lig'de 305 (%27,1), Kadınlar 1. Lig'de 292 (%25,9) ve Kadınlar 2. Ligde 529 (%47,0) şeklindedir. Araştırma, betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Veriler, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) resmi web sitesi ve Futbolcu Bilgi Bankası üzerinden 12.03.2026 tarihinde toplanmıştır. Sporcuların doğum tarihleri; Q1 (Ocak–Mart), Q2 (Nisan–Haziran), Q3 (Temmuz–Eylül) ve Q4 (Ekim–Aralık) olmak üzere dört çeyreklik dilimde sınıflandırılmıştır. İstatistiksel analizlerde verilerin tanımlayıcı özelliklerinin yanı sıra Pearson ki-kare bağımsızlık testi, ki-kare uygunluk testi (%25 eşit dağılım varsayımıyla), Cramer's V etki büyüklüğü ve Q4 referans kategorisine göre Odds Ratio (OR) ile %95 güven aralığı hesaplamaları kullanılmıştır. Analizler Jamovi (Version 2.4) yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Toplam örneklemde sporcuların doğum çeyreği dağılımı; Q1 %25,4, Q2 %26,8, Q3 %25,9 ve Q4 %21,8 olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, incelenen hiçbir lig düzeyinde doğum çeyrekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (Süper Lig: p=0,85; 1. Lig: p=0,18; 2. Lig: p=0,32). Odds Ratio sonuçlarına göre, Q1 doğumlu oyuncuların temsil edilme olasılığı Q4 doğumlulara kıyasla Süper Lig'de %8, 1. Lig'de %18 ve 2. Lig'de %24 daha yüksek bulunmuş olsa da, güven aralıklarının 1 değerini kapsaması bu farkların istatistiksel olarak anlamsız olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda, Türkiye Kadın Futbol Ligleri'nin (Süper Lig, 1. Lig ve 2. Lig) kadro yapılanmalarında doğum çeyreğine bağlı belirgin bir bağıl yaş etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, Türkiye'deki kadın futbolu ekosisteminde oyuncu seçimi ve takım kadrolarının oluşturulması süreçlerinde bağıl yaşın belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolu, Bağıl Yaş Etkisi, Lig Düzeyi, Yetenek Seçimi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relative Age Effect in Turkish Women's Football Leagues: A Comparison by League Levels

Abstract: This study aims to investigate the existence of the relative age effect (RAE) within the squad planning of teams in the Turkish Women's Super League, Women's 1st League, and Women's 2nd League during the 2023–2024 season and to examine the distribution of this effect across league levels. The research sample consists of a total of 1.125 female footballers who were included in the official match reports at least once during the 2023–2024 season. The distribution of these athletes by league level is as follows: 305 (27.1%) in the Women's Super League, 292 (25.9%) in the Women's 1st League, and 529 (47.0%) in the Women's 2nd League. The study was designed using a descriptive survey model. Data were collected from the Turkish Football Federation (TFF) official website and the Footballer Information Bank on March 12, 2026. Birth dates were categorized into four quarters: Q1 (January–March), Q2 (April–June), Q3 (July–September), and Q4 (October–December). Statistical analyses included descriptive statistics, Pearson's chi-square test of independence, the chi-square goodness-of-fit test (assuming a 25% equal distribution), Cramer's V for effect size, and Odds Ratio (OR) with 95% confidence intervals (95% CI) using Q4 as the reference category. Analyses were performed using Jamovi (Version 2.4) software. In the total sample, the distribution of birth quarters was determined as Q1: 25.4%, Q2: 26.8%, Q3: 25.9%, and Q4: 21.8%. Results indicated no statistically significant difference across birth quarters in any of the league levels (Super League: p=0.85; 1st League: p=0.18; 2nd League: p=0.32). Odds Ratio results showed that while the likelihood of representation for Q1-born players compared to Q4-born players was 8% higher in the Super League, 18% higher in the 1st League, and 24% higher in the 2nd League, these differences were statistically non-significant as the confidence intervals included the value of 1. Consequently, it was determined that there is no significant relative age effect in the squad compositions of the Turkish Women's Football Leagues. This finding suggests that relative age is not a decisive factor in talent selection and the formation of team squads within the Turkish women's football ecosystem.

Keywords: Women's Football, Relative Age Effect, League Level, Talent Selection

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yüzme Sporunu Seçme, Sürdürme Nedenleri ve Beklentiler: Kayseri Örneği

Fatma Demir, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, fykdemir38@icloud.com

Hayati Arslan, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hayatiarslan23@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, Kayseri ilinde aktif olarak yüzme sporu yapan çocukların yüzmeye başlama nedenleri ile branştan beklentilerini incelemektir. Araştırmada nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler, "Yüzme Sporunu Seçme Nedenleri", "Yüzme Sporu ile Uğraşma Nedenleri" ve "Yüzme Sporundan Beklentiler" olmak üzere üç alt boyut ve 19 maddeden oluşan anket aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma grubunu, 2024 yılı bahar döneminde Kayseri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı kulüplerde antrenman yapan 163'ü kadın ve 163'ü erkek olmak üzere toplam 326 sporcu oluşturmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\alpha > 0.70$). Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiş ve değerlerin ±1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda parametrik testler tercih edilmiş; iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklemler t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır ($p<.05$). Bulgular, sporcuların yüzmeyi seçme, sürdürme nedenleri ve beklentilerinin cinsiyet, kardeş sayısı, ebeveyn eğitim düzeyi ve gelir değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediğini; buna karşın yaş, spor yaşı, lisanslı olma durumu ve sportif başarı düzeyine göre kısmen farklılaştığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, yüzme sporuna yönelik motivasyon ve beklentilerin demografik değişkenlerden ziyade bireysel spor deneyimi ve performansla ilişkili faktörler tarafından şekillendiği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme sporu, Katılım motivasyonu, Sporcu beklentileri,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Motivations for Choosing and Sustaining Swimming and Expectations: The Case of Kayseri

Abstract: The aim of this study is to examine the reasons for initiating swimming and the expectations from the sport among children actively engaged in swimming in Kayseri. A quantitative research design employing a descriptive survey model was used. Data were collected באמצעות a questionnaire consisting of three sub-dimensions and 19 items: “Reasons for Choosing Swimming,” “Reasons for Engaging in Swimming,” and “Expectations from Swimming.” The study group consisted of 326 athletes (163 females and 163 males) training in clubs affiliated with the Kayseri Provincial Directorate of Youth and Sports during the spring term of 2024. The scale's reliability coefficients were found to be acceptable ($\alpha > 0.70$). Normality of the data was assessed באמצעות skewness and kurtosis coefficients, and values were observed to fall within the ±1.5 range. Accordingly, parametric tests were employed; independent samples t-test was used for comparisons between two groups, and one-way analysis of variance (ANOVA) was applied for comparisons among more than two groups ($p < .05$). The findings indicated that the reasons for choosing and maintaining participation in swimming, as well as expectations from the sport, did not differ significantly according to gender, number of siblings, parental education level, and income variables; however, they showed partial differences according to age, sport experience, licensing status, and level of athletic achievement. In conclusion, motivation and expectations toward swimming are shaped more by individual sport experience and performance-related factors than by demographic variables.

Keywords: Swimming, Participation motivation, Athlete expectations

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Sosyal İlişki Düzeyleri İle Genel Özyeterlik Algılarının Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sudenaz Şenel, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, nandocu.sude1@gmail.com

Nazente Eroğlu, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, eroglunazente@gmail.com

Ahmet Tayyip Öztürk, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, ahmettozturk@erciyes.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal ilişki düzeylerinin ve genel özyeterlik algılarının çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışma grubunu farklı spor branşlarında aktif olarak yer alan toplam 204 sporcu oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi yöntemle toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Sosyal İlişki Ölçeği ve Genel Özyeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık katsayıları (±1.5) dikkate alınarak incelenmiş ve normal dağılım varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, spor türü değişkeni açısından (bireysel ve takım sporu) sosyal ilişki ve genel özyeterlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların genel özyeterlik puanlarının kadın sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin sosyal ilişki düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi değişkenine göre, gelir seviyesi yüksek olan sporcuların genel özyeterlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine ilişkin bulgular, yaş arttıkça hem sosyal ilişki düzeylerinin hem de genel özyeterlik algısının anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, sporcuların sosyal ve psikolojik özelliklerinin demografik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle yaş, gelir ve eğitim düzeyinin sosyal ilişki ve özyeterlik üzerinde belirleyici rol oynadığı söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda, spor ortamlarında bireylerin psikososyal gelişimini destekleyici uygulamaların planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, sosyal ilişki, özyeterlik

An Examination of Social Relationship Levels and General Self-Efficacy Perceptions of Athletes Engaged in Individual and Team Sports in Terms of Various Demographic Variables

Abstract: The aim of this study is to examine the levels of social relationships and general self-efficacy perceptions among athletes engaged in individual and team sports, across various demographic variables. The study was designed using a quantitative research approach based on the survey model. The study group comprised 204 athletes participating in various sports disciplines. Data were collected through an online method. As data collection instruments, the Social Relationship Scale and the General Self-Efficacy Scale were utilized. The normality of the data distribution was assessed using skewness and kurtosis coefficients (±1.5), and it was determined that the assumption of normality was satisfied. Accordingly, parametric test techniques were employed in the analyses. According to the findings, no statistically significant difference was found in social relationship and general self-efficacy scores with respect to the type of sport (individual vs. team sports). In terms of gender, male athletes had significantly higher general self-efficacy scores than female athletes. Regarding educational status, individuals with higher levels of education reported higher levels of social relationships. Based on income level, athletes with higher income exhibited higher general self-efficacy scores. Findings related to age indicated that as age increased, both social relationship levels and general self-efficacy perceptions increased significantly. The findings suggest that athletes' social and psychological characteristics are associated with demographic variables. In particular, age, income, and educational level appear to play a determining role in social relationships and self-efficacy. In line with these results, it is recommended that practices aimed at supporting the psychosocial development of individuals in sports settings be planned.

Keywords: Athlete, social relationship, self-efficacy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Fitness Sporu Yapan Bireylerde Doping ve Gıda Takviyelerine Yönelik Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Enes Yalçın, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, enesyalcinv@gmail.com

Fatih Ulucan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, fathulucan7@gmail.com

Hakkı Ulucan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, hakkiulucan@gmail.com

Özet: Bu çalışma, Kayseri ilinde aktif olarak fitness sporu yapan bireylerin doping ve gıda takviyelerine yönelik bilgi düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Kayseri ilinde tesadüfi yöntemle seçilmiş bireylerden 138'i kadın ve 279'u erkek olmak üzere 417 bireyin gönüllü olarak katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, Demografik Bilgi Formu ve Mermertaş (2019) tarafından geliştirilen, bireylerin doping ve gıda takviyelerine ilişkin bilgi, tutum ve davranışları ölçmeye yönelik 40 sorudan oluşan anket formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programı SPSS.25 programı aracılığıyla analiz edilmiş, verilerin analizinde frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların ağırlıklı olarak fitness sporuna kendi isteğiyle başladığı (%56.1) belirlenmiştir. Doping ve gıda takviyelerine yönelik tutumları incelendiğinde, doping kullanımına karşı 125 kişi (%30.0) ''spor ahlakına aykırı'' cevabını verirken, buna karşın 128 kişi (%30.7) gıda takviyelerini ''herkes kullanabilir'' şeklinde cevap verdiği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin (%26.9), gıda takviyeleriyle ilgili bilgi düzeylerine (%35.5) kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Katılımcıların doping kullanımının yan etkilerine yönelik bilgi düzeylerine bakıldığında %54.0'ının (n=225) yan etkiler hakkında bilgiye sahip olduğu, buna paralel olarak doping kullanımının serbest bırakılmasına yönelik tutumlarında %62.6'sının (n=261) karşı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların performans artırmaya yönelik ilaç (doping) ve gıda takviyesi hakkında tavsiye alma deneyimi ve algıları göz önüne alındığında, doping kullanımına yönelik tavsiye alma oranının (%36.5) gıda takviyelerine (%56.4) göre daha düşük olduğu görülmektedir. Tavsiye kaynağının çoğunlukla arkadaş ve antrenör gibi sosyal çevre faktörleri üzerinde artış gösterdiği görülürken, sağlık profesyonelleri ve medya etkisinin daha sınırlı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, fitness sporu yapan bireylerin doping ve gıda takviyelerine yönelik algılarının farklılık gösterdiği; doping kullanımına karşı daha mesafeli ve olumsuz bir yaklaşım sergilenirken, gıda takviyelerinin doping kullanımına kıyasla daha kullanılabilir ve destekleyici bir unsur olabileceğini düşünülmektedir. Bulgular, bireylerin daha bilinçli olabilmesi için sistematik, kanıta dayalı eğitim programları ve önleme stratejilerinin artırılmasının sporcuların performans destek ürünlerine yönelik algılarının daha bilimsel bir düzeye çıkabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Performans Artırıcı Maddeler; Doping; Gıda Takviyeleri; Bilgi Düzeyi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Knowledge Levels of Fitness Sports Participants Regarding Doping and Food Supplements

Abstract: This study was conducted to examine the knowledge levels of individuals actively engaged in fitness sports in Kayseri province regarding doping and food supplements. The sample consisted of 417 individuals (138 women and 279 men) who voluntarily participated, selected randomly from Kayseri province. The data collection tools used in the research were a Demographic Information Form and a questionnaire developed by Mermertaş (2019), consisting of 40 questions designed to measure individuals' knowledge, attitudes, and behaviors regarding doping and food supplements. The obtained data were analyzed using the statistical package program SPSS.25, with frequency (f) and percentage (%) distributions used in the analysis. The results showed that the majority of participants started fitness sports voluntarily (56.1%). When examining their attitudes towards doping and food supplements, 125 individuals (30.0%) responded that doping use was "contrary to sportsmanship," while 128 individuals (30.7%) responded that food supplements "can be used by anyone." However, it was observed that participants' knowledge levels regarding doping (26.9%) were lower compared to their knowledge levels regarding food supplements (35.5%). Regarding participants' knowledge of the side effects of doping use, 54.0% (n=225) were aware of the side effects, while 62.6% (n=261) were opposed to the legalization of doping use. Considering participants' experiences and perceptions of receiving advice about performance-enhancing drugs (doping) and food supplements, the rate of receiving advice regarding doping use (36.5%) was lower than that regarding food supplements (56.4%). The source of advice was mostly social factors such as friends and coaches, while the influence of health professionals and the media was more limited. In conclusion, it is observed that individuals engaged in fitness sports have differing perceptions of doping and food supplements; while a more distant and negative approach is taken towards doping use, food supplements are considered a more usable and supportive element compared to doping use. The findings suggest that increasing systematic, evidence-based educational programs and prevention strategies to raise individual awareness could lead to a more scientific understanding of athletes' perceptions of performance-enhancing products.

Keywords: Performance Enhancing Substances; Doping; Food Supplements; Level of Knowledge

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Zihinsel Antrenmanın Performas Üzerindeki Rolü: Takım ve Bireysel Sporlar

Fatma İlayda Alcı, Elazığ Fırat Üniversitesi, Türkiye, fatmailaydaalci90@gmail.com

Yakup Kılıç, Elazığ Fırat Üniversitesi, Türkiye, yakupkilic@firat.edu.tr

Özet: Modern dönemle birlikte performansın fiziksel kapasite ile sınırlandırılamayacağı aynı zamanda zihinsel süreçlerinde performans üzerinde belirleyici rol aldığı kabul edilmektedir. Dolayısıyla performans açısından zihinsel antrenman programlarının önemi giderek artmıştır. Zihinsel antrenman; imgeleme, içsel konuşma, gevşeme teknikleri, nefes ve hedef belirleme gibi yöntemler aracılığıyla bütüncül gelişimi hedefleyen bir süreçtir. Bu çalışmada ise takım ve bireysel sporlarda zihinsel antrenmanın performans üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 2020–2025 yılları arasında PubMed, Web of Science, Google Scholar ve YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında yayımlanan makale, tez ve derleme çalışmalar taranmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde bireysel sporlar açısından, zihinsel antrenman programlarının kaygı ve odaklanma problemlerini azalttığı; takım sporlarında ise karar verme, farkındalık ve takım içi iletişimi pozitif etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca takım-bireysel sporların uygulama şekilleri ve düzeyleri arasındaki farklar da dikkat çekmektedir. Elde edilen bulgular, zihinsel antrenman uygulamalarının hem bireysel hem de takım sporlarında performans üzerinde anlamlı katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, hem bireysel hem de takım sporlarında performans açısından fiziksel etkinliğe ek olarak zihinsel bileşenlerinde etkili olduğu söylenebilir. Bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde sporcunun bilişsel, duygusal ve odak kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynadığından da bahsedilebilir. Dolayısıyla zihinsel antrenman programlarının bu anlamda sporcularla sınırlandırılmayıp, ergenler, sedanterler ve amatör katılımcılara da uygulanabilirliğinden söz edilebilir. Bununla birlikte zihinsel antrenman protokollerinin standardizasyonu ve farklı yaklaşımlarla entegrasyonu önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel-takım sporlar, Performans, Zihinsel Antrenman

The Role of Mental Training in Performance: Team And Individual Sports

Abstract: In the modern era, it is widely accepted that performance cannot be limited to physical capacity alone, and that mental processes also play a decisive role in performance. Consequently, the importance of mental training programs has been steadily increasing. Mental training is a process that aims for holistic development through methods such as visualization, self-talk, relaxation techniques, breathing exercises, and goal setting. This study aims to examine the role of mental training on performance in team and individual sports. As part of the research, articles, theses, and review studies published between 2020 and 2025 in the PubMed, Web of Science, Google Scholar, and YÖK National Thesis Center databases were screened. Upon evaluating the findings, it was determined that in individual sports, mental training programs reduce anxiety and concentration issues; whereas in team sports, they positively influence decision-making, awareness, and intra-team communication. Additionally, differences in the application methods and levels between team and individual sports are noteworthy. The findings indicate that mental training practices make a significant contribution to performance in both individual and team sports. In conclusion, it can be stated that, in terms of performance in both individual and team sports, mental components are effective in addition to physical activity. When evaluated from a holistic perspective, it can also be noted that they play a decisive role in the athlete's cognitive, emotional, and focus quality. Therefore, it can be argued that mental training programs are not limited to athletes but can also be applied to adolescents, sedentary individuals, and amateur participants. Furthermore, the standardization of mental training protocols and their integration with different approaches is recommended.

Keywords: Individual and team sports, Mental training, Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Antrenörlerin Çocuk Cinsel İstismarını Bildirmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Murad Mustafayev, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakultesi, Azerbaijan, muradmustafayev63636@gmail.com

Abil Nabiyev, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakultesi, Azerbaijan, ebilnebiyev2003@gmail.com

Sevda Akbulut İnan, MEB, Türkiye, sevdaakbulut@gmail.com

Özet: Bu çalışma, spor ortamında çocukların fiziksel ve ruhsal güvenliğinden sorumlu olan antrenörlerin, çocuk cinsel istismarı vakalarını yetkili mercilere bildirme konusundaki tutumlarını ve bu tutumları etkileyen temel faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma desenlerinden tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmaya, Türkiye'nin farklı bölgelerinde ve çeşitli branşlarda aktif olarak çalışan 384 antrenör katılmıştır. Veriler, antrenörlerin sosyodemografik özelliklerini belirleyen bir form ve çocuk cinsel istismarını bildirmeye yönelik tutumları ölçen ölçek aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel bulguları, antrenörlerin istismarı bildirme konusundaki genel eğilimlerinin ve farkındalıklarının oldukça yüksek bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak alt boyutlar, antrenörlerin bildirim yapma rolüne olan inançlarının çok güçlü olmasına rağmen, yasal süreçlerin işleyişine ve kurumsal sisteme duydukları güvenin bu oranda yüksek olmadığı ve en zayıf halkayı oluşturduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel analizler, erkek antrenörlerin genel tutum ve sisteme güven puanlarının kadın antrenörlerden daha yukarıda olduğunu kanıtlamıştır. Eğitim durumu yükseldikçe, özellikle lisansüstü eğitim alan antrenörlerde bildirim bilincinin arttığı, takım sporlarında görev alanların bireysel branşlara göre daha olumlu tutum sergilediği saptanmıştır. Mesleğinin ilk yıllarında olan antrenörlerin kurumlara olan güveninin kıdemli antrenörlere göre daha fazla olduğu, kamu sektöründe çalışanların ise bildirim yükümlülüğünü daha ciddiye aldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, antrenörlerin bildirim yapma konusundaki istekliliklerini artırmak için spor federasyonlarının antrenör yetiştirme süreçlerine zorunlu çocuk koruma dersleri eklemesi, bildirimde bulunan antrenörlere yönelik hukuki ve etik koruma kalkanları oluşturması ve sporda şeffaf raporlama mekanizmaları geliştirmesi elzemdir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Çocuk, İstismar, Bildirim Tutumu, Sporda Çocuk Koruma

An Examination of Coaches' Attitudes Toward Reporting Child Sexual Abuse

Abstract: This study aims to determine the attitudes of coaches, who are responsible for the physical and psychological safety of children in sports environments, toward reporting cases of child sexual abuse to the relevant authorities, as well as the key factors influencing these attitudes. The research employed a survey model, one of the quantitative research designs, and included 384 actively working coaches from different regions of Turkey and various sports disciplines. Data were collected through a form identifying the sociodemographic characteristics of the coaches and a scale measuring their attitudes toward reporting child sexual abuse. The main findings of the study indicate that coaches' overall tendencies and awareness regarding reporting abuse are at a relatively high level. However, while their belief in their role as reporters is very strong, their trust in the functioning of legal processes and institutional systems is not equally high and constitutes the weakest link. Statistical analyses revealed that male coaches scored higher than female coaches in both general attitudes and trust in the system. As the level of education increased—particularly among coaches with postgraduate education—awareness of reporting also rose, and those working in team sports displayed more positive attitudes compared to those in individual disciplines. It was also found that coaches in the early years of their careers had greater trust in institutions than senior coaches, and those employed in the public sector took the reporting obligation more seriously. In conclusion, to enhance coaches' willingness to report, it is essential for sports federations to incorporate mandatory child protection courses into coach training programs, establish legal and ethical protective measures for coaches who report, and develop transparent reporting mechanisms in sports.

Keywords: Coach, Child, Abuse, Reporting Attitude, Child Protection in Sports

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

3–6 Yaş Çocuklarda Cimnastik ve Hareket Eğitimi Uygulamalarının Sosyal ve Davranışsal Gelişime Etkisi

Hatice Ot, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hatice3822@icloud.com

Tolga Perk, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, Tolgaperk34@gmail.com

Muhammed Eyiduyar, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, eyiduyar.muhammed@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, 3–6 yaş aralığındaki okul öncesi çocuklarda uygulanan cimnastik ve hareket eğitimi programlarının çocukların sosyal ve davranışsal gelişimleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden deneysel desen (ön test–son test modeli) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu Kayseri ilinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocuklar oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Güçler ve Güçlükler Anketi (SDQ) kullanılmıştır. Ölçek; duygusal belirtiler, davranış problemleri, hiperaktivite/dikkat eksikliği, akran ilişkileri ve prososyal davranış alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırma kapsamında çocuklara sekiz hafta süreyle gelişim düzeylerine uygun olarak planlanan cimnastik ve hareket eğitimi programı uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, uygulanan cimnastik ve hareket eğitimi programının çocukların sosyal ve davranışsal gelişimleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olduğu belirlenmiştir. Ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda, toplam güçlük puanlarında anlamlı bir azalma olduğu; davranış problemleri, hiperaktivite ve akran ilişkileri alt boyutlarında iyileşme meydana geldiği saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre bu alt boyutların toplam güçlük puanlarında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma görülmüştür.Buna karşın prososyal davranış ve duygusal problemler alt boyutlarında gözlenen değişimler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.Demografik değişkenlere ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, çocukların sosyal ve davranışsal gelişim düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.Cinsiyet değişkeni açısından bazı alt boyutlarda farklılıklar gözlenmiş, ancak bu farklılıkların tüm boyutlara genellenemediği görülmüştür. Anne ve baba eğitim düzeyi incelendiğinde, eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlere sahip çocukların özellikle prososyal davranış ve sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, ebeveyn meslek durumunun da çocukların gelişim düzeyleri üzerinde kısmen etkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, Araştırma bulgularına göre, uygulanan cimnastik ve hareket eğitimi programının çocukların davranış problemleri, hiperaktivite, akran ilişkileri ve toplam güçlük puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde iyileşme sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, programın çocukların davranış kontrolünü ve sosyal uyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Buna karşın, prososyal davranış ve duygusal problemler alt boyutlarında gözlenen değişimler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, söz konusu alanlarda daha uzun süreli ve kapsamlı uygulamalara ihtiyaç duyulabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Çocukluk, Cimnastik, Hareket Eğitimi, Sosyal Gelişim, Davranışsal Gelişim

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Gymnastics and Movement Education Practices on Social and Behavioral Development in Children Aged 3–6

Abstract: The aim of this study is to examine the effects of gymnastics and movement education programs on the social and behavioral development of preschool children aged 3–6 years. The study was conducted using a quantitative experimental design based on a pre-test–post-test model. The study group consisted of children attending preschool education institutions in Kayseri, Türkiye.The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) was used as the data collection tool. The scale consists of sub-dimensions including emotional symptoms, conduct problems, hyperactivity/inattention, peer relationship problems, and prosocial behaviors. Within the scope of the study, a gymnastics and movement education program appropriate to the developmental level of the children was implemented for eight weeks. The obtained data were analyzed using the SPSS program. According to the findings, the gymnastics and movement education program had a statistically significant effect on children's social and behavioral development. Comparisons between pre-test and post-test results revealed a significant decrease in total difficulty scores. Improvements were observed in conduct problems, hyperactivity, and peer relationship sub-dimensions, with statistically significant decreases in favor of the post-test scores. In contrast, the changes observed in prosocial behavior and emotional symptoms sub-dimensions were not found to be statistically significant. When demographic variables were examined, it was determined that children's social and behavioral development levels differed significantly according to certain variables. Although some differences were observed across sub-dimensions in terms of gender, these differences were not consistent across all dimensions. Children whose parents had higher levels of education demonstrated higher levels of prosocial behavior and social adaptation. Similarly, parental occupation was found to have a partial effect on children's developmental outcomes. In conclusion, the findings indicate that the gymnastics and movement education program significantly improved conduct problems, hyperactivity, peer relationships, and total difficulty scores. These results suggest that the program positively contributes to children's behavioral regulation and social adaptation. However, the lack of statistically significant changes in prosocial behavior and emotional symptoms suggests that longer-term and more comprehensive interventions may be required in these areas.

Keywords: Early childhood, Gymnastics, Movement Education, Social Development, Behavioral Development

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Arama-Kurtarma Ekiplerinde Görev Yapan Bireylerin İşe Özgü Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenler ve Spor Katılım Durumu Açısından İncelenmesi

Korkut Alp Yağmur, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, aliygmr38@gmail.com

Hakkı Ulucan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, hakkiulucan@erciyes.edu.tr

Hayati Arslan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, hayatiarslan@erciyes.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, arama-kurtarma ekiplerinde görev yapan bireylerin işe özgü stres düzeylerinin demografik değişkenler ve spor katılım durumu açısından incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma modelinde desenlenmiş olup, çalışma grubunu 412 arama-kurtarma personeli oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi ve yüz yüze yöntemlerle toplanmış, veri toplama aracı olarak Öztürk ve Kuday (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Arama-Kurtarma Ekipleri için İşe Özgü Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testler (bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi) uygulanmıştır. Bulgulara göre, kadın katılımcıların işe özgü stres düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>.05$), bekar bireylerin stres düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Eğitim düzeyi açısından lisans mezunlarının stres puanlarının lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Afetlerde aktif görev alan bireylerin liderlik boyutuna ilişkin stres puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Spor değişkenleri açısından, aktif spor yapma durumu ve spor türüne göre genel stres düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Bununla birlikte, aktif spor yapan bireylerin liderlik boyutuna ilişkin stres puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Sonuç olarak, işe özgü stresin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı, spor katılımının ise genel stres üzerinde belirleyici olmadığı, ancak liderlik boyutunda farklılaşma oluşturduğu görülmüştür. Bulgular, arama-kurtarma personeline yönelik stres yönetimi uygulamalarında çok boyutlu yaklaşımların gerekliliğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Arama Kurtarma, İşe Özgü Stres, Spor Katılımı

Examination of Job-Specific Stress Levels of Individuals Serving in Search and Rescue Teams in Terms of Demographic Variables and Sports Participation Status

Abstract: The aim of this study is to examine the job-specific stress levels of individuals working in search and rescue teams in terms of demographic variables and sports participation status. The research was designed using a quantitative research model, and the study group consisted of 412 search and rescue personnel. Data were collected using online and face-to-face methods, and the Job-Specific Stress Scale for Search and Rescue Teams, adapted into Turkish by Öztürk and Kuday (2024), was used as the data collection tool. Parametric tests (independent samples t-test and one-way analysis of variance) were applied in the analysis of the data. According to the findings, it was determined that the job-specific stress levels of female participants were significantly higher than those of male participants ($p<.05$). While no significant difference was found according to the age variable ($p>.05$), it was found that the stress levels of single individuals were higher than those of married individuals ($p<.05$). In terms of education level, it was determined that the stress scores of bachelor's degree graduates were higher than those of high school graduates ($p<.05$). Individuals actively involved in disaster response were found to have higher stress scores related to the leadership dimension ($p<.05$). Regarding sports variables, no significant difference was found in overall stress levels based on active sports participation and type of sport ($p>.05$). However, individuals actively participating in sports were found to have higher stress scores related to the leadership dimension ($p<.05$). In conclusion, it was observed that job-specific stress differed according to some demographic variables, and while sports participation was not a determining factor in overall stress, it did create differentiation in the leadership dimension. These findings indicate the necessity of multidimensional approaches in stress management practices for search and rescue personnel.

Keywords: Search and Rescue, Job-Specific Stress, Sports Participation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Takım Sporcularında Duygusal Zeka ile Performans İlişkisi

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,
mehmet.inannn@gmail.com

Serdar Solmaz, Batman Üniverstesi Spor Bilimleri Fakultesi, Türkiye,
serdarsolmaz11@gmail.com

Nasip Ünal, Yozgat Bozok Üniverstesi, Türkiye,
unalnasip1@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, üniversite takım sporcularında duygusal zeka ile performans arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin yaş ve cinsiyet tarafından modere edilip edilmediğini test etmektir. Araştırma, Türkiye'deki üniversitelerin takım sporları branşlarında aktif olarak müsabakalara katılan toplam 307 sporcudan (139 kadın, 168 erkek) oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veriler Duygusal Zeka Ölçeği ve Performans Değerlendirme Formu aracılığıyla toplanmış; hipotezler çok değişkenli regresyon analizi ve moderasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları, duygusal zekanın performansı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını ($\beta = .30$, $p < .01$) göstermiştir. Yaş değişkeninin performans üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta = .03$, $p = .49$). Cinsiyetin performans üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı ve negatif yönlüdür ($\beta = -.37$, $p < .01$). Moderasyon analizi sonuçları, yaşın duygusal zeka-performans ilişkisinde anlamlı bir moderatör rolü oynamadığını ($\beta = -.11$, $p = .20$); ancak cinsiyetin anlamlı bir moderatör olduğunu ($\beta = .21$, $p < .05$) ortaya koymuştur. Basit eğim analizi, duygusal zeka ile performans arasındaki pozitif ilişkinin hem erkek ($\beta = .32$, $p < .05$) hem de kadın ($\beta = .74$, $p < .01$) sporcularda anlamlı olduğunu; fakat bu ilişkinin kadın sporcularda erkek sporculara göre daha güçlü olduğunu göstermiştir. Bulgular, üniversite takım sporcularında duygusal zeka gelişiminin performans artışına katkı sağladığını ve bu etkinin cinsiyete göre farklılaştığını göstermektedir. Özellikle kadın sporcular için duygusal zeka becerilerini geliştirmeye yönelik psikolojik müdahale programlarının performans üzerinde daha belirgin bir etki yaratabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, performans, cinsiyet, yaş, takım sporları, üniversite sporcuları

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance in University Team Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and performance in university team athletes and to test whether this relationship is moderated by age and gender. The research was conducted on a sample of 307 athletes (139 female, 168 male) actively participating in team sports competitions at universities in Turkey. Data were collected through the Emotional Intelligence Scale and the Performance Evaluation Form; hypotheses were tested using multivariate regression analysis and moderation analysis. The results showed that emotional intelligence positively and significantly predicted performance ($\beta = .30$, $p < .01$). The direct effect of age on performance was not significant ($\beta = .03$, $p = .49$). The direct effect of gender on performance was significant and negative ($\beta = -.37$, $p < .01$). Moderation analysis revealed that age did not play a significant moderating role in the emotional intelligence–performance relationship ($\beta = -.11$, $p = .20$); however, gender was found to be a significant moderator ($\beta = .21$, $p < .05$). Simple slope analysis indicated that the positive relationship between emotional intelligence and performance was significant for both male ($\beta = .32$, $p < .05$) and female ($\beta = .74$, $p < .01$) athletes, but stronger among female athletes compared to males. The findings suggest that the development of emotional intelligence contributes to performance enhancement in university team athletes, and that this effect differs by gender. In particular, psychological intervention programs aimed at improving emotional intelligence skills may have a more pronounced impact on performance among female athletes.

Keywords: Emotional intelligence, performance, gender, age, team sports, university athletes.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Espor Katılım Motivasyonu ve 21. Yüzyıl Becerileri: Esporcular Üzerine Bir Araştırma

Ceren Pınarcı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, cerenpinarci@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: 21. Yüzyılla birlikte bireylerin girişimci ve donanımlı olabilmeleri için eğitim ve kariyer yaşamları başta olmak üzere kendi dünyalarında başarılı ve becerikli olmalarını sağlayabilecek birtakım bilgi ve becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Espor ise oyuncuların düşünme, tepki verme, göz koordinasyonu ve ekip çalışması becerilerini geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Espor, teknolojiye erişimi kolaylaştırdığı ve insanların farklı kişiler ile rekabet etme olanaklarını artırdığı için kişisel gelişime katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda planlanan bu çalışma, espor oyuncularının katılım motivasyonu ve 21. Yüzyıl becerileri arasındaki ilişki ve etkileşimleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelinde yapılan çalışma için Yozgat ilinde espor oynayan ve çalışmaya gönüllü katılan 224 bireye ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Espor Katılım Motivasyonu Ölçeği ile 21. Yüzyıl Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve normallik dağılımları incelendikten sonra ilişki testleri için korelasyon analizi, etki testleri için ise regresyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgularda katılımcıların espor katılım motivasyonu alt boyutları ile 21. yüzyıl becerileri ölçeği alt boyutlarından eleştirel düşünme ve problem çözme alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük düzey korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda espor motivasyonunun eleştirel düşünme ve problem çözme becerisini az da olsa olumlu yönde artırdığı ve bu ilişkinin anlamlı yordayıcılık düzeyinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca analizler cinsiyet özelinde tekrarlandığında, erkeklerin asıl olarak yukarıda belirtilen ilişkiyi etkileyen grup olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Espor oyuncusu, espor katılım motivasyonu, 21 yüzyıl becerileri.

Esports Participation Motivation and 21st Century Skills: A Research on Esports Players

Abstract: With the 21st century, individuals need to possess a range of knowledge and skills that enable them to be successful and proficient in their own worlds, particularly in their education and professional careers, in order to become entrepreneurial and well-equipped individuals. Esports contributes to the development of players' thinking, reaction, eye-hand coordination, and teamwork skills. Furthermore, esports may facilitate personal development as it increases access to technology and enhances opportunities for individuals to compete with diverse groups of people. In this regard, the present study was conducted to examine the relationship and interactions between the participation motivation of esports players and their 21st-century skills. The study, which employed a comparative-correlational survey model, reached 224 individuals in the province of Yozgat who play esports and participated in the study voluntarily. The "Esports Participation Motivation Scale" and the "21st Century Skills Scale" were utilized as data collection tools. Following the analysis of descriptive statistics and normality distributions, correlation analysis was used for relationship testing, and regression analysis was employed for impact testing. The findings revealed a positive, significant, yet low-level correlation between the sub-dimensions of the participants' esports participation motivation and the "critical thinking and problem-solving" sub-dimension of the 21st-century skills scale. In line with this result, it was determined that esports motivation slightly increases critical thinking and problem-solving skills in a positive direction, and this relationship is effective at a significant level of predictability. Furthermore, when the analyses were repeated specifically by gender, it was identified that males were the primary group influencing the aforementioned relationship.

Keywords: Esports player, esports participation motivation, 21st century skills.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Amatör Futbolcularda Algılanan Antrenör Davranışları ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Onur Akyüz, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, onurakyuz1986@gmail.com

Erdal Güney, Ankara Üniversitesi, Türkiye, erdalguney237@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı amatör futbolcuların algılanan antrenör davranışları ve algılanan stres düzeylerinin incelenmesidir. Betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenecek bu çalışmanın örneklemini; 2025-2026 Türkiye Futbol Sezonunda aktif olarak amatör liglerde futbol oynayan 172'si kadın, 186'sı erkek olmak üzere toplam 358 amatör futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin veriler; Cote ve ark., (1999) tarafından geliştirilen ve Yapar ve İnce (2014) tarafından uyarlanan 7 alt boyut ev 47 maddeden oluşan Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ve Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Bilge ve ark., (2007) tarafından yapılan 8 madde ve 2 alt boyutlu Algılanan Stres Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermesinden kaynaklı parametrik testler uygulanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda; evli futbolcuların teknik becerilerinin bekar futbolculardan daha yüksek olduğu, bekar futbolcuların daha yüksek algılanan stres düzeylerinin olduğu, genç sporcuların antrenör davranış düzeylerinin yaşlı sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise mezunu futbolcuların antrenör davranışını değerlendirme düzeyi ortalamalarının üniversite öğrencisi futbolculara göre daha yüksek olduğu ve gelir düzeyi düşük futbolcuların gelir düzeyi orta futbolculara göre antrenör davranışı değerlendirme düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, evli futbolcuların teknik becerilerinin bekarlara göre daha yüksek, bekar futbolcuların algılanan stres düzeylerinin ise daha fazla olduğunu; ayrıca genç sporcuların antrenör davranışlarını daha yüksek düzeyde algıladığını göstermiştir. Bununla birlikte lise mezunu futbolcuların antrenör davranışını değerlendirme düzeylerinin üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu ve düşük gelir düzeyine sahip futbolcuların antrenör davranışını değerlendirme puanlarının orta gelir grubuna göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcular, Algılanan Antrenör Davranışı, Algılanan Stres

Investigation of Perceived Coach Behaviors and Perceived Stress Levels in Amateur Football Players

Abstract: The aim of this research is to examine the perceived coach behaviors and perceived stress levels of amateur football players. The sample of this study, which will be conducted according to a descriptive survey model, consists of a total of 358 amateur football players, 172 women and 186 men, who actively played football in amateur leagues during the 2025-2026 Turkish Football Season. Data for the study were obtained using the Coach Behavior Assessment Scale for Athletes, developed by Cote et al. (1999) and adapted by Yapar and İnce (2014), consisting of 7 sub-dimensions and 47 items; the Perceived Stress Scale, developed by Cohen et al. (1983) and adapted into Turkish by Bilge et al. (2007), consisting of 8 items and 2 sub-dimensions; and a demographic information form prepared by the researcher. Since the obtained data showed a normal distribution, parametric tests were applied. As a result of the examinations; The study found that married footballers had higher technical skills than single footballers, single footballers had higher perceived stress levels, and young athletes perceived coach behavior at a higher level than older athletes. It was also determined that high school graduate footballers had higher average coach behavior evaluation scores than university student footballers, and footballers with low income levels had lower coach behavior evaluation scores than those with middle income levels. The research results showed that married footballers had higher technical skills than single footballers, single footballers had higher perceived stress levels, and young athletes perceived coach behavior at a higher level. Furthermore, it was found that high school graduate footballers had higher coach behavior evaluation scores than university students, and footballers with low income levels had lower coach behavior evaluation scores than those in the middle income group.

Keywords: Amateur Footballers, Perceived Coach Behavior, Perceived Stress

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Tribünden Sahaya: Taraftar Baskısının Futbolcuların Psikolojisi ve Performansı Üzerindeki Etkileri

Aykut Karateker, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, aykutkarateker@gmail.com

Halil Ergün, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, halilergun344@gmail.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Futbol, yalnızca fiziksel ve teknik performansın değil, aynı zamanda psikolojik unsurların da belirleyici olduğu bir spor dalıdır. Bu unsurlar arasında taraftar davranışları, oyuncuların performansını etkileyebilen önemli çevresel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Taraftar desteği motivasyonu artırabilirken, olumsuz tezahüratlar ve baskı unsurları stres, kaygı ve performans düşüşüne yol açabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, taraftarların futbolcular üzerindeki psikolojik, bilişsel ve performanssal etkilerini futbolcuların deneyimleri doğrultusunda incelemektir. Yöntem: Araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu, kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen ve aktif futbol yaşamını sürdüren 8 futbolcudan oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve katılımcıların taraftar baskısına ilişkin yaşantıları derinlemesine incelenmiştir. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular: Araştırma bulgularına göre taraftar etkisi futbolcular üzerinde hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ortaya çıkmaktadır. Kendi taraftarlarının desteği; motivasyon, özgüven, mücadele gücü ve performans artışı sağlamaktadır. Özellikle iç saha maçlarında olumlu tezahüratların oyuncuların daha hırslı ve istekli oynamalarına katkı sunduğu belirlenmiştir. Buna karşın rakip taraftar baskısı; konsantrasyon kaybı, stres artışı, hata yapma eğilimi ve karar verme süreçlerinde bozulmalara neden olmaktadır. Deplasman maçlarında yoğun ıslık, hakaret ve baskı ortamının oyuncuların iletişimini zorlaştırdığı, reflekslerini yavaşlattığı ve takım performansını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Ayrıca genç ve deneyimsiz futbolcuların taraftar baskısından daha fazla etkilendiği, deneyim kazandıkça oyuncuların bu baskıyı yönetme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Katılımcılar, baskıyla başa çıkmak için müzik dinleme, zihinsel hazırlık, görselleştirme ve oyuna odaklanma gibi bireysel stratejiler kullandıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak taraftar etkisi futbol performansının ayrılmaz bir parçasıdır. Taraftar desteği oyuncular için önemli bir motivasyon kaynağı oluştururken, olumsuz taraftar davranışları performans üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle kulüplerin sporcu psikolojisine yönelik destek programları geliştirmesi, özellikle genç oyunculara mental dayanıklılık eğitimi vermesi ve tribün kültürünü olumlu yönde geliştirecek uygulamalara ağırlık vermesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Taraftar Baskısı, Spor Psikolojisi, Performans

From the Stands to the Pitch: The Effects of Fan Pressure on Football Players' Psychology and Performance

Abstract: Football is a sport in which not only physical and technical performance, but also psychological factors play a decisive role. Among these factors, spectator behavior stands out as an important environmental variable that can influence players' performance. While fan support may enhance motivation, negative chants and crowd pressure may lead to stress, anxiety, and decreased performance. The aim of this study is to examine the psychological, cognitive, and performance-related effects of fans on football players based on their lived experiences. Method: This study employed the phenomenology design, one of the qualitative research methods. The study group consisted of eight active football players selected through snowball sampling. Data were collected through a semi-structured interview form, and participants' experiences regarding fan pressure were explored in depth. The obtained data were analyzed using thematic analysis. Findings: The findings revealed that fan influence on football players has both positive and negative dimensions. Support from home fans was found to enhance motivation, self-confidence, fighting spirit, and overall performance. In particular, positive chants during home matches contributed to players performing with greater determination and enthusiasm. In contrast, pressure from opposing fans was associated with loss of concentration, increased stress, a higher tendency to make mistakes, and disruptions in decision-making processes. During away matches, intense whistling, verbal abuse, and a hostile atmosphere were reported to hinder player communication, slow reflexes, and negatively affect team performance. Furthermore, younger and less experienced players were found to be more vulnerable to fan pressure, whereas coping abilities improved with experience. Participants also reported using individual coping strategies such as listening to music, mental preparation, visualization, and maintaining focus on the game. In conclusion, fan influence is an integral part of football performance. While fan support serves as an important source of motivation for players, negative spectator behavior may produce destructive consequences on performance. Therefore, clubs are recommended to develop psychological support programs for athletes, provide mental resilience training especially for young players, and implement practices aimed at fostering a more positive spectator culture.

Keywords: Football, Fan Pressure, Sport Psychology, Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Muay Thai Sporcularında Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri ile Öz Kontrol Düzeylerinin İncelenmesi

Muhammed Karatürk, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, muhammedkrtrk@gmail.com

Mustafa Aktop, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, mustafaaktop@erciyes.edu.tr

Özet: Bu araştırma, Muay Thai sporcularında saldırganlık ve öfke düzeyleri ile öz kontrol düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini aktif olarak Muay Thai branşıyla ilgilenen 107 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi formu ile birlikte, Gürbüz (2019) ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan Saldırganlık ve Öfke Ölçeği ve Nebioğlu (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testler kullanılmış; bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Bulgular, bazı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Cinsiyet, yaş, meslek, milli sporculuk durumu ve maç sayısı açısından saldırganlık, öfke ve öz kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Eğitim durumuna göre öfke alt boyutunda lisans mezunu sporcuların lise mezunlarına kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir ($p < .05$). Sporculuk deneyimi açısından ise 0–1 yıl lisansa sahip sporcuların öz kontrol düzeylerinin, 5 yıl ve üzeri deneyime sahip sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Elde edilen bulgula, Muay Thai sporcularında saldırganlık, öfke ve öz kontrol düzeylerinin bazı bireysel özelliklere göre sınırlı düzeyde farklılaştığı, özellikle eğitim durumu ve sporculuk deneyiminin belirli boyutlarda etkili olabildiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Muay Thai, Saldırganlık, Öfke, Öz-Kontrol, Sporcu

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Aggression and Anger Levels and Self-Control Levels in Muay Thai Athletes

Abstract: This study was conducted to examine the levels of aggression, anger, and self-control among Muay Thai athletes. The research was carried out using a relational survey model based on a quantitative research approach. The sample of the study consisted of 107 athletes who are actively engaged in the Muay Thai discipline. During the data collection process, a personal information form was used along with the Aggression and Anger Scale adapted into Turkish by Gürbüz et al. (2019) and the Brief Self-Control Scale adapted into Turkish by Nebioğlu (2012). Parametric tests were employed in the analysis of the data; group comparisons were conducted using the independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). The findings indicated that there were significant differences according to some variables. No significant differences were found in aggression, anger, and self-control levels in terms of gender, age, occupation, national athlete status, and number of matches ($p > .05$). According to educational status, it was determined that athletes with a bachelor's degree scored higher than high school graduates in the anger sub-dimension ($p < .05$). In terms of athletic experience, it was found that athletes with 0–1 years of licensure had higher self-control levels compared to those with 5 years or more experience ($p < .05$). The findings suggest that aggression, anger, and self-control levels in Muay Thai athletes differ to a limited extent according to certain individual characteristics, and that educational status and athletic experience may be influential in specific dimensions.

Keywords: Muay Thai, Aggression, Anger, Self-Control, Athletes

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Egzersiz Ve Sporun Down Sendromlu Çocuklar Üzerine Etkileri: Bir Sistematik Derleme

Mehmet Aydoğan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, m.aydgn66@gmail.com

Nazlı Burgu, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, burgunazli5@icloud.com

Sevil Durak, İstanbul Gelişim Üniversitei, Türkiye, sevldrk634@icloud.com

Arda Ülger, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, ardaulger10@gmail.com

Esnanur Tunç, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, esnatnc47@gmail.com

Özet: Bu sistematik derlemenin amacı, Down sendromlu çocuk ve ergenlerde egzersiz ve spor uygulamalarının fiziksel, motor ve psikososyal etkilerini değerlendirmektir. Çalışma, PRISMA 2020 raporlama rehberi temel alınarak yürütülmüştür. PubMed, DergiPark, YÖK Tez Merkezi, ScienceDirect, Wiley Online Library, Taylor & Francis ve Google Akademik veri tabanlarında gerçekleştirilen tarama sonucunda toplam 128 kayda ulaşılmış; yinelenen kayıtların çıkarılmasının ardından 94 çalışma başlık ve özet düzeyinde incelenmiş, 33 çalışma tam metin değerlendirmesine alınmış ve 15 çalışma derlemeye dâhil edilmiştir. Dâhil edilen çalışmaların 14'ü hakemli dergi makalesi, 1'i yüksek lisans tezidir. Bulgular, yapılandırılmış egzersiz ve spor programlarının kas kuvveti, denge, postüral kontrol, koordinasyon, aerobik kapasite, temel motor beceriler ve sosyal uyum üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiğini göstermektedir. Direnç egzersizi, kuvvet-denge eğitimi, koşu bandı çalışmaları, bisiklet eğitimi, oyun temelli etkinlikler, sanal/uzaktan uygulamalar, kürek egzersizi ve sportif etkinliklere katılım özellikle fiziksel uygunluk, motor gelişim ve psikososyal uyum alanlarında öne çıkmaktadır. Bununla birlikte çalışmaların örneklem büyüklükleri, müdahale süreleri, ölçme araçları ve yaş grupları bakımından heterojenlik göstermesi, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Sonuç olarak, egzersiz ve sporun Down sendromlu çocuklarda fiziksel, motor ve psikososyal gelişimi destekleyen çok boyutlu bir müdahale alanı olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Down sendromu, egzersiz, spor, motor gelişim, fiziksel uygunluk, sistematik derleme

The Effects of Exercise and Sport on Children with Down Syndrome: A Systematic Review

Abstract: The aim of this systematic review was to evaluate the physical, motor, and psychosocial effects of exercise and sport interventions in children and adolescents with Down syndrome. The review was conducted in accordance with the PRISMA 2020 reporting guideline. Searches were performed in PubMed, DergiPark, the Turkish National Thesis Center, ScienceDirect, Wiley Online Library, Taylor & Francis, and Google Scholar. A total of 128 records were identified; after duplicate removal, 94 records were screened by title and abstract, 33 full texts were assessed for eligibility, and 15 studies were included in the review. Of the included studies, 14 were peer-reviewed journal articles and one was a master's thesis. The findings indicate that structured exercise and sport programs may have positive effects on muscle strength, balance, postural control, coordination, aerobic capacity, fundamental motor skills, and social adaptation. Resistance exercise, strength and balance training, treadmill training, bicycle training, play-based activities, virtual or remote activity programs, rowing exercise, and participation in sport activities were prominent in relation to physical fitness, motor development, and psychosocial adaptation. However, heterogeneity in sample size, intervention duration, measurement tools, and age groups limits the generalizability of the findings. In conclusion, exercise and sport represent a multidimensional intervention area that supports physical, motor, and psychosocial development in children with Down syndrome.

Keywords: Down syndrome, exercise, sport, motor development, physical fitness, systematic review

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Anaerobik Aktivite Sonrası Statik Denge Performansının İncelenmesi

Umut Çolak, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, umutcolak466@icloud.com

Mehmet Göktepe, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, mgoktepe06@gmail.com

Özet: Bu araştırma, anaerobik egzersizin statik denge performansı üzerindeki akut etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Tek gruplu ön test–son test deneysel modelinde kurgulanan çalışmanın örneklemini Balıkesir Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 24 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, anaerobik performansı belirlemek amacıyla uygulanan RAST testi ve TOGU denge testi ile toplanmıştır. Analizlerde betimsel istatistiklerin yanı sıra normallik testleri, bağımlı örneklemler t-testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, anaerobik egzersiz sonrasında denge performansının anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Buna karşın statik denge performansındaki yüzde değişim ile anaerobik performans parametreleri (maksimum güç, minimum güç, ortalama güç, toplam süre ve yorgunluk indeksi) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca güç parametreleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak, anaerobik egzersizin denge performansı üzerinde anlamlı bir akut etkisi olduğu, ancak bu değişimin anaerobik performans göstergeleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik Egzersiz, Statik Denge, Antrenman, Egzersiz

Examination of Static Balance Performance Following Anaerobic Activity

Abstract: This study aims to examine the acute effect of anaerobic exercise on static balance performance. The study was designed using a single-group pretest–posttest experimental model, and the sample consisted of a total of 24 students studying at Balıkesir University. Data were collected through a Demographic Information Form, the RAST test administered to determine anaerobic performance, and the TOGU balance test. In addition to descriptive statistics, normality tests, a paired samples t-test, and Pearson correlation analysis were employed in the data analysis. The findings indicate that balance performance significantly increased following anaerobic exercise. However, no significant relationship was found between the percentage change in static balance performance and anaerobic performance parameters (maximum power, minimum power, average power, total time, and fatigue index). Furthermore, strong positive correlations were identified among the power parameters. In conclusion, anaerobic exercise has a significant acute effect on balance performance; however, this change is not associated with anaerobic performance indicators.

Keywords: Anaerobic Exercise, Static Balance, Training, Exercise

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kayseri İlindeki Amatör Basketbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeyleri ile Kinezyofobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Furkan Türker Korucu, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, korucufurkanturker@gmail.com

Ahmet Nevşehirli, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, ahmetnevata1@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, amatör basketbolcuların yaralanma kaygı düzeyleri ile kinezyofobi düzeylerini belirlemek ve bu kavramların çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, Kayseri ilinde aktif olarak basketbol oynayan toplam 120 amatör sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Tampa Kinezyofobi Ölçeği" ve "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde normallik varsayımları (basıklık ve çarpıklık ±1.5) sağlandığı için parametrik testlerden Bağımsız Gruplar t-Testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları; kinezyofobi ve yaralanma kaygısı puanlarının cinsiyet, öğrenim durumu ve lisanslı spor yapma süresi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($p>0.05$). Buna karşın, yaralanma sonrası ameliyat geçirme öyküsü olan ve fizik tedavi süreci alan sporcuların kinezyofobi düzeylerinin, bu tecrübeye sahip olmayanlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır($p<0.05$). Ayrıca yaş değişkeni açısından, genç sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, amatör basketbolcularda kinezyofobi ve yaralanma kaygısının demografik özelliklerden ziyade, yaşanan yaralanmanın şiddeti ve tedavi süreciyle (cerrahi müdahale, fizik tedavi) doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, rehabilitasyon süreçlerinde fiziksel iyileşmenin yanı sıra kinezyofobiyi azaltmaya yönelik psikolojik destek programlarının da uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Amatör, Yaralanma Kaygısı, Kinezyofobi.

An Investigation of the Relationship Between Injury Anxiety Levels and Kinesiophobia Among Amateur Basketball Players in Kayseri Province

Abstract: The aim of this study is to determine the injury anxiety and kinesiophobia levels of amateur basketball players and to examine whether these concepts vary across various demographic variables. Method: Designed in the survey model, one of the quantitative research methods, the study group consisted of a total of 120 amateur athletes actively playing basketball in Kayseri. The "Tampa Scale of Kinesiophobia" and the "Sports Injury Anxiety Scale" were utilized as data collection tools. In the analysis of the data, Independent Samples t-Test and ANOVA analyses, which are parametric tests, were applied as normality assumptions (skewness and kurtosis ± 1.5) were satisfied. Findings: The analysis results revealed that kinesiophobia and injury anxiety scores did not show a statistically significant difference according to the variables of gender, educational status, and duration of licensed sports participation ($p>0.05$). In contrast, it was found that athletes with a history of undergoing surgery after an injury and those who received physical therapy had significantly higher levels of kinesiophobia compared to those without such experiences ($p<0.05$). Additionally, in terms of the age variable, it was determined that younger athletes exhibited higher injury anxiety levels. Conclusion: The research findings indicate that kinesiophobia and injury anxiety in amateur basketball players are directly related to the severity of the injury and the treatment process (surgical intervention, physical therapy) rather than demographic characteristics. In line with these results, it is recommended that psychological support programs aimed at reducing kinesiophobia, as well as physical recovery, be integrated into rehabilitation processes.

Keywords: Basketball, Amateur, Injury Anxiety, Kinesiophobia.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Manşetlerde Kim Var? Spor Basınında Kadın Sporcuların Temsili

Yusuf Said Yılmaz, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, yusufsaid5009@gmail.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Spor medyası, toplumsal cinsiyet algılarının şekillenmesinde ve sporcuların kamuoyundaki görünürlüğünün belirlenmesinde önemli bir role sahiptir. Ancak geleneksel spor medyasında erkek sporlarının daha baskın şekilde yer aldığı, kadın sporcuların ise çoğu zaman sınırlı temsil edildiği bilinmektedir. Bu durum, kadın sporcuların başarılarının kamuoyuna yansımasını ve spor alanındaki eşitlik algısını doğrudan etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de yaygın olarak takip edilen spor gazetelerinden Fanatik ve Fotomaç gazetelerinde kadın sporcuların nasıl temsil edildiğini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Belirlenen inceleme döneminde Fanatik ve Fotomaç gazetelerinin spor sayfaları sistematik olarak değerlendirilmiştir. İnceleme kapsamında kadın sporculara ayrılan haber sayısı, sayfadaki konumu, haberlerin kapladığı alan, içerik derinliği ve kullanılan dil unsurları analiz edilmiştir. Elde edilen veriler karşılaştırmalı biçimde yorumlanmıştır. Bulgular: Araştırma bulgularına göre Fanatik gazetesinde kadın sporcuların temsili süreç içerisinde artış göstermiştir. İlk haftalarda kadın spor haberleri daha çok iç sayfalarda ve küçük alanlarda yer alırken, ilerleyen haftalarda hem haber sayısında hem de ayrılan alan büyüklüğünde artış tespit edilmiştir. İlk sayfada yer alma oranı düşük olmakla birlikte, bazı dönemlerde kadın sporcuların başarılarına bağlı olarak daha görünür hale geldikleri görülmüştür. Haber dilinin genel olarak olumlu, destekleyici ve başarı odaklı olduğu; özellikle bireysel performansların ön plana çıkarıldığı belirlenmiştir. Fotomaç gazetesinde ise kadın sporcuların temsili oldukça sınırlı kalmıştır. Çoğu haftada kadın sporlarına ilişkin haberlere ya hiç yer verilmediği ya da küçük ve dikkat çekmeyen alanlarda sunulduğu görülmüştür. İlk sayfada kadın sporculara neredeyse hiç yer verilmezken, iç sayfalardaki içeriklerin çoğunlukla kısa, yüzeysel ve bilgilendirici düzeyde kaldığı tespit edilmiştir. Haberlerde daha çok lig sonuçları ve maç skorları gibi temel bilgiler sunulmuş, bireysel başarı öykülerine ve detaylı analizlere yeterince yer verilmemiştir. Kullanılan dil çoğunlukla nötr olmakla birlikte, genel görünürlüğün düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuç: Sonuç olarak iki gazete arasında kadın sporcuların temsili açısından belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Fanatik gazetesi kadın sporuna daha kapsayıcı ve görünürlüğü artırıcı bir yaklaşım sergilerken, Fotomaç gazetesinin kadın sporuna daha sınırlı yer verdiği görülmüştür. Spor medyasında toplumsal cinsiyet eşitliğinin güçlendirilmesi için kadın sporcuların başarılarına daha fazla yer verilmesi, görünürlüklerinin artırılması ve haber içeriklerinin çeşitlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Sporcular, Spor Medyası, Yazılı Basın, Toplumsal Cinsiyet

Who Makes the Headlines? The Representation of Women Athletes in Sports Press

Abstract: Introduction and Purpose: Sports media plays a significant role in shaping perceptions of gender and determining the public visibility of athletes. However, it is widely recognized that traditional sports media tends to prioritize men's sports, while women athletes are often represented in a limited manner. This imbalance directly affects the public recognition of women athletes' achievements and perceptions of equality within the sporting domain. The aim of this study is to comparatively examine how women athletes are represented in two widely followed Turkish sports newspapers, Fanatik and Fotomaç. Method: This study employed content analysis as a qualitative research method. During the selected period of analysis, the sports pages of Fanatik and Fotomaç newspapers were systematically examined. The analysis focused on the number of news items allocated to women athletes, their placement within the newspaper, the amount of space devoted to such coverage, the depth of content, and the language used in reporting. The findings were interpreted comparatively. Findings: The findings indicate that the representation of women athletes in Fanatik increased over time. In the initial weeks, news related to women's sports was mainly located on inside pages and allocated smaller spaces. In later weeks, increases were observed both in the number of articles and in the amount of page space devoted to women athletes. Although front-page representation remained limited, women athletes became more visible in certain periods depending on their sporting achievements. The language used in coverage was generally positive, supportive, and achievement-oriented, with particular emphasis on individual performances. In contrast, the representation of women athletes in Fotomaç remained highly limited throughout the same period. In most weeks, news related to women's sports was either absent or presented in small and inconspicuous spaces. Women athletes were almost never featured on the front page, while inside-page coverage was generally brief, superficial, and informational in nature. Reports mostly focused on basic information such as league results and match scores, with insufficient attention given to individual achievements or in-depth analysis. Although the language used was largely neutral, the overall visibility of women athletes was found to be considerably low. Conclusion: In conclusion, significant differences were identified between the two newspapers regarding the representation of women athletes. While Fanatik demonstrated a more inclusive approach that enhanced the visibility of women's sports, Fotomaç provided considerably more limited coverage. In order to strengthen gender equality in sports media, it is recommended that greater attention be given to the achievements of women athletes, their visibility be increased, and the diversity of media content be expanded.

Keywords: Women Athletes, Sports Media, Print Media, Gender Equality

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı ve Zaman Yönetim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sudenaz Topal, Trabzon Üniversitesi, Türkiye, sudenaz_topal22@trabzon.edu.tr

Samet Zengin, Trabzon Üniversitesi, Türkiye, sametzengin10@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlığı ve zaman yönetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Karadeniz Bölgesi'nde yer alan devlet üniversitelerinden Trabzon Üniversitesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi ve Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği bölümünde 2024-2025 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 300 spor yöneticisi adayı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Young'ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testi bağımlılık kıstasları ve Griffiths (2005) çalışması temel alınarak, Aydın (2017) tarafından geliştirilen "Teknoloji Bağımlılık Ölçeği" ile Britton ve Tesser tarafından 1991 yılında geliştirilmiş, uyarlaması ise Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmış olan "Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmış olup, normallik varsayımları için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Buradan hareketle veriler parametrik dağıldığı için; t-testi, Anova, Pearson korelasyon testleri ile veriler analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise, katılımcıların üniversite, sınıf, yaş, cinsiyet, sosyal ağ hesabı olma durumu ve günlük telefon süresi değişkenlerine göre zaman yönetimi ölçeğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların refah durumu, sınıf ve sosyal ağ hesabı olma durum değişkenlerine göre teknoloji bağımlılığı ölçeğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Son olarak, zaman yönetimi ölçeği ve teknolojik bağımlılık ölçeği arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, teknoloji bağımlılığı, zaman yönetim becerileri

An Examination of the Relationship Between Technology Addiction and Time Management Skills Among Students in the Department of Sports Management

Abstract: The purpose of this study is to examine the relationship between technology addiction and time management skills among students in the sports management program. The study employed the correlational survey model, one of the quantitative research approaches. The study sample consisted of 300 sports management students enrolled in the 2024–2025 academic year at the Faculty of Sports Sciences, Department of Sports Management, at Trabzon University, Recep Tayyip Erdoğan University, and Gümüşhane University—all state universities located in the Black Sea Region—who were selected using convenience sampling. As data collection tools, the researchers used a personal information form developed by the researchers, Young's (1996) Internet Addiction Test criteria, the "Technology Addiction Scale" developed by Aydın (2017) based on Griffiths' (2005) study, and the "Time Management Scale" adapted by Alay and Koçak (2002), and adapted by Alay and Koçak (2002). SPSS 24.0 software was used for data analysis, and kurtosis and skewness values were examined to assess normality assumptions. Since the data were found to be normally distributed, they were analyzed using t-tests, ANOVA, and Pearson correlation tests. When examining the results of the study, significant differences were found on the time management scale based on the variables of participants' university, class, age, gender, social media account status, and daily phone usage time. Additionally, significant differences were found on the technology addiction scale based on the variables of participants' well-being, class, and social media account status. Finally, no statistically significant relationship was found between the time management scale and the technology addiction scale.

Keywords: Student, technology addiction, time management skills

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Kıtalarda Yer Alan Profesyonel Futbolcularda Bağıl Yaş Etkisinin Araştırılması: Asya, Avrupa, Afrika Ve Amerika Kıtası Örneği

Oğuz Gürkan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, oguz.gurkan@yobu.edu.tr

Ali Özkan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ali.ozkan@bozok.edu.tr

İzzet Kırkaya, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, izzet.kirkaya@bozok.edu.tr

Erol Baykan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, erol.baykan@yobu.edu.tr

Güneş Kocaoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, kocaoglugunes1@gmail.com

Yusuf Özbek, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, yusufozbek082@gmail.com

Edanur Yıldız, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, edanuryldz6@gmail.com

Darçin Öner, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, darcinoner320@gmail.com

Ömer Faruk Ermurat, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omerermurat365@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, Asya, Avrupa, Afrika ve Amerika kıtalarında yer alan profesyonel futbolcularda bağıl yaş etkisinin varlığını incelemek ve bu etkinin oyuncuların mevkilerine göre nasıl dağıldığını belirlemektir. Araştırma, tarama modelinde, nicel ve retrospektif bir çalışma olarak yürütülmüştür. Çalışmaya dört kıtadan toplam 40 üst düzey ligde yer alan 725 kulüpte forma giyen 20.591 profesyonel futbolcu dâhil edilmiştir. Veriler, kamuya açık olan Transfermarkt internet sitesinden, 2025-2026 futbol sezonunun ilk yarısına ait kadro bilgileri esas alınarak elde edilmiştir. Futbolcular kaleci, kanat bek, stoper, merkez orta saha, kanat forvet ve santrafor olarak sınıflandırılmış; doğum aylarına göre çeyrek dönemler ve altı aylık dönemler oluşturulmuştur. Verilerin analizinde frekans dağılımları ve ki-kare testi kullanılmıştır. Bulgular, futbolcuların doğum çeyreklerine göre dağılımlarının Avrupa, Amerika, Afrika ve Asya kıtalarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Toplam örneklemde futbolcuların 31,43%'ünün yılın ilk çeyreğinde, 25,44%'ünün ikinci çeyreğinde, 23,11%'inin üçüncü çeyreğinde ve 20,02%'sinin son çeyreğinde doğduğu belirlenmiştir. Ayrıca futbolcuların 56,87%'sinin yılın ilk altı ayında, 43,13%'ünün ise ikinci altı ayında doğduğu saptanmıştır. Mevkilere göre yapılan analizlerde Avrupa kıtasında yalnızca kanat bek mevkiinde anlamlı fark bulunmazken, diğer tüm mevkilerde ve diğer kıtalarda incelenen tüm mevkilerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bağıl yaş etkisinin profesyonel futbolcularda yalnızca kıtalar genelinde değil, aynı zamanda oyun mevkilerine göre de değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular, oyuncu seçimi, yetenek tanılama ve gelişim süreçlerinde doğum tarihine bağlı olası avantajların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağıl yaş etkisi, profesyonel futbol, doğum çeyreği, oyuncu mevkii, kıtalararası değerlendirme, yetenek seçimi

Investigation of the Relative Age Effect in Professional Football Players Across Different Continents: The Case of Asia, Europe, Africa and America

Abstract: The aim of this study was to examine the presence of the relative age effect among professional football players in Asia, Europe, Africa, and America, and to determine how this effect is distributed according to players' playing positions. The study was designed as a quantitative, retrospective study based on a screening model. A total of 20,591 professional football players competing in 725 clubs across 40 top-tier leagues from four continents were included. The data were obtained from the publicly accessible Transfermarkt website and were based on squad lists from the first half of the 2025-2026 football season. Players were classified as goalkeepers, wing-backs, central defenders, central midfielders, wide forwards, and strikers. Birth dates were categorized into quarterly and half-year periods. Frequency distributions and chi-square tests were used for data analysis. The findings showed that the distribution of players according to birth quartiles differed significantly across all continents examined. In the total sample, 31.43% of the players were born in the first quarter of the year, 25.44% in the second quarter, 23.11% in the third quarter, and 20.02% in the fourth quarter. In addition, 56.87% of the players were born in the first half of the year, whereas 43.13% were born in the second half. Position-based analyses indicated that, in Europe, the distribution was not statistically significant only for wing-backs, whereas significant differences were found for all other positions. In America, Africa, and Asia, statistically significant differences were found across all positions examined. In conclusion, the relative age effect appears to be present among professional football players not only across continents but also across playing positions. These findings suggest that birthdate-related advantages should be considered in talent identification, player selection, and long-term athlete development processes.

Keywords: Relative age effect, professional football, birth quartile, playing position, cross-continental evaluation, talent identification

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Takvimle Bilim Yapılmaz: Menstrüel Döngü ve Performans Literatürünün Eleştirel Bir Değerlendirmesi

Yasemin Görgülü, Ankara Üniversitesi, Türkiye, ysmngrgl@outlook.com

Hakan Karabıyık, Ankara Üniversitesi, Türkiye, karabiyik@ankara.edu.tr

Özet: Kadın sporcularda menstrüel döngünün performansı etkileyip etkilemediği, spor biliminin yanıt arayışını sürdürdüğü temel sorulardan biridir. Ancak bu alanda onlarca yıl boyunca biriken araştırmalar tutarlı bir tablo ortaya koyamamıştır. Çelişkili bulguların ardında performansın kendisi değil, araştırmaların büyük çoğunluğunda kullanılan yöntemlerin yetersizliği yatmaktadır. Takvim sayımına dayalı faz tespiti gerçek hormonal ortamı yansıtmaktan uzak kalmakta, anovülatuar döngüleri ve luteal faz yetersizliğini gözden kaçırmaktadır. Bu nedenle bu derleme, söz konusu metodolojik sorunu merkeze alarak menstrüel döngü ve sportif performans literatürünü eleştirel bir perspektiften değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda faz doğrulamasını venöz kan serumu östradiol ve progesteron ölçümü ile LH surge tespitini birlikte kullanan çalışmalar incelenmiş, hormonal eşik değerlerinin belirlenmesinde Elliott-Sale ve arkadaşlarının (2021) metodolojik rehberi esas alınmıştır. İncelenen literatürde yüksek metodolojik standart kullanan çalışma sayısının son derece sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde submaksimal dayanıklılık parametrelerinde özellikle mid-luteal fazda ventilasyon artışı ve koşu ekonomisinde bozulma gibi tutarlı örüntüler gözlemlenmektedir. Buna karşın maksimal kuvvet ve dayanıklılık performansında faza bağlı anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Nöromüsküler koordinasyon ve çeviklikte ovülasyon fazı lehine bulgular öne çıkmakla birlikte bu faz literatürde en az incelenen faz olmaya devam etmektedir. Yüksek östradiol düzeyinin progesteron müdahalesi olmaksızın gözlemlenebildiği tek dönem olan geç foliküler faz ise araştırmacılar tarafından sistematik biçimde göz ardı edilmektedir. Sonuç olarak menstrüel döngünün sportif performans üzerindeki etkileri hâlâ tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Bunun başlıca nedeni mevcut çalışmaların hormonal gerçekliği yansıtmayan yöntemlerle yürütülmüş olmasıdır. Küçük örneklem büyüklükleri, yüksek bias riski ve elite sporcu temsilinin yetersizliği de bu tabloyu derinleştirmektedir. Menstrüel döngünün performans üzerindeki etkisini doğru biçimde ortaya koyabilmek için takvim değil, hormon ölçülmelidir. Bu alanda üretilecek güvenilir kanıtlar yalnızca bilimsel bir boşluğu doldurmakla kalmayacak, kadın sporculara yönelik antrenman ve toparlanma planlamalarına somut katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Menstrüel döngü, sportif performans, hormonal doğrulama, faz tespiti, östradiol, progesteron, metodolojik kalite, narratif derleme

You Can't Do Science with a Calendar: A Critical Evaluation of the Menstrual Cycle and Performance Literature

Abstract: Whether the menstrual cycle affects performance in female athletes remains one of the fundamental questions that sports science continues to seek answers to. However, decades of accumulated research in this field have failed to produce a consistent picture. Behind the contradictory findings lies not the performance itself, but the inadequacy of the methods used in the vast majority of studies. Calendarbased phase identification falls short of reflecting the true hormonal environment and overlooks anovulatory cycles and luteal phase deficiency. For this reason, this review aimed to critically evaluate the menstrual cycle and athletic performance literature by placing this methodological problem at its center. In this context, studies that used venous blood serum estradiol and progesterone measurements together with LH surge detection for phase verification were examined, and the methodological guidelines of Elliott-Sale et al. (2021) were used as the basis for determining hormonal threshold values. The notably limited number of studies applying high methodological standards stands out in the reviewed literature. When these studies are evaluated together, consistent patterns are observed in submaximal endurance parameters, particularly increased ventilation and impaired running economy during the mid-luteal phase. In contrast, no significant phase-dependent difference was found in maximal strength and endurance performance. Findings favoring the ovulatory phase in neuromuscular coordination and agility stand out, yet this phase remains the least studied in the literature. The late follicular phase, the only period in which high estradiol levels can be observed without progesterone interference, is systematically overlooked by researchers. In conclusion, the effects of the menstrual cycle on athletic performance are still not fully understood. The primary reason for this is that existing studies have been conducted using methods that do not reflect hormonal reality. Small sample sizes, high risk of bias, and insufficient elite athlete representation further deepen this picture. To reliably establish the effects of the menstrual cycle on performance, hormones must be measured, not calendars. Reliable evidence produced in this field will not only fill a scientific gap but will also make a concrete contribution to training and recovery planning for female athletes.

Keywords: Menstrual cycle, athletic performance, hormonal verification, phase identification, estradiol, progesterone, methodological quality, narrative review

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Takım Sporcularının Bilinçli Farkındalık ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Caner Cengiz, Ankara Üniversitesi, Türkiye, canercengiz@ankara.edu.tr

Emine İlğar, Ankara Üniversitesi, Türkiye, emineilgr773@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı takım sporcularının bilinçli farkındalık ve durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenecek bu çalışmanın örneklemini; 2025-2026 yılında aktif olarak liglerde görev alan 169'u kadın, 186'sı erkek olmak üzere toplam 355 takım sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin veriler; Thienot ve ark., (2014) tarafından geliştirilen ve Tingaz (2020a) tarafından uyarlanan 15 madde ve üç alt boyuttan oluşan Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği ve Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Koruç (1998) tarafından yapılan 27 madde ve 3 alt boyutlu Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermesinden kaynaklı parametrik testler uygulanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda; kadın sporcuların yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-21 yaşındaki takım sporcularının yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin 18-19 yaş ve 22 ve üstü yaşındaki takım sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Basketbol sporcularının sporcu bilinçli farkındalık düzeyi hentbol sporcularından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 1-5 ve 6-10 yıldır aktif spor yapanların yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin 11 ve üstü yıldır aktif spor yapan takım sporcularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise ve üniversite mezunu takım sporcularının yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin lisansüstü eğitim düzeyindeki takım sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; kadınların, daha genç sporcuların, daha az deneyimli ve daha düşük eğitim düzeyine sahip takım sporcularının yarışmasal durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca basketbol sporcularının hentbolculara kıyasla sporcu bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporcuları, Yarışmasal Durumluk Kaygı, Bilinçli Farkındalık

An Examination of Mindfulness and State Anxiety Levels in Team Sport Athletes

Abstract: The aim of this research is to examine the levels of mindfulness and situational anxiety among team athletes. The sample of this study, which will be conducted according to a descriptive survey model, consists of a total of 355 team athletes, 169 women and 186 men, who will be actively competing in leagues in 2025-2026. Data for the study were obtained using the Athlete Mindfulness Scale, developed by Thienot et al. (2014) and adapted by Tingaz (2020a), consisting of 15 items and three sub-dimensions; the Competitive Situational Anxiety Inventory, developed by Martens et al. (1990) and adapted into Turkish by Koruç (1998), consisting of 27 items and three sub-dimensions; and a demographic information form prepared by the researcher. Since the obtained data showed a normal distribution, parametric tests were applied. As a result of the examinations, it was determined that female athletes had higher levels of competitive situational anxiety than male athletes. It was found that team athletes aged 20-21 had higher levels of competitive situational anxiety than those aged 18-19 and 22 and above. Basketball players were observed to have higher levels of athlete awareness than handball players. It was determined that those who had been actively involved in sports for 1-5 and 6-10 years had higher levels of competitive situational anxiety compared to team athletes who had been actively involved for 11 years and above. Team athletes with high school and university degrees were found to have higher levels of competitive situational anxiety than those with postgraduate education. In conclusion, it was determined that women, younger athletes, less experienced team athletes, and those with lower levels of education had higher levels of competitive situational anxiety, and that basketball players had higher levels of athlete mindfulness compared to handball players.

Keywords: Team Athletes, Competitive Situational Anxiety, Mindfulness

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik Eğilimlerinin İncelenmesi

Ahmet Birlik, Yalova Üniversitesi, Türkiye, ahmet_132677@hotmail.com

Serdar Geri, Yalova Üniversitesi, Türkiye, serdargeri@yalova.edu.tr

Özet: Girişimcilik, fırsatları değerlendirerek yenilik üreten ve ekonomik ya da sosyal değer oluşturan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Spor bilimleri alanı da bu yönüyle girişimcilik potansiyeli taşıyan önemli alanlardan biridir. Üniversite öğrencilerinde bireysel girişimcilik özelliklerinin geliştirilmesi, yenilikçi düşünme ve risk alma becerilerinin desteklenmesi açısından önemlidir. Bu nedenle spor bilimleri öğrencilerinin girişimcilik eğilimlerinin incelenmesi ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar gerekli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bireysel girişimcilik eğilimlerinin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca öğrencilerin girişimcilik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi hedeflenmektedir. Yöntem: Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim ve öğretim yılında Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde aktif öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri arasında betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verilere SPSS 27 programı aracılığıyla Skewness-Kurtosis, yüzde frekans, t-testi ve tek yönlü anova analizleri uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket formunun birinci bölümünde demografik bilgiler ve ikinci bölümünde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bireysel girişimcilik eğilimlerinin incelenmesi için Bolton ve Lane (2012) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Ercan ve Yıldıran (2021) tarafından yapılan Bireysel Girişimcilik Ölçeği kullanılmıştır. "Risk Alma", "Yenilikçilik" ve "Proaktiflik" olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçeğin toplamda 10 maddesi vardır. Ölçeğin 1., 2. ve 3. maddeleri risk alma boyutu ile ilgiliyken, 4., 5., 6. ve 7. maddeleri yenilikçilik boyutunu oluşturmakta ve 8., 9. ve 10. maddeleri de proaktiflik boyutunu ifade eder. Bireysel Girişimcilik Yönelimi Ölçeğinin maddeleri "Hiç Katılmıyorum (1)" ile "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li seçenek olarak yanıtlanmaktadır. Ölçekteki ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Bulgular ve Sonuç: Elde edilen verilerin analizinde T- Testi sonuçlarına göre cinsiyet, girişimcilik eğitimi aldınız mı değişkenlerini açısından gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Öğrencilik süresince bir işte çalışıyor musun ve daha önce spor alanında bir gelir elde ettiniz mi değişkenleri açısından gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür ($p<0.05$). Elde edilen verilere göre yapılan Anova testi sonuçlarına göre yaş, bölüm sınıf ve ailenin gelir düzeyi değişkenleri açısından gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kendi iş fikrine sahip olma durumu ve kendinizi risk alma konusunda nasıl değerlendirirsiniz değişkenleri açısından anlamlı bir fark yarattığı görülmüştür ($p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, spor bilimleri öğrencilerinin bireysel girişimcilik eğilimlerini geliştirmek amacıyla üniversitelerde girişimcilik odaklı derslerin müfredata eklenmesi ve uygulamalı seminer, atölye ile eğitim programlarının artırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Girişimcilik, Spor bilimleri, Üniversite öğrencileri

Investigation of the Entrepreneurial Tendencies of Students in the Faculty of Sports Sciences

Abstract: Entrepreneurship is defined as a dynamic process that generates innovation and creates economic or social value by recognizing and evaluating opportunities. The field of sports sciences also represents an important area with entrepreneurial potential in this respect. Developing the individual entrepreneurial characteristics of university students is important in terms of supporting innovative thinking and risk-taking skills. Therefore, studies aimed at examining and improving the entrepreneurial tendencies of sports sciences students are considered necessary. The aim of this study is to examine the individual entrepreneurial tendencies of students studying at the Faculty of Sports Sciences. In addition, the study seeks to determine whether students' entrepreneurship levels differ according to various demographic variables (gender, age, grade level, department, income status, etc.). Method: The population of the research consists of students actively enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Yalova University during the 2025–2026 academic year. The sample consists of female and male students who voluntarily participated in the study. A descriptive survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. Data were analyzed through SPSS 27 using skewness-kurtosis, percentage-frequency distributions, t-test, and one-way ANOVA analyses. In the first part of the questionnaire, demographic information was included, while in the second part, the Individual Entrepreneurship Orientation Scale, developed by Bolton and Lane (2012) and adapted into Turkish by Ercan and Yıldıran (2021), was used to examine the individual entrepreneurial tendencies of sports sciences students. The scale consists of three sub-dimensions: risk-taking, innovativeness, and proactiveness, with a total of 10 items. Items 1, 2, and 3 relate to risk-taking; items 4, 5, 6, and 7 represent innovativeness; and items 8, 9, and 10 represent proactiveness. Responses were measured on a 5-point Likert scale ranging from "Strongly Disagree (1)" to "Strongly Agree (5)." There were no reverse-coded items in the scale. Results and Conclusion: According to the independent samples t-test results, no statistically significant differences were found between groups in terms of gender and receiving entrepreneurship education variables ($p>0.05$). However, statistically significant differences were found regarding whether students worked during their education and whether they had previously earned income in the field of sports ($p<0.05$). According to the one-way ANOVA results, no statistically significant differences were observed among groups regarding age, department, class level, and family income level ($p>0.05$). However, significant differences were found in terms of having a business idea and self-evaluation of risk-taking levels ($p<0.05$). In line with these findings, it may be suggested that entrepreneurship-oriented courses be included in university curricula and that applied seminars, workshops, and training programs be expanded in order to improve the individual entrepreneurial tendencies of sports sciences students.

Keywords: Entrepreneurship, Sports sciences, University students

Sporcular ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin Yapay Zekâya Yönelik Tutumları: Sistematik Bir Derleme

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ender Özbek, Dicle Üniversitesi, Türkiye, endersozbek@gmail.com

Ayşegül Şimşek, Bitlis Eren Üniversitesi, Türkiye, aysegulsimsek311@gmail.com

Bahar Ertuğrul, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, halkoyunlarisevdalisi@hotmail.com

Diyar Tekçe, Bitlis Eren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özet: Bu sistematik derlemenin amacı, sporcular, e-sporcular ve spor bilimleri öğrencilerinin yapay zekâya yönelik tutumlarını konu alan tez ve hakemli makaleleri sistematik biçimde inceleyerek alandaki mevcut durumu ortaya koymaktır. Çalışma, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (PRISMA 2020) rehberi doğrultusunda yürütülmüştür. Literatür taraması Google Akademik, DergiPark, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve üniversite açık arşivlerinde gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde, "yapay zeka", "yapay zekâya yönelik tutum", "spor bilimleri öğrencileri", "sporcular", "e-sporcular", "spor teknolojileri", "artificial intelligence attitude", "sports science students", "athletes" ve "e-sports players" anahtar sözcükleri tek tek ve Boolean operatörleriyle birlikte kullanılmıştır. Tarama sonucunda 23 aday kayda ulaşılmış; yinelenen 5 kayıt çıkarıldıktan sonra 18 kayıt başlık ve özet düzeyinde incelenmiştir. Bu aşamada 9 kayıt kapsam dışı bırakılmış, 9 çalışma tam metin uygunluk değerlendirmesine alınmıştır. Tam metin değerlendirmesi sonucunda 3 çalışma dışlanmış ve toplam 6 çalışma derlemeye dâhil edilmiştir. Veriler betimsel sentez yaklaşımıyla analiz edilmiştir. Bulgular, çalışmaların tamamının nicel araştırma yaklaşımıyla yürütüldüğünü ve ilişkisel tarama ya da betimsel tarama modellerinin öne çıktığını göstermiştir. İncelenen çalışmalarda yapay zekâya yönelik tutum çoğunlukla Yapay Zekâya Yönelik Genel Tutum Ölçeği veya Yapay Zekâya Yönelik Tutum Ölçeği ile ölçülmüştür. Bulgular, yapay zekâ tutumunun iş bulma kaygısı, spor farkındalığı, liderlik yönelimi, dijital spor oyunları motivasyonu ve teknolojik spor ürünleri bağımlılığı gibi değişkenlerle birlikte ele alındığını göstermektedir. Sonuç olarak, spor bilimleri alanında yapay zekâya yönelik tutum çalışmalarının 2023 sonrasında görünür hâle geldiği, örneklemlerin büyük ölçüde spor bilimleri öğrencilerinden oluştuğu ve geleneksel sporcuları doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı kaldığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yapay zekâ, tutum, spor bilimleri öğrencileri, sporcular, sistematik derleme

Athletes' and Sports Science Students' Attitudes Toward Artificial Intelligence: A Systematic Review

Abstract: The aim of this systematic review is to examine theses and peer-reviewed articles focusing on athletes, e-sports players, and sport sciences students' attitudes toward artificial intelligence and to present the current state of the literature. The study was conducted in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) guideline. The literature search was carried out in Google Scholar, DergiPark, the Turkish National Thesis Center, and university open repositories. The keywords "artificial intelligence," "attitude toward artificial intelligence," "sport sciences students," "athletes," "e-sports players," "sports technologies," and their Turkish equivalents were used individually and in combination with Boolean operators. A total of 23 candidate records were identified. After removing 5 duplicates, 18 records were screened by title and abstract. At this stage, 9 records were excluded, and 9 studies were assessed for full-text eligibility. Following the full-text assessment, 3 studies were excluded, and 6 studies were included in the review. The data were analyzed through descriptive synthesis. The findings showed that all included studies were conducted using quantitative research designs, with correlational and descriptive survey models being prominent. In the reviewed studies, attitudes toward artificial intelligence were mostly measured using the General Attitudes toward Artificial Intelligence Scale or the Attitude toward Artificial Intelligence Scale. The findings indicated that artificial intelligence attitudes were examined together with variables such as job-finding anxiety, sport awareness, leadership orientations, digital sport game motivation, and technological sports product addiction. As a result, studies on attitudes toward artificial intelligence in the field of sport sciences have become more visible after 2023, the samples have mostly consisted of sport sciences students, and studies directly focusing on traditional athletes remain limited.

Keywords: Artificial intelligence, attitude, sport sciences students, athletes, systematic review

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çocuk Haklarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Ersin Ülker, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ulkersin@gmail.com

Ülkü Budak, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ulkubudak95@gmail.com

Fatih Erciyas, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fa7ihprf@gmail.com

Ömer Bektaş, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, omerb3606@gmail.com

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Özet: Çocuk hakları; çocukların yaşama, korunma, gelişme ve katılım haklarını kapsayan ve onların gelişimsel özellikleri dikkate alınarak güvence altına alınması gereken evrensel haklar bütünüdür. Eğitim ortamları, çocukların bu hakları öğrenmeleri ve içselleştirmeleri açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Bu süreçte beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerine katkı sunmaları nedeniyle önemli bir konumda yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk haklarına ilişkin tutumlarını araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yürütülecektir. Araştırmanın evrenini Türkiye'de görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturacaktır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilecek ve farklı illerde görev yapan gönüllü beden eğitimi öğretmenlerinden oluşacaktır. Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, mesleki deneyim ve görev yapılan okul türü) bağımsız değişkenler olarak ele alınacaktır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgiler Formu ve "Sporda Çocuk Haklarına Yönelik Tutum Envanteri" kullanılacaktır. Veriler çevrim içi ve/veya yüz yüze anket yöntemi ile toplanacaktır. Elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilecek; öncelikle normallik testleri uygulanacak, ardından tanımlayıcı istatistikler hesaplanacaktır. Demografik değişkenlere göre tutum farklılıklarını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılacaktır. Bu araştırmanın, beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk haklarına yönelik tutum düzeylerini ortaya koyarak alanyazına katkı sağlaması ve çocuk haklarının eğitim ortamında daha etkin şekilde uygulanmasına yönelik farkındalık oluşturması beklenmektedir

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden eğitimi öğretmeni, Çocuk hakları, Tutum, Çocuk koruma

Examination of Physical Education Teachers' Attitudes Towards Children's Rights

Abstract: The aim of this study is to examine physical education teachers' attitudes towards children's rights. Children's rights encompass the rights to life, protection, development, and participation, and are universal rights that should be safeguarded by taking into account children's developmental characteristics. Educational settings play a critical role in helping children learn and internalize these rights. In this process, physical education teachers hold an important position due to their contributions to students' physical and social development. The study will be conducted using a quantitative research design with a survey model. The population of the study will consist of physical education teachers working in Türkiye. The sample will be selected through convenience sampling and will include volunteer physical education teachers working in different provinces. Participants' demographic characteristics (gender, age, professional experience, and school type) will be considered as independent variables. Data will be collected using a Personal Information Form developed by the researcher and the "Attitude Scale Towards Children's Rights in Sports." Data will be collected through online and/or face-to-face surveys. The collected data will be analyzed using the SPSS statistical package. First, normality tests will be conducted, followed by descriptive statistics. Independent samples t-test and one-way ANOVA will be used to determine whether attitudes differ according to demographic variables. It is expected that this study will contribute to the literature by revealing the levels of physical education teachers' attitudes towards children's rights and will raise awareness regarding the more effective implementation of children's rights in educational settings.

Keywords: Sport, Physical education teacher, Children's rights, Attitude, Child protection

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Sürelerde Gerçekleştirilen Statik Germe Uygulamalarının Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

Gamze İğde, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ggamzeigde@gmail.com

Hakan Yarar, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, hakan.yarar@bozok.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı; Farklı sürelerde gerçekleştirilen statik germe uygulamalarının performans üzerine etkilerinin incelenmesidir. Ç alış ma Yozgat Bozok Ü niversitesi Spor BilimlerFakültesindeeğitimgörentoplam30gönüllü katılımcıylagerçekleştirilmiştir. Ç alış mada veri araç ları; demografik bilgi formu, kuvvet testi (el kavrama kuvveti), denge testi (Togu Challenge Disc 2.0), reaksiyon testi (fitlight), dikey sıçrama ölçüm testi, esneklik testi (otur-uzan testi), sü rat testi (30 metre), kullanılarak veriler toplanmış tır. Ç alış mada verilerin analizi; Shapiro-Wilk testi, tek yönlü varyans analizi (Repeated-Measures ANOVA) testi, Bonferroni düzeltmeli post-Hoc testi, Friedman testi, Wilcoxen İşaretli Sıralar testi kullanılmış tır. Bü tü n istatistiksel analizler iç in anlamlılık seviyesi $p<0,05$ kabul edilip analizler iç in IBM SPSS Statistics 24 paket programı kullanılmış tır. Sonuç olarak; statik germe süresinin artmasıyla birlikte esneklik performansında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış meydana geldiği; buna karşılık el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve 30 m sürat performansında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Denge performansında da ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu ve germe süresi arttıkça denge değerlerinde azalma eğilimi görüldüğü saptanmıştır. Reaksiyon süresi açısından ise ölçümler arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve daha uzun süreli germe uygulamalarında reaksiyon süresinin kısaldığı saptanmıştır. NOT: Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından SYL-2025-1752 kodu ile desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Farklı Süreler, Statik Germe, Sportif Performans, Esneklik

Examination of The Effects of Static Stretching Applications Performed at Different Durations on Performance

Abstract: The purpose of this study is to examine the effects of static stretching applications performed at different durations on performance. The study was conducted with a total of 30 volunteer participants enrolled at the Faculty of Sports Sciences at Yozgat Bozok University. Data collection tools used in the study included a demographic information form, strength test (handgrip strength), balance test (Togu Challenge Disc 2.0), reaction test (Fitlight), vertical jump measurement test, flexibility test (sit-and-reach test), and speed test (30 meters). Data analysis in the study was performed using the Shapiro-Wilk test, one-way analysis of variance (Repeated-Measures ANOVA) test, Bonferroni-corrected post-Hoc test, Friedman test, and Wilcoxon Signed-Rank test. A significance level of $p<0.05$ was accepted for all statistical analyses, and the IBM SPSS Statistics 24 software package was used for the analyses. In conclusion, an increase in static stretching duration was associated with a statistically significant improvement in flexibility performance; conversely, a significant decrease was observed in handgrip strength, vertical jump, and 30 m sprint performance. Statistically significant differences were also found between measurements in balance performance, and a decrease in balance values was observed as the stretching duration increased. In terms of reaction time, significant differences were found between measurements, and it was determined that reaction time decreased with longer stretching applications. NOTE: This study was supported by the Scientific Research Projects (BAP) Coordination Unit at Yozgat Bozok University under grant number SYL-2025-1752.

Keywords: Different Durations, Static Stretching, Athletic Performance, Flexibility

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcularda Kaygı ve Yaratıcılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Doğukan Aslantaş, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, dogukanaslantas38@gmail.com

Ahmet Tayyip Öztürk, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, ahmettozturk@erciyes.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın temel amacı, sporcularda kaygı ve yaratıcılık düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere (cinsiyet, eğitim durumu, branş, branş statüsü, millilik durumu ve yaş) göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş, farklı branşlarda aktif olarak spor yapan 300 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Karadağ ve Aşçı (2020) tarafından geliştirilen "Spor Kaygı Ölçeği-2" ile Güngör ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen "Sporcular İçin Yaratıcılık Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, analizlerde parametrik testler (bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi [ANOVA]) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, yaratıcılık düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre erkek sporcuların kadın sporculara göre, lisans mezunu olanların ön lisans mezunlarına göre ve milli sporcuların milli olmayan sporculara göre daha yüksek yaratıcılık puanına sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ayrıca branş statüsü değişkenine göre de yaratıcılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın, branş türü ve yaş değişkenlerinin yaratıcılık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Kaygı düzeyi açısından ise incelenen demografik değişkenlerin hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak, sporcularda yaratıcılık düzeyinin bazı demografik ve statüsel özelliklere göre farklılaştığı, ancak kaygı düzeyinin bu değişkenlerden bağımsız olarak benzer bir dağılım gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kaygı, Yaratıcılık

Examination of Anxiety and Creativity Levels in Athletes According to Demographic Variables

Abstract: The main purpose of this study is to determine the levels of anxiety and creativity in athletes and to examine whether these variables differ according to various demographic characteristics (gender, educational status, sport branch, branch status, national athlete status, and age). The sample of the study consists of 300 participants who are actively engaged in different sports branches and were selected using a convenience sampling method. Data were collected using the "Sport Anxiety Scale-2" developed by Karadağ and Aşçı (2020) and the "Creativity Scale for Athletes" developed by Güngör et al. (2020). After determining that the data exhibited a normal distribution, parametric tests (independent samples t-test and one-way analysis of variance [ANOVA]) were used in the analysis. The findings of the study revealed that creativity levels differed significantly according to some demographic variables. Accordingly, male athletes had higher creativity scores than female athletes, athletes with a bachelor's degree had higher scores than those with an associate degree, and national athletes had higher creativity scores than non-national athletes ($p < 0.05$). In addition, a significant difference in creativity levels was found according to branch status. On the other hand, no significant effect of sport branch type and age on creativity was observed. In terms of anxiety levels, no statistically significant differences were found across any of the examined demographic variables ($p > 0.05$). As a result, it can be concluded that creativity levels in athletes vary according to certain demographic and status-related characteristics, whereas anxiety levels show a similar distribution regardless of these variables.

Keywords: Sport, Anxiety, Creativity

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Şirvan Argunağa, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, sirvanargunaga@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman değerlendirme ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubu 62 erkek (yaş= 23.30 ± 4.91) ve 108 kadın (yaş= 23.07 ± 4.25) toplamda 170 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, boş zaman yönetimi ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 27 paket programı ile analiz edilmiştir. Normallik değerleri basıklık ve çarpıklık ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi analizi, ikiden fazla grubun karşılaştırmasında ANOVA testi (Tukey çoklu karşılaştırma) ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, cinsiyet değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeği değerlendirme boyutunda kadın katılımcıların lehine, aktif spor yapma değişkenine göre ise boş zaman yöntemi ölçeği amaç belirleme ve değerlendirme boyutunda evet yanıtını verenlerin lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre boş zaman yönetimi değerlendirme ve programlama boyutunda pozitif düşük düzey anlamlı ilişki belirlenmişken; yaşam doyumu toplam boyutu ile boş zaman yönetimi ölçeği; amaç belirleme, değerlendirme ve boş zaman tutumu boyutu arasında pozitif düşük düzey anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin artmasıyla birlikte boş zaman yönetim düzeylerinin de yükseleceği söylenebilir. Dahası öğrencilerin yaşları ilerledikçe zaman planlarını daha iyi uygulayabildikleri ve genel anlamda etkili zaman yönetimi ile yaşam doyumunun karşılıklı olarak güçlendirici bir ilişki içerisinde olduğundan da söz edilebilir. Dolayısıyla spor bilimleri öğrencilerinin aktif spor yapma alışkanlıklarını artıracak ve boş zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının çeşitlendirilmesi öğrencilerin bütüncül gelişimine destek sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlikler, spor katılımı, yaşam doyumu

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

An Examination of the Relationship Between Leisure Time Management and Life Satisfaction Among Students in Sports Education Programs

Abstract: The purpose of this study is to examine the leisure time activities and life satisfaction levels of students enrolled in the Faculty of Sports Sciences. The study group consisted of a total of 170 volunteer students, including 62 males (mean age = 23.30 ± 4.91) and 108 females (mean age = 23.07 ± 4.25). A personal information form, the leisure time management scale, and the Satisfaction with Life Scale were used as data collection tools. The data were analyzed using ıbm SPSS 27 software package. Normality, kurtosis, and skewness were examined. Since the data showed a normal distribution, an independent samples t-test was used to compare two groups, an ANOVA test (Tukey's post-hoc test) was used to compare more than two groups, and Pearson correlation analysis was applied to determine the relationships between variables. The results of the analyses revealed a significant difference in favor of female participants in the evaluation dimension of the leisure time management scale based on the gender variable, and a significant difference in favor of those who answered "yes" in the goal-setting and evaluation dimensions of the leisure time management scale based on the variable of engaging in active sports. A positive, low-level significant relationship was identified between the age variable and the evaluation and planning dimensions of the leisure time management scale; a positive, low-level significant relationship was also found between the total life satisfaction dimension and the leisure time management scale's goal-setting, evaluation, and leisure time attitude dimensions. In conclusion, it can be said that as students enrolled in the Faculty of Sports Sciences experience an increase in their life satisfaction levels, their leisure time management skills will also improve. Furthermore, it can be noted that as students get older, they become better at implementing their time plans, and that, in general, effective time management and life satisfaction are in a mutually reinforcing relationship. Therefore, diversifying educational programs aimed at increasing students' active sports habits and developing their leisure time management skills can support their holistic development.

Keywords: Leisure time management, life satisfaction, recreational activities, participation in sports

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbolcularda Yüksek Nabız Seviyelerinde Reaktif Çeviklik Performansının İncelenmesi: Farklı Antrenman Düzeylerine Sahip Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Reaktif Çeviklik Performansının Karşılaştırılması

Osman Başer, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, obaser23@gmail.com

Mehmet Yıldız, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Hasan Hüseyin Demir, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye, demirhasanhuseyin03@icloud.com

Özet: Futbolda performansın önemli etkenlerinden biri olan reaktif çeviklik, sporcuların değişen oyun koşullarına hızlı ve doğru tepki verebilme yeteneğini ifade etmektedir. Artan oyun temposu ve yüksek fizyolojik yüklenmeler, özellikle yüksek nabız altında bu performansın incelenmesini önemli hale getirmektedir. Bu araştırmanın amacı, amatör ve profesyonel futbolcuların farklı nabız aralıklarında sergiledikleri farklı karakterdeki reaktif çeviklik performanslarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 18–25 arasında değişen toplam 20 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcılar 10 profesyonel futbolcu (yaş: 22,20±1,39 yıl; boy: 1,79 ± 0,05 m; vücut ağırlığı: 75,80 ± 7,08 kg ;) ve 10 amatör futbolcu (yaş: 21,70±2,40 yıl; boy: 1,77 ± 0,03 m; vücut ağırlığı: 74,00 ± 4,47 kg) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Sporcuların reaktif çeviklik performansları, hem dinlenik durumda hem de yüksek nabız seviyelerinde (%85–90 HRmax) uygulanan görüntü işleme tabanlı reaktif çeviklik testleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Performans değerlendirmesinde, basit ve seçili görsel uyaranları içeren görüntü işleme tabanlı ölçüm yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, profesyonel futbolcular ile amatör futbolcular arasında dinlenik durumda basit reaktif çeviklik değerleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın, seçili reaktif çeviklik performansında profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre hem dinlenik durumda (47,71 ± 3,40 karşın 55,91 ± 6,56 sn ,$p<0,001$) hem de yüksek nabız seviyelerinde (45,95 ± 2,42 karşın 53,30 ± 4,80 ,$p<0,001$) daha iyi performans gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, profesyonel futbolcuların hem yüksek nabız altında hem de bilişsel işlem gerektiren reaktif çeviklik performanslarında amatör futbolculara göre daha üstün performans sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, antrenman programlarına bilişsel yükü yüksek reaktif çeviklik uygulamalarının dahil edilmesi ve bu çalışmaların yüksek nabız düzeylerinde de uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaktif Çeviklik, Futbol, Nabız (HRmax), Bilişsel Performans, Profesyonel ve Amatör Futbolcular, Performans Analizi

An Analysis of Reactive Agility Performance in Football Players At High Heart Rate Levels: A Comparison of Reactive Agility

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Performance Among Professional and Amateur Football Players with Different Training Levels

Abstract: Reactive agility, one of the key factors influencing performance in soccer, refers to athletes' ability to respond quickly and accurately to changing game conditions. The increasing pace of the game and high physiological demands make it particularly important to examine this performance under high heart rate conditions. The aim of this study is to examine the different characteristics of reactive agility performance exhibited by amateur and professional soccer players across various heart rate ranges. The study sample consists of a total of 20 male soccer players aged 18–25. The participants included 10 professional soccer players (age: 22.20 ± 1.39 years; height: 1.79 ± 0.05 m; body weight: 75.80 ± 7.08 kg) and 10 amateur soccer players (age: 21.70 ± 2.40 years; height: 1.77 ± 0.03 m; body weight: 74.00 ± 4.47 kg). The athletes' reactive agility performance was assessed using image-processing-based reactive agility tests administered both at rest and at high heart rate levels (85–90% HRmax). For performance evaluation, an image-processing-based measurement method incorporating simple and selected visual stimuli was employed. The results of the study revealed no significant difference in resting simple reactive agility values between professional and amateur soccer players. However, in selected reactive agility performance measures, professional soccer players demonstrated better performance than amateur soccer players both at rest (47.71 ± 3.40 vs. 55.91 ± 6.56 s, $p < 0.001$) and at high heart rates (45.95 ± 2.42 vs. 53.30 ± 4.80, $p < 0.001$), and this difference was found to be statistically significant. In conclusion, it was found that professional soccer players demonstrated superior performance compared to amateur soccer players in reactive agility tasks requiring cognitive processing, both under high heart rate conditions and during cognitive processing. Accordingly, it is recommended that training programs include reactive agility exercises with high cognitive load and that these exercises be performed at high heart rate levels as well.

Keywords: Reactive Agility, Soccer (Football), Heart Rate (HRmax), Cognitive Performance, Professional vs Amateur Players, Performance Analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Çoklu Zeka Kuramı Işığında Sportif Tutumların İncelenmesi

Damla Özsoy, Yalova Üniversitesi, Türkiye, damlaozsoy0591@gmail.com

Ebru Zehra Sevilay, Yalova Üniversitesi, Türkiye, ebruzehrasevilay@gmail.com

Özet: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sportif tutumlarına göre çoklu zeka profillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel istatistik yöntemi uygulanmıştır ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, Yalova Üniversitesinde öğrenim gören 405 lisans öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma katılımcılarına kişisel bilgi formu ile Gardner (1999)' un Çoklu Zeka Teorisi esas alınan, Tirri ve Komulainen (2002) tarafından geliştirilen, daha sonrasında Tirri ve Nokelainen (2011) tarafından revize edilmiş olan ve Çelik ve ark. (2024) tarafından Türkçe'ye uyarlanan; "Çoklu Zeka Profili Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 26.0 ile analiz edilmiştir. Çoklu Zeka Profili Ölçeği'ne ait güvenirlik düzeyi Cronbach Alfa katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir (,938). Normal dağılım varsayımını karşılayan veriler için parametrik test teknikleri tercih edilmiştir. Bu kapsamda, gruplar arası karşılaştırmaların yapılabilmesi amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi ve ANOVA Analizleri yapılmıştır. Araştırmada ANOVA ve T Testi sonuçları doğrultusunda lisanslı olarak sporcu olma durumu, düzenli egzersiz yapma sıklığı, doğada tek başına spor yapma deneyimi ve spor yaparken yapay zeka destekli uygulamaları kullanma durumlarına göre çoklu zeka profili puanlamalarında anlamlı bir farklılık elde edilmezken ($P>0,05$), üniversitede bir spor kulübüne üye olan öğrencilerin mekansal zeka puanlamaları spor kulübüne üye olmayan öğrencilere göre daha yüksek elde edilmiştir ($P<0,05$). Bu durum, düzenli ve organize spor faaliyetlerinin belirli zeka alanlarının gelişiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Çoklu zeka kuramı çerçevesinde bireylerin farklı zeka alanlarının sportif katılım ve alışkanlıklarla nasıl ilişkili olduğunun ortaya konulması, eğitim programlarının ve spor politikalarının daha bilinçli biçimde yapılandırılmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, spor kulübü üyeliği gibi yapılandırılmış sportif faaliyetlerin özellikle mekansal zeka üzerindeki etkisinin belirlenmesi üniversitelerdeki sportif kulüplerin önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sportif tutum, Çoklu zeka, Spor

Examination of Sporting Attitudes within the Framework of Multiple Intelligences Theory

Abstract: This study aimed to examine the multiple intelligence profiles of university students based on their sporting attitudes. A descriptive research design was employed, and the sample consisted of 405 undergraduate students studying at Yalova Üniversitesi, selected through convenience sampling. Data were collected using a personal information form and the "Multiple Intelligence Profile Scale," which was developed by Kirsi Tirri and Pirjo Komulainen (2002) based on Howard Gardner's (1999) Multiple Intelligences Theory, later revised by Petri Nokelainen (2011), and adapted into Turkish by Çelik et al. (2024). The data were analyzed using SPSS 26.0. The reliability of the Multiple Intelligence Profile Scale was assessed through Cronbach's alpha coefficient, indicating a high level of reliability ($\alpha = .938$). Since the data satisfied the assumption of normality, parametric test techniques were employed. Accordingly, Independent Samples t-test and ANOVA were conducted to compare group differences. The results of the t-test and ANOVA analyses indicated that there were no statistically significant differences in multiple intelligence profile scores based on variables such as being a licensed athlete, frequency of regular exercise, experience of engaging in sports alone in nature, and the use of artificial intelligence-supported applications during sports activities ($p > .05$). However, students who were members of a university sports club had significantly higher spatial intelligence scores compared to those who were not members ($p < .05$). These findings suggest that regular and organized sports activities may contribute to the development of specific intelligence domains. Within the framework of Multiple Intelligences Theory, identifying how different intelligence domains relate to sports participation and habits provides a basis for structuring educational programs and sports policies more effectively. Furthermore, the finding that structured activities such as sports club membership positively influence spatial intelligence highlights the importance of sports clubs within universities.

Keywords: Sporting attitude, Multiple intelligences, Sport

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futsal Sporcularında Güdülenme ve Mental İyi Oluşun Sportif Yeterlik Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Bülent Okan Miçooğulları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Kerimhan Kaynak, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, kkaynak@erciyes.edu.tr

Anıl Türkeli, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, anil.turkeli@erzincan.edu.tr

Sude Naz Namal, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, namalsudenaz@gmail.com

Rana Ayşe İpekliler, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ipeklilerr@gmail.com

Özet: Spor, bireylerin beden ve ruh sağlığı gelişimine katkı sağlayan kendi özgü kuralları ile bir bütün olan sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mücadele gerektiren spor branşlarında sporcuların hedefi başarılı olmaktır. Başarı sporcuların mental, fiziksel hazırlık, içsel ve dışsal güdülenmesiyle sağlanabilir. Sporcuların istenilen performansa ulaşmasında iyi bir psikolojik hazırlık süreci geçirmesi performansına ve sportif yeterliğine olumlu bir etki sağlayabilir. Bu bilgiler ışığı altında araştırmanın amacı, futsal sporcularında güdülenme ve mental iyi oluş düzeylerinin algılanan sportif yeterlik üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 217 futsal sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sporda Güdülenme Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, normallik testleri (çarpıklık-basıklık, histogram ve Kolmogorov-Smirnov), Spearman korelasyon analizi, One Way ANOVA ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma bulgularına göre, güdülenme ve mental iyi oluş ile sportif yeterlik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($R = 0.609$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(2,214) = 62.937$, $p < 0.001$). Bağımsız değişkenlerin sportif yeterlikteki toplam varyansın %37'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0.370$). Değişkenlerin yordayıcılık düzeyleri incelendiğinde, mental iyi oluşun sportif yeterlik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu ($\beta = 0.606$, $p < 0.001$), buna karşın güdülenmenin sportif yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ($p > 0.05$) tespit edilmiştir. Sonuç: Elde edilen bulgular, futsal sporcularında sportif yeterliğin önemli belirleyicilerinden birinin mental iyi oluş olduğunu göstermektedir. Güdülenmenin tek başına anlamlı bir yordayıcı olmaması, performansın yalnızca motivasyonla değil, sporcunun psikolojik iyi oluş düzeyiyle daha güçlü şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, sporcuların performans gelişiminde psikolojik destek programlarının önemini vurgulamakta ve futsal alanındaki sınırlı literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futsal, güdülenme, mental iyi oluş, sportif yeterlik, performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Predictive Role of Motivation and Mental Well-being on Sportive Competence in Futsal Athletes

Abstract: Sport is a social phenomenon with its own unique rules that contribute to the physical and mental health development of individuals. In competitive sports, athletes aim for success. Success can be achieved through athletes' mental and physical preparation, as well as their intrinsic and extrinsic motivation. A good psychological preparation process can positively impact an athlete's performance and athletic competence, helping them reach their desired level. In light of this information, the aim of this research is to examine the predictive role of motivation and mental well-being levels on perceived athletic competence in futsal athletes. Methods: The study was conducted using a quantitative research design based on the relational survey model. The sample consisted of 217 futsal players. Data were collected using a Personal Information Form, the Sport Motivation Scale, the Mental Well-Being Scale, and the Perceived Sportive Competence Scale. The data were analyzed using IBM SPSS 25.0. Descriptive statistics, normality tests (skewness-kurtosis, histograms, and Kolmogorov-Smirnov test), Spearman correlation analysis, One-Way ANOVA, and multiple linear regression analysis were employed. Results: The findings revealed a moderate positive relationship between motivation, mental well-being, and sportive competence ($R = 0.609$). The multiple linear regression analysis indicated that the model was statistically significant ($F(2,214) = 62.937$, $p < 0.001$). The independent variables explained 37% of the variance in sportive competence ($R^2 = 0.370$). When examining the predictive power of the variables, mental well-being was found to be a significant and positive predictor of sportive competence ($\beta = 0.606$, $p < 0.001$), whereas motivation did not have a statistically significant effect ($p > 0.05$). Conclusion: The results suggest that mental well-being is a key determinant of perceived sportive competence in futsal players. The lack of a significant effect of motivation indicates that performance is more strongly associated with athletes' psychological well-being rather than motivation alone. These findings highlight the importance of psychological support programs in enhancing athletic performance and contribute to the limited literature on futsal players.

Keywords: Futsal, motivation, mental well-being, sportive competence, performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Amatör Sporcularda Sportmenlik Yöneliminin İncelenmesi

Sevim Kır, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, ksevim38@outlook.com

Fatih Ulucan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, fathulucan7@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, amatör sporcularda sportmenlik yöneliminin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışma, futbol ve voleybol branşlarında aktif olarak yer alan toplam 320 amatör sporcu ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ile birlikte, Sezen Balçıkkanlı (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS.22 programından yararlanılmış ve normallik testleri uygulanmıştır; frekans ve yüzde analizleri, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, branş değişkeni açısından yalnızca sosyal sorumluluklara bağlılık boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Eğitim durumu açısından bazı alt boyutlarda Kurallar ve Yönetime Saygı ve Sporda Sorumluluklara Bağlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yaş değişkenine göre tüm ölçek boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Spora başlama yaşı ve lisanslı spor yapma süresi açısından da bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Korelasyon analizleri, sportmenlik yönelimi alt boyutları ile toplam puan arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, amatör sporcularda sportmenlik yöneliminin demografik değişkenlere göre kısmen farklılaştığı ve sportmenlik boyutları arasında güçlü ilişkiler bulunduğu söylenebilir. Bu bulgular, sporcuların ahlaki ve sosyal davranışlarının geliştirilmesine yönelik eğitimsel ve yönetsel müdahalelere ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik yönelimi, Amatör sporcular, Spora Katılım

Investigation of Sports-Manship Orientation in Amateur Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine sportsmanship orientation among amateur athletes according to various demographic variables. The study was conducted with a total of 320 amateur athletes actively participating in football and volleyball. Data were collected using a personal information form and the Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale, adapted into Turkish by Sezen Balçıkkanlı (2010). The data were analyzed using SPSS 22.0 software, and tests of normality were conducted. Frequency and percentage analyses, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were performed. The findings revealed that, in terms of the sport branch variable, a significant difference was found only in the sub-dimension of commitment to social responsibilities, while no significant differences were observed in the other sub-dimensions. Regarding educational status, significant differences were found in the sub-dimensions of respect for rules and management and commitment to responsibilities in sports. Significant differences were identified across all sub-dimensions according to age. In addition, significant differences were observed in some sub-dimensions based on age of sport initiation and duration of licensed sports participation. Correlation analyses indicated strong positive and significant relationships between the sub-dimensions of sportsmanship orientation and the total score. In conclusion, sportsmanship orientation among amateur athletes partially varies according to demographic variables, and strong relationships exist among the dimensions of sportsmanship. These findings suggest the need for educational and managerial interventions aimed at improving athletes' moral and social behaviors.

Keywords: Sportsmanship orientation, Amateur athletes, Sport participation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genç Spoculardа Psikoljik Dayanıklılık ve Motivasyon Sporu Bırakma Niyeti Üzerindeki Etkisi

Esra Türkcan, Yozgat Bozok Üniversite Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, esrazehra373@gmail.com

Mert Erkan, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Türkiye, merkan@eskisehir.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda psikolojik dayanıklılık ve motivasyon düzeylerinin sporu bırakma niyeti üzerindeki etkisini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Spor ortamında karşılaşılan yoğun antrenman yükü, performans baskısı, rekabet düzeyi, sakatlık riski ve sosyal beklentiler gibi birçok faktör, sporcuların spora devam etme ya da sporu bırakma kararlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme ve olumsuz koşullara uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanırken, motivasyon ise spora katılımın başlatılması, sürdürülmesi ve devamlılığının sağlanmasında temel belirleyici unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu, farklı spor branşlarında aktif olarak yer alan ve yaşları 16–25 arasında değişen toplam 140 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Sporu Bırakma Niyeti Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiş; betimsel istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular: Psikolojik dayanıklılık ve motivasyon düzeyi yüksek olan sporcuların sporu bırakma niyetlerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca her iki değişkenin de sporu bırakma niyetini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Sonuç: Psikolojik dayanıklılık ve motivasyonun sporcuların spora devamlılıklarını artırmada kritik rol oynadığı ifade edilebilir ve bu doğrultuda psikolojik beceri geliştirme programlarının uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, motivasyon, sporu bırakma niyeti, genç sporcular, spor psikolojisi

The Effect of Psychological Resılıence and Motıvatıon on Sport Dropout Intention in Young Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine the effects of psychological resilience and motivation on the intention to drop out of sports among young athletes in a comprehensive manner. Various factors encountered in sports environments, such as intense training load, performance pressure, level of competition, risk of injury, and social expectations, can directly influence athletes' decisions to continue or discontinue their participation in sports. In this context, psychological resilience is defined as an individual's ability to cope with stress and challenging situations and to adapt to adverse conditions, whereas motivation is considered one of the fundamental determinants in initiating, maintaining, and sustaining participation in sports activities. Method: The study was conducted using a quantitative research method with a correlational survey design. The sample consisted of 140 licensed athletes who are actively involved in different sports branches and are between the ages of 16 and 25. Data were collected using the Psychological Resilience Scale, the Sport Participation Motivation Scale, and the Intention to Drop Out of Sport Scale. The collected data were analyzed using the SPSS 26.0 statistical software package, and descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression analyses were performed. Findings: The findings indicated that athletes with higher levels of psychological resilience and motivation had significantly lower intentions to drop out of sports, and both variables were found to be significant predictors of dropout intention. Conclusion: These findings suggest that psychological resilience and motivation play a critical role in enhancing sport persistence among young athletes and should be supported through targeted interventions.

Keywords: Psychological resilience, motivation, sport dropout intention, young athletes, sports psychology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Takım Sporlarında Liderlik Davranışlarının Takım Uyumu ve Performans Üzerindeki Etkisi

Esra Türkcan, Yozgat Bozok Üniversite Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, esrazehra373@gmail.com

Mert Erkan, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Türkiye, merkan@eskisehir.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, takım sporlarında algılanan liderlik davranışlarının takım uyumu ve performans üzerindeki etkisini kapsamlı bir biçimde incelemektir. Takım sporlarında başarı yalnızca bireysel yeteneklere değil, aynı zamanda takım içi etkileşimlere, iletişime, güvene, rol paylaşımına ve liderlik süreçlerine de bağlıdır. Bu bağlamda, antrenör ve takım kaptanı gibi lider konumundaki bireylerin sergilediği liderlik davranışları, sporcuların takım içindeki rollerini benimsemeleri, birbirleriyle uyumlu hareket etmeleri ve ortak hedeflere yönelmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu futbol, basketbol ve voleybol branşlarında aktif olarak spor yapan toplam 160 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Algılanan Liderlik Ölçeği, Takım Uyumu Ölçeği ve Performans Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Bulgular: Araştırma bulguları, algılanan liderlik davranışları ile takım uyumu ve performans arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca liderlik davranışlarının hem takım uyumunu hem de sportif performansı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Sonuç: Takım sporlarında etkili liderlik davranışlarının hem sosyal bütünleşmeyi güçlendirdiği hem de performansı artırdığı ve bu nedenle antrenör eğitimlerinde liderlik becerilerinin geliştirilmesine daha fazla önem verilmesi gerektiği ifade edilebilir ve uygulamaya dönük eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, takım uyumu, performans, takım sporları, spor psikolojisi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Leadership Behaviors on Team Cohesion and Performance in Team Sports

Abstract: The aim of this study is to examine the effects of perceived leadership behaviors on team cohesion and performance in team sports in a comprehensive manner. Success in team sports depends not only on individual abilities but also on interpersonal interactions, communication, trust, role distribution, and leadership processes within the team. In this context, leadership behaviors demonstrated by individuals in leadership positions, such as coaches and team captains, play a crucial role in helping athletes adopt their roles, act in harmony with teammates, and orient themselves toward common goals. Method: The study was conducted using a quantitative research method with a correlational survey design. The sample consisted of 160 licensed athletes who actively participate in football, basketball, and volleyball. Data were collected using the Perceived Leadership Scale, the Team Cohesion Scale, and the Performance Evaluation Form. The collected data were analyzed using the SPSS 26.0 statistical software package, and Pearson correlation and multiple regression analyses were performed to examine the relationships among variables. Findings: The findings revealed that there were positive and statistically significant relationships between perceived leadership behaviors, team cohesion, and performance. Furthermore, leadership behaviors were found to significantly predict both team cohesion and performance. Conclusion: Effective leadership behaviors in team sports play a critical role in enhancing both social integration and athletic performance, and therefore greater emphasis should be placed on developing leadership skills in coach education and training programs as well as practical sport environments.

Keywords: Leadership, team cohesion, performance, team sports, sports psychology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Güreşçilerde Müsabaka Dönemi Vücut Kompozisyonu ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi

Duygu Kıvrak, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, duygukivrak20@gmail.com

Hakan Yarar, Yozgat Bozok Üniverstesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hakan.yarar@yobu.edu.tr

Azer Sahbazov, Yozgat Bozok Üniverstesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sahbazovazer61@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, güreşçilerin müsabaka döneminde vücut kompozisyonu ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Çalışmaya, yaşları 18–30 arasında değişen ve aktif olarak güreş sporuyla ilgilenen toplam 19 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada katılımcıların vücut kompozisyonları, biyolojik empedans analiz (BIA) yöntemine dayalı InBody cihazı kullanılarak ölçülmüştür. Bu kapsamda vücut yağ yüzdesi, yağ kütlesi, kas kütlesi, vücut kitle indeksi, toplam vücut sıvısı ve bel-kalça oranı gibi parametreler değerlendirilmiştir. Sporcuların uyku kalitesi ise Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) kullanılarak belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile sunulmuş, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların uyku sürelerinin genel olarak yeterli düzeyde olduğu, ancak uyku verimliliğinin optimal seviyenin altında kaldığı belirlenmiştir. Vücut kompozisyonu değişkenleri ile uyku kalitesi arasında bazı ilişkisel eğilimler gözlenmiş, ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, güreşçilerin müsabaka döneminde uyku kalitesinin tam anlamıyla optimal olmadığı ve vücut kompozisyonu ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, elde edilen bulgular vücut kompozisyonunun uyku kalitesi üzerinde potansiyel etkileri olabileceğine işaret etmektedir

Anahtar Kelimeler: Güreş, vücut kompozisyonu, uyku kalitesi, PSQI, sporcu performansı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Body Composition and Sleep Quality in Wrestlers During Competition Periods

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between body composition and sleep quality in wrestlers during the competition period. The study was designed using a quantitative research approach based on the relational screening model. A total of 19 active wrestlers aged between 18 and 30 voluntarily participated in the study. Body composition of the participants was measured using a bioelectrical impedance analysis (BIA)-based InBody device. Parameters including body fat percentage, fat mass, muscle mass, body mass index, total body water, and waist-to-hip ratio were evaluated. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics software. Descriptive statistics were presented as mean and standard deviation values, and Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between variables. The level of significance was set at $p<0.05$. The findings indicated that although the participants had generally adequate sleep duration, their sleep efficiency was below optimal levels. Some relational tendencies were observed between body composition variables and sleep quality; however, these relationships were not statistically significant ($p>0.05$). In conclusion, it was determined that sleep quality of wrestlers during the competition period was not fully optimal, and no significant relationship was found between body composition and sleep quality. Nevertheless, the findings suggest that body composition may have potential effects on sleep quality.

Keywords: Wrestling, body composition, sleep quality, PSQI, athletic performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ebeveynlerin Çocuk Haklarına İlişkin Tutumları ile Çocuk Sporcuların Hoşgörü Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Araştırma Önerisi

Aslı Öksüz, Türkiye, aslilaz.52@hotmail.com

Adem Öksüz, Yozgat GSB, Türkiye, adem-oksuz@hotmail.com

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmet.inannn@gmail.com

Özet: Bu araştırma, ebeveynlerin çocuk haklarına ilişkin tutumları ile çocuk sporcuların hoşgörü eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, Yozgat ilinde faaliyet gösteren spor okullarında eğitim alan çocuk sporcular ve ebeveynleri oluşturacaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Yurtsever ve Oktay (2009) tarafından geliştirilen Ebeveynlerin Çocuk Haklarına İlişkin Tutum Ölçeği ile Çalışkan ve Sağlam (2012) tarafından geliştirilen Hoşgörü Eğilim Ölçeği kullanılacaktır. Ebeveyn tutumları 'bakım ve korunma' ile 'katılım' alt boyutlarında; çocukların hoşgörü eğilimleri ise 'değer', 'empati' ve 'kabul' boyutlarında değerlendirilecektir. Araştırma kapsamında elde edilecek verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılacak; frekans, yüzde, aritmetik ortalama, bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanacaktır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilecektir. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların, ebeveynlerin çocuk haklarına yönelik tutumları ile çocuk sporcuların hoşgörü eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koyması beklenmektedir. Ayrıca spor ortamı ve değer eğitiminin bu ilişki üzerindeki rolüne ilişkin önemli katkılar sunacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk hakları, ebeveyn tutumları, hoşgörü, çocuk sporcular, değer eğitimi

Examining the Relationship Between Parents' Attitudes Towards Children's Rights and Child Athletes' Tolerance Tendencies: A Research Proposal

Abstract: This research aims to examine the relationship between parents' attitudes towards children's rights and child athletes' tolerance tendencies. The study group of the research will consist of child athletes and their parents studying in sports schools operating in Yozgat province. As data collection tools in the study, the Parents' Attitude Scale towards Children's Rights developed by Yurtsever and Oktay (2009) and the Tolerance Tendency Scale developed by Çalışkan and Sağlam (2012) will be used. Parental attitudes are in the 'care and protection' and 'participation' sub-dimensions; Children's tolerance tendencies will be evaluated in the dimensions of 'value', 'empathy' and 'acceptance'. SPSS 20 package program will be used in the analysis of the data to be obtained within the scope of the research; frequency, percentage, arithmetic mean, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) will be applied. Statistical significance level will be accepted as $p<0.05$. The findings from this research are expected to reveal whether there is a significant relationship between parents' attitudes towards children's rights and child athletes' tolerance tendencies. It is also anticipated that it will make significant contributions regarding the role of sports environment and value education on this relationship.

Keywords: Children's rights, parental attitudes, tolerance, child athletes, value education

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporun Toplumlara Yaygınlaştırılmasında Uluslararası Kuruluşların Rolü

Mehmet Eşki, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, memeteski82@gmail.com

Özet: Spor, günümüz modern toplumlarında yalnızca boş zamanların değerlendirildiği fiziksel bir aktivite alanı değil; bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimine doğrudan katkı sağlayan çok boyutlu bir toplumsal olgu olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda sporun toplumlara yaygınlaştırılması süreci; uluslararası kuruluşlar, ulusal hükümetler, yerel yönetimler ve özel sektör aktörlerinin karşılıklı etkileşim içinde bulunduğu çok düzeyli bir yönetişim yapısını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışma, sporun tabana yayılması ve bir yaşam kültürü haline getirilmesi sürecinde uluslararası kuruluşların üstlendiği stratejik rolleri mercek altına almayı amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında sporun yaygınlaştırılma nedenleri; halk sağlığı, toplumsal bütünleşme ve ekonomik kalkınma perspektiflerinden değerlendirilmiştir. Nitel bir derleme çalışması olarak tasarlanan bu araştırmada, uluslararası literatürdeki güncel veriler ve küresel spor politikaları tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular, uluslararası kuruluşların küresel normları, politika çerçevelerini ve stratejik hedefleri belirleyerek sürecin koordinatör çekirdeği rolünü üstlendiğini göstermektedir. Özellikle Birleşmiş Milletler, Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi gibi yapıların belirlediği hedeflerin, ulusal ve yerel politikalara yön veren temel unsurlar olduğu saptanmıştır. Ayrıca özel sektörün sponsorluklar aracılığıyla sağladığı finansal destek ve mega spor organizasyonlarının toplumda yarattığı "ilham verme" misyonunun, fiziksel aktivite katılımını artıran önemli birer sosyal miras aracı olduğu vurgulanmaktadır. Çalışmanın eleştirel boyutunda ise spor politikalarının neoliberal etkilerle kamusal bir hizmetten ticari bir yapıya evrilme riski ve bu durumun toplumsal eşitlik üzerindeki olası olumsuz yansımaları tartışılmaktadır. Tartışma ve sonuç bölümünde, sporun yaygınlaştırılmasının salt bireysel sağlık kazanımı değil, aynı zamanda sosyal sermaye inşası ve sürdürülebilir kalkınma için stratejik bir gereklilik olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak sporun topluma yaygınlaştırılması, yalnızca bir spor politikası değil; bütüncül bir yaşam kalitesi politikası olarak ele alınmalıdır. Geleceğe dönük bir perspektifle, politika yapıcıların küresel stratejileri yerel sosyokültürel dinamiklerle uyumlu hale getirmesi, tesisleşme yatırımlarının ötesine geçerek dezavantajlı grupları kapsayan sosyal programlara öncelik vermesi ve özel sektör yatırımlarını kamu yararı doğrultusunda denetlemesi sürdürülebilir bir spor kültürü için temel bir zorunluluktur.

Anahtar Kelimeler: Sporun Yaygınlaştırılması, Uluslararası Kuruluşlar, Spor Yönetişimi, Sürdürülebilirlik, Özel Sektör ve Sponsorluk

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Role of International Organizations in the Promotion of Sport to Societies

Abstract: Sport is recognised in today's modern societies not merely as a field of physical activity for spending leisure time, but as a multidimensional social phenomenon that directly contributes to the physical, mental and social development of individuals. In this context, the process of promoting sport across societies necessitates a multi-level governance structure involving the interaction of international organisations, national governments, local authorities and private sector actors. This study aims to examine the strategic roles undertaken by international organisations in the process of disseminating sport at the grassroots level and establishing it as a way of life. Within the scope of the research, the reasons for promoting sport were evaluated from the perspectives of public health, social integration and economic development. Designed as a qualitative review study, this research analysed current data from the international literature and global sport policies through thematic analysis. The findings indicate that international organisations assume the role of a coordinating core by establishing global norms, policy frameworks and strategic objectives. In particular, it was determined that the goals set by institutions such as the United Nations, the World Health Organization and the International Olympic Committee constitute key factors guiding national and local policies. Furthermore, the financial support provided by the private sector through sponsorship and the inspirational legacy created by mega sporting events are emphasised as important tools that increase participation in physical activity. The critical dimension of the study discusses the risk of sport policies evolving from a public service into a commercial structure under neoliberal influences, together with the possible negative consequences of this transformation on social equality. In the discussion and conclusion sections, it was concluded that the promotion of sport is not only a matter of individual health gains, but also a strategic necessity for the construction of social capital and sustainable development. Consequently, the promotion of sport across society should be considered not merely as a sport policy, but as a holistic quality of life policy. From a future-oriented perspective, it is essential for policymakers to harmonise global strategies with local sociocultural dynamics, prioritise inclusive social programmes beyond infrastructure investments, and regulate private sector investments in line with public benefit in order to establish a sustainable sport culture.

Keywords: Dissemination of Sport, International Organizations, Sport Governance, Sustainability, Private Sector and Sponsorship

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çocuk İstismarı ve İhmaline Yönelik Algıları: Bir Fenomenoloji Çalışması

Mehmet İnan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,
mehmet.inannn@gmail.com

Esma Yılmaz, Ankara Üniversitesi, Türkiye,
esmasanliyilmaz@gmail.com

Tuğba Yeni, Gazi Üniverstesi, Türkiye,
tobeis89@gmail.com

Güneş Kocaoğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye,
kocaoglugunes1@gmail.com

Özet: Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin ihmal ve istismara uğramış çocuklara yönelik algılarını, farkındalık düzeylerini, tanıma becerilerini ve müdahale eğilimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenoloji deseni kullanılarak yapılandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında devlet okullarında aktif olarak görev yapan ve maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 13 beden eğitimi öğretmeni (7 erkek, 6 kadın) oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak toplanmış ve tematik analiz yaklaşımıyla çözümlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular; kavramlaştırma biçimleri, risk faktörleri, tanıma ve belirteçler, beden eğitimi ders bağlamı ile müdahale ve önleme stratejileri olmak üzere beş temel tema altında yapılandırılmıştır. Bulgular, katılımcıların istismarı tanımlarken dar ve geniş kapsamlı yaklaşımlar sergilediğini, özellikle sıcakkanlılık kültürünün taciz eylemlerini sevgi gösterisiyle karıştırma riski taşıyan bir gizleme mekanizması ürettiğini göstermektedir. Beden eğitimi derslerinin fiziksel temas gerektiren yapısı, öğretmenlere çocuklardaki fiziksel morlukları, bakımsızlık hallerini veya temastan kaçınma gibi davranışsal belirtileri erken fark etme konusunda stratejik bir gözlem avantajı sunmaktadır. Ancak bu durum, öğretmenleri aynı zamanda yanlış anlaşılma korkusuyla mesleki bir baskı ve risk altında bırakmaktadır. Müdahale süreçlerinde en yaygın davranışın rehberlik servisine sorumluluk transferi olduğu belirlenmiş; öğretmenlerin çocuk koruma konusunda sistematik bir eğitimden ziyade bireysel deneyimlerine dayandığı saptanmıştır. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin okul içi koruma sistemlerinde birincil tarama rolünün ele alınması, yapılandırılmış hizmet içi eğitimlerin verilmesi ve teknoloji odaklı önleme modellerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Çocuk İstismarı, İhmal, Fenomenoloji, Çocuk Koruma

"Physical Education Teachers' Perceptions of Child Abuse and Neglect: A Phenomenological Study"

Abstract: This study aims to deeply examine physical education teachers' perceptions, awareness levels, recognition skills, and intervention tendencies regarding children who have been neglected or abused. It is structured within the framework of qualitative research using a phenomenological design. The study group consists of 13 physical education teachers (7 male, 6 female) actively working in public schools during the 2025–2026 academic year, selected through maximum variation sampling. Data were collected using semi-structured interview forms developed by the researcher and analyzed through a thematic analysis approach. The findings are organized under five main themes: conceptualization styles, risk factors, recognition and indicators, the context of physical education classes, and intervention and prevention strategies. Results show that participants exhibited both narrow and broad approaches in defining abuse, and that the cultural tendency toward warmth sometimes produced a concealment mechanism that risks confusing abusive acts with gestures of affection. The physical contact inherent in physical education classes provides teachers with a strategic observational advantage in detecting early signs such as physical bruises, neglect, or avoidance of touch. However, this also places teachers under professional pressure and risk due to fear of misinterpretation. In intervention processes, the most common behavior identified was transferring responsibility to the guidance service. It was also found that teachers relied more on personal experiences rather than systematic training in child protection. In conclusion, the study recommends addressing the primary screening role of physical education teachers within school protection systems, providing structured in-service training, and developing technology-oriented prevention models.

Keywords: Physical Education Teacher, Child Abuse, Neglect, Phenomenology, Child Protection

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Farkındalığının İncelenmesi

Muhammet Yaşar Taşkin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, muhammedyasartaskin3@gmail.com

Mehmet Yildirim, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

Özet: Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer farkındalık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 300 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmış, veriler Kişisel Bilgi Formu ve Sporcu Öğrenci Kariyer Farkındalığı Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 27.0 programı ile analiz edilmiş, normal dağılım sağlandığı için parametrik testler uygulanmıştır. İki gruplu değişkenler için t-testi, çok gruplu değişkenler için ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin kariyer farkındalık düzeylerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde en yüksek ortalamanın sportif kolaylaştırıcılar, en düşük ortalamanın ise kariyer gelişim engelleri boyutunda olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin sporun kariyerlerine katkı sağladığını düşündüklerini ancak bazı engeller algıladıklarını göstermektedir. Cinsiyet, bölüm, spor türü ve kariyer planlaması seminerine katılım gibi değişkenlere göre kariyer farkındalığı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık mesleki tercih değişkenine göre kariyer gelişim öz-yeterliği boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kamu sektörünü tercih eden öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalıklarının belirli bir düzeyde olduğu ancak geliştirilmesi gerektiği ortaya konmuştur. Bu doğrultuda üniversitelerde kariyer planlama süreçlerinin güçlendirilmesi, uygulamalı eğitimlerin artırılması ve öğrencilere yönelik rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer farkındalığı, spor bilimleri, sporcu öğrenci, kariyer planlama.

Examination of Career Awareness of Sports Sciences Faculty Students

Abstract: This research was conducted to examine the career awareness levels of students in the Faculty of Sports Sciences. The study was carried out on 300 students studying at the Faculty of Sports Sciences of Yozgat Bozok University during the 2025–2026 academic year. A survey model, a quantitative research method, was used in the study, and data were collected through a Personal Information Form and the Student Athlete Career Awareness Inventory. The obtained data were analyzed using SPSS 27.0 software, and parametric tests were applied as a normal distribution was achieved. T-tests were used for two-group variables, and ANOVA was used for multi-group variables. According to the research results, students' career awareness levels were generally found to be at the upper-middle level. When the sub-dimensions were examined, the highest average was observed in the dimension of sports facilitators, and the lowest average was observed in the dimension of career development obstacles. This indicates that students believe that sports contribute to their careers, but they also perceive some obstacles. No significant differences were found in career awareness levels according to variables such as gender, department, type of sport, and participation in career planning seminars. In contrast, a significant difference was found in the career development self-efficacy dimension according to the vocational preference variable. It was determined that students who preferred the public sector had higher levels of self-efficacy. In conclusion, it was revealed that sports science students have a certain level of career awareness, but it needs to be improved. Accordingly, it is recommended that career planning processes in universities be strengthened, practical training be increased, and guidance services for students be improved.

Keywords: Career awareness, sports science, student athlete, career planning.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinin Mobil Öğrenme Bağlamında Dikkat ve Odaklanma düzeylerinin incelenmesi

Yunus Şahinler, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, ysahinler@gelisim.edu.tr

Hayat Süngü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, hayatsungu3@gmail.com

İrfan Kara, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, irkara@gelisim.edu.tr

Engin Çinibulak, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, engincinibulak@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, 18–25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin mobil öğrenme bağlamında dikkat ve odaklanma düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye'de farklı üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluştururken, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 356 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 198'i kadın (%55,6), 158'i erkek (%44,4) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin mobil öğrenme araçlarını kullanım sıklığı, kullanım amacı ve öğrenme süreçlerindeki etkileri ile dikkat kontrolü ve odaklanma becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve günlük mobil cihaz kullanım süresi gibi demografik bilgileri Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Mobil Öğrenme Tutum Ölçeği ile Dikkat Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistikler, normallik testi, bağımsız örneklem t-testi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda mobil öğrenme kullanım düzeyi ile dikkat ve odaklanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özellikle kontrollü ve akademik amaçlı mobil öğrenme kullanımının dikkat kontrolünü olumlu yönde etkilediği, buna karşın yoğun ve amaç dışı mobil cihaz kullanımının dikkat dağınıklığını artırdığı görülmüştür. Ayrıca kadın ve erkek öğrenciler arasında dikkat kontrolü düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinde daha etkili mobil öğrenme stratejilerinin geliştirilmesine ve akademik başarıyı destekleyici uygulamalara katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mobil öğrenme, dikkat kontrolü, odaklanma, üniversite öğrencileri

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Attention and Focus Levels of University Students in the Context of Mobile Learning

Abstract: The aim of this research is to examine the attention and focus levels of university students aged 18-25 in the context of mobile learning. The population of the research consists of undergraduate students studying at different universities in Turkey, while the sample consists of a total of 356 university students selected using the simple random sampling method. 198 of the participants are female (55.6%) and 158 are male (44.4%) students. In the research, the relationship between the frequency of use of mobile learning tools, the purpose of use, and their effects on learning processes, as well as attention control and focus skills, was evaluated. Demographic information such as age, gender, class level, and daily mobile device usage time of the participants was collected through the Personal Information Form. The Mobile Learning Attitude Scale and the Attention Control Scale were used as data collection tools. The research was conducted using the correlational survey model, one of the quantitative research methods. SPSS program was used in the analysis of the data; Descriptive statistics, normality test, independent samples t-test, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis were applied. The research results revealed a significant relationship between the level of mobile learning use and attention and focus. Specifically, controlled and academically oriented mobile learning use positively affected attention control, while intensive and non-aimed mobile device use increased distractibility. Furthermore, significant differences in attention control levels were found between male and female students. It is expected that these findings will contribute to the development of more effective mobile learning strategies and applications that support academic success among university students.

Keywords: Mobile learning, attention control, focus, university students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Atletik Performansta Aile İçi İletişimin Rolü: Karma Yöntem Araştırması

Eda Nur Tunca, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri, Türkiye,
edatunca38@gmail.com

Hayrettin Gümüşdağ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri, Türkiye,
hgumusdag06@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, aile içi iletişimin sporcuların psikolojik ve fiziksel performansları üzerindeki etkisini incelemektir. Spor ortamında performans yalnızca fiziksel yeterliliklere değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlere de bağlıdır. Bu bağlamda aile içi iletişim, sporcuların motivasyonu, özgüveni, duygusal dayanıklılığı ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Yöntem: Araştırmada karma yöntem deseni kullanılmıştır. Nicel veriler, 15–25 yaş aralığında farklı spor branşlarında aktif olarak yer alan 150 lisanslı sporcudan "Aile İçi İletişim Ölçeği" ve "Spor Motivasyonu Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Nitel veriler ise sporcularla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir. Nicel verilerin analizinde betimleyici istatistikler, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmış, nitel veriler ise içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular: Elde edilen bulgular, aile içi iletişim düzeyi yüksek olan sporcuların motivasyonlarının, özgüvenlerinin, antrenman sürekliliklerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca güçlü aile içi iletişime sahip sporcularda stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir. Nitel bulgular ise sporcuların aile desteğini algılamalarının performansları, psikolojik dayanıklılıkları, spor bağlılıkları ve hedeflerine ulaşma motivasyonları üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç: Aile içi iletişimin sporcu performansını hem psikolojik hem de davranışsal açıdan önemli ölçüde etkileyen temel bir faktör olduğu ve sporcu gelişiminde kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile içi iletişim, Atletik performans, Motivasyon, Spor psikolojisi

The Role of Family Communication in Athletic Performance: A Mixed-Method Study

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of family communication on athletes' psychological and physical performance. In sports environments, performance is influenced not only by physical abilities but also by psychological, social, and environmental factors. In this context, family communication is considered a key determinant that affects athletes' motivation, self-confidence, emotional resilience, and coping skills with stress. Method: A mixed-method research design was employed in this study. Quantitative data were collected from 150 licensed athletes aged between 15 and 25 years who actively participate in different sports branches, using the "Family Communication Scale" and the "Sport Motivation Scale." Qualitative data were obtained through semi-structured interviews conducted with athletes. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and regression analysis, while qualitative data were analyzed using content analysis. Findings: The results indicated that athletes with higher levels of family communication demonstrated significantly higher motivation, self-confidence, training consistency, and psychological well-being. In addition, it was found that athletes with strong family communication had more advanced coping skills for managing stress. The qualitative findings further revealed that athletes' perceptions of family support had a direct and strong impact on their performance, psychological resilience, sport commitment, and motivation to achieve their goals. Conclusion: Family communication is a fundamental factor that significantly influences athletic performance from both psychological and behavioral perspectives, and it plays a critical role in athlete development and long-term sport participation.

Keywords: Family Communication, Athletic Performance, Motivation, Sport Psychology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Performans ve Stres Yönetimi Üzerindeki Etkisi

Eda Nur Tunca, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri, Türkiye, edatunca38@gmail.com

Hayrettin Gümüşdağ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri, Türkiye, hgumusdag06@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, sporcularda zihinsel dayanıklılığın performans ve stres yönetimi üzerindeki etkisini çok boyutlu olarak incelemektir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu koşullar altında performanslarını sürdürebilme ve stres faktörleriyle etkili biçimde başa çıkabilme kapasitesi açısından önemli bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır. Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu, farklı spor branşlarında aktif olarak faaliyet gösteren ve yaşları 16 ile 26 arasında değişen toplam 120 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla ise "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen veriler, istatistiksel analizler için SPSS paket programı aracılığıyla değerlendirilmiş; betimsel istatistiklerin yanı sıra korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların performans düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve stresle başa çıkma becerilerinin daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonuçları, zihinsel dayanıklılığın sporcu performansını anlamlı düzeyde yordayan önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın stres yönetimi üzerinde de pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Sonuç: Zihinsel dayanıklılık sporcu performansının ve stresle başa çıkma kapasitesinin önemli bir belirleyicisi olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik gelişimlerini destekleyen antrenman ve eğitim programlarına dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, antrenörlerin ve spor psikologlarının zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarına daha fazla önem vermeleri gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel dayanıklılık, atletik performans, stres yönetimi, spor psikolojisi

The Effect of Mental Toughness on Performance and Stress Management in Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine the multidimensional effects of mental toughness on performance and stress management in athletes. Mental toughness is considered an important psychological construct in terms of athletes' ability to maintain performance under challenging conditions and to effectively cope with stress factors. Method: The study was conducted using a quantitative research design, specifically a relational survey model. The study group consisted of 120 licensed athletes actively engaged in different sports branches, aged between 16 and 26 years. In the data collection process, the "Mental Toughness Scale" was used to determine athletes' levels of mental toughness, while the "Coping with Stress Scale" was employed to assess stress coping strategies. The collected data were analyzed using the SPSS statistical package program, and in addition to descriptive statistics, correlation and regression analyses were conducted. Findings: The findings revealed that athletes with higher levels of mental toughness had higher performance levels and more effective stress coping skills. Furthermore, regression analysis results indicated that mental toughness is a significant predictor of athletic performance. It was also found that mental toughness has a positive and significant effect on stress management. Conclusion: Mental toughness emerges as an important determinant of both athletic performance and stress coping capacity. In this regard, it is recommended that athletes be included not only in physical training programs but also in psychological development programs. Additionally, coaches and sport psychologists should place greater emphasis on intervention programs aimed at developing mental toughness.

Keywords: Mental toughness, athletic performance, stress management, sports psychology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Özel Gereksinimli Öğrencilere Yönelik Mesleki Yeterlik ve Empati Düzeylerinin İncelenmesi

Yeşim Karaç Öcal, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, yesim.karac@bozok.edu.tr

Nazlı Uslu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, nazliuslu1066@gmail.com

Pembegul Metinci, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, pembegulmetinci@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilere yönelik mesleki yeterlik ve empati düzeylerini incelemek ve bu düzeylerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ve özel okullarda görev yapan ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan 23–50 yaş aralığına sahip 115 erkek 99 kadın olmak üzere toplamda 214 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Yılmaz, Akşit ve Arslan (2022) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri için Özel Gereksinimli Öğrencilerle İlgili Mesleki Yeterlik Ölçeği" ile Wang, vd. (2022) tarafından geliştirilen Uyar ve Kadan (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Öğretmen Empati Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım varsayımı değerlendirilmiştir. Değişkenlerin dağılım gösterdiği özelliklere göre parametrik ve non-parametrik testler kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi ve Mann–Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal–Wallis testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman sıra farkları korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğretmenlerin empati düzeyleri ile mesleki yeterlikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BÖMY toplam puanı ile ÖEÖ toplam puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken, bilişsel empati ve olumlu duyuşsal empati ile mesleki yeterlik arasında orta düzeyde pozitif ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre empati düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, mesleki yeterlik puanlarının kadın beden eğitimi öğretmenlerinin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre olumsuz duyuşsal empati, olumlu duyuşsal empati, öğretmen empati ölçeği toplam puanı ve mesleki yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu, buna karşın bilişsel empati boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Buna göre, 23–30 yaş grubundaki öğretmenlerin olumlu duyuşsal empati düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu; 41 yaş ve üzeri öğretmenlerin ise olumsuz duyuşsal empati düzeylerinin daha yüksek ve mesleki yeterlik puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Olumsuz duyuşsal empati düzeyindeki anlamlı farkın ise 31–40 ile 41 yaş ve üzeri gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda

öğretmen yetiştirme ve hizmet içi eğitim programlarında empati becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmenleri, Özel Gereksinimli Öğrenciler, Mesleki Yeterlik, Empati düzeyi

Investigation of Professional Competence and Empathy Levels of Physical Education and Sports Teachers Toward Students with Special Needs

Abstract: The aim of this study is to examine the professional competence and empathy levels of physical education and sports teachers toward students with special needs and to determine whether these levels differ according to demographic variables. The research was conducted within the framework of a descriptive and correlational survey model. The study group consisted of a total of 214 physical education and sports teachers (115 males and 99 females) aged between 23 and 50, who work in public and private schools affiliated with the Ministry of National Education in Turkey and participated in the study on a voluntary basis. As data collection tools, a Personal Information Form prepared by the researchers, the "Professional Competence Scale for Physical Education and Sports Teachers Regarding Students with Special Needs" developed by Yılmaz, Akşit, and Arslan (2022), and the "Teacher Empathy Scale" developed by Wang et al. (2022) and adapted into Turkish by Uyar and Kadan (2023) were used. The data obtained in the study were analyzed using the SPSS package program. First, skewness and kurtosis values of the variables were examined to assess the assumption of normal distribution. Parametric and non-parametric tests were used according to the distribution characteristics of the variables. Independent samples t-test and Mann–Whitney U test were used for comparisons between two groups, while one-way analysis of variance (ANOVA) and Kruskal–Wallis test were applied for comparisons among more than two groups. Spearman's rank-order correlation analysis was used to determine the relationships between variables. According to the findings obtained from the study, significant relationships were found between teachers' empathy levels and professional competence. While a low-level positive relationship was identified between the total scores of the Professional Competence Scale and the Teacher Empathy Scale, moderate positive relationships were found between cognitive empathy, positive affective empathy, and professional competence. No significant difference was found in empathy levels according to the gender variable, whereas professional competence scores differed significantly in favor of female physical education teachers. According to the age variable, significant differences were found in negative affective empathy, positive affective empathy, total scores of the Teacher Empathy Scale, and professional competence levels; however, no significant difference was found in the cognitive empathy dimension. Accordingly, teachers in the 23–30 age group had higher levels of positive affective empathy compared to other age groups, whereas teachers aged 41 and above had higher levels of negative affective empathy and lower professional competence scores. It was also determined that the significant difference in negative affective empathy was between the 31–40 and 41-and-above age groups. In this regard, it is recommended that more emphasis be placed on practices aimed at improving empathy skills in teacher education and in-service training programs.

Keywords: Physical Education Teachers, Students with Special Needs, Professional Competence, Empathy Level

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Taraftarlarında Erkeklik Rolleri ile Taraftarlığa Yönelik Nefret ve Aşk Düzeyleri Arasındaki İlişki

Aysenur Kellecioğlu, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, aysenurkelleci8@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Samet Sağ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, samettsag@hotmail.com

Özet: Araştırmanın amacı, spor taraftarlarında erkeklik rolleri ile nefret ve aşk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Nicel araştırma yaklaşımı kapsamında ilişkisel tarama modeliyle yürütülen çalışmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan ve uygun örnekleme yöntemiyle araştırmaya katılan 408 spor taraftarı oluşturmuştur. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Erkeklik Rolleri Ölçeği ve Spor Taraftarı Aşk ve Nefret Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda iki kategorili değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla kategorili değişkenlerde tek yönlü varyans analizi ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından kadın katılımcıların erkeklik rolleri ve nefret puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Meslek durumuna göre çalışanların erkeklik rolleri ve aşk puanları daha yüksek bulunurken, çalışmayanların nefret puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumuna göre yalnızca aşk boyutunda anlamlı farklılık saptanmış; ortaöğretim mezunlarının aşk puanları lisansüstü mezunlarından yüksek bulunmuştur. Branş değişkenine göre futbol taraftarlarının erkeklik rolleri ve nefret puanlarının bazı branşlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizinde erkeklik rolleri ile nefret ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin özellikle erkeklik rolleri ve nefret düzeyi ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki göstermiştir. Sonuç olarak spor taraftarlarında erkeklik rolleri ile aşk ve nefret düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği ve bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, taraftarlık davranışlarının yalnızca sportif bağlılıkla değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rolleri, yaş, eğitim, meslek durumu ve branş gibi sosyodemografik etkenlerle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Erkeklik rolleri, spor taraftarlığı, aşk, nefret, taraftar davranışları.

The Relationship Between Male Role Norms and Love-Hate Levels Toward Fandom Among Sports Fans

Abstract: The aim of this study was to determine the relationship between male role norms and levels of hate and love among sports fans. Conducted within the scope of a quantitative research approach, the study employed a correlational survey model. The sample consisted of 408 sports fans living in Türkiye who participated in the study through convenience sampling. Data were collected online via Google Forms. The participants were administered a Personal Information Form, the Male Role Norms Scale, and the Sports Fan Love and Hate Scale. The data were analyzed using the SPSS 26.0 software package. The assumption of normality was examined through skewness and kurtosis values, and the data were found to be normally distributed. Accordingly, an independent samples t-test was used for variables with two categories, one-way analysis of variance ANOVA was used for variables with three or more categories, and Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between variables. According to the research findings, in terms of the gender variable, female participants' male role norms and hate scores were found to be significantly higher than those of male participants. In terms of employment status, employed participants had higher male role norms and love scores, whereas unemployed participants had significantly higher hate scores. According to educational status, a significant difference was found only in the love dimension; high school graduates had higher love scores than postgraduate graduates. In terms of the sports branch variable, football fans' male role norms and hate scores were found to be significantly higher than those of fans of some other branches. In the correlation analysis, significant positive relationships were identified between male role norms and both hate and love. The age variable showed a significant negative relationship particularly with male role norms and hate levels. In conclusion, it was determined that male role norms and levels of love and hate among sports fans differed according to various demographic variables and that significant relationships existed among these variables. In this regard, the findings reveal that fan behaviors should be addressed not only in relation to sports commitment but also together with sociodemographic factors such as gender roles, age, education, employment status, and sports branch.

Keywords: Male role norms, sports fandom, love, hate, fan behaviors.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Zihinsel Engelli Öğrencilere Yönelik Tutumları ve Sosyal Kabul Düzeyleri

Şevval Atlı, Bozok Üniversitesi, Türkiye, sevvalatli38@gmail.com

Fatmanur Candan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, Candanfatmanur1903@gmail.com

Yeşim Karaç Öcal, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, yesim.karac@bozok.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zihinsel engelli öğrencilere yönelik tutumları ile bu öğrencilere ilişkin sosyal kabul düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden, örneklemi ise kotaya dayalı örnekleme yöntemiyle seçilen 216 öğretmenden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Aktan (2021) tarafından geliştirilen "Öğretmen Sosyal Kabul Ölçeği" ve Süngü ile Özer (2012) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra Mann-Whitney U testi, bağımsız örneklem t-testi, Kruskal-Wallis H testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin zihinsel engelli öğrencilere yönelik tutumları ile sosyal kabul düzeyleri arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin kapsayıcı eğitime yönelik eğitim alma durumları ve özel gereksinimli bireylerle çalışma deneyimleri, hem tutum hem de sosyal kabul düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Ayrıca bazı demografik değişkenlere göre tutum ve sosyal kabul düzeylerinde farklılaşmalar gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, öğretmen tutumlarının sosyal kabul üzerinde etkili olmakla birlikte tek başına yeterli olmadığını; akran ilişkileri, okul iklimi ve sosyal etkileşim gibi diğer faktörlerin de önemli rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak, kapsayıcı eğitim uygulamalarının etkililiğinin artırılması için öğretmenlerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi, uygulamaya dayalı deneyimlerinin artırılması ve okul ortamında kapsayıcı bir kültürün oluşturulması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Kapsayıcı Eğitim, Zihinsel Engelli Bireyler, Öğretmen Tutumları, Sosyal Kabul

Physical Education and Sports Teachers' Attitudes Toward Students with Intellectual Disabilities and Their Levels of Social Acceptance

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between physical education and sports teachers' attitudes toward students with intellectual disabilities and their levels of social acceptance. The research was conducted using a relational survey model within the framework of quantitative research methods. The population of the study consisted of physical education and sports teachers working in Yozgat during the 2025–2026 academic year, while the sample included 216 teachers selected through quota sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Teacher Social Acceptance Scale developed by Aktan (2021), and the Attitude Scale toward Students with Intellectual Disabilities developed by Süngü and Özer (2012). In data analysis, descriptive statistics, Mann-Whitney U test, independent samples t-test, Kruskal-Wallis H test, ANOVA, and Pearson correlation analysis were employed. The findings revealed a positive, statistically significant but weak relationship between teachers' attitudes toward students with intellectual disabilities and their levels of social acceptance. Teachers' training in inclusive education and their prior experience with individuals with special needs were found to create significant differences in both attitudes and social acceptance levels. Additionally, variations were observed in terms of certain demographic variables. The results indicate that although teacher attitudes play an important role in social acceptance, they are not sufficient on their own; factors such as peer relationships, school climate, and social interaction also have a significant impact. In conclusion, in order to enhance the effectiveness of inclusive education practices, it is necessary to support teachers' professional development, increase their practical experience, and establish an inclusive school culture.

Keywords: Physical Education, Inclusive Education, Intellectual Disabilities, Teacher Attitudes, Social Acceptance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Temaslı ve Temaslı Olmayan Spor Dallarında Saldırganlık ve Narsisizm: Güreş ve Tenis Sporcuları Üzerine Bir İnceleme

İlyas Karaman, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, karamanilyas31@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

SAMET SAĞ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, samettsag@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı güreş ve tenis sporcularının saldırganlık düzeyleri ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen ve Türkiye'de aktif olarak lisanslı spor yapan 267 sporcu (195 erkek, 72 kadın) oluşturmaktadır. Veriler Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmış; katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Narsisistik Kişilik Envanteri-13 (NKE-13) uygulanmıştır. Veriler SPSS 26.0 programıyla analiz edilmiş; bağımsız örneklem t-testi ve Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, saldırganlık toplam puanının erkek sporcularda kadın sporculara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi açısından ortaöğretim mezunlarının saldırganlık, liderlik/otorite ve hak iddia etme/sömürtü puanlarının üniversite mezunlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Spor branşı karşılaştırmalarında ise güreş sporcularının saldırganlık toplam ve hak iddia etme/sömürtü puanlarının tenis sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizinde saldırganlık ile liderlik/otorite ve hak iddia etme/sömürtü alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilirken yaş ile saldırganlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırma, sporcuların saldırganlık ve narsisizm düzeylerinin cinsiyet, eğitim seviyesi ve spor branşına göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, özellikle güreş gibi temaslı spor dallarında saldırganlık eğiliminin daha belirgin olduğuna işaret etmekte; yaşın ilerlemesiyle birlikte saldırganlık düzeyinin azalması ise sporcuların deneyim kazandıkça duygusal olgunluğa ulaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, narsisizm, güreş, tenis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Aggression and Narcissism in Contact and Non-Contact Sports: A Study on Wrestlers and Tennis Players

Abstract: The aim of this study is to determine the relationship between aggression levels and narcissism levels of wrestlers and tennis players. The sample of the study consists of 267 athletes (195 male, 72 female) who are actively licensed in sports in Turkey, determined by convenience sampling method. Data were collected online via Google Forms; participants were administered a Personal Information Form, the Buss-Perry Aggression Questionnaire, and the Narcissistic Personality Inventory-13 (NPI-13). Data were analyzed using SPSS 26.0 software; independent samples t-test and Pearson correlation analysis were employed. The findings revealed that the total aggression score was significantly higher in male athletes compared to female athletes. In terms of educational level, aggression, leadership/authority, and entitlement/exploitativeness scores of high school graduates were found to be significantly higher than those of university graduates. In comparisons by sport branch, wrestlers' total aggression and entitlement/exploitativeness scores were determined to be significantly higher than those of tennis players. Correlation analysis revealed significant positive relationships between aggression and the leadership/authority and entitlement/exploitativeness subscales, while a significant negative relationship was found between age and aggression. This study demonstrated that athletes' aggression and narcissism levels show significant differences according to gender, educational level, and sport branch. The findings suggest that aggressive tendencies are more pronounced in contact sports such as wrestling, and the decrease in aggression levels with advancing age can be interpreted as athletes achieving emotional maturity as they gain experience.

Keywords: Aggression, narcissism, wrestling, tennis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Gol Aynı, Anlatı Farklı: Süper Lig Özetlerinin Söylem Analizi

Sedef Yılmaz, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, sedefylmz51@gmail.com

Erdem Enes Şahin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, erdemsahin507@gmail.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Spor medyasında maç özetleri ve anlatımları, izleyicinin maç algısını şekillendiren önemli araçlardan biridir. Özellikle Türkiye'de "üç büyükler" olarak adlandırılan Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş'ın medya görünürlüğü, diğer Süper Lig takımlarına kıyasla daha fazla ilgi görmektedir. Bu çalışmanın amacı, Trendyol Süper Lig 2025-2026 sezonunda yayımlanan maç özet kayıtlarını inceleyerek, üç büyüklerin pozisyonlar, goller ve anlatım dili bakımından diğer takımlara göre daha fazla ön plana çıkarılıp çıkarılmadığını ortaya koymaktır. İnceleme kapsamında kullanıcı tarafından sunulan bulgu dosyası esas alınmıştır. Yöntem: Araştırmada nitel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Trendyol Süper Lig 2025-2026 sezonuna ait maç özet kayıtları incelenmiş; gol pozisyonları, anlatım yoğunluğu, kullanılan övgü ifadeleri, maçın kırılma anlarının hangi takım merkezli sunulduğu ve büyük takımlar lehine oluşturulan vurgu düzeyi değerlendirilmiştir. Üç büyüklerin kendi aralarındaki maçlar ile diğer takımlarla oynadıkları müsabakalar karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bulgular: Analiz sonuçları, üç büyüklerin yer aldığı maç özetlerinde bu takımların hücum girişimlerine, gol pozisyonlarına ve oyuncu performanslarına daha geniş yer verildiğini göstermektedir. Özellikle kazanılan maçlarda "baskılı oyun", "oyunun kontrolünü elinde tutma", "kritik kurtarış", "geri dönüş", "hak edilmiş galibiyet" gibi olumlu söylemler sıkça kullanılmıştır. Buna karşın rakip takımların etkili performansları çoğu zaman kısa ve ikincil biçimde aktarılmıştır. Üç büyüklerin mağlup olduğu karşılaşmalarda dahi anlatımın odağının büyük takımın kaçırdığı fırsatlar, hakem kararları veya kırılma anları üzerinde yoğunlaştığı belirlenmiştir. Diğer takımların başarıları ise daha sınırlı ve sonuç odaklı biçimde sunulmuştur. Sonuç: Araştırma bulguları, üç büyüklerin Süper Lig maç özetlerinde diğer takımlara kıyasla daha görünür ve ayrıcalıklı biçimde temsil edildiğini ortaya koymaktadır. Medya anlatılarında büyük kulüpler merkezli yaklaşımın sürdüğü, bu durumun futbol kamuoyunda algı eşitsizliği yaratabileceği değerlendirilmektedir. Sonuç olarak çalışma, spor medyasında içerik üretim süreçlerinde daha dengeli ve tarafsız bir temsil anlayışına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Süper Lig, spor medyası, maç özetleri, futbol anlatıları, medya temsili

Same Goal, Different Narrative: A Discourse Analysis of Süper Lig Highlights

Abstract: Match highlights and commentary narratives in sports media are significant tools that shape audience perceptions of football matches. In Türkiye, the clubs commonly referred to as the "Big Three" — Galatasaray, Fenerbahçe, and Beşiktaş — receive considerably greater media attention compared to other Süper Lig teams. The aim of this study is to examine whether the Big Three were given more prominence than other teams in terms of goal-scoring opportunities, goals, and narrative framing within match highlight recordings from the 2025–2026 Trendyol Süper Lig season. The findings file provided by the user constituted the primary basis of the analysis. Method: A qualitative content analysis method was employed in this research. Match highlight recordings from the 2025–2026 Trendyol Süper Lig season were analyzed in terms of goal opportunities, narrative intensity, laudatory expressions, team-centered presentation of critical moments, and the degree of emphasis favoring major clubs. Matches involving the Big Three, including both derby matches and fixtures against other teams, were examined comparatively. Findings: The results indicate that in matches involving the Big Three, greater coverage was devoted to their attacking moves, goal opportunities, and individual player performances. Particularly in victories, positive expressions such as "dominant play," "controlling the game," "crucial save," "comeback," and "deserved win" were frequently used. In contrast, effective performances by opposing teams were often presented briefly and secondarily. Even in matches where the Big Three were defeated, the narrative focus largely remained on their missed chances, refereeing decisions, or turning points of the match. The achievements of other teams, however, were generally represented in a more limited and result-oriented manner. Conclusion: The findings demonstrate that the Big Three are represented in Süper Lig match highlights in a more visible and privileged manner compared to other teams. It may be argued that the persistence of a major-club-centered media narrative contributes to perceptual inequality within football discourse. Consequently, the study highlights the need for a more balanced and impartial representational approach in sports media content production.

Keywords: Super League, sports media, match highlights, football narratives, media representation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ringde Kadın Olmak: Kadın Dövüş Sporcularının Erkeklik Normlarıyla İlişkisi

Ferhat Yıldırım, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi, Türkiye, ferhatym022@gmail.com

Dilara Kılıçer, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, claraaklcer@gmail.com

Gül Yaren Demir, Bozok Üniversitesi, Türkiye, gulyarendemir@gmail.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Dövüş sporları tarihsel olarak güç, sertlik, dayanıklılık ve saldırganlık gibi hegemonik erkeklik normlarıyla ilişkilendirilen alanlardan biri olarak görülmektedir. Bu durum kadın sporcuların deneyimlerini, spora katılım süreçlerini ve toplumsal algılarla ilişkilerini etkilemektedir. Bununla birlikte son yıllarda kadınların dövüş sporlarına artan katılımı, toplumsal cinsiyet kalıplarının yeniden üretilmesi ya da dönüştürülmesi açısından dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın amacı, kadın dövüş sporcularının erkeklik normlarıyla ilişkisini kendi deneyimleri üzerinden incelemek; spora katılım motivasyonlarını, karşılaştıkları toplumsal algıları ve bu normlara yönelik tutumlarını ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşımla yürütülmüştür. Çalışma grubunu farklı dövüş spor branşlarında aktif olarak yer alan 12 kadın sporcu oluşturmaktadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış, görüşmeler yazılı hale getirilerek içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sürecinde katılımcı deneyimlerinden hareketle tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Bulgular: Araştırma bulguları dört ana tema altında toplanmıştır: (1) Spora katılım motivasyonları: Katılımcılar spora ilgi, kendini savunma isteği, kariyer hedefleri (polislik vb.), aile/arkadaş etkisi ve merak gibi nedenlerle başladıklarını ifade etmiştir. (2) Toplumsal cinsiyet algıları ve direnç: Katılımcıların çoğu dövüş sporlarının yalnızca erkeklere ait olmadığını vurgulamış, ancak toplumda hâlen güç, sertlik ve dayanıklılık gibi özellikler üzerinden erkek sporu olarak algılandığını belirtmiştir. (3) Erkeklik normlarıyla müzakere: Bazı katılımcılar güçlü ve sert görünmeyi benimsediklerini ifade ederken, bazıları bu özelliklerin cinsiyete değil bireysel gelişime ait olduğunu belirtmiştir. Erkek gibi vurmak, kadın gibi ağlama gibi cinsiyetçi söylemlerle karşılaşan sporcular da olmuştur. (4) Dönüştürücü potansiyel: Katılımcıların büyük bölümü kadınların dövüş sporlarında görünürlüğünün artmasının toplumsal cinsiyet kalıplarını kırabileceğini, özgüven ve güçlenme sağladığını düşünmektedir. Sonuç: Kadın dövüş sporcuları, erkeklik normlarıyla özdeşleştirilen bir spor alanında hem bu normlarla karşılaşmakta hem de onları yeniden tanımlamaktadır. Bulgular, dövüş sporlarının kadınlar için yalnızca fiziksel gelişim alanı değil; özgüven kazanımı, toplumsal önyargılara direnç ve toplumsal cinsiyet rollerinin dönüşümü açısından önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Spor ortamlarında eşitlikçi dil ve kapsayıcı uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın sporcular, dövüş sporları, erkeklik normları, toplumsal cinsiyet

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Being a Woman in the Ring: Female Combat Athletes' Relationship with Masculinity Norms

Abstract: Combat sports have historically been perceived as fields associated with hegemonic masculine norms such as strength, toughness, endurance, and aggression. This perception may influence female athletes' experiences, participation processes, and their relationship with broader social attitudes. However, the increasing participation of women in combat sports in recent years has drawn attention to whether these practices reproduce or transform traditional gender stereotypes. The aim of this study was to examine the relationship between female combat sport athletes and masculine norms through their lived experiences, and to explore their motivations for participation, the social perceptions they encounter, and their attitudes toward these norms. Method This study was conducted using a phenomenological design within the qualitative research paradigm. The study group consisted of 12 female athletes actively participating in different combat sport disciplines. Data were collected through a semi-structured interview form, transcribed verbatim, and analyzed using content analysis. Themes and sub-themes were generated based on participants' lived experiences. Findings The findings were organized under four main themes: (1) Motivations for participation: Participants reported initiating combat sports due to personal interest, self-defense needs, career goals (e.g., becoming a police officer), family or peer influence, and curiosity. (2) Gender perceptions and resistance: Most participants emphasized that combat sports do not belong exclusively to men; however, they also noted that these sports are still socially perceived as masculine domains associated with strength, toughness, and endurance. (3) Negotiating masculine norms: Some participants reported embracing traits such as strength and toughness, whereas others argued that these qualities are related to personal development rather than gender. Several participants also described encountering gendered remarks such as "hit like a man" or "don't cry like a woman." (4) Transformative potential: The majority of participants believed that the growing visibility of women in combat sports can challenge traditional gender stereotypes while fostering self-confidence and empowerment. Conclusion Female combat sport athletes participate in a sporting field traditionally associated with masculine norms, where they both confront and reinterpret these norms. The findings suggest that combat sports function not only as a context for physical development, but also as a significant means of enhancing self-confidence, resisting social prejudice, and transforming traditional gender roles. The promotion of inclusive practices and egalitarian language within sport settings is recommended.

Keywords: Female athletes, combat sports, masculine norms, gender

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Giyimde Marka Değeri: 3 Büyükler Örneği

Kerem Er, Kadir Has Üniversitesi, Türkiye, kerem.er@stu.khas.edu.tr

Itır Erhart, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Türkiye, itir.erhart@bilgi.edu.tr

Özet: Bu tez, spor pazarlaması ve sponsorluk alanında, küresel spor giyim markalarının Türkiye'deki "3 Büyükler" futbol kulüpleriyle yürüttükleri sponsorluk süreçlerini nitel araştırma yöntemleriyle incelemiştir. Nike, Adidas ve Puma markalarının, Fenerbahçe, Galatasaray ve Beşiktaş kulüpleriyle olan sponsorluk ilişkileri; sponsorluk karar süreçleri, taraftar uyumu, marka sadakati ve takım aidiyeti ekseninde ele alınmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında, taraftarlık düzeyi yüksek öğrenci gruplarıyla odak grup görüşmeleri yapılmış, ikinci aşamada ise sponsorluk pazarlama yöneticileriyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Analizler dört ana tema altında toplanmıştır: forma satışında başarı ve tasarım önemi; sponsorluk kararlarında prestij ve bilinirlik; taraftar etkileşiminin değeri; kulüplerle yaşanan iletişim problemleri. Bulgular, sportif başarı ile forma satışları arasında pozitif ilişki olduğunu; algılanan uyumun ve kalitenin sponsorluk başarısında kritik rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, sponsor markaların taraftarlarla kurduğu etkileşimlerin marka çağrışımı ve hatırlama üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Tez, David Aaker'in Marka Değeri Modeli ışığında futbol sponsorluğunun karmaşık yapısını nitel olarak ele alarak literatüre özgün katkılar sağlamıştır. Elde edilen sonuçlar, sektörde uzun vadeli ve sürdürülebilir sponsorluk yönetimi için yol gösterici öneriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Pazarlaması; Sponsorluk; Marka Değeri; Taraftar Etkileşimi; Futbol Sponsorlukları

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Brand Equity in Sportswear: The Case of the Big 3

Abstract: This thesis investigates the sponsorship processes of global sportswear brands within the context of the "Big Three" football clubs in Türkiye, using qualitative research methods. The study focuses on Nike, Adidas, and Puma's football sponsorships with Fenerbahçe, Galatasaray, and Beşiktaş, analyzing sponsorship decision processes, brand-fan fit, brand loyalty, and team affiliation. In the first phase, focus group discussions were conducted with highly engaged sports management students, while in the second phase, in-depth interviews were held with marketing managers responsible for sponsorships. The analysis revealed four main themes: the importance of team success and design in jersey sales, prestige and awareness in sponsorship decisions, the value of fan engagement, and communication issues with clubs. Findings indicate a positive relationship between team success and jersey sales, highlighting the critical roles of perceived fit and quality in sponsorship effectiveness. Furthermore, fan engagement positively influences brand associations and recall. Using David Aaker's Brand Equity Model, this study provides a qualitative contribution to the complex nature of football sponsorship. The results offer practical implications for long-term and sustainable sponsorship management in the sports marketing sector.

Keywords: Sports Marketing; Sponsorship; Brand Equity; Fan Engagement; Football Sponsorship

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kişilik Özellikleri ve Müşteri Memnuniyeti Arasındaki İlişki: Özel Spor Merkezleri Üyeleri Üzerine Bir Araştırma

Kübra Gökçe, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, gokcekubra03@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Havva Nur Şahin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, havvanursahin46@gmail.com

Özet: Kişilik kavramı, bireyin çeşitli durum ve olaylar karşısında sergilediği davranış ve tepkilerin tutarlı bir yapı göstermesi ve önceden tahmin edilmesi olarak ifade edilebilir. Müşteri memnuniyeti ise, pazarlama literatüründe üzerinde en çok durulan ve işletmelerin hayatta kalabilmesi için temel taş olarak kabul edilen kavramlardan biridir. Kişilik özellikleri, çalışanların duygusal denge, dışadönüklük ve uyumluluk düzeylerinin müşteriyle kurulan etkileşimin kalitesini doğrudan etkileyebilecek niteliklerdir. Bu bağlamda, olumlu kişilik özelliklerine sahip çalışanların sunduğu hizmetin algılanan kalitesinin arttırarak müşteri memnuniyetini anlamlı biçimde yükseltebilir. Bu bilgiler çerçevesinde bu araştırmanın temel amacı, spor merkezlerine üye olan bireylerin kişilik tipleri ile müşteri memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda, İstanbul ilinde faaliyet gösteren spor merkezlerinden hizmet alan 612 katılımcı üzerinden, farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin sunulan hizmeti nasıl anlamlandırdıkları ve bu algının genel memnuniyet üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülen çalışmada katılımcılar uygun örnekleme yoluyla gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra Kişilik Tipleri Ölçeği ve Müşteri Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Bulgular doğrultusunda; müşteri memnuniyetinin tüm alt boyutları ile kişilik tipleri ölçeğinin dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düşük ve orta düzey korelasyonların olduğu belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda kişilik tipleri ve müşteri memnuiyeti arasında genel anlamda pozitif yönlü bir bağlantı olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan ilişki karşılaştırması gerek cinsiyet özelinde değerlendirildiğinde ve gerekse katılımcının çalışma durumu özelinde değerlendirildiğinde genel anlamda benzer korelasyon ortalamalarına ulaşıldığı tespit edilmiştir. Sonuçlar karşılaştırmalı olarak çözümlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müşteri memnuniyeti, Kişilik tipleri, Özel spor merkezi üyesi

The Relationship Between Personality Traits and Customer Satisfaction: A Study of Members at Private Fitness Centers

Abstract: The concept of personality can be defined as the consistent pattern of behaviors and responses that individuals exhibit in various situations and events, allowing for a certain level of predictability. Customer satisfaction, on the other hand, is one of the most emphasized concepts in the marketing literature and is considered a fundamental pillar for the survival of businesses. Personality traits such as emotional stability, extraversion, and agreeableness are characteristics that can directly influence the quality of interaction established with customers. In this context, the services provided by employees with positive personality traits can significantly enhance perceived service quality and, consequently, increase customer satisfaction. Within this framework, the main purpose of this study is to examine the relationship between the personality types of individuals who are members of sports centers and their levels of customer satisfaction. In line with this general objective, the study was conducted on 612 participants receiving services from sports centers operating in the province of Istanbul. It aimed to determine how individuals with different personality traits interpret the services provided and how this perception affects overall satisfaction. The study was carried out within the framework of the relational survey model, and participants were included in the research on a voluntary basis through convenience sampling. As data collection tools, a personal information form, the Personality Types Scale, and the Customer Satisfaction Scale were used. The collected data were statistically analyzed using the SPSS software. According to the findings, it was determined that there are positive, significant, low to moderate correlations between all sub-dimensions of customer satisfaction and the sub-dimensions of the personality types scale, namely extraversion, emotional stability, openness to experience, conscientiousness, and agreeableness. Based on these findings, it can be stated that there is generally a positive relationship between personality types and customer satisfaction. Furthermore, when the relationships were analyzed comparatively in terms of gender and employment status, similar correlation averages were observed in general. The results were interpreted through comparative analysis.

Keywords: Customer satisfaction, Personality types, Member of private fitness center

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Narsist Hayranlık ve Rekabet ile Saldırganlık Eğilimi: Sporcu Kadınlar ile Taraftar Kadınlar Üzerine Bir Araştırma

Büşra Seçinti, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, secintibusra8@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Özet Narsisizm, bireyin kendisine yönelik hayranlık duyması ve üstünlük algısı geliştirmesiyle birlikte, sosyal ilişkilerde rekabetçi ve benmerkezci tutumlar sergilemesine neden olabilen çok boyutlu bir kişilik özelliğidir. Narsisizmin hayranlık ve rekabet boyutları, bireyin hem kendini yüceltme eğilimini hem de başkalarıyla kıyaslama ve üstünlük kurma isteğini içermektedir. Bu durum, özellikle spor gibi rekabetin yoğun olduğu ortamlarda daha belirgin hale gelebilmektedir. Sporcuların performans baskısı, rekabet düzeyi ve kazanma isteği; taraftarların ise takıma bağlılık, aidiyet duygusu ve duygusal yoğunlukları, saldırganlık eğilimlerinin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Özellikle narsistik özelliklerin yüksek olduğu bireylerde, eleştiriye tahammülsüzlük, üstünlük kurma isteği ve rekabetçi yaklaşımın artması, saldırganlık ve öfke davranışlarıyla ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda sporcu kadınlar ile taraftar kadınların narsistik özellikleri ile saldırganlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, kadın sporcular ile kadın taraftarların narsistik hayranlık ve rekabet düzeyleri ile saldırganlık ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, uygun örneklem yöntemiyle seçilen toplam 231 kadından oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireyler sporcu kadınlar ve taraftar kadınlar olmak üzere iki farklı grup kapsamında değerlendirilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği, Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği ile Sporda (Seyirci) Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri online anket yöntemi ile toplanmış olup, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil olmaları sağlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde verilerin dağılım özelliklerine bağlı olarak parametrik ve non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları doğrultusunda, narsistik hayranlık ve rekabet düzeyleri ile saldırganlık ve öfke eğilimleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, bireylerin narsistik özellikleri arttıkça saldırganlık ve öfke düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu ilişkiler sporcu kadınlar ve taraftar kadınlar açısından ayrı ayrı değerlendirildiğinde, her iki grupta da benzer şekilde pozitif yönlü ilişkilerin mevcut olduğu, ancak gruplar arasında belirli düzey farklılıklarının bulunduğu görülmüştür. Genel olarak araştırma bulguları, narsistik hayranlık ve rekabet ile saldırganlık eğilimlerinin birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu ve bu değişkenlerin spor ortamındaki bireylerin davranışlarını anlamada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçların, spor psikolojisi alanında yapılacak gelecekteki çalışmalara katkı sağlayacağı ve özellikle sporcu ve taraftar davranışlarının daha iyi anlaşılmasına yönelik önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, saldırganlık, rekabet, sporcu, taraftar, kadın

Narcissistic Admiration and Rivalry and the Tendency Toward Aggression: A Study on Female Athletes and Female Fans

Abstract: Narcissism is a multidimensional personality trait that may lead individuals to display competitive and self-centered attitudes in social relationships, alongside feelings of self-admiration and a perceived sense of superiority. The admiration and rivalry dimensions of narcissism encompass both the individual's tendency toward self-enhancement and the desire to compare with others and establish superiority. This tendency may become more pronounced particularly in environments where competition is intense, such as sports. Performance pressure, level of competition, and the desire to win among athletes, as well as team identification, sense of belonging, and emotional intensity among fans, may play a significant role in the emergence of aggressive tendencies. Particularly in individuals with high narcissistic traits, intolerance to criticism, a strong desire for dominance, and increased competitiveness may be associated with aggressive and anger-related behaviors. In this context, examining the relationships between narcissistic traits and aggression tendencies among female athletes and female fans is important in terms of contributing to the sports psychology literature. The aim of this study is to investigate the relationships between narcissistic admiration and rivalry levels and aggression and anger tendencies among female athletes and female fans. The study was conducted using a relational survey model. The research group consists of a total of 231 women selected through a convenience sampling method. Participants were evaluated within two groups: female athletes and female fans. In addition to a personal information form, the Narcissistic Admiration and Rivalry Scale, the Aggression and Anger in Sports Scale, and the Spectator Aggression Scale in Sports were used as data collection tools. The data were collected through an online survey method, and participants were included in the study on a voluntary basis. The obtained data were analyzed using the SPSS statistical package program. Depending on the distribution characteristics of the data, both parametric and non-parametric tests were employed during the analysis process. The results of the analysis revealed that there are positive and significant relationships between narcissistic admiration and rivalry levels and aggression and anger tendencies. In other words, as individuals' narcissistic traits increase, their levels of aggression and anger also increase. When these relationships were evaluated separately for female athletes and female fans, similar positive relationships were observed in both groups; however, certain differences in levels were identified between the groups. Overall, the findings indicate that narcissistic admiration and rivalry and aggression tendencies are interrelated constructs and play a significant role in understanding individuals' behaviors in sports settings. Accordingly, it is considered that the results obtained will contribute to future research in the field of sports psychology and provide important insights for a better understanding of both athlete and fan behaviors.

Keywords: Narcissism, aggression, rivalry, athlete, fan, women

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Genel Aidiyet ve Özdeşleşme: Futbol Taraftarına Yönelik Bir Araştırma

Mert İrfan Özer, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mertirfanozer@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Havva Nur Şahin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, havvanursahin46@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, genel aidiyet duygusu ile taraftar özdeşleşmesi arasındaki ilişkileri inceleyerek söz konusu iki kavramın karşılıklı etkileşimini ortaya koymaktır. Genel aidiyet, bireyin kendisini bir grup ya da sosyal çevrenin anlamlı ve değerli bir parçası olarak algılaması şeklinde tanımlanmakta olup, psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Taraftar özdeşleşmesi ise aidiyet ihtiyacının spor bağlamındaki yansıması olarak değerlendirilmekte; bireyin desteklediği takımı kimliğinin bir parçası olarak görmesi, takımıyla duygusal bağ kurması ve takımın başarı ya da başarısızlıklarını kişisel bir deneyim gibi algılaması şeklinde ifade edilmektedir. Bu çerçevede, genel aidiyet duygusu bireyin bir gruba ait olma ve o grubun değerleriyle kendini tanımlama eğilimini ifade ederken, taraftar özdeşleşmesi bu aidiyetin spor bağlamında belirli bir takım üzerinden somutlaşmış ve duygusal yoğunluğu artmış bir biçimi olarak değerlendirilebilir. Nitekim güçlü bir aidiyet duygusuna sahip bireylerin, destekledikleri takımla daha yüksek düzeyde özdeşleşme eğilimi gösterebileceği öngörülmektedir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş olup, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 249 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra iki boyutlu Genel Aidiyet Ölçeği ve tek boyutlu Taraftar Özdeşleşme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, dijital ortamda anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, genel aidiyet ölçeğinin "kabul edilme" boyutu ile taraftar özdeşleşmesi arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu; buna karşılık "dışlanma" boyutu ile taraftar özdeşleşmesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca genel aidiyet ile taraftar özdeşleşmesi arasındaki ilişkilerin cinsiyet, deplasman maçına katılım ve lisanslı ürün satın alma değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, genel aidiyet ile taraftar özdeşleşmesi arasındaki ilişkinin özellikle kadın katılımcılarda, deplasman maçlarına katılan bireylerde ve lisanslı ürün satın alan gruplarda daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genel aidiyet, Özdeşleme, Taraftar, Futbol

General Belongingness and Identification: A Study on Football Fans

Abstract: The aim of this study is to examine the relationships between general sense of belonging and fan identification, and to reveal the interaction between these two constructs. General belonging is defined as an individual's perception of themselves as a meaningful and valued part of a group or social environment, and it is considered one of the fundamental determinants of psychological well-being. Fan identification, on the other hand, is regarded as the manifestation of the need to belong within the context of sports; it is characterized by an individual perceiving the team they support as part of their identity, forming an emotional attachment to the team, and experiencing the team's successes or failures as personal events. Within this framework, while general belonging reflects an individual's tendency to affiliate with a group and define themselves through its values, fan identification can be conceptualized as a more concrete and emotionally intensified form of this belonging, centered on a specific team in the sports context. Accordingly, it is anticipated that individuals with a stronger sense of belonging are more likely to exhibit higher levels of identification with the teams they support. The study was conducted within the framework of a correlational survey model, and data were collected from a total of 249 participants selected through a convenience sampling method. In addition to a personal information form, a two-dimensional General Belongingness Scale and a unidimensional Fan Identification Scale were employed as data collection instruments. The data were gathered through an online survey and analyzed using the SPSS statistical software package. The findings indicated that there is a positive, low-level, and statistically significant relationship between the "acceptance" dimension of the general belongingness scale and fan identification, whereas no significant relationship was found between the "rejection" dimension and fan identification. Furthermore, the relationships between general belongingness and fan identification were found to vary according to gender, attendance at away matches, and the purchase of licensed merchandise. In this regard, the relationship between general belongingness and fan identification was found to be stronger particularly among female participants, individuals who attend away matches, and those who purchase licensed products.

Keywords: General belongingness, Identification, Fan, Football

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Narsisizm Düzeyi Ve Takım İçi Çatışma Eğilimi Arasındaki Ilişkilerin İncelenmesi: Takım Sporcuları Üzerine Bir Araştırma

İsa Bıçak, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, isabck03@gmail.com

Havva Nur Şhin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, havvanursahin46@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Takım sporlarında takım içi çatışma, sporcular arasında görev paylaşımı, rol beklentileri, iletişim sorunları, statü rekabeti veya kişisel anlaşmazlıklar sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Çatışmanın belirli düzeyde olması gelişim sağlayabilse de kontrolsüz ve yıkıcı çatışmalar takım bütünlüğünü, performansı ve motivasyonu olumsuz etkileyebilir. Özellikle narsistik özelliklere sahip sporcuların benmerkezci tutumları, takım arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlara neden olabilmekte ve grup uyumunu zedeleyebilmektedir. Bu açıklamalar ışığında bu çalışmanın amacı takım sporcularının narsisizm düzeyi ile takım içi çatışma eğilimi arasındaki ilişkiler incelenmektetir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu uygun örneklem yöntemiyle seçilen 239 takım sporcusundan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra Narsisizm Ölçeği ve Takım İçi Çatışma Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Online anket yöntemi kullanılarak toplanan veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Analizde parametrik ve non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları doğrultusunda; narsisizm ve çatışma eğilimi arasında pozitif ilişkilerin olduğunu yani takım sporcularının narsistik davranışları arttıkça çatışma eğilimlerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu narsisizm ve çatışma eğilimi arasındaki karşılaştırmalar cinsiyet bazında değerlendirildiğinde hem kadınlar hem de erkekler açısından pozitif ilişkiler görülmekle birlikte erkeklerin narsisizm ve çatışma eğilimi pozitif ilişkisi kadınlara nazaran biraz daha yüksektir. Ayrıca aynı karşılaştırma sporculuk seviyesi açısından yapıldığında (bölgesel, ulusal, uluslararası) uluslararası seviyedeki sporcuların bölgesel ve ulusal seviyedeki sporculara nazaran daha yüksek narsisizm ve çatışma eğilimi pozitif ilişkisine sahip olduğu görülmüştür. Genel anlamda araştırma bulgularına göre narsisizm ve çatışma eğilimi arasında birbirini etkileyen pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, Çatışma, Takım sporcuları

An Examination of the Relationship Between Narcissism Levels and Propensity for Intra-Team Conflict: A Study of Team Athletes

Abstract: In team sports, intra-team conflict may arise as a result of task distribution among athletes, role expectations, communication problems, status competition, or personal disagreements. Although a certain level of conflict may contribute to development, uncontrolled and destructive conflicts can negatively affect team cohesion, performance, and motivation. In particular, the self-centered attitudes of athletes with narcissistic traits may cause problems in their relationships with teammates and undermine group cohesion. In light of these considerations, the aim of this study is to examine the relationship between the level of narcissism and the tendency toward intra-team conflict among team athletes. The study was conducted using a correlational survey model. The research group consisted of 239 team athletes selected through a convenience sampling method. In addition to a personal information form, the Narcissism Scale and the Intra-Team Conflict Tendency Scale were used as data collection instruments. The data were collected via an online survey and analyzed using the SPSS program. Both parametric and non-parametric tests were employed in the analysis. According to the analysis results, a positive relationship was found between narcissism and conflict tendency, meaning that as the narcissistic behaviors of team athletes increase, their conflict tendencies also increase. When these comparisons between narcissism and conflict tendency were evaluated in terms of gender, positive relationships were observed for both females and males; however, the positive relationship between narcissism and conflict tendency was slightly higher among males compared to females. Furthermore, when the same comparison was made in terms of athletic level (regional, national, international), it was found that athletes at the international level showed a stronger positive relationship between narcissism and conflict tendency compared to those at the regional and national levels. Overall, the research findings indicate that there are significant positive relationships between narcissism and conflict tendency, suggesting that these variables may influence each other.

Keywords: Team athletes, Conflict, Narcissism

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Cam Tavanın Gölgesinde: Kadın Antrenörlerin Kariyer Yolculuğu

Hilal Şen, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, senhilal958@gmail.com

Mustafa Karakuş, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, krksmstf.0990@gmail.com

Saliha Taşar, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, salihatsr@icloud.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Spor alanı, toplumsal cinsiyet rolleri ve geleneksel kalıpların etkisinin sürdüğü meslek alanlarından biridir. Özellikle antrenörlük mesleğinde kadınların görünürlüğü artmasına rağmen, kadın antrenörlerin mesleki kabul, kariyer gelişimi, yönetsel temsiliyet ve iş-yaşam dengesi gibi konularda çeşitli güçlüklerle karşılaştıkları bilinmektedir. Bu araştırmanın amacı, kadın antrenörlerin spor alanında yaşadıkları deneyimleri, karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla baş etme süreçlerini ortaya koymaktır. Yöntem Araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yaklaşımı ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu farklı branşlarda görev yapan 9 kadın antrenör oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış, görüşmeler yazılı olarak kayıt altına alınmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular Araştırma bulguları kadın antrenörlerin deneyimlerinin beş ana tema altında toplandığını göstermektedir: (1) Toplumsal cinsiyet temelli önyargılar: Katılımcılar, erkek antrenörlerin daha otoriter ve yeterli görüldüğünü, kendilerini kanıtlama ihtiyacı hissettiklerini belirtmiştir. (2) Mesleki yeterliliğin sorgulanması: Özellikle kariyerin ilk dönemlerinde yaş, cinsiyet ve deneyim üzerinden yeterliliklerinin sorgulandığı ifade edilmiştir. (3) Kurumsal ve yönetsel engeller: Kadınların yönetici pozisyonlarında yeterince temsil edilmediği, maddi ve mesleki desteklerin sınırlı olduğu vurgulanmıştır. (4) İş-özel yaşam dengesi ve fedakârlık: Yoğun çalışma saatleri nedeniyle sosyal yaşam, aile zamanı ve kişisel ihtiyaçlardan ödün verildiği görülmüştür. (5) Güçlenme ve direnç geliştirme: Katılımcılar bilgi, disiplin, iletişim becerisi ve kararlılıkla önyargıları aşabildiklerini ifade etmiştir. Sonuç Kadın antrenörler spor alanında cinsiyet temelli önyargılar, kariyer engelleri ve iş-yaşam dengesi sorunlarıyla karşılaşmaktadır. Buna karşın mesleki yeterlilik, kararlılık ve güçlü iletişim becerileri sayesinde bu engelleri aşmaya çalışmaktadırlar. Spor kurumlarında kadın antrenörlerin desteklenmesi, yönetim kademelerinde temsil oranlarının artırılması ve toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik politikaların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın antrenör, spor, toplumsal cinsiyet, cam tavan

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Under the Shadow of the Glass Ceiling: The Career Journey of Female Coaches

Abstract: The field of sports is one of the professional domains in which the influence of gender roles and traditional stereotypes continues to persist. Although the visibility of women in coaching has increased, female coaches are still known to encounter various challenges related to professional acceptance, career advancement, managerial representation, and work–life balance. The purpose of this study is to explore the experiences of female coaches, the challenges they encounter in the sports field, and their coping processes in dealing with these challenges. Method This study was conducted using the phenomenological approach, one of the qualitative research designs. The study group consisted of nine female coaches working in different sports branches. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected through a semi-structured interview form, and the interviews were documented in written form. The obtained data were analyzed using content analysis. Findings The findings revealed that the experiences of female coaches were grouped under five main themes: (1) Gender-based stereotypes: Participants stated that male coaches were often perceived as more authoritative and competent, leading them to feel the need to constantly prove themselves. (2) Questioning of professional competence: Especially during the early stages of their careers, their competence was questioned based on age, gender, and experience. (3) Institutional and managerial barriers: It was emphasized that women were underrepresented in managerial positions and that financial and professional support opportunities were limited. (4) Work–life balance and sacrifices: Due to demanding working hours, participants reported sacrificing their social lives, family time, and personal needs. (5) Empowerment and resilience: Participants indicated that they were able to overcome prejudice through knowledge, discipline, communication skills, and determination. Conclusion Female coaches face gender-based prejudice, career barriers, and work–life balance problems in the sports sector. Nevertheless, they strive to overcome these barriers through professional competence, determination, and strong communication skills. It is important to support female coaches within sports institutions, increase their representation in managerial positions, and develop policies promoting gender equality.

Keywords: Female coach, sports, gender, glass ceiling

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbol Hakemlerinde Stres, Uyku Kalitesi ve Karar Verme Becerisi Arasındaki İlişkiler

Zekeriya Bolat, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, zekeriyabolatyeni@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Futbol hakemliği; yüksek düzeyde dikkat, hızlı bilişsel işlemleme ve doğru karar verme becerileri gerektiren karmaşık bir performans alanıdır. Bu süreçte hakemlerin hem psikolojik hem de fizyolojik durumları, maç yönetim kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle müsabaka sırasında maruz kalınan yoğun baskı, zaman kısıtlılığı, seyirci ve oyuncu davranışları gibi çevresel faktörler, hakemlerin algıladıkları stres düzeyini artırabilmekte ve bu durum karar verme süreçlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, bireysel iyi oluşun önemli bir bileşeni olan uyku kalitesi de bilişsel performans ve karar verme mekanizmaları açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, futbol hakemlerinin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek ve söz konusu stres düzeylerinin karar verme becerileri ile olan ilişkisini incelemektir. Ayrıca, hakemlerin uyku kalitesi düzeyleri değerlendirilerek uyku kalitesinin karar verme süreçleri üzerindeki etkisinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş olup, çalışmaya farklı klasmanlarda görev yapan toplam 201 gönüllü futbol hakemi katılmıştır. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi formunun yanı sıra "Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği", "Uyku Kalitesi Ölçeği" ve "Futbol Hakemi Karar Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler dijital ortamda toplanmış ve analiz sürecinde SPSS istatistik paket programından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, hakemlerin algıladıkları stres düzeyleri ile uyku kalitesi ve karar verme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, stres ölçeğinin tüm alt boyutları ile karar verme tatmini arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, hakemlerin yaşları arttıkça hem algılanan stres düzeylerinde hem de karar verme tatmini düzeylerinde anlamlı azalmalar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, belirli bir düzeye kadar algılanan stresin hakemlerin kararlarından duydukları tatmini artırabileceğine işaret ederken, yaş değişkeninin hem stres algısı hem de karar değerlendirme süreçleri üzerinde ayırt edici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen sonuçlar, futbol hakemliğinde performansı etkileyen psikolojik değişkenlerin çok boyutlu yapısını ortaya koymakta ve bu alanda yapılacak ileri araştırmalar için kuramsal ve uygulamaya dönük önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: futbol, hakem, uyku kalitesi, stres, karar verme

Relationships Between Stress, Sleep Quality, and Decision-Making Skills in Football Referees

Abstract: Football refereeing is a complex performance domain that requires high levels of attention, rapid cognitive processing, and accurate decision-making skills. In this context, referees' psychological and physiological states play a decisive role in the quality of match officiating. Environmental factors such as intense pressure, time constraints, and the behaviors of spectators and players during matches can increase referees' perceived stress levels, thereby directly influencing their decision-making processes. In addition, sleep quality—an essential component of individual well-being—is considered a critical variable affecting cognitive performance and decision-making mechanisms. The primary aim of this study is to determine the perceived stress levels of football referees and to examine the relationship between these stress levels and decision-making skills. Furthermore, the study seeks to evaluate referees' sleep quality and to investigate its effect on decision-making processes. The research was conducted within the framework of a correlational survey model, with a total of 201 volunteer football referees from different classifications participating in the study. Data were collected digitally using a personal information form, the "Factors Leading to Stress in Football Referees Scale," the "Sleep Quality Scale," and the "Football Referee Decision Satisfaction Scale." The data were analyzed using the SPSS statistical software package. The findings indicate that there is no statistically significant relationship between referees' perceived stress levels, sleep quality, and decision-making skills. However, a low-level, positive, and statistically significant relationship was identified between all sub-dimensions of the stress scale and decision satisfaction. Additionally, it was determined that as referees' age increases, both perceived stress levels and decision satisfaction significantly decrease. These findings suggest that, up to a certain level, perceived stress may enhance referees' satisfaction with their decisions, while age appears to play a distinguishing role in both stress perception and decision evaluation processes. Overall, the results highlight the multidimensional nature of psychological factors affecting performance in football refereeing and provide important theoretical and practical implications for future research in this field.

Keywords: football, referee, sleep quality, stress, decision-making

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yaşlı Bireylerde Germe Temelli Müdahalelerin Eklem Hareket Açıklığı, Fonksiyonel Performans ve Vasküler Sağlık Üzerindeki Etkileri: Sistematik İnceleme

Oğuzhan Yıldız, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, oguzhangizem58@gmail.com

Kürşat Özcan, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, kozcan@nevsehir.edu.tr

Özden Taşğın, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Türkiye, otaskin@nevsehir.edu.tr

Özet: Bu sistematik inceleme, 60 yaş ve üzeri bireylerde uygulanan geleneksel (statik, dinamik ve propriyoseptif nöromüsküler fasilitasyon [PNF]) ve teknoloji/cihaz destekli (örneğin titreşim süperpozisyonu ve motorize germe) germe temelli müdahalelerin; eklem hareket açıklığı (Range of Motion, ROM), kas-tendon sertliği, vasküler sağlık (arteriyel sertlik ve kan basıncı) ve fonksiyonel performans, Süreli Kalk ve Yürü Testi (Timed Up and Go [TUG] ve yürüme ile ilişkili parametreler) üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışma, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, PRISMA 2020) kılavuzuna uygun olarak yürütülmüştür. Literatür taraması sonucunda dahil edilme kriterlerini karşılayan toplam 16 primer çalışma senteze dahil edilmiştir. Metodolojik kalite, Fizyoterapi Kanıta Dayalı Veri Tabanı Ölçeği (Physiotherapy Evidence Database, PEDro) kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmalar arasındaki tasarım ve ölçüm yöntemlerindeki heterojenlik nedeniyle bazı fonksiyonel çıktılar (özellikle yürüme performansı ve dorsifleksiyon ROM'u) anlatısal sentez yöntemiyle değerlendirilmiştir. Nicel senteze uygun çıktılar için Standartlaştırılmış Ortalama Fark (Standardized Mean Difference, SMD) ve/veya Ortalama Fark (Mean Difference, MD) hesaplanmıştır. Dahil edilen çalışmaların çoğunda germe temelli müdahaleler sonrasında ROM'da artış bildirilmiştir. Ancak dorsifleksiyon ROM ölçüm yöntemleri ve müdahale protokollerindeki heterojenlik nedeniyle bu değişken için ortak bir meta-analiz yapılmamıştır. Fonksiyonel performans açısından bazı çalışmalarda germe sonrası iyileşme eğilimi raporlanmış, ancak sonuç ölçütlerindeki çeşitlilik nedeniyle bulgular ağırlıklı olarak anlatısal biçimde sunulmuştur. Vasküler sonuçlar incelendiğinde, germe protokollerinin arteriyel sertlik üzerinde olumlu etkiler gösterebildiği ve özellikle periferik nabız dalga hızında (Pulse Wave Velocity, PWV) azalma sağladığı bildirilmiştir. Sistolik kan basıncı (Systolic Blood Pressure, SBP) üzerine kanıtlar ise sınırlı ve heterojendir. Bu nedenle SBP için nicel meta-analiz yapılmamış ve bulgular anlatısal olarak sunulmuştur. Çalışmalar arasında SBP değişimine ilişkin tutarlı bir yön saptanmamıştır. Çalışma sayısının sınırlı olması nedeniyle yayın yanlılığı görsel olarak (funnel plot) değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, germe temelli müdahaleler yaşlı bireylerde ROM artışı açısından genel olarak olumlu bir eğilim göstermektedir. Fonksiyonel performans ve vasküler çıktılarda bazı iyileşmeler bildirilmekle birlikte, özellikle SBP üzerindeki etkiler tutarlı değildir. Daha geniş örneklemli ve standardize randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, Yaşlılar, Esneme, Esneklik, Fonksiyonel Performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effects of Stretch-Based Interventions on Joint Range of Motion, Functional Performance, and Vascular Health in Older Individuals: A Systematic Review

Abstract: This systematic review aimed to evaluate the effects of stretching-based interventions—both conventional (static, dynamic, and proprioceptive neuromuscular facilitation [PNF]) and technology/device-assisted (e.g., vibration superimposition and motorized stretching)—in adults aged ≥60 years on joint range of motion (ROM), muscle–tendon stiffness, vascular health (arterial stiffness and blood pressure), and functional performance (Timed Up and Go [TUG] and gait-related parameters). The review was conducted in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) guidelines. A total of 16 primary studies meeting the inclusion criteria were included. Methodological quality was assessed using the Physiotherapy Evidence Database (PEDro) scale. Due to heterogeneity in study design and outcome assessment, some functional outcomes (particularly gait performance and dorsiflexion ROM) were synthesized narratively. For outcomes suitable for quantitative synthesis, Standardized Mean Difference (SMD) and/or Mean Difference (MD) were calculated. Most included studies reported improvements in ROM following stretching-based interventions. However, a pooled meta-analysis for dorsiflexion ROM was not performed due to heterogeneity in measurement methods and intervention protocols. Functional outcomes showed a general trend toward improvement, although findings were largely presented narratively due to variability in outcome measures. Regarding vascular outcomes, stretching protocols were associated with improvements in arterial stiffness, particularly reductions in peripheral Pulse Wave Velocity (PWV). Evidence on systolic blood pressure (SBP) was limited and heterogeneous; therefore, no quantitative synthesis was conducted, and no consistent direction of effect was observed. Publication bias was assessed visually using funnel plots due to the limited number of studies. Overall, stretching-based interventions in older adults demonstrate a positive trend in improving ROM. While some improvements in functional and vascular outcomes were observed, the effects on SBP remain inconsistent. Larger, well-designed randomized controlled trials are warranted.

Keywords: Aging, Elderly, Stretching, Flexibility, Functional Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinde E-Spor Katılım Motivasyonu, Geleneksel Spor Katılım Motivasyonu ve Mutluluk İlişkisi

Nazeder Kabadayı, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, nazkbdy1806@icloud.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Üniversite öğrencilerinde e-spor katılım motivasyonu, geleneksel spor katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Günümüzde dijitalleşmenin etkisiyle e-spor faaliyetlerine yönelim artarken, geleneksel sporların bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi önemini korumaktadır. Bu bağlamda, farklı spor türlerine katılım motivasyonlarının bireylerin mutluluk düzeyleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra Mutluluk Ölçeği, E-spor Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Sporda Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Veriler online anket yöntemi ile toplanmış ve elde edilen veriler IBM SPSS Statistics programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde tanımlayıcı istatistikler ile birlikte parametrik ve non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, e-spor katılım motivasyonu alt boyutları ile mutluluk düzeyi arasında düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte geleneksel spor katılım motivasyonunu alt boyutları ile mutluluk düzeyi arasında ise orta düzey anlamlı pozitif ilişkiler görülmüştür. Ayrıca geleneksel sporlara katılım motivasyonunun mutluluk üzerindeki etkisinin espor katılım motivasyonunun mutluluk üzerindeki etkisine nazaran çok daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, geleneksel spor faaliyetlerine yönelik motivasyonun artmasının bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak, hem e-spor hem de geleneksel spor katılım motivasyonunun üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli olduğu, bununla birlikte geleneksel sporların mutluluğu daha çok etkilediği söylenebilir. Bu doğrultuda, gençlerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun spor faaliyetlerine yönlendirilmesi, onların psikolojik iyi oluşlarını destekleyerek yaşam doyumlarını artırmada önemli katkılar sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: mutluluk, espor katılımı, geleneksel spor katılımı, motivasyon, öğrenci

The Relationship Between E-Sports Participation Motivation, Traditional Sports Participation Motivation, and Happiness in University Students

Abstract: The primary aim of this study is to examine the relationships among e-sports participation motivation, traditional sports participation motivation, and levels of happiness in university students. In today's context, while engagement in e-sports activities has increased due to the effects of digitalization, the significance of traditional sports in supporting individuals' physical and psychological well-being remains substantial. Within this framework, the study investigates how motivations for participation in different types of sports relate to individuals' levels of happiness. The research was conducted using a relational survey model. The study group consisted of 400 university students selected through a convenience sampling method. Data were collected using a personal information form, the Happiness Scale, the E-sports Participation Motivation Scale, and the Sport Motivation Scale. The data were gathered through an online survey method and analyzed using IBM SPSS Statistics software. In the analysis process, descriptive statistics as well as both parametric and non-parametric tests were employed. According to the findings, a low-level, positive, and statistically significant relationship was identified between the sub-dimensions of e-sports participation motivation and happiness levels. In contrast, moderate, positive, and significant relationships were observed between the sub-dimensions of traditional sports participation motivation and happiness levels. Additionally, it was determined that the effect of traditional sports participation motivation on happiness is considerably stronger than that of e-sports participation motivation. The findings indicate that an increase in motivation toward traditional sports activities positively influences individuals' levels of happiness. In conclusion, both e-sports and traditional sports participation motivations are important predictors of happiness among university students; however, traditional sports appear to have a stronger impact on happiness. Accordingly, directing young individuals toward sports activities that align with their interests and needs may contribute significantly to enhancing their psychological well-being and overall life satisfaction.

Keywords: happiness, e-sports participation, traditional sports participation, motivation, student

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sahanın Dışına İtilenler: Kadın Sporcuların Toplumsal Cinsiyetle Mücadelesi

Merve Doğan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, mervedogan875@gmail.com

Busra Aydın, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, busraaydn543@gmail.com

Sabiha Gizem Engin, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, s.gizemengin@gmail.com

Özet: Spor alanı, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği önemli sosyal alanlardan biridir. Özellikle kadın sporcular, branş seçimi, aile desteği, medya temsili, görünürlük ve fırsat eşitliği gibi birçok konuda cinsiyet temelli kalıp yargılarla karşılaşabilmektedir. Kadınların "zarif", "pasif" ve "ev içi rollerle uyumlu" olması gerektiğine ilişkin geleneksel beklentiler, sporcu kimliği ile çatışabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, kadın sporcuların spor yaşamlarında karşılaştıkları toplumsal cinsiyet kalıplarını, ayrımcılık deneyimlerini ve bu süreçlerin bireysel güçlenme üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırma, nitel araştırma deseninde yürütülmüştür. Çalışma grubunu farklı spor branşlarında aktif olarak yer alan 11 kadın sporcu oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmelerde spor branşı seçimi, aile tutumu, toplumsal baskılar, medya temsili, fırsat eşitliği ve kadın sporcu kimliği gibi temalar ele alınmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Bulgular: Araştırma bulguları, kadın sporcuların önemli bir kısmının spor branşı seçiminde "kadınlara uygun spor" yönlendirmesiyle karşılaştığını göstermektedir. Özellikle futbol, dövüş sporları ve fitness gibi branşlar "erkek sporu" olarak tanımlanmış; katılımcılar aile, akraba çevresi ve toplum tarafından branş değiştirmeye zorlanmıştır. Birçok katılımcı, "kadın futbol oynar mı?", "sen kızsın yapamazsın" gibi söylemlere maruz kaldığını belirtmiştir. Katılımcılar, spor yaşamları boyunca küçümsenme, yeterli görülmeme ve dışlanma deneyimleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Karma antrenmanlarda hafife alınma, takım içinde değersizleştirilme ve fiziksel kapasitenin düşük görülmesi öne çıkan sorunlardır. Ayrıca bazı antrenörlerin kadın sporculara daha hafif program uyguladığı, erkek sporculara daha fazla fırsat sunduğu belirtilmiştir. Kıyafetler üzerinden denetim ve eleştiri de sık karşılaşılan bir tema olarak öne çıkmıştır. Şort giymek, sporcu kıyafeti kullanmak ya da kapalı sporcu olmak üzerinden yargılayıcı söylemlerle karşılaşıldığı ifade edilmiştir. Medyanın kadın sporcuları çoğunlukla başarılarından çok dış görünüşleri üzerinden ele aldığı düşüncesi yaygındır. Katılımcılar, erkek sporcuların performanslarıyla değerlendirilirken kadın sporcuların fiziksel görünümleriyle gündeme getirildiğini vurgulamıştır. Buna karşın spor deneyimi kadın sporculara özgüven, dayanıklılık, kendini ifade etme becerisi ve güçlenme duygusu kazandırmıştır. Pek çok katılımcı, toplumsal baskılara rağmen spor sayesinde daha güçlü bireyler haline geldiklerini ifade etmiştir. Sonuç: Kadın sporcular, spor yaşamlarının birçok aşamasında toplumsal cinsiyet kalıpları ve ayrımcı tutumlarla karşılaşmaktadır. Branş seçimine müdahale edilmesi, fırsat eşitsizliği, beden ve kıyafet denetimi ile medyada cinsiyetçi temsil bu sorunların başlıcalarıdır. Buna rağmen spor, kadınlar için güçlenme ve özgüven geliştirme alanı oluşturmaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanabilmesi için aileden başlayarak eğitim süreçlerinin güçlendirilmesi, kadın sporcuların medyada adil biçimde temsil edilmesi ve spor kurumlarında fırsat eşitliğinin artırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın sporcular, toplumsal cinsiyet, ayrımcılık, güçlenme

Pushed Off the Field: Female Athletes' Struggle Against Gender Norms

Abstract: Sport is one of the significant social domains in which gender roles are reproduced and reinforced. Female athletes, in particular, may encounter gender-based stereotypes in many areas such as sport branch selection, family support, media representation, visibility, and equality of opportunity. Traditional expectations that women should be “graceful,” “passive,” and compatible with domestic roles may conflict with athletic identity. Therefore, the aim of this study is to examine the gender stereotypes faced by female athletes throughout their sporting careers, their experiences of discrimination, and the effects of these processes on individual empowerment. Method: This study was conducted using a qualitative research design. The study group consisted of 11 female athletes actively participating in different sports branches. Data were collected through a semi-structured interview form prepared by the researcher. The interviews focused on themes such as sport branch selection, family attitudes, social pressures, media representation, equality of opportunity, and female athletic identity. The obtained data were analyzed using content analysis. Findings: The findings indicate that a considerable proportion of female athletes were directed toward “sports more suitable for women” during the process of choosing their sport branch. Particularly, football, combat sports, and fitness were often defined as “male sports,” and participants reported being pressured by family members, relatives, and society to change their branch. Many participants stated that they were exposed to expressions such as “Can women play football?” or “You are a girl; you cannot do it.” Participants also reported experiences of being underestimated, considered inadequate, and socially excluded throughout their sporting lives. Being underestimated in mixed training sessions, devalued within teams, and perceived as physically weaker were among the prominent problems. In addition, some coaches were reported to provide lighter training programs for female athletes while offering greater opportunities to male athletes. Control and criticism over clothing also emerged as a common theme. Participants stated that they were judged for wearing shorts, sportswear, or for being veiled athletes. Another major finding was the perception that the media often emphasizes female athletes’ physical appearance rather than their achievements. Participants highlighted that while male athletes are generally evaluated according to their performance, female athletes are more frequently discussed in terms of their appearance. Despite these challenges, sporting experiences were found to provide female athletes with self-confidence, resilience, self-expression skills, and a sense of empowerment. Many participants emphasized that, despite social pressures, sport enabled them to become stronger individuals. Conclusion: Female athletes encounter gender stereotypes and discriminatory attitudes at many stages of their sporting careers. Interference in sport branch selection, inequality of opportunity, control over body and clothing, and sexist media representation are among the major issues identified. Nevertheless, sport also serves as an important domain of empowerment and self-confidence for women. In order to achieve gender equality in sport, it is necessary to strengthen education processes beginning within the family, ensure fair media representation of female athletes, and increase equality of opportunity within sports institutions.

Keywords: Female athletes, gender, discrimination, empowerment

Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımda Etkinlik Motivasyonu ile Sürdürülebilirlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Alican Bayram, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, abayram@bingol.edu.tr

Özkan Kirkin, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ozkankirkin0@gmail.com

Enis Şahin, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, enissahin@bingol.edu.tr

İlimdar Yalçın, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ilimdaryalcin@bingol.edu.tr

Özet: Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde rekreasyon faaliyetlerine katılımda etkinlik motivasyonuyla sürdürülebilirlik algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formuyla beraber "Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği" ve "Rekreasyonda Sürdürülebilirlik Ölçeği" kullanılmıştır. Örneklem grubunu 129 Erkek (%53,1), 114 Kadın (%46,9) olmak üzere toplam 243 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin analizinde ikili değişkenlerde T-Testi, ikiden fazla değişkenlerde One-Way ANOVA ve değişkenler arası ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeniyle rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonda sürdürülebilirlik ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Günlük boş zaman süresi değişkeniyle rekreasyon etkinlik motivasyonu ölçeğinin motivasyonsuzluk alt boyutuyla anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi incelendiğinde içsel motivasyonla bireysel, toplumsal ve etik sürdürülebilirlikle pozitif yönde yüksek düzeyde, fayda alt boyutuyla da bireysel ve toplumsal sürdürülebilirlikle pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca dışsal motivasyon boyutuyla da bireysel, toplumsal, örgütsel ve etik sürdürülebilirlik boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki görülürken, motivasyonsuzluk alt boyutuyla da örgütsel sürdürülebilirlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; orta düzey boş zaman süresine sahip bireylerde motivasyonsuzluk en düşük iken, düşük ve yüksek boş zaman süresine sahip bireylerde motivasyonsuzluk daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. İçsel ve dışsal motivasyonla bireysel, toplumsal ve etik sürdürülebilirlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda boş zaman süresinin düşük ve yüksek olması motivasyonsuzluğu arttırabileceğinden dolayı bireylerin planlı ve yapılandırılmış rekreasyonel etkinliklere teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, rekreasyonel etkinlikler, motivasyon, sürdürülebilirlik algısı

Examining the Relationship Between Activity Motivation and Sustainability Perceptions in University Students' Participation in Recreational Activities

Abstract: This study aimed to investigate the relationship between activity motivation and perceptions of sustainability in recreational activities among university students. The data collection tools used were a personal information form, the "Recreational Activity Motivation Scale," and the "Sustainability in Recreation Scale." The sample consisted of 243 university

students, 129 male (53.1%) and 114 female (46.9%). T-tests were used for binary variables, One-Way ANOVA for more than two variables, and Pearson correlation analysis to determine the relationships between variables. The findings revealed significant differences between gender and the sub-dimensions of the recreational activity motivation and sustainability in recreation scales. Significant differences were also found between daily leisure time and the amotivation sub-dimension of the recreation activity motivation scale. Correlation analysis showed a high positive correlation between intrinsic motivation and individual, social, and ethical sustainability, and a high positive correlation between the benefit sub-dimension and individual and social sustainability. Furthermore, a moderately significant positive correlation was found between the extrinsic motivation dimension and the individual, social, organizational, and ethical sustainability dimensions, while a moderately significant positive correlation was also found between the amotivation sub-dimension and organizational sustainability. In conclusion, amotivation was found to be lowest in individuals with moderate leisure time, while it was higher in individuals with low and high leisure time. A significant positive correlation was found between intrinsic and extrinsic motivation and individual, social, and ethical sustainability. Based on these results, since low and high leisure time can increase amotivation, it is recommended that individuals be encouraged to engage in planned and structured recreational activities.

Keywords: University students, recreational activities, motivation, perception of sustainability.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Spora İlişkin Değişkenler Perspektifinden İncelenmesi

Erkan Şahin, Gazi Üniversitesi, Türkiye, sahinerkan907@gmail.com

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ozgunparasiz@gmail.com

Özet: Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik yaşamları üzerinde çok boyutlu etkiler yaratmakta; bu etkiler özellikle kimlik gelişiminin belirginleştiği üniversite döneminde daha kritik hâle gelmektedir. Genç bireyler sosyal medyada karşılaştıkları içerikleri içselleştirerek tutum ve davranışlarına yansıtmakta, bu durum zamanla bağımlılık düzeyinde kullanım alışkanlıklarına dönüşebilmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek ve bu bağımlılığın cinsiyet, akademik başarı, sosyal medya kullanım süresi ve sportif özgeçmiş gibi değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ilişkisel bir yaklaşımla incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nicel yöntemlere dayalı ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 364 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmış; verilerin analizinde normal dağılım varsayımı sağlandığından bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış, ayrıca betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Bulgular, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermektedir. Kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Buna karşın bölüm, spor bilimlerinde eğitim görme, genel akademik not ortalaması, düzenli spor yapma durumu ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan, sporcu geçmişine sahip olma durumu ile günlük sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu; kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır. Sonuç olarak, sosyal medya kullanım süresi bağımlılığın en belirleyici unsurlarından biri olarak öne çıkmakta; sportif kimliğin bireylerin dijital alışkanlıklarını farklılaştırabildiği, ancak mevcut spor yapma düzeyi ve akademik başarının bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Üniversite Öğrencileri, Sporcu Geçmişi

Examination of Social Media Addictions of University Students from the Perspective of Sports Related Variables

Abstract: The widespread use of social media has created multidimensional effects on individuals' social, academic, and psychological lives, becoming particularly critical during the university years when identity development is most prominent. Young individuals tend to internalize the content they encounter on social media and reflect it in their attitudes and behaviors, which may gradually evolve into addictive usage patterns. This study aims to determine the levels of social media addiction among university students and to examine whether these levels differ according to variables such as gender, academic achievement, duration of social media use, and sporting background through a correlational approach. The research was designed using a relational survey model within the framework of quantitative methods. The population of the study consists of students at Gazi University, and the sample includes 364 students selected through convenience sampling. Data were collected using the Bergen Social Media Addiction Scale. Since the data met the assumption of normal distribution, parametric tests including independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied, and descriptive statistics were also used to present the overall distribution of addiction levels. The findings indicate that students' social media addiction levels are generally moderate. Female students were found to have higher addiction scores than male students, with this difference being statistically significant but of low effect size. No significant differences were found based on variables such as department, studying in sports sciences, grade point average (GPA), regular participation in sports, and weekly frequency of physical activity. However, having a sporting background and the duration of daily social media use were found to significantly affect addiction levels, with increased usage time associated with higher levels of addiction. In conclusion, the duration of social media use emerges as one of the most significant determinants of addiction, while sporting identity may shape individuals' digital habits; however, current levels of physical activity and academic achievement do not have a significant impact on social media addiction.

Keywords: Social Media, Dependency, University Students, Athlete Background

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Takım Sporcularında Batıl İnancın Motivasyon ve Öz-Yeterlik Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Hüseyin Nasip Özaltaş, Dicle Üniversitesi, Türkiye, huseyinozaltas@gmail.com

Bilge Tor, Ankara Üniversitesi, Türkiye, bilgeetor@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı takım sporcularında batıl inancın motivasyon ve öz-yeterlik üzerine etkisinin incelenmesidir. Betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenecek bu çalışmanın örneklemini; 2025-2026 yılında, Türkiye'de takım sporlarında aktif lisansı bulunan 128'i kadın 218'i erkek olmak üzere toplam 346 takım sporcusu oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin veriler Çar vd. (2023) tarafından geliştirilen 10 soru ve tek boyuttan oluşan Sporda Batıl İnanca Yönelik Tutum Ölçeği, Mallett ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Demir (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan 6 alt boyut ve 24 maddeden oluşan Sporda Motivasyon Ölçeği ve Koçak (2020) tarafından geliştirilen 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşan Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermesinden kaynaklı parametrik testler uygulanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda; erkek sporcuların motivasyon ve öz-yeterlik düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bekar sporcuların batıl inanç düzeylerinin evli sporculardan, evli sporcuların motivasyon ve öz-yeterlik düzeylerinin bekar sporculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu sporcuların batıl inanç düzeylerinin üniversite mezunu sporculardan yüksek olduğu ve üniversite mezunu sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin lise mezunu olanlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 26 ve üstü yaşındaki sporcuların 18-20 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek motivasyon düzeylerinin olduğu ve 26 ve üstü yaşındaki sporcuların 18-20 ve 21-25 yaşındaki sporculardan daha yükse öz-yeterlik düzeylerinin olduğu tespit edilmiştir. 15 ve üstü yıldır aktif spor yapan sporcuların 0-7 ve 8-14 yıldır aktif spor yapan sporculara göre motivasyon ve öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek sporcuların batıl inanç, motivasyon ve öz-yeterlik düzeylerinin düşük ve orta gelir düzeyindeki sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda batıl inanç hem motivasyon hem de öz-yeterlik üzerinde pozitif yönde, anlamlı ve zayıf etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporcuları, Batıl İnanç, Motivasyon, Öz-yeterlik

Examining the Effects of Superstition on Motivation and Self-Efficacy in Team Athletes

Abstract: The aim of this research is to examine the effect of superstition on motivation and self-efficacy in team athletes. The sample of this study, which will be conducted according to a descriptive survey model, consists of a total of 346 team athletes, 128 women and 218 men, who are actively licensed in team sports in Turkey in 2025-2026. Data for the study were obtained using the Attitude Towards Superstition in Sports Scale, developed by Çar et al. (2023), consisting of 10 questions and one dimension; the Motivation in Sports Scale, developed by Mallett et al. (2007), adapted into Turkish by Demir (2022), consisting of 6 sub-dimensions and 24 items; the Athlete Self-Efficacy Scale, developed by Koçak (2020), consisting of 16 items and 4 sub-dimensions; and a demographic information form prepared by the researcher. Since the obtained data showed a normal distribution, parametric tests were applied. As a result of the examinations; It was determined that male athletes had higher levels of motivation and self-efficacy than female athletes. Single athletes had higher levels of superstition than married athletes, and married athletes had higher levels of motivation and self-efficacy than single athletes. High school graduates had higher levels of superstition than university graduates, and university graduates had higher levels of self-efficacy than high school graduates. Athletes aged 26 and over had higher motivation levels than those aged 18-20, and those aged 26 and over had higher self-efficacy levels than those aged 18-20 and 21-25. Athletes who had been actively involved in sports for 15 years or more had higher levels of motivation and self-efficacy compared to those who had been actively involved for 0-7 and 8-14 years. Athletes with higher income levels had higher levels of superstition, motivation, and self-efficacy compared to athletes with low and middle income levels. The studies revealed that superstition has a positive, significant, and weak effect on both motivation and self-efficacy.

Keywords: Team Athletes, Superstition, Motivation, Self-efficacy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireyler ile Müsabaka Sporu Yapan Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Başarı Amaçları Üzerindeki Etkisi

Sinan Beyaz, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, sb8258738@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Özet: Spor, yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesiyle sınırlı olmayan, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran ve başarıyı (ustalık/ego yönelimli) nasıl tanımladığını şekillendiren çok boyutlu bir olgudur. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, spor ortamında daha güçlü öz-yeterlilik algısına sahip oldukları, bu durumun ise başarı amaçlarının yönünü ve niteliğini belirlemede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bununla birlikte söz konusu ilişki, bireylerin spora katılım biçimine göre (rekreatif ya da müsabaka odaklı) farklılık gösterebilmektedir. Özellikle performans baskısının yoğun olduğu müsabaka sporlarında psikolojik değişkenlerin etkisinin daha belirgin olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı rekreatif amaçlı spor yapan bireyler ile müsabaka sporu yapan (performans sporcuları) bireylerde psikolojik iyi oluşun başarı amaçları üzerindeki etkisini belirlemek ve bu iki grup arasında karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu uygun örneklem yöntemiyle seçilen toplam 270 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi formunun yanı sıra "Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve "Sporda Başarı Amacı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler çevrim içi anket yöntemi ile elde edilmiş ve SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz aşamasında öncelikle tanımlayıcı istatistikler hesaplanmış, ardından verilerin dağılım özelliklerine göre belirlenen korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi testler uygulanmıştır. Elde edilen bulgular hem müsabaka sporu yapan hem de rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde psikolojik iyi oluş ile başarı amacı alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, ilişkilerin gücünün müsabaka sporu yapan bireylerde yüksek düzeyde, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca regresyon analizleri, psikolojik iyi oluşun başarı amaçlarını yordama gücünün müsabık sporcular lehine daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, psikolojik iyi oluşun spor bağlamında başarı yönelimlerini şekillendiren önemli bir değişken olduğu ve bu etkinin spora katılım düzeyine bağlı olarak farklılaştığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yarışma sporu, rekreatif amaçlı spor, psikolojik iyi oluş, başarı amaçları

The Effect of Psychological Well-Being on Achievement Goals in Individuals Engaging in Recreational Sports and Competitive Sports

Abstract: Sport is a multidimensional phenomenon that is not limited to the development of physical performance but also enhances individuals' psychological well-being and shapes how success is defined in terms of mastery and ego orientation. It is well established that individuals with higher levels of psychological well-being tend to exhibit stronger perceptions of self-efficacy in sport contexts, which in turn play a crucial role in determining the direction and quality of achievement goals. However, this relationship may vary depending on the mode of sport participation (recreational or competitive). In particular, psychological variables are expected to have a more pronounced impact in competitive sports, where performance pressure is relatively high. In this context, the aim of the present study is to examine the effect of psychological well-being on achievement goals among individuals engaging in recreational sports and those participating in competitive sports (performance athletes), and to compare these two groups. The study was conducted using a relational survey model within the framework of quantitative research methods. The sample consisted of 270 volunteer participants selected through convenience sampling. Data were collected using a personal information form, the "Psychological Well-Being in Sport Scale," and the "Achievement Goals in Sport Scale." The data were obtained via an online survey and analyzed using SPSS software. In the analysis phase, descriptive statistics were first computed, followed by correlation and regression analyses based on the distribution characteristics of the data. The findings revealed significant positive relationships between psychological well-being and achievement goal sub-dimensions in both competitive and recreational sport participants. However, the strength of these relationships was found to be high in competitive athletes, whereas it was moderate in recreational sport participants. Moreover, regression analyses indicated that psychological well-being had a stronger predictive effect on achievement goals in competitive athletes compared to recreational participants. In conclusion, psychological well-being is an important variable that shapes achievement orientations in sport, and its effect varies depending on the level and type of sport participation.

Keywords: Competitive sport, recreational sport, psychological well-being, achievement goals

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinde İçsel Boş Zaman Motivasyonu ve Boş Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki

Fatma Nur Akkuş, Gazi Üniversitesi, Türkiye, fatmanurakkus557@gmail.com

Ecem Türkmen, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ecemturkmen@gazi.edu.tr

Beyza Merve Akgül, Gazi Üniversitesi, Türkiye, bmakgul@gazi.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde içsel boş zaman motivasyonu ile boş zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören gönüllü öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler, İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği ile Boş Zaman Yönetimi Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi; demografik değişkenlere göre farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular, içsel boş zaman motivasyonu ile boş zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, alt boyutlar düzeyinde bazı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Cinsiyete göre yapılan analizlerde kadın öğrencilerin öz belirleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise amaç belirleme ve yöntem boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiği belirlenmiştir. Ayrıca programlama boyutunda kadın öğrencilerin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Boş zaman yeterliliği algısına göre içsel motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunurken, aktivite türüne göre boş zaman yönetimi becerilerinin değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde boş zaman yönetimi becerilerinin yalnızca içsel motivasyonla açıklanamayacağı; bu süreçte demografik değişkenler, algılanan zaman yeterliliği ve rekreasyonel tercihler gibi farklı faktörlerin belirleyici rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İçsel boş zaman motivasyonu, boş zaman yönetimi, üniversite öğrencileri, rekreasyon

The Relationship Between Intrinsic Leisure Motivation and Leisure Time Management Among University Students

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between intrinsic leisure motivation and leisure time management among university students. The research was conducted with volunteer students studying at Gazi University. A relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. Data were collected through the Intrinsic Leisure Motivation Scale and the Leisure Time Management Scale. In the analysis of the data, descriptive statistics were used along with correlation analysis to determine the relationships between variables; independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to identify differences according to demographic variables. The findings indicated that there is no statistically significant relationship between intrinsic leisure motivation and leisure time management. However, some significant differences were found at the sub-dimension level. According to gender, it was determined that female students had higher levels of self-determination, while male students obtained higher scores in the goal setting and method dimension. In addition, female students showed higher levels in the programming dimension. Significant differences were found in intrinsic motivation levels according to perceived leisure time adequacy, and leisure time management skills differed according to the type of activity. As a result, it was concluded that leisure time management skills of university students cannot be explained solely by intrinsic motivation; demographic variables, perceived time adequacy, and recreational preferences play a determining role in this process.

Keywords: Intrinsic leisure motivation, leisure time management, university students, recreation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Dijital Boş Zaman Yönelimi ve Dijital Oyun Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enis Şahin, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, enissahin@bingol.edu.tr

Osman Boztimur, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, osmanbztmr12@gmail.com

Alican Bayram, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, abayram@bingol.edu.tr

Jennifer Piatt, Indiana University Indianapolis School of Health & Human Sciences, United States, jenpiatt@iu.edu

Özet: Bu araştırmada dijital boş zaman yönelimiyle dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formu, "Dijital Serbest Zaman Yönelimi Ölçeği" ve "Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Örneklem grubunu 158 Erkek (%50,6) 154 Kadın (49,4) olmak üzere toplam 312 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin analizinde T-testi, One-Way ANOVA ve Pearson Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeniyle dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmezken dijital serbest zaman yönelimi ölçeğinin uygulama kullanımı alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeniyle dijital oyun bağımlılığı farkındalığı alt boyutları (içsel ve dışsal) ve dijital serbest zaman yönelimi ölçeğinin iletişim, sosyal etkileşim ve psikolojik yönelim alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu, ancak uygulama kullanımı alt boyutunda anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Günlük boş zaman süresi değişkeniyle dijital serbest zaman yönelimi ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeğinin alt boyutlarından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Korelasyon bulguları incelendiğinde dijital serbest zaman yönelimi ölçeğinin psikolojik yönelim alt boyutuyla dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeğinin içsel farkındalık ve dışsal farkındalık alt boyutu ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki görülürken, iletişim ve sosyal etkileşim alt boyutlarıyla içsel farkındalık ve dışsal farkındalık alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak uygulama kullanımı alt boyutuyla içsel farkındalık alt boyutu arasında orta düzeyde, dışsal farkındalık alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; günlük boş zaman süresi arttıkça dijital serbest zaman yönelimi ve oyun farkındalığının arttığı, ayrıca dijital serbest zaman yönelimi arttıkça dijital oyun bağımlılığı farkındalığının da arttığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dijital boş zaman yöneliminin bireylerde bağımlılık farkındalığını baskılamadığını, aksine bilinçli farkındalıkla birlikte gelişebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, özellikle uzun boş zaman süresine sahip bireylere yönelik dijital okuryazarlık ve bilinçli dijital oyun kullanımı müdahalelerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Boş Zaman, Dijital Oyun Bağımlılığı, Uygulama Kullanımı

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Relationship Between Digital Leisure Tendency and Awareness of Digital Game Addiction

Abstract: This study aimed to examine the relationship between digital leisure tendency and digital game addiction. A personal information form, the "Digital Leisure Time Tendency Scale," and the " Awareness of Digital Game Addiction Scale" were used as data collection tools. The sample group consisted of 312 university students, 158 men (50.6%) and 154 women (49.4%). T-tests, One-Way ANOVA, and Pearson Correlation analyses were used to analyze the data. The findings showed no significant difference between gender and the sub-dimensions awareness of digital game addiction scale, but a significant difference was found in the application usage sub-dimension of the digital leisure tendency scale. Significant differences were found between age and the sub-dimensions awareness of digital game addiction (internal and external) and the communication, social interaction, and psychological tendency sub-dimensions of the digital leisure tendency scale, but no significant difference was found in the application usage sub-dimension. A significant difference was found between daily leisure duration and the sub-dimensions of the digital leisure tendency and the awareness of digital game addiction scale. When the correlation findings were examined, a low-level positive correlation was observed between the psychological tendency sub-dimension of the digital leisure tendency scale and the internal and external awareness sub-dimensions awareness of digital game addiction scale. A moderate-level positive correlation was found between the communication and social interaction sub-dimensions and the internal and external awareness sub-dimensions. Additionally, a moderate-level positive correlation was found between the application usage sub-dimension and the internal awareness sub-dimension, and a low-level positive correlation was found between the application usage sub-dimension and the external awareness sub-dimension. In conclusion, it was determined that as daily leisure duration increases, digital leisure tendency and game awareness increase, and that digital game addiction awareness also increases as digital leisure tendency increases. These results indicate that digital leisure tendency does not suppress addiction awareness in individuals; on the contrary, it can develop alongside conscious awareness. Accordingly, it is recommended that interventions on digital literacy and conscious digital game use be developed, especially for individuals with long leisure periods.

Keywords: Digital Leisure, Digital Game Addiction, Application Usage

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Öz Yeterlik Seviyelerinin İncelenmesi

Gözde Mumcu, Ankara Üniversitesi, Türkiye, gozdeebahadir@gmail.com

Dicle Aras, Ankara Üniversitesi, Türkiye, diclearasx@gmail.com

Özet: Öz yeterlik; bireyin belirli bir performansı başarıyla gerçekleştirmek için gerekli etkinlikleri organize edip uygulayabileceğine dair kendi yargısı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Bandura'nın sosyal öğrenme kuramının temel kavramı olan öz yeterlik, bireylerin sahip oldukları becerileri etkin biçimde kullanabilmeleri için ilgili alanda özgüven duymaları gerektiğini vurgular (Pajares, 2002). Bu araştırmanın amacı; farklı spor branşlarındaki profesyonel sporcuların egzersize katılıma ilişkin öz yeterlik düzeylerini altı alt boyut üzerinden karşılaştırmalı olarak incelemek ve öz yeterliği düşük olan branşları belirleyerek antrenman programlarına katkı sunmaktır. Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 20,72 ± 1,72 yıl olan 100 profesyonel sporcu (50 kadın, 50 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar taekwondo (n=22), boks (n=19), rugby (n=18), voleybol (n=16), atletizm (n=15) ve kaya tırmanışı (n=10) branşlarından oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Nigg ve Courneya (2001) tarafından geliştirilen ve Miçooğulları ve ark. (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Egzersiz Öz Yeterlik Anketi kullanılmıştır. Anket; olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz yapabilme, malzeme seçimi, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava olmak üzere 6 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır (iç tutarlık: ,78–,93). Veriler antrenman öncesinde elden toplanmış; analizde SPSS 20 programı kullanılarak betimleyici istatistikler, Shapiro-Wilk normallik testi, tek yönlü ANOVA, Kruskal-Wallis H, Mann-Whitney U ve Spearman korelasyon testleri uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p0,05 olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Branşlar arası karşılaştırmada olumsuz etki, mazeret üretme ve kötü hava alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır (p>0,05). Buna karşın tek başına egzersiz, malzeme seçimi ve diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutlarında branşlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p0,05). Voleybolcuların tek başına egzersiz yapma ortalamasının rugby ve boks sporcularından; diğer bireylerden hissedilen baskı ortalamasının ise boks, rugby, atletizm ve kaya tırmanışı sporcularından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada yalnızca boks branşında anlamlı farklılık tespit edilmiş; erkek boksörlerin kadın boksörlere kıyasla daha fazla mazeret ürettiği, kadın boksörlerin ise diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutunda daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir (p0,05). Sonuç: Bu çalışma, voleybol ve boks branşlarında hem branşa hem de cinsiyete bağlı öz yeterlik düşüklüğüne dikkat çekmektedir. Öz yeterliği düşük olduğu saptanan sporcular için psikolojik destek programlarının antrenman sürecine entegre edilmesi önerilmektedir. Farklı anket yöntemleri ve geniş örneklemlerle yürütülecek ileri araştırmaların, bu branşlardaki düşük öz yeterliğin kaynaklarını daha kapsamlı biçimde ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz yeterlik, spor branşları, egzersiz, cinsiyet, voleybol, boks

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examination of Self-Efficacy Levels of Athletes in Different Sports Branches

Abstract: Self-efficacy is defined as an individual's belief in their ability to organize and execute the actions required to successfully accomplish a specific performance (Bandura, 1977). As the key concept of Bandura's social learning theory, self-efficacy emphasizes that individuals must first develop confidence in the relevant domain in order to effectively utilize their existing skills (Pajares, 2002). The aim of this study is to comparatively examine the self-efficacy levels of professional athletes from different sports branches regarding exercise participation across six subscales, and to identify branches with lower self-efficacy in order to contribute to the development of training programs. Method: One hundred professional athletes (50 female, 50 male) with a mean age of 20.72 ± 1.72 years voluntarily participated in the study. Participants were from taekwondo (n=22), boxing (n=19), rugby (n=18), volleyball (n=16), athletics (n=15), and rock climbing (n=10) branches. The Exercise Self-Efficacy Scale developed by Nigg and Courneya (2001) and adapted into Turkish by Miçooğulları et al. (2010) was used as the data collection tool. The scale consists of 6 subscales and 18 items including negative affect, excuse making, exercise alone, equipment selection, pressure from others, and bad weather (internal consistency: .78–.93). Data were collected in person prior to training sessions. Descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, one-way ANOVA, Kruskal-Wallis H, Mann-Whitney U, and Spearman correlation tests were conducted using SPSS 20. The significance level was set at p0.05. Results: No significant differences were found among branches in the negative effect, excuse making, and bad weather subscales (p>0.05). However, statistically significant differences were observed in the exercise alone, equipment selection, and pressure from others subscales (p0.05). Volleyball players scored significantly lower than rugby and boxing athletes in the exercise alone subscale, and significantly lower than boxing, rugby, athletics, and rock climbing athletes in the pressure from others subscale. Genderbased comparisons revealed significant differences only in boxing; male boxers produced significantly more excuses than female boxers, while female boxers scored significantly higher in the pressure from others subscale (p0.05). Conclusion: This study highlights branch- and gender-related self-efficacy deficiencies particularly in volleyball and boxing. It is recommended that psychological support programs be integrated into the training process for athletes identified with low self-efficacy. Further research conducted with different questionnaire methods and larger samples may more comprehensively reveal the sources of low self-efficacy in these branches.

Keywords: Self-efficacy, sports branches, exercise, gender, volleyball, boxing

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörlerin Karar Verme Stillerine Etkisinin İncelenmesi

Hatice Ağlayan, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, htc.ynlmz0211@gmail.com

Bülent Okan Miçooğulları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Özet: Bu çalışmada, futbol hakemlerini strese iten faktörlerin onların karar verme stillerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2025–2026 aktif olarak görev yapan futbol hakemleri oluşturmakta olup örneklem grubunu ise Niğde, Aksaray, Nevşehir, Kırşehir ve Kayseri illerinde görev yapan 72 futbol hakemi kapsamındadır. Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak araştırmacı tarafından oluşturulan "Demografik Bilgiler", ikinci bölümde Koca (2018) tarafından geliştirilen "Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler Ölçeği" son bölümde ise Deniz'in (2004) Türkçeye uyarlayıp geçerlik ve güvenirliğini analiz ettiği "Melbourne Karar Verme Ölçeği" kullanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 27.0 istatistik paket programda yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda araştırmamızın bağımsız değişkeni stres kaynakları, bağımlı değişkenimiz olan karar verme becerisini istatistiksel olarak anlamlı miktarını açıklayabilir olarak saptanmıştır. Hakemleri strese iten faktör değişkeni, hakemlerin karar verme becerileri seviyesindeki varyasyonun % 20.3'ünü açıklayabiliyor. "Katılımcı Hakemleri Strese iten faktörlerin skorları ile Karar verme Becerileri skorları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, Strese iten faktörler ile Karar verme becerileri skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde, orta düzey bir korelasyon ilişkisi olduğu bulunmuştur. Strese iten faktörlerin karar verme becerisi üzerindeki etkisinin p değeri .0369 olarak bulunmuştur. Buna göre "strese iten faktörler, karar verme becerisini anlamlı şekilde etkilemektedir. Beta değeri olarak bulunan rakamın -.369 ve negatif olması sebebiyle "stresse iten faktörler arttıkça karar verme becerisi de azalıyor" olarak yorumlanmıştır. Strese iten faktörler değişkeninin karesi alındığında çıkan sonuçta ise "Strese iten faktörler karar verme becerisindeki varyasyonun % 9.7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Çalışmada yaş, cinsiyet, spor yaşı ve klasman durumuna göre Futbol Hakemlerini Strese İten Faktörler ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, futbol hakemleri gibi yüksek stres altında çalışan bireyler için problem çözme becerilerini geliştirme programlarının uygulanması önemli bir adım olabilir. Bu tür programlar, stres faktörlerinin daha etkili bir şekilde yönetilmesine ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle hakemlere stres yönetimi ve duygusal denge kazandıran psikolojik becerilerin geliştirilmesi hususunda destek verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Stres kaynakları, Karar Verme Stilleri

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Impact of Stress Factors on Decision-Making Styles of Football Referees

Abstract: This study aims to examine the effects of stress on the decision-making of football referees who have achieved this success. For this purpose, a correlational survey model from commercial research methods was used. The research population consists of football referees actively serving between 2025 and 2026, specifically 72 football referees working in the provinces of Niğde, Aksaray, Nevşehir, Kırşehir, and Kayseri. The data collection instrument consists of three sections. First, the "Demographic Information" section, developed by the researcher using research software; second, the "Factors Causing Stress in Football Referees Scale" developed by Koca (2018); and finally, the "Melbourne Decision-Making Scale," adapted into Turkish and whose validity and reliability were analyzed by Deniz (2004). All regular programming was done using the SPSS 27.0 statistical package program. As a result of the analyses, it can be concluded that the independent variable, stress sources, can explain a significant amount, considering our dependent variable, decision-making failure. The factor variable that stresses referees can explain 20.3% of the referees' decision-making competency level. "Growth analysis was conducted to determine whether there is a relationship between the scores of stress-inducing actions of the participating referees and their decision-making skills scores. According to the Pearson Correlation Analysis, there is a significant, negative, moderate break between stress-inducing factors and decision-making skills scores. The p-value of the effect on the decision-making break in the stress situation changes to .0369. Accordingly, it was interpreted as "stress-inducing factors significantly change the decision-making break. The beta value is -.369 and is negative." As a result of the squares of the variables of stress factors, it was determined that "stress factors explain 9.7% of the impairment in decision-making." In the study, it was found that there was a significant difference between the total score and sub-dimension total scores of the Factors Stressing Football Referees scale according to age, gender, sports age and classification performance. This is logical, and programs to improve problem-solving skills for individuals working under high stress, such as football referees, could be an important step. Such programs can contribute to more effective stress management and the development of stress coping abilities. Specifically, psychological support for referees has been increased by providing them with stress management and emotional balance skills.

Keywords: Football, Referees, Sources of Stress, Decision-Making Styles

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Türkiye'de Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı ile Kendini Mutlu, Sağlıklı ve Memnun Hissetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Tayyip Aksu, Gazi Üniversitesi, Türkiye, tayyipaksu3@gmail.com

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ozgunparasiz@gmail.com

Özet: Fiziksel aktivite, bireylerin bedensel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili önemli yaşam tarzı göstergelerinden biridir. Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin kendilerini daha sağlıklı, daha mutlu ve yaşamlarından daha memnun hissetmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, TGSS verisi üzerinden Türkiye'de fiziksel aktivite yapma sıklığı ile bireylerin genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma, TGSS veri setinden yararlanılarak ikincil veri analizi olarak tasarlanmıştır. TGSS, bireylerin sosyodemografik özellikleri, yaşam tarzı göstergeleri, sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyetine ilişkin durumlarına yönelik çeşitli değişkenler içeren geniş kapsamlı bir veri setidir. Bu çalışmada analizler, ilgili değişkenlere geçerli yanıt veren 1616 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Fiziksel aktivite değişkenleri olarak fiziksel egzersiz amacıyla yürüyüş yapma sıklığı, yoga/pilates/tai chi gibi zihin-beden egzersizleri yapma sıklığı, spor yapma sıklığı ve fitness/crossfit yapma sıklığı seçilmiştir. Bu değişkenler, farklı fiziksel aktivite türlerini temsil etmeleri nedeniyle çalışmaya dâhil edilmiştir. Bağımlı değişkenler ise genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyetidir. Değişkenler kategorik yapıda olduğu için analizlerde Ki-kare bağımsızlık testi kullanılmış; beklenen hücre frekanslarına ilişkin %20 varsayımı incelenmiştir. Bulgular, fiziksel egzersiz amacıyla yürüyüş yapma sıklığı ile genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir ($p<.001$). Bu sonuç, yürüyüş yapma sıklığına ilişkin yanıt kategorileri ile bireylerin genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyetine verdikleri yanıtların birbirinden bağımsız olmadığını ortaya koymaktadır. Çapraz tablo dağılımları incelendiğinde, genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti yanıtlarının yürüyüş yapma sıklığı kategorilerine göre farklılaştığı görülmektedir. Benzer şekilde, en az 20 dakika terlemeye veya normalden fazla nefes almaya neden olan fiziksel aktivite yapma sıklığı ile genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p<.05$). Bu değişken, incelenen üç göstergeyle de anlamlı ilişki göstermesi bakımından yürüyüş değişkeniyle birlikte öne çıkmaktadır. Yoga/pilates/tai chi gibi zihin-beden egzersizleri yalnızca genel sağlık algısı ile anlamlı ilişki göstermiştir ($p<.05$). Bu egzersiz türü ile mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Fitness/crossfit yapma sıklığı ise genel sağlık algısı ve yaşam memnuniyeti ile anlamlı ilişki göstermiş; mutluluk düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite türlerinin genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti göstergeleriyle aynı düzeyde ilişkili olmadığı; özellikle yürüyüş ve en az 20 dakika fiziksel aktivite değişkenlerinin daha tutarlı bir ilişki örüntüsü ortaya koyduğu görülmektedir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite alışkanlıklarının bireylerin genel sağlık algısı, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı söylenebilir. Özellikle gündelik yaşamda kolay uygulanabilir ve erişilebilir

fiziksel aktivite biçimlerinin desteklenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, yürüyüş gibi düşük maliyetli ve geniş kitleler tarafından uygulanabilir aktivitelerin yaygınlaştırılması gerektiği önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Sağlık algısı, Mutluluk, Yaşam memnuniyeti

Investigation of the Relationships Between Frequency of Physical Activity and Feeling Happy, Healthy, and Satisfied in Türkiye

Abstract: Physical activity is an important lifestyle indicator associated with individuals perceived physical health, happiness, and life satisfaction. Regular physical activity is considered to be related to feeling healthier, happier, and more satisfied with life. The aim of this study was to examine the relationships between the frequency of physical activity and individuals' general health perception, happiness level, and life satisfaction in Türkiye by using data from the Turkish General Social Survey (TGSS). The research was designed as a secondary data analysis based on the TGSS dataset. TGSS is a comprehensive dataset including various variables related to individuals' sociodemographic characteristics, lifestyle indicators, health perception, happiness, and life satisfaction. In this study, analyses were conducted with 1,616 participants who provided valid responses to the relevant variables. The selected physical activity variables were the frequency of walking for physical exercise, engaging in mind-body exercises such as yoga, pilates, or tai chi, doing sports, and doing fitness or crossfit. These variables were included because they represent different forms of physical activity. The dependent variables were general health perception, happiness level, and life satisfaction. Since the variables had a categorical structure, the Chi-square test of independence was used, and the 20% assumption regarding expected cell frequencies was examined. The findings indicated statistically significant relationships between the frequency of walking for physical exercise and general health perception, happiness level, and life satisfaction ($p<.001$). This result shows that walking frequency and individuals' responses regarding health perception, happiness, and life satisfaction were not independent from each other. Cross-tabulation distributions revealed that responses to these indicators differed according to walking frequency categories. Similarly, statistically significant relationships were found between the frequency of physical activity causing sweating or harder breathing for at least 20 minutes and general health perception, happiness level, and life satisfaction ($p<.05$). This variable, together with walking, stood out because it was significantly related to all three indicators. Mind-body exercises such as yoga, pilates, or tai chi were significantly associated only with general health perception ($p<.05$), while no significant relationship was found with happiness or life satisfaction. Fitness or crossfit frequency was significantly related to general health perception and life satisfaction, but not to happiness. Overall, the findings suggest that different types of physical activity are not associated with general health perception, happiness, and life satisfaction at the same level. In particular, walking and physical activity lasting at least 20 minutes demonstrated a more consistent relational pattern. Therefore, supporting accessible and low-cost activities such as walking may contribute to improving health perception and subjective well-being among wider segments of society.

Keywords: Physical activity, Health perception, Happiness, Life satisfaction

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

12-17 Yaş Aralığındaki Gençlerde Boş Zaman Tutumu: Cinsiyet ve Spor Yapma Durumuna Göre Bir İnceleme

Özgür Hamamioğlu, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, ozgur2003@gmail.com

Baran Avşar, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, avsarbaranx@icloud.com

Dilara Yalçin, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, dilaranuran27@hotmail.com

Yusuf Emre Bostan, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, emre57288@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, 12-17 yaş aralığındaki genç bireylerin boş zaman tutumlarının cinsiyet ve spor yapma durumu değişkenlerine göre incelenmesidir. Ayrıca boş zaman tutumu ile yaş, akademik başarı (not ortalaması) ve günlük boş zaman süresi arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın örneklemi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 12-17 yaş aralığında olan 176 kız (yaşort=14.75, ±1.51) ve 276 erkek (yaşort=15.21, ±1.34) toplam 452 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 251'i spor yaptığını belirtirken 201'i spor yapmadığını belirtmiştir. Veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu ve Boş Zaman Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların boş zaman tutumu demografik değişkenlere göre (cinsiyet ve spor yapma durumu) incelemek için bağımsız gruplar t testi analizi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların boş zaman tutumu, yaş, not ortalaması, günlük boş zaman süresi puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Bulgular: Yapılan analizlere göre katılımcıların boş zaman tutumu toplam puan ($t=1.426$, $p>.05$), bilişsel ($t=1.463$, $p>.05$), davranışsal ($t=.389$, $p>.05$) ve duyuşsal ($t=1.692$, $p>.05$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Katılımcıların spor yapma durumuna göre boş zaman tutumu toplam puan ($t=3.451$, $p<.05$), bilişsel ($t=3.480$, $p<.05$), davranışsal ($t=2.385$, $p<.05$) ve duyuşsal ($t=3.254$, $p<.05$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Spor yapan katılımcıların tutum toplam puanı ve alt boyutları bakımından ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, boş zaman tutumu toplam puanının ve alt boyutlarının yaş, not ortalaması ve günlük boş zaman süreleri ile pozitif ve negatif yönde düşük ve orta düzeyle anlamlı olarak ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Sonuç: Elde edilen bulgular, boş zaman tutumunun cinsiyetten bağımsız bir yapı sergilediğini, buna karşın sportif rekreatif katılımın bu tutumun gelişiminde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, gençlere yönelik rekreasyon programlarının yapılandırılmasında sportif katılımın teşvik edilmesinin önemine işaret etmekte ve boş zaman tutumunun bireysel özelliklerle etkileşim içinde şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman tutumu, Ergenler, Sportif katılım.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Leisure Attitudes Among Adolescents Aged 12-17: An Examination by Gender and Sport Participation

Abstract: The aim of this study was to examine leisure attitudes of adolescents aged 12–17 in terms of gender and sport participation status. Additionally, the study sought to investigate the relationships between leisure attitudes and age, academic achievement (grade point average), and daily leisure time. Method: The sample consisted of 452 adolescents selected through convenience sampling, including 176 females (Mage=14.75 ±1.51) and 276 males (Mage=15.21 ±1.34). Of the participants, 251 reported engaging in sports, while 201 reported not participating in sports. Data were collected using a Personal Information Form and the Leisure Attitude Scale. Independent samples t-tests were conducted to examine differences in leisure attitudes based on gender and sport participation. Pearson product–moment correlation analysis was used to explore the relationships between leisure attitudes and age, grade point average, and daily leisure time. Results: According to the analyses, no significant differences were found in total leisure attitude scores (t=1.426, p>.05) or in the cognitive (t=1.463, p>.05), behavioral (t=.389, p>.05), and affective (t=1.692, p>.05) subdimensions based on gender. However, significant differences were observed according to sport participation status in total leisure attitude scores (t=3.451, p<.05) as well as in the cognitive (t=3.480, p<.05), behavioral (t=2.385, p<.05), and affective (t=3.254, p<.05) subdimensions. Participants who engaged in sports had higher mean scores in both total and subdimension measures. Correlation analysis revealed that total leisure attitude scores and their subdimensions were significantly associated with age, grade point average, and daily leisure time, with low to moderate relationships in both positive and negative directions. Conclusion: The results suggest that leisure attitudes are independent of gender, whereas sport participation plays a significant role in shaping these attitudes. Furthermore, the findings indicate that leisure attitudes are multidimensional constructs that develop through interaction with individual characteristics. These results highlight the importance of promoting sport participation in the design of recreational programs for adolescents.

Keywords: Leisure attitude, Adolescents, Sport participation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kadın Hentbolcularda Bazı Performans Değişkenlerinin Teknik Beceriye Etkisi

Abdulkadir Avan, Yozgat Bozok Ünıversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, avankadir0103@gmail.com

Gamze Gül, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,

Yusuf Songur, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,

Ali Özkan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,

Özet: Hentbolda şut atışı sırasında teknik becerilerin başarılı bir şekilde uygulanması için güç (patlayıcı kuvvet), tek ayak üzerinde denge ve sıçrama kuvveti oldukça önemlidir. Hentbol da yaklaşık olarak %10 genel kuvvet, %15 esneklik, %15 koordinasyon, %15 dayanıklılık, %20 özel sıçrama-atış ve %25 sürat şeklinde motorik becerilerin dağılımı belirtilmiştir. Bu çalışmanın amacı hentbolcularda bazı performans değişkenlerinin teknik beceriye etkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya Türkiye hentbol federasyonu kadınlar 1. Ligi B grubu MC Sistem Yozgat GSK hentbol oynayan toplam 11 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Yöntem Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapılmıştır. Hentbolda teknik becerinin ölçülmesinde Teknik Beceri Testi (Sıçrayarak Atış Testi) kullanılmıştır. Anaerobik performansın belirlenmesinde dikey sıçrama testi, esneklik için otur-uzan testi kullanılmıştır. Bacak, sırt, pençe ve parmak kuvvetleri belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Bulgular Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucunda elde edilen hentbol teknik beceri puanı ile esneklik ($r=.692$; $p<0.05$) ve el boyu ($r=.794$; $p<0.05$) arasında ilişki bulunurken diğer değişkenlerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular esneklik ve el boyunun kadın hentbolcularda teknik beceri performansının belirlenmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Teknik Beceri, Kadın Hentbolcular

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of Some Performance Variables on Technical Skills in Female Handball Players

Abstract: In handball, power (explosive power), balance on one leg, and jumping power are crucial for the successful application of technical skills during a shot. In handball, the distribution of motor skills is estimated as approximately 10% general strength, 15% flexibility, 15% coordination, 15% endurance, 20% specific jump-shot, and 25% speed. The aim of this study is to examine the effects of some performance variables on technical skill in handball players. A total of 11 women volunteers from MC Sistem Yozgat GSK, playing in the Turkish Handball Federation Women's 1st League Group B, participated in the study. Method Subjects' height, body weight and skinfold thickness were determined. The Technical Skill Test (Jumping Shot Test) was used to measure technical skill in handball. The vertical jump test was used to determine anaerobic performance, and the sit-and-reach test was used for flexibility. An isometric strength dynamometer was used to determine leg, back, claw, and finger strength. Results The Pearson Product-Moment Correlation analysis, handball technical skill scores was significantly correlated with flexibility ($r=.692$; $p<0.05$) and hand length ($r=.794$; $p<0.05$), while no relationship was found with other variables. Conclusion In conclusion, the findings of this study show that flexibility and hand length play an important role in determining the technical skill performance of female handball players.

Keywords: Handball, Technical Skill, Female Handball Players

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ergen Kadın Voleybolcularda Farklı Pliometrik Ön Aktivasyon Protokollerinin Dikey Sıçrama Performansı ve Yön Değiştirme Hızı Üzerindeki Akut Etkileri

Cengizhan Sarı, Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, cengizhansarii7@gmail.com

Özcan Bülbül, Bingöl Üniversitesi, Türkiye, obulbul@bingol.edu.tr

Sıla Gökel, Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, silagokel11@gmail.com

Melek Sayan, Rumeli Üniversitesi, Türkiye, sayanmelek231@gmail.com

Özet: Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (ASPA), yüksek şiddetli kısa süreli bir ön yükleme sonrasında nöromüsküler mekanizmalar aracılığıyla akut performans çıktılarında artış sağlayabilen bir uygulamadır. Özellikle patlayıcı güç, sıçrama ve yön değiştirme performanslarında iyileşme sağladığı bildirilmektedir. Bu çalışmanın amacı, iki farklı pliometrik ön yükleme protokolünün ergen kadın voleybolcularda dikey sıçrama ve yön değiştirme hızı üzerindeki akut etkilerini incelemektir. Araştırmaya 14 ergen kadın voleybolcu (yaş: 12.50 ± 0.85 yıl; vücut ağırlığı: 52.14 ± 7.82 kg; boy: 159.78 ± 4.45 cm) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma çapraz düzen (cross-over) tasarımda planlanmış olup, katılımcılara en az 48 saat arayla üç farklı günde kontrol (KON), drop jump (DJ) ve tuck jump (TJ) protokolleri rastgele sırayla uygulanmıştır. DJ protokolü 30 cm yükseklikten düşerek 2 set × 5 tekrar, TJ protokolü ise 2 set × 10 tekrar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ön yükleme uygulamalarını takiben 3 dakika pasif dinlenme verilmiş ve ardından dikey sıçrama ile T yön değiştirme testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular, KON, DJ ve TJ koşulları arasında hem dikey sıçrama hem de yön değiştirme performansı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak, ergen kadın voleybolcularda uygulanan farklı pliometrik ön yükleme protokollerinin akut performans üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgu, ASPA etkisinin sporcuların yaş, antrenman geçmişi ve uygulanan yüklenme parametrelerine duyarlı olabileceğini ve özellikle gelişim dönemindeki sporcularda beklenen performans artışının ortaya çıkmayabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aktivasyon sonrası performans artışı, pliometrik sıçrama, patlayıcı güç, genç sporcular

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Acute Effects of Different Plyometric Pre-Activation Protocols on Vertical Jump Performance and Change of Direction Speed in Adolescent Female Volleyball Players

Abstract: Post-Activation Performance Enhancement (PAPE) is a phenomenon characterized by acute improvements in performance following a high-intensity conditioning activity, primarily mediated by neuromuscular mechanisms. It has been reported to enhance explosive power, sprinting, jumping, and change of direction performance. The aim of this study was to investigate the acute effects of two different plyometric conditioning protocols on vertical jump and change of direction performance in adolescent female volleyball players. A total of 14 adolescent female volleyball players (age: 12.50 ± 0.85 years; body mass: 52.14 ± 7.82 kg; height: 159.78 ± 4.45 cm) voluntarily participated in the study. The study was designed using a randomized crossover design, in which participants completed three different conditions on separate days with at least 48 hours of rest: control (CON), drop jump (DJ), and tuck jump (TJ). The DJ protocol consisted of 2 sets of 5 repetitions from a 30 cm platform, while the TJ protocol consisted of 2 sets of 10 repetitions. Following the conditioning activities, participants were given 3 minutes of passive rest before performing the vertical jump and T-test for change of direction. Data were analyzed using one-way repeated measures analysis of variance. The results indicated no statistically significant differences between CON, DJ, and TJ conditions in either vertical jump or change of direction performance ($p > 0.05$). In conclusion, the applied plyometric conditioning protocols did not produce significant acute performance enhancements in adolescent female volleyball players. These findings suggest that the effectiveness of PAPE may depend on factors such as age, training status, and the specific characteristics of the conditioning activity, and may not be evident in developing athletes.

Keywords: Post-activation performance enhancement, plyometric jump, explosive power, young athletes

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekreatif Katılım mı, Sağlık Algısı mı? Sosyal Ağ Düzeyinin Belirleyicileri Üzerine Bir Araştırma

Buse Gül Peker, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, Busegul1@icloud.com

Ömer Efe Aydoğdu, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, Aydogduoya9@gmail.com

Gözde Çıldır, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, gozdecildir2@gmail.com

Fikret Kayhalak, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fikretkayhalak@gmail.com

Özet: Bu çalışma, algılanan sağlık çıktıları ve rekreatif katılımın bireylerin sosyal ağ düzeyi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kesitsel tarama modeline dayanan araştırma, 219 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde algılanan sağlık çıktıları ölçeği, sosyal ağ ölçeği ve rekreatif katılım indeksi kullanılmıştır. Korelasyon analizi, sağlık çıktıları ile sosyal ağ düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = .202$, $p < .01$). Rekreatif katılımın ise sosyal ağ ile anlamlı bir ilişki sergilemediği görülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kurulan model anlamlıdır ($F(2, 212) = 4.64$, $p < .05$, $R^2 = .042$); yalnızca algılanan sağlık çıktıları sosyal ağı anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = .206$, $p = .004$). Demografik değişkenlerin dahil edildiği genişletilmiş modelde yalnızca gelir düzeyinin sınırlı düzeyde katkı sağladığı belirlenmiştir. G*Power ile gerçekleştirilen güç analizi, mevcut örneklemin yeterli istatistiksel güce sahip olduğunu göstermektedir ($1-\beta = .786$). Bulgular, bireylerin sosyal ağ düzeyinin rekreatif katılım miktarından ziyade bu faaliyetlerden elde edilen sağlık kazanımlarıyla daha yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: sosyal ağ, algılanan sağlık çıktıları, rekreatif katılım, serbest zaman, regresyon analizi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Recreational Participation or Health Perception? A Study on the Determinants of Social Network Level

Abstract: This study investigates the relative contributions of perceived health outcomes and recreational participation to individuals' social network level. Based on a cross-sectional survey design, the research was conducted on a sample of 219 participants. Data were collected using a perceived health outcomes scale, a social network scale, and a recreational participation index. Correlation analysis revealed a positive and significant relationship between health outcomes and social network level ($r = .202$, $p < .01$), whereas recreational participation did not demonstrate a significant association with social network. Multiple regression analysis indicated that the overall model was significant ($F(2, 212) = 4.64$, $p < .05$, $R^2 = .042$); only perceived health outcomes significantly predicted social network level ($\beta = .206$, $p = .004$). In the extended model with demographic controls, income level contributed marginally. A post-hoc power analysis confirmed adequate statistical power for the given sample ($1-\beta = .786$). Findings suggest that individuals' social network levels are more closely associated with perceived health gains from leisure activities than with the level of recreational participation itself.

Keywords: social network, perceived health outcomes, recreational participation, leisure, regression analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbolda Hamstring Yaralanmalarını Önlemede Saha Uygulamaları ve Spor Teknolojilerinin Kullanımı

Gıyas Yılmaz, Sinop Üniversitesi, Türkiye, yilmazgiyas5@gmail.com

Gürkan Selim Çelgin, Sinop Üniversitesi, Türkiye, gscelgin@sinop.edu.tr

Özet: Futbol, günümüzde büyük kitleler tarafından izlenen ve oynanan seyir zevki yüksek olan bir spordur. Seyir zevki yüksek olan bu spor branşının gün geçtikçe fiziksel talepleri artmakta ve beraberinde futbolcularında aynı oranda iş yükü artmaktadır. Artan bu iş yüküne karşılık olarak fiziksel talepler ve oyun içi aksiyonlar karşısında futbolcular önemli sakatlıklardan biri olan hamstring yaralanmaları ile karşı karşıya kalmaktadır. Hamstring yaralanmaları, yüksek görülme sıklığı ve tekrarlama oranları nedeniyle futbolcuların uzun süre sahadan uzak kalmalarına sebep olurken; kulüpler için büyük mali kayıplara neden olmaktadır. Hamstring yaralanmalarının %80'inden fazlası yüksek hızlı koşu sırasında meydana gelir ve çoğunlukla biceps femorisin uzun başını etkiler. Buna ek olarak kas lifi uzunlukları, düşük eksantrik kuvvet kapasiteleri, hamstring/qadriceps kaslarının kuvvet oranları, antrerior pelvic tilt, yetersiz esneklik gibi faktörler, hamstring kaslarının sakatlanma oranını arttırmaktadır. Futbolcularda hamstring yaralanmalarının yüksek görülme sıklığı futbol kulüplerini finansal anlamda zorlamaktadır. Günümüz futbolunda takımların kendi ligleri ve avrupa liglerinde maç yoğunluğu arttıkça, daha fazla oyuncunun sakatlık yaşadığını ve daha uzun süre sahalardan uzak kaldığını görüyoruz. Bu bağlamda artan ve tekrar eden hamstring yaralanmalarını önlemek için neler yapılabiliriz. Bu doğrultuda, hamstring yaralanmalarının önlenmesine yönelik olarak özelleşmiş ısınma protokolleri, eksantrik kuvvet antrenmanları ve esneklik çalışmaları ön plana çıkmaktadır. Ayrıca gelişen spor teknolojileri sayesinde oyuncu yük takibi, kas aktivitesi analizi ve sakatlık riskinin erken tespiti mümkün hale gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, futbolcularda hamstring yaralanmalarının önlenmesinde kullanılan saha uygulamalarını ve spor teknolojilerinin sunduğu imkanları incelemektir. Elde edilen bulguların hem performansın sürdürülebilirliği hem de sakatlıkların azaltılması açısından kulüplere ve antrenörlere katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: hamstring yaralanma önleme, sakatlık önleme teknolojileri, futbolda hamstring yaralanmaları, Hamstring yaralanması

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Use of Field Practices and Sports Technologies in Preventing Hamstring Injuries in Football

Abstract: Football (soccer) is a highly entertaining sport watched and played by large audiences today. However, the physical demands of this sport are increasing day by day, and consequently, the workload for the players is also increasing. In response to this increased workload, physical demands, and on-field actions, footballers are facing significant injuries, particularly hamstring injuries. Due to their high incidence and recurrence rates, hamstring injuries cause players to be sidelined for extended periods, resulting in substantial financial losses for clubs. Over 80% of hamstring injuries occur during high-speed running and mostly affect the long head of the biceps femoris. Additionally, factors such as muscle fiber length, low eccentric force capacity, hamstring/quadriceps strength ratios, anterior pelvic tilt, and insufficient flexibility increase the incidence of hamstring injuries. The high frequency of hamstring injuries among footballers puts a significant financial strain on football clubs. In modern football, as the intensity of matches in domestic and European leagues increases, we are seeing more players experiencing injuries and being sidelined for longer periods. In this context, what can be done to prevent the increasing and recurring hamstring injuries? In this regard, specialized warm-up protocols, eccentric strength training, and flexibility exercises are emerging as key approaches to preventing hamstring injuries. Furthermore, thanks to advancements in sports technology, player load monitoring, muscle activity analysis, and early detection of injury risk have become possible. The aim of this study is to examine the field applications used in preventing hamstring injuries in football players and the opportunities offered by sports technologies. The findings are expected to contribute to clubs and coaches in terms of both maintaining performance and reducing injuries.

Keywords: Hamstring injury prevention, injury prevention technologies, hamstring injuries in football, hamstring injury.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Öğrencilerinde İş Bulma Kaygısının Sosyoekonomik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Melanur Direk, Yalova Üniversitesi, Türkiye, melanurdirek2005@hotmail.com

Özet: Bu çalışma, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerini sosyoekonomik değişkenler bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma nicel araştırma desenine uygun olarak yürütülmüş olup veri toplama sürecinde demografik bilgi formu ve iş bulma kaygısını ölçmeye yönelik Likert tipi ölçekten oluşan yapılandırılmış bir anket kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini spor bilimleri programlarında öğrenim gören toplam (n=211) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiş; frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, ayrıca sosyoekonomik değişkenlere göre karşılaştırmalı analizler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, örneklemin büyük bir kısmının 20–22 yaş aralığında yoğunlaştığı ve önemli bir bölümünün aktif olarak herhangi bir işte çalışmadığı belirlenmiştir. Sosyoekonomik değişkenler açısından yapılan analizlerde, iş bulma kaygısının özellikle gelir düzeyi ve çalışma durumu bakımından anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip ve çalışmayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, öğrencilerin iş bulma sürecine ilişkin belirsizlik algılarının yüksek olduğunu ve bu durumun kaygıyı artıran temel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. İş gücü piyasasındaki rekabet, istihdam olanaklarının sınırlı olduğu yönündeki algı ve bireylerin mesleki yeterliliklerine ilişkin şüpheleri iş bulma kaygısını artıran başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygılarının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve sosyoekonomik değişkenlerden etkilendiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, iş bulma kaygısı, sosyoekonomik değişkenler, üniversite öğrencileri

Sports Sciences, Job Finding Anxiety, Socioeconomic Variables, University Students

Abstract: This study aims to examine the job-finding anxiety levels of university students studying in the field of sports sciences in terms of various socioeconomic variables. The research was conducted using a quantitative research design, and data were collected through a structured questionnaire consisting of a demographic information form and a Likert-type scale designed to measure job-finding anxiety. The sample of the study consisted of a total of (n=211) university students. The collected data were analyzed using SPSS software, and descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation values were calculated. Comparative analyses were also conducted to determine differences according to socioeconomic variables. The findings revealed that the majority of participants were between the ages of 20–22 and a significant portion were not actively employed. Job-finding anxiety differed significantly according to income level and employment status, with higher anxiety levels observed among students with lower income and those not working. The results also indicated that uncertainty regarding the job-finding process, labor market competition, and perceived limitations in employment opportunities were among the primary factors increasing anxiety. In conclusion, job-finding anxiety among sports sciences students has a multidimensional structure and is influenced by socioeconomic variables.

Keywords: ports sciences, job finding anxiety, socioeconomic variables, university students
Bildiri Türü

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Fonksiyonel Uygunluk Arasındaki İlişkinin Yaşam Ortamına Göre İncelenmesi

Beyza Gül Bezen, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, Bezenbeyzagul@gmail.com

Ramazan Üstündağ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, rmznustndg04@gmail.com

Yaren Şahan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, sahanyaren3466@gmail.com

Hülya Andre, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, hulya.andre@gmail.com

Pembegul Metinci, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, pembegulmetinci@gmail.com

Özet: Yaşlanma süreci, kas kuvveti, esneklik, denge, mobilite ve aerobik dayanıklılık gibi fonksiyonel uygunluk bileşenlerinde azalma ile ilişkilidir. Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşta bağımsızlığın korunması ve fonksiyonel kapasitenin sürdürülmesi açısından önemli bir yaşam tarzı göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite düzeyi ve fonksiyonel uygunluk bireylerin yaşadığı çevresel ve sosyal koşullara bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın amacı, Yozgat ilinde ev ortamında ve yaşlı bakım kurumunda yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve fonksiyonel uygunluk durumlarını karşılaştırmak ve fiziksel aktivite düzeyi ile fonksiyonel uygunluk göstergeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Kesitsel tasarımdaki bu çalışmaya, Yozgat ilinde ev ortamında veya yaşlı bakım kurumunda yaşayan toplam 63 yaşlı birey dahil edilmiştir. Katılımcıların 43'ü erkek, 20'si kadındır ve 36'sı yaşlı bakım kurumunda, 27'si ise ev ortamında yaşamaktadır. Katılımcıların, fiziksel aktivite düzeyi, Washburn ve arkadaşları tarafından 1993 yılında geliştirilen ve Ayvat ve arkadaşları tarafından 2017 yılında Türkçeye uyarlanan Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Ölçeği ile; fonksiyonel uygunluk durumları ise Rikli ve Jones tarafından 2001 yılında geliştirilen Senior Fitness Test bataryası ile değerlendirilmiştir. Yaşam ortamına göre grup karşılaştırmaları yapılmış, fiziksel aktivite toplam puanı ile fonksiyonel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular, ev ortamında yaşayan bireylerin fiziksel aktivite toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarının yaşlı bakım kurumunda yaşayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir, $p < 0.05$. Senior Fitness Test parametrelerinde ev ortamında yaşayan bireyler lehine bazı daha iyi ortalama değerler gözlenmekle birlikte, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır, $p > 0.05$. Korelasyon analizinde ise fiziksel aktivite toplam puanı ile yalnızca 8 Adım Kalk ve Yürü Testi süresi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur, rho = -0.275, $p = 0.029$. Sonuç olarak, Yozgat ilinde ev ortamında yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşlı bakım kurumunda yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile fonksiyonel uygunluk göstergeleri arasındaki ilişkiler sınırlı olmakla birlikte, daha yüksek fiziksel aktivite düzeyinin özellikle daha iyi mobilite ve dinamik denge performansı ile ilişkili olabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı bireyler, fiziksel aktivite, fonksiyonel uygunluk, Senior Fitness Test, mobilite

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Relationship Between Physical Activity Level and Functional Fitness in Older Adults According to Living Environment

Abstract: The aging process is associated with declines in functional fitness components such as muscle strength, flexibility, balance, mobility, and aerobic endurance. Therefore, physical activity level is considered an important lifestyle indicator for maintaining independence and preserving functional capacity in later life. However, physical activity level and functional fitness may vary depending on the environmental and social conditions in which individuals live. In this context, the aim of the present study was to compare the physical activity levels and functional fitness status of older adults living at home and in elderly care institutions in Yozgat province, and to examine the relationship between physical activity level and functional fitness indicators. This cross-sectional study included a total of 63 older adults living either at home or in elderly care institutions in Yozgat province. Of the participants, 43 were men and 20 were women; 36 lived in elderly care institutions and 27 lived at home. Physical activity level was assessed using the Physical Activity Scale for the Elderly, originally developed by Washburn et al. in 1993 and adapted into Turkish by Ayvat et al. in 2017. Functional fitness was evaluated using the Senior Fitness Test battery developed by Rikli and Jones in 2001. Group comparisons were performed according to living environment, and the relationships between total physical activity score and functional fitness parameters were examined using Spearman correlation analysis. The findings showed that individuals living at home had significantly higher total physical activity scores and subscale scores than those living in elderly care institutions, $p < 0.05$. Although some Senior Fitness Test parameters showed better mean values in favor of individuals living at home, no statistically significant differences were found between the groups, $p > 0.05$. Correlation analysis revealed a significant negative relationship only between total physical activity score and the 8-Foot Up-and-Go Test time, rho = -0.275, $p = 0.029$. In conclusion, older adults living at home in Yozgat province were found to have higher physical activity levels than those living in elderly care institutions. Although the relationships between physical activity level and functional fitness indicators were limited, higher physical activity level appeared to be associated particularly with better mobility and dynamic balance performance.

Keywords: older adults, physical activity, functional fitness, Senior Fitness Test, mobility

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Serbest Güreşçi Öğrencilerin Fiziksel Gelişiminin İncelenmesi

Kasiet Dcumabaeva, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan,
kasiu130484@gmail.com

Şamşar Alimcanov, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan,
shamshar.alimjanov@manas.edu.kg

Özet: Bu çalışmada, serbest güreşçi öğrencilerin fiziksel gelişimi kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Fiziksel gelişim; insan organizmasındaki morfolojik ve fonksiyonel göstergelerin (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, göğüs çevresi, akciğer vital kapasitesi, maksimum oksijen tüketimi vb.) doğal değişim sürecidir. Araştırmalar, bu sürecin beden eğitimi ve sportif antrenmanlar aracılığıyla yönetilebileceğini ve geliştirilebileceğini göstermektedir (V.İ. İlyiniç, 2000; N.A. Agacanyan, 2003). Yapı ve fonksiyon birliği ilkesi, fiziksel gelişimin temel biyolojik prensiplerinden biri olarak kabul edilir (L.P. Matveyev, 1991). Günümüzde öğrenci gençlerin sağlık düzeylerinin düşmesi ve fiziksel hazırlıklarının zayıflaması küresel sorunlardan biri haline gelmiştir. Bu mesele birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (G.İ. Kutsenko, 2000; Ş.M. İmnayev, 2002; D.Z. Şibkova, 2010). Öğrencilerin fiziksel durumunun yetersiz olması, onların eğitim ve gelecekteki mesleki faaliyetlerinin verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir (V.N. Vasilyev, 2005). Aynı zamanda, bireysel spor dallarının, özellikle de serbest güreşin öğrencilerin morfo-fonksiyonel durumuna etkisi yeterli düzeyde araştırılmamıştır (A.V. Çesnokov, 2002; A.M. Dvorkin, 2003). Bu araştırmanın amacı, Serbest güreşçi öğrencilerin fiziksel gelişim düzeylerini belirlemektir. Araştırma, Bişkek şehrinde bulunan KDTÜ (Kırgızistan Devlet Teknik Üniversitesi), KMDTSA (Kırgız Devlet Beden Eğitimi ve Spor Akademisi) ve KTMÜ (Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi) yükseköğretim kurumlarında yürütülmüştür. Çalışmaya 33 öğrenci-sporcu katılmıştır. Araştırmada kullanılan yöntemler şunlardır: antropometri, fizyometri, fonksiyonel testler (Stange, Genchi), indeks yöntemleri (Quetelet, Pignet, Erisman) ve matematiksel-istatistiksel analiz. Araştırma sonucunda, güreşçi öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin genel olarak normal sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Antropometrik veriler açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). İndeks analizlerine göre vücut yapısının uyumlu (harmonik) bir şekilde geliştiği saptanmıştır. Fonksiyonel göstergeler arasında Genchi testi yüksek bir seviye gösterirken ($P<0,05$), Stange testi nispeten daha düşük sonuçlar vermiştir. Pençe kuvveti (el gücü) değerleri ise çoğu durumda normların üzerinde çıkmıştır. Sonuç olarak, serbest güreşçilerin fiziksel gelişimlerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiş, ancak bazı fonksiyonel kapasitelerin geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular, antrenman sürecinin optimize edilmesinde pratik bir öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Güreş, Güreşçi Öğrenciler, Fiziksel Gelişim, Morfofonksiyonel Durum, Fonksiyonel Göstergeler

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of the Physical Development of Student Freestyle Wrestlers

Abstract: In this study, the physical development of student freestyle wrestlers was comprehensively evaluated. Physical development is defined as the natural process of change in morphological and functional indicators within the human organism—such as body height, weight, chest circumference, lung vital capacity, and maximum oxygen consumption—and research indicates that this process can be effectively managed and improved through physical education and sports training (V.I. Ilyinich, 2000; N.A. Agadzhanyan, 2003). The principle of the unity of structure and function is recognized as a fundamental biological law of physical development (L.P. Matveev, 1991). Currently, the decline in health levels and weakening of physical readiness among student youth has become a global concern highlighted by many researchers (G.I. Kutsenko, 2000; Sh.M. Imnaev, 2002; D.Z. Shibkova, 2010), as inadequate physical condition negatively impacts both educational efficiency and future professional activities (V.N. Vasilyev, 2005). Despite this, the impact of individual sports, particularly freestyle wrestling, on students' morphofunctional status has not been sufficiently researched (A.V. Chesnokov, 2002; A.M. Dvorkin, 2003). Therefore, this study aimed to determine the physical development levels of 33 student-athletes from higher education institutions in Bishkek, including KSTU, KSAPES, and KTMU. Using anthropometry, physiometry, functional tests (Stange, Genchi), and index methods (Quetelet, Pignet, Erisman), the findings revealed that physical development was generally within normal limits. Anthropometric data showed no significant differences between groups ($P > 0.05$), and index analyses indicated harmonious body development. While functional indicators showed high levels in the Genchi test ($P < 0.05$), the Stange test yielded lower results, and handgrip strength was mostly above norms. In conclusion, while the physical development of freestyle wrestlers is at a good level, specific functional capacities require further enhancement to optimize the training process.

Keywords: Freestyle Wrestling, Student Wrestlers, Physical Development, Morphofunctional Status, Functional Indicators

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbol Hakemlerinin Sosyal Dışlanma Algılarının Incelenmesi

Muhammed Ali Işıldar, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, isildar.muhammed@hotmail.com

İsmail Aktaş, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, ismailaktas@yyu.edu.tr

Özet: Sosyal dışlanma, genel olarak bir kişi veya grup tarafından görmezden gelinme, reddedilme ya da dışlanma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, kişinin aidiyet duyma konusundaki temel ihtiyacını zedeler ve özgüvenini, kontrol hissini ve varoluşunun anlamını tehdit eder. Basketbol, anlık kararların, oyuncular, antrenörler, seyirciler, idareciler ve giderek artan bir şekilde dijital medya izleyicileri tarafından sürekli olarak mercek altına alındığı bir spor branşıdır. Son derece zorlu bir psikososyal ortamda görev almak durumunda kalan basketbol hakemleri; sosyal dışlanma deneyimlerine karşı kırılgan bir hala gelebilmektedir. Dolayısıyla araştırma basketbol hakemlerinin sosyal dışlanma algılarının detaylı bir biçimde incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yaklaşımıyla yürütülmüş; veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla 7 kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 14 basketbol hakeminden elde edilmiştir. Görüşmeler kayıt altına alınmış ve veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenerek kodlar ve temalar oluşturulmuştur. Analizler sonucunda üç ana tema belirlenmiştir: Görelilik, Sosyal ilişkiler ve Dinamiklik. Oluşturulan alt kategoriler Görelilik teması için; “Kimlik ve Anlam”, Sosyal İlişkiler teması için; “Sosyal Dışlanma Deneyimi” ve son olarak ise Dinamiklik teması için; “Başa Çıkma ve Anlam Kurma” olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak, basketbol hakemlerinin sosyal dışlanma algılarının yalnızca olumsuz deneyimlerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda mesleğe yüklenen anlam, sosyal etkileşimler ve başa çıkma stratejileri üzerinden şekillenen çok boyutlu bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Bulgular, Sosyal Dışlanma Kuramı doğrultusunda değerlendirildiğinde, bireyin mesleki kimliğinin ve sosyal ilişkilerinin bu süreçten doğrudan etkilendiğini ve algının dinamik bir biçimde yeniden üretildiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol hakemliği, sosyal dışlanma, sosyal dışlanma kuramı, nitel araştırma, fenomenoloji

An Examination of Basketball Referees' Perceptions of Social Exclusion

Abstract: Social exclusion is generally defined as the state of being ignored, rejected, or excluded by an individual or a group. This condition undermines a person's fundamental need to belong and threatens their self-esteem, sense of control, and the meaning of their existence. Basketball is a sport in which split-second decisions are continuously scrutinized by players, coaches, spectators, administrators, and, increasingly, digital media audiences. Operating within such a highly demanding psychosocial environment, basketball referees may become particularly vulnerable to experiences of social exclusion. Accordingly, the present study aims to examine basketball referees' perceptions of social exclusion in depth. The research was conducted using a phenomenological approach, one of the qualitative research designs; data were obtained through semi-structured interviews with a total of 14 basketball referees, comprising 7 women and 7 men. The interviews were audio-recorded, and the data were analyzed via content analysis to generate codes and themes. The analysis yielded three main themes: Relativity, Social Relations, and Dynamism. The subcategories identified were "Identity and Meaning" for the Relativity theme, "The Experience of Social Exclusion" for the Social Relations theme, and "Coping and Meaning-Making" for the Dynamism theme. In conclusion, basketball referees' perceptions of social exclusion are not confined to negative experiences alone; rather, they constitute a multidimensional structure shaped by the meaning ascribed to the profession, social interactions, and coping strategies. When evaluated within the framework of Social Exclusion Theory, the findings demonstrate that the individual's professional identity and social relationships are directly affected by this process and that the perception itself is dynamically reproduced.

Keywords: Basketball refereeing, social exclusion, social exclusion theory, qualitative research, phenomenology

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Futbolcularda Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği, Psikolojik Sağlamlık ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi

Elif Üstündağ, Ankara Üniversitesi, Türkiye, elifust.eu1@gmail.com

Onur Akyüz, Ankara Üniversitesi, Türkiye, onurakyuz1986@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı futbolcuların karanlık üçlü kişilik özelliği, psikolojik sağlamlık ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesidir. Betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenecek bu çalışmanın örneklemini; 2025-2026 Türkiye Futbol Sezonunda aktif olarak liglerde futbol oynayan 139'u profesyonel, 276'sı amatör olmak üzere toplam 415 futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin veriler; Jones ve Paulhus (2014) tarafından geliştirilen ve Özsoy ve ark., (2017) tarafından uyarlanan 3 alt boyut ve 27 maddeden oluşan Karanlık Üçlü Ölçeği, Smith ve ark., (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 6 maddelik Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından uyarlanan 3 alt boyut ve 40 maddeden oluşan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım göstermesinden kaynaklı parametrik testler uygulanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda; Profesyonel futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin amatör sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bekar futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin evli sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 18-19 yaş ve 20-21 yaş aralığındaki futbolcuların karanlık üçlü ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin 22 ve üstü yaş futbolculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu futbolcuların üniversite mezunu futbolculara göre sporda başarı motivasyonu düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 1-6 yıldır futbol oynayan futbolcuların karanlık üçlü düzeyleri 7-10 yıldır ve 11 ve üstü yıldır oynayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 7-10 yıldır futbol oynayanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin 1-6 yıl ve 11 ve üstü yıldır oynayan futbolculara göre daha yükse olduğu belirlenmiştir. 7-10 yıldır futbol oynayanların sporda başarı motivasyonu düzeylerinin 1-6 yıl ve 11 ve üstü yıldır oynayan futbolculara göre daha yükse olduğu tespit edilmiştir. Çok yüksek gelir düzey olan futbolcuların karanlık üçlü düzeylerinin orta ve yüksek gelir durumundaki futbolculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir durumu orta olan futbolcuların yüksek olan futbolculara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek olan futbolcuların gelir düzeyi çok düşük, düşük, orta ve çok yüksek olan futbolculara göre sporda başarı motivasyonu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Karanlık Üçlü, Psikolojik Sağlamlık, Başarı Motivasyonu

An Investigation of Dark Triad Personality Traits, Psychological Resilience, and Sport-Specific Achievement Motivation Levels in Football Players

Abstract: The aim of this research is to examine the levels of dark triad personality trait, psychological resilience, and sport-specific achievement motivation in football players. This study, designed according to a descriptive survey model, includes a sample of 415 football players actively playing in leagues during the 2025-2026 Turkish Football Season; 139 of these are professional and 276 are amateur. Data were collected using the Dark Triad Scale, developed by Jones and Paulhus (2014) and adapted by Özsoy et al. (2017), consisting of 3 sub-dimensions and 27 items; the Psychological Resilience Scale, developed by Smith et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2015), consisting of 6 items; and the Sport-Specific Achievement Motivation Scale, developed by Willis (1982) and adapted by Tiryaki and Gödelek (1997), consisting of 3 sub-dimensions and 40 items, along with a demographic information form prepared by the researcher. Since the obtained data showed a normal distribution, parametric tests were applied. As a result of the analyses; it was determined that professional football players have higher levels of psychological resilience than amateur athletes. It was observed that single football players have higher levels of psychological resilience than married athletes. It was found that football players aged 18-19 and 20-21 have higher levels of the "dark three" and psychological resilience than football players aged 22 and above. It was observed that football players with a high school diploma have higher levels of motivation for success in sports than football players with a university diploma. It was determined that football players who have been playing football for 1-6 years have higher levels of the "dark three" than those who have been playing for 7-10 years and 11 years and above. It was determined that those who have been playing football for 7-10 years have higher levels of psychological resilience than those who have been playing for 1-6 years and 11 years and above. It was determined that those who have been playing football for 7-10 years have higher levels of motivation for success in sports than those who have been playing for 1-6 years and 11 years and above. It was determined that footballers with very high-income levels had higher levels of the "Dark Triad" than those with middle- and high-income levels. It was observed that footballers with middle income levels had higher levels of psychological resilience compared to those with high income levels. It was determined that footballers with high income levels had lower levels of achievement motivation in sports compared to those with very low, low, middle, and very high-income levels.

Keywords: Football, Dark Triad, Psychological Resilience, Achievement Motivation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Voleybolcularda Sosyal Medya Kullanım Davranışlarının Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

Dilek Demir, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, dilekdemir2208@gmail.com

Ercan Polat, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ercan.polat@bozok.edu.tr

Samet Sağ, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, samettsag@hotmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, voleybolcuların sosyal medya kullanım davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 18-44 yaş aralığında yer alan toplam 268 aktif voleybol sporcusu oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Sosyal Medya Kullanım Davranışları Ölçeği ve On-Maddeli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiş; normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve Cronbach Alpha güvenirlik analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından yalnızca deneyime açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş ve kadın katılımcıların deneyime açıklık düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından içerik üretme, bağımlılık, sorumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre kullanım sıklığı ve günlük sosyal medya kullanım süresi ile bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bağımlılık ile dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırma, voleybolcularda sosyal medya kullanım yoğunluğu ve bazı kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili önemli değişkenler olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, kişilik, sosyal medya kullanımı, bağımlılık, günlük kullanım süresi.

Examining Social Media Usage Behaviors of Volleyball Players in Terms of Personality Traits

Abstract: The aim of this study was to examine the relationship between volleyball players' social media usage behaviors and personality traits. The study was conducted using the correlational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of 268 active volleyball players aged between 18 and 44 years. Data were collected using a Personal Information Form, the Social Media Usage Behavior Scale, and the Ten-Item Personality Inventory. The data were analyzed using SPSS 26.0, and the normality assumption was examined through skewness and kurtosis values. Independent samples t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis, and Cronbach's Alpha reliability analysis were used in the data analysis. According to the findings, a significant difference by gender was found only in the openness to experience subscale, and female participants had higher openness to experience scores than male participants. In terms of educational status, significant differences were found in the subscales of content production, addiction, conscientiousness, and emotional stability. The results of the correlation analysis showed positive significant relationships between frequency of use, daily social media usage time, and addiction. In addition, negative significant relationships were found between addiction and extraversion, emotional stability, and openness to experience. As a result, the study indicates that social media usage intensity and certain personality traits are important variables associated with social media addiction among volleyball players.

Keywords: Social media, personality, social media use, addiction, daily usage time.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Türkiye'de Spor Yöneticiliği Programlarında Öğrenci Profili

Murat Şahin, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, murat.sahn@hotmail.com

Elif Şahin, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, elifsahinn19983@gmail.com

Gözde Algün Doğu, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, gzdalgn@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin demografik ve eğitimsel özelliklerini inceleyerek mevcut öğrenci profilini ortaya koymaktır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde tasarlanmış olup ikincil veri analizi yaklaşımına dayanmaktadır. Çalışma kapsamında veriler, Yükseköğretim Kurulu tarafından kamuya açık olarak sunulan YÖK Atlas veri tabanından elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye'de merkezi yerleştirme sistemi ile spor yöneticiliği lisans programına öğrenci kabul eden üniversiteler oluşturmakta olup, örneklem seçimine gidilmeksizin tam sayım yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS ve Microsoft Excel programları aracılığıyla analiz edilmiş; frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanarak betimsel istatistikler ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin %64,84'ü erkek (n=2776), %35,16'sı kadındır. Lise türüne göre dağılım incelendiğinde öğrencilerin büyük çoğunluğunun Anadolu Lisesi mezunu olduğu (%73,37; n=3141) görülmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin %11,02'sinin meslek lisesi (n=472), %7,90'ının diğer lise türleri (n=338) ve %4,18'inin imam hatip lisesi (n=179) mezunu olduğu belirlenmiştir. Spor liselerinden gelen öğrenci oranının ise oldukça düşük olduğu (%3,53; n=151) tespit edilmiştir. Öğrenim durumuna göre öğrencilerin %37,08'inin liseden yeni mezun ve ilk kez sınava giren bireylerden oluştuğu, %62,92'sinin ise daha önce sınav deneyimi olan veya farklı eğitim geçmişine sahip bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir. Üniversite türüne göre dağılımda ise öğrencilerin %81,97'sinin devlet üniversitelerinde, %18,03'ünün vakıf üniversitelerinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Sonuç olarak, spor yöneticiliği programlarında öğrenci profilinin ağırlıklı olarak erkek, Anadolu Lisesi mezunu ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören bireylerden oluştuğu; ayrıca farklı eğitim geçmişine sahip öğrencilerin de önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Elde edilen bulgular, spor yöneticiliği eğitimine yönelik öğrenci kaynağının yapısını ortaya koymakta ve alanın gelişimi açısından veri temelli değerlendirmeler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yöneticiliği, Öğrenci Profili, Lise Türü, Üniversite

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Student Profile in Sports Management Programs in Türkiye

Abstract: The aim of this study is to examine the demographic and educational characteristics of students enrolled in sports management programs in Türkiye and to reveal the current student profile. The research was designed using a descriptive survey model within the framework of quantitative research methods and is based on a secondary data analysis approach. The data were obtained from the YÖK Atlas database, which is publicly available and provided by the Council of Higher Education. The population of the study consists of universities in Türkiye that admit students to sports management undergraduate programs through the central placement system, and a census approach was adopted without selecting a sample. The data were analyzed using SPSS and Microsoft Excel, and descriptive statistics, including frequency (f) and percentage (%), were calculated. According to the findings, 64.84% of the students are male (n=2776) and 35.16% are female (n=1505). In terms of high school type, the majority of students graduated from Anatolian High Schools (73.37%; n=3141). Additionally, 11.02% of the students graduated from vocational high schools (n=472), 7.90% from other types of high schools (n=338), and 4.18% from Imam Hatip high schools (n=179). The proportion of students coming from sports high schools is notably low (3.53%; n=151). Regarding educational status, 37.08% of the students are newly graduated from high school and taking the university entrance exam for the first time, while 62.92% consist of individuals with prior exam experience or different educational backgrounds. In terms of university type, 81.97% of the students are enrolled in public universities, whereas 18.03% attend foundation (private) universities. In conclusion, the student profile in sports management programs predominantly consists of male students, graduates of Anatolian High Schools, and individuals enrolled in public universities. Additionally, a considerable proportion of students have diverse educational backgrounds. These findings provide data-driven insights into the structure of the student source in sports management education and contribute to the development of the field.

Keywords: Sports Management, Student Profile, High School Type, University

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

16-21 yaş kadın futbolcularda 6 haftalık pliometrik antrenman programının atletik performans gelişimi üzerindeki etkisi

Gülbahar Uysal, Uludağ Üniversitesi, Türkiye, gulbaharuysal46@gmail.com

Esra İrem Özcan, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye, ozcanesrairem@gmail.com

Şerife Vatansever, Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, serife@uludag.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, genç kadın futbolcularda yapılacak 6 haftalık pliometrik antrenmanının atletik performans parametreleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada ön-test son-test randomize kontrollü deneysel tasarım kullanılmıştır. Çalışmaya 16-21 yaşları arasında 10 deney, 10 kontrol grubu olmak üzere 20 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Gruplar rastgele yöntem ile belirlenmiştir. Katılımcılar ilk olarak rastgele bir biçimde A Grubu (n=10), B Grubu (n=10) olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi gibi antropometrik değişkenlere ek olarak, 30 m sürat, çeviklik (T-Testi), durarak uzun atlama, Reaktif kuvvet indeksi (drop jump), alt ekstremite kuvveti performans testleri alınmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Bağımlı T-testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise Bağımsız T-testi kullanılmıştır. Araştırma grubuna her antrenman öncesi 10 dk Isınma hareketleri yapılmıştır. Kontrol grubu normal futbol antrenmanlarına devam ederken, deney grubu normal futbol antrenmanlarına ek olarak 6 hafta, haftada 2 gün, 45 dk pliometrik antrenman programını uygulanmıştır. Uygulama bitiminde katılımcıların son-test değerleri alınmış ve çalışma sonlandırılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda katılımcıların 30 m sprint, durarak uzun atlama, reaktif kuvvet indeksi ve sırt-bacak kuvveti performanslarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Fakat çeviklik T-Testi performanslarında anlamlı gelişimler tespit edilmemiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, pliometrik antrenmanın kadın futbolcularda atletik performans parametrelerinin gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolcu, Futbol, Pliometrik, Atletik Performans, Reaktif Kuvvet İndeksi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of a 6-Week Plyometric Training Program on the Development of Athletic Performance in Female Football Players Aged 16-21

Abstract: The purpose of this study was to examine the effects of a 6-week plyometric training program applied to young female soccer players on athletic performance parameters. A pre-test–post-test randomized controlled experimental design was used in the study. A total of 20 female soccer players aged between 16 and 21 years, consisting of 10 in the experimental group and 10 in the control group, voluntarily participated in the study. The groups were determined using a randomization method. The participants were initially randomly divided into two groups as Group A (n = 10) and Group B (n = 10). Within the scope of the study, in addition to anthropometric variables such as age, height, body weight, and body mass index, performance tests including 30 m sprint, agility (T-Test), standing long jump, reactive strength index (drop jump), and lower extremity strength were conducted. Paired Samples t-test was used for within-group comparisons, while Independent Samples t-test was used for between-group comparisons. A 10-minute warm-up was performed before each training session for the experimental group. While the control group continued their regular soccer training, the experimental group applied a plyometric training program for 6 weeks, 2 days per week, for 45 minutes, in addition to their regular soccer training. At the end of the intervention, post-test measurements of the participants were obtained and the study was concluded. According to the results obtained, a significant increase was observed in the 30 m sprint, standing long jump, reactive strength index, and back–leg strength performances of the participants ($p < 0.05$). However, no significant improvements were detected in agility T-Test performance ($p < 0.05$). As a result, it can be stated that plyometric training is effective in improving athletic performance parameters in female soccer players.

Keywords: Female Soccer Player, Soccer, Plyometric, Athletic Performance, Reactive Strength Index

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akademik Erteleme ile Akademik Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nur Ünal, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, nurunal1427@gmail.com

Mahmut Ulukan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, mulukan@gelisim.edu.tr

Nermin Tutar, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, nermintutar423@gmail.com

Yasemin Arslan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, yaso.ars.1853@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme düzeyleri ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Günümüzde öğrencilerin akademik sorumluluklarını erteleme eğilimlerinin artması, bu durumun akademik tükenmişlik üzerindeki etkisinin araştırılmasını önemli hale getirmektedir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 250 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, katılımcıların akademik erteleme ve akademik tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik ölçme araçları aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik erteleme ile akademik tükenmişlik arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,385$, $p < 0,001$). Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda akademik ertelemenin akademik tükenmişliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = 0,385$, $p < 0,001$). Akademik erteleme değişkeninin akademik tükenmişlikteki toplam varyansın %14,8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin akademik görevlerini erteleme düzeyleri arttıkça akademik tükenmişlik düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bu bulgu, akademik ertelemenin öğrencilerin akademik ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, öğrencilerin erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, akademik tükenmişlik, üniversite öğrencileri

Examining the Relationship Between Academic Procrastination and Academic Burnout

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between university students' levels of academic procrastination and academic burnout. In recent years, the increasing tendency of students to delay their academic responsibilities has made it important to investigate the impact of this behavior on academic burnout. The study was designed using a relational survey model within the framework of quantitative research methods. The sample of the study consisted of 250 university students selected through a convenience sampling method. Data were collected using measurement tools aimed at determining participants' levels of academic procrastination and academic burnout. The obtained data were analyzed using the SPSS statistical software package. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were employed in the data analysis process. The findings revealed a positive and statistically significant relationship between academic procrastination and academic burnout ($r = 0.385$, $p < 0.001$). In addition, regression analysis indicated that academic procrastination significantly predicted academic burnout ($\beta = 0.385$, $p < 0.001$). It was determined that academic procrastination explained 14.8% of the total variance in academic burnout. As a result, it can be stated that as students' levels of academic procrastination increase, their levels of academic burnout also increase. This finding suggests that academic procrastination may be an important risk factor affecting students' academic and psychological well-being. In this context, it is recommended to develop intervention programs aimed at reducing students' procrastination behaviors.

Keywords: Academic procrastination, academic burnout, university students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yoga Araştırmalarında Stres ve Tükenmişlik: Web of Science Literatürünün Bibliyometrik Haritalanması

Kübra Begüm Tangil, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, begumtangil@gmail.com

Mehmet Aydoğan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, m.aydgn66@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, yoga araştırmalarında stres ve tükenmişlik konularına odaklanan yayınların bibliyometrik özelliklerini incelemek, alanın gelişim eğilimlerini ortaya koymak ve literatürün entelektüel, sosyal ve kavramsal yapısını bilim haritalama teknikleriyle değerlendirmektir. Araştırma kapsamında Web of Science veri tabanında Advanced Search kullanılarak tarama gerçekleştirilmiş; son 10 yılda yayımlanan, İngilizce dilindeki, SCI ve SSCI indekslerinde yer alan makale ve derleme türündeki çalışmalar analize dâhil edilmiştir. Elde edilen veri seti bibliyometrik incelemeye uygun biçimde düzenlenmiş ve VOSviewer programı aracılığıyla atıf, ortak atıf, ortak yazarlık, kurumlar arası iş birliği, ülkeler arası iş birliği, kaynak dağılımı ve anahtar kelime ilişkilerine dayalı ağ haritaları oluşturulmuştur. Bulgular, literatürün büyük ölçüde Sport Sciences kategorisinde yoğunlaştığını, bunun yanında Hospitality Leisure Sport Tourism, Psychology, Physiology, Psychology Applied ve Rehabilitation alanlarının da dikkat çekici bir görünürlüğe sahip olduğunu göstermiştir. Yazar iş birliği ağlarında belirli araştırmacı kümelerinin öne çıktığı, özellikle Hewett, Hall, Pebole, Pumpa ve Cheema gibi isimlerin bağlantı yapılarında görünür olduğu belirlenmiştir. Atıf ve ortak atıf haritaları, Hewett (2018), Brinsley (2021), Vu (2022) ve Pelka (2017) gibi çalışmaların alanın bilgi tabanında etkili bir konuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Kurumsal düzeyde Boston University, Duke University, University of Canberra ve Western Sydney University gibi kurumların merkezi roller üstlendiği; ülke bazında ise Amerika Birleşik Devletleri'nin en güçlü düğüm olduğu, Çin, Avustralya, İngiltere, Kanada ve Fransa'nın da literatüre katkı sunduğu saptanmıştır. Kaynak analizi, Sports Medicine-Open, Journal of Science and Medicine in Sport, Applied Physiology Nutrition and Metabolism ve benzeri dergilerin yayın dolaşımında öne çıktığını göstermiştir. Sonuç olarak yoga, stres ve tükenmişlik alanındaki yayınların spor bilimleri merkezli ancak psikoloji, fizyoloji ve rehabilitasyonla güçlü biçimde ilişkili çok disiplinli bir yapı sergilediği; alanın sınırlı sayıda çekirdek yazar, kurum ve kaynak etrafında şekillendiği anlaşılmıştır. Bu durum, gelecekte uluslararası iş birliğinin artırılması, tematik çeşitliliğin genişletilmesi ve alanın daha bütüncül araştırma hatlarıyla desteklenmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, stres, tükenmişlik, bibliyometrik analiz

Stress and Burnout in Yoga Research: A Bibliometric Mapping of the Web of Science Literature

Abstract: The aim of this study was to examine the bibliometric characteristics of publications focusing on stress and burnout in yoga research, to identify the developmental tendencies of the field, and to evaluate its intellectual, social, and conceptual structure through science mapping techniques. For this purpose, a search was conducted in the Web of Science database using Advanced Search, and only Englishlanguage articles and reviews published within the last 10 years and indexed in SCI and SSCI were included in the analysis. The retrieved dataset was organized in a format suitable for bibliometric examination, and network maps based on citation, co-citation, co-authorship, inter-institutional collaboration, international collaboration, source distribution, and keyword relations were generated using VOSviewer. The findings showed that the literature was predominantly concentrated in the Sport Sciences category, while Hospitality Leisure Sport Tourism, Psychology, Physiology, Psychology Applied, and Rehabilitation also represented notable thematic domains. Co-authorship networks indicated the prominence of specific researcher clusters, with scholars such as Hewett, Hall, Pebole, Pumpa, and Cheema occupying visible positions in the collaboration structure. Citation and co-citation maps demonstrated that studies such as Hewett (2018), Brinsley (2021), Vu (2022), and Pelka (2017) held influential positions within the knowledge base of the field. At the institutional level, Boston University, Duke University, the University of Canberra, and Western Sydney University emerged as central contributors, while at the country level the United States appeared as the strongest node, accompanied by contributions from China, Australia, England, Canada, and France. Source analysis further revealed that journals such as Sports Medicine-Open, Journal of Science and Medicine in Sport, and Applied Physiology Nutrition and Metabolism played a leading role in the dissemination of this literature. Overall, the results indicate that research on yoga, stress, and burnout reflects a multidisciplinary structure centered primarily on sport sciences but closely connected with psychology, physiology, and rehabilitation. The field appears to be shaped by a limited number of core authors, institutions, and publication sources. This pattern suggests the need for broader international collaboration, greater thematic diversification, and a more integrated research agenda in future studies.

Keywords: Yoga, stress, burnout, bibliometric analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

İşitme Engelli Milli Sporcunun Üniversite Yaşamındaki Deneyimleri: Sosyo-Ekolojik Model Temelli Bütüncül Tek Durum Çalışması

Sevim Akşit, Düzce Üniversitesi, Türkiye, sevim.askim@gmail.com

Seymen Berke Nergiz, Düzce Üniversitesi, Türkiye, seymennergiz146@gmail.com

Koray Öztürk, Düzce Üniversitesi, Türkiye, korayozturk141414@icloud.com

Taner Akyol, Düzce Üniversitesi, Türkiye, tanerakyol76@gmail.com

Yeşer Eroğlu Eskicioğlu, Düzce Üniversitesi, Türkiye, yesereskicioglu@gmail.com

Özet: İşitme engelli bireylerin eğitim, spor ve sosyal yaşama katılımı; bireysel özelliklerin yanı sıra aile, okul, antrenör, akran çevresi, kurumlar ve toplumsal tutumlarla birlikte şekillenen çok boyutlu bir süreçtir (8). Sosyo-Ekolojik Model (SEM), bireyin deneyimlerini mikro, mezo, ekzo, makro ve kronosistem düzeylerinde ele alarak bu süreci bütüncül biçimde açıklamaktadır (2;3;4;5;6). Bu araştırmanın amacı, işitme engelli ve milli sporcu kimliğine sahip bir üniversite öğrencisinin okul yaşamında karşılaştığı engelleri, deneyimlediği fırsatları ve bu süreçteki destekleyici unsurları SEM çerçevesinde incelemektir. Bu çalışma, katılımcının eğitim ve spor yaşamındaki deneyimlerini; bireysel baş etme süreçleri, aile ve antrenör desteği, eğitim ortamındaki uyarlamalar, iletişim güçlükleri ve toplumsal kabul dinamikleri açısından ele almaktadır. Yöntem Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda bütüncül tek durum çalışması deseni ile yürütülmüştür (7). Çalışmada, işitme engelli, engelli kontenjanı ile bir devlet üniversitesine yerleşmiş ve aynı zamanda milli sporcu kimliğine sahip bir spor bilimleri fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencisinin eğitim yaşamı özgün bir durum olarak ele alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Veriler, katılımcı ile yüz yüze gerçekleştirilen görüşme yoluyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler, SEM temelinde tümdengelimsel içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi, verilerin sistematik olarak kodlanması, kategorilere ayrılması, temaların oluşturulması ve bulguların yorumlanması sürecini kapsamaktadır (7). Bulgular Bulgular, SEM çerçevesinde değerlendirildiğinde, katılımcının okul yaşamında karşılaştığı engellerin, deneyimlediği fırsatların ve bu süreçteki destekleyici unsurların çok katmanlı bir yapı içinde şekillendiğini göstermektedir. Bireysel düzeyde işitme kaybı, iletişim güçlükleri ve baş etme stratejileri; sosyal düzeyde aile, antrenör, arkadaş desteği ve spor camiası; fiziksel ve kurumsal çevre düzeyinde okul ve spor ortamındaki uyarlamalar ya da uyarlama eksiklikleri; politik ve yapısal düzeyde ise engelli kontenjanı, EKPSS, sporcu hakları, toplumsal tutumlar ve spor politikaları katılımcının eğitim deneyimini etkilemektedir. Sonuç Araştırma sonucunda, katılımcının okul yaşamındaki engellerin, fırsatların ve destek mekanizmalarının bireysel, sosyal, kurumsal ve yapısal düzeylerin etkileşimiyle oluştuğu ve bu yönüyle bulguların SEM ile uyum gösterdiği belirlenmiştir. Bu çok katmanlı yapı içinde sosyal düzeyin daha belirgin olduğu görülmektedir. Özellikle aile, antrenör, arkadaş çevresi ve spor camiası, katılımcının eğitim ve spor yaşamındaki deneyimlerini şekillendiren temel destek kaynakları olarak öne çıkmaktadır. En belirgin sorun alanının fiziksel ve kurumsal çevre düzeyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyo – ekolojik model, engellilik, milli sporcu

Experiences of a Hearing-Impaired National Athlete in University Life: A Holistic Single-Case Study Based on the Socio-Ecological Model

Abstract: The participation of hearing-impaired individuals in education, sports, and social life is a multidimensional process shaped by individual characteristics as well as family, school, coach, peer group, institutions, and societal attitudes (8). The Socio-Ecological Model (SEM) explains this process holistically by considering the individual's experiences at the micro, meso, exo, macro, and chronosystem levels (2;3;4;5;6). The aim of this research is to examine the obstacles, opportunities, and supportive elements encountered by a hearing-impaired university student with a national athlete identity in her school life, within the framework of the SEM. This study examines the participant's experiences in education and sports life in terms of individual coping processes, family and coach support, adaptations in the educational environment, communication difficulties, and social acceptance dynamics. Method This research was conducted using a holistic single case study design in line with the qualitative research approach (7). In the study, the educational life of a hearing-impaired student in the Physical Education and Sports Teaching department of a Faculty of Sports Sciences, who was admitted to a state university through the disability quota and also has a national athlete identity, was considered as a unique case. A semi-structured interview form was used as a data collection tool in the research. Data were obtained through face-to-face interviews with the participants. The obtained data were analyzed using deductive content analysis based on SEM. Content analysis includes the process of systematically coding the data, categorizing them, creating themes, and interpreting the findings (7). Findings The findings, when evaluated within the framework of SEM, show that the obstacles the participant encountered in school life, the opportunities they experienced, and the supportive elements in this process are shaped within a multi-layered structure. At the individual level, hearing loss, communication difficulties, and coping strategies; at the social level, family, coach, friend support, and the sports community; at the physical and institutional environmental level, adaptations or lack of adaptations in the school and sports environment; and at the political and structural level, disability quotas, EKPSS, athlete rights, social attitudes, and sports policies affect the participant's educational experience. Conclusion The research results indicate that the obstacles, opportunities, and support mechanisms in the participant's school life are formed by the interaction of individual, social, institutional, and structural levels, and in this respect, the findings are consistent with SEM (Social, Economic, and Social) principles. Within this multi-layered structure, the social level appears to be more prominent. In particular, family, coaches, peer groups, and the sports community stand out as the primary support sources shaping the participant's experiences in education and sports life. It was concluded that the most significant problem area is the physical and institutional environment level.

Keywords: Socio-ecological model, disability, national athlete

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gözünden Bölümün Pozitif ve Negatif Yönlerinin Çözümlenmesi

Sevda Cihan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, sevdacihan05@gmail.com

Ceyda Yıldız, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, yildizcey666@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bölüm deneyimlerini kendi bakış açılarıyla ortaya koymak, bölümün güçlü ve zayıf yönlerini nitel bir yaklaşımla incelemektir. Araştırma, fenomenoloji deseni çerçevesinde yürütülmüş olup, katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen farklı bölüm ve sınıf düzeylerinden 18 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış, elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin bölüme ilişkin algılarının "akademik imkanlar", "uygulama alanları", "tesis", "öğretim elemanları niteliği" ve "gelecek kaygısı" temaları etrafında toplandığını göstermektedir. Pozitif yönler arasında "uygulama dersleri", "öğretim elemanları", "sosyal yaşam" ve "spor tesisleri" öne çıkarken; negatif yönler arasında "yetersiz tesis", "kontenjan fazlalığı", "istihdam" ve "teorik dersler" dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, spor bilimleri fakültelerinin öğrenci deneyimlerini iyileştirmek adına altyapı yatırımlarının artırılması, müfredatın dengeli şekilde güncellenmesi ve mezuniyet sonrası istihdam süreçlerine yönelik rehberlik hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir. Bu çalışma, öğrenci perspektifine dayalı veri sunarak spor bilimleri alanındaki eğitim kalitesinin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Fakültesi, Pozitif ve Negatif Yönler, Nitel Araştırma

Analysis of the Positive and Negative Aspects of the Department from the Perspective of Sports Science Faculty Students

Abstract: The aim of this research is to reveal the departmental experiences of students studying in the Faculty of Sports Sciences from their own perspectives, and to examine the strengths and weaknesses of the department using a qualitative approach. The research was conducted within the framework of a phenomenological design, and the participants consisted of 18 students from different departments and class levels in the Faculty of Sports Sciences, selected using a purposive sampling method. A semi-structured interview form was used in the data collection process, and the obtained data were analyzed using the content analysis method. The analysis results show that students' perceptions of the department are clustered around the themes of "academic opportunities," "application areas," "facilities," "quality of teaching staff," and "concerns about the future." Among the positive aspects, "practical courses," "teaching staff," "social life," and "sports facilities" stand out; while among the negative aspects, "insufficient facilities," "excessive student capacity," "employment," and "theoretical courses" are noteworthy. In conclusion, it is recommended that infrastructure investments be increased, the curriculum be updated in a balanced manner, and guidance services for post-graduation employment processes be strengthened in order to improve student experiences in the Faculty of Sports Sciences. This study aims to contribute to improving the quality of education in the field of sports sciences by presenting data based on a student perspective.

Keywords: Faculty of Sports Sciences, Positive and Negative Aspects, Qualitative Research

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Engelli Kavramına Yönelik Toplumsal Algıların İncelenmesi: Öğrenci Temelli Bir Alan Çalışması

Yeşer Eroğlu Eskicioğlu, Düzce Üniversitesi, Türkiye, yesereskicioglu@gmail.com

Esma Keskin, Düzce Üniversitesi, Türkiye, esmakeskin@icloud.com

Enes Aras, Düzce Üniversitesi, Türkiye, arase2886@gmail.com

Özet: Engelli kavramı; "doğuştan veya sonradan olma herhangi bir hastalık ya da kaza sebebiyle bireyin bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve toplumsal işlevlerinde spesifik bir nispette sürekli azalma ve kayıplara neden olan, uzuv eksikliği ya da bozukluğu neticesinde yaşama gereklerine adapte olma ve günlük gereksinimlerin karşılamada zorluk çekme hâli" şeklinde tanımlamaktadır (Sevim. 2019). Metafor, bir kavramı, olguyu, kendinden daha öteye taşımak, kendiden daha fazlasını yüklemek anlamındaki Yunanca "Metapherein" kelimesinden türetilmiştir. Bu araştırma; uyarlanmış beden eğitimi ve spor dersi kapsamında engellilere yönelik toplum algısını ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Yöntem Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülen betimsel bir çalışmadır. Veriler açık uçlu soru formu aracılığıyla 97 (47 kadın, 50 erkek) katılımcıdan toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir (Creswell, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2021). İçerik analizi, verilerin sistematik olarak kodlanması, kategorilere ayrılması, temaların oluşturulması ve bulguların yorumlanması sürecini kapsamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2018). Bulgular Elde edilen bulgular, katılımcıların engelli bireylere yönelik algılarının büyük ölçüde duygusal, idealize edici ve acıma temelli olduğunu göstermektedir. Buna karşın, hak temelli ve kapsayıcı bakış açılarının sınırlı düzeyde kaldığı görülmektedir. Bu durum, toplumsal farkındalık çalışmalarına rağmen engelliliğin hâlâ büyük ölçüde duygusal ve yardım odaklı bir çerçevede algılandığını ortaya koymuştur. Katılımcılar engelli bireyleri; özel (13), masum (4), melek (4), şifa (4), sevgi (2), tatlı (2), papatya (1), hediye (1), mucize (1) vb. kelimeler ile ifade etmişlerdir. Sonuç Araştırma sonucunda, katılımcıların engelli bireylere yönelik algılarının büyük ölçüde duygusal, idealize edici ve korumacı bir çerçevede şekillendiği belirlenmiştir. Katılımcıların engelli bireyleri "özel", "masum", "melek" ve "şifa" gibi kavramlarla ifade etmeleri, engelliliğin çoğunlukla yüceltilmiş bir bakış açısıyla değerlendirildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, "zorluk", "muhtaçlık" ve "mücadele" gibi ifadelerin de yer alması, engelliliğe yönelik algının aynı zamanda eksiklik ve bağımlılık temelli bir anlayışı da içerdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, toplumda engelli bireylere yönelik algının iki uç arasında gidip geldiğini; bir yandan idealize edici, diğer yandan ise acıma temelli bir yapıda olduğunu göstermektedir. Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu ise kapsayıcı yaklaşımları yansıtan ifadelerin sınırlı düzeyde kalmasıdır. Bu durum, engellilik olgusunun toplumsal düzeyde hâlâ bireysel özellikler ve duygusal tepkiler üzerinden anlamlandırıldığını, sosyal model ve hak temelli yaklaşımın ise yeterince içselleştirilmediğini göstermektedir. Sonuç olarak, uyarlanmış beden eğitimi ve spor dersleri yalnızca farkındalık oluşturmakla kalmayıp, aynı zamanda engelliliğe yönelik algıyı kapsayıcı bir bakış açısına dönüştürmeye yönelik içeriklerle ve uygulamalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyarlanmış beden eğitimi, engellilik, metafor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining Societal Perceptions of the Concept of Disability: A Student-Based Field Study

Abstract: The concept of disability is defined as "a state in which an individual experiences a specific degree of permanent decrease and loss in their physical, mental, spiritual, emotional, and social functions due to any congenital or acquired illness or accident, resulting in difficulty adapting to the necessities of life and meeting daily needs due to limb deficiency or dysfunction" (Sevim, 2019). The word metaphor is derived from the Greek word "Metapherein," meaning to carry a concept or phenomenon beyond itself, to imbue it with more than oneself. This research was conducted to reveal societal perceptions of disabled individuals within the scope of an adapted physical education and sports course. Method This research is a descriptive study conducted within the framework of a qualitative research approach. Data were collected from 97 (47 women, 50 men) participants through an open-ended questionnaire and analyzed using content analysis (Creswell, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2021). Content analysis encompasses the process of systematically coding the data, categorizing them, creating themes, and interpreting the findings (Yıldırım & Şimşek, 2018). Findings The findings show that participants' perceptions of disabled individuals are largely emotional, idealizing, and based on pity. In contrast, rights-based and inclusive perspectives remain at a limited level. This situation reveals that, despite social awareness efforts, disability is still largely perceived within an emotional and aid-oriented framework. Participants expressed disabled individuals with words such as special (13), innocent (4), angel (4), healing (4), love (2), sweet (2), daisy (1), gift (1), miracle (1), etc. Conclusion The research revealed that participants' perceptions of disabled individuals were largely shaped within an emotional, idealizing, and protective framework. Participants' use of terms like "special," "innocent," "angel," and "healing" to describe disabled individuals indicates that disability is mostly viewed from an idealized perspective. However, the inclusion of terms like "difficulty," "neediness," and "struggle" also shows that perceptions of disability include an understanding based on deficiency and dependence. This indicates that societal perceptions of disabled individuals fluctuate between two extremes; on the one hand, idealizing, and on the other, based on pity. Another noteworthy finding in the research is the limited number of expressions reflecting rights-based and inclusive approaches. This suggests that the phenomenon of disability is still understood at the societal level through individual characteristics and emotional responses, and that social models and rights-based approaches have not been sufficiently internalized. In conclusion, it is believed that adapted physical education and sports classes should not only raise awareness but also be supported by content and practices aimed at transforming perceptions of disability into an inclusive perspective.

Keywords: Adapted physical education, disability, metaphor

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekabetçi E-Sporun Stres Yönetimi Becerisine Etkisi

Mustafa Dönmez, Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, donmezmustafa99@gmail.com

Ramazan Şeker, Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye, mkuramazanseker@gmail.com

Özet: Dijital oyunların gelişimiyle birlikte e-spor faaliyetleri, özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygınlaşmış ve rekabetçi yapısı nedeniyle bireylerin stres düzeyleri üzerinde etkili olabilecek bir alan haline gelmiştir. Rekabetçi e-spor, bireylerin hızlı karar verme, dikkat ve baskı altında performans gösterme becerilerini gerektirmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde rekabetçi e-spor katılımı ile stres yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu farklı bölümlerde öğrenim gören toplam 100 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, katılımcıların e-spor katılım düzeylerini belirlemeye yönelik anket formu ve algılanan stres düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Algılanan Stres Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, rekabetçi e-spor faaliyetlerine düzenli olarak katılan öğrencilerin stres düzeylerinin, rekabetçi olmayan veya daha az katılım gösteren öğrencilere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, düşük düzeyde ve dengeli e-spor katılımının stres yönetimine olumlu katkı sağladığı, ancak aşırı rekabetçi katılımın stres düzeyini artırabildiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, rekabetçi e-sporun öğrencilerin stres yönetimi üzerinde çift yönlü bir etkiye sahip olduğu ve bu etkinin katılım düzeyine bağlı olarak değiştiği söylenebilir. Bu doğrultuda, e-spor faaliyetlerinin dengeli ve kontrollü bir şekilde yürütülmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, stres yönetimi, rekabetçi oyun, üniversite öğrencileri, dijital oyun

Examining the Relationship Between Competitive E-Sports Participation and Stress Management

Abstract: With the development of digital games, e-sports activities have become widespread, especially among university students, and due to their competitive nature, they have become a field that may affect individuals' stress levels. Competitive e-sports require individuals to demonstrate quick decision-making, attention, and performance under pressure. The aim of this study is to examine the relationship between competitive e-sports participation and stress management in university students. The research was conducted using a quantitative research method with a survey model. The study group consisted of 100 university students from different departments. Data were collected through a questionnaire to determine e-sports participation levels and the Perceived Stress Scale to measure perceived stress levels. The obtained data were analyzed using statistical methods. Findings indicate that students who regularly participate in competitive e-sports show differences in stress levels compared to those who participate less or non-competitively. Additionally, it was determined that moderate and balanced participation in e-sports contributes positively to stress management, whereas excessive competitive participation may increase stress levels. As a result, it can be stated that competitive e-sports have a dual effect on students' stress management, and this effect varies depending on the level of participation. Accordingly, it is recommended that e-sports activities be carried out in a balanced and controlled manner.

Keywords: E-sports, stress management, competitive gaming, university students, digital games

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

İki Farklı Direnç Ekipmanı ile Yapılan Farklı Açılardaki Göğüs Pres Hareketlerinin Emg Çıktılarının Karşılaştırılması

HüseyinEfe Yağbasan, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, huseyinefeyagbasan@gmail.com

Koray Gökmen, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye, gokmenkoray@gmail.com

Özet: Direnç antrenmanlarında hareket tipi, hareket açısı ve ekipman seçimi, hedef kas gruplarında aktivasyon düzeylerini etkileyen kritik değişkenlerdir. Literatürde farklı açılara sahip göğüs pres hareketlerinin (bench, incline, decline) bar veya dambıl ile yapılmasının kas aktivasyonuna akut etkisini karşılaştıran çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı; farklı açılara sahip bench press (BP), incline press (IP) ve decline press (DP) hareketlerinin, bar ve dambıl ile ayrı ayrı yapıldığında pectoralis major (PM), anterior deltoid (AD), triceps brachii kısa (TBK) ve triceps brachii uzun (TBU) kaslarında oluşan yüzeyel elektromiyografi (sEMG) aktivasyon düzeylerini karşılaştırmaktır. Çapraz deney desenine göre tasarlanan bu çalışmaya, en az bir yıldır düzenli direnç antrenmanı yapan 10 erkek gönüllü (Yaş: 23.7 ± 2.50) katılmıştır. Ana ölçümler gerçekleştirilmeden önce hareket formlarının standardize edilmesi ve ölçüm güvenilirliğinin arttırılması amacıyla iki hafta süren alıştırma süreci gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların BP, IP ve DP hareketlerinde 1 Maksimum Tekrar (1RM) değerleri alıştırma süreci sonrası-ana ölçümler öncesi belirlenmiştir. Ana ölçümler sırasında sEMG verileri, her bir katılımcının %80 şiddetine denk gelen yükler kullanılarak, ilgili hareketler sırasında, PM, AD, TBK ve TBU kaslarından toplanmıştır. Maksimal istemli izometrik kasılma (MVIC) ve fonksiyonel ölçüm ham verileri, kablosuz sEMG sistemi (Delsys Trigno, USA) ile kaydedilmiştir. Tüm ham verilerin Root Mean Square (RMS) değerleri hesaplanmış ve fonksiyonel ölçüm verileri, MVIC RMS değerleri kullanılarak normalize edilmiştir. İstatistiksel analizlerde Jamovi (2.6) yazılımı kullanılmış; karşılaştırmalarında ise One-Way ANOVA (Welch's) ile Tukey post-hoc testlerinden ($p<0.05$) yararlanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, PM kas aktivasyonunda hem dambıl ($p=0.003$) hem de bar ($p=0.013$) kullanımında, BP, IP ve DP hareket varyasyonları arasında anlamlı fark saptanmıştır. En yüksek kas aktivasyonu IP hareketi sırasında tespit edilmiştir. AD kasında sadece dambıl kullanımında anlamlı fark görülürken ($p=0.007$), bar kullanımında hareketler arası anlamlı fark rastlanmamıştır ($p=0.140$). TB kas aktivasyonlarında ise ekipman veya hareket değişimine bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Elde edilen sonuçlar, PM kasının maksimum aktivasyonu için IP hareketinin hem bar hem de dambıl kullanımında en yüksek sEMG çıktılarını sağladığını göstermektedir. AD kası aktivasyonunda ise dambıl ile yapılan DP hareketinin daha etkili olduğu görülmüştür. Antrenörler ve sporcular, hedeflenen kas grubunun gelişimi ve antrenman ekonomisi açısından, göğüs pres hareketlerindeki ekipman ve açı tercihlerini, bu sonuçları ışığında planlamalıdırlar.

Anahtar Kelimeler: Direnç antrenmanı, Göğüs pres, Kas aktivasyonu, Dambıl, Bar.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Comparison of Emg Outputs of Chest Press Movements at Different Angles Using Two Different Resistance Equipment

Abstract: Movement type, exercise angle, and equipment selection are critical variables influencing activation levels in target muscle groups during resistance training. In the literature, studies comparing the acute effects of various chest press inclinations (flat, incline, decline) performed with either a barbell or dumbbells on muscle activation remain limited. This study aimed to compare the surface electromyographical (sEMG) activation levels of the pectoralis major (PM), anterior deltoid (AD), triceps brachii short head (TBS), and triceps brachii long head (TBL) muscles during flat bench press (BP), incline press (IP), and decline press (DP) using both barbells and dumbbells.Ten male volunteers (Age: 23.7 ± 2.50) with at least one year of regular resistance training experience participated in this study, which followed a cross-over experimental design. To standardize movement forms and enhance measurement reliability, a two-week familiarization period was conducted prior to the primary measurements. One-repetition maximum (1RM) values for BP, IP, and DP were determined following the familiarization phase. During the main trials, sEMG data were collected from the PM, AD, TBS, and TBL muscles while participants performed the exercises at a load corresponding to 80% of their 1RM. Maximal voluntary isometric contraction (MVIC) and functional trial raw data were recorded using a wireless sEMG system (Delsys Trigno, USA). The Root Mean Square (RMS) values for all raw data were calculated, and functional measurement data were normalized using MVIC RMS values. Statistical analyses were performed via Jamovi (2.6) software, utilizing One-Way ANOVA (Welch's) and Tukey post-hoc tests ($p < 0.05$). Statistical analysis revealed significant differences in PM muscle activation among BP, IP, and DP variations for both dumbbell ($p = 0.003$) and barbell ($p = 0.013$) conditions. The highest activation levels were observed during the IP exercise. For the AD muscle, a significant difference between exercises was found only with dumbbell use ($p = 0.007$), whereas no significant difference was observed with the barbell ($p = 0.140$). Regarding the triceps brachii (TB) activation, no statistically significant differences were found based on either equipment or movement variation ($p > 0.05$). The findings indicate that the IP exercise provides the highest sEMG outputs for maximal PM activation regardless of whether a barbell or dumbbell is used. Furthermore, the DP performed with dumbbells appeared more effective for AD activation. Coaches and athletes should consider these results when planning equipment and angle preferences in chest press exercises to optimize target muscle development and training economy.

Keywords: Resistance training, Chest press, Muscle activation, Dumbbells, Barbell

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sosyal Medya Kaynaklı Zihinsel Yorgunluğun Antrenman Kalitesi Üzerindeki Etkisi: Genç Sporcularda Bilişsel Yük ve Dikkat Dağınıklığının Aracı Rolü

Yunus Şahinler, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, ysahinler@gelisim.edu.tr

Dilara Ataşer, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, dilara.ateserr@gmail.com

İrfan Kara, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, irkara@gelisim.edu.tr

Engin Çinibulak, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, engincinibulak@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, genç sporcularda sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan zihinsel yorgunluğun antrenman kalitesi üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da farklı spor branşlarında aktif olarak antrenman yapan 18–25 yaş aralığındaki 348 sporcu (192 erkek, 156 kadın) oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Sosyal Medya Kullanım Davranışları Ölçeği, Zihinsel Yorgunluk Ölçeği, Bilişsel Yük Ölçeği ve Antrenman Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 26.0 ve Hayes PROCESS Macro (Model 4) ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanımının zihinsel yorgunluğu anlamlı düzeyde artırdığını ($\beta = .44$, $p < .001$), zihinsel yorgunluğun ise antrenman kalitesini negatif yönde etkilediğini ($\beta = -.39$, $p < .001$) göstermektedir. Ayrıca bilişsel yük ve dikkat dağınıklığının bu ilişkide ardışık aracı değişkenler olarak anlamlı rol oynadığı belirlenmiştir (indirect effect = -.18, %95 GA [-.27, -.10]). Sonuç olarak, sosyal medya kullanımının sporcularda bilişsel tükenmişlik yaratarak antrenman verimliliğini düşürdüğü ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya, zihinsel yorgunluk, bilişsel yük, dikkat, antrenman kalitesi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Impact of Social Media-Induced Mental Fatigue on Training Quality: The Mediating Role of Cognitive Load and Distraction in Young Athletes

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of mental fatigue, caused by social media use, on training quality in young athletes. The sample of the study consists of 348 athletes (192 male, 156 female) aged 18-25 years who actively train in different sports branches in Istanbul. The Social Media Use Behaviors Scale, Mental Fatigue Scale, Cognitive Load Scale, and Training Quality Scale were used in the data collection process. Data were analyzed with IBM SPSS 26.0 and Hayes PROCESS Macro (Model 4). The findings show that social media use significantly increases mental fatigue ($\beta = .44$, $p < .001$), and mental fatigue negatively affects training quality ($\beta = -.39$, $p < .001$). Furthermore, cognitive load and distractibility were found to play significant roles as successive mediating variables in this relationship (indirect effect = -.18, 95% CI [-.27, -.10]). In conclusion, it has been shown that social media use reduces training efficiency in athletes by causing cognitive exhaustion.

Keywords: social media, mental fatigue, cognitive load, attention, training quality

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Antrenman Ortamında Müzik Kullanımının Performans Çıktılarına Etkisinin Değerlendirilmesi

Ersan Yasin Karaarslan, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, ersan.yasin66@gmail.com

Kayra Cihan, Erciyes Üniversitesi, Türkiye, kayracihan29.kc@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, antrenman ortamında müzik kullanımının performans çıktıları kendi deneyimlerini sporcuların kendi bakış açılarını incelemek üzere yürütülen nitel bir çalışmadır. Nitel araştırma gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül biçimde ortaya konulmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmadır. Katılımcılar düzenli olarak antrenman yapan 12 sporcudan oluşturmaktadır. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi ile haftada en az üç gün düzenli antrenman yapan ve antrenman sırasında müzik dinleme alışkanlığı olan bireyler olarak belirlemiştir. Veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde, nitel veri analizi tekniklerinden biri olan içerik analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, müziğin motivasyon düzeyini artırdığını, algılanan yorgunluğu azalttığını ve egzersiz süresinin daha uzun ve verimli geçirilmesine katkı sağladığını ifade etmiştir. Bununla birlikte, müziğin ritim ve tempo özelliklerinin egzersiz türüne uygun olmasının performans üzerindeki etkileri güçlendirdiği belirlenmiştir. Ayrıca, bireysel müzik tercihlerinin psikolojik hazırbulunuşluk ve odaklanma düzeyi üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Müziğin antrenman sürecinde yalnızca bir arka plan unsuru değil, aynı zamanda performansı destekleyen önemli bir motivasyonel araç olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, spor bilimleri alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılar için müziğin egzersiz türüne uygunluğun dikkate alınması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Müzik, Nitel Araştırma,

Evaluating the Effect of Using Music in the Training Environment on Performance Outcomes

Abstract: This research aims to examine the impact of music use in training environments on performance outcomes through a qualitative study conducted to analyze athletes' own experiences and perspectives. Qualitative research utilizes qualitative data collection methods such as observation, interviews, and document analysis, following a qualitative process aimed at presenting perceptions and events realistically and holistically in their natural environment. Participants consisted of 12 athletes who regularly trained. Participants were selected using a purposive sampling method, defined as individuals who regularly trained at least three days a week and had a habit of listening to music during training. Data was collected through a semi-structured interview form. Content analysis, a qualitative data analysis technique, was used to analyze the data. The analysis results indicated that music increased motivation levels, reduced perceived fatigue, and contributed to longer and more efficient exercise sessions. Furthermore, it was determined that the rhythm and tempo characteristics of the music, when appropriate to the type of exercise, strengthened its effects on performance. Additionally, it was shown that individual music preferences were decisive in determining psychological readiness and concentration levels. This demonstrates that music is not only a background element in the training process but also an important motivational tool supporting performance. Accordingly, it is recommended that researchers and practitioners working in the field of sports sciences consider the suitability of music for the type of exercise.

Keywords: Training, Music, Qualitative Research,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yöneticisi Adaylarının Liderlik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ebru Araç Ilgar, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ebruarac@homtail.com

Firuddin İsmayilov, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, firuddinismayilov8@gmail.com

Ali Nedirli, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, alihocaokulda@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin liderlik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik ve deneyimsel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu Yozgat Bozok Üniversitesinde spor yöneticiliği eğitimi alan kolayda ulaşılabilir örneklem yöntemiyle toplanan 267 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Bobbio ve Manganelli (2009) tarafından geliştirilen Liderlik Öz-Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, katılımcıların genel olarak orta-üst düzeyde liderlik öz-yeterlik algısına sahip oldukları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmede, kadın ve erkek katılımcılar arasında liderlik öz-yeterliği açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre ise katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu, özellikle daha ileri yaş grubundaki bireylerin liderlik öz-yeterlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın spor yapma süresi, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve sporculuk türü gibi değişkenlerin liderlik öz-yeterliği üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, liderlik öz-yeterlik algısının bazı bireysel değişkenlerden bağımsız bir yapı sergilediğini, ancak yaş ve buna bağlı olarak deneyim faktörünün önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu durum, liderlik becerilerinin zamanla gelişebilen ve deneyimle güçlenen bir yapı olduğunu desteklemektedir. Araştırma sonuçlarının, spor yöneticiliği eğitim programlarının geliştirilmesine ve liderlik becerilerinin artırılmasına yönelik uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Öz-yeterlik, Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi Adayları, Liderlik Öz-Yeterliği

Examining the Leadership Self-Efficacy Levels of Sports Manager Candidates in Terms of Various Variables

Abstract: The aim of this study is to determine the leadership self-efficacy levels of students studying in the Department of Sports Management and to examine whether these levels differ according to various demographic and experiential variables. A descriptive survey model was used in the research. The study group consisted of 267 students studying sports management at Yozgat Bozok University, selected through a convenience sampling method. As data collection tools, a Personal Information Form prepared by the researchers and the Leadership Self-Efficacy Scale developed by Bobbio and Manganelli (2009) were used. In the analysis of the data, descriptive statistics as well as independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. When the research findings were examined, it was observed that the participants generally had a moderate to high level of leadership self-efficacy perception. In the evaluation based on the gender variable, it was determined that there was no significant difference between male and female participants in terms of leadership self-efficacy. According to the age variable, significant differences were found among participants, and it was observed that individuals in the older age groups had higher perceptions of leadership self-efficacy. On the other hand, variables such as duration of sports participation, grade level, and type of sport did not have a significant effect on leadership self-efficacy. The findings indicate that leadership self-efficacy demonstrates a structure that is independent of some individual variables, but that age and, accordingly, experience may play an important role. This supports the idea that leadership skills are a construct that can develop over time and be strengthened through experience. It is believed that the results of the study will contribute to the development of sports management education programs and to practices aimed at enhancing leadership skills.

Keywords: Leadership, Self-efficacy, Sports Management, Sports Manager Candidates, Leadership Self-Efficacy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbol Oynayan Sporcuların Fiziksel Gelişiminin İncelenmesi

Latifa Bolotbekova, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, latifabolotbekova5@gmail.com

Tahmira Sabralieva, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, tahmira.sabralieva@manas.edu.kg

Özet: 13–15 yaş arası basketbol sporcularının fiziksel gelişimi incelenmiştir. Araştırma, Bişkek şehrindeki 95 No'lu ortaokulda, Spor Okulu (SDYŞOR) bünyesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 13–15 yaş aralığında toplam 36 erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların fiziksel durumu antropometrik yöntemler ile değerlendirilmiş ve Quetelet ile Erisman indeksleri kullanılmıştır. Sonuçlar, boy, vücut ağırlığı ve göğüs çevresinin yaş ilerledikçe arttığını göstermiştir. En yüksek değerler 15 yaş sporcularında tespit edilmiştir. Quetelet indeksine göre tüm yaş gruplarında uyumlu bir fiziksel gelişim gözlemlenmiş, en yüksek değerler 15 yaş sporcularında bulunmuştur. Erisman indeksine göre 13–14 yaş sporcularında değerler normalin altında, 15 yaş sporcularında ise normale yakın seviyededir. Bu durum göğüs kafesi ve solunum sisteminin yaşa bağlı gelişimini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: basketbol, sporcu, fiziksel gelişim, boy, vücut ağırlığı

Study of Physical Development of Basketball Players

Abstract: The physical development of basketball players aged 13–15 years was investigated. The study was conducted at Secondary School No. 95 in Bishkek under the Sports School (SDYŞOR). A total of 36 male athletes aged 13–15 years participated in the research. The athletes' physical characteristics were evaluated using anthropometric methods, and the Quetelet and Erisman indices were employed. The results indicated that height, body weight, and chest circumference increased with age, with the highest values observed among the 15-year-old athletes. According to the Quetelet Index, harmonious physical development was observed across all age groups, with the highest values recorded in the 15-year-old group. Based on the Erisman Index, the values of the 13–14-year-old athletes were below the normal range, whereas those of the 15-year-old athletes were close to normal. These findings suggest age-related development of the thoracic cavity and respiratory system.

Keywords: basketball, athlete, physical development, body height, body weight

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Yenilikçi Bir Spor Materyali Olarak Golbol Topu: Toplumsal Algıların Nitel Analizi

Sevim Akşit, Düzce Üniversitesi, Türkiye, sevim.askim@gmail.com

Şeyma Bilgin, Düzce Üniversitesi, Türkiye, seymabilgin5445@gmail.com

Şevval Arslan, Düzce Üniversitesi, Türkiye, sevvalarslan200481@gmail.com

Hilal Akbulut, Düzce Üniversitesi, Türkiye, hilalakbulut2003@icloud.com

Burcu Tütüncü, Düzce Üniversitesi, Türkiye, burcuttncu8181@gmail.com

Özet: Toplumsal algının değişimi bağlamında, sporun engelli bireylerin toplumsal kabulünü artırma potansiyeli bulunmaktadır (Karakaya & Şahin, 2023). Görme yetisini kısmen veya tamamıyla kaybeden diğer bir deyişle kısmi kör ya da kör olarak, doğumdan itibaren meydana gelen ya da sonradan görme bozukluğu ve görme kaybı olan, uzağı ve yakını ayırt etmekte güçlük çeken, renk veya gece körlüğü yaşayan, göz protezi kullanmak durumunda kalan, destek ve özel eğitim hizmetlerine gereksinimi olan kişiler "görme engelli" olarak tanımlanmaktadır. (Yazıcıoğlu ve ark., 2020). Golbol, görme engelli bireyler için işitsel duyulara dayalı bir spordur. Yöntem: Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde yürütülen betimsel bir çalışmadır. Veriler, katılımcılara sunulan görsel uyaran (golbol topu) üzerinden yöneltilen açık uçlu sorular aracılığıyla toplanmış ve içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir (Creswell, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2018). Bu araştırmanın çalışma grubunu 120 katılımcı (38 Erkek, 82 kadın) oluşturmaktadır. Bulgular Bu araştırmada, toplum algısı ölçmek amacı ile görüşülen katılımcılardan çıkan sonuçlar doğrultusunda görme engellilerde golbol topunun ifade ettiği anlam ile ilgili bilgi birikiminin ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışma; "golbol topu" materyaline ilişkin sonuçlar doğrultusunda "hayvan oyuncağı", "top", "basketbol topu", "çocuk oyuncağı", "müzik aleti"," futbol topu", "golbol topu", "diğer" temalarına ulaşılarak sonuçlandırılmıştır. Sonuç Toplumun görme engellilere özgü materyali olan golbol topuna ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Golbol sporunun ve kullanılan materyallerin toplum tarafından yeterince tanınmadığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları: Alan yazında yer alan ve farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu gösteren bazı çalışmalarla örtüşmemektedir. Bu farklılığın, araştırma gruplarının özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim spor yöneticisi adayları veya ders/uygulama sürecine dahil olan bireylerde farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu görülürken, genel toplum örnekleminde bu düzeyin daha düşük olduğu dikkat çekmektedir (Altınışık ve ark.; 2021). Öte yandan, uygulama ve eğitim temelli çalışmaların bireylerin farkındalık ve bilgi düzeylerini artırdığına yönelik bulgular, bu araştırmanın sonuçlarını dolaylı olarak destekler niteliktedir. Bu bağlamda, golbol gibi engelli sporlarına yönelik farkındalığın artırılmasında eğitim, uygulama ve deneyim temelli yaklaşımların önemli olduğu söylenebilir (Avcı ve ark., 2024; Demir & İlhan, 2019; Mengi, 2017; Süngü ve ark, 2024). Sonuç: olarak, toplumun engelli bireylere yönelik sporlar ve bu sporların araçlarına ilişkin bilgi düzeyinin geliştirilmesi gerektiği; özellikle uyarlanmış beden eğitimi ve spor uygulamalarının yaygınlaştırılmasının bu süreçte etkili olacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Engellilik, görme engelli, golbol

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Goalball as an Innovative Sports Equipment: A Qualitative Analysis of Societal Perceptions

Abstract: In the context of changing societal perception, sports have the potential to increase the social acceptance of disabled individuals (Karakaya & Şahin, 2023). Individuals who have partially or completely lost their sight, in other words, those who are partially blind or blind, those who have visual impairment and vision loss from birth or later in life, those who have difficulty distinguishing between near and far, those who experience color or night blindness, those who need to use eye prostheses, and those who require support and special education services are defined as "visually impaired" (Yazıcıoğlu et al., 2020). Goalball is a sport based on auditory senses for visually impaired individuals. Method This research is a descriptive study conducted within the framework of a qualitative research approach. Data were collected through open-ended questions posed to participants regarding a visual stimulus (goalball) and analyzed using content analysis method (Creswell, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2018). The study group of this research consisted of 120 participants (38 men, 82 women). Findings This research aimed to reveal the level of knowledge regarding the meaning of a goalball among visually impaired individuals, based on the results obtained from interviews with participants to measure societal perception. The study concluded by identifying eight main themes related to the "goalball" material: "animal toy," "ball," "basketball," "children's toy," "musical instrument," "football," "goalball," and "other." Conclusion The study found that the level of knowledge and awareness regarding goalball, a material specific to visually impaired individuals, is low within the community. This indicates that goalball and the materials used are not sufficiently known by the public. The research findings do not align with some studies in the literature that show higher levels of awareness. This discrepancy is thought to stem from the characteristics of the research groups. Indeed, while awareness levels were higher among prospective sports managers or individuals involved in the course/practical process, this level was lower in the general population sample (Altınışık et al.; 2021). On the other hand, findings suggesting that application and education-based studies increase individuals' awareness and knowledge levels indirectly support the results of this research. In this context, it can be said that education, application, and experience-based approaches are important in increasing awareness of disability sports such as goalball (Avcı et al., 2024; Demir & İlhan, 2019; Mengi, 2017; Süngü et al., 2024). In conclusion, it is considered that the public's level of knowledge regarding sports for disabled individuals and the equipment used in these sports needs to be improved; and that the widespread adoption of adapted physical education and sports practices will be particularly effective in this process.

Keywords: Disability, visually impaired, goalball

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Milli Sporcular Perspektifinden Devletin Sporcu Teşvik ve Destek Mekanizmalarının Değerlendirilmesi

Dilan Parasız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, dilan.dmnli@gmail.com

İ. Fatih Yenel, Gazi Üniversitesi, Türkiye, fyenel@gazi.edu.tr

Özet: Bu araştırmada, Anayasa'nın 59. maddesinde yer alan "Devlet başarılı sporcuyu korur" ilkesi kapsamında sunulan teşvik ve destek mekanizmalarının milli sporcuların perspektifinden incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tercih edilmiştir. Bu kapsamda; aktif sporculuk hayatı devam eden ve en az beş yıl milli takım düzeyinde görev yapan 12 milli sporcu ile görüşmeler gerçekleştirilerek veri doygunluğuna ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; sporcuların yükseköğretime doğrudan yerleştirilme ve sınavsız atama haklarını gelecek kaygısını azaltması bakımından oldukça olumlu ve motive edici buldukları, ancak üniversite yerleştirmelerinde belirli puan veya kota kriterlerinin getirilmesi gerektiğini düşündükleri saptanmıştır. Vakıf üniversitelerindeki burs imkanları, özellikle devamsızlık konusundaki esneklik nedeniyle işlevsel ve motive edicigörülmektedir. Nakdi ödüller ve KYK bursları genel olarak olumlu karşılansa da; ödemelerin miktar olarak yetersiz kaldığı, olimpik ve olimpik olmayan branşlar arasındaki farkın adaletsizlik yarattığı ve kategoriler arası ekonomik makasın çok açıldığı ifade edilmiştir. Katılımcıların sisteme yönelik önerileri ise sporculuğun yasal bir meslek olarak tanımlanması, sosyal güvence, psikolojik destek ve kapsamlı sağlık hizmetlerinin sisteme entegre edilmesi noktalarında yoğunlaşmaktadır. Sonuç olarak; Türkiye'deki mevcut destek sisteminin sporcuların akademik ve kariyer planlamalarına önemli katkılar sunduğu, ancak ekonomik sürdürülebilirlik ve bütüncül sosyal haklar noktasında geliştirilmeye muhtaç olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Milli Sporcu, Sporcu Teşvikleri, Devlet Desteği, Çift Kariyer

Evaluation of State Incentive and Support Mechanisms for Athletes from the Perspective of National Athletes

Abstract: This study aims to determine the extent to which the principle of "protection of the successful athlete," a constitutional obligation under Article 59 of the Turkish Constitution, is implemented through current incentive and support mechanisms from the perspective of national athletes. In this study, which adopted a qualitative research design, data were collected using a semi-structured interview form. The study group was determined through the criterion sampling method, one of the purposeful sampling techniques. Within this scope, data saturation was reached through interviews with 12 national athletes who are currently active in their sports careers and have served at the national team level for at least five years. Content analysis technique was employed to analyze the obtained data. According to the research findings, athletes perceive direct placement in higher education and examination-free appointment rights as highly positive and motivating in terms of reducing career anxiety; however, they suggest that specific score or quota criteria should be introduced for university placements. Scholarship opportunities at foundation universities are considered more functional and motivating due to flexibility regarding attendance compared to state universities. While monetary rewards and KYK (Higher Education Credit and Hostels Institution) scholarships are generally welcomed, it was stated that the payment amounts remain insufficient, the distinction between olympic and non-olympic branches creates a sense of injustice, and the economic gap between national team categories has widened significantly. Participants' recommendations for the system focus on defining "athlete" as a legal profession, providing social security, and integrating psychological support and comprehensive health services into the system. In conclusion, it has been determined that while the current support system in Türkiye contributes significantly to the academic and career planning of athletes, it requires further development in terms of economic sustainability and holistic social rights.

Keywords: National athlete, Athlete Incentives, State Support, Dual-Career

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Tatmini ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sedef Sarı, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sedef.yildirim2@ogr.gelisim.edu.tr

Sude Aman, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sude.aman@ogr.gelisim.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Günümüzde bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi açısından önemli bir yer tutarken, bu süreci sınırlayan engellerin anlaşılması da ayrı bir önem taşımaktadır. Bu doğrultuda çalışmada, serbest zaman tatmini ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi ortaya konulmuştur. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini 223 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, Serbest Zaman Tatmini Ölçeği ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, güvenirlik analizi, normallik testleri, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, serbest zaman tatmini ile boş zaman engelleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .193$, $p < .05$). Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda serbest zaman tatmininin, boş zaman engellerini anlamlı şekilde yordadığı ancak açıklanan varyansın düşük düzeyde kaldığı belirlenmiştir ($R^2 = .037$). Elde edilen sonuçlar, serbest zaman etkinliklerinden yüksek düzeyde tatmin sağlayan bireylerin, aynı zamanda bu süreçte karşılaştıkları engellerin de daha fazla farkında olabileceğini göstermektedir. Bu durum, rekreasyonel katılımın sadece olumlu çıktılarla değil, aynı zamanda bireylerin çevresel ve kişisel sınırlılıkları algılama düzeyiyle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman tatmini, boş zaman engelleri, üniversite öğrencileri, rekreasyon

Examination of the Relationship Between Leisure Time Satisfaction and Leisure Constraints Among University Students

Abstract: The aim of this study is to examine the relationship between leisure time satisfaction and leisure constraints among university students. Today, participation in leisure activities plays a significant role in terms of psychological well-being and quality of life, while understanding the constraints that limit this process is equally important. In this context, the direction and level of the relationship between leisure time satisfaction and leisure constraints were investigated. The study was designed using a quantitative research method based on the relational survey model. The sample of the study consisted of 223 university students. Data were collected using the Leisure Time Satisfaction Scale and the Leisure Constraints Scale. Descriptive statistics, reliability analysis, normality tests, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were employed in the data analysis process. According to the findings, a low-level, positive, and statistically significant relationship was found between leisure time satisfaction and leisure constraints ($r = .193$, $p < .05$). In addition, regression analysis revealed that leisure time satisfaction significantly predicted leisure constraints; however, the explained variance was found to be low ($R^2 = .037$). The results indicate that individuals who experience higher levels of satisfaction from leisure activities may also be more aware of the constraints they encounter in this process. This finding suggests that recreational participation is associated not only with positive outcomes but also with individuals' perceptions of environmental and personal limitations.

Keywords: Leisure time satisfaction, leisure constraints, university students, recreation

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Öğretmenlik Uygulaması Dersi Deneyimleri ile Mesleki Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)

Ece Sunay, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, sunayece11@gmail.com

Ekrem Levent İlhan, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, Leventilhan@gazi.edu.tr

Özet: Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği son sınıf öğrencilerinin öğretmenlik uygulaması dersi sürecinde edindikleri deneyimlerin mesleki gelecek beklentileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Mesleki gelecek beklentileri, öğretmen adaylarının mesleğe yönelik kariyer farkındalıkları üzerinden dolaylı olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde öğretmenlik uygulaması dersine aktif olarak devam eden 55 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı oluşturmaktadır. Veriler, Öğretmenlik Uygulaması Ölçeği ve Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği kullanılarak Google Forms aracılığıyla çevrim içi olarak toplanmış ve IBM SPSS Statistics paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenlik uygulaması, mesleki gelecek beklentileri, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, öğretmen adayı

Examining the Relationship Between Teaching Practicum Experiences and Professional Future Expectations of Senior Students in Physical Education and Sports Teacher Education (The Case of Ankara)

Abstract: This study aimed to examine the effect of experiences gained during the teaching practicum course on the professional future expectations of senior students in physical education and sports teacher education. Professional future expectations were indirectly evaluated through the career awareness of prospective teachers. Accordingly, the study group consisted of 55 prospective physical education and sports teachers who were actively enrolled in the teaching practicum course in Ankara during the 2025–2026 academic year. Data were collected online via Google Forms using the Teaching Practicum Experience Scale and the Professional Career Awareness Scale, and analyzed using the IBM SPSS Statistics software package. Pearson's product–moment correlation analysis and independent samples t-tests were employed in the data analysis. The findings revealed a moderate, positive, and statistically significant relationship between teaching practicum experiences and professional future expectations. In addition, no statistically significant differences were found in teaching practicum experiences or professional future expectations according to the gender variable. As a result, it can be concluded that the teaching practicum course plays an important role in shaping prospective teachers' professional future expectations.

Keywords: Teaching practicum, professional future expectations, physical education and sports teacher education, prospective teacher

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimlerinin İncelenmesi

Ömer Gün, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Türkiye, omer_gun@icloud.com

İbrahim Aslan, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, iboaslan2163@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin çok boyutlu sportmenlik yönelimlerini belirlemek ve bu yönelimlerin çeşitli demografik ve deneyimsel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve kolayda ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilen 300 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, katılımcıların genel olarak orta-üst düzeyde sportmenlik yönelimine sahip oldukları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmede, kadın ve erkek katılımcılar arasında sportmenlik yönelimi açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, spor türü, spor geçmişi ve spor ortamında bulunma sıklığı değişkenlerine göre de anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın, genel not ortalaması ve spor ortamında rakiple ilişki düzeyi değişkenlerine göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, sportmenlik yöneliminin büyük ölçüde demografik değişkenlerden bağımsız bir yapı sergilediğini, ancak bireysel başarı düzeyi ve sosyal etkileşimlerin bu yapı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, sportmenlik davranışlarının yalnızca spor yapma süreciyle değil, aynı zamanda bireysel gelişim ve sosyal deneyimlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarının, spor eğitimi programlarının geliştirilmesine ve sportmenlik değerlerinin kazandırılmasına yönelik uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Çok Boyutlu Sportmenlik, Fair Play, Spor Bilimleri, Üniversite Öğrencileri

Investigation of the Multidimensional Sportsmanship Orientations of Students at the Faculty of Sport Sciences

Abstract: The purpose of this study is to determine the multidimensional sportsmanship orientations of students studying at the Faculty of Sport Sciences and to examine whether these orientations differ according to various demographic and experiential variables. The study employed a descriptive survey model. The study group consisted of 300 students enrolled at the Faculty of Sport Sciences of Yozgat Bozok University, selected through a convenience sampling method. Data were collected using a Personal Information Form developed by the researchers and the Multidimensional Sportsmanship Orientation Scale, originally developed by Vallerand et al. (1997) and adapted into Turkish. For data analysis, descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used. The findings of the study indicate that the participants generally have a moderate to high level of sportsmanship orientation. In the analysis conducted according to gender, no significant difference was found between male and female participants in terms of sportsmanship orientation. Similarly, no significant differences were observed according to department, grade level, type of sport, sports background, or frequency of being involved in a sports environment. However, significant differences were identified in some sub-dimensions according to cumulative grade point average and the level of relationship with opponents in the sports environment. The results suggest that sportsmanship orientation is largely independent of demographic variables, while individual achievement level and social interactions may have an influence on this structure. This indicates that sportsmanship behaviors are shaped not only through sports participation itself but also through individual development and social experiences. The findings are expected to contribute to the development of sports education programs and practices aimed at fostering sportsmanship values.

Keywords: Sportsmanship, Multidimensional Sportsmanship, Fair Play, Sport Sciences, University Students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Rekreatif Spor Yapan Sağlıklı Yetişkinlerde Kas-İskelet Sistemi Ağrısı Varlığına Göre Egzersiz Algısı ve Kinezyofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Kudret Cicek, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Türkiye, 26301122060@ogr.bozok.edu.tr

Beyza Nur Durukan, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Türkiye, beyzakrdz@gmail.com

Dilara Acar, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Türkiye, dilaraacarxxx@gmail.com

Sıla Yiğit, Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Türkiye, 26301122038@ogr.bozok.edu.tr

Özet: Düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıkla ilgili çok sayıda yararla ilişkili olduğu, bireylerin fiziksel ve mental sağlıklarını iyileştirdiği bilinmektedir. Ancak rekreatif spor sırasında meydana gelen yaralanmalar ve kas-iskelet sistemi ağrıları, bireylerin egzersize yönelik tutumlarını ve hareketten korku-kaçınma davranışlarını etkileyebilir. Bu durum egzersiz motivasyonunun azalmasına ve egzersize devamlılığın olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu çalışmanın amacı, rekreatif spor yapan sağlıklı yetişkinlerde son 7 günde kas-iskelet sistemi ağrısı varlığına göre egzersiz yarar-engel algısı ve kinezyofobi düzeylerini karşılaştırmaktır. Yöntem: Kesitsel ve karşılaştırmalı tipteki bu çalışmaya rekreatif düzeyde spor yapan 34 sağlıklı yetişkin dahil edildi. Katılımcıların kas-iskelet sistemi ağrıları "Nordic Kas-İskelet Sistemi Anketi" ile değerlendirildi ve bireylerin son 7 günde ağrı varlığına göre iki gruba ayrıldı. Yaralanma öyküsü, değerlendirme formunda yer alan 'Daha önce spor sırasında yaralanma yaşadınız mı?' sorusu ile sorgulandı. Egzersiz algıları Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (EYEÖ) ile, kinezyofobi düzeyleri ise Tampa Kinezyofobi Ölçeği (TKÖ) ile değerlendirildi. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği'nde yarar ve engel algısı alt puanları elde edildi. Çalışmada kullanılan tüm ölçekler Türkçe dilinde geçerli ve güvenilirlik çalışmaları mevcuttu (1-3). Gruplar arası karşılaştırmalarda nonparametrik testler kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin (11 erkek, 23 kadın) ortalama yaşları 23,38±4,37 yıl, ortalama vücut kitle indeksi ortalamaları ise 23,93±3,38 kg/m² idi. Çalışmaya katılan bireylerin 19'u (%55,9) son 1 yılda rekreasyonel egzersiz sırasında yaralanma geçirdiğini bildirdi. Kas-iskelet sistemi ağrısı olmayan bireylerde EYEÖ yarar, EYEÖ engel ve TKÖ puanları sırasıyla 98,82±11,76; 29,47±9,91 ve 36,94±3,75 idi. Ağrısı olan bireylerde ise bu puanlar sırasıyla 88,06±15,83; 30,29±6,24 ve 41,29±5,94 olarak bulundu. Gruplar karşılaştırıldığında, kas-iskelet sistemi ağrısı olan bireylerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük egzersiz yarar algısına ($p=0,047$) ve daha yüksek kinezyofobi düzeylerine sahip olduğu ($p=0,022$) görüldü. EYEÖ engel puanları açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı. Sonuç: Rekreatif spor yapan sağlıklı yetişkinlerde kas-iskelet sistemi ağrısı varlığı, daha düşük egzersiz yarar algısı ve daha yüksek kinezyofobi düzeyi ile ilişkili bulundu. Bu bulgular, ağrının yalnızca fiziksel bir yakınma olmadığını; bireylerin egzersize yönelik olumlu algılarını ve hareketle ilgili güven

düzeylerini de etkileyebileceğini göstermektedir. Egzersiz engel algısında fark saptanmaması, ağrısı olan bireylerin egzersizi doğrudan engel olarak görmese de hareket korkusu nedeniyle zorlanabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle rekreatif spor yapan bireylerde ağrı yönetimiyle birlikte kinezyofobinin değerlendirilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: rekreasyonel spor, ağrı, kinezyofobi

Comparison of Exercise Perception and Kinesiophobia Levels Based on the Presence of Musculoskeletal Pain in Healthy Adults Engaging in Recreational Sports

Abstract: Regular physical activity and exercise are associated with numerous health benefits and improve individuals' physical and mental health. However, injuries and musculoskeletal pain that occur during recreational sports may affect individuals' attitudes toward exercise and their fear-avoidant behaviors related to movement. This may lead to decreased exercise motivation and negatively affect exercise adherence. This study aimed to compare exercise benefit-barrier perceptions and kinesiophobia levels according to the presence of musculoskeletal pain within the last 7 days in healthy adults engaged in recreational sports. Methods: This cross-sectional and comparative study included 34 healthy adults who engaged in recreational sports. Participants' musculoskeletal pain was evaluated using the "Nordic Musculoskeletal Questionnaire," and the individuals were divided into two groups according to the presence of pain within the last 7 days. Injury history was questioned with the item "Have you ever experienced an injury during sports?" included in the assessment form. Exercise perceptions were evaluated using the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS), and kinesiophobia levels were assessed using the Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK). Benefit and barrier perception sub-scores were obtained from the Exercise Benefits/Barriers Scale. All scales used in the study had Turkish validity and reliability studies (1–3). Nonparametric tests were used for between-group comparisons. The significance level was accepted as $p < 0.05$. Results: The mean age of the participants included in the study (11 men, 23 women) was 23.38±4.37 years, and the mean body mass index was 23.93±3.38 kg/m². Nineteen participants (55.9%) reported having experienced an injury during recreational exercise within the last year. In individuals without musculoskeletal pain, EBBS benefit, EBBS barrier, and TSK scores were 98.82±11.76, 29.47±9.91, and 36.94±3.75, respectively. In individuals with pain, these scores were 88.06±15.83, 30.29±6.24, and 41.29±5.94, respectively. When the groups were compared, individuals with musculoskeletal pain were found to have significantly lower exercise benefit perceptions ($p=0.047$) and higher kinesiophobia levels ($p=0.022$). No statistically significant difference was found between the groups in terms of EBBS barrier scores. Conclusion: In healthy adults engaged in recreational sports, the presence of musculoskeletal pain was associated with lower exercise benefit perception and higher kinesiophobia levels. These findings indicate that pain is not only a physical complaint but may also affect individuals' positive perceptions toward exercise and their level of confidence regarding movement. The absence of a difference in exercise barrier perception suggests that individuals with pain may not directly perceive exercise as a barrier, but may still experience difficulty due to fear of movement. Therefore, in individuals engaged in recreational sports, it is important to evaluate kinesiophobia together with pain management.

Keywords: recreational sports, pain, kinesiophobia

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

DEF-KY ve KEF-KY Hastalarında NYHA Sınıflamasına Göre Fonksiyonel Egzersiz Testleri ve Kalp Hızı Toparlanmasının Karşılaştırılması

Hakkı İnanç Bilgin, Başkent Üniversitesi, Türkiye, inancbilgin2002@gmail.com

Özet: Kalp yetersizliği (KY), egzersiz intoleransı, azalmış fonksiyonel egzersiz kapasitesi ve yaşam kalitesinde düşüş ile karakterize önemli bir klinik sendromdur (McDonagh ve ark., 2021). Hastalığın değerlendirilmesinde yalnızca kardiyak parametreler değil, aynı zamanda fonksiyonel egzersiz testleri de önemli rol oynamaktadır (Piepoli ve ark., 2011). 6 dakika yürüme testi (6-MWT) ve 30 saniye sandalyeden kalkma testi (30s-STS), KY hastalarında fonksiyonel egzersiz kapasitesinin değerlendirilmesinde pratik ve etkili yöntemlerdir (ATS Committee, 2002; Jones ve ark., 1999). KY alt gruplarından düşük ejeksiyon fraksiyonlu KY (DEF-KY) ve korunmuş ejeksiyon fraksiyonlu KY (KEF-KY) tanılı hastalarda New York Heart Association (NYHA) sınıfı ile fonksiyonel egzersiz kapasitesi (30s-STS ve 6-MWT) ve kardiyak otonomik yanıt (kalp hızı toparlanma kinetiği [HRR]) parametreleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. YÖNTEM: Çalışmaya 16 KY hastası (14 erkek, 2 kadın; ortalama yaş 63,4 ± 8,1 yıl; KEF-KY n=9, DEF-KY n=7) dahil edildi. Hastalar NYHA sınıfına göre üç gruba ayrıldı: NYHA-I (n=4), NYHA-II (n=7) ve NYHA-III (n=5). Tüm hastalara 30s-STS ve 6-MWT uygulandı; egzersiz sonrası 15., 60. ve 120. saniyelerde kalp hızı kaydedilerek HRR değerleri hesaplandı. Gruplar arası karşılaştırmalar Kruskal-Wallis testi ile yapıldı; NYHA ordinal bir değişken olduğundan trend analizi için Spearman korelasyonu uygulandı. Anlamlı sonuçlarda Dunn's post-hoc testi Bonferroni düzeltmesi ile gerçekleştirildi. Etki büyüklüğü η^2 ile ifade edildi. $p<0,05$ anlamlı kabul edildi. Yaş, vücut kitle indeksi ve KY tipi (KEF-KY/DEF-KY) NYHA grupları arasında dengeliydi ($p>0,37$). NYHA sınıfı arttıkça fonksiyonel egzersiz performansında belirgin ve istatistiksel olarak anlamlı kötüleşme saptandı: 30s-STS (NYHA-I/II/III ortalamaları sırasıyla 14,8/13,3/8,4 tekrar; $\rho=-0,70$, $p=0,003$), 6-MWT (572/467/367 m; $\rho=-0,52$, $p=0,039$), HRR düşüş 15"-120" (23,8/14,0/7,2 atım; $\rho=-0,70$, $p=0,003$) ve HRR düşüş 15"-60" (17,5/6,9/3,6 atım; $\rho=-0,62$, $p=0,011$). Bu testlerde Kruskal-Wallis $p<0,05$ ve etki büyüklükleri ($\eta^2=0,39–0,45$) büyük etki düzeyindeydi. Post-hoc analizde anlamlı farklar özellikle NYHA-III ile diğer gruplar arasında belirlendi. Dikkat çekici biçimde, dinlenik kalp hızı ve mutlak HRR değerleri NYHA grupları arasında farklılık göstermezken ($p>0,85$), HRR hızı (recovery kinetiği) güçlü bir gradyan oluşturdu. KEF-KY ve DEF-KY grupları fonksiyonel egzersiz testlerinde istatistiksel olarak farklılık göstermedi (tüm $p>0,05$). KY alt gruplarından DEF-KY ve KEF-KY tanılı hastalarda NYHA fonksiyonel sınıflaması; başta 30s-STS ve HRR kinetiği olmak üzere objektif fonksiyonel egzersiz testi parametreleri ile güçlü bir korelasyon göstermektedir. NYHA-III sınıfı, fonksiyonel egzersiz kapasitesinde belirgin bir kırılma noktasını temsil etmekte ve bu hasta grubunun kardiyak rehabilitasyondan en fazla fayda görmesi beklenen popülasyon olduğunu desteklemektedir. Mutlak HRR değerleri yerine HRR hızının değerlendirilmesi, otonomik disfonksiyonun daha duyarlı bir göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Bulguların daha geniş örneklemli ve cinsiyet açısından dengeli kohortlarda doğrulanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kalp yetersizliği, fonksiyonel egzersiz kapasitesi, kalp hızı toparlanması, 6 dakika yürüme testi, 30 saniye otur-kalk testi

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Comparison of Functional Exercise Tests and Heart Rate Recovery According to NYHA Classification in Patients with HFrEF and HFpEF

Abstract: Heart failure (HF) is an important clinical syndrome characterized by exercise intolerance, reduced functional exercise capacity, and decreased quality of life (McDonagh et al., 2021). In the evaluation of the disease, not only cardiac parameters but also functional exercise tests play a significant role (Piepoli et al., 2011). The 6-minute walk test (6-MWT) and the 30-second chair stand test (30s-STS) are practical and effective methods for assessing functional exercise capacity in HF patients (ATS Committee, 2002; Jones et al., 1999). OBJECTIVE: The aim of this study is to evaluate the relationship between the New York Heart Association (NYHA) class and functional exercise capacity (30s-STS and 6-MWT) along with cardiac autonomic response (heart rate recovery kinetics [HRR]) parameters in patients diagnosed with HF subgroups, specifically heart failure with reduced ejection fraction (HFrEF) and heart failure with preserved ejection fraction (HFpEF). METHODS: Sixteen HF patients (14 males, 2 females; mean age 63.4 ± 8.1 years; HFpEF n=9, HFrEF n=7) were included in the study. Patients were divided into three groups according to NYHA class: NYHA-I (n=4), NYHA-II (n=7), and NYHA-III (n=5). All patients underwent the 30s-STS and 6-MWT; post-exercise heart rates were recorded at the 15th, 60th, and 120th seconds to calculate HRR values. Between-group comparisons were performed using the Kruskal-Wallis test; since NYHA is an ordinal variable, Spearman correlation was applied for trend analysis. For significant results, Dunn's post-hoc test was performed with Bonferroni correction. Effect size was expressed as η^2. A p-value of <0.05 was considered significant. Age, body mass index, and HF type (HFpEF/HFrEF) were balanced among the NYHA groups ($p>0.37$). As the NYHA class increased, a distinct and statistically significant deterioration in functional exercise performance was observed: 30s-STS (NYHA-I/II/III means 14.8/13.3/8.4 repetitions, respectively; $\rho=-0.70$, $p=0.003$), 6-MWT (572/467/367 m; $\rho=-0.52$, $p=0.039$), HRR drop 15"-120" (23.8/14.0/7.2 beats; $\rho=-0.70$, $p=0.003$), and HRR drop 15"-60" (17.5/6.9/3.6 beats; $\rho=-0.62$, $p=0.011$). In these tests, Kruskal-Wallis p-values were <0.05, and effect sizes ($\eta^2=0.39–0.45$) indicated a large effect level. In the post-hoc analysis, significant differences were primarily identified between NYHA-III and the other groups. Notably, while resting heart rate and absolute HRR values did not differ among the NYHA groups ($p>0.85$), HRR rate (recovery kinetics) formed a strong gradient. HFpEF and HFrEF groups did not show a statistical difference in functional exercise tests (all $p>0.05$). In patients diagnosed with HF subgroups HFrEF and HFpEF, the NYHA functional classification shows a strong correlation with objective functional exercise test parameters, particularly the 30s-STS and HRR kinetics. The NYHA-III class represents a distinct breaking point in functional exercise capacity, supporting that this patient group is the population expected to benefit the most from cardiac rehabilitation. Evaluating the HRR rate rather than absolute HRR values stands out as a more sensitive indicator of autonomic dysfunction. These findings need to be confirmed in larger and gender-balanced cohorts.

Keywords: Heart failure, functional exercise capacity, heart rate recovery, 6-minute walk test, 30-second chair stand test

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ve Serbest Zaman Yararı Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Gülşen Günal, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, gulsen.gunal@ogr.gelisim.edu.tr

İrfan Kara, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, irkara@gelisim.edu.tr

Nur nisa Kaya, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, nurnisakaya5@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve serbest zaman yararı düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Günümüzde öğrencilerin karşılaştıkları akademik ve sosyal stres faktörlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi giderek daha fazla önem kazanmakta, bu süreçte serbest zaman etkinliklerinin sağladığı psikososyal faydalar koruyucu bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 207 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, algılanan stres, serbest zaman yararı ve yaşam kalitesi düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Veri analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, algılanan stres ile yaşam kalitesi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken, serbest zaman yararı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan stres ile serbest zaman yararı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin yaşam kalitesini negatif yönde, serbest zaman yararının ise pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Modelin açıklayıcılık düzeyinin yüksek olduğu ve bağımsız değişkenlerin yaşam kalitesindeki varyansın önemli bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin artırılmasında stres düzeylerinin azaltılması ve serbest zaman etkinliklerinin desteklenmesi önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin serbest zamanlarını daha verimli ve anlamlı şekilde değerlendirmelerine yönelik uygulamaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan stres, serbest zaman yararı, yaşam kalitesi, üniversite öğrencileri, rekreasyon, psikolojik iyi oluş, çoklu doğrusal regresyon

The Predictive Role of Perceived Stress and Leisure Benefit Levels on Quality of Life Among University Students

Abstract: The aim of this study is to examine the predictive role of perceived stress and leisure benefits on the quality of life among university students. In recent years, the impact of academic and social stressors on students' quality of life has gained increasing attention, while the psychosocial benefits provided by leisure activities have emerged as an important protective factor. The study was designed using a relational survey model within the framework of quantitative research methods. The sample consisted of 207 university students selected through a convenience sampling method. Data were collected using scales measuring perceived stress, leisure benefits, and quality of life. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were employed for data analysis. The findings revealed a significant negative relationship between perceived stress and quality of life, whereas a significant positive relationship was found between leisure benefits and quality of life. Additionally, a significant negative relationship was observed between perceived stress and leisure benefits. The results of the multiple linear regression analysis indicated that perceived stress negatively predicted quality of life, while leisure benefits positively predicted it. The model demonstrated a high level of explanatory power, accounting for a substantial proportion of the variance in quality of life. In conclusion, reducing stress levels and promoting leisure activities play a crucial role in enhancing the quality of life of university students. Therefore, it is recommended to develop interventions that support students in engaging in more effective and meaningful leisure activities.

Keywords: Perceived stress, leisure benefits, quality of life, university students, recreation, psychological well-being, multiple linear regression

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbolcularda Dikey Sıçrama ile Sürat Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ülkü Cemre Kaçan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, ulkucemrekacan@gmail.com

Kaan Salman, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, kaansalman@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, üniversite düzeyinde basketbol oynayan sporcularda dikey sıçrama performansı ile sürat performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya yaşları 18–24 arasında değişen, üniversite takımlarında aktif olarak oynayan toplam 30 sporcu (15 kadın, 15 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların patlayıcı kuvvet düzeylerini belirlemek amacıyla dikey sıçrama testi, sürat performanslarını değerlendirmek amacıyla ise 30 metre sprint testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkek sporcuların dikey sıçrama ortalamalarının 52,40±6,80 cm, kadın sporcuların ise 38,20±5,40 cm olduğu belirlenmiştir. 30 metre sprint performansları incelendiğinde, erkek sporcuların ortalama sprint sürelerinin 4,28±0,22 sn, kadın sporcuların ise 4,79±0,27 sn olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, dikey sıçrama ile 30 metre sprint performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,56$; $p < 0,05$). Bu bulgu, dikey sıçrama performansı arttıkça sprint süresinin azaldığını, diğer bir ifadeyle sürat performansının iyileştiğini göstermektedir. Sonuç olarak, basketbolcularda patlayıcı alt ekstremite kuvvetinin sürat performansı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu ve bu iki performans bileşeninin birlikte geliştirilmesi gerektiği söylenebilir. Elde edilen bulguların, antrenman planlamasında kuvvet ve sürat çalışmalarının entegre edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Dikey Sıçrama, Sürat, Performans

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of the Relationship Between Vertical Jump and Sprint Performance in Basketball Players

Abstract: The aim of this study was to investigate the relationship between vertical jump performance and sprint performance in university-level basketball players. A total of 30 athletes (15 male and 15 female), aged between 18 and 24 years and actively competing in university basketball teams, voluntarily participated in the study. Vertical jump test was used to assess lower-body explosive power, while a 30-meter sprint test was conducted to evaluate sprint performance. According to the findings, the mean vertical jump performance was 52.40±6.80 cm for male athletes and 38.20±5.40 cm for female athletes. The average 30-meter sprint times were found to be 4.28±0.22 s for males and 4.79±0.27 s for females. Pearson correlation analysis revealed a statistically significant, moderate negative relationship between vertical jump and sprint performance ($r = -0.56$; $p < 0.05$). This result indicates that as vertical jump performance increases, sprint time decreases, reflecting improved sprint performance. In conclusion, lower-body explosive power appears to be an important determinant of sprint performance in basketball players. It is suggested that strength and speed training components should be integrated in training programs to enhance overall athletic performance.

Keywords: Basketball, Vertical Jump, Sprint, Performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Voleybolcularda Alt Ekstremite Kuvveti ile Dikey Sıçrama Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ülkü Cemre Kaçan, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, ulkucemrekacan@gmail.com

Salih Öner, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, salihoner@yyu.edu.tr

Kaan Salman, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, kaansalman@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, voleybolcularda alt ekstremite kuvveti ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya yaşları 18–26 arasında değişen, üniversite takımlarında aktif olarak oynayan toplam 24 sporcu (12 kadın, 12 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların alt ekstremite kuvvet düzeylerini belirlemek amacıyla bacak dinamometresi (leg dynamometer) testi, patlayıcı kuvvet performanslarını değerlendirmek amacıyla ise dikey sıçrama testi (vertical jump test) uygulanmıştır. Tüm ölçümler standart test protokollerine uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, erkek sporcuların bacak kuvveti ortalamalarının 132,50±18,40 kg, kadın sporcuların ise 96,30±14,20 kg olduğu belirlenmiştir. Dikey sıçrama performansları incelendiğinde, erkek sporcuların ortalama 58,70±7,10 cm, kadın sporcuların ise 42,60±5,80 cm değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, alt ekstremite kuvveti ile dikey sıçrama performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.68$; $p < 0.05$). Bu bulgu, bacak kuvveti arttıkça dikey sıçrama performansının da arttığını göstermektedir. Sonuç olarak, voleybolcularda alt ekstremite kuvvetinin patlayıcı kuvvet performansı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu ve sıçrama performansının geliştirilmesinde kuvvet antrenmanlarının kritik rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Bacak Kuvveti, Dikey Sıçrama

Investigation of the Relationship Between Lower Limb Strength and Vertical Jump Performance in Volleyball Players

Abstract: The aim of this study was to investigate the relationship between lower limb strength and vertical jump performance in volleyball players. A total of 24 athletes (12 male and 12 female), aged between 18 and 26 years and actively competing in university volleyball teams, voluntarily participated in the study. Lower limb strength was assessed using a leg dynamometer, while explosive power performance was evaluated through a vertical jump test. All measurements were conducted according to standard testing protocols. According to the findings, the mean lower limb strength was 132.50±18.40 kg for male athletes and 96.30±14.20 kg for female athletes. The average vertical jump performance was found to be 58.70±7.10 cm for males and 42.60±5.80 cm for females. Pearson correlation analysis revealed a statistically significant and high positive relationship between lower limb strength and vertical jump performance ($r = 0.68$; $p < 0.05$). This finding indicates that as lower limb strength increases, vertical jump performance also improves. In conclusion, lower limb strength appears to be an important determinant of explosive power performance in volleyball players. It is suggested that strength training should be emphasized in training programs to enhance vertical jump performance.

Keywords: Volleyball, Lower Limb Strength, Vertical Jump

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Basketbolcuların Oynadıkları Pozisyonlarına Göre Reaksiyon Sürelerinin Karşılaştırılması

Muhammed Özbey, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, muhammeddozbeyy@icloud.com

Ökkeş Dereli, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, okkesdereli@yyu.edu.tr

Kaan Salman, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye, kaansalman@yyu.edu.tr

Özet: Bu çalışmanın amacı, basketbolcularda oyun pozisyonlarına göre reaksiyon sürelerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya yaşları 18–24 arasında değişen, üniversite basketbol takımlarında aktif olarak oynayan toplam 30 sporcu (15 kadın, 15 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular oyun pozisyonlarına göre guard, forvet ve pivot olarak gruplandırılmıştır. Sporcuların reaksiyon sürelerini belirlemek amacıyla Newtest 1000 reaksiyon cihazı kullanılmış ve ölçümler standart test protokollerine uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, guard oyuncuların reaksiyon sürelerinin (0,24±0,03 sn) forvet (0,27±0,04 sn) ve pivot oyunculara (0,30±0,05 sn) kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda pozisyonlar arasında reaksiyon süresi açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuç olarak, oyun pozisyonunun reaksiyon süresi üzerinde etkili olduğu ve özellikle guard oyuncuların daha hızlı reaksiyon verme eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu durum, oyun içerisindeki görev ve sorumlulukların bilişsel ve motor performans üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Reaksiyon Süresi, Pozisyon

Comparison of Reaction Times According to Playing Positions in Basketball Players

Abstract: The aim of this study was to compare reaction times according to playing positions in basketball players. A total of 30 athletes (15 male and 15 female), aged between 18 and 24 years and actively competing in university basketball teams, voluntarily participated in the study. The athletes were categorized into three playing positions: guards, forwards, and centers. Reaction time was measured using the Newtest 1000 reaction device, and all measurements were conducted according to standard testing protocols. According to the findings, guards demonstrated lower reaction times (0.24±0.03 s) compared to forwards (0.27±0.04 s) and centers (0.30±0.05 s). Statistical analysis revealed a significant difference in reaction times between playing positions ($p < 0.05$). In conclusion, playing position appears to influence reaction time performance in basketball players. Guards tend to exhibit faster reaction times, which may be attributed to their role in decision-making and ball control during the game.

Keywords: Basketball, Reaction Time, Playing Position

Öğrenci Sporcuların Sosyal Medyada Gösteriş Tüketimi Eğilimleri

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Ahmet Birlik, Yalova Üniversitesi, Türkiye, ahmet_132677@hotmail.com

Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi, Türkiye, abdurrahmanyaras@hotmail.com

Özet: Küreselleşme ve teknolojik gelişmeler, bireylerin tüketim ve iletişim alışkanlıklarını dönüştürmüş; sosyal medya, özellikle genç bireylerin yaşam tarzlarını, kimliklerini ve tüketim tercihlerini görünür kıldıkları önemli bir alan haline gelmiştir. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler, beğenilme, statü kazanma, prestij oluşturma ve sosyal imajlarını güçlendirme amacıyla gösterişçi tüketim davranışları sergileyebilmektedir. Sporcuların sosyal medya üzerinden başarılarını, yaşam tarzlarını ve kişisel imajlarını paylaşmaları, gösteriş tüketimi eğilimlerinin sporcu öğrenciler bağlamında incelenmesini önemli hale getirmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite düzeyinde eğitim gören aktif sporcu öğrencilerin sosyal medyada gösteriş tüketimi eğilimlerini demografik ve davranışsal değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada nicel araştırma modeli benimsenmiş olup tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören aktif sporcu öğrenciler, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın ve erkek sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile İlhan ve Uğurhan (2019) tarafından geliştirilen Sosyal Medyada Gösteriş Tüketimi Eğilimi Ölçeği aracılığıyla online ve yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiş; frekans, yüzde dağılımları ve normallik sonuçları doğrultusunda uygun istatistiksel analizler uygulanmıştır. Bulgular sonucunda, sporcu öğrencilerin sosyal medyada gösteriş tüketimi eğilimlerinin genel olarak orta düzeyde olduğu; cinsiyet, yaş, branş ve sporculuk düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın, en sık kullanılan sosyal medya platformu, sosyal medyada beğenilme sayısını önemseme durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre bazı alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sporcu öğrencilerin sosyal medyada gösteriş tüketimi eğilimlerinin demografik özelliklerden çok sosyal medya kullanım biçimleri ve beğenilme/onaylanma ihtiyacıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle beğenilme sayısını önemseyen ve sosyal medyada daha uzun süre vakit geçiren sporcuların gösteriş tüketimi eğilimlerinin daha yüksek olması, sosyal medyanın sporcular için görünürlük, imaj yönetimi ve sosyal kabul alanı olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Gösterişçi Tüketim, Sporcular, Öğrenciler

Student Athletes Conspicuous Consumption Tendencies on Social Media

Abstract: Globalization and technological developments have transformed individuals' consumption and communication habits; in this context, social media has become an important space where particularly young individuals make their lifestyles, identities, and consumption

preferences visible. With the widespread use of social media, individuals may exhibit conspicuous consumption behaviors in order to gain appreciation, status, prestige, and strengthen their social image. Athletes' sharing of their achievements, lifestyles, and personal images through social media makes it important to examine conspicuous consumption tendencies in the context of student athletes. The aim of this study is to examine the conspicuous consumption tendencies of active student athletes studying at the university level on social media in terms of demographic and behavioral variables. A quantitative research model was adopted in the study, and the survey design was used. The population of the study consists of active student athletes studying at the Faculty of Sports Sciences at Yalova University during the 2024–2025 academic year, while the sample consists of male and female student athletes who voluntarily participated in the research. Data were collected through online and face-to-face survey methods using a personal information form prepared by the researcher and the Social Media Conspicuous Consumption Tendency Scale developed by İlhan and Uğurhan (2019). The data obtained were analyzed using the SPSS program; frequency and percentage distributions were calculated, and appropriate statistical analyses were performed in line with the results of normality tests. As a result of the findings, it was determined that student athletes' conspicuous consumption tendencies on social media were generally at a moderate level and did not show significant differences according to gender, age, sport branch, and athletic level. However, significant differences were found in some sub-dimensions and in the total score according to the variables of the most frequently used social media platform, the importance attached to the number of likes received on social media, and daily social media usage duration. Consequently, it can be stated that student athletes' conspicuous consumption tendencies on social media are associated more with social media usage patterns and the need for appreciation/approval than with demographic characteristics. In particular, the higher conspicuous consumption tendencies of athletes who attach importance to the number of likes and spend more time on social media indicate that social media functions as a space for visibility, image management, and social acceptance for athletes.

Keywords: Social Media, Conspicuous Consumption, Athletes, Students.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Boş Zaman Tatmini ile Boş Zaman Suçluluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Cansu Melek Aslanoğlu, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, cnsmlkaslanoglu@gmail.com

Şevval Şimşek, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sevvalsim2003@icloud.com

Özlem Yurtseven, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, ozlemyurtseven971@gmail.com

Fikret Kayhalak, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fikretkayhalak@gmail.com

Özet: Bu araştırma, boş zaman tatmini ile boş zaman suçluluğu arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve boş zaman süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 374 katılımcı (244 kadın, 130 erkek) dahil edilmiştir. Veriler ölçek araçları kullanılarak toplanmış; Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleriyle incelenmiştir. Bulgular, boş zaman tatmini ile boş zaman suçluluğu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır ($r = .248$, $p < .001$). Bununla birlikte, söz konusu değişkenlerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve boş zaman süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > .05$). Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman tatmini, boş zaman suçluluğu, serbest zaman,

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Examining the Relationship Between Leisure Satisfaction and Leisure Guilt

Abstract: This study aimed to examine the relationship between leisure satisfaction and leisure guilt, and to determine whether this relationship differs according to demographic variables such as gender, age, income level, and leisure time duration. A total of 374 participants (244 female, 130 male) were included in the study. Data were collected through scale instruments and analyzed using Pearson correlation analysis, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA). The findings revealed a positive and statistically significant relationship between leisure satisfaction and leisure guilt ($r = .248$, $p < .001$). However, no significant differences were found in these variables according to gender, age, income level, or leisure time duration ($p > .05$). The findings are discussed within the framework of the existing literature, and recommendations for future research are provided.

Keywords: Leisure satisfaction, leisure guilt, free time

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Akademik Erteleme ve Tükenmişlik İlişkisinde Öz-Şefkatin Düzenleyici Rolü

Yasemin Arslan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, yaso.ars.1853@gmail.com

Mahmut Ulukan, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, mulukan@gelisim.edu.tr

Nur Ünal, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, nurunal1427@gmail.com

Nermin Tutar, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, nermintutar423@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelemektir. Günümüzde öğrencilerin akademik sorumluluklarını erteleme eğilimlerinin artması ve buna bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin yükselmesi, bu ilişkiyi etkileyebilecek koruyucu psikolojik değişkenlerin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda öz-şefkatin, akademik ertelemenin tükenmişlik üzerindeki olumsuz etkisini azaltan bir mekanizma olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 250 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler; Akademik Erteleme Ölçeği Kısa Formu, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Akademik Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı ve Hayes (2018) PROCESS Macro (Model 1) aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve moderasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre akademik erteleme ile akademik tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, öz-şefkat ile akademik tükenmişlik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Moderasyon analizi sonuçları, öz-şefkatin akademik erteleme ile akademik tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici role sahip olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre, düşük öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde akademik ertelemenin tükenmişlik üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu; yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerde ise bu etkinin zayıfladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, öz-şefkatin akademik ertelemenin akademik tükenmişlik üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir psikolojik kaynak olduğu söylenebilir. Bu bulgu, akademik tükenmişliği azaltmaya yönelik müdahale programlarında öz-şefkat temelli yaklaşımların dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademik erteleme, akademik tükenmişlik, öz-şefkat, moderasyon, üniversite öğrencileri

The Moderating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Academic Procrastination and Academic Burnout

Abstract: The aim of this study is to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between academic procrastination and academic burnout among university students. The increasing tendency of students to delay their academic responsibilities and the corresponding rise in burnout levels necessitate the investigation of protective psychological variables that may influence this relationship. In this context, the study explores whether self-compassion functions as a mechanism that mitigates the negative impact of academic procrastination on burnout. The study was designed using a correlational survey model within the framework of quantitative research methods. The sample consisted of 250 university students selected through convenience sampling. Data were collected using the Academic Procrastination Scale Short Form, the Self-Compassion Scale Short Form, and the Academic Burnout Scale. The data were analyzed using the SPSS statistical package and Hayes' (2018) PROCESS Macro (Model 1). Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and moderation analysis were employed in the analysis process. The findings revealed a significant positive relationship between academic procrastination and academic burnout, and a significant negative relationship between self-compassion and academic burnout. The results of the moderation analysis indicated that self-compassion plays a significant moderating role in the relationship between academic procrastination and academic burnout. Specifically, the effect of academic procrastination on burnout was stronger among individuals with low levels of self-compassion, whereas this effect was weaker among those with high levels of self-compassion. In conclusion, self-compassion can be considered a protective psychological resource that reduces the negative effects of academic procrastination on academic burnout. These findings highlight the importance of incorporating self-compassion-based approaches into intervention programs aimed at reducing academic burnout.

Keywords: Academic procrastination, academic burnout, self-compassion, moderation, university students

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Çalışan Kadınların Rekreasyon Davranışlarını Belirleyen Etmenler: Boş Zaman Yönetimi, Katılım Engelleri ve İş-Yaşam Dengesi Üzerine Sistematik Bir Derleme

Sude Aman, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sude.aman@ogr.gelisim.edu.tr

Sedef Sarı, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye, sedef.yildirim2@ogr.gelisim.edu.tr

Özet: Bu sistematik derlemenin amacı, çalışan kadınların rekreasyon davranışlarını belirleyen etmenleri; boş zaman yönetimi, katılım engelleri ve iş-yaşam dengesi ekseninde inceleyen araştırmaları sistematik biçimde değerlendirmektir. Çalışma, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (PRISMA 2020) rehberi doğrultusunda yürütülmüştür. Literatür taraması Google Akademik, DergiPark ve YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde "çalışan kadın", "kadın çalışan", "rekreasyon", "boş zaman", "serbest zaman", "boş zaman yönetimi", "serbest zaman engelleri", "rekreatif etkinliklere katılım", "iş-yaşam dengesi" ve bu terimlerin İngilizce karşılıkları farklı kombinasyonlarla kullanılmıştır. Tarama sonucunda 32 aday kayda ulaşılmış; mükerrer kayıtlar çıkarıldıktan, başlık-özet ve tam metin değerlendirmeleri tamamlandıktan sonra 7 çalışma derlemeye dahil edilmiştir. Veriler betimsel sentez yaklaşımıyla analiz edilmiştir. Bulgular, çalışan kadınların rekreasyon davranışlarını sınırlayan temel etmenlerin zaman yetersizliği, ev içi sorumluluklar, çocuk ve bakım yükü, çalışma saatleri, tesis ve fiziksel olanaklara erişim, bilgi eksikliği, sosyal destek yetersizliği ve ekonomik koşullar etrafında toplandığını göstermiştir. İncelenen çalışmalarda boş zaman yönetimi, sağlıklı yaşam davranışları, yaşam doyumu, serbest zaman engelleri ve iş-yaşam dengesi değişkenlerinin öne çıktığı belirlenmiştir. Sonuç olarak çalışan kadınların rekreasyon davranışları yalnızca bireysel tercih düzeyinde değil, çalışma yaşamı, toplumsal cinsiyet rolleri, bakım emeği ve kentsel/kurumsal olanaklarla birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir yapı göstermektedir

Anahtar Kelimeler: Çalışan kadınlar, rekreasyon, boş zaman yönetimi, serbest zaman engelleri, iş-yaşam dengesi

Factors Determining the Recreation Behaviors of Working Women: A Systematic Review on Leisure Time Management, Participation Barriers, and Work-Life Balance

Abstract: The aim of this systematic review is to examine studies addressing the factors that shape recreational behaviors among working women within the framework of leisure time management, participation constraints, and work-life balance. The study was conducted in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) guideline. The literature search was carried out in Google Scholar, DergiPark, and the Turkish National Thesis Center of the Council of Higher Education. The search strategy included combinations of Turkish and English keywords such as "working women," "female employees," "recreation," "leisure," "leisure time management," "leisure constraints," "participation in recreational activities," and "work-life balance." A total of 32 candidate records were identified. After removing duplicates and completing title-abstract and full-text screening, 7 studies were included in the review. Data were analyzed through descriptive synthesis. The findings indicated that the main determinants limiting working women's recreational behaviors were lack of time, domestic responsibilities, childcare and care burden, working hours, access to facilities and physical opportunities, lack of information, insufficient social support, and economic conditions. Leisure time management, healthy lifestyle behaviors, life satisfaction, leisure constraints, and work-life balance were the most prominent variables in the included studies. In conclusion, the recreational behaviors of working women should be considered not only as a matter of individual preference but also as a multidimensional structure shaped by working life, gender roles, care labor, and urban and institutional opportunities.

Keywords: Working women, recreation, leisure time management, leisure constraints, work-life balance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Atletizm Antrenör Özelliklerinin Sporcular Üzerindeki Etkileri Üzerine Bir Nitel Araştırma

Batuhan Arda Erol, Gazi Üniversitesi, Türkiye, erolbatuhan09@gmail.com

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ozgunparasiz@gmail.com

Özet: Bu araştırmanın amacı, antrenör özelliklerinin sporcular üzerindeki etkisinin sporcu perspektifinden incelenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş olup, veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma grubunu, aktif olarak en az 10 yıldır lisanslı atletizm sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. 11 sporcu ile görüşmeler gerçekleştirilerek veri doygunluğuna ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; antrenörlerin sahip olduğu teknik bilgi kapasitesinin sporcuların performans gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynadığı, antrenörün karakter yapısının ise sporcuların motivasyonu ve spora bağlılık düzeyleri üzerinde önemli etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Ayrıca antrenörlerin üniversite eğitimi almış olmalarının, bilimsel antrenman yöntemlerinin uygulanması açısından sporcular tarafından olumlu değerlendirildiği görülmüştür. Antrenör-sporcu ilişkisi bağlamında güven, iletişim ve empati unsurlarının sporcu performansı ve psikolojik iyi oluş üzerinde kritik bir öneme sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, antrenörlük deneyiminin antrenman planlaması, kriz yönetimi ve sporcu gelişimini yönlendirme açısından önemli bir avantaj sağladığı ifade edilmiştir. Sonuç olarak, antrenör özelliklerinin sporcuların hem performans gelişimi hem de psikososyal durumları üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığı; özellikle teknik yeterlilik, iletişim becerileri ve deneyim unsurlarının etkili bir antrenörlük süreci için temel bileşenler olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, antrenör yetiştirme programlarında hem teknik hem de sosyal becerilerin birlikte ele alınmasının önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör Özellikleri, Sporcu Performansı, Antrenör-Sporcu İlişkisi.

A Qualitative Study on the Effects of Coaches' Characteristics on Athletes in Athletics

Abstract: The aim of this study is to examine the effects of coaches' characteristics on athletes from the athletes' perspective. A qualitative research method was adopted, and the data were collected through a semi-structured interview form. The study group consisted of athletes who have been actively engaged in licensed athletics for at least 10 years. Criterion sampling, one of the purposive sampling methods, was used to determine the participants. Data saturation was achieved after conducting interviews with 11 athletes. Content analysis was applied in the analysis of the obtained data. According to the findings of the study, it was determined that the technical knowledge capacity of coaches plays a decisive role in the performance development of athletes, while the character traits of coaches have significant effects on athletes' motivation and their level of commitment to sport. Additionally, it was observed that athletes positively evaluate coaches who have received university education in terms of applying scientific training methods. In the context of the coach–athlete relationship, elements such as trust, communication, and empathy were found to be critically important for both athlete performance and psychological well-being. Furthermore, coaching experience was reported to provide a significant advantage in training planning, crisis management, and guiding athlete development. In conclusion, coaches' characteristics have multidimensional effects on both the performance development and psychosocial states of athletes. In particular, technical competence, communication skills, and experience are considered fundamental components of an effective coaching process. Accordingly, it is suggested that both technical and social skills should be addressed together in coach education programs.

Keywords: Coach Characteristics, Athlete Performance, Coach–Athlete Relationship

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Yapan-Yapmayan Bireylerde Sporda İmgeleme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Nurullah Rüzgar, Batman Üniversitesi, Türkiye, nrzgr7@gmail.com

İpek Sabancılar, Batman Üniversitesi, Türkiye, ipeksabancilar9@gmail.com

Filiz Candar, Batman Üniversitesi, Türkiye, filiz1@gmail.com

Özet: Bu çalışmada spor yapan-yapmayan 18 yaş üzeri bireylerde sporda imgeleme düzeylerinin bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma durumu, spor yapma yılı, hangi tür spor yapıldığı, kitap okuma sıklığı) açısından incelemek ve çalışmamıza katılan bireylerin hangi değişkenlerden etkilendiğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Batman ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturacaktır, ayrıca örneklemi kolayda ulaşılabilen örnekleme yöntemiyle belirlenen 156 kadın, 100 erkek toplam 256 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Hall ve diğ. tarafından 1998 yılında geliştirilen ‘’Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (sport imagery questionnare-SİQ) ve Kızıldağ, E., Tiryaki., M. Tarafından 2012 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ‘’Sporda İmgeleme Envanteri’’ kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov değerleri verilerin normal dağıldığını göstermiştir. Betimsel istatistiklerde frekans ve yüzde analizleri, ikili grupların analizinde T testi, üç ve daha fazla grupların analizinde ise One-way Anova testi kullanılmıştır. Araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlarda; Araştırma bulgularına göre bireylerin sporda imgeleme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Spor yapan bireylerin imgeleme düzeylerinin spor yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma yılı arttıkça bireylerin imgeleme düzeylerinin de anlamlı biçimde arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor yapan-yapmayan, İmgeleme

Investigation of Sport Imagery Levels in Individuals Who Do and Do Not Engage in Sports According to Some Variables

Abstract: In this study, it was aimed to examine the levels of sport imagery in individuals aged 18 and over who do and do not engage in sports, in terms of certain variables (gender, age, education level, participation in sports, years of participation in sports, type of sport practiced, and frequency of reading books), and to determine which variables affect the participants in our study. The sample of the study consists of individuals aged 18 and over living in Batman province. A total of 256 participants, including 156 women and 100 men, were selected through convenience sampling and voluntarily participated in the study. As a data collection tool, the "Sport Imagery Questionnaire (SIQ)" developed by Hall et al. in 1998, and the "Sport Imagery Inventory," whose validity and reliability study was conducted by Kızıldağ, E. and Tiryaki, M. in 2012, were used. Kolmogorov-Smirnov values indicated that the data were normally distributed. In descriptive statistics, frequency and percentage analyses were used; for the analysis of two groups, the t-test was applied; and for the analysis of three or more groups, the One-Way ANOVA test was used. According to the findings of the study, it was determined that individuals' levels of sport imagery did not show a significant difference according to gender. It was found that individuals who engage in sports have significantly higher imagery levels compared to those who do not. Additionally, it was observed that as the number of years of participating in sports increases, individuals' imagery levels also increase significantly.

Keywords: Individuals who engage/do not engage in sports, Imagery

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

18 Yaş Üstü Bireylerde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Kibar Kalgı, Batman Üniversitesi, Türkiye, kibar.kalg1169@gmail.com

Hasan Bilen, Batman Üniversitesi, Türkiye, Hasan_nadir73@hotmail.com

Özet: Bu çalışmada spor yapan-yapmayan 18 yaş üzeri bireylerde sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma durumu, spor yapma yılı, hangi tür spor yapıldığı, kitap okuma sıklığı) açısından incelemek ve çalışmamıza katılan bireylerin hangi değişkenlerden etkilendiğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Batman ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturacaktır, ayrıca örneklemi kolayda ulaşılabilen örnekleme yöntemiyle belirlenen 156 kadın, 100 erkek toplam 256 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Graham ve diğ. tarafından 2007 yılında geliştirilen, Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. Tarafından 2016 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ‘’Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’’ kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov değerleri verilerin normal dağıldığını göstermiştir. Betimsel istatistiklerde frekans ve yüzde analizleri, ikili grupların analizinde T testi, üç ve daha fazla grupların analizinde ise One-way Anova testi kullanılmıştır. Araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlarda; Araştırma sonuçlarına göre bireylerin sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de anlamlı biçimde arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor yapan-yapmayan, Zihinsel dayanıklılık

An Examination of Average Levels of Mental Resilience in Sports Among Individuals Over 18 Years of Age, Based on Certain Variables

Abstract: This study aims to examine the levels of mental toughness in sports among individuals aged 18 and over who do and do not engage in sports, in terms of various variables (gender, age, educational status, participation in sports, years of doing sports, type of sport, frequency of reading books), and to determine which variables affect the participants in our study. The sample of the study consists of individuals aged 18 and over living in Batman city, and the sample was determined using a convenience sampling method. A total of 256 individuals, including 156 women and 100 men, selected through convenience sampling, voluntarily participated in the study. As a data collection tool, the "Sports Mental Toughness Questionnaire," developed by Graham et al. in 2007 and whose validity and reliability study was conducted by Altıntaş, A., and Bayar Koruç, P. in 2016, was used. Kolmogorov-Smirnov values indicated that the data were normally distributed. In descriptive statistics, frequency and percentage analyses were used; for the analysis of two groups, the t-test was applied; and for the analysis of three or more groups, the One-Way ANOVA test was used. According to the results of the study, it was determined that the mental toughness levels of individuals in sports did not differ significantly according to gender. It was found that individuals who engage in sports have significantly higher levels of mental toughness compared to those who do not. Additionally, it was observed that as the number of years of participation in sports increases, the level of mental toughness also increases significantly.

Keywords: Individuals who do and do not engage in sports, Mental toughness

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Kırgızistan ve Türkiye'de Rekreasyonel Futbol Katılımcılarının Akış Deneyimlerinin Karşılaştırılması

Zeynep Akyürek, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, zzeynepakyurek@gmail.com

Fikret Soyer, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kyrgyzstan, fikret.soyer@manas.edu.kg

Cihan Ayhan, Sakarya Uygulamalı Bilimleri Üniversitesi, Türkiye, cihanayhan@subu.edu.tr

Yusuf İzzet Erol, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye, yusufizzeterol@gmail.com

Alptuğ Soyer, Niğde Ömer Halisdemir Üniversite, Türkiye, alptug.soyer1@gmail.com

Özet: Bu çalışma, Kırgızistan ve Türkiye'de rekreasyonel amaçlı futbol sporu ile uğraşan bireylerin rekreasyonel akış deneyimleri arasındaki farkı incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Kırgızistan'dan 115, Türkiye'den ise 93 birey olmak üzere toplam 208 kişi katılmıştır. Katılımcıların farklı sosyo-kültürel ortamlardan geliyor olması, rekreasyonel akış deneyiminin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Araştırma verileri çevrim içi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmış olup, veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından oluşturulan "Demografik Bilgi Formu" ile Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -1,5 ile +1,5 çarpıklık ve basıklık değerleri aralığında yer almasıyla belirlenmiştir. Bu doğrultuda verilerin analizinde parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ile Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, Türkiye'de rekreasyonel amaçlı futbol oynayan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin, Kırgızistan'dan katılan bireylere kıyasla pozitif yönde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca yaş ile rekreasyonel akış deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, katılımcıların spor yapma yılı değişkeni açısından rekreasyonel akış deneyimlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgular, rekreasyonel spor bağlamında akış deneyiminin kültürel ve bireysel değişkenlerle ilişkisini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akış deneyimi, Futbol, Kültürlerarası Karşılaştırma

Comparison of Flow Experiences of Recreational Football Participants in Kyrgyzstan and Turkey

Abstract: This study aims to examine the differences in recreational flow experiences among individuals engaged in recreational football in Kyrgyzstan and Turkey. A total of 208 individuals participated in the study, including 115 from Kyrgyzstan and 93 from Turkey. The fact that participants come from different socio-cultural environments provides an opportunity to comparatively evaluate recreational flow experiences. The data were collected online via Google Forms. In the data collection process, a "Demographic Information Form" developed by the researchers and the "Recreational Flow Experience Scale" developed by Ayhan et al. (2020) were used. It was determined that the data exhibited a normal distribution, as they fell within the skewness and kurtosis range of -1.5 to +1.5 recommended by Tabachnick and Fidell (2013). Accordingly, parametric tests, including the independent samples t-test and Pearson correlation analysis, were employed in the data analysis. The findings revealed that individuals who play recreational football in Turkey have significantly higher recreational flow experience levels compared to those from Kyrgyzstan. Additionally, a significant relationship was found between age and recreational flow experience. However, no significant difference was observed in terms of the number of years participants have been engaged in sports. These findings highlight the relationship between recreational flow experience and cultural as well as individual variables in the context of recreational sports.

Keywords: Flow Experience, Football, Cross-Cultural Comparison

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Geleneksel Okçularda Görüntü Analizi Yöntemi ile Optimal Vücut Açılarının Belirlenmesi

Sabri Birlik, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Mehmet Yildiz, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

Osman Akkaya, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, osmanakkaya55@hotmail.com

Özet: Geleneksel okçuluk, yüksek düzeyde teknik beceri, denge ve koordinasyon gerektiren bir spor dalıdır. Bu branşta performansın belirleyicilerinden biri olan biyomekanik özelliklerin değerlendirilmesinde görsel analiz yöntemleri giderek önem kazanmaktadır. Ancak geleneksel okçuluk özelinde yapılan görsel analiz çalışmalarının literatürde oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, teknik performansın objektif şekilde değerlendirilmesine yönelik yeni analiz yaklaşımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma, geleneksel okçulukta performansı belirleyen teknik faktörlerden biri olan optimal kol ve ayak açı parametrelerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. Çalışmanın özgünlüğü, bireysel teknik optimizasyon yaklaşımı ile görüntü analizi tabanlı ölçüm yöntemlerini birleştirerek spor bilimleri literatürüne yenilikçi bir katkı sunmasından kaynaklanmaktadır. Araştırma, deneysel ve tekrarlı ölçüm tasarımına uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 5 erkek ve 5 kadın olmak üzere toplam 10 lisanslı geleneksel okçuluk sporcusu katılmıştır (erkekler: boy: 168.22 ± 4.36 cm, vücut ağırlığı: 68.31 ± 4.73 kg, yaş: 19.32 ± 2.13 yıl; kadınlar: boy: 160.31 ± 2.18 cm, vücut ağırlığı: 47.47 ± 2.11 kg, yaş: 18.65 ± 1.63 yıl). Katılımcıların atışları, akıllı telefon ve tablet kameraları kullanılarak yandan (110 cm yükseklik) ve önden (75 cm yükseklik) olmak üzere iki farklı açıdan kayıt altına alınmıştır. Görüntüler, KINOVEA ve yapay zekâ tabanlı analiz sistemi kullanılarak değerlendirilmiştir. İlk aşamada sporcuların 10 serbest atışı değerlendirilerek başlangıç teknik profilleri oluşturulmuş, ardından bireysel optimal açı aralıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda sporcular ek 10 atış daha gerçekleştirmiştir. Atış performansı, sporcuların her bir atışta elde ettikleri hedef isabet puanları üzerinden değerlendirilmiş ve bu performans değerleri ilgili açı parametreleri (ön kol, üst kol, dirsek, omuz ve ayak pozisyonu) ile birlikte analiz edilmiştir. Bağımlı değişkenler atış performansı ve açı ölçümleri olarak belirlenmiştir. Verilerin normalliği çarpıklık-basıklık ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ön test ve optimal açı sonrası karşılaştırmalarda Bağımlı Gruplarda T-Testi (Paired Samples T-Test) kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sporcuların başlangıç ve optimal açı uygulaması sonrası atış performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Optimal açı uygulaması ile birlikte hem isabet puanlarında hem de üst ekstremite açı stabilitesinde anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Açı parametreleri incelendiğinde özellikle dirsek ve omuz açılarında anlamlı değişimler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ayak pozisyonunda daha dengeli ve tutarlı yerleşimler gözlenmesine rağmen bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Ayrıca açı parametreleri ile performans arasındaki ilişkide, dirsek ve omuz açıları ile atış başarısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = 0.678$, $p<0.05$).

Elde edilen bulgular, bireysel optimal açı aralıklarının belirlenmesine dayalı teknik optimizasyonun geleneksel okçuluk performansını artırmada etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle üst ekstremite açı parametrelerinin performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, geleneksel okçuluk antrenmanlarında bireysel teknik analizlerin düzenli olarak yapılması ve görüntü analizi tabanlı sistemlerin antrenman süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir. Ayrıca daha geniş örneklem grupları ile yapılacak çalışmaların bulguların genellenebilirliğini artıracağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Okçuluk, Görüntü Analizi, Açı, İsabet

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Determining Optimal Body Angles in Traditional Archers Using Image Analysis

Abstract: Traditional archery is a sport that requires a high level of technical skill, balance, and coordination. Visual analysis methods are becoming increasingly important in the evaluation of biomechanical characteristics, which are key determinants of performance in this discipline. However, it is evident that visual analysis studies specifically focused on traditional archery are quite limited in the literature. Therefore, there is a need for new analytical approaches to objectively evaluate technical performance. This study aims to determine the optimal arm and leg angle parameters, which are one of the technical factors determining performance in traditional archery. The originality of the study stems from its innovative contribution to the sports science literature by combining an individual technical optimization approach with image analysis-based measurement methods. The study was conducted using experimental and repeated-measure design. A total of 10 licensed traditional archery athletes participated in the study, comprising 5 men and 5 women (men: height: 168.22 ± 4.36 cm, body weight: 68.31 ± 4.73 kg, age: 19.32 ± 2.13 years; women: height: 160.31 ± 2.18 cm, body weight: 47.47 ± 2.11 kg, age: 18.65 ± 1.63 years). The participants' throws were recorded from two different angles—from the side (at a height of 110 cm) and from the front (at a height of 75 cm)—using smartphone and tablet cameras. The footage was analyzed using KINOVEA and an AI-based analysis system. In the first phase, the athletes' initial technical profiles were established by evaluating 10 free throws, after which individual optimal angle ranges were determined. Accordingly, the athletes performed an additional 10 throws. Shooting performance was evaluated based on the target hit scores achieved by the athletes in each shot, and these performance values were analyzed in conjunction with the relevant angle parameters (forearm, upper arm, elbow, shoulder, and foot position). The dependent variables were defined as shooting performance and angle measurements. The normality of the data was examined using skewness-kurtosis and Kolmogorov-Smirnov tests, and it was determined that the data followed a normal distribution. The Paired Samples T-Test was used for comparisons between pre-test and post-optimal angle groups. According to the analysis results, a statistically significant difference was found between the athletes' shooting performance at baseline and after the application of the optimal angle ($p<0.05$). Significant improvements were observed in both accuracy scores and upper extremity angle stability following the application of the optimal angle. When angle parameters were examined, significant changes were observed particularly in elbow and shoulder angles ($p<0.05$). Although more balanced and consistent foot positions were observed, this change was not found to be statistically significant ($p>0.05$). Additionally, regarding the relationship between angle parameters and performance, a positive and significant correlation was found between elbow and shoulder angles and shooting success ($r = 0.678$, $p < 0.05$). The findings suggest that technical optimization based on determining individual optimal angle ranges may be effective in improving traditional archery performance. In particular, it was observed that upper extremity angle parameters play a decisive role in performance. In this regard, it is recommended that individual technical analyses be conducted regularly in traditional archery training and that image analysis-based systems be integrated into training processes. Furthermore, it is believed that studies conducted with larger sample groups will enhance the generalizability of the findings.

Keywords: Traditional Archery, Image Analysis, Angle, Accuracy

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Milli Sporcularda Duygusal ve Fiziksel İstismar Deneyimlerinin Performans, Motivasyon ve Spora Devamlılık Üzerine Etkisi: Nitel Bir Analiz

Fatıma Betül Yaman, Aksaray Üniversitesi, Türkiye, fatimabetul.yaman@aksaray.edu.tr

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi, Türkiye, ozgunparasiz@gmail.com

Özet: Bu araştırmada, Türkiye'de sporcuların 18 yaşından önce spor ortamında maruz kaldığı duygusal ve fiziksel istismar durumları ve bu durumların sporcunun performans, motivasyon ve spora devamlılık üzerine etkisi retrospektif bir yaklaşım ile katılımcıların öznel anlatımları üzerinden incelenmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış olup, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. 18-27 yaş aralığında olan 15 milli sporcu (7 erkek, 8 kadın) ile görüşme yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği uygulanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sporcuların çocukluk dönemlerinde spor ortamında maruz kaldıkları kıyaslama, ayrımcılık, aşağılama, hakaret, alay, küçümsenme, görmezden gelinme, desteğin reddedilmesi gibi duygusal istismar davranışlarının onların değersiz ve ayrıştırılmış hissetmelerine neden olmuştur. Sporcuların çocukluk dönemlerinde spor ortamında maruz kaldıkları hızlı kilo verme, hasta ve sakatlık durumuna rağmen devam etmeye zorlanma, ekipman fırlatma, uzun ve yoğun antrenman süreleri, antrenman programının özelleşmemesi uygunsuz hava koşullarında antrenman performansa yönelik cezalar sporcuların bayılma, bilinç kaybı, nasır oluşumu, titreme durumlarına yol açmıştır. Bu istismar durumları isteksizlik, sporu bırakma gibi birçok duruma neden olmuştur. Kasıtlı ve zarar verici eylemleri uygulayan failler incelendiğinde çoğu sporcunun kendi antrenörleri olduğu sıklıkla görülmüş olup diğer faillerin yaşça büyük kulüp sporcuları, masör, kulüp yöneticisi, federasyon personeli, diğer kulüp antrenörleri olduğu ve bu kişilerin ortak özellikleri arasında en sık görülen üç özelliğin başarı odaklılık, otoriter yapı ve empati yoksunluğu olduğu görülmüştür. Fiziksel istismarın yaşandığı vakaların çoğunun duygusal istismar da içerdiğini belirten birçok çalışma bulunmaktadır. Her ne kadar izleri somut ve soyut olarak farklılık gösterse de ikisi de derin olumsuz etkilere sebep olmakta olup spor ortamında en yaygın görülen iki istismar durumu olması sebebiyle birlikte incelenmiştir. Spor ortamının içinde barındırmış olduğu güç dengesizlikleri ve savunmasız ortamlar istismarın yaşanma ihtimalini yükseltmektedir. Bu durum hem ifade edici hem de araçsal kökenli olan olumsuz yaklaşımların varlığını kanıtlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporda çocuk istismarı, fail, etki

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Impact of Experiences of Emotional and Physical Abuse on Performance, Motivation, and Continued Participation in Sports Among National Athletes: A Qualitative Analysis

Abstract: In this study, the instances of emotional and physical abuse experienced by athletes in sports settings before the age of 18 in Turkey, as well as the impact of these experiences on athletes' performance, motivation, and continued participation in sports, were examined using a retrospective approach based on participants' subjective accounts. Criteria sampling, a type of purposive sampling, was used to select the athletes participating in the study, and data were collected using a semi-structured interview form. Interviews were conducted with 15 national athletes (7 men, 8 women) aged 18–27. Content analysis was applied to analyze the collected data. According to the research findings, emotional abuse behaviors such as comparison, discrimination, humiliation, insults, mockery, belittlement, being ignored, and the denial of support—to which athletes were exposed in sports environments during their childhood—led them to feel worthless and marginalized. The physical abuse athletes experienced in sports environments during their childhood—such as rapid weight loss, being forced to continue despite illness or injury, equipment being thrown, long and intense training sessions, lack of a personalized training program, and performance-related penalties under unsuitable weather conditions—led to fainting, loss of consciousness, callus formation, and tremors. These instances of abuse have resulted in various outcomes, including a lack of motivation and quitting the sport. When examining perpetrators who engage in intentional and harmful actions, it is frequently observed that the majority are the athletes' own coaches; other perpetrators include older club athletes, massage therapists, club administrators, federation staff, and other club coaches. The three most common characteristics shared by these individuals are a focus on success, an authoritarian mindset, and a lack of empathy. Numerous studies indicate that most cases of physical abuse also involve emotional abuse. Although their manifestations differ in concrete and abstract ways, both lead to profound negative effects; consequently, they have been examined together as the two most prevalent forms of abuse in the sports environment. The power imbalances and vulnerable environments inherent in the sports setting increase the likelihood of abuse occurring. This situation has demonstrated the presence of negative attitudes stemming from both expressive and instrumental origins.

Keywords: Child abuse in sports, perpetrator, impact

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sedanter Kadınlarda 4 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Postüral Hizalanma Üzerine Etkisi

SABRİ BİRLİK, AKÜ SBF, Türkiye, sbirlik@aku.edu.tr

Zeynep Sude Güldür, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, zeynepguldursude@gmail.com

Hilal Yaşar, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hilalerturk32@gmail.com

Özet: Günümüz modern yaşam tarzının getirdiği sedanter alışkanlıklar, kas-iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratarak postüral bozukluklara zemin hazırlamaktadır. Pilates egzersizleri, merkez kasların güçlendirilmesi, esnekliğin artırılması ve bireyin beden farkındalığının geliştirilmesi üzerine odaklanarak sağlıklı bir duruşun korunmasına katkı sağlar. Bu araştırmada, dört hafta boyunca uygulanan pilates egzersizlerinin sedanter bireylerde duruş hizalanmasına kısa süreli etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden "ön test-son test" deneysel desenine uygun olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemi, Afyonkarahisar ilinde yaşayan 40 gönüllü sedanter kadından oluşmaktadır (yaş: 25.74 ± 8.31 yıl, boy: 164.85 ± 4.94 cm, vücut ağırlığı: 63.07 ± 10.95 kg, vücut kütle indeksi: 23.17 ± 3.77 kg/m²). Katılımcılara 4 hafta boyunca haftada 2 gün Pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Postüral ölçümler, uygulama öncesi ve sonrası, aynı mesafe, yükseklik ve açı standartları korunarak yapay zeka tabanlı APECS: AI Posture Evaluation uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik dağılımı çarpıklık-basıklık ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmasında Bağımlı Gruplarda T-Testi (Paired Samples T-Test) kullanılmıştır. Analizler SPSS 23.0 programında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların genel postür skorlarında ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Son test skorlarının daha yüksek olması, uygulanan Pilates egzersiz programının postüral hizalanma üzerinde olumlu etkisini göstermektedir. Alt parametreler incelendiğinde; omuz hizalanması ($p<0.05$), pelvik tilt ($p<0.05$) ve baş pozisyonu ($p<0.05$) değerlerinde anlamlı iyileşmeler tespit edilmiştir. Ayrıca torakal kifoz ve lomber lordoz parametrelerinde de istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler saptanmıştır ($p<0.05$). Bu araştırma, Pilates egzersizlerinin postüral hizalanmayı geliştirmede ve yanlış duruş alışkanlıklarını düzeltmede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, genel postür skorunda elde edilen gelişimlerin sınırlı düzeyde olması, daha belirgin iyileşmeler için Pilates egzersizlerinin 4 haftadan daha uzun süre uygulanması gerektiğini düşündürmektedir. Bu bulgu, postüral adaptasyonların zamanla gelişen nöromüsküler süreçlere bağlı olabileceğine işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, Pilates temelli egzersizlerin postüral bozuklukların önlenmesi ve rehabilitasyon süreçlerinde sistematik ve uzun süreli antrenman programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Postür Analizi, Düzeltici Egzersiz, Pilates, Duruş Hizalanması

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

The Effect of a 4-Week Pilates Exercise Program on Postural Alignment in Sedentary Women

Abstract: The sedentary habits associated with today's modern lifestyle have negative effects on the musculoskeletal system, paving the way for postural disorders. Pilates exercises contribute to maintaining healthy posture by focusing on strengthening core muscles, increasing flexibility, and developing body awareness. The aim of this study was to determine the short-term effects of Pilates exercises, administered over a four-week period, on postural alignment in sedentary individuals. The study was designed according to the "pre-test-post-test" experimental design, one of the quantitative research methods. The study sample consisted of 40 sedentary female volunteers living in Afyonkarahisar Province (age: 25.74 ± 8.31 years, height: 164.85 ± 4.94 cm, body weight: 63.07 ± 10.95 kg, body mass index: 23.17 ± 3.77 kg/m²). Participants underwent a Pilates exercise program twice a week for 4 weeks. Postural measurements were taken before and after the intervention using the AI-based APECS: AI Posture Evaluation application, while maintaining the same distance, height, and angle standards. The normality of the data distribution was examined using skewness-kurtosis and Kolmogorov-Smirnov tests, and it was determined that the data followed a normal distribution. Accordingly, the Paired Samples T-Test was used to compare pre-test and post-test values. Analyses were performed using SPSS 23.0, and a significance level of $p \leq 0.05$ was accepted. Participants Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: Posture Analysis, Corrective Exercises, Pilates, Postural Alignment

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Antrenör Eğitimi Yönetmeliğiyle İlgili Antrenör Görüşlerinin İncelenmesi

Abdulkadir Tekin, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Türkiye, kadirtekin_5858@hotmail.com

Hakan Sunay, Ankara Üniversitesi, Türkiye, hsunay@ankara.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de yürürlükte olan Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'ne ilişkin dördüncü ve beşinci kademe antrenörlerin görüşlerini inceleyerek yönetmeliğin uygulamadaki yansımalarını derinlemesine analiz etmektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseniyle desenlenmiş ve kesitsel bir yaklaşımla yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan toplam 16 antrenör oluşturmuştur. Katılımcılar 13 farklı spor branşını temsil etmekte; yaşları 35 ile 61 arasında değişmektedir (Ort. = 45,88; SS = 7,13). Katılımcıların mesleki deneyim süresi 10 ile 38 yıl arasında değişmekte olup, ortalama meslek yılı 19,94'tür (SS = 7,57). Katılımcıların %81,3'ü erkek (n = 13), %18,8'i kadın (n = 3) olup örneklem cinsiyet açısından erkek ağırlıklıdır. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların %37,5'i lisans, %31,3'ü doktora, %18,8'i yüksek lisans ve %12,5'i lise mezunudur. Antrenörlük kademeleri açısından dağılım ise şu şekildedir: %43,8'i 4. kademe, %25'i 3. kademe, %18,8'i 5. kademe, %12,5'i 1. kademe ve %6,3'ü 2. kademe. Bu heterojen yapı, katılımcıların farklı deneyim düzeylerini ve spor dallarını temsil etmesi bakımından bağlamsal zenginlik sağlamıştır. Veriler, literatür ve uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış; her görüşme yaklaşık 45–60 dakika sürmüştür. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, kelimesi kelimesine çözümlenmiş ve anonimleştirilmiştir. Elde edilen veriler, nitel içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiş; MAXQDA yazılımı kullanılarak kodlama süreci yürütülmüş, kodlayıcılar arası uyum sağlanmıştır. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla çoklu doğrulama (triangülasyon), kodlayıcılar arası güven, kapsam geçerliği ve bağlamsal aktarılabilirlik stratejilerine başvurulmuştur. Etik kurul onayı alınarak araştırma süreci yürürlükteki etik ilkelere uygun biçimde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, Antrenör Eğitimi Yönetmeliği'nin teorik çerçevesinin güçlü olduğunu, ancak uygulamada bazı yapısal sorunlar barındırdığını göstermektedir. Özellikle teori-pratik bütünlüğündeki kopukluklar, federasyonlar arası uygulama farklılıkları, şeffaflık ve liyakat eksiklikleri, dijital içeriklerin niteliği ve bölgesel erişim engelleri katılımcılar tarafından dile getirilen başlıca sorun alanlarıdır. Bununla birlikte yönetmeliğin meslekleşmeye, kariyer basamaklarının tanımlanmasına ve dijitalleşme olanaklarının gelişimine katkı sunduğu da belirtilmiştir. Sonuç olarak, yönetmeliğin daha kapsayıcı, şeffaf ve bağlama duyarlı biçimde yeniden yapılandırılması gerektiği ortaya çıkmıştır. Çalışma, politika yapıcılara yönelik somut öneriler sunmakta ve spor eğitimi literatürüne bağlamsal derinlik kazandırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör eğitimi, yönetmelik analizi, nitel araştırma, spor politikası, mesleki gelişim, durum çalışması

An Examination of Coaches' Perspectives on the Coach Education Regulation

Abstract: The aim of this study is to examine the perspectives of fourth- and fifth-level coaches on the Coach Education Regulation currently in effect in Türkiye, and to analyze its practical implications in depth. The research was designed using a case study approach, one of the qualitative research methods, and conducted with a cross-sectional perspective. The study group consisted of 16 coaches selected through criterion sampling, a type of purposive sampling. Participants represented 13 different sports disciplines, with ages ranging from 35 to 61 (M = 45.88; SD = 7.13). Their professional experience varied between 10 and 38 years, with an average of 19.94 years (SD = 7.57). Of the participants, 81.3% (n = 13) were male and 18.8% (n = 3) were female. In terms of educational background, 37.5% held bachelor's degrees, 31.3% doctoral degrees, 18.8% master's degrees, and 12.5% high school diplomas. Regarding coaching levels, 43.8% held 4th-level certificates, 25% 3rd-level, 18.8% 5th-level, 12.5% 1st-level, and 6.3% 2nd-level. This heterogeneous structure provided contextual richness by representing various levels of experience and sporting disciplines. Data were collected through a semi-structured interview form developed based on relevant literature and expert opinions. Each interview lasted approximately 45–60 minutes. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and anonymized. The data were analyzed using qualitative content analysis. MAXQDA software was employed to manage and code the data, and inter-coder reliability was ensured. To establish the study's validity and reliability, strategies such as triangulation, coder agreement, content validity, and contextual transferability were applied. Ethical approval was obtained, and the research process was conducted in accordance with prevailing ethical principles. The findings indicate that the theoretical framework of the regulation is strong, yet there are structural problems in its practical implementation. Participants highlighted major issues such as gaps between theory and practice, inconsistencies among federations, lack of transparency and meritocracy, poor quality of digital content, and regional accessibility barriers. On the other hand, the regulation was noted to contribute to the professionalization of coaching, career progression, and the development of digital opportunities. In conclusion, the regulation should be restructured in a more inclusive, transparent, and context-sensitive manner. The study offers concrete policy recommendations and contributes contextual depth to the literature on coach education.

Keywords: Coach education, regulation analysis, qualitative research, sport policy, professional development, case study

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Düzenli Futbol Antrenmanı Yapan İle Yapmayan 12-14 Yaş Gurubu Çocukların Motor Gelişimlerinin Karşılaştırılması

Özkan Bayram, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, ozkanbyrm@gmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı; düzenli futbol antrenmanı yapan ile yapmayan 12-14 yaş gurubu, erkek sporcu ve öğrencilerin motor gelişimlerine etkisinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 2 farklı amatör futbol takımında haftada en az üç antrenmana düzenli olarak katılan 20 erkek sporcu ile düzenli herhangi bir spor antrenmanı yapmayan 20 erkek öğrenciden seçilmiştir. Katılımcıların motor gelişimlerini karşılaştırmak amacıyla durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 10 metre, 20 metre sürat ve esneklik testleri uygulanmıştır, ayrıca bu iki guruptaki sporcu ve öğrencilerin fiziksel gelişimlerini karşılaştırmak amacıyla boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Düzenli antrenman yapan gurup ile düzenli antrenman yapmayan gurubun fiziksel gelişimleri karşılaştırmak amacıyla yapılan boy ve kilo ölçümlerinde, iki gurup arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Motor gelişimlerini karşılaştırmak amacıyla yapılan ölçümler sonucunda 10 metre sürat, 20 metre sürat, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve esneklik değerlerinin tamamında istatiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Elde edilen veriler sonucunda; düzenli futbol antrenmanı yapan 12-14 yaşlar arası sporcu ve düzenli antrenman yapmayan öğrencilerin boy ve kilolarında anlamlı bir fark oluşmaması, düzenli antrenmanın büyüme ve gelişmeye anlamlı bir etkisi olmadığını bizim çalışmamızdaki veriler doğrultusunda söylenebilir, bununla birlikte iki gurup arasındaki motor gelişim farklılıklarını ortaya çıkarmak amacıyla yaptığımız ölçümlerinde düzenli antrenman yapan sporcular lehine istatiksel olarak anlamlı farkın ortaya çıkması, düzenli antrenmanın 12-14 yaşlar arası çocuklarda motor gelişimi olumlu yönde etkili olabileceğini göstermiştir. Bu nedenle büyüme çağındaki çocukların motor gelişimlerinin sağlıklı olabilmesi için düzenli antrenman önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Düzenli Antrenman, Motor Gelişim

A Comparison of Motor Development of 12–14-Year-Old Children with and without Regular Soccer Training

Abstract: The aim of this study is to compare the effects of regular football training on the motor development of 12-14 year old male athletes and students. The study included 20 male athletes from two different amateur football teams who regularly participated in at least three training sessions per week, and 20 male students who did not regularly participate in any sports training. To compare the motor development of the participants, standing long jump, vertical jump, 10-meter and 20-meter sprints, and flexibility tests were administered. Additionally, height and weight measurements were taken to compare the physical development of the athletes and students in both groups. No statistically significant difference was found between the groups in terms of height and weight measurements. However, statistically significant differences were observed in all motor development measurements: 10-meter sprint, 20-meter sprint, standing long jump, vertical jump, and flexibility. Based on the data obtained; The lack of a significant difference in height and weight between 12-14 year old athletes who regularly train in football and those who do not, suggests that regular training does not have a significant effect on growth and development, based on the data from our study. However, measurements taken to reveal differences in motor development between the two groups showed a statistically significant difference in favor of athletes who regularly train, indicating that regular training may have a positive effect on motor development in children aged 12-14. Therefore, regular training can be recommended for the healthy motor development of children in their growth period.

Keywords: Football, Regular Training, Motor Development

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Teknoloji Yapay Zeka ve Bilişim Alanında Yapılan Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi

Abdulkerim Yücel, Hitit Üniversitesi, Türkiye, abdulkerimyucel.19@icloud.com

Çisem Ünlü, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, cisemunlu@hotmail.com

Özet: Bu çalışmanın amacı, teknoloji, yapay zekâ ve bilişim alanlarında Türkiye'de gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Veriler, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edilmiştir. Araştırma kapsamında erişime açık olan toplam 36 lisansüstü tez incelenmiştir. Tezler; yıllara göre dağılım, üniversite, konu alanı, tez türü, araştırma yöntemi, anahtar kelimeler, örneklem grubu ve veri toplama araçları açısından analiz edilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Bulgular, son yıllarda tez sayılarında önemli bir artış olduğunu, çalışmaların büyük ölçüde spor ve eğitim alanlarında yoğunlaştığını ve nicel araştırma yöntemlerinin baskın olduğunu göstermektedir. Ayrıca, teknoloji kavramının daha genel düzeyde ele alındığı, yapay zekâ temelli çalışmaların ise daha sınırlı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu alanlarda metodolojik çeşitliliğin artırılması ve daha spesifik konulara yönelinmesi gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Yapay Zekâ, Bilişim, Lisansüstü Tez, İçerik Analizi

Content Analysis of Graduate Theses in the Fields of Technology, Artificial Intelligence, and Information Technology

Abstract: The aim of this study is to examine postgraduate theses in Turkey in the fields of technology, artificial intelligence, and information technology from various perspectives. The research employed the document analysis method, a qualitative research method. Data were obtained from the Council of Higher Education (YÖK) National Thesis Center database. A total of 36 publicly accessible postgraduate theses were examined within the scope of the research. The theses were analyzed in terms of distribution by year, university, subject area, thesis type, research method, keywords, sample group, and data collection tools. Frequency and percentage values were used in the analysis of the data. The findings show a significant increase in the number of theses in recent years, with studies largely concentrated in the fields of sports and education, and with quantitative research methods being dominant. Furthermore, it was determined that the concept of technology is addressed at a more general level, while artificial intelligence-based studies are more limited. In conclusion, it is suggested that methodological diversity should be increased in these fields, and that research should focus on more specific topics.

Keywords: Technology, Artificial Intelligence, Information Technology, Postgraduate Thesis, Content Analysis

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Profesyonel ve Amatör Genç Futbolcularda Yo-Yo IRT1 ve 40m Sürat Performanslarının Karşılaştırılması

Eray Akbaş, Haliç Üniversitesi, Türkiye, erayaakbas52@gmail.com

Barış Karakoç, Haliç Üniversitesi, Türkiye, bariskarakoc@halic.edu.tr

Özet: Bu araştırmanın amacı farklı lig seviyelerinde mücadele eden genç erkek futbolcuların Yo-Yo IRT1 ve 40 m sprint performanslarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya profesyonel bir takımın altyapısında oynayan 16 erkek futbolcu (yaş: 18.56 ± 0.63 yıl; boy: 181.9 ± 3.0 cm; vücut ağırlığı: 72.21 ± 7.6 kg) ile amatör ligde mücadele eden 16 erkek futbolcu (yaş: 17.69 ± 0.48 yıl; boy: 180.2 ± 2.9 cm; vücut ağırlığı: 77.73 ± 2.9 kg) olmak üzere 32 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında sporcuların Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi (Seviye 1) ile 40 m sprint performansları ölçülmüştür. Yo-Yo testi için test protokolüne ait sinyali içeren bir ses düzeneği kullanılmıştır. Sprint performanslarını belirlemek için ise elektronik fotosel sistem kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin normal dağıldığı Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiş, daha sonra bağımsız gruplarda t testi ile Yo-Yo ve 40 m performansları karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel işlemler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmış ve işlemler için JASP yazılımı (v. 0.19.1, Hollanda) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda Yo-Yo testlerinde profesyonel futbolcular (2257.5 ± 319.7 m) ile amatör futbolcular (1871.3 ± 274.6 m) arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.001$; d: 1.29; [büyük etki]). İki gruba ait 40 m sprint performansları arasında da yine profesyonel futbolcular (5.17 ± 0.17 sn) lehine amatör futbolculara (5.30 ± 0.14 sn) kıyasla anlamlı olarak daha iyi sonuçlar gözlenmiştir ($p=0.026$; d =-0.82; [orta etki]). Yapılan bu çalışma sonucunda profesyonel futbolcuların dayanıklılık ve sürat performanslarının amatör futbolculardan daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumun profesyonel futbolcuların haftalık antrenman sıklığı, hacmi ve süresi ile ilgili olabileceği gibi, oynadıkları maçlardaki karşılaştıkları rakiplerin kalitelerinin de etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, sporcuların yaş ortalamalarının profesyonel grupta yaklaşık 1 yıl fazla olması gelişimsel etkilerin de bu yaş grubunda etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Genç futbolcular, yo-yo, 40 m sprint, performans

Comparison of Yo-Yo IRT1 and 40 m Sprint Performances Between Professional and Amateur Young Footballers

Abstract: The objective of this research was to compare the Yo-Yo IRT1 and 40 m sprint performances of young male footballers competing at different league levels. The study included 32 voluntary male participants: 16 footballers from a professional youth academy (age: 18.56 ± 0.63 years; height: 181.9 ± 3.0 cm; body weight: 72.21 ± 7.6 kg) and 16 footballers from an amateur league (age: 17.69 ± 0.48 years; height: 180.2 ± 2.9 cm; body weight: 77.73 ± 2.9 kg). Participants' performances were evaluated using the Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) and 40 m sprint tests. The Yo-Yo test was conducted according to the test's audio protocol, and sprint times were measured with an electronic photocell system. Data normality was verified using the Shapiro-Wilk test, and performance differences were compared using independent-samples t-tests. Statistical significance was set at $p < 0.05$, and all analyses were performed using JASP software (v. 0.19.1, Netherlands). The results revealed a significant difference in Yo-Yo test distances between professional (2257.5 ± 319.7 m) and amateur footballers (1871.3 ± 274.6 m) ($p < 0.001$; d: 1.29 [large effect]). Similarly, professional footballers demonstrated significantly better 40 m sprint times (5.17 ± 0.17 s) compared to the amateur group (5.30 ± 0.14 s) ($p = 0.026$; $d = -0.82$ [medium effect]). This study concludes that professional footballers have greater endurance and speed than amateur players. These differences may stem from variations in weekly training frequency, volume, and duration, as well as the higher competitive quality of matches in professional leagues. Furthermore, the fact that the professional group was approximately one year older on average suggests that developmental factors may also play a role in performance outcomes within this age category.

Keywords: Young footballers, yo-yo, 40 m sprint, performance

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

P-AI: Yapay Zeka Destekli Proaktif Duygudurum Stabilitesi ve Atak Öngörü Sistemi

Şehmus Aykut, Yozgat Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye, sehmusaykut1903@gmail.com

Fatma Nur Aykut, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, fnuraykt@gmail.com

Vugar Ali Türksoy, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, v.aliturksoy@yobu.edu.tr

Özet: Sporcularda ve yüksek performans gerektiren bireylerde ortaya çıkan duygudurum dalgalanmaları, çoğu zaman klinik düzeye ulaşmadan önce fark edilememekte ve bu durum performans kaybı, sakatlık riski ve uzun vadeli kariyer olumsuzluklarına yol açmaktadır. Bu akademik çalışmanın temel amacı; biyofizyolojik veriler ile davranışsal ve psikolojik parametreleri entegre ederek, bireyin zihinsel durumunu gerçek zamanlı analiz eden ve olası psikiyatrik atakları erken evrede öngörebilen "P-AI: Psyche Athlete Intelligence" sistemini literatüre kazandırmaktır. Metodolojik olarak çalışmada, modüler bir mobil yazılım mimarisi ve dış API bağımlılığı olmaksızın cihaz üzerinde çalışabilen güvenli bir yerel yapay zeka motoru (Local Brain) kurgulanmıştır. P-AI sistemi; kalp hızı değişkenliği (HRV), uyku kalitesi, aktivite ritmi ve kullanıcı tabanlı psikometrik anketleri bütüncül bir şekilde analiz eden çok parametreli bir değerlendirme modeli üzerine kurulmuştur. Ayrıca sistem, bilişsel performansı ölçen oyun tabanlı egzersiz modülleri ve kullanıcı davranışlarını analiz eden adaptif algoritmalar ile desteklenmiştir. Kullanıcı deneyimini maksimize etmek amacıyla Türkçe, İngilizce, Rusça, Azerbaycan Türkçesi, Almanca, Fransızca ve Arapça dahil olmak üzere çoklu dil desteği ve erişilebilirlik seçenekleri sisteme entegre edilmiştir. Elde edilen teknik bulgular ve simülasyonlar doğrultusunda P-AI sisteminin; mental stabilite skorları, duygudurum varyasyonu ve relaps riski gibi kritik parametreleri yüksek doğrulukla analiz edebildiği, bireyin normal zihinsel durumunu modelleyen "Psikolojik Dijital İkiz" yaklaşımı ile sapmaları erken tespit edebildiği ve kullanıcıya anlık, kişiselleştirilmiş karar destek önerileri sunabildiği saptanmıştır. Sonuç olarak P-AI, halk sağlığı, spor hekimliği ve yazılım mühendisliğini entegre eden yenilikçi bir mental sağlık izleme ve öngörü sistemidir. Bu sistemin geniş ölçekli kullanımı, psikiyatrik risklerin erken yönetimi ve performans sürdürülebilirliğinin artırılması açısından önemli bir potansiyel taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zeka, Duygudurum Analizi, Karar Destek Sistemleri, Sporcu Sağlığı, Psikiyatrik Öngörü.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

P-AI: Artificial Intelligence Powered Proactive Mood Stability and Episode Prediction System

Abstract: Mood fluctuations in athletes and individuals exposed to high-performance conditions are often not detected before reaching clinical levels, leading to performance loss, increased injury risk, and long-term career limitations. The primary objective of this academic study is to introduce the "P-AI: Psyche Athlete Intelligence" system, which integrates biophysiological data with behavioral and psychological parameters to analyze the individual's mental state in real time and predict potential psychiatric episodes at an early stage. Methodologically, the study is based on a modular mobile software architecture and a secure local artificial intelligence engine (Local Brain) capable of operating directly on the device without dependency on external APIs. The P-AI system is built on a multi-parametric evaluation model that analyzes heart rate variability (HRV), sleep quality, activity rhythm, and user-based psychometric assessments in an integrated manner. In addition, the system is supported by cognitive performance measurement modules based on gamified exercises and adaptive algorithms analyzing user behavior. To maximize user experience and accessibility, multilingual support including Turkish, English, Russian, Azerbaijani, German, French, and Arabic has been integrated into the system. In line with the technical findings and simulations, it has been determined that the P-AI system can accurately analyze critical parameters such as mental stability scores, mood variability, and relapse risk. Through the "Psychological Digital Twin" approach, which models the individual's baseline mental state, the system can detect deviations at an early stage and provide real-time personalized decision support recommendations. In conclusion, P-AI represents an innovative mental health monitoring and prediction system that integrates public health, sports medicine, and software engineering. Its large-scale implementation has the potential to improve early management of psychiatric risks and enhance performance sustainability.

Keywords: Artificial Intelligence, Mood Analysis, Decision Support Systems, Athlete Health, Psychiatric Prediction.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

D-AI: Yapay Zeka Destekli Proaktif Sporcu Sağlığı ve Performans Yönetim Sistemi

Şehmus Aykut, Yozgat Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye, sehmusaykut1903@gmail.com

Aghajan Musalı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, 16301124003@ogr.bozok.edu.tr

Vugar Ali Türksoy, Yozgat Bozok Üniversitesi, Türkiye, v.aliturksoy@yobu.edu.tr

Özet: Sporcularda performans sürekliliğini tehdit eden en önemli faktörlerden biri, sakatlıkların çoğunlukla oluşum öncesinde fark edilememesi ve biyometrik verilerin anlamlı şekilde yorumlanamamasıdır. Günümüzde kullanılan sistemler; kalp atım hızı, HRV ve uyku gibi parametreleri kaydetmekle birlikte bu verileri bütüncül bir karar destek mekanizmasına dönüştürmede yetersiz kalmaktadır. Bu akademik çalışmanın temel amacı; sporculardan elde edilen çok boyutlu verileri ileri düzey yapay zeka algoritmalarıyla analiz ederek erken uyarı, risk değerlendirmesi ve performans optimizasyonu sağlayan "D-AI: Development Athlete Intelligence" sistemini literatüre kazandırmaktır. Metodolojik olarak çalışmada, modüler yazılım mimarisi ve dış API bağımlılığı olmaksızın uç noktalarda (edge computing) çalışabilen, yüksek güvenlikli yerel bir yapay zeka motoru (Local Brain) geliştirilmiştir. D-AI sistemi; HRV, nabız, SpO2 ve uyku kalitesi gibi biyometrik veriler ile kullanıcı tarafından sağlanan öznel geri bildirimleri entegre ederek çok katmanlı bir analiz modeli sunmaktadır. Ayrıca, hamstring, diz, bel ve ayak bileği gibi yüksek riskli anatomik bölgelere odaklanan bölgesel risk analizi, dinamik performans grafikleri ve yapay zeka tabanlı öneri sistemleri ile sporcuya özgü karar destek mekanizmaları oluşturulmuştur. Kullanıcı deneyimini maksimize etmek amacıyla çoklu dil desteği, erişilebilirlik seçenekleri ve iOS tabanlı premium arayüz prensipleri sisteme entegre edilmiştir. Elde edilen teknik bulgular ve simülasyon sonuçları doğrultusunda D-AI sisteminin; biyometrik veriler ve davranışsal geri bildirimler üzerinden sporcuların sakatlık riskini erken aşamada öngörebildiği, toparlanma süreçlerini objektif olarak değerlendirebildiği ve antrenman kararlarına bilimsel temelli öneriler sunabildiği saptanmıştır. Ayrıca, sistemin oyunlaştırma ve bilişsel performans modülleri aracılığıyla kullanıcı etkileşimini artırdığı ve uzun vadeli performans takibini desteklediği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak D-AI, halk sağlığı perspektifi ile spor bilimi ve yazılım mühendisliğini entegre eden bütüncül bir sporcu yönetim modelidir. Bu sistemin profesyonel ve amatör sporcular için yaygınlaştırılması, sakatlıkların önlenmesi ve performansın sürdürülebilir şekilde artırılması açısından önemli bir potansiyele sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Sağlığı, Yapay Zeka, Karar Destek Sistemleri, Performans Analizi, Sakatlık Önleme.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

D-AI: Artificial Intelligence Powered Proactive Athlete Health and Performance Management System

Abstract: The inability to detect injury risks at an early stage and the lack of meaningful interpretation of biometric data represent critical limitations in maintaining performance continuity among athletes. Current systems are capable of collecting physiological parameters such as heart rate, HRV, and sleep quality; however, they remain insufficient in transforming this data into a comprehensive decision support mechanism. The primary objective of this study is to introduce the "D-AI: Development Athlete Intelligence" system, which integrates multidimensional athlete data with advanced artificial intelligence algorithms to provide early warning, risk assessment, and performance optimization. Methodologically, a modular software architecture and a high-security local artificial intelligence engine (Local Brain) capable of operating at the edge without external API dependency were developed. The D-AI system integrates biometric data including HRV, heart rate, SpO2, and sleep quality with subjective user feedback to establish a multi-layered analytical model. In addition, region-specific risk analysis focusing on high-risk anatomical areas such as hamstring, knee, lumbar region, and ankle, dynamic performance visualization, and AI-driven recommendation modules contribute to personalized decision support. To enhance usability, multi-language support, accessibility features, and premium user interface principles inspired by modern mobile design standards have been incorporated into the system. Based on the technical findings and simulation results, it has been demonstrated that the D-AI system can predict injury risk at an early stage using combined biometric and behavioral data, objectively evaluate recovery status, and provide scientifically grounded training recommendations. Furthermore, the integration of gamification and cognitive performance modules has been shown to increase user engagement and support long-term performance tracking. In conclusion, D-AI represents a holistic athlete management model that synthesizes public health principles with sports science and advanced software engineering. The implementation of this system has significant potential to prevent injuries and sustainably enhance performance among both professional and amateur athletes.

Keywords: Athlete Health, Artificial Intelligence, Decision Support Systems, Performance Analysis, Injury Prevention.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Spor Bilimleri Öğrencilerinin Beslenme Okuryazarlığı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelemesi: Bir Kesitsel Çalışma

Cemal Polat, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,
cpolat@eskisehir.edu.tr

Özet: Beslenme ve fiziksel aktivite yetkinliği fonksiyonel yaşam ve mesleki formasyon için önemli iki belirleyicidir. Bu araştırma, üniversite spor bilimleri fakültesi (SBF) farklı bölüm öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı (BOY) ve fiziksel aktivite düzeylerini (FAD) incelemeyi amaçlamıştır. Yöntem: Araştırmanın örneklem grubu, seçkisiz yöntemle belirlendi. Beden Eğitimi Öğretmenliği (BEÖ, n=61), Antrenörlük Eğitimi (ANT, n=59), Spor Yöneticiliği (SYB, n=63) ve Rekreasyon (REK, n=65) olmak üzere toplam 248 öğrenci gönüllü olarak katılım sağladı (21.27yaş, sd=2.27; VKI=23.77, sd=2.81). Gruplar, basit seçkisiz örnekleme yoluyla dört gruba ayrıldı. Katılımcıların bölümlere göre dağılımının dengeli olmasına özen gösterildi ve veriler kesitsel olarak toplandı. Veriler, Genç Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği Kısa Form (GYBOÖ-KF) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formuyla (IPAQ-SF) toplandı. Sürekli değişkenlerin dağılım özelliklerini değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulandı ve değişkenlerin normallik varsayımını karşılamadığı gözlemlendi. Gruplar arası farklılıklar Kruskall-Wallis H testi kullanılarak değerlendirildi. Analizlerde $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alındı. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Dunn-Bonferroni post-hoc testi yapıldı ve anlamlılık değeri Bonferroni düzeltmesi yapılarak incelendi. Bulgular: Analiz sonuçları, Vücut Kütle İndeksi (VKİ), BOY ve FAD değişkenlerinin sıra ortalamaları bakımından gruplar arasında sırasıyla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($H(3) = 20.394$, $p<.001$; $H(3)= 14.278$, $p<.003$; $H(3) =32.298$, $p<.001$). VKİ değişkeninde ANT-REK ($p<.001$; SO=102.82-150.74) ve BEÖ – REK ($p<.002$, SO= 104.99-136.62) arasında istatistiksel olarak sıra ortalamaları (SO) bakımından anlamlı fark olduğu görülmektedir. BOY değişkeninde ANT-SYB ($p<.004$, SO=152.81-108.59) ve ANT-REK ($p<.010$, SO=152.81-112.35) SO bakımından istatistiksel olark anlamlı fark olduğu görülmektedir. FAD değişkeninde BEÖ-REK ($p<.001$, SO=153.44-10227), BEÖ-SYB ($p<.007$, SO=140.61-104.74), ANT- REK ($p<.001$, SO=140.61- 102.27) ve ANT-SYB ($p<.001$, SO=153.44-104-74) SO bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Sonuç: Sonuçlar, BOY ve ANT bölümü öğrencileri arasında BOY VE BES değişkenleri bakımından anlamlı bir fark olmadığı ancak diğer gruplardan anlamlı düzeyde iyi oldukları söylenebilir. Bununla birlikte, SYB ve REK bölümü öğrencilerinin BOY ve BES düzeylerinin üst seviyeye çıkarılmasına yönelik program modüllerinin geliştirilmesi ve kampüs habitatının uygulamaları pekiştirecek şekilde yapılandırılmasının olumlu etki yaratacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme okuryazarlığı, Fiziksel aktivite, Yetişkin öğrenci, Yaşam doyum

An Examination of Nutrition Literacy and Physical Activity Levels Among Sports Science Students: A Cross-Sectional Study

Abstract: Nutrition and physical activity competence are two key determinants of functional living and professional development. This study aimed to examine the nutrition literacy (NL) and physical activity levels (PAL) of students from different departments within a university's School of Sports Sciences (SSS). Method: The study sample was selected using a random sampling method. A total of 248 students voluntarily participated, including Physical Education Teaching (PET, n=61), Coaching Education (COE, n=59), Sports Management (SM, n=63), and Recreation (REC, n=65) (mean age 21.27, SD=2.27; BMI = 23.77, SD = 2.81). The participants were divided into four groups using simple random sampling. Care was taken to ensure a balanced distribution of participants across departments, and data were collected cross-sectionally. Data were collected using the Short Form of the Nutrition Literacy Scale for Young Adults (GYBOÖ-KF) and the Short Form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF). The Kolmogorov-Smirnov test was applied to assess the distribution characteristics of continuous variables, and it was observed that the variables did not meet the assumption of normality. Differences between groups were assessed using the Kruskal-Wallis H test. A significance level of $p<.05$ was considered in the analyses. To determine which groups showed significant differences, the Dunn-Bonferroni post-hoc test was performed, and the significance value was examined after applying the Bonferroni correction. Results: The analysis results indicate that there are statistically significant differences between the groups in terms of the rank-order means of the Body Mass Index (BMI), HEIGHT, and FAD variables, respectively ($H(3) = 20.394$, $p < .001$; $H(3) = 14.278$, $p < .003$; $H(3) = 32.298$, $p < .001$). For the BMI variable, statistically significant differences in rank sums (RS) were observed between ANT-REK ($p<.001$; RS=102.82–150.74) and BEÖ–REK ($p<.002$, RS=104.99–136.62). In the HEIGHT variable, there is a statistically significant difference in mean ranks (SO) between ANT-SYB ($p<.004$, SO=152.81–108.59) and ANT-REK ($p<.010$, SO=152.81–112.35). For the FAD variable, statistically significant differences in mean ranks were observed between BEÖ-REK ($p<.001$, MR=153.44–102.27), BEÖ-SYB ($p<.007$, MR=140.61–104. 74), ANT-REK ($p<.001$, SO=140.61–102.27), and ANT-SYB ($p<.001$, SO=153.44–104.74) show statistically significant differences in terms of SO. Conclusion: The results suggest that while there is no significant difference between BOY and ANT department students regarding the BOY and BES variables, they perform significantly better than the other groups. However, it is believed that developing program modules aimed at raising the BOY and BES levels of SYB and REK department students and structuring the campus environment to reinforce these practices would have a positive impact.

Keywords: Nutrition literacy, Physical activity, Adult student, Life satisfaction

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Muhammet Furkan İbiş, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Ali Eraslan, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özet: Bu araştırmanın amacı, sporun bireylerin yaşam becerileri üzerindeki etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu farklı yaş gruplarında ve farklı spor branşlarında aktif olarak spor yapan toplam 244 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, spor türü, sporculuk düzeyi ve milli sporcu olma durumlarına ilişkin bilgiler demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen ve Düz ile Açak (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme olmak üzere yedi alt boyut ve 31 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .961 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre yaşam becerileri puanlarında anlamlı farklılık bulunmazken, spor türü ve sporculuk düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle milli sporcular ile lisanslı sporcuların yaşam becerileri puanlarının rekreatif sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bireysel dövüş sporları ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yaşam becerileri düzeylerinin diğer branşlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak sporun bireylerin yaşam becerilerinin gelişiminde önemli bir role sahip olduğu ve düzenli spor katılımının yaşam becerilerini olumlu yönde desteklediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, yaşam becerileri, sporcu, gençlik gelişimi, yaşam becerileri ölçeği

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Investigation of the Effect of Sport on Life Skills According to Various Variables

Abstract: The aim of this study was to investigate the effect of sport on individuals' life skills according to various variables. The study was designed using the survey model within quantitative research methods. The study group consisted of 244 athletes actively participating in different sports branches and age groups. Demographic information regarding age, gender, type of sport, athletic level, and national athlete status was obtained through a personal information form. The "Life Skills Scale for Sport", developed by Cronin and Allen (2017) and adapted into Turkish culture by Düz and Açak (2018), was used as the data collection tool. The scale consists of 31 items and seven sub-dimensions including time management, communication, leadership, teamwork, social skills, emotional skills, and goal setting. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale used in this study was found to be.961. Descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used in data analysis. According to the findings, athletes demonstrated high levels of life skills. While no significant differences were found according to gender and age variables, significant differences were identified according to sport type and athletic level. In particular, national and licensed athletes had higher life skills scores compared to recreational athletes. Additionally, athletes participating in individual combat sports and team sports showed higher life skills levels than athletes in other branches. As a result, it can be stated that sport has an important role in the development of individuals' life skills and that regular participation in sport positively contributes to life skills development.

Keywords: Sport, life skills, athlete, youth development, life skills scale

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Üniversite Öğrencilerinin Spor Farkındalığı Düzeylerinin Belirlenmesi

Salih Taşan, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özgün Parasız, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özet: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spor farkındalığı düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin cinsiyet, yaş, öğrenci alım sistemi, sportif izleyicilik alışkanlıkları ve sporcu geçmişi gibi çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Yöntem: Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 529 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen "Spor Farkındalığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra, puanların normal dağılım sergilemesi nedeniyle bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular: Araştırma sonucunda öğrencilerin spor farkındalığı düzeylerinin genel olarak "yüksek" olduğu saptanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda; merkezi yerleştirme ve özel yetenek sınavı ile öğrenci alım sistemine göre anlamlı bir farklılık tespit edilirken, Spor Bilimleri Fakültesi özelinde bu sistemler arasında fark olmadığı görülmüştür. Cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından ölçek birinci boyutu ve toplam puanda anlamlı farklar saptanmış; ancak ikinci boyutta bu farkların ortadan kalktığı belirlenmiştir. Ayrıca, spor müsabakalarını tribünden veya dijital mecralardan izleme sıklığı, spor bilimleri fakültesi bünyesindeki bölümler ve sporcu geçmişine sahip olma durumuna göre öğrencilerin spor farkındalığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Çalışma, üniversite öğrencilerinin spora yönelik yüksek düzeyde bir farkındalığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sporcu geçmişine sahip olmanın ve spor müsabakalarını gerek yerinden gerekse dijital platformlardan takip etmenin spor farkındalığını besleyen kritik unsurlar olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, spor bilimleri eğitimi alan öğrencilerin bölümleri arasındaki farklılıklar, müfredat ve branş odaklı eğitimin spor farkındalığı üzerindeki etkisine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Farkındalığı, Üniversite Öğrencileri, Sportif İzleyicilik

Determination of Sports Awareness Levels of University Students

Abstract: This study was conducted to determine the sports awareness levels of university students and to examine whether these levels differ according to various variables such as gender, age, student recruitment system, sports spectatorship habits, and athletic background. Method: In this research, the relational survey model, one of the quantitative research approaches, was utilized. The sample of the study consists of 529 university students studying at Gazi University, selected through the convenience sampling method. The "Sports Awareness Scale," developed by Uyar and Sunay (2020), was used as the data collection tool. In the data analysis, along with descriptive statistics, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) techniques were employed because the scores exhibited a normal distribution. Findings: As a result of the research, it was determined that the students' sports awareness levels were generally "high". In intergroup comparisons, while a significant difference was detected according to the student recruitment system (central placement and special talent exam), it was observed that there was no difference between these systems specifically within the Faculty of Sports Sciences. In terms of gender and age variables, significant differences were found in the first dimension of the scale and the total score; however, it was determined that these differences disappeared in the second dimension. In addition, it was found that there were significant differences in students' sports awareness levels according to the frequency of watching sports competitions from the stands or digital media, the departments within the faculty of sports sciences, and the status of having an athletic background. Conclusion: The study reveals that university students have a high level of awareness toward sports. In particular, it was concluded that having an athletic background and following sports competitions both on-site and through digital platforms are critical factors that nurture sports awareness. Furthermore, the differences between the departments of students receiving sports sciences education point to the impact of curriculum and discipline-oriented education on sports awareness.

Keywords: Sports Awareness, University Students, Sports Spectatorship

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Geleneksel Spor: Kök Börü'nün Kültürel ve Toplumsal Boyutu

Aykökül Canbolot Kızı, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özet: Kök Börü, Orta Asya'da özellikle Kırgız, Kazak ve diğer Türk toplulukları arasında oynanan geleneksel bir atlı spor oyunudur. Bu spor, göçebe yaşam tarzının bir parçası olarak ortaya çıkmış ve zamanla kültürel bir miras haline gelmiştir. Oyuncuların at üzerinde mücadele ederek keçi karkasını (ulak) belirlenen hedefe ulaştırmaya çalıştığı bu oyun, fiziksel gücün yanı sıra strateji, dayanıklılık ve takım çalışmasını da gerektirmektedir. Kök Boru'nun kökeni Orta Asya göçebe toplumlarına dayanmaktadır. At, bu toplumlar için yaşamın merkezinde yer aldığı için atlı sporlar da büyük önem taşımıştır. Kök Boru'nun, savaşçıların becerilerini geliştirmek amacıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Zamanla bu oyun, savaş eğitimi olmanın ötesine geçerek bayramlar ve toplumsal etkinliklerin önemli bir parçası haline gelmiştir. Kök Boru iki takım arasında oynanır ve oyuncular at üzerinde mücadele eder. Oyunun amacı, yerde bulunan keçi karkasını alarak rakip takımın hedef alanına ulaştırmaktır. Oyuncular ulakı alabilir, pas verebilir ve rakiplerinden almaya çalışabilirler. Oyun süresi sonunda en fazla puanı alan takım kazanır. Oyunda fiziksel güç, denge ve takım uyumu büyük önem taşımaktadır. Kök Boru, yalnızca bir spor değil, aynı zamanda toplumların kültürel kimliğini yansıtan önemli bir mirastır. Bu oyun, bireyler arasında dayanışmayı artırmakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir. Aynı zamanda cesaret, disiplin ve sorumluluk gibi değerlerin kazanılmasına katkı sağlar. Geleneksel sporlar, kültürel değerlerin nesilden nesile aktarılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Günümüzde Kök Boru özellikle Kırgızistan'da milli spor olarak kabul edilmektedir. Ayrıca uluslararası etkinliklerde ve festivallerde oynanarak tanıtılmaktadır. Modern sporların yaygınlaşmasına rağmen Kök Börü'nün varlığını sürdürmesi, kültürel değerlerin hâlâ önem taşıdığını göstermektedir. Sonuç olarak Kök Boru, Orta Asya kültürünün önemli bir parçası olan geleneksel bir spor oyunudur. Bu spor, yalnızca fiziksel gelişimi değil aynı zamanda toplumsal değerleri de desteklemektedir. Kültürel mirasın korunması açısından Kök Boru'nun yaşatılması ve gelecek nesillere aktarılması büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kök börü, Geleneksel sporlar, Kültür

Traditional Sport: The Cultural and Social Dimension of Kök Börü

Abstract: Kök Boru is a traditional equestrian sport played in Central Asia, especially among Kyrgyz, Kazakh, and other Turkic communities. This sport emerged as part of the nomadic lifestyle and gradually became a form of cultural heritage. In this game, players compete on horseback to carry a goat carcass, known as *ulak*, to a designated target area. The game requires not only physical strength but also strategy, endurance, and teamwork. The origins of Kök Boru date back to the nomadic societies of Central Asia. Since horses were central to life in these communities, equestrian sports also held great importance. Kök Boru is believed to have emerged as a way to develop the skills of warriors. Over time, this game went beyond military training and became an important part of festivals and social events. Kök Boru is played between two teams, and players compete on horseback. The aim of the game is to pick up the goat carcass from the ground and carry it to the opposing team's target area. Players can take the *ulak*, pass it to teammates, and try to take it from their opponents. At the end of the game, the team with the highest score wins. Physical strength, balance, and team coordination are highly important in the game. Kök Boru is not only a sport but also an important heritage that reflects the cultural identity of societies. This game strengthens solidarity among individuals and reinforces social bonds. It also contributes to the development of values such as courage, discipline, and responsibility. Traditional sports play an important role in transmitting cultural values from generation to generation. Today, Kök Boru is recognized as a national sport, especially in Kyrgyzstan. It is also promoted through international events and festivals. Despite the spread of modern sports, the continued existence of Kök Boru shows that cultural values still remain significant. In conclusion, Kök Boru is a traditional sport that represents an important part of Central Asian culture. This sport supports not only physical development but also social values. In terms of preserving cultural heritage, it is highly important to keep Kök Boru alive and pass it on to future generations.

Keywords: Sport, Kök Börü, Traditional Sports, Culture.

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Egzersiz ve Sporun Otizmli Çocuklar Üzerine Etkileri: Bir Sistematik Derleme

Ömer Çelik, Tasneem Zeineddin, Buruk Elmira Palabıyık, Yunus Şahinler, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Özet: Bu sistematik derlemenin amacı, otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuk ve ergenlerde egzersiz, fiziksel aktivite ve spor temelli uygulamaların fiziksel, motor, davranışsal, sosyal ve psikososyal çıktılar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaları sistematik biçimde değerlendirmektir. Çalışma, Sistematik Derlemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (PRISMA 2020) rehberi doğrultusunda yapılandırılmıştır. Literatür taraması Google Akademik, PubMed, DergiPark, TR Dizin ve ilgili dergi/açık erişim sayfalarında; "otizm", "otizm spektrum bozukluğu", "otizmli çocuk", "egzersiz", "fiziksel aktivite", "spor", "yüzme", "akuatik egzersiz", "motor beceri", "stereotipik davranış", "autism spectrum disorder", "children", "exercise", "physical activity", "sport", "aquatic training", "swimming", "motor skills" ve "stereotyped behavior" anahtar sözcükleri kullanılarak yürütülmüştür. Tarama sürecinde toplam 58 aday kayda ulaşılmış; yinelenen kayıtlar çıkarıldıktan ve başlık-özet taraması yapıldıktan sonra 23 çalışma tam metin düzeyinde değerlendirilmiştir. Dahil edilme ve dışlanma ölçütleri sonrasında 14 çalışma sistematik derlemeye alınmıştır. Veriler betimsel sentez yaklaşımıyla analiz edilmiştir. Bulgular, egzersiz ve spor temelli uygulamaların özellikle motor beceriler, fiziksel uygunluk, denge, suya uyum, akademik katılım, uyku, sosyal etkileşim, otistik belirtiler ve stereotipik davranışlar üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte çalışmaların örneklem büyüklükleri, müdahale süreleri, uygulama türleri ve kullanılan ölçme araçları bakımından heterojen olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, düzenli, yapılandırılmış ve bireyselleştirilmiş egzersiz ile spor programları otizmli çocukların gelişimini destekleyen önemli bir uygulama alanı olarak değerlendirilebilir; ancak daha güçlü kanıt için geniş örneklemli, uzunlamasına ve kontrollü araştırmalara gereksinim vardır.

Anahtar Kelimeler: Otizm, otizmli çocuklar, egzersiz, spor, fiziksel aktivite, motor beceri

The Effects of Exercise and Sport on Children with Autism: A Systematic Review

Abstract: The aim of this systematic review is to evaluate studies examining the effects of exercise, physical activity and sport-based interventions on physical, motor, behavioral, social and psychosocial outcomes in children and adolescents diagnosed with autism spectrum disorder. The study was structured in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) guideline. The literature search was conducted in Google Scholar, PubMed, DergiPark, TR Dizin and relevant journal/open-access platforms using the keywords “autism,” “autism spectrum disorder,” “children with autism,” “exercise,” “physical activity,” “sport,” “swimming,” “aquatic exercise,” “motor skill,” “stereotyped behavior,” “autism spectrum disorder,” “children,” “exercise,” “physical activity,” “sport,” “aquatic training,” “swimming,” “motor skills,” and “stereotyped behavior.” A total of 58 candidate records were identified. After removing duplicate records and screening titles and abstracts, 23 studies were assessed at full-text level. Following the application of inclusion and exclusion criteria, 14 studies were included in the systematic review. The data were analyzed through descriptive synthesis. The findings indicate that exercise and sport-based interventions may have positive effects particularly on motor skills, physical fitness, balance, aquatic orientation, academic engagement, sleep, social interaction, autistic traits and stereotyped behaviors. However, the studies were heterogeneous in terms of sample size, intervention duration, intervention type and outcome measures. In conclusion, regular, structured and individualized exercise and sport programs may be considered an important supportive context for the development of children with autism; nevertheless, larger controlled and longitudinal studies are needed to strengthen the evidence base.

Keywords: Autism, children with autism, exercise, sport, physical activity, motor skill

17. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

12-14 Mayıs 2026, Yozgat, Türkiye

Uluslararası İlişkiler Açısından Sporun Siyasetle Olan İlişkisi

(Küreselleşme, spor siyaset ilişkisi, sporun uluslararası ilişkilerdeki rolü, uluslararası spor örgütleri ve spor diplomasisi)

Prof. Dr. Hakan Sunay, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

Giriş

Konuya detaylı bir bakış açısı kazandırılmasında uluslararası ilişkilere ilişkin bazı kavramları açıklanması gerekmektedir. Bu kavramlardan en etkili olanı "Küreselleşme" dir.

Küreselleşme; Tüm değerlerin, dünya çapında standartlaştırılarak norm hâline gelmesini ifade eder.

Küreselleşme; Dünyada; yaşanan olayların, fikirlerin, kültürlerin ve güncel tüm bilgilerin tüm dünyada aynı anda yaygınlaşması olayıdır.

Küreselleşmeyle birlikte uluslararası spor örgütlerinin ortaya çıkışı söz konusu olmuştur. Uluslararası Futbol Federasyonu FIFA, Uluslararası Basketbol Federasyonu FIBA, Uluslararası Yüzme Federasyonu FINA, Uluslararası Voleybol Federasyonu FIVB, Uluslararası Tahkim Mahkemesi CAS ve Dünya Dopingle Mücadele Ajansı WADA gibi uluslararası spor örgütleri bu gelişmelere örneklerdir.

Küreselleşme ile birlikte uluslararası ilişkilerde sporun önemi giderek artmaya başlamıştır. Küresel işbirliği ve barışın aracı olarak kabul edilen spor; Diplomasi ve barış, kültürel değişim, ekonomik kalkınma, birlik ve beraberlik ile ulusal prestij ve yumuşak güç konularına son derece önemli katkılarda bulunmuştur.

Dünyada spordaki gelişmeleri uluslararası ilişkiler bağlamında etkileyen bazı olaylar ve gelişmeler meydana gelmiştir. Bu gelişmeler;

1. Küreselleşme (1490-1990),

2. Sanayileşme (1778-devam),

3. Soğuk savaş dönemi (İki kutuplu dünya düzeni-ABD-Sovyetler Birliği (1945-1991),

4. Duvarların yıkılması egemenlik istekleri (Doğu-Batı Almanya-1990 yılında tek devlet olması,

5. Sovyetler Birliğinin dağılması ayrılan 15 devlet Birleşik Devletler Topluluğu (BDT) (31.12.1991-devam),

6. Tek kutuplu dünya düzeni her ne kadar günümüzde tartışılsa da Amerika Birleşik Devletlerinin dünyada tek egemen güç (süper güç) konumunda olması (1991-devam). Dünyadaki uluslararası ilişkiler boyutundaki bu siyasi gelişmeler, spor olaylarını etkilemiştir.

Öte yandan, Dünyadaki siyasi, teknolojik, toplumsal ve çevresel gelişmeler spor dünyasını derinden etkilemektedir. Bu gelişmeler;

1. Teknolojik alandaki gelişmeler; VAR (Video Yardımcı Hakem) Teknolojisi, sporda giyilebilir teknolojik araçlar ve sporda hızla kullanılmaya başlayan "Yapay Zekâ" teknolojisi örneklerdendir

2. Politik ve Sosyal olaylar; Spor organizasyonlarında sık sık yaşanan eşitlik temalı protestolar, kadın sporlarındaki hızlı yükselişi ile sporun araç olarak kullanıldığı "Politik Mesajlar" örneklerdendir.

3. Sağlık ve Çevrenin etkileri; Yakın dönemde yaşanan Covid-19 pandemi etkisi ile iklim değişikliğinin etkileri örnek olarak gösterilebilir.

4. Kültürel ve Ekonomik gelişmelerin etkileri; Dünyada dijitalleşme ile birlikte e-spor gibi spor kabul edilen etkinliklerin ortaya çıkması ile yoğun ve çok unsurlu sportif tesis yatırımları örnek olarak gösterilmektedir.

Spor ve Uluslararası Siyaset ile Olan İlişkisi

Sporun siyasete etkisi Her zaman var olmuştur. Uluslararası ilişkiler açısından; Ulusların kendilerini ifade edebilmesi ve Varlıklarıyla kendilerini tanıtabilmeleri amacıyla spor aktiviteleri her zaman amaçlara ulaşmada araç olmuştur. 1896-2024 yılları arasında gerçekleşen "Olimpiyat Oyunlarında" sporcuların şampiyonluk çabaları buna örnektir.

Siyasetin spora olan etkisi de her zaman var olmuştur *(Sunay ve Ayverdi,2023)*. Olimpiyat Oyunlarındaki ilk siyasi boykot; 1956 Melbourne Olimpiyat Oyunlarında gerçekleşmiş, Hollanda, İspanya ve İsviçre Sovyetlerin Macaristan'ı işgalini protesto ederek oyunlara katılmamışlardır. 1956 Melbourne Olimpiyatlarında; Kamboçya, Mısır, Irak ve Lübnan Süveyş Krizine neden olan; Arap-İsrail savaşını protesto etmiş ve oyunlara katılmamışlardır. Yine 1956 Melbourne Olimpiyatlarında; Çin'in Tayvan Protestosu söz konusu olmuştur. Çin Halk Cumhuriyeti, Tayvan'ın ayrı bir takım olarak oyunlara katılmasına tepki göstererek, 1956 Melbourne Olimpiyatlarına sporcu göndermemiştir.

1968 Meksiko ve 1972 Münih Olimpiyat Oyunlarında Yeni Zelanda, Zimbawne (Rodezya) ve Güney Afrika'nın Olimpiyatlara katılmalarının engellenmesi nedeniyle birçok Afrika ülkesi IOC'ye oyunlara katılmama tehdidinde bulunmuşlardır.

Öte yandan; 1980 Moskova, 1984 Los Angeles Olimpiyatlarında gerçekleşen "Batı ve Doğu bloğun boykotları" en önemli örneklerdendir *(Sunay,2026)*.

Spor ve siyaset ilişkisi açısından Spor, adaletsizliğe karşı barışçıl bir siyasi eylem aracı olarak da kullanılmıştır. Apartheid (Ayrımcılık) döneminde birçok ülke, Güney Afrika ile sportif ilişki kurmayı reddetmiş ve bu durum ülkedeki siyasi değişime önemli katkı sağlamıştır.

1992'de, eski Yugoslavya'daki iç savaş hali nedeniyle UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası'nda Yugoslavya Federal Cumhuriyeti'nin katılımını iptal etmiş, yerini Danimarka almıştır. Ancak spor, milliyetçi veya siyasi amaçlarla kötüye de kullanılmıştır. Örneğin, 1972 Münih Olimpiyat

Oyunları'nda sekiz Filistinli, rehine almak için İsrail takımının karargâhını basmış, sonuçta toplamda 11 sporcu, 5 terörist, 1 polis 17 kişi arbedede ölmüştür.

2008 Olimpiyat Oyunları için Pekin'in seçilmesi, Çin'in demokrasi eksikliği ve insan hakları ihlalleri nedeniyle dünya kamuoyunca yoğun olarak eleştirilmiştir.

Spor, diplomatik bir araç olmasının yanı sıra **"uluslararası siyasete"** karşı güçlü bireysel protesto platformu olarak da kullanılmıştır. 1980 Moskova Yaz olimpiyat Oyunları Sovyetler Birliğinin 1979 da Afganistan'ı işgal etmesinin protesto edilmesi ile ABD Başkanı Jimmy Carter'ın boykot çağrısı sonucu Türkiye'nin de yer aldığı Batı Bloğu oyunlara katılmamıştır. Buna misilleme niteliğinde Doğu Bloğu da 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunlarına katılmayarak Olimpiyat Oyunlarını boykot etmişlerdir *(Sunay,2019)*.

Karşılıklı boykotlar, sporun sadece barış değil, aynı zamanda uluslararası siyasi gerilimlerin bir yansıması ve aracı olabileceğini de göstermiştir.

Öte yandan, 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları Nazi Almanya'sının bir gövde gösterisi niteliğinde gerçekleştirilmiştir. Oyunlarda Almanya'nın barışçı ve hoşgörülü yüzünü göstermeye çalışmıştır. Almanya açısından oyunlar, spor yoluyla "siyaset" anlamında ön planda yer almıştır.

1968 Meksika Olimpiyat Oyunlarında gerçekleşen **"Siyah Güç Selamı (Black Power Salute)"** 200 m. yarışında madalya kazanan Amerikalı sporcular Smith ve Carlos ABD milli marşı çalınırken siyah eldivenli yumruklarını havaya kaldırarak ABD'nin kendi içlerindeki ırksal sorunlarını dile getirmişlerdir *(Sunay,2019)*.

2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında Cezayirli Judocu "Fethi Nourine" Filistine destek vermek amacıyla branşında son 32. Tur olası eşleşmelerinde rakibi olabilecek İsrailli Tohar Butbul ile karşılaşmamak için oyunlardan çekildiğini ilan etmiştir. Cezayirli sporcu Fethi Nourine, ülkesindeki TV kanalına verdiği bir demeçte ***"Oyunlarda mücadele edebilmek için çok çalıştıklarını ancak Filistin davasının daha büyük olduğunu"*** ifade etmiştir.

Sporun Birleştirici Olma Rolü Var Mıdır?

Avrupa Spor Şartında "Spor", gündelik veya organize katılım yoluyla, fiziksel uygunluğu ve zihinsel refahı ifade etmeyi veya geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya her düzeydeki rekabette sonuç elde etmeyi amaçlayan her türlü fiziksel aktivite anlamına gelir *(Avrupa Spor Şartı, Avrupa Konseyi, 1993)*.

Avrupa Spor Şartında temel prensip ve hedefler aşağıdaki şekliyle belirtilmektedir;

1. Herkes için spor – kapsayıcılık; spora eşit erişim hakkı, ayrımcılık yapmama ve spora dezavantajlı grupların dâhil edilmesi

2. Spor yoluyla sağlık ve iyi oluş; fiziksel ve zihinsel sağlık, yaşam boyu aktivite ve spor yoluyla yaşam kalitesinin arttırılması

3. Etik ve dürüstlük; sporda fair-play, doping ve şike ile mücadele ve insan haklarına saygı

4. Sosyal katılım ve dayanışma; toplumsal uyum, hoşgörü, işbirliği ve ortaklık

5. Eğitim ve gençlik; beceri geliştirme spor yoluyla değerler eğitimi ve okul spor faaliyetlerinin geliştirilmesi

6. Alt yapı ve sürdürebilirlik; çevreye saygı, modern spor tesisleri ve sporda ekonomik sürdürebilirlik

Avrupa Spor Şartı ***(BM Çocuk hakları sözleşmesi M.31)***; Spor yapma ve spora katılma hakkını savunur ve taahhüt eder: "Sosyoekonomik statüsüne veya yaşadığı ortama bakılmaksızın her çocuk spor yapma ve spora katılma hakkına sahip olmalıdır" şeklinde vurgulanmaktadır.

Birleşmiş Milletler (BM) Spor Faaliyetlerine dikkat çekmek ve kuruluşun misyonunu tanıtmak için sanat, müzik, film, edebiyat ve spor dünyasından bazı önemli isimlere güvenmiştir.

Bu isimlerden; UNICEF İyi Niyet Elçisi futbolcu Leo Messi ve David Beckham, Tenisçiler; Serena Williams ve Maria Sharapova, Basketbolcu; Cedi Osman, Voleybol Kadın Milli Takımımızın kaptanı Eda Erdem değerli katkılarda bulunmuşlardır.

Evrensel ve Uluslararası İlişkiler Perspektifiyle Spor Yapmak Bir İnsan Hakkı Mıdır?

Modern Olimpiyat Oyunları'nın "kurucusu" Baron Pierre de Coubertin, spor ve özellikle de uluslararası spor etkinliklerinin insan haklarının geliştirilmesinde önemli araçlar olduğuna inanmıştır *(Sunay,2019)*; Coubertin'e göre Sporun, farklı kökenlere, ideolojilere ve inançlara sahip insanlar arasında karşılıklı saygı ruhuyla aktif barışı, uluslararası anlayışı teşvik etme gibi açık bir işlevi olmaktadır. Bununla birlikte, Coubertin; Olimpik Antlaşması'nda Spor yapmanın bir insan hakkı olduğunu Her bireyin hiçbir ayrımcılığa uğramadan ve Olimpik ruhla spor yapma olanağına sahip olması gerektiğini" belirtmiştir. *(Olimpiyat Tüzüğü, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 2011: www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf*

Spor Diplomatik Bir Araçtır

Sporun Diplomasi aracı olmasına ilişkin çok sayıda örnek bulunmaktadır *(Ayverdi,2024)*;

1. Kriket Diplomasisi (2000'li yıllar) Hindistan ve Pakistan arasındaki "Kriket" maçları iki ülke arasındaki gerginliğin giderilmesini sağlamıştır. 2004 yılında Pakistan'da gerçekleştirilen turnuvada Hindistanlı taraftarların 20 yıl aradan sonra Pakistan'a seyahat etmeleri önemli bir kamu diplomasisi zaferi olmuştur.

2. Kuzey Kore – Güney Kore arasındaki gerginliğin giderilmesine ilişkin 1991 Dünya masa tenisi şampiyonasında iki Kore'nin bir "bayrak altında" yarışmışlardır. 2018 Güney Kore Pyeong Chang'de düzenlenen Kış Olimpiyatlarında açılışta Güney ve Kuzey Kore takımlarının "tek bayrak" altında yürüyerek, "kadınlar buz hokeyi" takımının "Kore takımı" olarak yarışılması kamu diplomasisi olarak önemli olmuştur.

3. Ragbi Diplomasisi (1995 Güney Afrika Dünya Kupası) Güney Afrika'da Mandela Apartheid döneminde "beyaz Afrika milliyetçiliğinin" sembolü olan "Ragbi" sporu ve onu temsil eden "Springboks" takımının kupa zaferi sırasında ırkçılığa karşı olan Mandela'nın springboks

takımının formasıyla sahaya çıkması böylece Mandela'nın Ulusa; "Tek ulus, Tek takım" mesajını vermesi, "iç diplomasi ve ulusal uzlaşmada" sporun güçlü kullanımının sağlanmasına güzel bir örnek olmuştur.

4. Pinpon Diplomasisi Sporun, uluslararası ortamda; barış ve iyi ilişkiler için kullanılması Çin ve ABD'li sporcular arasında gerçekleşen masa tenisi maçı ile gelişen ilişkiler;

31. Dünya masa tenisi şampiyonası Japonya Nagoya 1971 ABD'li "Gleen Cowan" yanlışlıkla Çin takım otobüsüne binmesiyle başlamış, Çinli sporcu "Zhuang Zedong" Cowan'a tablo hediye etmesi ile ilişkiler başlamıştır. Sonrasında Çine davet edilen ABD delegasyonu ve 1972 de Çin masa tenisi takımının iadeyi ziyareti ile ilişkilerin gelişmeye başlamasına vesile olmuştur.

5. Türkiye ve Ermenistan arasındaki "futbol diplomasisi", iki ülke arasındaki siyasi ilişkilerin normalleşmesi amacıyla sporun bir aracı olarak kullanıldığı önemli bir tarihi süreci temsil etmektedir.

6 Eylül 2008'de Cumhurbaşkanı Abdullah Gül'ün, Ermenistan Cumhurbaşkanı Serj Sarkisyan'ın daveti üzerine Erivan'da oynanan maçı izlemeye gitmesi, iki ülke arasındaki diplomatik ilişkilerin başlaması açısından tarihi bir "ilk" olarak kayıtlara geçmiştir. 14 Ekim 2009 'da Bursa'da oynanan rövanş maçında Cumhurbaşkanı Abdullah Gül ve Ermenistan Cumhurbaşkanı Serj Sarkisyan, tribünde yan yana maçı izlemiş ve bu kareler "spor diplomasisinin en ikonik görsellerinden biri olmuştur.

Sonuç

Sonuç itibariyle "Sporun siyasete etkisi olduğu kadar siyasetin de spora etkisi" olmuştur. Spor, Küresel Sportif Silahlanma yarışında her zaman etkili bir araç olmuştur.

Sporun barışçıl etkisinin kullanımının ön plana alınması önemlidir. Barışçıl etkinin uluslararası ilişkileri geliştirebileceğine ilişkin çok sayıda örnekler bulunmaktadır.

Sporun dünya barışına katkı sağlamasına yönelik; Sporun yumuşak güç etkisi değerlendirilmeli,

Spor diplomasisi her zaman ülke spor politikası içerisinde yer almalıdır.

Yararlanılan Kaynaklar

Avrupa Spor Şartı, Avrupa Konseyi, (1993).

Ayverdi, B. (2024). Uluslararası İlişkiler Ekseninde Türkiye'nin Spor Politikaları, Yeni Türkiye-1 Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı (Editör: Özbay Güven), Ankara: Yeni Türkiye Stratejik Araştırma Merkezi Yayını.

Sunay, H. (2026). Uluslararası Karşılaştırmalı Spor Yönetim Sistemleri, 2. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Sunay, H., ve Ayverdi, B. (2023). Küresel Sportif Silahlanma Yarışı, Spor ve Bilim 2023-I (Editörler: Gökmen Özen ve İlker Özmutlu). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Olimpiyat Tüzüğü, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), (2011). *www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf*