

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Dergisi

2018/1

Sahibi (Rektör)

Prof. Dr. Hasan Gönen

Editör

Yrd.Doç.Dr. Hakan AY

Editör Yardımcıları

Öğr.Gör.Dr. Semih ÖZ

Timuçin DOĞAN

Sorumlu Müdür

Prof. Dr. Hilmi Özden

Yayın Kurulu

Türkiye ve Türk Dünyasında **Spor Bilimi** çalışma alanlarını oluşturan Bilim İnsanları

Sahibi	Prof. Dr. Hasan Gönen (Rektör)
Yayın Komisyon Başkanı	Prof. Dr. Adnan Konuk (Rektör yardımcısı)
Yayın Komisyonu Başkan Yardımcısı	Prof. Dr. İlhami Ünlüoğlu (Rektör yardımcısı)
Yayın Komisyonu	Prof. Dr. Ahmet Kartal Prof. Dr. Özden Tezel Doç. Dr. Osman Nuri Çelik Yrd. Doç. Dr. Adil Şen Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul Kardeş Yrd. Doç. Dr. Oktay Berber Öğr. Gör. Semih Öz
İdari Sorumlu	Necmettin Başkut Hülya Şenyücel Zekeriya Yıldırım

Derginin tümü ya da bir bölümü/bölemleri Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin yazılı izni olmadan elektronik, optik, mekanik ya da diğer yollarla basılamaz, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

No part of this journal may be printed, reproduced or distributed by and electronical, mechanical or other means without the written permission of the Eskişehir Osmangazi University Turkish World Training and Research Center.

Yazışma Adresi

Adres: Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Spor Bilimleri Dergisi, 26480 Eskişehir, Türkiye

Editör: Yrd. Doç. Dr. Hakan AY

Telefon: 0 222 239 29 79

e-posta:

Editör Sekreteri: Zekeriya Yıldırım

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimleri Dergisi

Osmangazi Üniversitesi, 26480 Eskişehir, Türkiye

Tel: +90 222 239 29 79 / 4499

e-posta: zekeriya@ogu.edu.tr

ISSN

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimi Dergisi

ÇIKIŞ AMACI

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimi Dergisi, Sporun sadece bedensel bir boyutu olmadığı, ruhsal ve sosyal olarak sağlıklı olmanın bir boyutu olduğu belirgindir. Sporun, akli ve gönlü bütünleştirme ile yapılabileceği, etik ilkeler temelinde olunmasının şart olduğu, bireysel olduğu kadar, toplumsal rolü de öne çıkarmaktadır. Toplum yapısı ile sporun ekonomik boyutu olduğu bireyleri farklı zeminlere taşıyabildiği, bu nedenle ahlak felsefesi ile bağlılık, insanlık boyutlarını da öne çıkarmanın gerekliliği belirgindir. Spor konusunda çok boyutlu konuları ve sorunları gündeme getiren, bilimsel tartışmayı, bilgi sunma ile araştırmayı bütünleştiren bir Dergi niteliğindedir. Spor konusunda sorunlarında yaklaşımlar, gibi bilimsel konular ile kültürel, bireysel ve ailesel yaklaşımları bütünleştiren, sağlık boyutu ile Spor Bilimi bu konudaki etmenlerin yanında tüm jimnastik ile ilintili etmenleri, boyutları, süreçleri, spor ile ilgili bilimsel konuları, metabolizma, diyet ve besin konularını da spor bünyesinde konu olarak bulunduran; tüm Tıp Bilimlerini Sağlık Bilimleri ile Sağlık Yaklaşımları ile Tıp Bilimine dayanan, buradan kaynak alan, bilimsel konularında tüm fen ve bilime dayalı, insanlığı temel alınan hususlarda, örneğin; Sosyal Bilimleri katarak, Felsefe, Eğitim, İletişim ve Bilişim Bilimlerini Spor Bilimi ile bütünleştiren bir e-dergi niteliğindedir.

Türk Evreni/Dünyasını **Spor Bilimi** temelinde bütünleştirerek: sosyal ve bilimsel insanların çeşitli boyutta spor ile ilgili bedenini kullanımı, egzersiz ve sağlıklı olmak için alet ve bedensel yöntemleri kullanılanları, bunların bireysel toplumsal ve sosyal, kültürel ile tarihsel iletişim ve ilişkilerin oluşması, kaynaşması, etkileşimin çeşitli boyutlarda incelenmesi hedeflenmektedir. **Spor Bilimi olarak** yaklaşımlar, önemli ve öncelikli noktaları, hasta, olgu, durumlarda, bireyin bakımı, tedavisi ile hastalıklardan önlenmesi, insanı bedensel boyut ile, ruhsal ve sosyal açıdan da öne çıkaran fikirlerin gücü ve etkin ve yeterli yaklaşım enerjilerinin sağlanması, **Spor Bilimi** konusunda bireylerin bakımı, temizlik ve bakımda kullanılan solüsyonların ve spor ile ilintili besin ve çeşitli gıda ve spor katkılarının irdelenmesi, besin ve beslenme, insana destek, yardım, gibi sosyal ve tıbbi bilgileri Spor Bilimi ve Fizik Tedavi ve Ortopedi ile ilintili sorunlar, Hastalıklar gibi spor ile ilgili **Bilimleri** ilgilendiren konuları ve bu kapsamı alanı içine almaktadır. Spor Bilimi yaklaşımların gerçek verileri, bilimsel organizasyon yapısı ve tedbir, önlem ve hizmet içi eğitim dahil, organizasyonların yapısı ve çalışanların duygu ve düşünceleri de irdelenmesi ayrıca bu Derginin amaçları içinde ve kapsamındadır.

Spor Bilimi Dergisi, sorunların, gelişim ve algılama dahil, birçok hastalıkları bedensel ve ruhsal kapsamındaki nedenlerin oluş mekanizmaları ile toplumsal sağlığı temelinde konu ve durum ile ilgili olan bilim dallarını da kapsamı içine almaktadır, İnsan ile ilgili bilimler, biyofizik, ile diğer besin, idman ve jimnastik maddeleri ile ilgili, diğer bilimsel boyutları da insan sağlığı ile ilgili konular kapsamında, insanların duygu ve düşünceleri gibi boyutlar da derginin alanı içindedir.

Spor Bilimi kapsamında, olan durumları, örneğin bir hasta insanın tutum ve davranışları ve insanlığı zedeleyen boyutu olarak değil, insanlığa olgu sunumu ve örnek olması açısından, etik ve insanlık boyutu temelinde, bu ilkelere dayanılarak, inançlara ve insana saygı temelinde ilgili örf, gelenekler de dergiye konu olacaktır. Yeni besin hazırlamada kullanılan cihazlar, fırınlar, ocaklar, mikrodalga ile fırın karşılaştırmaları ile yeni maya ve besin hazırlama yöntemleri ile içine konulan besinler ile hazırlama metotları ile Spor Bilimi konusunda eğitim ve bilgilendirmenin de kapsam alanı içindedir.

Beden, spor ve jimnastiğin her türlü bilimsel veriler, deneysel çalışmalar, modelleme araştırmaları, hipotezler ve gelişimsel ve süreç olarak değerlendirmeleri, tedbir, önlem, eğitim ve uygulama yaklaşımları ile insan ve insanlığı temel merkez alan, etik dayanakları olan ve **spor ile ilgili kültürel yaklaşım** konusundaki yazılar kabul edilecektir.

Spor Bilimi uygulamaları ve bu konudaki eğitim, beceri ve teorik yaklaşımlar, teknolojik gelişme yanında, antrenör, Koçluk ve Mentorluk gibi bireyi hazırlayan, onun spor yapması ile onu spor elemanı ve personeli olmasının her boyutu, kişilik gelişimi katılarak, bireylerin hizmet içi ile sorundan sonra, birey ve aile, toplumun, önce, sırasında ve uzun vadeli uygulamaları ile vaka, oluşumunda eğitim ile uygulamaları ve diğer dikkat edilecekler, öneriler ile olası ihmaller ile bireyi sağlıklı tutabilmek için yapılan çalışmalarda, aynı zamanda bu derginin kabulü içindedir.

Araştırma ve veri/kanıta dayalı yaklaşımlarda İstatistik, Biyoistatistik, bilimsel kanıta dayalı tıp açısından önemlidir, ancak kişisel görüşler, düşünceler de yayın konusu içinde olup, bu türdeki yazılar farklı kapsamda ele alınacaktır. Hakaret, aşağılama ve insanlık dışı olanlar hariç, tüm diğer görüşler kabul içindedir. Veri kesin ve kanıta dayalı, objektif olması gerekirken, yorum hür ve bağımsızdır. Hakaret ve aşağılama, hor görme fikir hürriyeti kapsamında olmayıp, suç ve ceza kavramında ve bireyin hakkını çiğneme ile insanlık dışı her şeyde olduğu gibi suç kapsamındadır.

Sonuç olarak açık ve net olarak her türlü görüş, yazı ve ifade, insan ve insanlık dayanağı içinde spor ve spor ile diğer insanlık ile ilgili diğer bu konudaki sosyal ve kültürel konular derginin alanı içindedir.

YAYIN DİLİ

Yayın dili Anadolu Türkçesi olup, İngilizce özet bulunması arzu edilmektedir. Temel olarak Türki Ülkelerinin yayınlarını kapsamı arzu edildiği için, uluslararası bir dergi niteliğindedir. İngilizce kaleme alınanların da çift lisan olarak Türkçesi veya Türkçe özetinin de eklenmesi beklenilmektedir.

DERGİNİN TEMEL İLKELERİ

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimi Dergisi Birey hakkı (her türlü birey hakkı, civil liberties temelinde, etik ilkeler içinde olarak) dayanağı temelinde, onuru, saygısı ve insan olmanın şerefine tam uyulmasını gerekli görür. Tüm insanların birey olarak hakları herhangi bir tanımlama ve sıfat olmadan eşit olduğu kabulü ile yaklaşımını öngördüğü için, aşağılama, hor görme dâhil her türlü hakaret ve cins, ırk gibi ayırımların yapılmasını insanlık hakkı olarak ret ederiz. Etik ilkeler doğrultusunda ancak bilim olabileceği inancı ile tüm bireylerden de bu şekilde davranılmasını gerekli görmektedir. Yayında temel ilke insanlık ve bu temelde bireyin hakkı, bağımsızlığı olmalıdır.

Türk Dünyası **Spor Bilimi Dergisi**, kültürel açıdan Tıp Bilimi temelinde Türkçe temelli konuşan ülkeleri bir arada bütünleştirme, sosyal ve kültürel parametrelerle, olguları ve araştırmaları birlikte harmanlama amacındadır.

İRDELEME TEMELLERİ

Fikirlerin oluşması, karşılıklı değerlendirmesi ve irdelenebilmesi için, konularında yetkin ve uzman olan bilim adamlarının görüşlerinin alınması, derginin hakemli olması gereklidir. Fikirler ancak karşılıklı irdelenebilir. Değerlendirme yapan öğretim elemanının talebi doğrultusunda görüşlerinin de eklenmesi öngörülmektedir.

KAPSAMI

Temel olarak:

- Editöre mektup, yazılar
- Derleme
- Özgün Yazılar
- Olgu görüşleri
- **Spor Bilimi** konusunda ilginç mektuplar ve anılar ile tarihsel boyut
- Ortak eşgüdüm yazıları/ilkelere
- Protokoller
- Kısa görüşler
- Olgu, diğer sunumlar, Klinik beceri ile oluşan düşünce ve duygular
- Katkıları
- Spor Bilimi ile spor eğitimi konularında Eğitim Bilimleri
- Spor Bilimi ile İletişim, Bilişim Bilimleri
- Spor Bilimi ile ruhsal ve Psikiyatrik yaklaşımı
- Araştırma çalışmaları, görüşler
- Spor Bilimi ile spor konularındaki kaynaklar
- Editöre yazılar
- Hukuksal olarak yaşam hakkı, Spor Bilimi ile sağlıklı olmak konularında **etik boyut**
- Spor Bilimi ile beden sağlığı boyutu

YAYIN KURULU

Spor Bilimi konusunda uzman olan her birey, hekimler, öğretim elemanları temel olmak üzere yayın kurulunun temel üyesidir. Tüm Türk Dünyası Uzmanları doğal yayın kurulundadır. Her editör üyenin yayını kabul etmek veya ret etmekte serbest olup, gerekçesini sunması beklenmektedir.

SORUMLULUK BİLGİSİ

Tüm yayınlardaki görüşler, çalışmalar, olgu sunumları yayını yapan bireyin sorumluluğundadır. Hukuksal boyut olduğu zaman yayını ileten kişi doğrudan sorumlu olarak değerlendirilecektir.

Yayınlara sunulan görüşler, karşı görüşler de aynı şekilde bunları belirtenlerin sorumluluğundadır.

Herhangi bir şekilde gözden kaçan etik ihlaller ve hukuksal yayın haklarının ihlali durumunda geriye dönük yasal işlemlerin yapılacağı bilinmelidir. Ceza ancak ülkelerin yasalarına göre verilmesine karşın, etik ihlaller ve birey hakkının zedelenmesi Dergide açık olarak belirtilecek, aleni ilan edilecektir. Tüm sorumluluk yazara aittir.

Türk Dünyası Spor Bilimi COPE etik ilkelerini benimsemektedir. Etik değerlendirmeler bu kapsamda ele alınacaktır.

THE AIMS AND SCOPES OF THE TURKISH UNIVERSE Sports/Gymnasium Science JOURNAL

The Turkish Universe *Sports/Gymnasium Science* Journal, is the prime source for the cooperation and collaboration of Turkish Universe, regarding Sport, Health and *Medicine* Perceptions. Means the unifications and get together of the sport, gymnasium Science, as health of individual, community and the success on sportive activity, and nutrition at sport. By the contribution of sciences, medical facts, as general health, condition, gymnasium on the grounding of basic medical Science, even community aspects, Sociology, Philosophy and other social aspects with the Sportive Science.

Physiology, physiotherapy, physical and treatment as well as other medical sciences, concepts, Biochemistry, Pharmacology, Dietetics, and other subjects concerning the sport, gymnasium, and conditional health states.

At the sports, and cultural perspectives, acceptance and all other concepts concerning ethical perspectives, honor of humanity and for the social, cultural and psychiatric status and cultural precautions, traditional custom and regulation, and other counter or similar perspectives also concerns the Journal aspects. Papers resulting the experimental findings, animal studies, hypothesis and the development process and disorders in the food, meal and nutrition will find a place et this Journal.

Care and applications, including at the conditional health, and other precaution for health as gymnasium, of the cultural, social and family presenting an individual concept, process and desires, all will be welcome if concerning at the sport, concerning individual health concept to this Journal for evaluation.

Biostatistics is essential for the research and evidence-based aspects, also for personal comments and decisions. Evaluations are free for discussion, but the evidences must be real and true, objective ones. No rights for the mobbing and other inhuman discussion will be right to an individual.

As a summary, brief conclusion, everything concerning food, nutrition, meal preparation etc., with human being, for cultural and other social and cultural aspects will be the prime source at this Journal.

PUBLICATION LANGUAGE

Manuscripts will be written in Turkish (Anatolian Turkish) and English in summary. The publication can be bilingual presentation in English, as outline and/or the English version/articles must have Turkish summary in brief.

BASIC ETHICAL PRINCIPLES

Turkish Universe *Sports/Gymnasium Science* Journal, as the prime rights to the "*civil liberties*", concerning the common sports and conditional health, and healthy medicine concern, under Human as individual Rights, all for the honor of human and esteem of as a humanity. No discriminations between any individual, the casualties that happened as; sex, race and other determinations are not acceptable even not mentioned. All humans are the same race of Homo sapiens, sapiens, and no one have right to superiority or inferiority and mobbing to others. Medicine must be leading the ethical concepts as humanity, and expected from all at the moral, virtues and Principles of Human Rights aspects. At the Journal, the main is humanity and civil rights, liberties.

Turkish Universe *Sports/Gymnasium Science* Journal, as a cultural subject, try to make close relation, cooperation and unification by social and cultural aspects, concerning the scientific subject of Infection and Inflammation Medicine, for getting together, as unification under the humanity.

THE PRINCIPLES OF THE EVALUATION

To obtain the unification, the evaluation, assessment and valuation of the ideas, subjects and abstracts, the person for profession at the subject will be taken into notice. The peer review must be taken for valuation of the topic of the issue. The concepts of the reviewer decisions, judgements can be also mentioned at the journal, upon request of the inspector.

CONCERNS

Manuscripts may be submitted under the following sections:

- Editorials
- Reviews
- Original Papers
- Discussion of the cases
- The historical aspects of the *Sports/Gymnasium Science* approaches, thus, on personal letters and decisions of individual perspectives
- Consensus Statements
- Protocols
- Short communications
- Novel insights from clinical practice/case reports
- Commentaries
- Educational Science
- Communication and computer science, artificial intelligence
- Psychiatry in ports
- Research briefings
- Source of sports and condition
- Letters to the editor
- Rights to life in legal aspects, at *Sports/Gymnasium Science*
- Ethical aspects at the Sports

EDITORIAL BOARD

All the professions on sports and other gymnasium and health condition concepts and sports problems, diseases are concern as editorial board, for this Journal. The educational individuals (professors and associated professors) preferred for the editorial board.

DISCLAIMER/THE LEGAL RESPONSIBILITY

The statements, the opinions, the concepts on philosophy and discussions are solely and completely to the authors and contributor's responsibility. The Journal respects the individual ideas and decisions, as civil liberties. But not give the permission to make harm and other non-ethic and illegal approach to them.

The publisher and editors disclaim responsibility for any injury to person, to the property resulting from any ideas, discussions and methods, instruction or products or the advertisements, to the contents or commercial indications.

The editors follow the COPE Principles (Commission of Publication Ethics) for the evaluation at the discussions.

Lawful approach for each state/country differs, therefore the conclusion will be indicated at the journal for further legitimate evaluation.

Editörden Mektup (2018/1)

SUNUŞ

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimi Dergisinin özellikle yaşadığımız Evrende, sağlıklı olmanın bireysel olduğu kadar, toplumsal, kültürel boyutun tanımı, etkileşimi açısından Derginin önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Atatürk'ün tanımladığı ilkeler temel olmalıdır; “*Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısını severim*”.

- 1) Spor, benlik ve gücü temsil için bedenin güçlendirilmesi için yapılmamalıdır
- 2) Spor aklın, düşüncenin ve bir felsefenin boyutu olmalıdır.
- 3) Spor insanlık ilkeleri, değer yargılarını güçlendirmelidir.
- 4) Spor, insanlar arasında iletişim ve ilişkileri güçlendirmelidir.
- 5) Spor, tutum ve davranışlar da etik boyutun sürdürülmesini gerekli kılar.
- 6) Ruhsal gelişimde, insanların belirli kurallara, ilkelere insanlık amacı ile yaklaşım yapmaları açısından spor gereklidir.
- 7) Spor, gelişimin temel öğelerindedir.
- 8) Ne engeli olursa olsun, her bireyin spor yapması bireysel hakkıdır.
- 9) Spor, belirli oyunu oynayarak, galip gelmek üzere oynanmamalıdır.
- 10) Spor, bir insanlık boyutudur, insanlığı öğreticidir.

Spor konusu bilimsel temellerde, insanlık boyutunu ele alarak, gelişim, değişim ve kardeşliği, barış ve etik olmayı simgesel olarak betimlemesi ile ele alınmaktadır.

Spor, bir takımın, bir grubun veya belirli bir boyutun değil, insanlığın, ahlak felsefesi, etik ilkeleri öne çıkarmalıdır. Kardeşlik ve barış temelinde, sağlıklı olmayı öne çıkarmayan yaklaşıma spor denilemez.

Resimler, çizimler ve şiirler eklenmesi düşünülmektedir.

“*Haber doğru, yorum hür*” prensibi ile katkılarda belirli bir sınırlama olamayacağı vurgulanmaktadır.

Bu sayıda temel konu olarak Spor konusunda bireyi sınırlandıran laktik asit ve diğer genel boyutlar bir çalışma gündeme getirilerek, konunun güncellenmesi yapılmaktadır. Bu konuda katkıda bulunanlara teşekkürü borç biliriz.

Yazım usulü; Microsoft 2016 Office Word Elite Manual Formundan hazırlanmıştır.

Yararlı olması, bilimsellik yanında bilimsel, sosyal ve kültürel katkılara neden olması dileğimle,

Yrd. Doç. Dr. Hakan AY
Eskişehir, 2018

Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Spor Bilimi Dergisi

2018/1: Genel Spor Bilimi Dergisi

İçindekiler

Derginin Amacı ve İlkeleri	iii		
THE AIMS AND SCOPES	iv	B Ö L Ü M 3 :	117
Sunuş	v-vii		
İçindekiler	viii	B Ö L Ü M 4 :	154
B Ö L Ü M 1: LAKTİK ASİT	1		
Laktik Asit Kontrolü		B Ö L Ü M 5 :	248
B Ö L Ü M 2: DİNLENME GEREKLİDİR	78		
Adalenin Çalışması için Enerji gereklidir			