

KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM BİLİM DALI

SİSTEM YAKLAŞIMI MODELİNE GÖRE HAZIRLANAN ÇEVİRİMİÇİ VE
KARMA EĞİTİMDEKİ KATILIMCILARIN FİZİKSEL UYGUNLUK,
ANTRENMANLARA YÖNELİK PERFORMANS VE GÖRÜŞLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

Ayla BİCEN

Lefkoşa
Ocak, 2021

KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM PROGRAMLARI VE ÖĞRETİM BİLİM DALI

SİSTEM YAKLAĞIMI MODELİNE GÖRE HAZIRLANAN ÇEVİRİMİÇİ VE
KARMA EĞİTİMDEKİ KATILIMCILARIN FİZİKSEL UYGUNLUK,
ANTRENMANLARA YÖNELİK PERFORMANS VE GÖRÜŞLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

Ayla BİCEN

Tez Danışmanları:

Prof. Dr. Hüseyin UZUNBOYLU

Doç. Dr. Nazım S. BURGUL

Lefkoşa

Ocak, 2021

Onay

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ayla Bicen'in "**Sistem Yaklaşımı Modeline Göre Hazırlanan Çevrimiçi ve Karma Eğitimdeki Katılımcıların Fiziksel Uygunluk, Antrenmanlara Yönelik Performans ve Görüşlerinin Değerlendirilmesi**" isimli tezi 25 Ocak 2021 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı'nda **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Adı - Soyadı	İmza
Başkan: Prof. Dr. Hafize KESER
Üye: Doç. Dr. Umut AKÇIL
Üye: Doç. Dr. Çiğdem HÜRSEN
Üye: Yrd. Doç. Dr. Funda Fıslı GEZER
Üye (Danışman): Prof. Dr. Hüseyin UZUNBOYLU

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2021

Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER
Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürü

Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Tezin içerisinde sunduğum tım verileri, bilgieri, dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesi içerisinde elde ettiğim; tım belge, bilgi, değerlendirme ve sonuçlar bilimsel, etik ve ahlak kurallarına bağlı olarak uygun birşekilde sunduğumu; çalışmada atıf yaptığım tım veri, düşünce, sonuç ve bilgileri bilimsel etik kurallarına bağlı olarak eksiksiz birşekilde kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Ayla BİCEN

25/01/2021

Teşekkür

Mobil teknolojinin ve dijital videoların hızla entegre edilmesi ile birlikte fiziksel uygunluk (fitness) antrenmanlarına yönelik, kişilerin eğitimlerini yalnızca spor salonlarında değil spor yapmak isteyen her bir katılımcıya ışık olan çevrimiçi eğitim veya karma eğitimin sunduğu kolaylıklardan yararlanabilmeleri ve spor eğitmeni ile birlikte istişare halinde evlerinde veya açık ortamlarda rahatlıkla spor yapabilme imkanı sağlayan bu eğitimin değerlendirilmesiyle katılımcılara zamandan kazanım sağlamak amaçlanmaktadır.

Araştırma bir yıllık süreç içerisinde yoğun hazırlıklarla ilerleyerek ve titiz bir çalışma ile ortaya çıkarılan eğitim videolarının, çekilen fotoların ve yazılı materyallerin hazırlanmasıyla eğitim ürünü ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucuna bağlı olarak elde edilen bulgulara dayalı geliştirilen öneriler ile daha sonraki çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

Araştırma beş bölümden meydana gelmektedir. Araştırmanın problemi birinci bölümde tartışıldıktan sonra, araştırmanın birinci bölümünün devamında amaç, önem, sınırlılıklar ve araştırmada sıkça kullanılan kavramlar yer almaktadır. Araştırmanın ikinci bölümü içerisinde, araştırmanın konusunun ayrıntılı anlatımında kavramsal çerçeve, ile ilgili araştırmalar anlatılmıştır. Üçüncü bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, eğitim ortamının hazırlanması ve uygulama ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Dördüncü bölümde araştırmadan elde edilen bulgular açıklanmıştır. Araştırmanın son bölümünde ise bulgulara dayalı olarak açıklanan sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

Araştırmanın oluşumunda ve gerçekleşmesinde yardımları olan katkı sağlayan herkese teşekkürü bir borç bilir ve herkesten önce, bana destek olan, bilgileri ışığında beni destekleyen değerli hocam tez danışmanım Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu'ya ve değerli hocam Doç. Dr. Nazım S. Burgul'a, yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Hafize Keser'e ve tez çalışmam sürsince uzaktan eğitim videolarını oluşturup yayınlamamı sağlayan Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Dekan Vekili Prof. Dr. Hüseyin Bicen'e teşekkür ederim. Ayrıca çalışmalarımı düzenli bir şekilde yürütmeme katkı koyan Spor Kulesi merkezi müdürü Turgut Zabit'e, İletişim Fakültesi Öğretim Elemanı Zeyde Yalın Örek'e, Yakın Doğu TV çalışanı Hüseyin Dağlı'ya, Spor Kulesi mesai arkadaşım Sevil

Özoğlu'na ve çalışmam boyunca bana destek olan Yard. Doç. Dr. Gözde Latifoğlu,
Özge Luricinalı Baklacı, Ayşe Naci Salahi ve Yaşın Salahi'ye teşekkür ederim.

Son olarak çalışma sırasında değil hayatım süresince bana destek olan aileme
ve ailemize yeni katılan Ares Bicen'e sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Ayla BİCEN

Özet

Sistem Yaklaşımı Modeline Göre Hazırlanan Çevrimiçi ve Karma Eğitimdeki Katılımcıların Fiziksel Uygunluk, Antrenmanlara Yönelik Performans ve Görüşlerinin Değerlendirilmesi

Bicen, Ayla

Doktora, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı

Tez Danışmanları: Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu ve Doç. Dr. Nazım S. Burgul

Ocak 2021, 153 Sayfa

Bu araştırmada, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitime gönüllü olarak katılan katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Uygulama, 20-43 yaşları arasında olan 15 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kontrol grubu, çevrimiçi grup ve karma grup olarak adlandırılan 3 farklı grup, her grupta da 5 katılımcı yer almıştır. Her hafta değiştirilerek hazırlanan, 8 hafta süren “Antrenman Eğitimi Programı” oluşturulurken katılımcılarda gözle görülür şekilde ilerleme olması amaçlanmıştır.

Araştırma karma yöntem ile gerçekleştirilmiştir. Deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmada nitel ve nicel verilerden yararlanılmıştır. Araştırma nicel boyutta kontrol gruplu öntest-sontest, nitel boyutta ise durum çalışması desenindedir. Nitel boyutta veri toplama aracı olarak yarıyapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Nicel boyutta ise ölçümler değerlendirilmiştir. “Antrenman Eğitimi Programı” hazırlanırken program geliştirme yaklaşımlarından “Sistem Yaklaşımı” temel alınmıştır.

Bu çerçevede oluşturulan program ile öğretim sürecinin spor merkezlerinde ve ev ortamında uygulanabilmesi hedeflenmiştir. Eğitim sürecinde katılımcılar ile bire bir görüşmeler yapılarak başlangıç, orta ve ileri seviye durumları belirlenmiş ve Core bölgesine yönelik “Antrenman Eğitim Programı” hazırlanmıştır. Program hazırlanırken her bireyin eğitimini ve fiziksel performansını olumlu yönde değiştirmek hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda programın, katılımcıların içsel motivasyonunu, antrenman uygulamalarını yapabilme becerisini ve performansını artırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışma sonunda katılımcılardan alınan görüşler ile

katılımcıların kendi bedenlerindeki değişimleri görerek ve eğlenerek uygulamaları yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sistem Yaklaşımı, Çevrimiçi Eğitim, Fiziksel Uygunluk, Antrenman, Performans ve Görüş.

Abstract

The evaluation of Physical Fitness, Training Opinions and Performances of Participants participated to Online or Mixed Trainings Developed according to System Approach Model

Bicen, Ayla

**Doctorate, Department of Education Programs and Instruction
Thesis Advisors: Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu and Assoc. Prof. Dr. Nazım S. Burgul**

January 2021, 153 Pages

In this study, it was targeted to evaluate physical fitness, training opinions and performances of participants participated voluntarily to online or mixed trainings developed according to system approach model. The application was carried out with 15 participants between the ages of 20-43. In the study, there were 3 different groups named as control group, online group and mixed group, and 5 participants took place in each group. While creating the 8-week "Training Education Program", which was prepared by amending every week, it was aimed to make a noticeable progress in the participants

The research was carried out using mixed method. Qualitative and quantitative data were used in the experimental study. The research is in the pattern of pretest-posttest with control group in the quantitative dimension and in the case study pattern in the qualitative dimension. Semi-structured interview forms were used as a qualitative data collection tool. In the quantitative dimension, measurements were evaluated. While preparing the "Training Education Program", one of the program development approaches, the "System Approach" was taken as basis.

Within this framework, it is aimed with the program developed to apply the teaching process in sports centres and home environment. During the education process, one-on-one interviews were held with the participants, and their levels as beginner, intermediate and advanced were determined and a "Training Education Program" was prepared for the Core area. While preparing the program, it was aimed to change the education and physical performance of each individual in a positive way. As a result of the study, it was observed that the program increased the internal

motivation of the participants, their ability to practice their training and their performance. In addition, at the end of the study with the opinions of the participants, it was concluded that the participants did the trainings by seeing the changes in their bodies and having fun.

Keywords: System Approach, Online Education, Physical Fitness, Training, Performance and Opinion.

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür.....	3
Özet	5
Abstract	7
İçindekiler	9

BÖLÜM I

Giriş.....	16
Problem Durumu	16
Araştırmanın Amacı	23
Alt Amaçlar	23
Araştırmanın Önemi.....	24
Araştırmanın Sınırlılıkları	25
Tanımlar	25

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	27
Yaşam Boyu Öğrenme	27
Sistem Yaklaşımı	28
Çevrimiçi Eğitim.....	28
Karma/Harmanlanmış Öğrenme	29
Fiziksel Uygunluk	30
Antrenman.....	30
Core Kavramı ve Antrenmanı	30
Core Antrenmanının Yararları	32
Eğitimde Yararlanılan Teknolojik Araçlar;	32
İlgili Araştırmalar.....	34

BÖLÜM III

Yöntem.....	45
Çalışma Grubu	45
Veri Toplama Araçları/ Nitel ve Nicel Veri Toplama Araçları	47
Nitel Verileri Toplama Araçları	47
Demografik Bilgi Formu.....	47
Eğitim Videolarının Hazırlanması	47
Görüşme Soruları (formu).....	47
Nicel Veri Toplama Araçları.....	48
Spor Kulesi Kayıt Verileri	48
Fiziksel Performans ve Motor/ Bedensel Gelişim Testi	48
Vücut Analizi Testleri	48
Motor Testler.....	48
Veri Toplama Süreci	50
Verilerin Toplanması	53
Verilerin Analizi.....	55
Nitel Verilerin Analizi.....	55
Nitel Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği.....	55
Nicel Verilerin Analizi	56

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorum.....	58
------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	97
Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Nicel Vücut Analizi ve Motor Gelişim Yorumları ve Tartışmaları.....	97
Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Vücut Analizi Yorumları ve Tartışmaları.....	97
Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Motor Gelişim Yorumları ve Tartışmaları.....	99
Karma ve Çevrimiçi Grubu Nitel Görüşme Yorumları ve Tartışmaları	100

BÖLÜM VI

Sonuçlar ve Öneriler	105
Sonuç.....	105
Nitel Araştırma Sonuçları.....	105
Nitel Araştırma Sonuçları	106
Öneriler	108
Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlara Yönelik Öneriler	108
Gelecekte Yapılacak çalışmalara yönelik öneriler	109
Kaynakça.....	110
Ekler	127

Tablolar Listesi

Tablo 1. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubunun Demografik Bilgileri	46
Tablo 2. Sekiz Hafta Boyunca Uygulanan Antrenman Eğitim Programı Çizelgesi ..	54
Tablo 3. İhtiyaç Analizi Tablosu.....	58
Tablo 4. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Beden Kitle İndeksi Bilgileri.....	59
Tablo 5. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Kilogram Bilgileri	61
Tablo 6. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Yağ Ağırlığı Bilgileri	63
Tablo 7. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Bel Ölçümü Bilgileri	65
Tablo 8. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Kalça Ölçümü Bilgileri.....	67
Tablo 9. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun El Kuvveti Bilgileri	69
Tablo 10. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Ayakta Öne Doğru Esneklik Bilgileri.....	72
Tablo 11. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Denge Bilgileri	74
Tablo 12. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Polar Bilgileri	76
Tablo 13. Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Ölçümlerinin Genel Bilgileri.....	78
Tablo 14. Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Beklentilerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri.....	80
Tablo 15. Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Olumlu Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri.....	81
Tablo 16. Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Zayıf Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri.....	83
Tablo 17. Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Videoların Etkililiğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri.....	84
Tablo 18. Karma Grubun Antrenman Eğitimine Tekrardan Katılmayı Düşünüyorlar Mı Sorusuna Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri	85
Tablo 19. Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Almış Oldukları Hangi Öğrenme Araçlarının Etkililiğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri... ..	86
Tablo 20. Karma Grubun Antrenman Eğitiminin Yürütücüsü Olma Durumlarında Ek Olarak Ne Yapmak İstediklerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri	87
Tablo 21. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Beklentilerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri.....	88

Tablo 22. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Olumlu Yönlerine Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri.....	90
Tablo 23. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Zayıf Yönlerine Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri.....	91
Tablo 24. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Videoların Etkililiğine Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri.....	92
Tablo 25. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitimine Tekrardan Katılmayı Düşünüyorlar mı Sorusuna Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri	93
Tablo 26. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Almış Oldukları Hangi Öğrenme Araçlarının Etkililiğine Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri	94
Tablo 27. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminin Yürütücüsü Olma Durumlarında Ek Olarak Ne Yapmak İstediklerine Yönelik Verdiği Cevapların Analizleri.....	95

Şekiller Listesi

Şekil 1. Başlangıç Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri.....	52
Şekil 2. Orta Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri.....	52
Şekil 3. İleri Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri.....	52
Şekil 4. Denel İşlem Materyali.....	57

Kısaltmalar

BKİ	: Beden Kitle İndeksi
KKTC	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
TDK	: Türk Dil Kurumu
UZEM	: Uzaktan Eğitim Merkezi
V02max	: Maksimum oksijen alımı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu değişim birçok alanda kendini hissettirmeye başlamıştır. İnternet kullanımının eğitimde istenen başarıyı kazandırması ve bu başarının sağlanması ile değişim açısından ciddi anlamda olumlu sonuçlara ulaşılmıştır (Arslan ve Şahin, 2013). Yaygın olarak kullanılan öğrenme sistemlerinden biri olan mobil öğrenme, mobil teknolojiler aracılığıyla öğrenme olarak tanımlanmaktadır. Bireyler mobil öğrenme ile internet ağı aracılığıyla kişisel bilgisayarlar, akıllı telefonlar, e-okuyucu, tablet, PDA gibi mobil teknoloji araçları ile eğitim ortamına erişebilmektedirler (Khurmyet ve Akyazı, 2016). Teknolojinin eğitim ve öğretime girmesi pek çok faydayı da beraberinde getirmektedir. Örneğin maliyeti olumlu yönde etkilemesi, öğrenimi daha basit hale getirmesi, öğrenme süresinde azalma ve kişiye ait özelliklere yer vermesi bu faydalar arasında yer almaktadır (Chen, 2010; Daşdemir, Cengiz, Uzoğlu ve Bozdoğan, 2012; Öçal ve Şimşek, 2017).

Öğretim sürecinin verimliliğini artırmak açısından dijital videolar eğitim ve öğretim sürecinde kullanılmaktadır. Öğretim amaçlı bu teknolojilerin etkili şekilde uygun öğrenme durumları için tasarlanması öğretimin kalitesini artırmakta; bunun yanında dijital videoların, öğretim sürecinde hem öğrenciler hem de öğretmenler tarafından kolaylıkla hazırlanabilecek ve kullanılacak bir potansiyele sahip olmaları, ayrıca dijital videoların günlük yaşamda yaygın kullanılmaları bu teknolojilerin eğitime katılmasını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (Kılıç ve Çelik, 2014).

Sadece yazınsal olarak kullanılmayan uzaktan öğretimin eğitim-öğretimde teknoloji tabanlı ve bilgisayar destekli öğretimi de temel alan etkinlikleri de içermektedir. Bu durumun da işlevsellik kazanması ile birlikte öğretim programlarının hazırlanması ve öğrenme ortamlarında programların nitelikli bir şekilde uygulanması çağdaş öğretim ortamlarının oluşturulmasını zorunlu hale getirirken bir yandan da etkileşimli, katılımcı ve üretken öğrenme-öğretme

süreçlerinin meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır (Meral ve Zereyak, 1999). Ev ortamında çalışma olanağına uzak olan öğrencilerin de eğitim alanından yararlanabilmelerini sağlamak amacıyla, yaşam alanlarının bir bölümünde veya başka merkezler içerisinde çalışabilmeleri uzaktan eğitimin önemini daha da ön plana çıkarmaktadır (Kaya, 2002).

İnternet (Web 2.0) dönemi; ses, video ve görsellerin yanında ön plana çıkması ile birlikte kişisel sayfaların, blogların ve sosyal paylaşım sitelerinin de var olmasına katkıda bulunmuştur (Durusoy, 2011). İnternet kullanımının ortaya çıkışı web 2.0 kullanım dönemini başlatmış ve bilgisayar uygulamalarının internet ortamına daha kolay aktarılmasına aracı olmuştur (Çukurbaşı, 2012). Naik ve Shivalingaiah (2008)'e göre kullanıcıların hayatına giren uygulamaların internet üzerinden iletişim kurabilmeyi kolaylaştırmış ve bu kolaylıkla birlikte anında dönüt ile e-öğrenme de düzenlemeler yapabileme imkanları sağlamıştır.

İletişim teknolojileri ile insanlar üzerindeki düşünceleri ve etkileri tespit etmek ve bu bağlamda sosyal medya üzerinden tartışabilme olanağı ile birlikte uzaktan eğitimin insanlar üzerindeki etkilerini güncel olarak yakalayabilmek adına geliştirilen çalışmaları destekleyerek önümüze koyan ve internet ortamına katılanların düşüncelerini ortaya koyan uzaktan eğitimde kullanılan belirli yöntemler bulunmaktadır. Bunlar; mektup ile eğitim, ev ortamında eğitim ve dış çevrede eğitim olmak üzere üçe ayrılır. Kullanılan yöntemlerle birlikte uzaktan eğitim, öğretim ve yönetim aktif bir biçimde devam eder. Eğitimin sürdürülebilmesine imkân sağlayan uzaktan eğitim, farklı ülke ve mekânlarda olan her öğrenciye veya çalışanlara iletişim teknolojileri aracılığıyla yardım sağlar (Shiratuddin, Landoni, Gibb ve Hassan, 2003).

Fitness olarak da bilinen fiziksel uygunluk da kendi içindeki değişimi ve gelişimi sonucunda bilinen ve halen spor salonlarında yapılan çalışmaların dışında, çevrimiçi alan içerisine de taşınarak bilgisayar ve mobil teknoloji alanında yerini almıştır. Böylece taşınabilen iletişim araçlarıyla birlikte fitness sadece spor alanlarında değil her yerde ve istenilen her alanda yürütülmeye başlanmıştır. Sistem yaklaşımına göre bir parçada meydana gelen değişimin diğer parçaları da etkileyip değiştirdiği ifade edilmektedir (Doğan, 1997). Covid-19 Pandemi süreciyle birlikte eğitim sürecinin de çevrimiçi alana taşınması ve bir çok sektörün de hizmetlerini çevrimiçi olarak gerçekleştirmesi gerekliliği doğmuştur. Sokağa çıkma yasaklarının söz konusu olduğu ülkelerde evlerde de yapılabilecek bedensel aktiviteler video ve

canlı bağlantı olanaklarıyla birleştirilerek mevcut değişime uyarlanmıştır. Evde rahatlıkla uygulanabilecek güç, denge, koordinasyon ve kontrol üzerine yapılan egzersizlerin sağlık için fayda sağlamakla birlikte çok az alan ve ekipmanla gerçekleştirilebilen çalışma önerileri de egzersizlerin uygulanabilirliğini artırmıştır (Barazoni ve ark. 2020; Mattioli ve ark. 2020).

Uzaktan eğitimin bir parçası olan bilgi ve iletişim (BİT) teknolojilerinin toplumun her kesiminden kullanılmasının artması ile günlük yaşamda vazgeçilmez bir araç olarak yerini alan bilgi ve iletişim teknolojileri eğitim ve öğretim teknolojilerini bir arada tutmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin belirgin bir tanımının olmaması çeşitli teknolojik araçların, hafızada saklanması, yönetilmesi, bilginin oluşturulması ve kaynaklara ulaşılması olarak tanımlanmaktadır (Blurton, 1999). Bir başka tanımda, bilgi ve iletişim teknolojileri, yaşam boyu öğrenme ve bilgiye kolaylıkla ulaşmada yenilikçi olanaklar sağlayan yollardan biri olarak tanımlanmaktadır (Odabaşı ve diğ., 2006).

Ulusal eğitim teknoloji standartlarına bağlı olarak tasarlanan eğitim ve öğretim ortamları öğretmenlerin teknolojiyi kullanmalarına destek açısından ve öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştırmaları açısından önem taşımaktadır (ISTE, 2015). Teknoloji kullanım becerilerinin kazandırılması için, Demirarslan ve Usluel'e (2005) göre, öğretmenlerin veya öğretmen adaylarının mesleki yaşamlarında farklı teknolojileri kullanabilmeleri, bilgi ve becerilerin kazandırılması ve duyuşsal özelliklere destek vermesi açısından önem taşımaktadır. Türk dil kurumuna göre tanımlanan teknoloji anlatımı ve kullanımı ise, "bilgiyi biriktirme, denetleme, işleme, iletme gibi amaçlarla oluşturulan araç gereçlerin, aygıtların, yöntemlerin vb. tümünü kapsayan uygulama bilgisi" bilgi ve iletişim teknolojilerini başka bir açıklamayla tanımlamaktadır (TDK, 2018).

Çevrimiçi öğrenmenin dünyanın her yerine yayılması ve tercih edilmesi ile öğrencilerin istenilen her yerde, arzu edilen dersleri alma özgürlüğüne bağlı olarak, öğrenmeye harcanan sürenin azalması ve düşüncelerini paylaşabilmeleri öğrencilere iletişim alanında kolaylıklar sağlamıştır. Sağlanan kolaylıklar ile çevrimiçi öğrenme de herhangi bir kısıtlama olmaksızın sorular sorulması, ders materyallerinin seçimleri ve verilen haklar ile öğrenmede çeşitlilik artmış, öğrenci merkezli, daha bireysel ve işbirliğine dayalı öğrenme yöntemleri gelişmiştir. (Bouhnik, ve Marcus, 2006; Tello, 2007; Motiwalla, 2007; Bicen 2014).

Eğitimi tanımlama da, vurgulanan var olan bilginin aktarılmasından ziyade orjinal bilgiye ulaşma ve onu kullanma becerileri ön planda gösterilmektedir. Yetişkinlik dönemine kadar devam eden bu süreçte değişen yaşam koşullarına bağlı olarak eğitim anlayışı farklılaşmış ve yerini yaşam boyu ve sınırsız eğitime bırakmıştır (Erdem ve Akkoyunlu, 2000).

Eğitimi verecek olan öğretmen, eğitim teknolojisi ile ilgili alan bilgisinde ne kadar iyi ise, eğitim durumları açısından araç seçmi, araç-gereçlerin kullanımı, iletişim ve etkili bir öğretim açısından önemlidir (Çilenti, 1988). Gülümbay'a (2005) göre, web yani (World Wide Web)'in öğretim ortamlarındaki uygulamaları geliştirme, sunma, ve güncelleyebilme imkanlarının sunulması yoğun öğrenme ortamlarında internet kullanımı en önemli bileşenlerden biri olarak görülmekte ve bu olanaklarla öğretimde bireyselleştirme, web de yazı, resim, ses, video, animasyon ve görsellerin kullanımı etkileşimli bir şekilde günümüzde kullanılan çoklu ortam sistemlerindedir.

Verimli bir eğitim sistemi öğrencide amaçlar doğultusunda davranış değişikliğini meydana getirmekte ve bu davranış değişikliği öğrenme-öğretme sürecinde etki yaratmasıyla kendini göstermektedir. Öğrenme boyutu direkt olarak süreç içinde bireyleri ilgilendiren ve öğrenme ortamlarının uyarıcılar tarafından örgütlenmesini içermektedir (Öztürk, 1999).

Bir eğitim programı içerisinde yer alan program tasarımları temel öğelerden oluşmakta ve bu öğelerle ilgili farklılıkları ortaya koyma açısından meydana gelmektedir. Meydana gelen bir program temel öğeleriyle şöyle sıralanmaktadır; (1) hedef, (2) içerik, (konu alanı), (3) öğretim-öğrenme süreçleri (eğitim durumları) ve (4) ölçme-değerlendirme (sınama durumları) (Demirel, 2005). Altmışdört, Işık ve Yamaç (2011)'e göre etkin bir öğretim süreci için program geliştirmenin tüm boyutlarının; hedef, içerik, eğitim durumları ve sınama durumları sistemli bir şekilde program değerlendirme sürecini sağlanmış olur.

Eğitim programı, öğrencilerin yaşantılarının düzenlenmesinde büyük rol oynadığı tanımını yapan Ertürk (1975)'e göre eğitim programı, düzenli verilen eğitim durumudur. Dewey'in eğitim anlayışına göre eğitim ve deneyim tanımlarının temeline dayanan görüş, eğitim alanında her şeyi içine alırken, okul-dışı etkinlikleri de planlı olduğu müddetçe kapsamına almaktadır. 1930'lu yıllarda Caswell ve Campbell (1935)'e göre eğitim programı, öğretmenlerin eğitimi, gözetimi ve

rehberliğine bağılı olarak, öğrencilerin eğitimde geçirmiş olduğu yaşantıların tümü olarak tanımlanmaktadır.

Eğitim programları statik olmamakla birlikte, dinamik ve değışken bir yapıya sahiptir (Erden, 1998). Varış (1996)'ya göre, program geliştirme ile iç-içe olan, program değerlendirme de programın etkililiğı ile ilgili yargıda bulunmak ve programda oluşan aksaklıkların nerlerden kaynaklandığını bulabilmek için gerekli düzenlemelerin yapılabilmesine zemin hazırlar (Fer, 2011). Uşun'a göre (2012)'a eğitim programında, eğitim sistemini değerlendirmek için istenmeyen veya yetersiz olan ürünlerin nelerle ilgili olduğunu ve bu ürünlerin kaynağını belirleyebilmek için eğitim programının yenilenmesine ve geliştirilmesine olanak verir.

Yaşam boyu öğrenme 21.yüzyıldan bu yana toplumu içerisinde önem kazanarak günümüze gelmektedir. Öğrenmenin beşikten mezara kadar olarak tanımlanan bu süreçte bireyler sürekli olarak gelişen ve değışen bilgi, beceri ve yeterlikleri edinerek bilinen beceri ve yeterlikleri günlük yaşamlarına yenilemeler yaparak bireylere yaşamları boyunca sunulan öğrenim ve mesleklerinde eğitimi artırarak olanak sağlayan ve bu olanaklar sağlanırken de günümüzde kullanılması için "yer", "zaman", "mekan" ve "kişi" gözetmeksizin eğitimin gerekliliğı olarak kabul gören yaşam boyu öğrenme eğitimde yer almaktadır (Arkün, 2007).

Ülkemizde veya tüm dünya ülkelerinde spora verilen önem gün geçtikçe artmakta, sporun insan sağlığı üzerindeki etkileri olumlu olarak görülmektedir. Kontrollü ve düzenli bir şekilde yapılan antrenman ve egzersizler sporda verilen eğitimin temelini oluşturmaktadır. Bu temel oluşumla birlikte insanların sportif çalışmalara ve gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Öztürk, ve diğ, 2004).

Günlük yapılacak işleri daha canlı ve hareketli bir şekilde, yorgunluk hissetmeksizin, fiziksel uygunluğun düzenli ve boş zamanları değerlendirilecek biçimde eğlenceli geçirebilecek ve harcanan enerjiyi gerekli enerjiye dönüştürecek bir şekilde ve beklenilmeyen tehlikelere karşı gelinebilecek yeterliliğe sahip olabilmeyi göstermesi fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır (Clarke., David, 1975). Fiziksel uygunluk aynı zamanda kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kalp solunum dayanıklılığı, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge ve reaksiyon zamanı ile bedendeki düzeni içermektedir (Morrow ve diğ, 1995).

Fiziksel uygunluk çalışmalarının yani sportif etkinliklerin düzenli olarak yapılmasıyla bireylerde oluşabilecek bazı rahatsızlıkların ortaya çıkışını ve meydana gelecek olan ilerlemeleri engellediğı bilinmektedir. Bununla beraber günlük

yaşamımızda aktif rol oynayan organizmamız günlük işlerimizi daha sistematik bir şekilde çalıştırabilmesi için bedenimizde fiziksel güç uyumuna “Kondisyon, fiziksel uygunluk” bağlı temel olarak “kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, denge, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu, beceri ve esneklik öğelerinden oluşmaktadır” (Kin, 1996; Zorba, 2004).

Fiziksel uygunluk; “Genel anlamda aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneğidir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Ayrıca fiziksel uygunluk Corbin ve Lindsey (2005)’e göre, denge, koordinasyon, hız ve gücün bir arada kullanılmasını içerir.

Bilimsel bir biçimde ortaya konan fiziksel aktivite, örgün eğitimin ve insan yaşamının bir ögesi olarak ortaya çıkmaktadır. Eğitim programlarının bir parçası olarak beden eğitimi; bireyin gelişimine dayalı olan fiziksel etkinlikler ile bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve sosyal alanda ilerlemelerine katkı sağlamaktadır (MEB, 2009). Halk arasında son zamanlarda sıkça görülen, depresif ve anksiyete bozuklukları gibi rahatsızlıkların giderilmesinde, tedavi edilmesinde ve önlenmesinde fiziksel aktivite önemli bir araç olarak görülmektedir (Peluso ve de Andrad 2005; Gerber ve Pühse 2009).

Fiziksel uygunlukla öğrencilere beden eğitimi dersleri içerisinde sağlık açısından önemini, kısa-uzun vadeli faydaların sağlanması, fiziksel uygunluğun düzeni ile beslenmenin düzene girmesi, uyku düzeninin sağlanması ve stresle başa çıkma bilgilendirilmelerini yanı sıra daha planlı ve programlı ilerlemelerini sağlamaktadır. Çeşitli fiziksel uygunluk çalışmalarının yapılması ile bireyde pozitif duyguların oluşması ve işbirlikli çalışmaları oluşturulmaktadır (Javett ve ark. 1995; MEB, 2018).

Çolakoğlu ve Şenel (2003)’e göre egzersiz yapma alışkanlığı yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi ile ilgili temel gereksinimlerimizin başında yer almaktadır. Sağlıklı bir yaşam için egzersiz programlarının amacımıza uygun şekilde planlanması gerekmektedir. Bu süreç içerisinde egzersiz kuralları farklı yaş gruplarına ve cinsiyetlerine yönelik hazırlanıp programlanmalıdır. Uzmanlar tarafından ön görülüp hazırlanan ve uygulanan egzersiz programlarının devam ettirilmesi ile kas ve gövde yapılarının güçlendirilmesinde süreklilik sağlanırken beden sağlığına da destek verilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) uzmanları komitesinin bildirisine göre, fiziksel uygunluk (fitness), kas çalışmalarının uygun yeterlilikte olması olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2006). Zorba'ya (2000) göre ise fiziksel uygunluk, doğru olarak yapılan hareketlerin, vücudun mevcut bulunan kondisyon durumunu ve fiziksel dayanıklılığını ifade eder. Anlatıma göre, fiziksel uygunluğu iyi olan birey en iyi şekilde yorulmadan uzun süre hareket yapan kişi olarak tanımlanmaktadır (Piscopo 1985).

Fiziksel uygunluğun güvenli bir şekilde geliştirilebilmesi için etkili bir egzersiz programının hazırlanması ve fiziksel uygunluğa uygun faktörlerin uygun ortam içerisinde oluşturulması gözönünde bulundurulmalıdır (Herrington ve Davies, 2005). Programın içeriğinin ilerleyebilmesi için belirli unsurların programın içerisinde yer alması gerekmektedir. Bu unsurlar yaş, cinsiyet ve spor geçmişi gibi kişisel faktörleri içermektedir. Program faktörlerinin sıralanışı; egzersizin zorluk derecesine, uzunluğuna ve sıklığına göre planlanmıştır. Planlanmış olan fiziksel uygunluk egzersizlerini kendi yaşamları içerisine aktaran her birey düzenli çalışma alışkanlığıyla kendi yaşam kalitelerine katkı sağladığı görülmektedir. Voigt ve arkadaşlarına (1998) göre fitness “uygunluk, sağlık” olarak tanımlanmaktadır. Fitness dilimizde de kullanılmaktadır. Başka bir deyişle, fit olmak anlamı ile bilindiği üzere orantılı olma anlamını da kapsamaktadır. Egzersiz ve spor ile ilgilenenler vücutlarının dengeli ve daha kuvvetli olduğunu belirtmek için fit olma kelimesini kullanmaktadır. Fitness bedenimizin daha sağlıklı ve zinde olması, bunun yanında sakatlık olmadan yapılabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Böylece bir çok insanın aktiviteleri günlük yaşamları içerisine dahil etmeleri ile daha dengeli, düzenli, stresden uzak bir hayat yaşadıkları; ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden hastalık ve rahatsızlıklara karşı direnci güçlendirmeye yardımcı olduğundan dolayı, riskleri azalttığı ve çalışma yeteneğini geliştirdiği gözle görünen bir gerçektir.

Günümüzde, Son zamanlarda tüm dünyayı etkisi altına alan ve salgın hastalık haline dönüşen covid-19 pandemi süreci içerisinde bireylerin bu hastalıktan korunmaları yönünde çağrı yapan devlet büyükleri alınan kararlar doğrultusunda evlerinde kalmaları yönünde başka çareleri olmayan halkın birçok sosyal faaliyetlerden uzak kalmaları, eğitimin bakanlıkların yönetimiyle evlere taşınması ve uzaktan eğitimin hızlıca yaygınlaştırılması ile spor alanlarında uzaktan eğitime taşınması ve fitness antrenman egzersizlerinin birebir eğitmenle birlikte veya video

bağlantıları ile eğitime entegre edilmesi antrenman eğitiminin problemini daha da ön plana çıkarmıştır. Bu bağlamda; Teknolojinin baş döndürücü hızı sayesinde akıllı telefonların da hayatımıza girmesi fiziksel uygunluk antrenmanlarına teknoloji desteğini entegre etme gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde, fiziksel uygunluk eğitimlerinin çevrimiçi ortamlarda kullanılmasına yönelik çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu nedenle araştırmanın problemini, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma fiziksel uygunluk eğitimi, antrenman uygulamalarının katılımcıların görüşlerine, fiziksel performanslarına ve bedensel gelişimlerine etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma fiziksel uygunluk eğitimi, antrenman uygulamalarında yer alan katılımcıların fiziksel performanslarına, bedensel gelişimlerine etkisini ve görüşlerini belirlemektir. Bu araştırmada, süreçteki eğitim programı sayesinde her bir bireyin eğitimini ve fiziksel performansını olumlu yönde etkilemek ayrıca spor merkezlerine bağımlı kalmadan bu eğitim programlarının ev ortamlarında da uygulanabilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır. Bu eksende Sistem Yaklaşımı Modeli'nden yola çıkılarak, araştırmanın analizini yapmak için şu sorulara yanıt aranmaktadır;

Alt Amaçlar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmalara yönelik eğitim ihtiyaç durumları nelerdir?
1. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların bedensel gelişimlerinde öntest-sontest arasında;
 - a) beden kitle indeksi,
 - b) kilogram ağırlıkları,
 - c) yağ ağırlıkları,
 - d) bel ölçümleri,
 - e) kalça ölçümleri,
 - f) el kuvveti ölçümleri,
 - g) ayakta öne doğru esneklik ölçümleri,
 - h) denge testi

- i) polar testi yönünden anlamlı bir fark var mıdır?
2. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların performans gelişimlerinde öntest-sontest arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 3. Karma ve çevrimiçi grupta bulunan katılımcıların antrenman eğitiminin beklentilerine yönelik;
 - a) Fiziksel performansları,
 - b) Bedensel gelişimleri
 - c) Dijital teknolojiye yönelik görüşleri nelerdir?
 4. Karma ve Çevrimiçi grupta bulunan katılımcıların antrenman eğitimine yönelik görüşleri nelerdir?
 5. Karma ve çevrimiçi grubunda yer alan katılımcıların görüşlerine göre antrenman eğitiminin
 - a) zayıf yönlerine
 - b) güçlü yönlerine ilişkin görüşleri nelerdir?
 6. Karma ve çevrimiçi grubun uzaktan eğitim videolarından beklentileri nelerdir?

Araştırmanın Önemi

Fitness (Fiziksel uygunluk) merkezleri, egzersizlerin düzenli ve sistematik olarak yapıldığı mekanlardan birisidir. Bu amaçla fiziksel uygunluk antrenmanlarına başlayan bireylerde; formda kalmak, kilo vermek, kilo almak ve daha sağlıklı yaşam biçimlerini kendilerine amaç edinmelerine yardımcı olmak, bunun yanında çevrimiçi fiziksel uygunluk çalışma programı ile birlikte farklı bir alan içerisinde de bireylere eğitim imkanı sağlamak ve çalışmaların yürütülmesini değerlendirmek sureti ile çalışmalarına farklı bir boyut kazandırmak, çalışmanın önemini içermektedir.

Bu araştırma, gruplar arasındaki (kontrol, karma ve çevrimiçi) farklılıkların belirlenmesi, teknoloji kullanımı ile egzersiz eğitiminin birleştirilerek kişilerin gelişimlerine ne ölçüde katkı sağlandığının görülmesi açısından büyük önem arz etmekle birlikte, çevrimiçi eğitimle daha önceden tanışmamış bireyleri çevrimiçi eğitimle tanıştırmak ayrıca çevrimiçi eğitim desteği ve spor eğitmeni ile birlikte çalışmanın ne gibi kazanımlar sağlayacağını belirlenmesi açısından önemlidir. Bu durumda yaşamları boyunca fiziksel uygunluk egzersizleri yapan bireyler ihtiyaç duydukları programı ve öğrenim şeklini seçerek sağlıklı ve zinde kalmayı ve kendi yaşam kalitelerini artırmayı başarabileceklerdir. Bunlara ek olarak yapılan literatür

çalışmaları göz önünde bulundurulduğunda Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde daha önce buna benzer bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür, bu açıdan bu çalışmanın literatüre bu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilecek veriler, yapılacak olan diğer çalışmalara da ışık tutması açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar içerisinde yürütülecektir.

1. Bu çalışma 2017-2018 eğitim-öğretim dönemi ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma 2 Nisan 2018'de kayıt yaptıran katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Çalışma programının uygulanması ve sonuçların alınması 8 haftalık bir eğitim ve egzersiz süreci ile sınırlıdır.
4. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, çalışmaya katılan 15 kişiden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
5. Araştırmadan elde edilen veriler araştırmaya yönelik hazırlanan çevrimiçi fiziksel uygunluk eğitimi ve antrenman çalışma programı ile sınırlıdır.
6. Katılımcıların kullandıkları alanlar fitness salonu ve çevrimiçi eğitim ortamı ile sınırlıdır.
7. Katılımcıların egzersiz programına yönelik görüşleri yarı yapılandırılmış görüşme formu sorularından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Antrenman: Bir sporcunun veya bir bireyin kendi iç disiplini sağlayabilmesi için düzenli olarak yaptıkları eğitim çalışmaları.

Çevrimiçi eğitim: Herhangi bir elektronik araç kullanarak bireyin kendi kendine internet üzerinden eş zamanlı veya eş zamansız bir biçimde aldığı eğitim.

Fiziksel uygunluk (Fitness) : Bireylerin bedenlerindeki değişimlere; güç, denge ve esneklik kazanımlarına yardım eden ve bu yöndeki kalıcılığı sağlayabilmeleri için yapmış oldukları çalışmalar bütünü.

Karma öğrenme: Çevrimiçi ve yüz yüze eğitimin harmanlanmış bir biçimde uygulanan öğrenme modeli.

Program değerlendirme: Eğitim programlarında var olan öğrenme modellerinden yola çıkılarak bir programı geliştirme, değerlendirme, öğrenmeyi sağlama ve eğitime yön verme süreci.

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmayla ilgili kavramsal çerçeve oluşturularak konuyla ilgili yurt içi veya yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

Yaşam Boyu Öğrenme

Yaşam boyu öğrenme, bilgi çağının öğrenenleri olarak, yaşamın belli bir döneminin içerisinde sıkışıp kalmış ilerlemeyen eğitim ve öğrenme becerilerinin tam tersi, sürekli kendini yenileyen, değişen, uyum içerisinde ilerleyen öğrenme sürecidir. Temel becerilerin güncellenmesi ile yaşam boyu öğrenme bireylere yeni imkanlar tanımakta ve öğrenim olanaklarını artırarak daha ileri düzeylere gitme ve bu olanakları öğrenenlere sunmaktadır (Odabaş ve Polat, 2008).

Çocukların, gençlerin ve yetişkin bireylerin yaşamları boyunca ihtiyaç olarak hissettikleri eğitim imkanlarından yarar sağlayabilme düşüncesi yaşam boyu öğrenmeyi ortaya koymuştur. Bireylerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde okul eğitiminin yer alması okul sonrasında gerçek yaşamda karşılaştıkları problemleri çözümlerinde zorlanmalar meydana gelebilir, bundan dolayı da okul sonrasında karşılaşılan sorunların çözülmesi ile eğitim süreçlerinde daha çok önem kazanması yaşam boyu öğrenmenin eğitimdeki önemi göstermektedir (Bağcı, 2011).

Yaşam boyu eğitim içerisinde mobil öğrenmenin etkisi son zamanlarda daha da önem taşımaktadır (Cheon, ve Ark., 2011). Mobil öğrenme ile bireylere daha kolay ulaşılabilinmekte ve yaşamın içinde kendine yer açarak gerekli olan tüm mesajları ulaştırıp yaşamın içerisinde olan tüm gereklilikleri yeri getirmektedir (Bulun, ve Ark., 2004).

Covid-19 pandemisi ile tüm dünyada birçok yer kapanmış ve yaşam zaman zaman durma noktasına gelmiştir. Yaşamın durma noktasına gelen bu durumda uyum sağlayabilmek ve gündemin gelişmelerinden uzak kalmamak adına bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanılarak eğitime ara vermemek için dijital teknoloji kullanımı yaygınlaştırılmıştır (Junio, 2020). Pandemi süreci içerisinde Yaygınlaşan ve yoğunlaşan dijital kullanımı'nda eğitimin devamlılığını sağlayabilmek adına planlı bir şekilde uzaktan eğitime geçilebilmesi için acil uzaktan eğitim süreci faaliyete geçirilmiştir (Bozkurt ve Sharma, 2020; Bozkurt vd., 2020; Hodges, Moore, Lockee, Trust ve Bond, 2020).

Berberoğlu (2010)'na göre daha önce keşfedilmemiş yeteneklerin keşfedilmesinin kabul edilmiş olması, örgün eğitimin yetersiz olduğu sanayi ve toplumun ihtiyaçlarına zamanında ve daha kolay yanıt verilmesinin düşünülmesi ve yaşam boyu eğitimin öneminin fark edilmesi ile örgün eğitime alternative olarak değil örgün eğitimde eksik ve yeterli olmayan verilerin tamamlanması için kabul edilmiştir.

Sistem Yaklaşımı

Sistem yaklaşımı başlangıçta sadece iş hayatında kullanılmış ve son derece etkili olduğu deneyimlenince eğitim sürecine de aktarılmıştır. Sistem yaklaşımının temel hareket noktası ğretmen ve öğrencilerin aktif rolünün yanında eğitim hizmetinin en iyi şekilde gerçekleşmesi için planlılık ve öğelerin tamamının işbirliği içinde çalışmasıdır (Uzunboylu, 2008).

Wulf ve Schave tarafından geliştirilen sistem yaklaşımı modeli üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada belirlenen ihtiyaçlar ve programın içeriği arasındaki ilişkinin ne olduğu vurgulanmaktadır. İkinci aşamada gelişme bölümü yer almaktadır. Bu aşamada belirlenen amaçları davranışa dönüştürebilmek için ders planları yapılır, materyaller geliştirilir ve uygun ders ortamları oluşturulur. nc aşama ise değerlendirme aşamasıdır. Gerçekleştirilen sürecin sonunda elde edilen sonuçlar değerlendirilerek dönütlerin sağlanması, yaklaşımı güçlü kılan önemli bir boyuttur (Büyükkaragöz, 1997).

Gelişme aşamasında öğrencinin seçimi, öğrenciye yönelik amaçların kaydedilmesi, amaçların davranışa dönüştürülmesi, uygun ders programlarının yazılması, ğretim materyallerinin geliştirilmesi ve öğrenme ortamının desteklenmesidir (Wulf ve Schave, 1984).

Çevrimiçi Eğitim

Birden fazla tanımın olduğu bilinmekte olan uzaktan eğitim İşman (2011)'a göre, "ğretmen ve öğrencinin aynı meknlerde bulunmak zorunda olmadığı ve eğitim-ğretim faaliyetlerinin posta hizmetleri ve bilgi iletişim teknolojileri sayesinde yürütülen bir eğitim sistemi modeli"dir.

Demir'in (2014) araştırmasına göre, uzaktan eğitim teknolojide önde gelen etkili öğrenme-öğretme süreci olarak eğitimde yer alırken, uzaktan eğitimin her yönünü açıklamış ve bilgi vermiştir. Bilgiler içerisinde uzaktan eğitimin temel

kavramları içerisinde e-öğrenmenin anlatımı ile birlikte sanal sınıflardan, ölçme değerlendirme konu içeriği ve modeller anlatılmıştır.

Uzaktan eğitimde teknolojik ilerlemelere bağlı yeni teknolojiyi kullanma anlayışı oluşturulmuş ve birçok eğitimci tarafından internet kullanımında, pedagojik yöntem arayışı içinde özellikle de uzaktan eğitim için üçüncü kuşak olarak ön planda tutulan uzaktan öğrenmeye isim verilmesi arayışına girilmiştir. Verilen isimler; “Web learning (Web öğrenme)”, “online education (çevrimiçi)” veya “e-learning (e-öğrenme) olmuştur. Yeni yapılan isimlendirmelerle uzaktan eğitimin gerçekleşmesine kolaylık olarak bireysel öğrenmelerin yerine alternatif işbirlikli öğrenmeye yönelik daha fazla olanak sağlanması amaçlanmıştır (Francescato, Donata ve diğerleri (2007).

Karma/Harmanlanmış Öğrenme

En genel anlamıyla karma öğrenme, eğitimde kullanılan yöntem-teknik ve materyallerin bir arada kullanılması Güler ve Şahin (2015) olarak ifade edilmektedir. “Karıştırmak, harmanlanmak” yani “blend” kelimesi/fiili “harmanlanmış öğrenme” ismi ile kaynaklarda görülmektedir.

Yılmaz ve Orhan (2010)’a göre öğretilerinde farklı ve olumlu yönleri bir araya getirerek belirlenen gruplar için hazırlanan yeni eğitim türüne harmanlanmış öğrenme denmektedir.

Karma öğrenme, İngilizce literatürde bir çok isimle adlandırılmaktadır. Bu isimler “reversed instruction”, “blended learning”, “inverted classroom”, “flipped learning”, “flipping classroom” kavramları olarak görülmektedir. Türkçe literatürde “Blended learning” kavramı; “harmanlanmış öğrenme” ya da “karma öğrenme” olarak isimlendirilmektedir. Karma öğrenme yani harmanlanmış öğrenme çevrimiçi öğrenmenin yüz yüze eğitimdeki olanaklarını bir araya getiren ve oluşan ihtiyaca bağlı olarak iki yöntemin de olanaklarından yararlanan öğrenme yöntemlerinden biridir (Osguthorpe ve Graham, 2003).

Ünsal (2012)’ye göre, karma/harmanlanmış öğrenme “farklı öğrenme yaklaşımlarının, yani teknolojiler, aktiviteler ve etkinlik çeşitlerinin bütünleştirilmesiye ‘ortalama’ düzeyinde belirli bir gruba özel ve en uygun şekilde hazırlanan bir öğretim programı” halinde ifade edilmektedir.

Fiziksel Uygunluk

Günümüzde, günlük yaşam içinde ve iş hayatında etkili olan fiziksel uygunluk ve egzersiz bireylerde kalp solunum ritminin düzenlenmesini ve dayanıklılığın artırılmasını sağlayarak iskelet kas sisteminin gelişmesine yardımcı olur ve güç kazanımını artırır (Suni., Miilmpalo., ve Asikainen, 1998). Dünya Sağlık Örgütünün tanımlamasına (DSÖ)'ye göre ise fiziksel uygunluk; ruhsal ve sosyal yönden olumlu etkilerinin olması, sağlık yönünden hastalıklara karşı direnç sağlayarak korunmanın gerçekleşmesi ve alınan doğal enerjinin sağlıklı bir şekilde harcanmasına ve yapılan aktivite ile şişmanlığın önlenmesi, yaşlanmanın olumlu yönde yavaşlatılması ve alınan oksijenle birlikte kalp ve dolaşım sistemi bozukluklarının önlenmesine kadar etkili olmaktadır (DSÖ, 2000).

Antrenman

Dündar (1996)'ya göre, spor bilimciler tarafından farklı tanımlarla tanımlanan antrenman en geniş anlamıyla bireylerin fiziksel, psikolojik, zihinsel ya da ekonomik verimlerini arttırmaya yönelik, sistemli bir şekilde planlanmış uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. İnsanlarda tekrarlanan egzersizlere bağlı periodik olarak çalışması ile iskelet kas sisteminin adaptasyonun sağlanması ve kapasitesinin gelişimi ile performansının artmasına fiziksel antrenman denmektedir (Booth ve Thomason, 1991).

Tekrar sayısının toplamında kullanılan ağırlık ile çarpımının yapılması sonucunda o kas grubunun çalışma kapsamını ortaya koyar (Ratamess, 2012). Çalışmanın kapsamı içinde yapılan toplam egzersiz sayısının artması, set sayısının artması ve her set başına tekrar sayısının artması ile genişletme yapılabilir (American College of Sports Medicine, 2009; Ratamess, 2012). Başka bir tanımlaya göre planlı bir şekilde yapılandırılmış olan antrenman, sporcunun en yüksek verime ulaşmasını sağlamakta ayrıca; bedensel ve ruhsal olarak kendilerini müsabakalara veya yarışmalara hazırlamalarını ifade etmektedir (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2011).

Core Kavramı ve Antrenmanı

Core bölgesindeki çalışmaların ortaya çıkışında; klasik ve modern dansın antrenman sistemi köklerine, dövüş sanatının ortaya çıkışı, yoga ve Antik Yunan olimpiyatlarına kadar uzanan, geçmişten günümüze kadar gelen çalışmaların

bütünü görülmektedir. Akuthota, Ferreiro, Moore, ve Fredericson, (2008)'a göre core bölgesine yönelik yapılan çalışmalar son yıllarda core stabilizasyonu ve core kuvveti sağlık ve spor alanında/ fitness alanında en popüler antrenman olarak yerini almıştır. Core bölgesine yönelik yapılan en popüler çalışmalar fitness programlarının yanı sıra pilates, yoga, tai chi core kuvvet prensiplerine bağlı programlarla çalışmaktadırlar. Yapılan araştırmalarda core kuvveti, sakatlıkların önlenmesinde bel, kalça ve sırt ağrılarını gidermede atletik performansı artırmada etkisini ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak atletik anlamda performans gelişimlerinin ve core bölgesinin güçlenmesi ve iyileştirilmesi amacı ile branş antrenörleri core egzersizi çalışmalarını antrenman programlarının içerisine koymaktadırlar. Böylece vücudun merkez bölgesinin güçlendirilmesi core bölgesi stabilizasyonu ve kuvvet artışının fonsiyonel yönde artması spor baranşlarında önem oluşturmaktadır (Kibler, Press, ve Sciascia, 2006).

Ayrıca core bölgesine yönelik kaslar, “alt sırt bölgesinin sağlığı yönünden günlük aktivitelerin yanı sıra ağırlık kaldırma egzersizleri sırasında omurgayı sabitlemede çok önemli bir rol” oynamaktadır (Fig 2005).

Core kasları kısaca;

- “Uzuvlar hareketli olsun veya olmasın, gövde ve spinal kolonu stabilize eden bir korse gibi çalışır.
- Büyük kasların birleştiği ve birbiri üzerini örttüğü bölge olarak gövde stabilizasyonu ve fonsiyonel hareketlerini destekleyip kinetik zincirin merkezini oluşturur. Distal mobilite için proksimal stabilite sağlar Tüm hareketlerin orijin noktasını oluşturması ve uzuvlara gücün iletilmesi fonsiyonları nedeniyle vücudun güç evi olarak kabul edilir” (Kibler, Press, and Sciascia, 2006; Akuthota, Ferreiro, Moore, and Fredericson, 2008).

Core bölgesi (merkez bölge) 29 farklı kasdan oluşan ve bu bölge kaslarının insan bedeninin ağırlık merkezinde olduğu ve bu merkezin bel, kalça, pelvis ve karın bölümlerinde yer alan bölgeyi kapsayan kasların tümüne verilen isim olarak tanımlanmıştır (Samson, 2005).

Core egzersizler, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların çalıştırılmasına yönelik egzersizleri içeren çalışmalardır. Bu kasların hepsi, hareket sırasında vücudun dengede tutulması amacıyla birlikte çalışırlar. Hareket sırasında oluşturulan gücün bacadan gövdeye ya da gövdeden bacağına verimli bir

şekilde aktarılması, koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlerinin artırılması ile mümkündür. Core antrenman yöntemi, ağırlık çalışması yönteminden uygulanışta farklılık göstermektedir; atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yöneliktir. (Savaş, 2013).

Core bölgesine özgü olan gövde kasları, vücudun bel ve belin yan kısımlarını ayrıca kalça bölümüne destek verme amacıyla (lumbo-pelvik) kasların hareket halindeki ve vücudun alt ve üst bölümleri arasında güç dengesinin sağlanması ile enerji transferinin edilmesine ve gövdeye yüklenen yükü desteklemek amacıyla omurgaya ve sinir köklerine yapılan yardımla korunmasında önemli derecede rol oynamaktadır (Willardson, 2007; Shirey ve diğ., 2012). Nedensizce oluşan bel ağrılarının rehabilitasyonunda core stabilite egzersizleri kullanılmakta ve bu egzersizlerin denge ve atletik performansı özellikle sporcularda ve sağlıklı bireylerde önemli oranlarda artırdığı tespit edilmiştir (Zhang ve diğ., 2015; Hides ve diğ., 2001; Kahle ve Gribble, 2009; Imai ve diğ., 2014; Butcher ve diğ., 2007).

Core Antrenmanının Yararları

Core antrenmanları sağlıkla ilişkilendirildiğinde temel hedef omurga stabilizasyonunu sağlamak, çeşitli nedenler ile oluşan ve kronikleşen bel ağrılarının rahatlama ve problemlerin ortadan kaldırılmasını sağlamaktır. Bu amaçla yapılan core egzersizlerinin genel egzersizlerden daha yararlı olduğu bilinmektedir (Wang ve ark., 2012).

Brungardt vd. (2006)'a göre core antrenmanına yönelik çalışmaların yararları aşağıda yer almaktadır:

- “İdeal kiloya ulaşılmasına ve ideal kilonun korunmasına yardım eder.”
- “Bütün vücut gücünü artırır.”
- “Yaralanma risklerini azaltır.”
- “Günlük hayatta ve sevilen aktivitelere kolaylıkla ve güçlü bir şekilde katılmaya yardımcı olur.”
- “Atletik ve estetik kaslar oluşturur.”

Eğitimde Yararlanılan Teknolojik Araçlar;

Teknoloji kullanımı günümüzde ilerleme ve büyüme için en önemli kriterlerden biridir. (Hamidi ve ark., 2011).

Dünya çapında mobil cihazlar 2000’li yıllardan itibaren teknolojinin hızlı gelişiminden belki de en büyük payı almışlardır. Akıllı telefon ve tabletler gibi kablosuz iletişim olanağı sağlayan cihazların daha iyi, hızlı ve ucuz modellerle herkesin zorlanmadan ulaşabileceği bir konuma gelmesi sebebiyle büyük kitleler tarafından benimsenmeye başlanmıştır (Gartner, 2015). Öğrenenlerin yanı sıra öğretmenlerin de internetten sıklıkla yararlandıkları bilinmektedir. Öğretmenlerin eğitim-öğretim süreçlerinde teknolojiyi yerinde ve doğru kullanmaları durumunda meslekleriyle ilgili pek çok alanda daha verimli olabilecekleri bilinmektedir (Özüt ve Tuncer, 2012).

Crompton’a (2013) göre, mobil öğrenme, bireylere ait elektronik cihazların kullanılması, içerik ve sosyal etkileşimlerin olması ile ortaya çıkan öğrenme olarak tanımlanmaktadır. İnternet kullanımı ile değişik ağlarda olan bireyleri aynı ağ üzerindeymiş gibi birbirine bağlayan ve dünyanın neresinde olunursa olunsun iletişime geçilmesini sağlayan teknoloji olarak tanımlanmaktadır (Halis, 2002).

Ergin (1995)’e göre, video kullanımı ile birlikte kullanılan bilgisayarın öğretme-öğrenme ortamını kolaylaştırarak iki öğrenme aracını bir araya getirmekte ve kullanımda daha esnek, etkili ve kolaylıkla erişilebilir hale getirerek öğretim programlarını görsel ve işitsel özelliklerini bir arada sunmaktadır.

Eğitimde kullanılan diğer araçların yanı sıra videonun da eğitimde bir arada kullanılmasında sağlamış olduğu yararlar şöyle sıralanmaktadır: (Demirel ve ark, 2002).

“• Video, öğrenmeyi zaman-mekana bağlı olmaktan kurtarır,

• Planlı olması gereken öğrenme-öğretme etkinliklerinin gerçekten planlı olarak ele alınmasını teşvik eder,

• Öğretim süreçlerine "mikro-öğretim" gibi yeni yöntemler kazandırır,

• Bireysel ve grupta öğretime yeni olanaklar kazandırır,

• Esnek ve kaliteli ev-video eğitim sistemi yaratır,

• Bilginin sunuluşunda ve akışında düzen sağlar,

• Öğrenci tepkilerini gözleme olanağı verir,

• Hareket, renk, ses boyutlarıyla öğrenmeyi kolaylaştırır,

• Sınıf dışı olgu ve olayları sınıf içine getirir,

• Somut ve kalıcı öğrenmeler sağlar.”

İlgili Araştırmalar

Yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesine bağlantılı benzer araştırmalar kronolojik sıra ile aşağıda yer almaktadır.

Arnavut'un (2017)'deki çalışmasında amaç, kitlesel açık çevrimiçi derslerle ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan öğretmenlere yönelik bilgilendirme ve bilgilendirme neticesinde ortamları daha kolay kullanmalarına yardımcı olarak yaşam boyu öğrenmelerini sağlayarak öğretmenlere olumlu yönde katkıda bulunulması çalışma içerisinde çevrimiçi ders ortamlarına yönelik başarılarını, algılarını ve görüşlerinin belirlenmesi amaçlamıştır. KKTC Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapmakta olan 67 öğretmen tarafından gerçekleştirilen çalışmada katılımcılara 7 hafta süresince Çevrimiçi Eğitsel Materyal Tasarımı kursu verilmiş olup alınan neticeler sonucunda sürdürülen kurs boyunca çevrimiçi materyaller tasarlanmış ve kurs sonrasında ise kendi tasarlamış oldukları kitlesel açık çevrimiçi ders ortamlarını meydana getirmişlerdir. Araştırmadan elde etmiş olduğu bulguya göre araştırmacı kitlesel açık çevrimçi dersler yönelik başarılı geçen kursun olumlu sonuçlar verdiğini bildirmiştir.

Kantara (2016), çalışmasında yetersiz fiziksel aktivite ve yetersiz fiziksel uygunluğa sahip çocuk, adölesan ve erişkinlerde oluşan obezite ve birçok hastalığa yakalanma riskini artırırken çağımızın başta gelen hastalıklarından birini oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırmacının çalışmasındaki amaç, devlet ve özel ilköğretim okullarında öğrenimlerini sürdüren 4. ve 5. sınıf öğrencilerine fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi ve postür gelişimlerini değerlendirmek ve okulları birbirleri arasında karşılaştırma yaparak verilere ulaşmaktır. Bu veriler sonucunda çalışmaya dahil edilen 300'ü devlet ve 66'sı özel okul olmak üzere toplam 366 ilköğretim öğrencisinden güç analizi sonucuna göre; öğrencilerin demografik bilgileri alınmış olup, fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi içinde "Eurofit Test Bataryasından yararlanılmıştır. Çıkan sonuçlar neticesinde de özel okullarda okuyan öğrencilerin fiziksel uygunlukları ve postür gelişimleri devlet okullarında okuyan öğrencilerden daha iyi olduğunu göstermektedir.

Araştırmacıların çalışmalarında, geliştirmiş oldukları amaç; mobil teknolojinin öğrencilerde eğitim maksatlı kullanılabilirliğine yönelik farkındalığı artırmak ve

öğrencilere altı hafta boyunca gönüllü olarak uygulamalara katılmaları amaçlanmıştır. Araştıradan elde edilen verilere göre çıkan sonuçlarda , öğrencilerin BÖTE bölümünde mobil teknolojilerin derslerde öğretim materyali olarak aktif birşekilde tutumlarının olumlu yönden gözle görülür şekilde arttığı takip edilmiştir (Uzunboylu, Cavus ve Ercag. 2009).

Başaran, Doğan , Karaoğlu ve Şahin'nin (2020) “koronavirüs (covid-19) pandemi sürecinin getirisi olan uzaktan eğitimin etkililiği üzerine bir çalışma” ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemi süreci, tüm halkı sosyal yaşamdan almış ve birçok faaliyetlere ara verilmesine sebep olmuştur. Araştırmacının yapmış olduğu çalışmanın amacı, meydana gelen pandemi sürecinde birebir karşılıklı veya yüz yüze eğitime ara verilmesi ile birlikte Milli Eğitim Bakanlığının uzaktan eğitim sürecini uygulamaya koymasıyla eğitime bağlantılı öğretmen, öğrenci ve veli görüşlerinin alınıp analiz edilmesiyle eğitimin verimliliği ile ilgili bilgi sahibi olmalarını amaçlamaktadırlar. Araştırmacı çalışmasında nitel araştırma deseni kullanmış ve yöntem olarak durum çalışması modelinden yararlanmışır. Çalışmasında verilerin toplanması için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanmış ve içerik analizi yöntemiyle verileri yorumlamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıları belirlerken amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde maksimum çeşitlilik örneklemesinden yararlanmışır. Araştırmacının örneklem grubu Gaziantep ilinde bulunan 80 devlet okulunda öğrenim gören öğrenci, 80 veli ve 80 devlet okullarında görev yapan öğretmenden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmada incelenen veriler pandemi süreci içinde eğitime ara verilmeden aksatmadan yapılması için katılımcılardan alınan görüşlerde uzaktan eğitim sisteminin faydalı olduğunu belirtirlerken etkileşiminde kısıtlı olması öğrencilerde aktif derse katılımın ve bireysel oluşan farklılar nedeni ile uygun olmaması, teknik aksaklıkların oluşması nedeniyle derse katılımlarında sorunların yaşanması ve benzeri gibi durumların olması ile ve her öğrencinin imkanlarının aynı olmaması, içerik ve alt yapı eksiklikleri iyileştirilmesi ve materyallerin geliştirilmesi gerektiği ile ilgili ifade de bulunmuşlardır.

Ünlü, Öztürk, Aktaş ve Büyüктаş'ın (2020), “Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi” ile yapmış oldukları çalışmalarındaki amaç, bireylerin COVID-19 sürecindeki fiziksel aktivite durumlarının ne olduğunu bu durumun onları nasıl etkilediği ile ilgili

karşılaştırmalar yapmışlardır. Araştırmacıların Çalışmasındaki örneklem grubunu Türkiyenin farklı şehirlerinde ikamet eden 18 yaşından büyük olan ve beden kitle indekslerinin ortalamarı alınan 413 kadın ve 457 erkek toplam 870 kişiye ulaşılarak yürütülen bu çalışmada, katılan bireylerin fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacıyla “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılarak bireylerin anket sonuçları belirlenmiş ve bu sonuçların içerisinde cinsiyet, pandemi öncesi ve pandemi sırası değişkenler karşılaştırma yapılarak veriler yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucunda çıkan verilere dayanarak araştırmacının yapmış olduğu çalışmada, bireylerin pandemi sırasında ve pandemi öncesine göre fiziksel aktivite düzeylerinde beklenen yönde anlamlı bir düşüş tespit etmişlerdir.

Taşkın (2018)’in araştırmasında, “ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı hakkında öğrenci ve öğretmen görüşleri” üzerine betimsel tarama yönteminden yararlanılarak araştırma yapılmıştır. Ortaokulda öğrenim gören Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada verilerin toplanması ölçek ve anket formu ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin genel anlamda beden eğitimi dersi ile ilgili olumlu bir görüşe sahip oldukları, dersden zevk aldıklarını ve eğlendiklerini ifade etmeleri dersin işlenişi açısından öğrencilere kendilerini rahatlamış hissettikleri belirlenmiştir. Bu çalışma program geliştirme konusunda program geliştirme uzmanlarına ayrıntılı bilgi vermesiyle beraber, öğretmen ve öğrencilerin çalışmanın içerisinde yer alması açısından da öneme sahip olduğu görülmektedir.

Sarıkaya ve Samancı’nın (2017) yaptıkları çalışmada, aday öğretmen yetiştirme sürecinin aday ve danışman sınıf öğretmenlerinin görüşleri kapsamında değerlendirilmesi: bir karma yöntem çalışmasını hedeflemişlerdir. Çalışmanın amacı olarak ise karma araştırma yaklaşımları, çalışma gruplarına daha kolay ulaşılabilmesi için örnekleme yöntemi ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Nitel verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından geliştirilen iki farklı yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucuna ulaşmada ise geliştirilen anketler, nicel verilerin ve nitel verilerin analizi sonucunda kullanılanlar yapılmış olup bunların neticesinde aday öğretmenlik eğitim sürecinin atama yapılan okulda ya da atama yapılan okula benzer özelliklere sahip bir okulda yapılması ve sürecin kesinlikle birleştirilmiş sınıfları gözlemlemeyi de içermesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

2017 yılında Çolak ve Kolukısa'ya göre, çalışmalarını Giresun üniversitesinde 2016'da "Farklı Branşlardaki Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması" ile ilgili araştırmalarının amacı, erkek sporcular üzerine yapılan araştırmaya göre; voleybol 14, hentbol 14, güreş 14, futbol 14, takımında bulunan 56 erkek sporcu yer almaktadır. Veri olarak kaydedilen antropometrik ölçümlerin yanında pençe kuvveti, sırt-bacak kuvveti, dikey sıçrama ve esneklik ölçümleri alınmıştır. Araştırmaya göre, sporcuların yaşı, boyu ve ağırlıklarında benzerlik görülmekte olup, sayısal sonuç olarak bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Spor branşları arasında çıkan sonuçların farklılıkları yorumlanmış olup bu sonuçlar doğrultusunda yapılan analiz sonucunda sayısal verilerde anlamlı bir fark ortaya çıkarılmıştır.

Bayır ve Mahiroğlunun (2017) çalışmasında, anlatılmak istenen çevrimiçi öğrenme ortamı içerisinde bulunan öğrencilerin algıları üzerine araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada amaçlanan denetim e-posta kullanımları ile öğrencilerin cinsiyet ve kendi öz denetim noktalarının uzaklıklarına ilişkin algıları gözlemlenmiştir. Araştırmacının ulaştığı sonuç ise, öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet ve denetim odaklarının işlemsel uzaklıklarına algılarının çevrimiçi öğrenme ortamlarına bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ari , Çakmak , Nefesoğlu, Karatopak, Özden, Gürbüz, ve Özsoy, (2017)'de Araştırmacıların yapmış oldukları "Genç Futbol ve Basketbol Oyuncularının Farklı Çeviklik Testleri Bakımından Değerlendirilmesi" çalışmada, Gönüllü olarak katılan genç futbol ve basketbolculardan oluşmaktadır. Çalışmalarında oyuncuların çevikliklerine ve performanslarını belirlemelerine yönelik Ilionis testi, T-testi ve 505 testi uygulanmış olup fotosel sistemiyle test sürelerine bakılmış, dinlelik halde ve test sonunda kalp atım hızları mönütörle alınarak kaydedilmiştir. Illinois ve 505 test değerlerine göre, futbol oyuncularının genç basketbol oyuncularından test değerlerinin daha iyi olduğu ve bu durumun performans ve çevikliklerinin branşlara göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu sonuçlara göre çeviklik gerektiren aktivitelerde futbol oyuncularının daha iyi oldukları görülmektedir.

Diker, Zileli, Özkamçı, ve Ön (2017)'nin çalışmalarındaki amaç, tenis oynayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve biyomotor özelliklerinin değerlendirmesi ve bu özelliklerin belirlenmesi ile cinsiyetin performans üzerine etkilerinin ortaya çıkarılmasını içermektedir. Gönüllü olarak katılan genç tenis oyuncularına ilk olarak antropometrik ölçümler yapılmış ve esneklik ve denge testi uygulanmıştır.

Çalışmadan çıkan sonuca göre, 9-13 yaş aralığındaki tenis oyuncularından alınan parametrelere göre, cinsiyetler arasında fark görülmemiş olup benzer antrenmanların herhangi bir ayırım yapılmadan uygulanabileceği düşüncesi oluşmuştur.

Samancı ve Ocakcı'nın (2017) hayat boyu öğrenme üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, hayat boyu öğrenme Avrupa Birliği'nin eğitim politikalarının temel çerçevesini oluşturarak Türkiye'de Avrupa Birliği'ne adaylık sürecinin getirdiği etkiyle yaygınlaşmış ve bu etkiyle birlikte vatandaşlara okuryazarlık ve temel becerileri kazandırma yönünde yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bunun sonucunda da literature çalışması yapılarak Türkiye ve Avrupa Birliği'nin hayat boyu öğrenme konusundaki politikaları incelenmeye alınmıştır.

Atık ve Aykaç'ın (2017), “2009 ve 2015 Türkçe Öğretim Programlarının Eğitim Programı Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi” çalışmasında, ilkökulda öğrenim gören 1.ve 4. sınıflar arasında sınırlandırılarak yapılan araştırmada nitel model kullanılmıştır. Programların karşılaştırılması ile 2015 yılı programında en büyük değişikliklerin kazanımları, öğrenme alanları ve temalarda olduğu tespit edilmiş. 2009 yılı programında ise daha yalın hazırlanan programla birlikte, 2015 yılında önemli eksikliklerin olduğu belirlenmiştir. Böylece sonuç olarak çalışmalarında, programların geliştirilirken ortaya çıkan disiplinler arası alanların kazanımları ile diğer derslerle olan ilişkilendirmelere yeniden yer verilerek, öğretmenler için değerlendirme örneklerinin var olması programın etkililiği açısından yararlı olabilir görüşünü değerlendirmiştir.

Akyüz'ün (2017) çalışmasında, futbolcularda farklı germe egzersizleri ile temel motorik özelliklerinin incelenmesi ile kuvvet, esneklik ve denge üzerine etkileri incelenmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılan futbolculara 3 farklı ölçüm kullanılmıştır. Performansı belirlemek için katılımcıların sırt kuvveti, bacak kuvveti, el kavrama kuvveti, esneklik ve flamingo denge testi ve 20 m. sprint test uygulanarak Yapılan tüm ölçümlerin sonucunda esneklik, sürat ve denge testleri arasında anlamlı farklılık olurken esneklik, sürat ve denge üzerinde olumlu etkiler görülmüştür.

Saritepeci ve Durak'ın (2016) “Harmanlanmış Öğrenme Ortamlarında Teknolojiye Erişimin Öğrencilerin Çevrim-İçi Ortama Yönelik Algıları Üzerindeki Etkileri” ile ilgili araştırmalarında, harmanlanmış öğrenmenin konu aldığı çalışmada amaç; öğrenme ortamları içerisinde öğrencilerin teknolojiye daha kolay ulaşabilmelerinin ve derslerinin web sayfalarında yer almalarına ilişkin öğrenci algılarının öğrenciler üzerindeki etkileri birçok açıdan incelenmişler ve 51 öğrenci

üzerinden yürütülen çalışma içerisinde 24 deney grubu, 27 kontrol grubu bulunmaktadır. Yarı deneysel olan bu çalışma 2011-2012 yılları arasında çalışmalarını yürütmüşlerdir. Kontrol grubu içerisindeki öğrencileri ikiye ayırarak bir bölümünü evlerindeki bilgisayardan bir bölümünü de okulun bilgisayar laboratuvarını kullanarak katılımları sağlanmıştır. Deney grubuna ise çalışma kapsamı içerisinde netbook verilmiştir. İki grubu da önce “Bilişim Teknojileri Okur yazarlık Düzeyi Algı Ölçeği” sonrada “Çevrimiçi Ders Algı Ölçeği” verilerek çıkan sonuçlara bağlantılı karşılaştırma yapılarak iki grub arasında anlamlı bir farklılık tesbit edilmediği sonucuna varılmıştır.

Bağcı (2016)’nın araştırmasında ortaya koyduğu “12-14 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık kuvvet antrenmanının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi” çalışmasındaki amaç, flamingo denge testi, esneklik (otur ve eriş) testi, el kuvveti testi gibi ölçümler uygulanmış olup tüm testlerin yaş gruplarına göre deney ve kontrol gruplarının yüzdelik dağılımları hesaplanarak değerlendirilmiş ve deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, kontrol grubunda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Gruplar arasında yapılan çalışmada anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise, antrenmanların 8 hafta boyunca sürmesinde fiziksel uygunluklarının gelişimlerinin artışı ve çocuk yaşlarda olan sporcuların kuvvetlerini artırmak için kendi beden ağırlıklarıyla yaptıkları çalışmaların tümünün ve güreş sporunun uygun olduğunu belirlemişlerdir.

Afyon ve Boyacı’nın (2016) araştırmalarında, 18 yaş grubu futbolcularında 8 haftalık bölgesel (core) antrenmanları üzerine yapılan çalışmaların motorik özelliklerinin (kuvvet ve sürat) gelişimine etkilerinin incelenmesinin 2013-2014 sezonu içerisinde lisanslı olarak oynayan oyuncuların sonuçları alınarak veriler toplanmıştır. Çalışmalarında gruplara antrenman öncesi ve sonrası testler ve ölçümler (vücut ağırlığı, boy, mekik, şınav, plank, dikey sıçrama, sağlık topu fırlatma, 30 m. sürat) yapılmıştır. Sonuç olarak; futbol oyuncularında 8 haftalık antrenman uygulanması ve merkez bölge olan core bölgesinin çalışmalarının yapılması kuvvet ve sürat gelişimlerinde katkı sağladığı görülmüş olup benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Erdem ve Erdem (2015)’in yapmış oldukları araştırmada amaç, yapılandırmacı karma eğitimi konu alarak uygulamalarını yüz yüze ve çevrimiçi gruplarla beraber öğrenme ortamlarında dinleme ve dinlenmenin yapılmasından sonra anlama, konuşma ve sözlü anlatım becerilerinin kazanımlarının verimli ve

etkili olduğu saptanmıştır. Deneysel yöntem, ön test ve son test kontrol gruplu desen kullanılarak yapılan çalışmada ölçütlerin tesbit edilmesinde; öz değerlendirme için gözlem forumları kullanılarak ve öğretmen değerlendirmesi yapılarak sonuca ulaşılmıştır.

Yolcu (2015)'in "Harmanlanmış (Karma) Öğrenme ve Uygulama Esasları" konulu araştırmasında amaç, harmanlanmış öğrenmenin (blended) hem uzaktan öğrenmede öğretimi sosyal etkileşimdeki eksiklikleri gidermek hem de yüz yüze öğretimin olanaklarını daha etkin kılmayı amaçlamak araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Harmanlanmış öğretim ile öğrencilerin bulmuş oldukları farklı şartları da göz önünde bulundurmaları ile birlikte de harcanmış olan zamanları en aza indirmek ve bununla birlikte öğretimi eğitim teknolojileriyle destekleyerek eğitimi etkinleştirmek etkin olan tüm yönlerini her iki açıdan da birleştirme çabası öğrenme ortamlarını bir arada sunmaktadır. Öğrenci-öğrenci, öğrenci-öğretmen harmanlanmış öğrenmede uygulama esasları içerisinde ortaya çıkan zayıf ve güçlü yönleri ortaya koymada çalışma ön plana çıkmaktadır.

Güneş ve Eby'nin (2014) "Uzaktan Eğitim Programlarının Yapılandırılması İçin Bir Yaklaşım: Sosyal Ağ Sentezi" ilgili çalışmalarındaki amaç; sosyal ağ sentezi olarak isimlendirilen bu çalışma içerisinde sosyal ağ kuramı esas alınarak işleme tabi tutulabilir, bu yaklaşıma bağlı olarak ilgili birey, kurum ve kaynaklardan yararlanılabilir ve bunlara bağlı olarak araçlar arasında uygun ilişkilerin kurulmasında imkan sağlanabilir düşüncesi içerisinde çalışmalarını yürütmüşler ve bu çalışma içerisinde "belli bir amaç doğrultusunda geliştirilecek bir sosyal ağda yer alması gereken faktörlerin ve bunlar arasındaki ilişkilerin ortaya konması" şeklinde yaklaşımdan bahsedilmiş ve tanıtılmıştır. Sosyal ağ sentezine bağlı olarak Uzaktan Eğitim Programlarının yapılandırılması içinde uygun bir şekilde anlatılmıştır.

Başka bir çalışmada Durmuş'a göre (2014)'de 15-16 yaş aralığında olan kadın basketbolcularda 8 hafta boyunca kangoo Jumps ayakkabıları ile yapılan antrenmanların denge üzerine, bacak kuvveti ve şut atışlarına oranının etkisi incelenmiştir. Antrenmanın etkisinin incelenmesinde fiziksel ve motorsal testler kullanılmış, fiziksel özelliklerin ortaya konması için boy, vücut ağırlığı ve bacak uzunluğu kullanılmış, antropometrik ölçümler için ise; 6 bölgeden alınan deri kıvrımı kalınlığı, çap ve çevresel ölçümler alınmıştır. Sonuç olarak çalışmada uygulanan

antrenmanın kadın basketbolcularda denge, sıçrama ve şut isabet yüzdelerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dikmenli ve Ünaldı (2013)'nin çalışmasında, “Harmanlanmış Öğrenme ve Sanal Sınıfa Dönük Öğrenci Görüşleri” harmanlanmış öğrenmenin coğrafya dersi içerisinde yüz yüze destekli olacak şekilde öğrenme ortamlarının düzenlenmiş olması ile ilgili öğrencilerden görüş alınarak hazırlanmış olan çalışmada betimsel araştırma yapılmıştır. 9. Sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden oluşan çalışma grubu toplam 52 kişiden oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından gruplara ayrılan öğrenciler yüz yüze destekli ve sanal sınıf uygulamasıyla oluşturulan ve desteklenen harmanlanmış öğrenmeye yönelik görüşleri ortaya koyabilmek amacıyla yarı yapılandırılmış ve açık uçlu sorulardan oluşan 2 farklı görüş formu kullanılmıştır. Yanıtlara ve görüşlere bağlantılı olarak ortaya çıkan sonuçta öğrencilerin sanal sınıf uygulamaları boyunca internette oluşan ses, görüntü ve bağlantı hızındaki problemler açısından teknik sorunlar yaşadıklarından dolayı bir bölüm öğrenci de bu durum hoş karşılanmamıştır.

Güleç, Çelik, ve Demirhan (2012)'nin çalışmasındaki amaç, bireyin kendini yenilemesi ve süreklilik kazanması, yaşam boyu öğrenme nedir sorusunu ortaya çıkarmış ve buna bağlı olarak kavramı ve kapsamı üzerine de değerlendirme yapılmıştır. Yapılan değerlendirmelerin sonucunda da yaşam boyu öğrenmenin eğitim alanında her türlü kısıtlamayı ortadan kaldıran öğrenme kavramının olduğu ve bu kavramın mevcut tanımlardan yola çıkılarak literatür taramasının yapılmasıyla değerlendirme yapılmış ve kapsamının belirlenmesi amaçlanmıştır

Geçer ve Dağ (2012), hazırlamış oldukları çalışmada, “bir harmanlanmış öğrenme tecrübesi” eğitim fakültelerinde okutulan bilgisayar 2 dersi’ni harmanlanmış ortamda planlamış ve uygulamışlardır. Bu uygulama sonucunda ise matematik ve sınıf öğretmenliği bölümlerinin 1. Sınıfında öğrenim gören ve ilk kez dersi alan ve harmanlanmış öğrenme yaklaşımıyla ilk defa karşılaşan öğrencilere sorulan soruların tamamı açık ve kapalı uçlu olacak şekilde hazırlanmış ve yarı yapılandırılmış anket formu ile görüşler alınmıştır. Anket forumları elektronik ortamda sunularak yanıtları alınmış olup toplam 67 öğrenciden veriler alınarak içerik analizi yapılmıştır. Araştırmacıların bulmuş oldukları sonuç ise, öğrenme ve değerlendirme açısından incelendiğinde elektronik ortam uygulamalarının yürütülmesinde olumlu etkiler yarattığını ve öğrencilerin uygulama ve etkinlikleri açısından da dersin daha aktif geçerek katılımlarını sağladığını ve derdin içeriği,

ödevleri ve verilen projeleri takip etmelerinin ilginç ve yararlı olması açısından elektronik ortamın faydasını gördüklerini belirttiler.

Teknolojinin bilgi ve iletişim açısından gelişmesiyle, “harmanlanmış (karma) öğrenme ortamları ve tasarımına ilişkin öneriler” ortaya çıkan çalışmada araştırmacıların amacını; yüksek öğretimde harmanlanmış olan öğrenme ile ilgili kendi ülkelerinde ve dünyada yapılan çalışmalarını incelemek için ve harmanlanmış öğrenmenin etkili bir ortamı tasarlamak için önerilerde bulunmak ve bu çerçevede içerisinde, elektronik alanlarda kolayca ulaşılabilen harmanlanmış öğrenmenin öğrenme-öğretme stratejilerini kullanma ve değerlendirme yöntemleri açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Elde edilen sonuç ile farklı öğrenme ortamlarında harmanlanmış öğrenme modelleri oluşturulmasında sunulan tüm önerilerin yol gösterici olacağı araştırmacılar tarafından umut edilmektedir (Dağ, 2011).

Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan çalışma Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan ve Özdemir (2011)’in beden eğitimi spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılmış ve yapılan ölçümler ile (yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 metre sprint, sırt kuvveti, relatif kuvvet ve anaerobik güç) özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi sonucunda sporcular açısından belirlenen ve uygulanan ölçümlerden çıkan verilerin performanslarında belirleyici rol aldığı görülmüştür.

Özdemir (2009)’un çalışmasında, program geliştirme sürecinin eğitim içerisinde bir program tasarımının hazırlanması, geliştirilmesi, denenmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi ve herhangi bir düzeltme varsa da sistematik ve dinamik bir şekilde yapılmasını içeren bir süreç olarak görülmektedir. Çalışmadaki amaç, eğitimde yer alan program değerlendirme kavramı, program değerlendirmeyi geliştirme ve öğrenme-öğretme süreçlerindeki işlevlerini alan yazında yer alan ve kabul edilen ana program değerlendirme yaklaşımları ve modelleri incelenmiştir.

“19–21 Yaş Arası Üniversitede Okuyan Erkek Öğrencilerin Fiziksel Karakteristikleri ve Motorik Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi”. konulu Sonal (2006) çalışmasında, üniversitede öğrenim gören 19-21 yaş aralığında olan sedanter ve sporcu erkek öğrencilerin fiziksel karakteristikleri üzerine ve motorik becerilerdeki test sonuçları üzerine değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır.

Çalışmaya katılan Yıldız Teknik Üniversitesinden 40 spor yapmayan ve 40 spor yapan öğrenci olmak üzere toplam 80 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut analizleri ve antropometrik ölçümleri alınarak fiziksel uygunluk düzeylerinin ölçülebilmesi içinde motorik ölçüm testleri yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda ise “sedanter grupta yağlanmanın, fiziksel aktiviteleri kısıtladığı ve fiziksel uygunluğu olumsuz yönde etkilediği tesbit edilmiş olup, Vücut ağırlıkları, kemik kütlesi, iç organ yağlanma oranı, vücut yağ oranı, 30 m sprint ve dikey sıçrama oranlarında ise sporcu grup ile karşılaştırıldığında sedanter grup aleyhine anlamlı bir fark” bulunmuştur.

Cicioğlu, Günay, ve Gökdemir’in (1998)’de yapmış oldukları çalışmanın amacı ise, farklı branşlardaki elit bayan sporcuların fiziksel ve fizyolojik profillerinin karşılaştırılmasıdır. Bayan takım sporcularının gönüllü olarak katıldıkları araştırmada, katılımcıların ağırlıkları, boyları ve vücut ağırlıkları alınarak ortalamaları çıkarılmış ve istirahat kalp atım sayıları, dikey sıçrama, anaerobic güç, vo2 maks, vücut yağ %, esneklik ve el pençe kuvveti değerlerine bakılmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda tek yönlü varyans analizi yapılmış ve istatistiksel olarak sporcular ve takımlar arasında önemli farklılıklar bulunmuştur.

Yukarıda açıklanan araştırmalar 1998-2020 yılları arasında kapsamaktadır. Bu çalışmalar çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesine yönelik konuyla bağlantılı “takım sporcularının gönüllü olarak katılımları”, “motorik test sonuçlarının değerlendirilmesi”, “program geliştirme süreci, program tasarısı hazırlanması, geliştirilmesi”, “harmanlanmış (karma) öğrenme ortamları ve tasarımına ilişkin öneriler”, “yaşam boyu öğrenme”, “uzaktan Eğitim Programlarının Yapılandırılması”, “öğretim tasarımı modeli olarak etkinlik teorisi” ve “Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi” çalışmalar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Bu araştırmayı, yukarıda anlatılan ilgili araştırmalardan ayıran temel fark ise araştırmada: sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesidir. Ayrıca bu araştırmada fitness antrenman eğitimlerinin spor salonlarına bağımlı kalmadan ev ortamlarında veya dış ortamlarda da uygulanmasının yaygınlaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda ise

değerlendirilen programın etkililiği değerlendirilerek, mevcut bulunan araştırmalardan farklılaşmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, evreni ve örnekleme ve verilerin analizi yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Program geliştirme modellerinden olan Sistem yaklaşımı öğrenme modelinden yararlanılıp, betimsel ve deneysel yöntemlerin bir arada uygulanmasından dolayı karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmada üç ayrı çalışma grubuyla (Kontrol, Karma ve Çevrimiçi) deneysel bir çalışma gerçekleştirilerek, uygulama sonucunda elde edilen tüm veriler nitel verilerle desteklenmiştir. Araştırmacı öncelikle, katılımcılara fiziksel performans ve bedensel gelişim testi (Motor Testler) nasıl ve hangi ortamda yapılacağına bilgisini vererek açıklama yapıldı. Katılımcıların fiziksel/bedensel ve motorik becerilerinin belirlenmesi için çalışmaya başlamadan önce öntest ve çalışma süresince iki haftada bir gelişimlerini takip etmek ve motivasyonlarını artırmak amacı ile düzenli olarak ölçümlere/testlere devam edildi ve çalışma bitiminde de son test yapıldı ve elde edilen ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldı.

Katılımcıların boy, kilo, kalça ve bel çevresi ölçümleri yapıldı. Sonrasında sırasıyla; El kuvveti, esneklik, denge ve polar test ölçümleri yapıldı.

Araştırmacının hazırlamış olduğu antrenman eğitim programına başlamadan önce katılımcıların seviyelerini belirlemek için elde edilen fiziksel/bedensel motor test beceri ölçümlerinde öntest yapmıştır. Yapılan öntest sonuçlarına bağlı olarak katılımcıların seviyelerine uygun görsel ve yazılı materyaller hazırlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Yakın Doğu Üniversitesi Spor Kulübünde üye olan katılımcılar raslantısal olarak seçilmiş olup araştırmaya gönüllü olarak katılan yaşları 20 ile 43 arasında değişen 11'i kadın, 4'ü erkek toplam 15 (5 kontrol grubu, 5 karma grup, 5 çevrimiçi grup) katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar ile ayrı ayrı görüşülmüş olup çalışmalarını hangi grupta yürütebilecekleri ile ilgili sorular sorulduktan sonra gurplar ve sayılar belirlenmiştir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların demografik bilgileri yer almaktadır.

Tablo 1.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubunun Demografik Bilgileri

Kategori		Demografik Bilgiler				n
Kontrol Grubu		Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Boy	
	K1	K	36	Yüksek Lisans	169	1
	K2	E	36	Yüksek Lisans	180	1
	K3	E	28	Yüksek Lisans	186	1
	K4	K	30	Yüksek Lisans	156	1
	K5	K	38	Yüksek Lisans	171	1
Karma Grubu						
	K1	K	28	Lisans	165	1
	K2	K	30	Yrd Doç	178	1
	K3	K	43	Lisans	168	1
	K4	E	31	Doktora	176	1
	K5	K	41	Lisans	162	1
Çevrimiçi Grubu						
	K1	K	37	Yüksek Lisans	165	1
	K2	K	20	Lisans	166	1
	K3	K	28	Doktora	167	1
	K4	E	27	Doktora	182	1
	K5	K	25	Lisans	161	1
Toplam						15

Tablo 1'in ilk kategorisi'nde görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılardan 3'ü kadın 2'si erkektir. 5 katılımcıdan en küçüğü 28 yaşında iken en büyüğü 38 yaşındadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 5 katılımcının da yüksek lisans eğitimlerini tamamladığı görülmektedir. Boy ortalamalarında en kısa katılımcı 156 cm uzunluğunda iken en uzun katılımcı ise 186 cm uzunluğundadır.

Araştırmaya katılan karma grubu katılımcılardan 4'ü kadın 1'i erkektir. 5 katılımcıdan en küçüğü 28 yaşında iken en büyüğü 43 yaşında katılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 5 katılımcıdan 3'ü lisans, 1'i doktora ve 1'i yrd doçent iken, boy ortalamalarında en kısa katılımcı 162 cm uzunluğunda iken en uzun katılımcı ise 178 cm uzunluğunda araştırmaya katılmıştır.

Araştırmaya katılan çevrimiçi grubu katılımcılardan 4'ü kadın 1'i erkek. 5 katılımcıdan en küçüğü 20 yaşında iken en büyüğü 37 yaşında katılmıştır. Eğitim düzeyleri 5 katılımcıdan 2'si lisans, 1'i yüksek lisans ve 2'si doktora iken, boy ortalamalarında en kısa katılımcı 161 cm uzunluğunda iken en uzun katılımcı ise 182 cm uzunluğunda araştırmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları/ Nitel ve Nicel Veri Toplama Araçları

Araştırma sürecinde kullanılan nitel ve nicel veri toplama araçları ile ilgili bilgiler detaylı olarak verilmiştir. “demografik bilgi formu”, “eğitim videolarının hazırlanması”, “nitel görüşme soruları”, “fiziksel performans ve bedensel gelişim testi (Motor Testler)” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Nitel Verileri Toplama Araçları

Araştırmanın nitel verilerini elde etmede kullanılan demografik bilgi formu, eğitim videolarının hazırlanması ve yarı yapılandırılmış görüşme formu aşağıda açıklanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan alınan demografik bilgiler Yakın Doğu Üniversitesi Spor Kulesine kayıt yaptıran katılımcıların performans laboratuvarında ölçümlerin alınmasında kullanılan test formundan alınan bilgiler ışığında; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve boy elde edilmiştir.

Eğitim Videolarının Hazırlanması

Araştırma kapsamında hazırlanan eğitim videoları ve görsel materyaller araştırmacının amacına yönelik eğitsel amaçlı yansıtma özelliği olan görsel materyalleri değerlendirme formu bilişim alanında uzman kişiler (5 kişi) tarafından izlenen örnek videolar ve hazırlanan görsel materyaller yapılan düzenleme ve düzeltmelerle yeniden düzenlenerek uygulamalar yapılmıştır.

Görüşme Soruları (formu)

Araştırmanın amacına yönelik hazırlanan görüşme soruları program geliştirme alanında uzman kişiler (10 kişi) tarafından yapılan düzeltmeler ve değişikliklere göre yeniden düzenlenmesinin ardından 7 görüşme sorusu araştırmada kullanılan görüşme sorularının son halini oluşturmaktadır.

Nicel Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel verilerini elde etmede kullanılan Spor kulesi kayıt verileri, Fiziksel Performans ve Motor/ Bedensel Gelişim Testinde kullanılan araçlar ayrı başlıklar altında tek tek açıklanmıştır.

Spor Kulesi Kayıt Verileri

katılımcıların ihtiyaç durumlarının belirlenebilmesi için spor kulesi kayıt forumları kullanılmıştır. 3 aylık veriler değerlendirmeye dahil edilmiştir.

Fiziksel Performans ve Motor/ Bedensel Gelişim Testi

Araştırmacının amacına yönelik uygulaması yapılan fiziksel performans ve motor/ bedensel gelişim testi performans laboratuvarı'nda sorumlu fitness eğitmeni olan ve alanında uzman 1 kişi (araştırmacı) tarafından değerlendirilmiştir.

Vücut Analizi Testleri

Vücut analizi ölçümlerinde Tanita BC 418 MA Body Composition Analyzer kullanılmıştır. Ölçüme başlamadan önce kişilerin cinsiyet, yaş ve boy bilgileri ölçüm aracına girilir. Ardından ölçüm aracı üzerine çıplak ayakla çıkılarak, el aparatları iki yandan kavranır, bu süreçte sabit ve rahat bir şekilde yaklaşık 10 sn. kadar standart verilerin sonucu alınana kadar üzerinde beklenerek sonuçlar elde edilir (Kelly ve Metcalfe, 2012). Elde edilen sonuçlar katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ), Kilo ve Yağ ağırlığı (YAĞ KG) değerlerini içermektedir. Bu ölçümlerin yanında, araştırma kapsamında katılımcıların bel ve kalça çevresi ölçümleri mezure aracılığıyla alınarak araştırma verileri elde edilmiştir.

Motor Testler

El Kuvveti Testi

Katılımcıların el kavrama kuvveti ölçümleri Takei marka el dinamometre aleti, Takei Physical fitness Test T.K.K.5401 Grip_D, kullanılarak yapılmıştır. Dinamometrenin el büyüklüğüne göre ayarlanmasının ardından katılımcı ölçüm esnasında ayakta dik durarak ölçüm yapılan kolu bükülmeden vücuda temas ettirmeden vücuttan hafif mesafeli pozisyonda, omuz bölgesini 45 derecelik abduksiyon pozisyonuna getirerek maksimum kuvvetle sıkması istenerek sağ ve

sol kol için 2 defa tekrar edilerek en iyi sonuçlar kaydedilir (Çolak ve Kolukısa, 2017).

Esneklik Testi

Katılımcıların esneklik ölçümleri Takei marka Standing Trunk Flexion Meter 5103 isimli dijital aygıt ile yapılmıştır. Ölçüm yapılırken öncelikle katılımcılardan ayakkabısız bir şekilde Ölçüm cihazının üzerine çıkararak belirlenen noktada durmaları istenmektedir. Ardından katılımcılardan dizlerini kırmadan uzanabildikleri son noktaya kadar aşağıya doğru uzanmaları istenmektedir. Uzanma sırasında katılımcılardan aygıtı el parmaklarıyla itebildikleri kadar aşağıya doğru itmeleri istenmektedir. Aygıtın başlama noktası -20 cm ölçütündedir. -20 cm den başlayan ölçüt aşağıya doğru hareket ettikçe sıfırlanıp artı değere doğru gitmektedir. Sonuca ulaşmak için test üç kez tekrar edildikten sonra katılımcıların aldıkları en yüksek değer kaydedilip sonuç olarak kabul edilir (Sener ve ark., 2016; Çetinkaya, 2014).

Denge Testi

Katılımcıların dengesini ölçmek amacıyla 50 cm uzunluğunda 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde olan bir denge aleti kullanılmıştır. Denge aletinin sabitliğini korumak amacıyla 15 cm uzunluğunda ve 2 cm genişliğinde 2 destek parça kullanılmıştır. Katılımcılara denge aleti üzerinde daha rahat dengede durabileceklerini düşündükleri ayaklarıyla mümkün olan en uzun sürede ayakları yere temas etmeden veya dengelerini kaybetmeden aletin üzerinde dengede durmaya çalışmaları istenmiştir. Bu esnada seçilen ayakla dengede durmaya çalışırken diğer ayak geriye bükülerek aynı yöndeki eli ile kavranıp flamingo gibi durması istenmektedir. Kişiler denge kurmaya çalıştıkları esnada uygulayıcıdan destek alarak dengelerini sağladıktan sonra uygulayıcıyla teması kestikleri anda test süresi başlatılmaktadır. Ölçüm süresi kronometre ile takip edilip toplam 1 dk dan oluşmaktadır. Katılımcılardan 1 dk süre ile dengede durmaları istenmekte bu süre içerisinde dengelerinin kaybolması halinde kronometre durdurulup dengelerinin sağlanması ile birlikte tekrar çalıştırılmaktadır. Testin sonucunda toplam hata sayısı not edilmektedir. Katılımcılar 1dk içerisinde toplam düşme sayılarına göre puanlanmaktadır (Kamar, 2008; Altınkök ve Ölçücü, 2012; Erikoğlu ve ark., 2015).

Polar Testi

Katılımcıların dinlenik haldeki kalp atım seviyelerinin ölçümü (Polar S610; Polar, Kempele, Finlandiya) ile fiziksel uygunlukları alınmıştır. Polar Kondisyon Testi, kişilerin maksimum oksijen alımı (Vo2max) miktarını öngörmektedir. Dinlenik haldeki kalp atım hızı değişkenliğini, cinsiyet, yaş, boy, kilo ve fiziksel aktivite seviyesini kendi kendine değerlendirerek sonucu verir (Hintsala ve ark., 2014).

Veri Toplama Süreci

1. Programa başlanmadan önce katılımcıları bilgilendirme.
2. Programın düzenlenmesi ve oluşturulması.
3. Her hafta değişen antrenman programı üç gruba da ayrı ayrı anlatılarak bilgilendirilme yapılması. Tarih belirleme, 45dk dan az olamayacak şekilde program düzenlendi.
4. 8 haftalık eğitime başlanmadan önce her katılımcının ölçümleri alındı ve programa sonraki hafta başlanması.
5. Başladıktan sonra her iki haftada bir ölçümlerin alınması (kontrol, karma ve çevrimiçi gruplar).
6. 8'inci haftanın sonunda sontestler yapılarak çalışmanın bitirilmesi.
7. Çalışmanın ardından katılımcılarla görüşme yapılması ve nitel verilerin elde edilmesi.

Aşağıda her grup için izlenen süreç ayrı ayrı verilmiştir;

Kontrol Grubu

Kontrol grubu 28 ile 38 yaşları arasında bulunan 3 kadın, 2 erkek toplam 5 katılımcıdan oluşmaktadır. Ön görüşme yapıp test günlerinin ayarlanmasının ardından haftada 3 kez olacak şekilde çalışma günleri ve saatleri belirlenmiştir. Her katılımcının çalışma programı yapılan ön test sonucunda belirlenmiş olup çalışma üç ayrı seviyede tasarlanmıştır. Bu seviyeler; başlangıç, orta ve ileri seviyeler (Ek. 5) şeklinde programlanmış olup zorluk seviyeleri belirlenmiştir. Program 8 haftadan oluşan esneklik ve core bölgesine (bel, kalça ve sırt) yönelik ısınma egzersizlerinden ve core egzersizlerinden oluşmaktadır. Her hafta ısınma egzersizleri ve çalışma

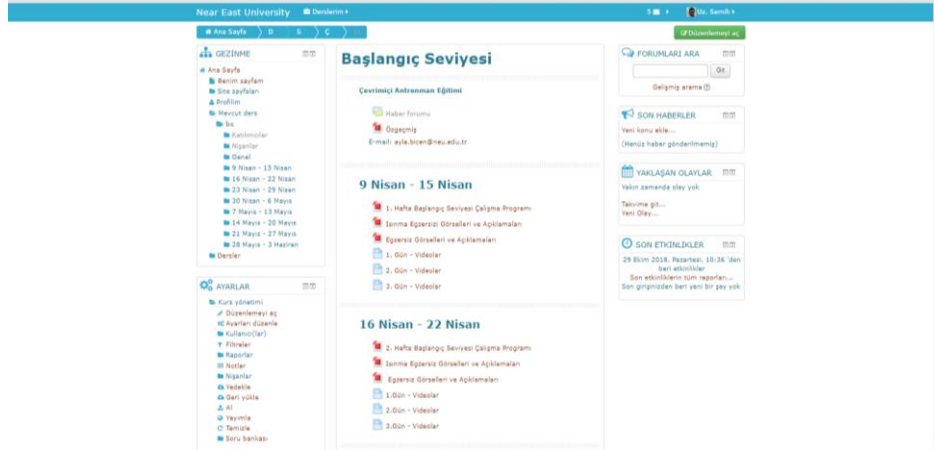
programını değiştirilmiş olup core bölgesini farklı hareketler ile güçlendirme egzersizleri yürütülmüştür. Yürütölen egzersizlerin süresi 45dk dan az olmayacak şekilde tasarlanmıştır.

Kontrol grubuyla çalışma sadece eğitmen eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara çalışma öncesinde herhangi bir yazılı veya görsel materyal verilmemiştir.

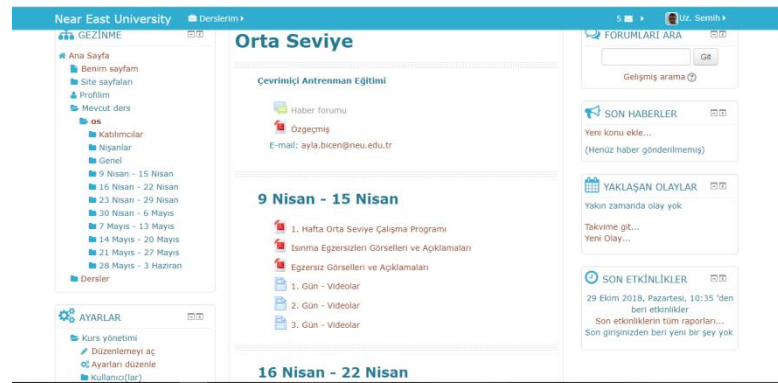
Karma Grup:

Karma grup 28 ile 43 yaşları arasında bulunan 4 kadın, 1 erkek toplam 5 katılımcıdan oluşmaktadır. Ön görüşme yapılıp test günlerinin ayarlanması ardından haftada 3 kez olacak şekilde çalışma günleri ve saatleri belirlenmiştir. Her katılımcının çalışma programı yapılan ön test sonucunda belirlenmiş olup çalışma üç ayrı seviyede tasarlanmıştır. Bu seviyeler; başlangış, orta ve ileri seviyeler şeklinde programlanmış olup zorluk seviyeleri belirlenmiştir. Program 8 haftadan oluşan esneklik ve core bölgesine (bel, kalça ve sırt) yönelik ısınma egzersizlerinden ve core egzersizlerinden oluşmaktadır. Her hafta ısınma egzersizleri ve çalışma programı değiştirilmiş olup core bölgesini farklı hareketler ile güçlendirme egzersizleri yürütülmüştür. Yürütölen egzersizlerin süresi 45dk dan az olmayacak şekilde tasarlanmıştır.

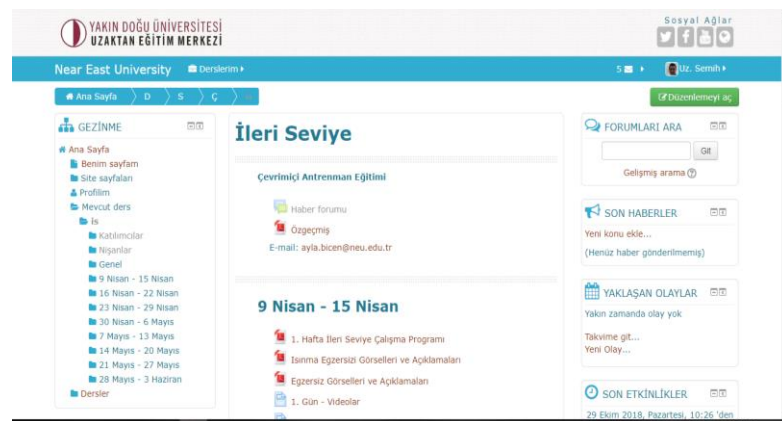
Karma gruba çalışma programı egzersiz öncesinde yazılı ve görsel materyaller aracılıyla iletilmiştir. Katılımcılar verilmiş olan ön bilgi ile birlikte ve hoca gözetiminde olacak şekilde çalışma programını uygulamışlardır. Şekil 1, 2 ve 3’de göröldüğü gibi başlangıç, orta ve ileri seviye çalışma programlarının UZEM (Uzaktan Eğitim Merkezi) sistemine yüklenmesinin ardından katılımcılara UZEM sisteminde bulunan yazılı ve görsel materyallere ayrıca videolara ulaşabilmeleri için Őifreler mail aracılığıyla gönderilmiştir. Katılımcılar haftalara yönelik çalışma programlarına görsel ve yazılı materyallerle birlikte ve o haftaya yönelik videolar aracılığıyla hazırlanarak uygulamaya hazır bir şekilde gelip eğitmen gözetiminde çalışma programını uygulamaktaydılar. Bu uygulama esnasında eğitmen gerekli gördüğü zamanlarda yapılan hareketlere ve uygulamalara müdahale ederek programın düzgün bir şekilde uygulanmasını sağlamıştır.



Şekil 1. Başlangıç Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri



Şekil 2. Orta Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri



Şekil 3. İleri Seviye Çevrimiçi Ders Materyali Ekran Görüntüleri

Çevrimiçi Grup:

Çevrimiçi grup 20 ile 37 yaşları arasında bulunan 4 kadın, 1 erkek toplam 5 katılımcıdan oluşmaktadır. Ön görüşme yapıp test günlerinin ayarlanmasının ardından haftada 3 kez olacak şekilde çalışma günleri ve saatleri katılımcıların kendileri tarafından belirlenmiştir. Her katılımcının çalışma programı yapılan ön test sonucunda belirlenmiş olup çalışma üç ayrı seviyede tasarlanmıştır. Bu seviyeler; başlangıç, orta ve ileri seviyeler şeklinde programlanmış olup zorluk seviyeleri belirlenmiştir. Program 8 haftadan oluşan esneklik ve core bölgesine (bel, kalça ve sırt) yönelik ısınma egzersizlerinden ve core egzersizlerinden oluşmaktadır. Her hafta ısınma egzersizleri ve çalışma programı değiştirilmiş olup core bölgesini farklı hareketler ile güçlendirme egzersizleri yürütülmüştür. Yürütülen egzersizlerin süresi 45dk dan az olmayacak şekilde tasarlanmıştır.

Katılımcılar haftada üç kez olacak şekilde kendi belirledikleri zamanlar içerisinde UZEM aracılığıyla ulaştıkları çalışma programlarını bir eğitmen eşliğinde değil kendi başlarına uygulamışlardır. Çevrimiçi gruba verilen yazılı, görsel materyaller ve videolar Karma gruba verilenlerle aynıdır. Bu bağlamda yapılan çalışmaların eğitmen tarafından izlenmesi, her katılımcının haftalık uygulamış olduğu çalışmayı fotoğraf ve video görselleriyle eğitime ulaştırması yolu ile gerçekleştirilmiştir. Eğitime ulaştırılan görsellerin ardından eğitmen tarafından her katılımcıya uyguladıkları egzersiz hareketleri ile ilgili geri dönüt verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma da katılımcılara uygulanan antrenman eğitim programı araştırmacı tarafından sistem yaklaşımı modeli esas alınarak önce katılımcılara öntest uygulayarak ihtiyaçları analiz edip, ardından tasarımını yapmış ve uygulamaya geçmiştir. Uygulama sürecini desteklemek, motivasyonu sağlamak ve bedenlerindeki gelişimin görülmesi açısından her hafta değişen antrenman programını hazırlanmıştır. Uygulanan antrenman eğitim programının bitiminden sonra sontest sonuçlarına göre araştırmacı değerlendirmeleri yorumlamıştır.

Bu programda tamamen beden gücünden yararlanıldığı için önce ısınma egzersizleri ile çalışmaya başlanılmış olup sonra ana antrenman eğitim programına geçilmiştir. Antrenman eğitim programı esneklik ve Core (Karın, Bel, Kalça ve Sırt) bölgesine yönelik egzersiz planı hazırlanarak her hafta farklı hareketler ile çalışma yürütülerek veriler araştırmacı tarafından toplanmış ve yorumlanmıştır.

Sekiz Hafta Boyunca Uygulanan Antrenman Eğitim Programı Çizelgesi

Tablo 2.*Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitim Programı Bilgileri*

1. Hafta			
Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1 Neck Rotations	1	10 Sn	10sn
2 Thoracic Rotation	2	10 Tekrar	10sn
3 Side-Lying Thoracic Rotation	2	10 Tekrar	10sn
4 Hand Crossover	2	10 Tekrar	10sn
5 Shoulder Circles	1	10 Sn	10sn
Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1 Quadruped ve Cat Camel	2	10 Tekrar	10sn
2 Extended Plank	2	10 Sn	10sn
3 Kneeling Plank	2	10 Sn	10sn
4 Modified Side Plank	2	10 Sn	10sn
5 With Leg Lift	2	10 Sn	10sn
6 Modified Situp	2	10 Tekrar	10sn
8. Hafta			
Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1 Jumping Jaks	2	20 Tekrar	10sn
2 Neck Rotation ve Shoulder	1	10 Sn sayınız	10sn
3 Overhead Lunge With Rotation	2	15 Tekrar	10sn
4 Low Side-to-Side Lunge	2	15 Tekrar	10sn
5 Thoracic Rotation	2	15 Tekrar	10sn
Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1 Extended Plank	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
2 Plank	2	15 Sn sayınız	10sn
3 Bird Dog	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
4 Leg Lowering Drill	2	15 Tekrar	10sn
5 Alternating Situp	2	15 Tekrar	10sn

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen nicel veriler belirlenen farklar tablosundan ortalamaları alınarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda ise betimsel analiz yöntemi kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Nitel Verilerin Analizi

Araştırma verilerin analizini elde edebilmek için betimsel ve içerik analizi kullanılarak hazırlanmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2008)'e göre betimsel analiz, daha önceden belirlenmiş ana temaların çeşitli veri toplama teknikleri ile yorumlanması ve özetlenmesi ile elde edilmektedir. Kavramların, görüş, durum, özellik veya değişkenlerine bağlı olarak bilgiler verilmesini sağlayan sözel-yazılı verilere içerik analizi denmektedir (Tavşancıl & Aslan, 2001).

Çalışma kapsamında toplanan veriler, incelenmiş olup, uzman görüşleri tarafından alınan yanıtları soru formatına dönüştürülerek, yanıtlarını yazılı olarak veren program geliştirme uzmanları (10 kişi) değerlendirmeleri ile her soru ayrı ayrı birleştirilerek düzenlenmiştir. Değerlendirme yanıtlarının belirlenmesi ile ilişkili kavramların düzenlemeleri tamamlanmış olup görüşme soruları (formu) oluşturulmuştur.

Nitel verilerin analizleri görüşme sorularından alınan yanıtlar doğrultusunda araştırmacı tarafından karma ve çevrimiçi grupları arasında karşılaştırma yapılarak yorumlanmıştır.

Nitel Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

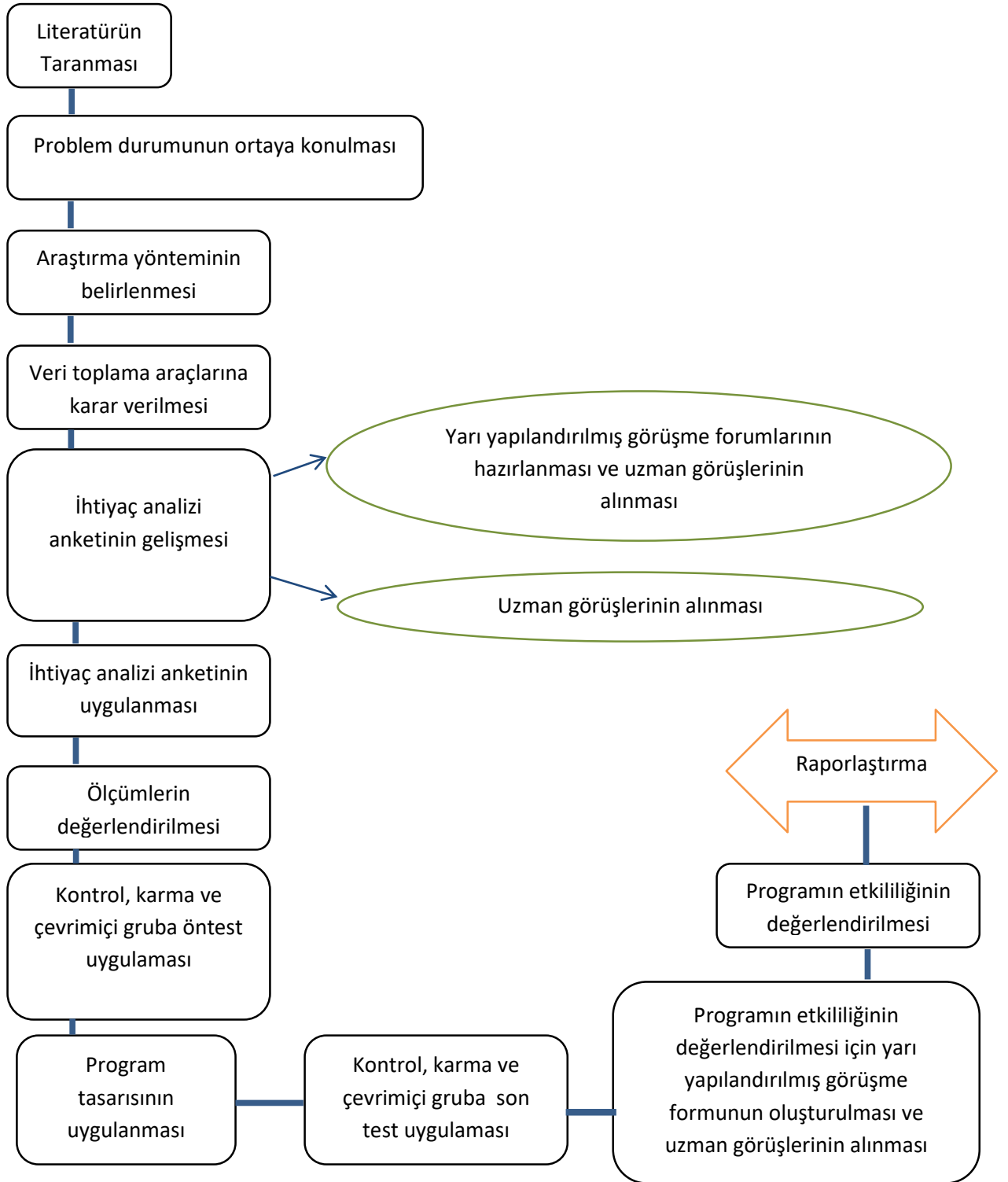
Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliliğin sağlanması için önemli olan nitel çalışmaların; inandırıcılık kriterlerinin ve buna bağlı olarak inanırılık, aktarılabirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirliğin bir arada yer almasıdır. nitel araştırmaların nicel araştırmalardan farkı sonuçların doğruluğu ve inanırılılığı ile araştırmacıların kazanmış oldukları deneyim olarak önem kazanmaktadır (Whittemore, R., Chase, S. K., ve Mandle, C. L., 2001; Yıldırım, A., Şimşek, H., 2013).

Nicel Verilerin Analizi

Fiziksel Performans ve Motor/ Bedensel Gelişim Testi verilerinin çözümlemesi

Fiziksel performans ve motor/ bedensel gelişim testi sonrasında elde edilen veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler, öntest ve sontest sonucunda farklar tablosundan alınan ortalama sonuçlarına bağlı olarak değerlendirilmiştir.

Denel İşlem Materyali



Şekil 4. Denel İşlem Materyali

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesine yönelik araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

Katılımcıların ihtiyaç durumlarının belirlenebilmesi için spor kulesi kayıt forumları kullanılmıştır. 3 aylık veriler değerlendirilmeye dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların fiziksel uygunluk ve performanslarının etkiliğine yönelik antrenman eğitimi ihtiyaçlarının aşağıda yorumlanan ihtiyaç analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.

İhtiyaç Analiz Tablosu

Çalışılması İhtiyaç Duyulan Bölge												
Yıl	Ay	Üye Sayısı	Sırt		Karın		Bel		Kalça		Fit Görünüm	
			<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
2018	Ocak	72	20	27.8	10	13.9	10	13.9	20	27.8	12	16.7
2018	Şubat	92	30	32.6	20	21.7	12	13.04	20	21.7	10	10.9
2018	Mart	105	40	38.1	10	9.5	10	9.5	30	28.6	15	14.3
Toplam		269	90	33.5	40	14.9	32	11.9	70	26.02	37	13.8

Tablo3’de görüldüğü üzere 2018 yılının Ocak, Şubat ve Mart aylarında YDÜ Spor Kulesine kayıt yaptırarak form dolduran üyelerin talepleri frekans ve yüzdelik olarak ifade edilmiştir. Buna göre Ocak, Şubat ve Mart aylarında en fazla çalıştırılmaya ihtiyaç duyulan bölge sırt bölgesi olarak belirlenmiştir. İkinci sırada talep edilen bölge ise kalça bölgesidir. Karın ve bel bölgesi ise üçüncü ve dördüncü sırada yer almıştır. Yalnızca fit görünümüne duyulan ihtiyaç ise beşinci sırada ifade edilmiştir.

Araştırmanın nicel verileri alınan vücut analizi ve motor gelişim test sonuçları neticesinde, farklar tablosundan alınan ortalama sonuçlarına göre gruplar (kontrol, karma ve çevrimiçi) ayrı ayrı yorumlanmış olup öntest ve son test sonuçlarına bağlı olarak arada çıkan farklara göre değerlendirme yapılmış ve yorumlanmıştır. Aşağıda yorumlanan analiz sonuçları yer almaktadır;

Tablo 4.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Beden Kitle İndeksi Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Beden Kitle İndeksi	Son Test Beden Kitle İndeksi	Fark	n
K1	25.8	25.7	0.1	1
K2	22.7	22.6	0.1	1
K3	21.2	21.0	0.2	1
K4	23.3	22.2	1.1	1
K5	21.0	21.0	0.0	1
Ortalama			0.3	5
Karma Grup				
K1	23.1	22.2	0.9	1
K2	20.5	19.8	0.7	1
K3	22.6	22.6	0.0	1
K4	23.8	23.2	0.6	1
K5	21.2	21.1	0.1	1
Ortalama			0.46	5
Çevrimiçi Grup				
K1	22.0	22.3	-0.3	1
K2	25.6	24.2	1.4	1
K3	26.0	26.5	-0.5	1
K4	22.8	21.9	0.9	1
K5	22.6	21.9	0.7	1
Ortalama			0.44	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 25.8 BKİ (Beden Kitle İndeksi) iken

çalışmaların bitiminden sonra yapılan son test de elde edilen BKİ sonucunda 25.7 yani -0.1'lik bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test BKİ 22.7 iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 22.6 yani -0.1'lük bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının BKİ antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 21.2 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 21.0'lik yani -0.2'lik bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda BKİ 23.3 iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 22.2'lik yani -1.1'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucunda 21.0 BKİ ile başlamış ve son test sonucunda ise 21.0'lik yani -0.0'lik bir fark oluşturmadan çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama Beden Kitle İndeksi 0.3'lük sonuç meydana getirmiştir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 23.1 BKİ (Beden Kitle İndeksi) iken çalışmaların bitiminden sonra yapılan son test de elde edilen BKİ sonucunda 22.2 yani -0.9'lük bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test BKİ 20.5 iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 19.8 yani -0.7'lik bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının BKİ antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 22.6 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 22.6'lik yani -0.0'lik bir fark oluşturmamıştır. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda BKİ 23.8 iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 23.2'lik yani -0.6'lık bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucunda 21.2 BKİ ile başlamış ve son test sonucunda ise 21.1'lik yani -0.1'lik bir fark oluşturularak çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama Beden Kitle İndeksi 0.46'lik sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 22.0 BKİ (Beden Kitle İndeksi) iken çalışmaların bitiminden sonra yapılan son test de elde edilen BKİ sonucunda 22.3 yani +0.3'lik artış ile bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test BKİ 25.6 iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 24.2 yani -1.4'lük bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının BKİ antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 26.0 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 26.5'lik yani +0.5'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda BKİ 22.8 iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 21.9'lük yani -0.9'lük bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son

katılımcı alınan ön test sonucunda 22.6 BKİ ile başlamış ve son test sonucunda ise 21.9'luk yani -0.7'lik bir fark oluşturarak çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama Beden Kitle İndeksi 0.44'lık sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 5.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Kilogram Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Kilogram	Son Test Kilogram	Fark	n
K1	73.6	73.3	0.3	1
K2	73.5	73.3	0.2	1
K3	73.5	72.7	0.8	1
K4	56.8	54	2.8	1
K5	61.4	61.4	0	1
Ortalama			0.82	5
Karma Grup				
K1	62.8	60.5	2.3	1
K2	64.9	62.8	2.1	1
K3	63.7	63.9	-0.2	1
K4	73.7	71.8	1.9	1
K5	55.7	55.3	0.4	1
Ortalama			1.3	5
Çevrimiçi Grup				
K1	59.9	60.6	-0.7	1
K2	70.5	66.6	3.9	1
K3	72.4	73.8	-1.4	1
K4	75.5	72.6	2.9	1
K5	58.5	56.7	1.8	1
Ortalama			1.3	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 73.6 kg iken çalışmaların bitiminden sonra

yapılan son test de elde edilen kilogram sonucunda 73.3 yani 0.3'lük bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test kilogramı 73.5 kg iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 73.3 yani 0.2'lik bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının kilogramı antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 73.5 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 72.7kg'lık yani 0.8'lik bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kilogramı 56.8 kg iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 54 kg'lık yani 2.8'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucunda 61.4kg ile başlamış ve son test sonucunda ise kilogram ağırlığında fark oluşturmadan çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama kilogram miktarı 0.82 'lik bir fark oluşturmuştur.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 62.8 kg iken çalışmaların bitiminden sonra yapılan son test de elde edilen kilogram sonucunda 60.5 yani -2.3'lük bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test kilogramı 64.9 kg iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 62.8 yani -2.1'lik bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının kilogramı antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 63.7 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 63.9 kg'lık yani +0.2'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kilogramı 73.7 kg iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 71.8 kg'lık yani -1.9'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucunda 55.7 kg ile başlamış ve son test sonucunda ise 55.3'lük yani -0.4'lük bir fark oluşturularak çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 1.3'lik sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda 59.9 kg iken çalışmaların bitiminden sonra yapılan son test de elde edilen kilogram sonucunda 60.6 yani +0.7'lik artış ile bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test kilogramı 70.5 kg iken çalışmanın bitiminden sonra yapılan son test de 66.6 yani -3.9'luk bir fark oluşturmuştur.

Üçüncü katılımcının kilogramı antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda 72.4 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 73.8 kg'lık yani -1.4'lük artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kilogramı 75.5 kg iken bitirdikten sonra alınan son test de ise 72.6 kg'lık yani -2.9'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan

son katılımcı alınan ön test sonucunda 58.5 kg ile başlamış ve son test sonucunda ise 56.7'lik yani -1.8'lik bir fark oluşturarak çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 1.3'lik sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 6.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Yağ Ağırlığı Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Yağ Ağırlığı	Son Test Yağ Ağırlığı	Fark	n
K1	24.3	22.3	2	1
K2	12.6	12.5	0.1	1
K3	10.2	5.2	5	1
K4	13.3	10.9	2.4	1
K5	14.4	15.7	-1.3	1
Ortalama			1.64	5
Karma Grup				
K1	17.2	13.8	3.4	1
K2	17.3	14.8	2.5	1
K3	21.9	18.5	3.4	1
K4	9.1	7.3	1.8	1
K5	11.4	12.2	-0.8	1
Ortalama			2.06	5
Çevrimiçi Grup				
K1	15.7	14.4	1.3	1
K2	21.9	16.9	5	1
K3	22.2	22.7	-0.5	1
K4	10.8	7.5	3.3	1
K5	14.7	14.1	0.6	1
Ortalama			1.94	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ilk yapılan vücut analizi sonucunda 24.3 yağ ağırlığında iken çalışmaların

bitiminden sonra elde edilen yağ ağırlığı sonucunda 22.3 yani -2 kg'lık bir fark olmuştur. İkinci katılımcının yağ ağırlığı 12.6 kg iken çalışmanın bitiminden sonra 12.5 yani -0.1kg'lık bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının yağ ağırlığı antrenman eğitiminden önce 10.2 iken bitiminden sonra ise 5.2 kg'lık yani -5 kg'lık bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcının antrenman eğitimine başlamadan önceki yağ ağırlığı 13.3 kg iken bitirdikten sonra 10.9 kg'lık yani -2.4'lük bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı ise ilk olarak 14.4 kg ile başlamış bitişi'nde de 15.7 kg'lık yani +1.3'lük bir fark oluşturmuştur. Kontrol grubunun genel olarak yağ ağırlığında oluşturmuş olduğu ortalama miktarı 1.64 kg'lık sonuç meydana getirmiştir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ilk yapılan vücut analizi sonucunda 17.2 yağ ağırlığında iken çalışmaların bitiminden sonra elde edilen yağ ağırlığı sonucunda 13.8 yani -3.4 kg'lık bir fark olmuştur. İkinci katılımcının yağ ağırlığı 17.3 kg iken çalışmanın bitiminden sonra 14.8 yani -2.5 kg'lık bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının yağ ağırlığı antrenman eğitiminden önce 21.9 iken bitiminden sonra ise 18.5 kg'lık yani -3.4kg'lık bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitime başlamadan önceki yağ ağırlığı 9.1 kg iken bitirdikten sonra 7.3 kg'lık yani -1.8'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı ise ilk olarak 11.4 kg ile başlamış bitişi'nde de 12.2 kg'lık yani +0.8'lik bir fark oluşturmuştur. Karma grubunun genel olarak yağ ağırlığında oluşturmuş olduğu ortalama miktar 2.06'lik sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ilk yapılan vücut analizi sonucunda 15.7 yağ ağırlığında iken çalışmaların bitiminden sonra elde edilen yağ ağırlığı sonucunda 14.4 yani -1.3 kg'lık bir fark olmuştur. İkinci katılımcının yağ ağırlığı 21.9 kg iken çalışmanın bitiminden sonra 16.9 yani -5 kg'lık bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının yağ ağırlığı antrenman eğitiminden önce 22.2 iken bitiminden sonra ise 22.7 kg'lık yani +0.5kg'lık artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önceki yağ ağırlığı 10.8 kg iken bitirdikten sonra 7.5 kg'lık yani -1.8'lik bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı ise ilk olarak 14.7 kg ile başlamış bitişi'nde de 14.1 kg'lık yani -0.6'lik bir fark oluşturmuştur. Çevrimiçi grubunun genel olarak yağ ağırlığında oluşturmuş olduğu ortalama miktar 1.94'lük sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 7.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Bel Ölçümü Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Bel	Son Test Bel	Fark	n
K1	77	75	2	1
K2	80	76	4	1
K3	72	70	2	1
K4	70	65	5	1
K5	76	74	2	1
Ortalama			3	5
Karma Grup				
K1	73	67	6	1
K2	70	67	3	1
K3	74	73	1	1
K4	82	77	5	1
K5	67	65	2	1
Ortalama			3.4	5
Çevrimiçi Grup				
K1	67	66	1	1
K2	71	64	7	1
K3	69	68	1	1
K4	77	73	4	1
K5	70	66	4	1
Ortalama			3.4	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda bel çevresi ölçümü 77 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 75 cm yani 2cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan bel çevresi ölçümü 80cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 76 yani 4cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce

alınan ön test sonucunda bel çevresi 72cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 70cm'lik yani 2cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda bel çevresi 70cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise bel çevresi 65'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucundaki bel çevresi ölçümünde 76cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bel çevresinde 74cm'lik yani 2cm'lik düşüşle bir fark oluştururarak çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 3cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda bel çevresi ölçümü 73 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 67 cm yani 6cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan bel çevresi ölçümü 70cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 67 yani 3cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda bel çevresi 74cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 73cm'lik yani 1cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda bel çevresi 82cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise bel çevresi 77'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucundaki bel çevresi ölçümünde 67cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bel çevresinde 65cm'lik yani 2cm'lik düşüşle bir fark oluştururarak çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 3.4cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda bel çevresi ölçümü 67 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 66 cm yani 1cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan bel çevresi ölçümü 71cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 64 yani 7cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda bel çevresi 69cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 68cm'lik yani 1cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda bel çevresi 77cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise bel çevresi 73'lik yani 4cm'lik düşüşle

bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcı alınan ön test sonucundaki bel çevresi ölçümünde 70cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bel çevresinde 66cm'lik yani 4cm'lik düşüşle bir fark oluşturularak çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 3.4cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 8.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Kalça Ölçümü Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Kalça	Son Test Kalça	Fark	n
K1	107	98	9	1
K2	98	99	-1	1
K3	99	95	4	1
K4	94	89	5	1
K5	95	90	5	1
Ortalama			4.4	5
Karma Grup				
K1	97	90	7	1
K2	97	93	4	1
K3	93	92	1	1
K4	93	90	3	1
K5	94	89	5	1
Ortalama			4	5
Çevrimiçi Grup				
K1	96	92	4	1
K2	103	99	4	1
K3	110	100	10	1
K4	100	94	6	1
K5	99	94	5	1
Ortalama			5.8	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda kalça çevresi ölçümü 107 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 98 cm yani 9cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan kalça çevresi ölçümü 98cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 99 yani 1cm'lik yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 99cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 95cm'lik yani 4cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 94cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise kalça çevresi 89'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucundaki kalça çevresi ölçümünde 95cm ile başlamış ve son test sonucunda ise kalça çevresinde 90cm'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturularak çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 4.4 cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda kalça çevresi ölçümü 97 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 90 cm yani 7cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan kalça çevresi ölçümü 97cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 93 yani 4cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 93cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 92cm'lik yani 1cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 93cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise kalça çevresi 90'lik yani 3cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucundaki kalça çevresi ölçümünde 94cm ile başlamış ve son test sonucunda ise kalça çevresinde 89cm'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturularak çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 4cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test vücut analizi sonucunda kalça çevresi ölçümü 96 cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen santimetre sonucu 92 cm yani 4cm'lik düşüşle bir fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan

kalça çevresi ölçümü 103cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 99 yani 4cm'lik düşüşle ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 110cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 100cm'lik yani 10cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda kalça çevresi 100cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise kalça çevresi 94'lik yani 6cm'lik düşüşle bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucundaki kalça çevresi ölçümünde 99cm ile başlamış ve son test sonucunda ise kalça çevresinde 94cm'lik yani 5cm'lik düşüşle bir fark oluşturarak çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 5.8cm'lik sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 9.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun El Kuvveti Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test El Kuvveti	Son Test El Kuvveti	Fark	n
K1	35.8	37.6	1.8	1
K2	51.5	47.9	-3.6	1
K3	40	46.7	6.7	1
K4	24.9	28.3	3.4	1
K5	29	29.8	0.8	1
Ortalama			1.82	5
Karma Grup				
K1	30.6	32.8	2.2	1
K2	32.7	36.5	3.8	1
K3	23.6	28.1	4.5	1
K4	39	45.5	6.5	1
K5	24.4	26	1.6	1
Ortalama			3.72	5
Çevrimiçi Grup				
K1	27.2	28.9	1.7	1
K2	24.7	30.3	5.6	1
K3	28.7	28.6	-0.1	1
K4	46.1	46.5	0.4	1
K5	26.8	25.4	-1.4	1
Ortalama			1.24	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test el kuvveti ortalaması sonucu 35.8 kilogram basınç kuvveti iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen kilogram basınç kuvveti sonucunda 37.6kg'lık yani 1.8 kg basınç'lık yükselişle fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan el kuvveti 51.5kg iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 47.9 yani 3.6kg basınç'lık düşüş ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 40kg basınç iken bitiminden sonra alınan son test de ise 46.7'lik yani 6.7kg basınç'lık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 24.9kg iken bitiminden sonra alınan son test de ise el kuvveti 28.3'lük yani 3.4kg basınçlık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda el kuvveti ortalaması ise 29kg basınç ile başlamış ve son test sonucunda ise bu ortalama sonucu 29.8'lik yani 0.8kg'lık basınçlık yükseliş ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 1.82 kg basınçlık sonuç meydana getirmiştir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test el kuvveti ortalaması sonucu 30.6 kilogram basınç kuvveti iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen kilogram basınç kuvveti sonucunda 32.8kg'lık yani 2.2 kg basınç'lık yükselişle fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan el kuvveti 32.7kg iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 36.5 yani 3.8kg basınç'lık düşüş ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 23.6kg basınç iken bitiminden sonra alınan son test de ise 28.1'lik yani 4.5kg basınç'lık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 39kg iken bitiminden sonra alınan son test de ise el kuvveti 45.5'lük yani 6.5kg basınçlık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda el kuvveti ortalaması ise 24.4kg basınç ile başlamış ve son test sonucunda ise bu ortalama sonucu 26'lik yani 1.6kg'lık basınçlık yükseliş ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 3.72 kg basınçlık sonuç meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test el kuvveti ortalaması sonucu 27.2 kilogram basınç kuvveti iken

çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen kilogram basınç kuvveti sonucunda 28.9kg'lık yani 1.7 kg basınç'lık yükselişle fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan el kuvveti 24.7kg iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 30.3 yani 5.6kg basınç'lık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 28.7kg basınç iken bitiminden sonra alınan son test de ise 28.6'lık yani 0.1kg basınç'lık düşüş ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitime başlamadan önce alınan ön test sonucunda el kuvveti 46.1kg iken bitiminden sonra alınan son test de ise el kuvveti 46.5'lük yani 0.4kg basınçlık yükseliş ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitime katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda el kuvveti ortalaması ise 26.8kg basınç ile başlamış ve son test sonucunda ise bu ortalama sonucu 25.4'lik yani 1.4kg'lık basınçlık düşüş ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 1.24 kg basınçlık sonuç meydana getirmiştir.

Tablo 10'da görüldüğü gibi, kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test ayakta öne doğru esneklik ölçümü sonucu 24cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen ayakta öne doğru esneklik sonucunda 25.1cm'lik yani +1.1cm'lik artış fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan ayakta öne doğru esneklik ölçümü -7.6cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de -4.3cm yani +3.3cm'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü -16.4cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 1.6cm'lik yani +15cm artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitime başlamadan önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü -1.6cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise ayakta öne doğru esneklik ölçümü 2.9cm'lik yani +1.3'lük artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitime katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise ayakta öne doğru esneklik -3.3cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 7.9cm'lik yani +4.6cm'lik artış ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortama miktarı 5.06 cm'lik gelişimle sonucunu meydana getirmiştir.

Tablo 10.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Ayakta Öne Doğru Esneklik Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Ayakta Öne Doğru Esneklik	Son Test Ayakta Öne Doğru Esneklik	Fark	n
K1	24	25.1	+1.1	1
K2	-7.6	-4.3	+3.3	1
K3	-16.4	1.6	+15	1
K4	-1.6	2.9	+1.3	1
K5	-3.3	7.9	+4.6	1
Ortalama			5.06	5
Karma Grup				
K1	13.4	21	7.6	1
K2	2.2	12.1	9.9	1
K3	-1.5	8.1	6.9	1
K4	12.4	19.7	7.3	1
K5	2.8	6.9	4.1	1
Ortalama			7.16	5
Çevrimiçi Grup				
K1	11.8	13	1.2	1
K2	-2.1	2.5	2.4	1
K3	18.2	19.6	1.4	1
K4	5.8	10.9	5.1	1
K5	19.6	23.4	3.8	1
Ortalama			2.78	5

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test ayakta öne doğru esneklik ölçümü sonucu 13.4cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen ayakta öne doğru esneklik sonucunda 21cm'lik yani +7.6cm'lik artış fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan ayakta öne doğru esneklik ölçümü 2.2cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 12.1cm yani +9.9cm'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü -1.5cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 8.1cm'lik yani +6.9cm artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü 12.4cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise ayakta öne doğru esneklik ölçümü 19.7cm'lik yani +7.3'lük artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise ayakta öne doğru esneklik -2.8cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 6.9cm'lik yani +4.1cm'lik artış ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak

oluşturmuş olduğu ortalama miktarı 7.16cm'lik gelişimle sonucunu meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test ayakta öne doğru esneklik ölçümü sonucu 11.8cm iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen ayakta öne doğru esneklik sonucunda 13cm'lik yani +1.2cm'lik artış fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan ayakta öne doğru esneklik ölçümü -2.1cm iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 2.5cm yani +2.4cm'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü 18.2cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise 19.6cm'lik yani +1.4cm artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda ayakta öne doğru esneklik ölçümü 5.8cm iken bitiminden sonra alınan son test de ise ayakta öne doğru esneklik ölçümü 10.9cm'lik yani +5.1'lik artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise ayakta öne doğru esneklik 19.6cm ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 23.4cm'lik yani +3.8cm'lik artış ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 2.78 cm'lik gelişimle sonucunu meydana getirmiştir.

Tablo 11.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Denge Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test Denge	Son Test Denge	n
K1	1	0	1
K2	5	2	1
K3	8	2	1
K4	3	0	1
K5	5	1	1
Ortalama	22	5	5
Karma Grup			
K1	2	0	1
K2	2	0	1
K3	6	3	1
K4	6	2	1
K5	5	0	1
Ortalama	21	5	5
Çevrimiçi Grup			
K1	6	3	1
K2	5	1	1
K3	5	0	1
K4	2	0	1
K5	5	0	1
Ortalama	23	4	5

Kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan 5 katılımcıdan 2'si (% 40'ı) ön test sonucunda flamingo denge çubuğundan 5 defa düşerken geriye kalan 3'ü 1 defa, 3 defa ve 8 defa flamingo denge çubuğundan düşmüşlerdir. Son test de ise düşme sayısında azlama görülmüştür. Buna bağlı olarak 5 katılımcıdan 1'i (% 20'si) 1 defa flamingo denge çubuğundan 2'si (% 40'ı) 0 (hiç) defa düşmezken, geriye

kalan 2'si (% 40'ı) de 2 defa düşerek flamingo denge çubuğu testinde ilerleme göstermişlerdir.

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan 5 katılımcıdan 2'si (% 40'ı) ön test sonucunda flamingo denge çubuğundan 6 defa düşerken, 5 katılımcıdan 2'si (%40'ı) ise 2 defa ve 1'i (%20'si) de 5 defa düşmüşlerdir. Son test de ise düşme sayısında azlama görülmüştür. Buna bağlı olarak 5 katılımcıdan 3'ü (% 60'ı) 0 (hiç) defa düşmezken flamingo denge çubuğundan 1'i (% 20'si) 3 defa düşerken, geriye kalan 1'i (% 20'si) de 2 defa düşerek flamingo denge çubuğu testinde ilerleme göstermişlerdir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan 5 katılımcıdan 3'ü (% 60'ı) ön test sonucunda flamingo denge çubuğundan 5 defa düşerken, 5 katılımcıdan 1'i (%20'ı) ise 6 defa ve 1'i (%20'si) de 2 defa düşmüşlerdir. Son test de ise düşme sayısında azlama görülmüştür. Buna bağlı olarak 5 katılımcıdan 3'ü (% 60'ı) 0 (hiç) defa düşmezken flamingo denge çubuğundan 1'i (% 20'si) 3 defa düşerken, geriye kalan 1'i (% 20'si) de 1 defa düşerek flamingo denge çubuğu testinde ilerleme göstermişlerdir.

Tablo 12'de görüldüğü gibi, kontrol grubu incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test polar (vo2max) ölçümü sonucu 36 iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen polar sonucunda 40'lık yani +4'lük artış fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan polar ölçümü 36 iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 41'lik yani +5'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda polar ölçümü 33 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 47'lik yani +14'lük artış ile bir fark oluşturmuştur.

Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda polar ölçümü 35 iken bitiminden sonra alınan son test de ise polar ölçümü 36'lik yani +1'lik artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise polar ölçümü 38 ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 37'lik yani -1'lik düşüş ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Kontrol grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 4.6'lik gelişim sonucununu meydana getirmiştir.

Tablo 12.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Polar Bilgileri

Kontrol Grubu	Ön Test polar	Son Test polar	Fark	n
K1	36	40	4	1
K2	36	41	5	1
K3	33	47	14	1
K4	35	36	1	1
K5	38	37	-1	1
Ortalama			4.6	5
Karma Grup				
K1	33	39	6	1
K2	39	38	-1	1
K3	34	36	2	1
K4	40	47	7	1
K5	27	34	7	1
Ortalama			4.2	5
Çevrimiçi Grup				
K1	36	36	0	1
K2	37	39	2	1
K3	38	37	-1	1
K4	54	57	3	1
K5	40	39	-1	1
Ortalama			0.6	5

Karma grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test polar (vo2max) ölçümü sonucu 33 iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen polar sonucunda 39'lık yani +6'lık artış ile fark olmuştur. İkinci katılımcının ön test sonucunda alınan polar ölçümü 39 iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 38'lik yani -1'lik düşüş ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test

sonucunda polar ölçümü 34 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 36'lık yani +2'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda polar ölçümü 40 iken bitiminden sonra alınan son test de ise polar ölçümü 47'lük yani +7'lik artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise polar ölçümü 27 ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 34'lük yani +7'lik artış ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Karma grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 4.2'lik gelişim sonucununu meydana getirmiştir.

Çevrimiçi grup incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan olan ilk katılımcı, ön test polar (vo2max) ölçümü sonucu 36 iken çalışmaların bitiminden sonra alınan son test de elde edilen polar sonucunda 36'lık yani sabit kalarak fark oluşturmazken, ikinci katılımcının ön test sonucunda alınan polar ölçümü 37 iken çalışmanın bitiminden sonra alınan son test de 39'luk yani +2'lik artış ile bir fark oluşturmuştur. Üçüncü katılımcının antrenman eğitiminden önce alınan ön test sonucunda polar ölçümü 38 iken bitiminden sonra alınan son test de ise 37'lik yani -1'lik düşüş ile bir fark oluşturmuştur. Dördüncü katılımcı antrenman eğitimine başlamadan önce alınan ön test sonucunda polar ölçümü 54 iken bitiminden sonra alınan son test de ise polar ölçümü 57'lik yani -3'lük artışla ile bir fark oluşturmuştur. Antrenman eğitimine katılan son katılımcıdan alınan ön test sonucunda ise polar ölçümü 40 ile başlamış ve son test sonucunda ise bu sonuç 39'luk yani -1'lik düşüş ile fark oluşturup çalışmasını bitirmiştir. Çevrimiçi grubunun genel olarak oluşturmuş olduğu ortalama miktar 0.6'lik gelişim sonucununu meydana getirmiştir.

Tablo 13.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubun Ölçümlerinin Genel Bilgileri

Kontrol Grubu															
Beden Kitle İndeksi			Kilogram			Yağ Ağırlığı			Bel			Kalça			
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	
K1	25.8	25.7	0.1	73.6	73.3	0.3	24.3	22.3	2	77	75	2	107	98	9
K2	22.7	22.6	0.1	73.5	73.3	0.2	12.6	12.5	0.1	80	76	4	98	99	-1
K3	21.2	21	0.2	73.5	72.7	0.8	10.2	5.2	5	72	70	2	99	95	4
K4	23.3	22.2	1.1	56.8	54	2.8	13.3	10.9	2.4	70	65	5	94	89	5
K5	21	21	0	61.4	61.4	0	14.4	15.7	-1.3	76	74	2	95	90	5
Ortalama			0.3			0.8			1.6			3			4.4

Kontrol Grubu													
El Kuvveti			Ayakta Öne Doğru Esneklik			Denge			Polar			n	
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	n	
K1	35.8	37.6	1.8	24	25.1	1.1	1	0	36	40	4	1	
K2	51.5	47.9	-3.6	-7.6	-4.3	3.3	5	2	36	41	5	1	
K3	40	46.7	6.7	-16.4	1.6	15	8	2	33	47	14	1	
K4	24.9	28.3	3.4	-1.6	2.9	1.3	3	0	35	36	1	1	
K5	29	29.8	0.8	-3.3	7.9	4.6	5	1	38	37	-1	1	
Ortalama			1.8			5.1	22	5			4.6	5	

Karma Grubu															
Beden Kitle İndeksi			Kilogram			Yağ Ağırlığı			Bel			Kalça			
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	
K1	23.1	22.2	0.9	62.8	60.5	2.3	17.2	13.8	3.4	73	67	6	97	90	7
K2	20.5	19.8	0.7	64.9	62.8	2.1	17.3	14.8	2.5	70	67	3	97	93	4
K3	22.6	22.6	0	63.7	63.9	-0.2	21.9	18.5	3.4	74	73	1	93	92	1
K4	23.8	23.2	0.6	73.7	71.8	1.9	9.1	7.3	1.8	82	77	5	93	90	3
K5	21.2	21.1	0.1	55.7	55.3	0.4	11.4	12.2	-0.8	67	65	2	94	89	5
Ortalama			0.5			1.3			2.1			3.4			4

Karma Grubu												
El Kuvveti			Ayakta Öne Doğru Esneklik			Denge			Polar			n
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test	Fark		
K1	30.6	32.8	2.2	13.4	21	7.6	2	0	33	39	6	1
K2	32.7	36.5	3.8	2.2	12.1	9.9	2	0	39	38	-1	1
K3	23.6	28.1	4.5	-1.5	8.1	6.9	6	3	34	36	2	1
K4	39	45.5	6.5	12.4	19.7	7.3	6	2	40	47	7	1
K5	24.4	26	1.6	2.8	6.9	4.1	5	0	27	34	7	1
Ortalama		3.7				7.2	21	5			4.2	5

Çevrimiçi Grubu															
Beden Kitle İndeksi			Kilogram			Yağ Ağırlığı			Bel			Kalça			
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	
K1	22	22.3	-0.3	59.9	60.6	-0.7	15.7	14.4	1.3	67	66	1	96	92	4
K2	25.6	24.2	1.4	70.5	66.6	3.9	21.9	16.9	5	71	64	7	103	99	4
K3	26	26.5	-0.5	72.4	73.8	-1.4	22.2	22.7	-0.5	69	68	1	110	100	10
K4	22.8	21.9	0.9	75.5	72.6	2.9	10.8	7.5	3.3	77	73	4	100	94	6
K5	22.6	21.9	0.7	58.5	56.7	1.8	14.7	14.1	0.6	70	66	4	99	94	5
Ortalama		0.4				1.3			1.9			3.4			5.8

Çevrimiçi Grubu													
El Kuvveti			Ayakta Öne Doğru Esneklik			Denge			Polar			n	
Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Fark	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test	Fark			
K1	27.2	28.9	1.7	11.8	13	1.2	6	3	36	36	0	1	
K2	24.7	30.3	5.6	-2.1	2.5	2.4	5	1	37	39	2	1	
K3	28.7	28.6	-0.1	18.2	19.6	1.4	5	0	38	37	-1	1	
K4	46.1	46.5	0.4	5.8	10.9	5.1	2	0	54	57	3	1	
K5	26.8	25.4	-1.4	19.6	23.4	3.8	5	0	40	39	-1	1	
Ortalama		1.2				2.8	23	4			0.6	5	

Araştırmanın Nitel verileri, çalışma kapsamında hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme sorularının, karma ve çevrimiçi grup katılımcılardan alınan yanıtlara bağlı olarak değerlendirme yapılmış ve ayrı ayrı yorumlanmıştır.

Tablo 14.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Beklentilerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Kısa sürede güç potansiyelimi yerine getirdi.	1
K2	Aldığım antrenman eğitimi beklentilerimi fazlasıyla karşıladı. Güç ve esneklik gittikçe arttı. Bu gelişimi izleyebilmek ve farketmek motivasyonumu da aynı ölçüde artırdı.	1
K3	Evet karşıladı. Çevrimiçi takip motivasyonumu artırdı.	1
K4	Aldığım eğitim beklentilerimden fazlasını karşıladı. esneklik kazandım.	1
K5	Aldığım antrenman eğitimi beklentilerimi karşıladı.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i, 1. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin beklentilerini fazlasıyla karşıladığını açık bir şekilde belirtmiştir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 3 katılımcının motivasyonlarının büyük ölçüde arttığını belirtmiş ayrıca 5 katılımcıdan 2 katılımcının esneklik ve güç oranlarının arttığını belirtmişlerdir.

Aldığınız antrenman eğitimi beklentilerinizi karşıladı mı? karşıladı ise düşüncelerinizi açıklayabilir misiniz sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Kısa sürede güç potansiyelimi yerine getirdi. Hareket sayısı ve süresi çok uygundu.”

“K2, Aldığım antrenman eğitimi beklentilerimi fazlasıyla karşıladı. Günler geçtikçe ve antrenmanlara devam ettikçe kendimdeki değişimi ve ilerlemeyi farkettim. Vücudumun dayanıklılığı, gücü, esnekliği gittikçe arttı. Bu gelişimi izleyebilmek ve farketmek motivasyonumu da aynı ölçüde artırdı. Her hafta belirli vücut bölgelerine yönelik çalışmalar yapmak da ayrıca çok güzel ve her anlamda gelişmeyi destekler nitelikteydi.

Bunların yanında eğitmenimin beni doğru yönlendirmesi ve motive ederek desteklemesi gelişimimi büyük ölçüde olumlu olarak etkiledi. Yaptığımız spor ve hareketler genel anlamda zorlayıcı ve geliştirici hareketlerdi ancak buna rağmen hiç aksatmadan sporuma devam etmek ve gelişimimi de gördüğümde bu spor döneminin bitmesini hiç istemedim ve bu düşüncemin oluşmasında eğitmenimin büyük rol oynadığını düşünüyorum.”

“K3, Evet karşıladı. Çevrimiçi takip motivasyonumu artırdı. Ayrıca sabit saatler olmadığı için daha kolay takip edebildim.”

“K4, Aldığım eğitim beklentilerimden fazlasını karşıladı. Sadece antrenman saatinde değil çevrimiçi eğitim sayesinde istediğim saatte ve istediğim yerde antrenmanımı yapabildim ve esneklik kazandım.”

“K5, Aldığım antrenman eğitimi beklentilerimi karşıladı. Bende düzenli şekilde spor yapma alışkanlığı sağladı.”

Tablo 15.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Olumlu Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 3 tanesi, 2. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminde videoların önceden izlenmesinin gerçek anlamda öğrenmeyi sağladığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 2 tanesi bir eğitmenin gözetiminde, eşliğinde yapmak motivasyonlarının artırdığı ayrıca akılda kalıcılığı, devamlılığı sağladığını, vakitten kazandırıp, ekonomik bir çalışma imkanı oluşturduğu ve esneklik, denge, beden gücünün sağlanmasının yanında yağ kaybının gözle görülür şekilde görüldüğü ve kaybolan yağ ağırlığına bağlı olarak kilolarını koruduklarını ifade etmişlerdir.

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Çevirim içi eğitimde önceden izlediğim hareketleri gidip eğitmenin önünde yapmak ve yanlış hareketlerimin düzeltilmesi çok yararlı oldu.	1
K2	Bu eğitimde var olan olumlu yönlerden bir tanesi antrenman öncesi ne gibi bir süreç geçireceğimi bilmektir. Antrenmana giderken önceden hareketlere göz atmak ve kendimi antrenmana motive etmek beni olumlu yönde etkiledi.	1
K3	Akşam uygun zamanlarımda yönergeleri izlemek vakit kazanmamı sağladı. Ayrıca hareketlerin akılda kalıcılığı daha fazla oldu.	1
K4	Süreden tasarruf ettim. Bu antrenmanlar ile 8 hafta çok etkili sonuçlar aldım. Bunlar; esneklik kazandım, güç kazandım, nefes alış verişim düzenlendi, denge kazandım, yağ kaybettim, vücudumdaki su oranında artış sağlandı. Daha sonra yeme düzenime önem veremediğim için bu dengeler değişti. Ama yine antrenman sayesinde çok bir artış olmadı.	1
K5	Bir eğitmen eşliğinde yapılması bende sorumluluk bilincimi artırdı ve zorunlu hissettiğim için değil iyi hissettiğim için yapmaya devam ettim. Devamlılık sağladı.	1
	Gün geçtik sonra vücudumdaki değişiklikleri gözlemlemek motivasyonumu daha da artırdı.	
	Ekonomik ve başarılı bir eğitim oldu.	
	Kilo kaybetme özellikle vücuttaki yağdan kaybetme ve kilomu korumama yardımcı oldu.	
Toplam		5

Aldığınız çevrimiçi antrenman eğitiminin ne gibi olumlu yönleri vardı? düşüncelerinizi ayrıntılı bir şekilde açıklayabilir misiniz sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Çevirim içi eğitimde önceden izlediğim hareketleri gidip eğitmenin önünde yapmak ve yanlış hareketlerimin düzeltilmesi çok yararlı oldu. Hareketleri çok iyi öğrenmiş oldum ve artık tek başıma evde kendim uygulayabilirim.”

“K2, Bu eğitimde var olan olumlu yönlerden bir tanesi antrenman öncesi ne gibi bir süreç geçireceğimi bilmektir. Antrenmana giderken önceden hareketlere göz atmak ve kendimi antrenmana motive etmek beni olumlu yönde etkiledi. Ayrıca bu eğitimde antrenman programı resimlerle, videolarla ve açıklamalarla ince ayrıntısına kadar açıklandığı için bu hareketleri ve antrenman programlarını gerçek anlamda öğrenmemi sağladı. Şu anda dahi kendi başıma bu antrenman programını devam ettirebilecek durumda olduğumu düşünüyorum.”

“K3, Akşam uygun zamanlarımda yönergeleri izlemek vakit kazanmamı sağladı. Ayrıca hareketlerin akılda kalıcılığı daha fazla oldu.”

“K4, Çevrimiçi eğitim ile yapacağım antrenmanın videolarını önceden izleyip antrenmanıma hazırlıklı gittim. Böylece süreden tasarruf ettim. Antrenman için spor salonuna gidemediğim zamanlarda yine videolardan yararlanarak evde veya olduğum ortamda antrenmanımı gerçekleştirdim. Bu antrenmanlar ile 8 hafta çok etkili sonuçlar aldım. Bunlar; esneklik kazandım, güç kazandım, nefes alış verişim düzenlendi, denge kazandım, yağ kaybettim, vücudumdaki su oranında artış sağlandı. Daha sonra yeme düzenime önem veremediğim için bu dengeler değişti. Ama yine antrenman sayesinde çok bir artış olmadı.”

“K5, -Beden gücümün ve dengemin gün geçtikçe arttığını, güçlendiğini hissettim.

-Bir eğitmen eşliğinde yapılması bende sorumluluk bilincimi artırdı ve zorunlu hissettiğim için değil iyi hissettiğim için yapmaya devam ettim.

-Devamlılık sağladı.

-Gün geçtik sonra vücudumdaki değişiklikleri gözlemlemek motivasyonumu daha da artırdı.

-Ekonomik ve başarılı bir eğitim oldu.

-Kilo kaybetme özellikle vücuttaki yağdan kaybetme ve kilomu korumama yardımcı oldu. Böylece sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandım.

-Esneklik kazanmama yardımcı oldu.”

Tablo 16.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Zayıf Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Düzeltilecek birşey yoktur	
K2	Bu eğitimin gerektiği şekilde verildiğini düşünüyorum. Olumsuz bir yanını göremiyorum. Videolar, ayrıntılı ve resimli açıklamalar verilerek katılımcıların açık bir şekilde antrenman programını anlamaları ve öğrenmeleri sağlandı.	
K3	Zayıf yönleri olduğunu düşünmüyorum.	
K4	Bana göre hiçbir zayıf yön bulunmamaktadır.	
K5	Yok. Zayıf yön göremedim.	
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 3 tanesi, 3. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin olmadığını açık bir şekilde belirtmiştir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 1 tanesi düzeltilecek birşeyin olmadığını belirtmiş ayrıca 5 katılımcıdan 1 katılımcı, bu eğitimin gerektiği şekilde verildiği ve olumsuz bir yanının olmadığını belirtmiştir.

Aldığımız çevrimiçi antrenman eğitiminde, sizin için bu eğitimin zayıf yönleri nelerdir? yanıtınız evet ise, dezavantajları ortadan kaldırmak için neler yapılabilir? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Düzeltilecek birşey yoktur.”

“K2, Bu eğitimin gerektiği şekilde verildiğini düşünüyorum. Olumsuz bir yanını göremiyorum. Videolar, ayrıntılı ve resimli açıklamalar verilerek katılımcıların açık bir şekilde antrenman programını anlamaları ve öğrenmeleri sağlandı.”

“K3, Zayıf yönleri olduğunu düşünmüyorum.”

“K4, Bana göre hiçbir zayıf yön bulunmamaktadır.”

“K5, Yok. Zayıf yön göremedim.”

Tablo 17.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Videoların Etkililiğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Oldukça etkiliydi.	1
K2	Videolar etkili ve eğiticiydi. Videolar kişilerin eğitilmesine yönelik olduğu için belki de yapılan hareketlerin ve antrenmanların hangi açılardan ve hangi vücut bölgelerine yönelik olduğu ve kişiyi hangi yönlerden geliştireceği bilgisi de verilebilirdi; hareket yapılırken kişi en çok hangi vücut bölgesinde acı veya yanma hissetmelidir gibi bilgilerin verilmesi hareketleri yapan kişileri aydınlatmak ve hareketleri yaptıkları esnada nelere dikkat etmeleri gerektiğinin açıklanması bu programı daha etkili kılabilir.	1
K3	Çok etkili oldu. Videoyu izleyip hareketi bilinçli yapmak daha çok fayda sağladı. Bence yeteri kadar etkiliydi.	1
K4	Evet oldu. Yeterli olduğunu düşünüyorum, videolar gayet detaylı açıklanmıştı.	1
K5	Uzaktan eğitim videoları benim için çok etkili olmuştur.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5 tanesi, 4. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminde hazırlanan uzaktan eğitim videolarının oldukça etkili eğitici olduğunu açık bir şekilde belirtmişlerdir.

Aldığımız çevrimiçi antrenman eğitiminde uzaktan eğitim videoları sizin için etkili oldu mu? daha etkili olmasına ilişkin neler yapılabilir? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Oldukça etkiliydi.”

“K2, Videolar etkili ve eğiticiydi. Videolar kişilerin eğitilmesine yönelik olduğu için belki de yapılan hareketlerin ve antrenmanların hangi açılardan ve hangi vücut bölgelerine yönelik olduğu ve kişiyi hangi yönlerden geliştireceği bilgisi de verilebilirdi; hareket yapılırken kişi en çok hangi vücut bölgesinde acı veya yanma hissetmelidir gibi bilgilerin verilmesi hareketleri yapan kişileri aydınlatmak ve hareketleri yaptıkları esnada nelere dikkat etmeleri gerektiğinin açıklanması bu programı daha etkili kılabilir.”

“K3, Çok etkili oldu. Videoyu izleyip hareketi bilinçli yapmak daha çok fayda sağladı. Bence yeteri kadar etkiliydi.”

“K4, Evet oldu. Yeterli olduğunu düşünüyorum, videolar gayet detaylı açıklanmıştı.”

“K5, Uzaktan eğitim videoları benim için çok etkili olmuştur.”

Tablo 18.

Karma Grubun Antrenman Eğitimine Tekrardan Katılmayı Düşünüyorlar Mı Sorusuna Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Tekrar katılmayı düşünürüm. Beni yakından takip eden eğitmenle verimli sonuçlar aldığımı düşünüyorum.	1
K2	Evet böyle bir eğitime tekrardan katılmayı çok isterim. Çünkü Bu program amacına ulaşan bir eğitim programı. Verilen eğitimin sonuçlarını kendi üzerimizde somut bir şekilde görebilmemiz gerçekten çok güzeldi. Ayrıca alet kullanmadan bu kadar kısa sürede bu kadar iyi gelişmeyi beklemiyordum dersem yalan söylemiş olmam. Benim beklentilerimi aşan bir süreç yaşadım ve tekrardan böyle bir sürecin içerisinde bulunmak beni mutlu edecektir.	1
K3	Evet düşünebilirim. Uygulaması daha kolay ve motive edici.	1
K4	Böyle bir eğitime katılmak isterim çünkü zamandan tasarruf ettiğimiz için ve videolar ile antrenman yaptığımız için sadece spor salonlarına gitmemize gerek yoktur. Olduğumuz her ortamda bu videoları izleyerek antrenmanımızı yapabiliriz.	1
K5	Evet. Çünkü daha önce de belirttiğim gibi ekonomik yönden çok cazip. İstedığınız zaman , istediğiniz yerde uygulayabiliyorsunuz. Zaman kısıtlamanız yok.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i de, 5. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin tekrar katılmayı açık bir şekilde belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 2 katılımcı buldukları her ortamda videoları izleyerek ve zamandan tasarruf ederek eğitimi kolaylıkla sürdürmelerini motivasyonlarını da olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 1 tanesi kendisini takip eden eğitmenle çalışmasının verimli geçtiğini belirtmiş ayrıca 5 katılımcıdan 1 katılımcı bu eğitimin amacına ulaştığını ve bariz bir şekilde kendi bedenindeki değişimin görüldüğünü belirtmiştir.

Aldığınız çevrimiçi Antrenman Eğitimine tekrardan katılmayı düşünür müsünüz? Neden? Yanıtınız evet ise, -Neden böyle bir eğitime katılmayı düşünürsünüz? Yanıtınız hayır ise, -Neden böyle bir eğitime katılmayı düşünmezsiniz? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Tekrar katılmayı düşünürüm. Beni yakından takip eden eğitmenle verimli sonuçlar aldığımı düşünüyorum.”

“K2, Evet böyle bir eğitime tekrardan katılmayı çok isterim. Çünkü Bu program amacına ulaşan bir eğitim programı. Verilen eğitimin sonuçlarını kendi üzerimizde somut bir şekilde görebilmemiz gerçekten çok güzeldi. Ayrıca alet kullanmadan bu kadar kısa sürede bu kadar iyi gelişmeyi beklemiyordum dersem

yalan söylemiş olmam. Benim beklentilerimi aşan bir süreç yaşadım ve tekrardan böyle bir sürecin içerisinde bulunmak beni mutlu edecektir.”

“K3, Evet düşünebilirim. Uygulaması daha kolay ve motive edici.”

“K4, Böyle bir eğitime katılmak isterim çünkü zamandan tasarruf ettiğimiz için ve videolar ile antrenman yaptığımız için sadece spor salonlarına gitmemize gerek yoktur. Olduğumuz her ortamda bu videoları izleyerek antrenmanımızı yapabiliriz.”

“K5, Evet. Çünkü daha önce de belirttiğim gibi ekonomik yönden çok cazip. İsteddiğiniz zaman , istediğiniz yerde uygulayabiliyorsunuz. Zaman kısıtlamanız yok.”

Tablo 19.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminden Almış Oldukları Hangi Öğrenme Araçlarının Etkililiğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Görsel eğitim her zaman etkili olur	1
K2	Bu süreçte hareketleri düzgün yapabilmek adına videoların bana büyük yararı oldu. Görseller ve dökümanlardan da yararlandım ancak videolar öğrenmem açısından en etkili araçlardı. Eklenmesini istediğim herhangi bir araç yada özellik yok, var olduğu şekilde etkili bir eğitim programı olduğunu düşünüyorum.	1
K3	Videolarda görselle birlikte yazılı açıklama olması son derece faydalı oldu.	1
K4	Videolar ve onları destekleyen görseller çok etkili oldu.	1
K5	En çok videolar etkili oldu. Hareketleri doğru yapabilmeyi sağladı. Eğitimcim de takıldığım noktalarda yardımcı oldu. Aklıma takılan soruları anında yanıtladı. Aparatlar yeterliydi.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 4’ü, 6. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitimin de hareketleri düzgün bir şekilde yapılabilmes’inde videoların etkili ve faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 4’ü görsel eğitimin destekleyici ve etkili olduğunu belirtmişlerdir. 5 katılımcıdan 2’si yazılı dökümanlarında yararlı olduğunu ve kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 1’i aklına takılan soruların anında yanıt bulduğunu belirtmiştir.

Aldığınız çevrimiçi antrenman eğitiminde aldığınız eğitimde hangi öğrenme aracı ve araçları etkili oldu? (Video, görseller, dokümanlar) neden? –eklenmesini istediğiniz özellikler veya araçlar var mıdır? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Görsel eğitim her zaman etkili olur.”

“K2, Bu süreçte hareketleri düzgün yapabilmek adına videoların bana büyük yararı oldu. Görseller ve dökümanlardan da yararlandım ancak videolar öğrenmem açısından en etkili araçlardı. Eklenmesini istediğim herhangi bir araç yada özellik yok, var olduğu şekilde etkili bir eğitim programı olduğunu düşünüyorum.”

“K3, Videolarda görselle birlikte yazılı açıklama olması son derece faydalı oldu.”

“K4, Videolar ve onları destekleyen görseller çok etkili oldu.”

“K5, En çok videolar etkili oldu. Hareketleri doğru yapabilmeyi sağladı. Eğitimcim de takıldığım noktalarda yardımcı oldu. Aklıma takılan soruları anında yanıtladı. Aparatlar yeterliydi.”

Tablo 20.

Karma Grubun Antrenman Eğitiminin Yürütücüsü Olma Durumlarında Ek Olarak Ne Yapmak İstediklerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Karma Grup	n
K1	Uygun zeminde açık havada olabilirdi ama verilen eğitim de çok etkiliydi	1
K2	Bence başarılı bir süreçti herhangi bir ekleme veya çıkarma yapmak istemezdim.	1
K3	Eğitimin yürütücüsü ben olsaydım da aynı şekilde uygulardım, ancak online olarak bire bir takip etmek de çok faydalı olurdu diye düşünüyorum.	1
K4	Eğitmen hocamı örnek alıp onun yolundan giderdim hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1
K5	Eğitmenimiz çok yardımcı oldu. Program çeşitli, güzel ve eğlenceliydi, aynı hareketler sürekli tekrarlanmadığı, her hafta yenilendiği için sıkıcı değildi. O yüzden değiştirmek istediğim bir şey yok.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5’i, 7. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin başarılı geçtiğini ve ekleme veya herhangi bir değişiklik yapmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 1’i programın çeşitli, eğlenceli ve güzel geçtiğini ve ek olarak da her hafta yenilendiği için de sıkıcı olmadığını ifade etmiştir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 1’i öneri olarak açık havada ve uygun zeminde eğitimin verilebileceğini belirtmiştir. 5 katılımcıdan 1’i de öneri olarak online (çevrimiçi) olarak da bire bir takip etmenin de faydalı olacağını belirtmiştir.

Aldığınız çevrimiçi antrenman eğitiminin yürütücüsü siz olsaydınız ek olarak ne yapmak isterdiniz? uygulamaları/çalışmaları düşündüğünüzde değiştirmek

istediğiniz ne olurdu? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar karma grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Uygun zeminde açık havada olabilirdi ama verilen eğitim de çok etkiliydi.”

“K2, Bence başarılı bir süreci herhangi bir ekleme veya çıkarma yapmak istemezdim.”

“K3, Eğitimin yürütücüsü ben olsaydım da aynı şekilde uygulardım, ancak online olarak birebir takip etmek de çok faydalı olurdu diye düşünüyorum.”

“K4, Eğitmen hocamı örnek alıp onun yolundan giderdim hiçbir şeyi değiştirmezdim.”

“K5, Eğitmenimiz çok yardımcı oldu. Program çeşitli, güzel ve eğlenceliydi, aynı hareketler sürekli tekrarlanmadığı , her hafta yenilendiği için sıkıcı değildi. O yüzden değiştirmek istediğim bir şey yok.”

Tablo 21.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Beklentilerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Evet, sıkılaşmama ve zaman içerisinde zorlanmadan güçlenmeye yardımcı oldu.	1
K2	Evet karşıladı. İlk antremandan itibaren uzun zamandır antremansız olan vücudumda, çalıştığım bölgelerde tutulmalar meydana geldi ve 2. Haftanın ortalarında vücudumda bariz bir sıkılaşma fark ettim.	1
K3	Evet kesinlikle karşıladı. Daha önce bilmediğim ve deneyimlemediğim hareketleri öğrenmemde yardımcı oldu. Düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapıldığı sürece sonuç veren bir eğitim.	1
K4	Evet karşıladı. Hem sağlıklı ve kontrollü şekilde kilo verdim. Hem de vücudum orantılı bir şekilde sıkılaştı ve kas oranım arttı. Bir de deşarj oldum stresten uzaklaştım. Beden gücüm ve dengem günden güne arttı kaslarım güçlendi.	1
K5	Evet karşıladı. Hareketleri yapmak ve 2 haftada bir vücut ölçümü yapılması beslenmemi de düzene sokma yönünde beni motive etti.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5’i, 1. Soruya verdikleri yanıtlarda, antrenman eğitiminin beklentilerini kesinlikle karşıladığını belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 3 ’ü sıkılaşma ve zaman içinde güçlendiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 2’si kontrollü bir şekilde beslendiklerini ve kilo verdiklerini belirtmişlerdir. 5 katılımcıdan 1’i de daha önceden bilmediği hareketleri öğrendiğini ve bildiği fakat deneyimleyemediği hareketleri de öğrenmesinde yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Aldığınız antrenman eğitimi beklentilerinizi karşıladı mı? Karşıladı ise düşüncelerinizi açıklayabilir misiniz sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Evet, sıkılaşılmama ve zaman içerisinde zorlanmadan güçlenmeme yardımcı oldu.”

“K2, Evet karşıladı. İlk antremandan itibaren uzun zamandır antremansız olan vücudumda, çalıştığım bölgelerde tutulmalar meydana geldi ve 2. Haftanın ortalarında vücudumda bariz bir sıkılaşıma fark ettim.”

“K3, Evet kesinlikle karşıladı. Daha önce bilmediğim ve deneyimlemediğim hareketleri öğrenmemde yardımcı oldu. Düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapıldığı sürece sonuç veren bir eğitim..”

“K4, Evet karşıladı. Hem sağlıklı ve kontrollü şekilde kilo verdim. Hem de vücudum orantılı bir şekilde sıkılaştı ve kas oranım arttı. Bir de deşarj oldum stresten uzaklaştım. Beden gücüm ve dengem günden güne arttı kaslarım güçlendi.”

“K5, Evet karşıladı. Hareketleri yapmak ve 2 haftada bir vücut ölçümünü yapılması beslenmemi de düzene sokma yönünde beni motive etti.”

Tablo 22’de Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5’i, 2. Soruya verdikleri yanıtlarda, antrenman eğitiminde zamandan tasarruf ederek çalışmalarını kolaylıkla yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 3 ’ü hareketleri kaldıkları yerden veya tekrar başa sarıp istedikleri hareketi tekrar tekrar izleyip yapabilmeleri ile öğrenmeleri ve doğru bir şekilde yapabildiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 2’si kendi seçtikleri doğal ortamlarında veya evlerinden motive bir şekilde hareketleri rahatlıkla uygulayabildiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 22.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Olumlu Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Zamanını kendin değerlendirebildiğin için gün ve mekan için zaman harcamaya gerek kalmıyor. Kendi doğal ortamında yapabiliyorsun. Kendi istediğin mekanda internetinde yardımıyla ister açık hava da ister kapalı ev ortamında hareketleri yapabilir ve uygulayabilir halde olabiliyorsun. İstediyin hareketi tekrardan başa sarıp izleyebilir doğru şekilde yapabilme imkanı sağlıyordu.	1
K2	Kendi seçtiğim ortamda spor yapma şansım olduğu için daha rahat ve daha motive bir şekilde çalışıyordum ayrıca kendimi spor salonunun yoğunluğuna göre ayarlamak zorunda olmadığım için kendi programıma daha uygun saatlerde antrenman yapma şansım oldu.	1
K3	ilk olarak, anlamadığım hareketleri videolardan tekrar izleme imkanım oldu. İkinci olarak, evimde uyguladığım için zamandan tasarruf etmemi sağladı. Ayrıca yaptığım hareketlerin videolarını kayıt edip eğitime gönderdim ve bana doğru yapıp yapmadığımla ilgili anında cevap verdi. Bu sayede bire bir eğitmenden geri dönüt almamı sağladı.	1
K4	Çevrimiçi antrenman eğitiminin en güzel yönü kendimi iyi hissettiğim ve güçlü hissettiğim zaman antrenmanlarımı yapabilmemdi. Zorunlu olarak antrenmanlarımı aksattığım günlerin ertesinde telafi etme şansım vardı. Hareketler videolarda gayet iyi bir şekilde anlatıldığından yanlış yapma şansında yoktu.	1
K5	Çevrimiçi Antrenman Eğitiminde, evden spor yaptığım için işten geç çıksam da istediğim saat videoları açıp izleyip sporuma devam edebiliyorum. Kaldığım yerden istediğim zaman devam edebildim. Hem de vücudum orantılı bir şekilde sıkılaştı ve kas oranım arttı. Bir de deşarj oldum stresten uzaklaştım.	1
Toplam		5

Aldığımız çevrimiçi Antrenman Eğitiminin ne gibi olumlu yönleri vardı? Düşüncelerinizi ayrıntılı bir şekilde açıklayabilir misiniz? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Zamanını kendin değerlendirebildiğin için gün ve mekan için zaman harcamaya gerek kalmıyor. Kendi doğal ortamında yapabiliyorsun. Kendi istediğin mekanda internetinde yardımıyla ister açık hava da ister kapalı ev ortamında hareketleri yapabilir ve uygulayabilir halde olabiliyorsun. İstediyin hareketi tekrardan başa sarıp izleyebilir doğru şekilde yapabilme imkanı sağlıyordu.”

“K2, Kendi seçtiğim ortamda spor yapma şansım olduğu için daha rahat ve daha motive bir şekilde çalışıyordum ayrıca kendimi spor salonunun yoğunluğuna göre ayarlamak zorunda olmadığım için kendi programıma daha uygun saatlerde antrenman yapma şansım oldu.”

“K3, ilk olarak, anlamadığım hareketleri videolardan tekrar izleme imkanım oldu. İkinci olarak, evimde uyguladığım için zamandan tasarruf etmemi sağladı. Ayrıca yaptığım hareketlerin videolarını kayıt edip eğitime gönderdim ve bana

doğru yapıp yapmadığımla ilgili anında cevap verdi. Bu sayede bire bir eğitmenden geri dönüt almamı sağladı.”

“K4, Çevrimiçi antrenman eğitiminin en güzel yönü kendimi iyi hissettiğim ve güçlü hissettiğim zaman antrenmanlarımı yapabilmemdi. Zorunlu olarak antrenmanlarımı aksattığım günlerin ertesinde telafi etme şansım vardı. Hareketler videolarda gayet iyi bir şekilde anlatıldığından yanlış yapma şansında yoktu.”

“K5, Çevrimiçi Antrenman Eğitiminde, evden spor yaptığım için işten geç çıksam da istediğim saat videoları açıp izleyip sporuma devam edebiliyorum. Kaldığım yerden istediğim zaman devam edebildim. Hem de vücudum orantılı bir şekilde sıkılaştı ve kas oranım arttı. Bir de deşarj oldum stresten uzaklaştım.”

Tablo 23. Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Zayıf Yönlerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Zayıf yönü yoktu gayet memnundum.	
K2	Buradaki zayıf yön eğitmenin o an yanlış yapılan harekete müdahale edememesidir.	
K3	Ben eğitimin zayıf bir yönünü gördüğümü söyleyemem.	
K4	Herhangi bir zayıf yönünü görmedim.	
K5	Zayıf yönünü görmedim.	
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 4 tanesi, 3. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin olmadığını açık bir şekilde belirtmiştir. Bunun yanında 5 katılımcıdan 1 tanesi zayıf yönünün bir tek eğitmenin o an yanında olamayacağı açısından yanlış yapılabilecek herhangi bir harekete müdahale edemeyeceğini belirtmiştir.

Aldığımız antrenman eğitiminde sizin için bu eğitimin zayıf yönleri nelerdir? yanıtınız evet ise, dezavantajları ortadan kaldırmak için neler yapılabilir? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Zayıf yönü yoktu gayet memnundum.”

“K2, Buradaki zayıf yön eğitmenin o an yanlış yapılan harekete müdahale edememesidir.”

“K3, Ben eğitimin zayıf bir yönünü gördüğümü söyleyemem.”

“K4, Herhangi bir zayıf yönünü görmedim.”

“K5, Zayıf yönünü görmedim.”

Tablo 24.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Videoların Etkililiğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Etkili oldu. Daha etkili olması için videolarda uzantı olup kişiye eğer isterseniz bu haftanın bonus hareketi bu gibi pop up bir eklenti eklenebilir.	1
K2	Evet etkili oldu, antremanı yapan kişininde eğitmene videoları attıktan sonra kendisininde arayıp, ilgilenmesi daha etkili bir çalışma ortamı yaratabilir.	1
K3	Evet etkili oldu. Daha etkili olması adına aklıma yaratıcı bir fikir gelmedi. Belki instagramda sürekli önümüze çıkan hızlı ve kısa videolardan da eklenebilir.	1
K4	Gayet etkili idi. Daha profesyonel alanlarda daha profesyonel çekimler ile etkililik artırılabilir.	1
K5	Etkili oldu. Videoyu izleyip hareketleri bilinçli yapmak faydalı oldu.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i, 4. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin etkili olduğunu açık bir şekilde belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 4'ü daha etkili olabilmesi için verdikleri önerilerini açık bir şekilde ifade etmişlerdir. Buna göre; videolarda uzantı olup eğer isterseniz bu eklentiye bonus ya da diğer ifade ile ek olarak bu hafta içinde yapabilirsiniz, antremanı yapan kişininde eğitmene bilgi vermesi ilgilenmesi, instagram üzerinden sürekli karşınıza çıkan hızlı veya kısa videolardan eklenebilmesi ve daha profesyonel alanlarda da çekimlerin yapılabilmesi de etkililiği artırmasında yardımcı olunacağına dair ifade de bulunmuşlardır.

Aldığımız antrenman eğitiminde uzaktan eğitim videoları sizin için etkili oldu mu? daha etkili olmasına ilişkin neler yapılabilir? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Etkili oldu. Daha etkili olması için videolarda uzantı olup kişiye eğer isterseniz bu haftanın bonus hareketi bu gibi pop up bir eklenti eklenebilir.”

“K2, Evet etkili oldu, antremanı yapan kişininde eğitmene videoları attıktan sonra kendisininde arayıp, ilgilenmesi daha etkili bir çalışma ortamı yaratabilir.”

“K3, Evet etkili oldu. Daha etkili olması adına aklıma yaratıcı bir fikir gelmedi. Belki instagramda sürekli önümüze çıkan hızlı ve kısa videolardan da eklenebilir.”

“K4, Gayet etkili idi. Daha profesyonel alanlarda daha profesyonel çekimler ile etkililik artırılabilir..”

“K5, Etkili oldu. Videoyu izleyip hareketleri bilinçli yapmak faydalı oldu.”

Tablo 25.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitime Tekrardan Katılmayı Düşünüyorlar Mı Sorusuna Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Evet, online eğitimlere daha kolay katılım sağlayabildiğim için zaman ya da mekan ayırt etmeksizin gerçekleştirmem kolaylaşıyor.	1
K2	Böyle bir eğitime tekrardan katılabilirim. Yanıtım evet.	1
K3	Düzenli spor yapabilmem için çok iyi motivasyon sağladığı için böyle bir eğitime tekrardan katılırım.	1
K4	Faydalı olduğu için katılmayı düşünürüm.	1
K5	Evet.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i de, 5. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitime tekrar katılmayı düşündüklerini açık bir şekilde belirtmişlerdir.

Aldığımız antrenman eğitiminde böyle bir eğitime tekrardan katılmayı düşünür müsünüz? neden? yanıtınız evet ise, -neden böyle bir eğitime katılmayı düşünürsünüz? yanıtınız hayır ise, -neden böyle bir eğitime katılmayı düşünmezsiniz? sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Evet, online eğitimlere daha kolay katılım sağlayabildiğim için zaman ya da mekan ayırt etmeksizin gerçekleştirmem kolaylaşıyor. Katılımımda kendim zaman ayırdığımdan ötürü verimliliği artırıyor”

“K2, Böyle bir eğitime tekrardan katılabilirim. Yanıtım evet. Böyle bir eğitime katılmayı düşünmemdeki neden ise, zamandan tasarruf etmemi sağlamasından dolayıdır. İçerik güzel hazırlanmıştır, hareketler video ve görsellerde etkin bir şekilde tarif edilmiştir ve eğitmen tarafından geri dönüt almamı sağlamıştır.”

“K3, Düzenli spor yapabilmem için çok iyi motivasyon sağladığı için böyle bir eğitime tekrardan katılırım.”

“K4, Faydalı olduğu için katılmayı düşünürüm. Ayrıca kendi programıma göre daha rahat bir çalışma rutini sağlayabiliyorum.”

“K5, Evet. Çevrimiçi Antrenman Eğitimi uygulanacak çalışmayı dilediğim vakitte izleme ve eğer ihtiyaç duyarsam tekrar tekrar izleme imkanı sundu.”

Tablo 26.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminden Almış Oldukları Hangi Öğrenme Araçlarının Etkliliğine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Video ile desteklenmesi ve hareketi yaparken eğitmenin yönlendirmesi doğru anlamamı ve yönlenmem konusunda yardımcı oldu.	1
K2	Dökümanlar ve videolar anlaşılır şekilde hazırlanmış ve oldukça yardımcı olmuştur.	1
K3	Videolar daha etkili olmuştur.	1
K4	Hem görsel hem işitsel oldukları için en etkili videoların olduğunu söyleyebilirim.	1
K5	Videolar etkili oldu. Hareketleri doğru yapabilmemi sağladı.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i, 6. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitimin de hareketleri doğru anlamaları ve yapabilmeleri konusunda videoların etkili ve yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca 5 katılımcıdan 1 katılımcı dökümanların hazırlanmış olmasının da yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Aldığımız antrenman eğitiminde aldığınız eğitimde hangi öğrenme aracı ve araçları etkili oldu? (video, görseller, dokümanlar) neden? –eklenmesini istediğiniz özellikler veya araçlar var mıdır? Sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Video ile desteklenmesi ve hareketi yaparken eğitmenin yönlendirmesi doğru anlamamı ve yönlenmem konusunda yardımcı oldu. Video gibi destekleyici bir görsel istediğim yerden geri çekip durdurup yeniden izleyebildiğim için öğrenmemde ve uygulamamda çok yardımcı oldu.”

“K2, Dökümanlar ve videolar anlaşılır şekilde hazırlanmış ve oldukça yardımcı olmuştur.”

“K3, Videolar daha etkili olmuştur.”

“K4, Hem görsel hem işitsel oldukları için en etkili videoların olduğunu söyleyebilirim fakat bu tarz bir eğitimi etkili kılabilmek için tüm araçlara birlikte ihtiyaç vardır.”

“K5, Videolar etkili oldu. Hareketleri doğru yapabilmemi sağladı.”

Tablo 27.

Çevrimiçi Grubun Antrenman Eğitiminde, Bu Eğitiminin Yürütücüsü Olma Durumlarında Ek Olarak Ne Yapmak İstediklerine Yönelik Vermiş Olduğu Cevapların Analizleri

Kategoriler	Çevrimiçi Grup	n
K1	Online bir eğitimde katılımı artırmak için bonus bölümler hareketler katılımcıyı daha da cezbetmek için ödüllü yarışma tarzında oyunlaştırdım. Tabii bu yapılacak eğitime göre değişim gösterebilir. Bence ilgili antrenman videoları yeterliydi. Katılımcıyı sıkmadan verimli gerçekleşmesine katkı sağlıyordu.	1
K2	Program çok iyi hazırlandı. Telefon uygulaması yaptırabilirdim. Böylece programlara erişim daha kolay olabilirdi.	1
K3	Değiştirmeyi gerektiren bişey yok.	1
K4	Eğitmenimiz çok yardımcı oldu. Program farklı hareketler içeriyordu ve eğlenceliydi. O yüzden değiştirmek istediğim bişey yok	1
K5	Bu eğitim oldukça iyi planlanmış bir eğitimdi.	1
Toplam		5

Araştırmaya katılan, çevrimiçi eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerini öğrenmek için eğitime katılan 5 katılımcıdan 5'i, 7. Soruya verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin kendilerine çok yardımcı olduğunu ve eğitimin iyi planlandığını belirtmişlerdir.

Aldığımız antrenman eğitiminde eğitimin yürütücüsü siz olsaydınız ek olarak ne yapmak isterdiniz? uygulamaları/çalışmaları düşündüğünüzde değiştirmek istediğiniz ne olurdu? Sorusuna yönelik katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar çevrimiçi grup tarafından şöyle ifade edilmiştir;

“K1, Online bir eğitimde katılımı artırmak için bonus bölümler hareketler katılımcıyı daha da cezbetmek için ödüllü yarışma tarzında oyunlaştırdım. Tabii bu yapılacak eğitime göre değişim gösterebilir. Bence ilgili antrenman videoları yeterliydi. Katılımcıyı sıkmadan verimli gerçekleşmesine katkı sağlıyordu.”

“K2, Program çok iyi hazırlandı. Telefon uygulaması yaptırabilirdim. Böylece programlara erişim daha kolay olabilirdi.”

“K3, Değiştirmeyi gerektiren bişey yok.”

“K4, Eğitmenimiz çok yardımcı oldu. Program farklı hareketler içeriyordu ve eğlenceliydi. O yüzden değiştirmek istediğim bişey yok.”

“K5, Bu eğitim oldukça iyi planlanmış bir eğitimdi.”

Sonuç olarak, araştırmaya katılan kontrol, karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının “sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesi’ne göre hazırlanmış olan antrenman eğitim programının, eğitime bağlı olarak alınan görüşlerin olumlu olduğu, eğitim için hazırlanan görsel ve yazılı materyallerin akılda kalıcı olduğu, hazırlanan eğitim videolarının öğretici olduğu ve bu eğitim programının yapılan fiziksel performans ve motor/ bedensel gelişim testleriyle de desteklendiği anlaşılmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde elde edilen nicel ve nitel bulgular, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesi, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda yorumlanarak ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Katılımcıların İhtiyaç Durumlarının Belirlenebilmesi İçin Spor Kulesi Kayıt Forumları ve 3 Aylık Veriler Değerlendirilmeye Dahil Edilmiştir. Bu Bağlamda Araştırmaya Katılan Katılımcıların Fiziksel Uygunluk ve Antrenmanlara Yönelik Eğitim İhtiyaçlarının Yorumları ve Tartışmaları

2018 yılının Ocak, Şubat ve Mart aylarında YDÜ Spor Kulesine kayıt yaptırarak form dolduran üyelerin talepleri frekans ve yüzdeler olarak ifade edilmiştir. Buna göre Ocak, Şubat ve Mart aylarında en fazla çalıştırılmaya ihtiyaç duyulan bölge sırt bölgesi olarak belirlenmiştir. İkinci sırada talep edilen bölge ise kalça bölgesidir. Karın ve bel bölgesi ise üçüncü ve dördüncü sırada yer almıştır. Yalnızca fit görünüme duyulan ihtiyaç ise beşinci sırada ifade edilmiştir. Araştırmada ihtiyaç analizi bulguları Boyacı ve arkadaşları (2018) in araştırmasıyla örtüşmektedir.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Nicel Vücut Analizi ve Motor Gelişim Yorumları ve Tartışmaları

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Vücut Analizi Yorumları ve Tartışmaları

Ön test ve son test sonuçlarına göre beden kitle indeksi değerlerinde en büyük fark karma grup katılımcılarında görülürken, ikinci olarak çevrimiçi grup ve son olarak da en az farkın kontrol grubu katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da beden kitle indeksi değerlerinde azalma görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Sevimli'nin (2008), düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve sedanter yaşam süren yetişkinlerin beden kitle indeksleri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; fiziksel egzersiz yapan bireyler ile sedanter yaşam süren bireyler arasında Beden Kitle İndeksi değerlerinde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılanların BKİ değerlerinin sedanterlerden

düşük olduğu ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının, bireylerin Beden Kitle İndeks' leri üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında en fazla kilo kaybının karma ve çevrimiçi grup katılımcılarında olduğu görülmüştür. Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının kilo ölçümlerinde ortaya çıkan değerlerde aynı derecede düşüş görülürken, kontrol grubunda diğer gruplara nazaran farkın daha az olduğu görülmektedir. Benzer bir çalışmada 6 haftalık düzenli egzersiz programına katılan sedanter bireylerde vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve yağ kitlesinde anlamlı düzeyde azalmalar meydana gelmiş, bunun yanında vücut sıvı ağırlığı ve yağsız vücut ağırlığında anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda bireylerin vücut kompozisyonlarının olumlu etkilendiği görülmektedir (Uçan, 2018).

Ön test ve son test sonuçlarına göre yağ ağırlığı değerlerinde en büyük fark karma grup katılımcılarında görülürken, ikinci olarak çevrimiçi grup ve son olarak da en az farkın kontrol grubu katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da yağ ağırlığı değerlerinde de azalma görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Benzer bir çalışmada katılımcıların vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut kitle indeksi (VKİ), istirahat kalp atım hızı (İKAH), sistolik (SKB) ve diyastolik kan basınçları (DKB) ve solunum fonksiyonları 8 haftalık yüzme eğitim programı öncesi ve sonrası olmak üzere iki kez ölçülerek karşılaştırıldı. Bu araştırmanın sonuçlarına göre 8 haftalık yüzme egzersizinin vücut yağ yüzdesini azalttığı, solunum fonksiyonlarından zorlu ekpirasyon hacmini, maksimum istemli ventilasyonu, vital kapasite ve zorlu vital kapasiteyi arttırdığı gözlenmiştir (Gökhan. İ., Kürkçü. R. , Devocioğlu. S. ve Aysan. H. A., 2011).

Ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında bel çevresinde en fazla incelme, karma ve çevrimiçi grup katılımcılarında görülmüştür. Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının bel ölçümlerinde ortaya çıkan değerlerde aynı derecede incelme görülürken, kontrol grubunda diğer gruplara nazaran farkın daha az olduğu görülmektedir. Costigan, Eather, Plotnikoff, Taaffe ve Lubans (2015) yaptıkları çalışmada, katılımcılara uygulanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman programının katılımcıların vücut kompozisyonları üzerinde olumlu sonuçlar elde edildiği ancak katılımcılarda bel çevresinin incelmeye ve kas sertliği üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ön test ve son test sonuçlarına göre kalça çevresi değerlerinde en büyük fark çevrimiçi grup katılımcılarında görülürken, ikinci olarak kontrol grubu ve son olarak da en az farkın karma grubu katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da kalça çevresi değerlerinde azalma görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Şavkın'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlar elde edilip 8 haftalık pilates eğitiminin katılımcıların kalça çevresi ölçümlerinde anlamlı derecede azalma meydana getirdiği görülmüştür.

Kontrol, Karma ve Çevrimiçi Grubu Motor Gelişim Yorumları ve Tartışmaları

Ön test ve son test sonuçlarına göre el kuvveti değerlerinde en büyük fark karma grup katılımcılarında görülürken, ikinci olarak kontrol grubu ve son olarak da en az farkın çevrimiçi grup katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da el kuvveti değerlerinde artış görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. 10 sporcu üzerinde 8 haftalık yapılan bir çalışmada antrenman programına tabi tutulan katılımcıları 8 haftanın sonunda el kavrama kuvveti, performanslarında iyileşme ve genel kuvvetlerinde artış olduğu görülmüştür. Bunun yanında uygulanan antrenman programının sporcuların beden kitle indeksi ve vücut yağ yüzdelerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür (Çetinkaya, 2014).

Ön test ve son test sonuçlarına göre esneklik değerlerinde en büyük fark karma grup katılımcılarında görülürken, ikinci olarak kontrol grubu ve son olarak da en az farkın çevrimiçi grup katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da esneklik değerlerinde artış görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Esnekliğin kişilerin biyomotor becerileri üzerinde etkili bir faktör olduğu bilinmekle birlikte yapılan bir araştırmaya göre, sporculara 8 haftalık bir antrenman programı uygulanmış; aktif ve bireysel germe yöntemleri kullanılarak esneklik oranlarında gelişme gözlenmiştir. Sporcularda esnekliğin artması onların biyomotor özellikleri (kuvvet, sürat, denge, sırama, çabukluk, esneklik ve koordinasyon) üzerinde olumlu etki yapmaktadır (Acar, 2016).

Akyüz'ün (2017) çalışmasında da benzer şekilde germe egzersizlerinin esneklik, sürat ve denge üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.

Ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında denge ölçümünde en büyük fark, karma ve çevrimiçi grup katılımcılarında görülmüştür. Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının denge ölçümlerinde ortaya çıkan değerlerde aynı derecede denge düşme sayısı görülürken, kontrol grubunda diğer gruplara nazaran farkın daha az olduğu görülmektedir. Bilim, Çetinkaya ve Dayı'nın (2016), 12-17 yaş arası spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarını inceledikleri çalışmada; spor yapanların, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, esneklik ve denge testlerinde daha başarılı oldukları, beden kitle indeksi, vücut yağ oranı ve vücut yağ ağırlığının spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ön test ve son test sonuçlarına göre polar (vo2max) değerlerinde en büyük fark kontrol grubu katılımcılarında görülürken, ikinci olarak karma grup ve son olarak da en az farkın çevrimiçi grup katılımcılarında görüldüğü saptanmıştır. Üç ayrı gruba bakıldığında her grupta da polar değerlerinde artış görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak da uygulanan antrenman programının katılımcılar üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Milanović, Pantelić, Sporiš, Mohr ve Krusturp (2015), soccer oyuncuları, koşucular ve sedanter bireylerden oluşan üç farklı gruba yapmış oldukları çalışmada, 12 haftalık uygulamanın sonunda maksimal oksijen kapasiteleri (vo2 max) soccer oyuncularında ve koşucularda artış gösterirken, sedanter bireylerde maksimal oksijen kapasiteleri düşüş göstermiştir.

Karma ve Çevrimiçi Grubu Nitel Görüşme Yorumları ve Tartışmaları

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerine bakıldığında, karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i antrenman eğitiminin beklentilerini fazlasıyla karşıladığını belirtmişlerdir. Bunun yanında karma grupta yer alan katılımcıların 3'ü motivasyonlarının büyük ölçüde arttığını; 2'si ise esneklik ve güç oranlarının arttığını belirtmişlerdir. Bu bulgulara ek olarak, çevrimiçi grubun 1'i bu eğitimde, önceden bilmedikleri hareketleri öğrendiklerini ve bu eğitimin bildikleri fakat deneyimleyemedikleri hareketleri de öğrenmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Genel anlamıyla, bireyleri belirli faaliyetleri uygulamaya iten, insanların içinde oluşan ve onlara enerji veren; psikomotor, zihinsel ve duyuşsal boyutları olan bir durum olarak nitelendirilen (Fidan, 1997) motivasyon tüm eğitim ortamlarında öğrenmenin en önemli bileşenlerinden birisi (Ergül, 2006) olarak kabul edilmektedir. Kaya (2002) etkili öğrenme için motivasyonun şart olduğunu öne

sürmekte ve çevrimiçi öğrenme esnasında öğrencilerin daha bağımsız ve bireysel bir yaklaşım sergilemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Kaya, 2002; Uzunboylu, 2017) Motivasyon, çevrimiçi öğrenmede de sürecin önemli bir parçasıdır (Khan, 2009). Sırakaya, (2017) yapmış olduğu araştırmada, dersin kuramsal kısmının sınıf dışındaki zamanlarda öğrencinin bizzat kendisi tarafından edinildiği, sınıfta yer alan zamanlarda ise aktif öğrenme etkinliklerinin gerçekleştirildiği tersyüz eğitim kullanılarak yürütülen bu araştırma sonucuna göre öğrencilerin bu eğitim modeline yönelik genel olarak olumlu görüşe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler bu uygulama ile derse hazırlıklı geldiklerini, aktif katılım gerçekleştirdiklerini, eğlenerek öğrendiklerini, etkileşim ve motivasyonlarının arttığını ifade etmişlerdir.

Karma eğitim grubunda yer alan katılımcıların 3'ü, bu antrenman eğitiminde videoların önceden izlenmesinin gerçek anlamda öğrenmeyi sağladığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 2'si antrenman eğitiminin bir eğitmenin gözetiminde, eşliğinde sürdürülmesinin motivasyonlarını artırdığını ayrıca akılda kalıcılığı ve devamlılığı sağladığını, vakitten kazandırıp, ekonomik bir çalışma imkanı oluşturduğunu ve esneklik, denge, beden gücünün sağlanmasının yanında yağ kaybının gözle görülür şekilde ortaya çıktığını ve kaybolan yağ ağırlığına bağlı olarak kilolarını koruduklarını ifade etmişlerdir. Karacaoğlu'nun 2015 yılında yürüttüğü bir araştırmaya göre, core antrenmanının kişilerin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi incelenmiş ve çalışmada katılımcıların esneklik, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve dengelerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Akyüz (2017) de yapmış olduğu benzer bir çalışmada germe egzersizlerinin esneklik, sürat ve denge üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çevrimiçi grupta yer alan katılımcıların 5'i ise, antrenman eğitiminde zamandan tasarruf ederek çalışmalarını kolaylıkla yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların 3'ü hareketleri kaldıkları yerden izleyebilmelerinin yanında videoları tekrar başa sarıp istedikleri hareketleri tekrar tekrar izleyip o hareketleri yapabildiklerini, bu durumun da öğrenmelerini artırdığını ayrıca bu videoların antrenman hareketlerini doğru bir şekilde yapmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Eşzamanlı öğrenme ortamına ilişkin öğrenci görüşlerinin alındığı bir araştırmada, öğrenci görüşleri beş başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar sistemin kullanımı, katılım ve iletişim, zamanlama, tekrar izlenebilirlik ve eğitmen faktörleri olarak belirlenmiştir. Öğrenci görüşleri alındığında, süreç içerisinde destek dokümanlarının sunulması, zaman zaman sesli konuşma hakkının tanınması,

derslerin zaman planlamalarının yapılmadan önce kendilerinin görüşlerinin alınması, öğrenciler tarafından önemli görülen noktalar olarak vurgulanmıştır (İlgaz, 2014). Bicen, Özdamlı ve Uzunboylu (2012) yaptıkları çalışmada karma ve çevrimiçi ortamlarda kullanılan materyallerin öğrencilerin görüşlerinde etkili olduğunu ve kullanılan çevrimiçi araçların öğrenmelerinde etkili olduğu sonuçları görülmektedir.

Bunun yanında çevrimiçi grup katılımcıların 2'si kendi seçtikleri doğal ortamlarında veya evlerinde motive bir şekilde hareketleri rahatlıkla uygulayabildiklerini belirtmişlerdir. Bağcı ve Ağca, (2013) yapmış oldukları çalışmada mobil cihaz kullanımının öğrenmede olumlu etkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanında bu çalışmada mobil cihazların kullanımında yaşanabilecek sıkıntı ve sınırlılıklar ortaya çıkarılmış ve bütün katılımcıları öğretimde kullanılacak mobil uygulamaların öğretime olumlu katkıda bulunacağını dile getirmişlerdir.

Karma grupta yer alan katılımcıların 3'si, verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin olmadığını açık bir şekilde belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 1'i bu antrenman eğitiminde düzeltilecek bir şeyin olmadığını belirtirken 1'i ise bu eğitimin gerektiği şekilde verildiği ve olumsuz bir yanının olmadığını belirtmişlerdir.

Çevrimiçi grupta yer alan katılımcıların 4'ü, verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Katılımcıların 1'i ise antrenman eğitiminin bir zayıf yönü bulunduğunu, bunun ise eğitmenin ortamda bulunmamasından dolayı yapılabilecek hatalara müdahale edememesi olduğunu belirtmişlerdir. Yolcu'nun, (2015) belirttiği gibi her geçen gün kullanım alanlarının arttığı uzaktan eğitim uygulamalarının yararları olduğu gibi bir takım problemleri de barındırmaktadır. Bunlardan en önemlisi öğrenci ve öğretmen arasındaki yüz yüze etkileşimin eksikliğinden kaynaklanan öğrenci motivasyonundaki düşüştür.

Karma eğitim grubunda yer alan katılımcıların 5'i nin verdikleri yanıtlara göre, bu antrenman eğitiminde hazırlanan uzaktan eğitim videolarının oldukça etkili ve eğitici olduğunu açık bir şekilde ifade ederken, çevrimiçi grubunun 5'i de antrenmanın etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 4'ü eğitimin daha etkili olabilmesi açısından vermiş oldukları önerilerde; videolarda uzantı olmasını, kendileri istedikleri takdirde ek antrenmanlar da yapabileme şanslarının olmasını, anterenmanı yapan katılımcıların da eğitmen ile iletişim halinde

olarak karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmaları bunun yanında, hızlı veya kısa videolardan eklenebileceğinin etkililiği artırabileceğine dair önerilerde bulunmuşlardır.

Bağcı (2016) tarafından yürütülen, 8 hafta şeklinde düzenlenen kuvvet antrenmanının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmaya göre, bu antrenmanların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı ve kuvveti artırmak için kendi vücut ağırlığıyla yapılan egzersizlerin katılımcılar üzerinde çok etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karma grup katılımcılarının 5'i yanıtlarda, bu antrenman eğitimine tekrar katılmayı düşündüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların 2'si buldukları her ortamda videoları izleyerek ve zamandan tasarruf ederek eğitimi kolaylıkla sürdürmelerinin motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 1'i kendisini takip eden eğitmenle çalışmasının verimli geçtiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 1'i ise bu eğitimin amacına ulaştığını ve bariz bir şekilde kendi bedenindeki değişimin görüldüğünü belirtmişlerdir.

Buna ek olarak çevrimiçi katılımcıların 5'i verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitimine tekrar katılmayı düşündüklerini açık bir şekilde belirtmişlerdir. Geçer ve Dağ'ın (2012) yapmış oldukları çalışmaya göre, öğrenme ve değerlendirme açısından eğitimin elektronik ortam uygulamalarıyla öğrenciler üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılar eğitimi elektronik ortamda takip etmenin yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Uzunboylu, Bicen ve Çavuş (2011) yılında yaptıkları çalışmada çevrimiçi öğrenmenin öğrenciler üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve video ile öğrenmenin etkili olduğu yönünde sonuçlar belirtmişlerdir.

Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 4'ü antrenman eğitiminde hareketlerin düzgün bir şekilde yapılabilmesinde videoların etkili ve faydalı olduğunu belirtirlerken, Çevrimiçi gurubun tamamı antrenman eğitiminde hareketleri doğru anlamaları ve yapabilmeleri konusunda videoların etkili ve yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bicen ve Uzunboylu (2013)'de yaptıkları çalışmada da video ile öğrenmenin öğrenenlerin öğrenmelerinde etkili olduğu bulgularına rastlamıştır. Ayrıca karma grup katılımcılarının 4'ü görsel eğitimin destekleyici ve etkili olduğunu belirtirken, katılımcıların 2'si yazılı dökümanların da yararlı olduğunu ve bu materyalleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 1'i akıllarına takılan soruların anında yanıt bulduğunu belirtirlerken, çevrimiçi grup katılımcılarının 1'i de dökümanların hazırlanmış olmasının da yardımcı olduğunu

ifade etmişlerdir. Topu ve Göktaş'ın, (2012) eğitim videolarına yönelik yaptıkları araştırmada, video destekli eğitimle yapılan öğretimin etkililiğinin; konu içeriği, öğrenci sayısı, sınıf düzeni, öğrenci ve öğretmen özellikleri, etkileşim, motivasyon, bilgisayar okuryazarlığı, zaman gibi birçok değişkene bağlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada; öğretimsel videoların bu değişkenler dikkate alınarak öğretim ortamlarında kullanılmasının, derslerin sağlıklı ve verimli yapılması açısından önem taşıdığı belirlenmiştir.

Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i antrenman eğitiminin başarılı geçtiğini, herhangi bir ekleme veya değişiklik yapmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir. Çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i de antrenman eğitiminin kendilerine çok yardımcı olduğunu ve eğitimin iyi planlanmış olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca karma grup katılımcılarının 1'i programın çeşitli, eğlenceli ve güzel geçtiğini ve ek olarak da her hafta yenilediği için de sıkıcı olmadığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında karma grup katılımcılarının 1'i öneri olarak açık havada ve uygun zeminlerde eğitimin verilebileceğini belirtmişlerdir. Aytaç ve Altunçekiç'in (2012), yapmış oldukları çalışmada katılımcıların, karma öğrenme yönteminin, kullanım kolaylığı, iletişim-etkileşim (online), içerik (yüzyüze), değerlendirme boyutlarına ilişkin görüşlerinin olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında bu araştırmada, karma öğrenme yönteminin akademik başarıya etkisi açısından diğer öğretim yöntemlerine göre daha etkili bir öğrenme ortamı sunduğu belirtilmiştir.

BÖLÜM VI

Sonuçlar ve Öneriler

Bu bölümde, sistem yaklaşımı modeline göre hazırlanan çevrimiçi ve karma eğitim grubu katılımcılarının fiziksel uygunluk, antrenmanlara yönelik performans ve görüşlerinin değerlendirilmesine yönelik yapılan araştırmada alt amaçlar dikkate alınarak elde edilen sonuçlar ve araştırmaya yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuç

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulgularından elde edilen sonuçlar alt amaçlar doğrultusunda verilmiştir.

Nicel Araştırma Sonuçları

- Beden kitle indeksi sonuçlarında en fazla düşüş karma grupta görüldü, sonra çevrimiçi grup ve en az düşüşte kontrol grubunda oldu.
- Katılımcıların kilogram ağırlıklarına bakıldığında, üç grup katılımcılarının kilolarında düşüş görülmüştür. Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarında eşit bir kilo kaybı görülürken en az kilo kaybı kontrol grubu katılımcılarında görülmüştür.
- Yağ ağırlığında üç grupta da düşüş görülürken sırasıyla en fazla düşüş karma grupta ardından çevrimiçi grup, son olarakta kontrol grubunda görülmüştür.
- Bel çevresi ölçüm sonuçlarına bakıldığında üç grubun katılımcılarının bel çevresi ölçümlerinde düşüş olduğu görülmüştür. Karma ve çevrimiçi gruptaki katılımcılarda eşit oranda bir düşüş gözlemlenirken en fazla düşüş bu iki grup katılımcılarında ortaya çıkmıştır, kontrol grubu katılımcılarındaki düşüş bu iki gruba oranla biraz daha düşük görülmektedir.
- Kalça çevresi ölçümleri sonucunda her grupta yüksek oranda düşüş görülmüştür. Sırasıyla en fazla düşüş çevrimiçi grup ardından kontrol grup ve karma grup katılımcılarında görülmüştür.
- El kuvveti testi sonuçlarına göre her üç grupta da katılımcıların el kuvvetlerinde artışa rastlanmıştır. En fazla artış karma grup katılımcılarında görülmüştür. Ardından kontrol grubu katılımcıları ve en az artış çevrimiçi grup katılımcılarında görülmüştür.
- Ayakta öne doğru esneklik testinde her üç grupta da katılımcıların esnekliklerinde artışa rastlanmıştır. En fazla artış karma grup katılımcılarında görülmüştür. Ardından kontrol grubu katılımcıları ve en az artış çevrimiçi grup katılımcılarında görülmüştür.

- Denge testi sonuçlarında her üç grup katılımcılarında da genel olarak artış rastlanmıştır. Sırasıyla çevrimiçi grup denge testinde en başarılı grup olurken sonrasında kontrol grubu ve karma grup yer almaktadır. öntest sonuçlarına göre çevrimiçi grupta 23 defa düşme görülürken son test sonucunda düşme sayısı 4 e inmiştir. Kontrol grubunda düşme sayısı 22 den 5 e inmiş ve karma grupta ise 21 den 5 e düşmüştür.
- Polar testi sonucunda (vo2max) Kontrol grubu ve karma grupta en iyi şekilde ilerleme görülürken çevrimiçi grupta çok az ilerleme görülmüştür.

Nitel Araştırma Sonuçları

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerine bakıldığında, karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i antrenman eğitiminin beklentilerini fazlasıyla karşıladığını belirtmişlerdir. Bunun yanında karma grupta yer alan katılımcıların 3'ü motivasyonlarının büyük ölçüde arttığını; 2'si ise esneklik ve güç oranlarının arttığını belirtmişlerdir. Bu bulgulara ek olarak, çevrimiçi grubun 1'i bu eğitimde, önceden bilmedikleri hareketleri öğrendiklerini ve bu eğitimin bildikleri fakat deneyimleyemedikleri hareketleri de öğrenmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

Karma eğitim grubunda yer alan katılımcıların 3'ü , bu antrenman eğitiminde videoların önceden izlenmesinin gerçek anlamda öğrenmeyi sağladığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 2'si antrenman eğitiminin bir eğitmenin gözetiminde, eşliğinde sürdürülmesinin motivasyonlarını artırdığını ayrıca akılda kalıcılığı ve devamlılığı sağladığını, vakitten kazandırıp, ekonomik bir çalışma imkanı oluşturduğunu ve esneklik, denge, beden gücünün sağlanmasının yanında yağ kaybının gözle görülür şekilde ortaya çıktığını ve kaybolan yağ ağırlığına bağlı olarak kilolarını koruduklarını ifade etmişlerdir.

Çevrimiçi grupta yer alan katılımcıların 5'i ise, antrenman eğitiminde zamandan tasarruf ederek çalışmalarını kolaylıkla yaptıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların 3'ü hareketleri kaldıkları yerden izleyebilmelerinin yanında videoları tekrar başa sarıp istedikleri hareketleri tekrar tekrar izleyip o hareketleri yapabildiklerini, bu durumun da öğrenmelerini artırdığını ayrıca bu videoların antrenman hareketlerini doğru bir şekilde yapmalarına yardımcı olduğunu ifade

etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 2'si kendi seçtikleri doğal ortamlarında veya evlerinde motive bir şekilde hareketleri rahatlıkla uygulayabildiklerini belirtmişlerdir.

Karma grupta yer alan katılımcıların 3'ü, verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin olmadığını açık bir şekilde belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 1'i bu antrenman eğitiminde düzeltilecek bir şeyin olmadığını belirtirken 1'i ise bu eğitimin gerektiği şekilde verildiği ve olumsuz bir yanının olmadığını belirtmişlerdir.

Çevrimiçi grupta yer alan katılımcıların 4'ü, verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitiminin zayıf yönlerinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Katılımcıların 1'i ise antrenman eğitiminin bir zayıf yönü bulunduğunu, bunun ise eğitmenin ortamda bulunmamasından dolayı yapılabilecek hatalara müdahale edememesi olduğunu belirtmişlerdir.

Karma eğitim grubunda yer alan katılımcıların 5'inin verdikleri yanıtlara göre, bu antrenman eğitiminde hazırlanan uzaktan eğitim videolarının oldukça etkili ve eğitici olduğunu açık bir şekilde ifade ederken, çevrimiçi grubunun 5'i de antrenmanın etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 4'ü eğitimin daha etkili olabilmesi açısından vermiş oldukları önerilerde; videolarda uzantı olmasını, kendileri istedikleri takdirde ek antrenmanlar da yapabilmeye şanslarının olmasını, antrenmanı yapan katılımcıların da eğitmen ile iletişim halinde olarak karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmaları bunun yanında, hızlı veya kısa videolardan eklenebileceğinin etkililiği artırabileceğine dair önerilerde bulunmuşlardır.

Karma grup katılımcılarının 5'i, verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitimine tekrar katılmayı düşündüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların 2'si buldukları her ortamda videoları izleyerek ve zamandan tasarruf ederek eğitimi kolaylıkla sürdürmelerinin motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların 1'i kendisini takip eden eğitmenle çalışmasının verimli geçtiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 1'i ise bu eğitimin amacına ulaştığını ve bariz bir şekilde kendi bedenindeki değişimin görüldüğünü belirtmişlerdir. Buna ek olarak çevrimiçi katılımcıların 5'i verdikleri yanıtlarda, bu antrenman eğitimine tekrar katılmayı düşündüklerini açık bir şekilde belirtmişlerdir.

Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 4'ü antrenman eğitiminde hareketlerin düzgün bir şekilde yapılabilmesinde videoların etkili ve faydalı

olduğunu belirtirlerken, Çevrimiçi gurubun tamamı antrenman eğitiminde hareketleri doğru anlamaları ve yapabilmeleri konusunda videoların etkili ve yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca karma grup katılımcılarının 4'ü görsel eğitimin destekleyici ve etkili olduğunu belirtirken, katılımcıların 2'si yazılı dökümanların da yararlı olduğunu ve bu materyalleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 1'i akıllarına takılan soruların anında yanıt bulduğunu belirtirlerken, çevrimiçi grup katılımcılarının 1'i de dökümanların hazırlanmış olmasının da yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Karma ve çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i antrenman eğitiminin başarılı geçtiğini, herhangi bir ekleme veya değişiklik yapmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir. Çevrimiçi grup katılımcılarının 5'i de antrenman eğitiminin kendilerine çok yardımcı olduğunu ve eğitimin iyi planlanmış olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca karma grup katılımcılarının 1'i programın çeşitli, eğlenceli ve güzel geçtiğini ve ek olarak da her hafta yenilendiği için de sıkıcı olmadığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında karma grup katılımcılarının 1'i öneri olarak açık havada ve uygun zeminlerde eğitimin verilebileceğini belirtmişlerdir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara ve gelecek araştırmalara yönelik geliştirilen öneriler aşağıda verilmiştir.

Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlara Yönelik Öneriler

- Bu tarz antrenman eğitiminin çevrimiçi ortamlarda verilmesinin yaygınlaştırılması sağlanabilir.
- Çevrimiçi antrenman eğitiminde katılımcıların gelişimlerini artırmak amacıyla standart antrenman programına ek olarak açıklayıcı görsel ve yazılı materyaller ayrıca ek videolar verilebilir.
- Polar test (Vo2 max) ölçümünde maksimal oksijen kapasitesinin bir başka deyişle performansın gelişimi sırasında çevrimiçi eğitimden ziyade (karma eğitim ile) bir eğitmenin gözetiminde çalışması yapılabilir.
- Beden kitle indeksi, kilo kaybı, yağ ağırlığında düşüş, bel, kalça oranlarında incelmeye sağlanmasında çevrimiçi materyallerin etkili olduğu tesbit edildiğinden dolayı bu tarz antrenman eğitimlerinin, hem çevrimiçi hemde karma eğitim olarak yürütülmesi uygulanabilir.

- Motor gelişimleri açısından (el kuvveti, esneklik, denge ve polar) testi sonuçlarında üç ayrı grupta ilerleme görülmesi, uygulanmış olan antrenman eğitiminin başarılı geçtiğini ve gelecekteki antrenman programlarını uygulatacak olan eğitmenlere kendi antrenman eğitim programlarını oluşturacak şekilde içeriğinin oluşturulması düzenlenebilir.

Gelecekte Yapılacak çalışmalara yönelik öneriler

- Core bölgesine yönelik yapılmış olan bu çalışmanın daha küçük veya daha büyük yaş gruplarına yönelik uygulanarak sonuçlarının incelenmesi yapılabilir.
- Gelecekte yapılacak olan benzer çalışmalarda araştırmının kişiye yönelik antrenman programlarıyla yürütülerek sonuçları incelenebilir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların uygulamış oldukları antrenman eğitimi programında fiziksel gelişimlerinin ne şekilde etkileneceğinin gözlenmesi açısından onlara beslenme konusunda destek sağlanıp antrenmanlarına uygun beslenme programları için diyetisyen ile birlikte çalışma yürütülmesi yapılabilir.
- Uygulanmış olan antrenman eğitim programının katılımcılar üzerindeki gelişimlerinin gözle görülür şekilde artışına bağlı olarak 8 haftalık yapılan bu araştırmanın süresinin uzatılarak etkileri incelenebilir.
- Üç ayrı grupta (Kontrol, Karma ve Çevrimiçi) uygulanan antrenman eğitimi programının değerlendirilmesi KKTC de ve yurt dışında görev yapan spor eğitmenleri tarafından da benzer çalışmaların yapılmasına örnek oluşturup, başka antrenman programları ile de çalışma yürütülmesi yapılabilir.
- Çalışma KKTC’de Yakın Doğu Üniversitesi, Spor Kulesi’nde gerçekleştirilmiştir. İleriki çalışmalar, KKTC de yer alan diğer üniversitelerdeki spor salonlarına kayıt yaptıran gönüllü katılımcılar arasındaki karşılaştırmalara bağlı olarak yürütülebilir ve farklı ülkelerdeki üniversiteler de de uygulamanın değerlendirmeleri yapılabilir.

Kaynakça

- Acar, N. (2016). Basketbolda Esnekliğin Motorik Özelliklere Etkisi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Afyon, Y. A., ve Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4595-4603. doi:10.14687/jhs.v13i3.3924
- Arnavut, A. (2017). Çevrimiçi ve Karma Eğitim Gruplarındaki Öğretmenlerin Kitlesel Açık Çevrimiçi Derslere Yönelik Başarı, Algı ve Görüşlerinin Değerlendirilmesi. Yakın Doğu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Lefkoşa.
- Ari , E., Çakmak , E., Nefesoğlu, İ. C., Karatopak,T., Özden, A., Gürbüz, C., ve Özsoy, G. (2017). Genç Futbol Ve Basketbol Oyuncularının Farklı Çeviklik Testleri Bakımından Değerlendirilmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science / Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*. Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu, Türkiye.
- Arslan, H. ve Şahin, T. (2013). Hizmet İçi Eğitimlerin Video Konferans Sistemiyle Verilmesine Öğretmen Görüşleri, *The Journal of Instructional Technologies & Teacher Educatin*, 3, 34-41.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Curr Sports Med Rep*. 2008;7(1):39-44.
- Akyüz, Ö. (2017). Futbolcularda Farklı Germe Egzersizleri İle Temel Motorik Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1255-1262.
- Altınkök, M. ve Ölçücü, B. (2012). Yaş Teniscilerde Yarışma Öncesi Postural Kontrol İle Çeviklik Performanslarının İncelenmesi. Selçuk University *Journal of Physical Education And Sport Science*, 14(2), 273-276.

- Altmışdört, G., Işık, A., ve Yamaç, A. (2011). Yeni bir “program değerlendirme modeli”ne göre bir yabancı dil programının değerlendirilmesi. *KHO bilim dergisi*, 21(1), 1-32.
- American College of Sports Medicine. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Arkün, S. (2007). Addie Tasarım Modeline Göre Çoklu Öğrenme Ortamı Geliştirme Süreci ve Geliştirilen Ortam Hakkında Öğrenci Görüşleri Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı İçin Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.
- Aslan, C, S., Büyükdere, C., Köklü, K., Özkan, A. ve Özdemir., F. N. Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*. ISSN: 1303-5134. Cilt:8 Sayı:1 Yıl:2011. Bu çalışmanın bir kısmı II. Egzersiz Fiziyojisi Sempozyumunda bildiri olarak sunulmuştur.
- Atik, S., ve Aykaç N. (2017). 2009 ve 2015 Türkçe Öğretim Programlarının Eğitim Programı Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. KEFAD Cilt 18, Sayı 3, Aralık, 2017.
- Aytaç, T., Altunçekiç, A. (2012). Karma öğrenme yönteminin başarıya etkisi ve eğitim yöneticilerinin görüşleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 868-870.
- Bağcı, E. (2011). Avrupa Birliği'ne üyelik sürecinde Türkiye'de yaşam boyu eğitim politikaları. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 139-173. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/omuefd/article/view/5000035701>
- Bağcı, H., ve Ağca, K. (2013). Eğitimde mobil araçların kullanımına ilişkin öğrenci görüşleri, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (2)-4.
- Bağcı. O. (2016). 12-14 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının Bazı fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık*

Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek lisans Tezi
Konya.

- Barazzoni R, Bischoff SC, Krznaric Z, Pirlich M, Singer P. (2020). Expert Statements and Practical Guidance for Nutritional Management of Individuals With SARS-CoV-2 Infection. *Clinical Nutrition*, 4(20)301-400.
- Baltacı, G., ve Düzgün, İ. (2008). Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Sağlık Bakanlığı yayın No:734.
- Başaran. M., Doğan. E., Karaoğlu. E., ve Şahin. E. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinin Getirisi Olan Uzaktan Eğitimin Etkililiği Üzerine Bir Çalışma. *AJER - Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2020,5(2), 368-397
<https://dergipark.org.tr/pub/egitime-ISSN2619-9351>
- Bayır, E. A., ve Mahiroğlu, A. (2017). “Çevrimiçi Öğrenmede Bireysel Farklılıklar ve İletişim Ortamlarının İşlemsel Uzaklık Algısına Etkisi”. *Ege Eğitim Dergisi* (18) 1: 430-447, 2017.
- Berberoğlu, B. (2010). Yaşam Boyu Öğrenme İle Bilgi ve İletişim Teknolojileri Açısında Türkiye'nin Avrupa Birliği'ndeki Konumu. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*. V(II). 113-117.
- Bicen, H. (2014). Effective Virtual Learning Environment through the Use of Web 2.0 Tools. *Effects of Information Capitalism and Globalization on Teaching and Learning Advances in Educational Technologies and Instructional Design*, 143–153. doi: 10.4018/978-1-4666-6162-2.ch012
- Bicen, H. ve Uzunboylu, H. (2013). The Use of Social Networking Sites in Education: A Case Study of Facebook. *Journal of Universal Computer Science*, 19(5), 658-671.
- Bicen, H., Özdamlı, F. ve Uzunboylu, H. (2012). Online and blended learning approach on instructional multimedia development courses in teacher education. *Interactive Learning Environments*, 22(4), 529–548. doi: 10.1080/10494820.2012.682586
- Bilim, A.S., Çetinkaya, C., ve Dayı. A. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. *Spor ve*

Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports And Performance
Researches [Http://Dergipark.Ulakbim.Gov.Tr/Omuspd](http://Dergipark.Ulakbim.Gov.Tr/Omuspd).

- Blurton, C. (1999). New directions in ICT-use in education. Paris: UNESCO.
- Bouhnik, D., ve Marcus, T. (2006). Interaction in distance-learning courses. Journal of the American Society for Information Science and Technology; 57(3): 299-305.
- Booth, F. W., ve Thomason, D. B. (1991). Molecular and cellular adaptation of muscle in response to exercise: perspectives of various models. *Physiol Rev*, 71(2), 541- 585.
- Boyacı A, Tutar M, Bıyıklı T. (2018). The Effect of Dynamic and Static Core Exercises on Physical Performance in Children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(7).
- Bozkurt, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve pandemi sonrası dünyada eğitime yönelik değerlendirmeler: Yeni normal ve yeni eğitim paradigması. *Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAd)*, 6(3),112-142. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1215818>
- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), i-vi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>
- Bulun, M., Gülnar, B. ve Güran, S. (2004). “Eğitimde Mobil Teknolojiler”, TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 3(2).
- Büyükkaragöz, S. (1997). Program Geliştirme “Kaynak Metinler”. Konya. Öz Eğitim Basım Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ.
- Brungardt, K., Brungardt, B. ve Brungardt, M. (2006) The complete of book core training. Newyork: Harper Colins Special.
- Butcher, S. J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spink, K. S., Grona, S. L., ve Sprigings, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37(5), 223-231.

- Caswell, Hollis L. ve D. Campbell. (1935). Curriculum Development. New York:American Book Company, P.66.
- Cheon, J., Crooks, S. M., Chen, X. ve Song, J. (2011). An Investigation of Mobile Learning Readiness and Design Considerations for Higher Education. 34thannual, 43.
- Chen, R. (2010). Investigating Models For Preservice Teachers' Use of Technology To Support Student Centered Learning. Computers and Education, 55(1), 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.11.015>.
- Cicioğlu, İ., Günay, M., ve Gökdemir, K. (1998). Farklı Branşlardaki Elit Bayan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), III. 4: 9-16. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu / Ankara.
- Çilenti, K. (1988). Eğitim Teknolojisi ve Öğretim. (Geliştirilmiş 3.Baskı). Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Clarke, David H. (1975). Exercise Physiology Prantice Hall Inc. USA.
- Crompton, H. (2013). Mobile learning: New approach, new theory. In Z. L. Berge and Muilenburg (Eds.). Handbook of Mobile Learning (pp. 47-57), Florence, KY: Routledge.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., ve Lubans, D. R. (2015). High- intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine . 10.1136/bjsports-2014-09449
- Corbin, CB., ve Lindsey, R. (2005). Fitness for life. fifth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.
- Çetinkaya, E. (2014). 17 Yaş Altı Futbolcularda Sezon Başı Hazırlık Dönemi Antrenmanın Bazı Biyomotorik, Fizyolojik, Biyokimyasal Parametreler İle Kas Hasarı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi; Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çolak, H., ve Kolukısa, Ş. (2017). Farklı Branşlardaki Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Journal of Current Researches on Social Sciences*.7(2).
- Çolakoğlu. F. F., ve Şenel. Ö. (2003), “Sekiz Haftalık Aeorobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri”, *Gazi Üniversitesi Spor Yüksek Okulu*, 57-61.
- Çukurbaşı, B. (2012). Üç boyutlu sanal ortamda beş aşamalı modelin uygulanması. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Tez* .
- Dağ, F. (2011). Harmanlanmış (Karma) Öğrenme Ortamları ve Tasarımına İlişkin Öneriler. *Kocaeli University. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 12, Sayı 2, Haziran 2011 Özel Sayı, Sayfa 73-97.
- Daşdemir, İ., Cengiz, E., Uzoğlu, M. & Bozdoğan, A. E. (2012). Tablet Bilgisayarların Fen ve Teknoloji Derslerinde Kullanılmasıyla İlgili Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin Görüşlerinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 495-511.
- Demir, E. (2014). “Uzaktan Eğitime Genel Bir Bakış”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi – Sayı 39 – Ocak (2014)*. İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Demir, Ö. (2015). Özel öğretim yöntemleri ve öğretmenlik uygulamaları derslerinde din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin öğretim tasarımı. *EKEV Akademi Dergisi*, 62(62), 121-146.
- Demiraslan, Y. ve Usluel, Y., K. (2005). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin öğrenme öğretim sürecine Entegrasyonunda öğretmenlerin durumu. *The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET* ,4(3), 15.
- Demirel, Ö., Seferoğlu, S. S. ve Yağcı, E. (2002).“Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme”, *Pegem Yayıncılık*, 2; baskı, Ekim
- Demirel, Ö. (2005). *Eğitimde program geliştirme: Kuramdan uygulamaya* (8. bs). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Dewey, J. (2008). Okul ve toplum. (Çeviren: H.Avni Başman). Ankara: Pegem Akademi.
- Diker. G., Zileli. R., Özkamçı. H., ve Ön S. (2017). Genç Tenis Oyuncularının Bazı Fizyolojik ve Biyomotor Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi Cilt 3, Sayı 1, 25–32, Özgün Makale.
- Dikmenli, Y., ve Ünalı Ü. E. (2013). Harmanlanmış Öğrenme ve Sanal Sınıfa Dönük Öğrenci Görüşleri. itim Fakültesi Dergisi 2(2), 326-347.
- Doğan, H. (1997). Eğitimde Program ve Öğretim Tasarımı. Ankara.
- DSÖ (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization. No. 894.
- Durmuş. A. (2014). Kadın Basketbolcularda Kangoo Jumps Ayakkabıları İle Antrenmanın Denge, Bacak Kuvveti ve Şut Atışı Oranına Etkisi. Bu tez, Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından BAP-EBE BESÖB (AD) 2013-2 YL nolu proje olarak desteklenmiştir. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mersin.
- Durusoy, O. (2011). Öğretmen yetiştirmede web 2.0 ve dijital video teknolojilerinin kullanılarak öğretmenlik öz-yeterliliğinin geliştirilmesi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .
- Dündar, U. (1996). Antrenman teorisi, Bağırhan Yayınevi, 3.
- Erden, M. (1998). Eğitimde program değerlendirme (5.Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık
- Ergin, A. (1995). Öğretim Teknolojisi ve İletişim. Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Ergül, H. (2006). Çevrimiçi eğitimde akademik başarıyı etkileyen güdülenme yapıları. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 5(1).
- Erdem, A., ve Erdem, M. (2015). “Yapılandırmacı Karma Öğrenme Ortamlarının Dinleme ve Konuşma Becerilerine Etkisi”. Ankara University Faculty of Educational Sciences, Hacettepe University Faculty of Education, 2015.

- Erdem, M., ve Akkoyunlu, B. (2000). Toplumların Yerini Belirlemede Eğitim Sistemlerinin Rolü, Türkiye Sorunlarına Çözüm Konferansı III. 21.yüzyılda Türkiye. Ankara Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası. Ankara. 159-164
- Erikoğlu, Ö., Güzel, N, A., Pense, M. ve Erikoğlu Örer, G. (2015). Comparison of Physical Fitness Parameters With EUROFIT Test Battery of Male Adolescent Soccer Players and Sedentary Counterparts. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3).
- Ertürk, S. (1975). Eğitimde program geliştirme. Ankara: Yelkenetepe Yayınları
- Fer, S. (2011). Öğretim tasarımı (2. Baskı). Ankara: Anı yayıncılık.
- Fidan, N. (1997.) Okulda Öğrenme ve Öğretme. Ankara:Alkım Yayınevi.
- Fig, G. (2005). Strength Training For Swimmers: Training The Core. *Strength and Conditioning Journal*. 27 (2), 40–42.
- Francescato, Donata ve diğerleri. (2007). Developing professional skills and social capital through computer supported collaborative learning in university contexts, *Int. J. Human-Computer Studies* 65 (2007), pp.140-152
- Gartner. (2015). Gartner says worldwide traditional pc, tablet, ultramobile and mobile phone shipments to grow 4.2 percent in 2014.<http://www.gartner.com/newsroom/id/2791017> Erişim tarihi: 24.05.2015.
- Geçer, A. ve Dağ, F. (2012). Bir Harmanlanmış Öğrenme Tecrübesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • Educational Sciences: Theory & Practice* - 12(1) • Kış/Winter • 425-442 ©2012 Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları İletişim Hizmetleri Tic. Ltd. Şti. www.edam.com.tr/kuyeb.
- Gerber, M., ve Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*; 37: 801-819.
- Gökhan, İ., Kürkçü. R. , Devecioğlu. S. ve Aysan. H. A. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi.

The effect of swimming on pulmonary functions, blood pressure and body composition. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi / Journal of Clinical and Experimental Investigations*; 2 (1): 35-41. 1,3Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,

Göktaş, Y., ve Topu, B. (2012). Bilişim teknolojileri öğretmenlerinin üstlendikleri roller ve onlardan beklentiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 473-478.

Güler, B., ve Şahin, M. (2015). Karma Öğrenme Yönteminin İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Teknolojiye Yönelik Tutumlarına, Öz-düzenleme ve Bilimsel Süreç Becerilerine Etkisi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 9(1).

Güleç, İ., Çelik, S., ve Demirhan, B. (2012). Yaşam Boyu Öğrenme Nedir? Kavram ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme. *Sakarya University Journal of Education*, 2/3 (Aralık /December 2012) ss. 34-48.

Gülumbay, A. A. (2005). Yükseköğretimde Web'e Dayalı ve Yüzyüze Ders Alan Öğrencilerin Öğrenme Stratejilerinin, Bilgisayar Kaygılarının Ve Başarı Durumlarının Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Güneş, P, U., Eby, G. (2014).“Uzaktan Eğitim Programlarının Yapılandırılması İçin Bir Yaklaşım: Sosyal Ağ Sentezi”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. Journal of Research in Education and Teaching*, 2014.

Halis, İsa. (2002). “Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme”, Nobel Yayıncılık, 1; baskı, Ankara, 2002.

Hamidi F., Ghorbandordinejad F., at al. (2011). A Comparison of the Use of Educational Technology in the Developed/Developing Countries. *Procedia Computer Science*, 3: 374–377.

Hides. JA., Jull, GA., Richardson, CA. (2001). Longterm effects of specific stabilization exercises for firstepisode low back pain. *Spine*. 26(11), E243-248. 26. Hopkins WG. (2002). A scale of magnitudes for

- Hintsala, H., Kandelberg, A., Herzig, K-H., Rintamäki, H., Mäntysaari, M., Rantala, A., Antikainen, R., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Jaakkola, J.J.K. & Ikäheimo, T.M. (2014). Central Aortic Blood Pressure of Hypertensive Men During Short-Term Cold Exposure. *American Journal of Hypertension* 27(5).
- Herrington, L. ve Davies, R. (2005), “*The Influence of pilates Training on The Ability to Contract The Transversus Abdominis Muscle in Asymptomatic Individuals*”, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Vol. 9, Issue 1, Science Direct.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergencyremote-teaching-and-online-learning>
- Ilgaz, H. (2014). Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin Eşzamanlı Öğrenme Uygulamalarında Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*,13(7), 187.
- ISTE. (2015). Standards for Teachers resources. [Çevrim-içi:<http://www.iste.org/standards/standards-for-teachers>]. Erişim tarihi: 19.02.2015.
- Imai A, Kaneoka K, Okubo Y, Shiraki H. (2014). Effects of two types of trunk exercises on balance and athletic performance in youth soccer players. *The International Journal of sports physical therapy*.
- İşman, A. (2011). Uzaktan Eğitim. Bölüm 1. Pagem Akademi Yayıncılık. 1.
- Junio, D.R. (2020). Digital Divide in the Time of COVID-19. United Nations University.<https://cs.unu.edu/news/news/digital-divide-covid-19.html> (Erişim Tarihi:15.04.2020)
- Kahle NL, Gribble PA. (2009). Core stability training in dynamic balance testing among young, healthy adults. *Athletic Training and Sports Health Care*, 1(2), 65-73.

- Kamar, A. (2008). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Kantara, S. (2016). İlkokullarda Öğrenim Gören 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk, Postür ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü'ne Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur. Doğu Akdeniz Üniversitesi Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- Karacaoğlu, S. (2015). Erkek Voleybolcularda Core Antrenmanın Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Kaya, Z. (2002). "Uzaktan Eğitim". Pegem A yayıncılık, Ankara.
- Kelly, J.S. ve Metcalfe, J. (2012). *Validity and Reliability of Body Composition Analysis Using the Tanita BC418-MA*. Journal of Exercise Physiology.15(6).
- Kılıç, E. & Çelik, B. (2014). Dijital Video Kullanımının Prosedürel Öğrenme Sürecinde Kullanımının Teknoloji Kabul Modeli ile Değerlendirilmesi, İlköğretim Online, 13(3), 980-991.
- Kin A. (1996). Step ve aerobik dansın üniversiteli bayanların fizyolojik parametrelerine etkisinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kibler, W. B., Press, J. and Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. Sports Medicine, 36(3), 189-198.
- Khan, I. M. (2009). An Analysis Of The Motivational Factors In Online Learning, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Phoenix.
- Mattioli AV, Ballerini Puviani M. (2020). Lifestyle at Time of COVID-19: How Could Quarantine Affect Cardiovascular Risk. American Journal of Lifestyle Medicine, 14(3):240- 242.
- MEB. (2009). Beden Eitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar). Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara,

- MEB. (2018). *Beden Eitimi ve Spor Dersi Öretim Programı (Ortaöretim 9-12. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüü, Ankara,
- Meral, M., Zereyak, E. (1999). “Öğretim Elemanlarının Öğretim Süreçlerinde Teknoloji Kullanımına İlişkin Yaklaşımları”, VIII; Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Trabzon, 1999.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Sporiš, G., Mohr, M., ve Krustup, P. (2015) Health-Related Physical Fitnessin HealthyUntrainedMen:EffectsonVO2max, Jump Performance and Flexibility of Soccer and Moderate Intensity Continuous Running .P LoSONE10(8): e0135319.doi:10.1371/journal.pone.0135319
- Morrow, J. R. Jr., Jackson, A. W., Disch, J. G., ve Mood, D. P. (1995). *Physical Fitness Assessment in Adults*, Human Kinetics, USA,
- Motiwalla LF. (2007). Mobile learning: A framework and evaluation. *Computers & Education*; 49: 581–596.
- Muratlı S, Kalyoncu O, ve Şahin G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka*, 3. Baskı. İstanbul: Kalyoncu Spor Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti; Eylül. s.33.555.
- Naik, U. ve Shivalingaiah, D. (2008). Comparative study of web 1.0, web 2.0 and web 3.0. *International CALIBER* , 499-507.
- Odabaşı, F., Akbulut, Y., Çuhadar, C., Dursun, Ö. Ö., Kabakçı, I., Kılıçer, K., ve diğ. (2006). *Turkey basic education project: Baseline study on ICT integration*. Ankara: Ministry of National Education Projects Coordination Center. Retrieved October, 17, 2011 from <http://home.anadolu.edu.tr/~fodabasi/doc/ey6.swf>.
- Odabaş, H ve Polat, C. (2008). *Bilgi Toplumunda Yaşam Boyu Öğrenmenin Anahtarı: Bilgi Okuryazarlığı. Küreselleşme, Demokratikleşme ve Türkiye Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı: International Symposium on Globalization, Democratization and Turkey Proceedings içinde sunuldu (596-606)*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Osguthorpe, R. T., ve Graham, C. R. (2003). Blended learning systems: Definitions and directions. *Quarterly Review of Distance Education*, 4(3), 227-234.

- Öçal, M. F. ve Şimşek, M. (2017). Matematik öğretmen adaylarının Fatih Projesi ve matematik eğitiminde teknoloji kullanımına yönelik görüşleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 8(1), 91-121, DOI: 10.17569/tojqi.288857.
- Özdemir, S. M. (2009).“Eğitimde Program Değerlendirme ve Türkiye’de Eğitim Programlarını Değerlendirme Çalışmalarının İncelenmesi”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. Aralık 2009. Cilt:VI, Sayı:II, 126-149* <http://efdergi.yyu.edu.tr>. Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, 2. Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- Özüt, A., ve Tuncer, M. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının eğitsel İnternet kullanımına yönelik öz-yeterlik inançları. *Turkish Studies – International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(2), 1079-1091.
- Öztürk F., Koparan Ş., Haşıl. N. ve ark. (2004) Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması, *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , II(1), S; 19-25, Ankara.
- Öztürk, B. (1999). Öğrenme ve öğretmede dikkat. *Milli Eğitim*, 144. Retrieved from http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/144/ozturk.htm
- Peluso M, ve Andrad L. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*; 60: 61-70.
- Piscopo, J. (1985). *Fitness and Aging*. Macmillan Publishing Company. New York.
- Ratames, N. A. (2012). *ACSM's foundations of strength training and conditioning*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Samancı, S., ve Ocakçı, E. (2017). Hayat Boyu Öğrenme. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:12, Sayı:24, 711-722.
- Samson, M.K. (2005). *The Effects of a Five-Week Core Stabilization-Training Program on Dynamic Balance in Tennis Athletes*, Master’s Thesis, West Virginia University.

- Sarıkaya, İ., Samancı, O., ve Yılar, Ö. (2017). Aday Öğretmen Yetiştirme Sürecinin Aday ve Danışman Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri Kapsamında Değerlendirilmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması. GEFAD / GUJGEF 37(3).
- Sarıtepeci, M., ve Durak, H. (2016). “*Harmanlanmış Öğrenme Ortamlarında Teknolojiye Erişimin Öğrencilerin Çevrim-İçi Ortama Yönelik Alguları Üzerindeki Etkileri*”. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching Aralık Cilt:5 Özel Sayı Makale No: 31 ISSN: 2146-9199).
- Savaş, S. (2013). ‘Basketbolda kor stabilizasyon ve thera band uygulamalarının performansa etkisi’ 5. Antrenman Bilimi Kongresi Hacettepe Üniversitesi.
- Sener, U., Uçok, K., Ulaşlı, A, M., Genc, A., Karabacak, H., Coban, N., Simsek, H., ve Cevik, H. (2016). Evaluation of Health-Related Physical Fitness Parameters and Association Analysis With Depression, Anxiety and Quality of Life İn Patients With Fibromyalgia. International Journal of Rheumatic Diseases, 19,763-772.
- Sevimli, D. (2008).Erişkinlerde Fiziksel Aktivite - Beden Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. TAF Preventive Medicine Bulletin, 2008: 7(6) www.korhek.org 523 Araştırma/Research Article TAF Prev Med Bull 2008; 7(6):523-528. [Investigation of the Relationship between Body Mass Index and Physical Activity in Adults]. Araştırma/Research Article.
- Sonal , Ç. E. (2006). 19–21 Yaş Arası Üniversitede Okuyan Erkek Öğrencilerin Fiziksel Karakteristikleri ve Motorik Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı. Edirne.
- Sırakaya, D. A. (2017). Oyunlaştırılmış Ters yüz Sınıf Modeline Yönelik Öğrenci Görüşleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36(1), 114-132.
- Şavkın, R. (2014). Pilates Eğitiminin Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Denizli.

- Shiratuddin, N., Landoni, M., Gibb, F., ve Hassan, S. (2003).“E-Book Technology and Its Potential Applications in Distance Education” Journal of Digital Information, Volume 3 Issue 4 Article No. 160, 2003-02-19, [Çevrimiçi] Elektronikadres: <http://jodi.tamu.edu/Articles/v03/i04/Shiratuddin/>
- Shirey M, Hurlbutt M, Johansen N, King GW, Wilkinson SG, Hoover DL. (2012). The influence of core musculature engagement on hip and knee kinematics in women during a single leg squat. *Int J Sports Phys Ther*, 7(1), 1-12.
- Suni JH, Miilunpalo SI, Asikainen TM. (1998). Safety and feasibility of a health-related fitness test battery for adults. *Physical Therapy*, 1998;78(2):134-148.
- Taşkın, C. (2018). Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı Hakkında Öğrenci ve Öğretmen Görüşleri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Bilim Dalı. Çanakkale.
- Tavşancıl, E., ve Aslan, E. (2001). İçerik analizi ve uygulama örnekleri. Epsilon Yayınları: İstanbul.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2018). Genel Türkçe sözlük. 17.02.2018 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a88c1f452a562.52877891 adresinden erişilmiştir.
- Tello SF. (2007). An analysis of student persistence in online education. *International Journal of Information and Communication Technology Education*; 3(3): 47-62.
- Uçan, İ. (2018). 6 Haftalık Aerobik Egzersizin Sedanter Bireylerin Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkileri. Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:2 Sayı:2.
- Uşun, S. (2012). Eğitimde program değerlendirme süreçler, yaklaşımlar ve modeller. Ankara: Anı yayıncılık.

- Uzunboylu, H. (2008). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı. Pegem Akademi. Ankara.
- Uzunboylu, H., Çavus, N. ve Ercag, E. (2009). Using mobile learning to increase environmental awareness. *Computer & Science*, 52, 381-389.
- Uzunboylu, H., Bicen, H. ve Çavus, N. (2011). The efficient virtual learning environment: A case study of web 2.0 tools and Windows live spaces. *Computers & Education*, 56(3), 720–726. doi: 10.1016/j.compedu.2010.10.014
- Ünsal, H. (2012). Harmanlanmış öğrenmenin Başarı ve Motivasyona Etkisi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(1).
- Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö. ve Büyüktaş, B. (2020). “Bireylerin COVID-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi”. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 4(2);79-87 DOI: 10.32706/tusbid.803497
- Varış, F. (1996). Eğitimde program geliştirme teoriler, teknikler. Ankara: Alkım K
- Voigt, D. (1998). Spor Sosyolojisi, (Çev:Atalay,A.) Alkım Yayınları, İstanbul.s.188.
- Wang, X. Q., Zheng, J. J., Yu, Z. W., Bi, X., Lou, S. J. ve Liu, J., et al. (2012). A meta- analysis of core stability exercise versus general exercise for chronic low back pain. *PloS one*, 7(12), e52082.
- Whittemore, R., Chase, S.K. ve Mandle, C.L. (2001): Validity in qualitative research. *Qualitative Health Research*. 11 (4): 522–537.
- Willardson JM. (2007). Core stability training: Applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3):979-85.
- Wulf, K.M. and B. Schave (1984). Curriculum Design: A Handbook for Educators. California: Scott, Foresman and Co.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Yılmaz, M.B. ve Orhan, F. (2010). Pre-service English teachers in blended learning environment in respect to their learning approaches. *The Turkish Online Journal of Educational Technology –TOJET*, 9(1), 157158.
- Yolcu. H. (2015). Harmanlanmış (Karma) Öğrenme ve Uygulama Esasları. Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü. *The Journal of Academic*
- Zhang Y, Tang S, Chen G, Liu Y. (2015). Chinese massage combined with core stability exercises for nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *Complement Ther Med*, 23(1), 1-6.
- Zorba, E. (2000), *Fiziksel Uygunluk*, Neyir Matbaası, Muğla.
- Zorba E. (2004). *Yaşam boyu spor*. Birinci baskı. Muğla, Nobel Yayınevi, s. 20–25.

Ekler

EK 1. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Onay Yazısı Örneği



20.02.2018

Sayın Ayla Bicen

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDU/EB/2017/60 proje numarah ve "Çevrimiçi Fiziksel Uygunluk Eğitimi ve Antrenman Uygulamalarının Karşılaştırılması olarak Değerlendirilmesi" başlıklı proje önerisi konuluzumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile bidakte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

|

Yardımcı Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kısıma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EK 2. Videoların Hazırlanması İçin Alınan Uzman Görüşleri Örneği
Eğitsel Amaçlı Yansıtma Özelliği Olan Görsel Materyalleri Değerlendirme
Formu

Değerlendiren:

Materyalin ismi:

Hazırlayan:

Tarih:

Puanlama kriterleri 3 = Mükemmel , 2 = Uygun , 1 = Orta , 0 = Uygun Değil

Kriterler	Puan
Konu alanı uygunluğu	
Güncellik	
Hedef kitleye uygunluğu	
Doğruluk	
Motivasyonu artırma	
Kullanım kolaylığı	
Kullanıcı kılavuzu	
Doğruluk	
İzleyici seviyesine uygunluğu	
Uygun renk kullanımı	
Hizalama	
Denge (İnformal, formal)	
Okunabilirlik	
Çekicilik	
Boşluklar (Harfler ve satırlar arasında)	
Metin boyutu	
Metin stili	
Figür-zemin uyumu	
Dilin açık ve anlaşılabilirliği	
Mesajları açık ve etkili bir şekilde iletme	
Bütünlük (slideler arasında)	
Yansıtıldığı zamanki uygunluğu	
Toplam Puan	
Ortalama Puan	
Önerilen Sonuç	

EK 3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu Örneği

Değerli Katılımcı,

Bu Yarı yapılandırılmış görüşme formu çevrimiçi ve karma eğitimdeki katılımcıların fiziksel uygunluk ve antrenmanlara yönelik görüşlerinizi öğrenmek için uygulanmaktadır. Bu forumda verilen görüşler sadece araştırma için kullanılacaktır. Forumu göstereceğiniz ilgi ve vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı sizlere teşekkür ederiz.

1. Aldığınız antrenman eğitimi beklentilerinizi karşıladı mı? Karşıladı ise düşüncelerinizi açıklayabilir misiniz?
2. Çevrimiçi Antrenman Eğitiminin ne gibi olumlu yönleri vardı? Düşüncelerinizi ayrıntılı bir şekilde açıklayabilir misiniz?
3. Sizin için bu eğitimin zayıf yönleri nelerdir? Yanıtınız evet ise, Dezavantajları ortadan kaldırmak için neler yapılabilir?
4. Uzaktan eğitim videoları sizin için etkili oldu mu? Daha etkili olmasına ilişkin neler yapılabilir?
5. Böyle bir eğitime tekrardan katılmayı düşünür müsünüz? Neden?
Yanıtınız evet ise,
-Neden böyle bir eğitime katılmayı düşünürsünüz?
Yanıtınız hayır ise,
-Neden böyle bir eğitime katılmayı düşünmezsiniz?
6. Aldığınız eğitimde hangi öğrenme aracı ve araçları etkili oldu? (Video, görseller, dokümanlar) neden? –Eklenmesini istediğiniz özellikler veya araçlar var mıdır?
7. Bu eğitimin yürütücüsü siz olsaydınız ek olarak ne yapmak isterdiniz? Uygulamaları/çalışmaları düşündüğünüzde değiştirmek istediğiniz ne olurdu?

EK 4. Sekiz Hafta Boyunca Uygulanan Antrenman Eğitim Programı Çizelgesi

1. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Neck Rotations	1	10 Sn	10sn
2	Thoracic Rotation	2	10 Tekrar	10sn
3	Side-Lying Thoracic Rotation	2	10 Tekrar	10sn
4	Hand Crossover	2	10 Tekrar	10sn
5	Shoulder Circles	1	10 Sn	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Quadruped ve Cat Camel	2	10 Tekrar	10sn
2	Extended Plank	2	10 Sn	10sn
3	Kneeling Plank	2	10 Sn	10sn
4	Modified Side Plank	2	10 Sn	10sn
5	With Leg Lift	2	10 Sn	10sn
6	Modified Situp	2	10 Tekrar	10sn

2. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jacks	2	20 Tekrar	10sn
2	Thoracic Rotation	2	20 Tekrar	10sn
3	Reach, Roll and Lift	1	20 Sn	10sn
4	Bent -Over Reach to sky	2	20 Tekrar	10sn
5	Lateral Slide	2	20 Tekrar	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Quadruped ve Cat Camel	2	20 Tekrar	10sn
2	Extended Plank	2	20 Sn	10sn
3	plank	2	20 Sn	10sn
4	wide- Stance Plank Leg Lift	2	20 Sn	10sn
5	Fire Hydrant In-Out	2	20 Tekrar	10sn
6	McGill Curlup	2	20 Tekrar	10sn
7	Crossed-Arms Situp	2	20 Tekrar	10sn

3. Hafta				
	I ısınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jacks	2	20 Tekrar	10sn
2	Low Side-to-Side Lunge	2	15 Tekrar	10sn
3	Split Jacks	2	15 Tekrar	10sn
4	Overhead Lunge With Rotation	2	15 Tekrar	10sn
5	Neck Rotation ve Shoulder Circles	1	10 Sn	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Cat Camel	2	15 Tekrar	10sn
2	Bird Dog	2	15 Sn & 15 Tekrar	10sn
3	Mountain Climber	2	15 Tekrar	10sn
4	Single-Leg-Lowering Drill	2	15 Tekrar	10sn
5	Side Crunch	2	15 Tekrar	10sn

4. Hafta				
	I ısınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jacks	2	15 Tekrar	10sn
2	Neck Rotation ve Shoulder Circles	1	10 sn	10sn
3	Lying Straight Leg Raise	2	15 sn	10sn
4	Lying Side Leg Raise	2	15 Tekrar	10sn
5	Groiners	2	15 sn	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Fire Hydrant In-Out	2	20 Tekrar	10sn
2	Bird Dog	2	15 Tekrar / 15 sn	10sn
3	T - Stabilization	2	15 Sn	10sn
4	Single- Leg - Lowering Drill	2	15 Tekrar	10sn
5	Reverse Crunch	2	15 Tekrar	10sn

5. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jaks	2	20 Tekrar	10sn
2	Neck Rotation ve Shoulder	1	10 Sn sayınız	10sn
3	Sumo Sguat to Stand	2	15 Tekrar	10sn
4	Supine Hip Internal Rotation	2	15 Tekrar	10sn
5	Walking High Knees	2	15 Tekrar	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Extended Plank	2	15 Sn Sayınız	10sn
2	Side Plank	2	15 Sn Sayınız	10sn
3	Cross-Body Mountain Climber	2	15 Tekrar	10sn
4	Prone cobra	2	15 Sn / 15 Tekrar	10sn
5	Modified V-Up	2	15 Tekrar	10sn

6. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jaks	2	20 Tekrar	10sn
2	Neck Rotation ve Shoulder	1	10 Sn sayınız	10sn
3	Walking Knee Hugs	2	15 Tekrar	10sn
4	Hand Crossover	2	15 Tekrar	10sn
5	Squat Thrusts	2	15 Tekrar	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Extended Plank	2	15 Sn sayınız	10sn
2	Plank	2	15 Sn sayınız	10sn
3	Wide-Stance Plank Leg Lift	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
4	Reverse Crunch	2	15 Tekrar	10sn
5	Side Crunch	2	15 Tekrar	10sn

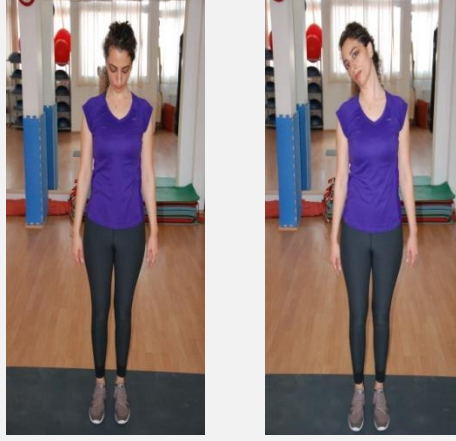
7. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jaks	2	20 Tekrar	10sn
2	Neck Rotation ve Shoulder	1	10 Sn sayınız	10sn
3	Hand Crossover	2	15 Tekrar	10sn
4	Thoracic Rotation	2	15 Tekrar	10sn
5	Lunge With Side Bend & Elbow-to-Foot Lunge	2	15 Sn /15 Tekrar & 15 Sn /15 Tekrar	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	T Stabilization	2	15 Tekrar	10sn
2	Plank	2	15 Sn sayınız	10sn
3	Wide-Stance Plank Leg Lift	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
4	Modified V-Up	2	15 Tekrar	10sn
5	Side Crunch	2	15 Tekrar	10sn

8. Hafta				
	Isınma Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Jumping Jaks	2	20 Tekrar	10sn
2	Neck Rotation ve Shoulder	1	10 Sn sayınız	10sn
3	Overhead Lunge With Rotation	2	15 Tekrar	10sn
4	Low Side-to-Side Lunge	2	15 Tekrar	10sn
5	Thoracic Rotation	2	15 Tekrar	10sn
	Core (Çekirdek) Bölgesi Antrenman Egzersizleri	Set	Tekrar Sayısı veya Bekleme Süresi	Dinlenme Süresi
1	Extended Plank	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
2	Plank	2	15 Sn sayınız	10sn
3	Bird Dog	2	15 Sn /15 Tekrar	10sn
4	Leg Lowering Drill	2	15 Tekrar	10sn
5	Alternating Situp	2	15 Tekrar	10sn

EK 5. Başlangıç Seviyesi Programı

1. Hafta, Isınma Egzersizleri

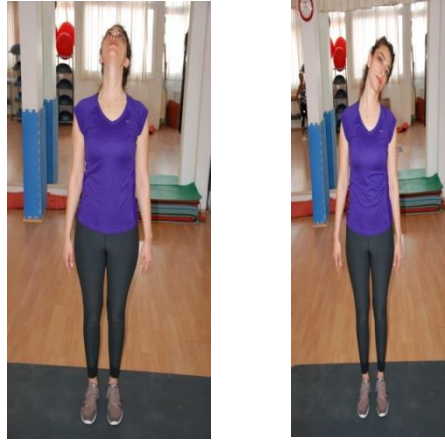
1- Hareket (Neck Rotations)



Duruş:

Ayakta; Bacaklar açık ve kollar gövdenin yanında düz durmalıdır.

- Boynun her hareketinde zorlama yapmadan ilerliyoruz.
- Başı yavaşça, önce öne alıyoruz 10 saniye bekliyoruz, sağ taraf 10 sn, sola taraf 10 sn ve çok az geriye giderek 10 sn ye bekleyip ısınmamızı bitiriyoruz.
- Not: Boynunuzda herhangi bir ağrı veya rahatsızlık var ise geriye doğru hareket yapmıyoruz.



Tekrar Sayısı : 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

Not: Isınma egzersiz hareketlerinin uygulanışı veya beklenmesi sırasında önce burundan nefes alınız ve sonra ağızdan nefes veriniz.

2- Hareket (Thoracic Rotation)



Duruş

- Zemin üzerinde masa duruşu pozisyonu alınmalıdır.
- Masa duruşu pozisyonunda, bacaklar dizden bükük ve ayaklar zemin üzerinde düz durmalıdır.
- Sol kol zemin üzerinde, sağ kol dirsekten bükük ensenin üzerinde zorlamadan destek alınmalıdır.



Uygulanış;

- Kolun açısı bozulmadan göğüse çapraz kapanıp açılmalıdır.

Not: Aynı hareket sağ tarafda yapıldığı gibi sol tarafda da yapılmalıdır.

Tekrarlama Sayısı : 2 set olmak üzere 10 kez tekrarlıyoruz.

3- Hareket (Side-Lying Thoracic Rotation)



Duruş

- Zemin üzerinde 'L' şeklinde yatır pozisyon alınmalıdır.
- Bacaklar dizden bükük ve ayaklar zemin üzerinde düz durmalıdır.
- Gövde yana doğru durmalıdır.
- Sağ kol zemin üzerinde düz, sol kol üzerine kapanmış durumda olmalıdır.



Uygulanış;

- Bacaklar, gövde ve kolların açısı bozulmadan sol kol yana doğru açılmalıdır.

Not: Aynı hareket sağ tarafda yapıldığı gibi sol tarafda da yapılmalıdır.

Tekrarlama Sayısı : 2 set olmak üzere 10 kez tekrarlıyoruz.

4- Hareket (Hand Crossover)



Duruş

Ayakta Duruş;

- Bacaklar açık ve kollar yana doğru açık ve çapraz (sağ kol yana doğru açık, sol kol omuz hizasından yukarda açık ve düz) olmalıdır.



Uygulanış;

- Kollar aynı anda gövdeye çapraz kapanıp açılmalıdır.

Tekrarlama Sayısı : 2 set olmak üzere 10 kez tekrarlıyoruz.

5- Hareket (Shoulder Circles)**Duruş ve Uygulanış;****Ayakta Duruş;**

- Bacaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır.
- Kollar vücudumuzun yanında olmalıdır
- Omuz önce öne doğru alınmalı sonra geriye doğru bırakılmalıdır.

Tekrar Sayısı : 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz

Not: Isınma egzersiz hareketlerinin uygulanışı veya beklenmesi sırasında önce burundan nefes alınız ve sonra ağızdan nefes veriniz.

Başlangıç Seviyesi Programı

1. Hafta, Core Egzersizleri

1. Hareket (Quadruped)



Duruş :

Masa duruşu pozisyonunda

- Bacaklar omuz genişliğinde açık, dizler bükük durumda zemin üzerinde, ayakların parmak ucu yerde, topuklar birbirine dokunmadan durulmalıdır.
- Kalça ve sırt düz bir çizgi oluşturur durumda, boyun düz ve başınız aşağıya doğru bakmalıdır.
- Kollar düz, omuz genişliğinde

Uygulanışı;

- Karın kasını sıkarak belirlenen tekrar sayısı kadar bekliyoruz.

Tekrar Sayısı : 2 set kapsamında olacak şekilde 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

Not: Egzersiz hareketlerini uygulama esnasında burundan nefes alınız ve sonra ağızdan nefes veriniz.

2. Hareket (Cat Camel)



Duruş :

Masa duruşu pozisyonunda;

- Bacaklar omuz genişliğinde açık dizler bükük durumda, ayakların parmak ucu zemin üzerinde ve topuklar birbirine dokunmadan durulmalıdır.

Kalça ve sırt düz Uygulanışı;

- Omurgayı esnetmek için önce içe doğru esnetmeliyiz. İçe doğru esnerken nefesimizi veriyoruz ve başımızı karşıya doğru kaldırıp bakmalıyız.



- Omurgayı tersi yönde esnetmek için içe doğru kamburlaşarak esnemeliyiz.
- İçe doğru esnerken nefesimizi alıyoruz ve başımızla birlikte içe doğru kapanmalıyız.

Tekrarlama Sayısı : 2 set olmak üzere 10 kez tekrarlıyoruz .

3. Hareket (Extended Plank)



Duruş :

- Ayaklar ve bacaklar birleşik şekilde, topuklar da birbirine temas edecek bir biçimde durmalıdır.
- Kalça ve sırt bölgesi düz bir çizgi oluşturur durumda olmalıdır. Boyun bölgesi düz ve başınız aşağıya doğru bakmalıdır.
- Kollar omuz genişliğinde açık ve düz bir çizgi oluşturmaktadır. Zemin üzerinde ve parmaklar kapalı olmalıdır.

Tekrar Sayısı : 2 set kapsamında olacak şekilde 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

4. Hareket (Kneeling Plank)



Duruş :

- Bacaklar birleşik, topuklar birbirine dokunacak şekilde ve dizlerden bükük bir biçimde yukarıda olmalıdır.
- Kalça ve sırt düz bir çizgi oluşturur durumda, boyun düz ve başınız aşağıya doğru bakmalıdır.
- Kollar dirsekten bükük omuz genişliğinde açık, eller yumruk şeklinde kapalı ve birbirine değerek denge de durmalıdır.

Tekrar Sayısı : 2 set kapsamında olacak şekilde 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

5. Hareket (Modified Side Plank)



Duruş:

- Gövde tamamen düz, dizler zemin üzerine ve bacaklar V oluşturacak şekilde ⁹⁰ derece olmalıdır.
- Sağ kol dirsekten bükük, zemin üzerinde, düz bir çizgi oluşturacak şekilde durmalı ve denge kurulmalıdır.
- Sol kol belde durmalıdır.

Not: Aynı hareket sağ tarafta yapıldığı gibi sol tarafta da yapılmalıdır.

Tekrar Sayısı : 2 set kapsamında olacak şekilde 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

Quadruped

6. Hareket (With Leg Lift)



Duruş :

Masa duruşu pozisyonunda;

- Bacaklar omuz genişliğinde açık, sağ diz bükük durumda, ayak parmak ucu zemin üzerinde ve topuklar birbirine dokunmadan durulmalıdır.
- Kalça ve sırt düz bir çizgi oluşturur durumda, boyun düz ve başınız aşağıya doğru bakmalıdır.
- Kollar düz, omuz genişliğinde açık ve eller zemin üzerinde denge de durmalıdır.

Hareketin Uygulanışı;

Sol bacağımızı yavaşça ve dengeyi bozmadan geriye doğru düz uzatıp hareketsiz dengede durulmalıdır.

Not: Aynı hareket sağ tarafta yapıldığı gibi sol tarafta da yapılmalıdır.

Tekrar Sayısı : 2 set kapsamında olacak şekilde 10 saniye hareketi yapıp 10 saniye dinleniyoruz.

7. Hareket (Modified Situp)



Duruş :

- Sırtınız mat üzerinde, çift bacak dizden kırık kalçaya yakın olmayacak şekilde durulmalı.
- Kollar kalça hizasında yere temas etmeden, avuç içleri yere bakacak şekilde durmalı.



Uygulanışı;

- Alt karın kasını sıkıştırmak için, önce burun'dan nefes alıyoruz.
- Yer'den yukarıya doğru düz bir çizgi şeklinde kalkıyoruz. Nefesimizi ağız'dan veriyoruz.

Tekrarlama Sayısı : 2 set olmak üzere 10 kez tekrarlıyoruz .

Not: Egzersiz hareketlerini uygulama esnasında burundan nefes alınız ve sonra ağızdan nefes veriniz.

EK 6. Ydü Spor Kulesi Performans Laboratuvarında Ölçümler İçin Kullanılan Makineler

Tanita Vücut Kompozisyonu Analiz Makinesi (BC-418-MA) ve Boy Ölçüm Çubuğu



Ayakta Öne Esneklik, El Dinamometresi, Çevresel Ölçümler İçin Mezure, Polar Ölçüm Seti ve Flamingo Denge Testi



TEST FORUMUNDAN ALINAN ÖLÇÜMLER

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SPOR KULESİ
DEMOGRAFİK BİLGİLER**

İSİM:

CİNSİYET:

SOYİSİM:

YAŞ:

EĞİTİM DÜZEYİ:

BOY:

VÜCUT ANALİZİ SONUÇLARI

VÜCUT KOMP	BKİ	KİLO	YAĞ KG

MOTOR TEST SONUÇLARI

EL KUVVETİ	
-------------------	--

ESNEKLİK	
-----------------	--

DENGE	
--------------	--

POLAR OWNINDEX TEST (VO2 MAX)	
--------------------------------------	--

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

KADIN ÖLÇÜMLERİ	Gluteus	Abdomen Size

ERKEK ÖLÇÜMLERİ	Gluteus	Abdomen Size

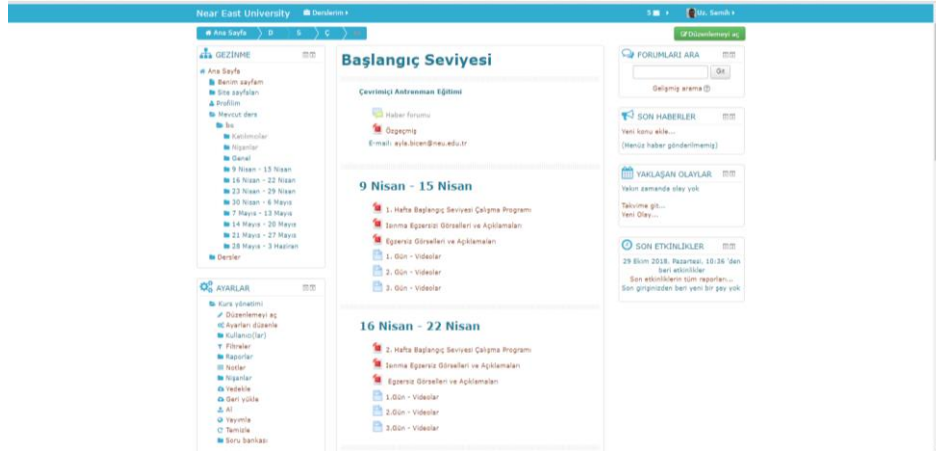
Operatör: _____

imza: _____

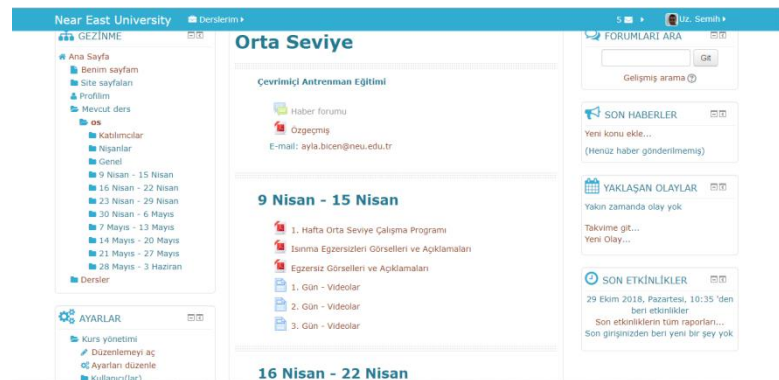
Tarih: _____

EK 7. Ön Test Sonucunda Belirlenen Çalışma Programı Seviyeleri

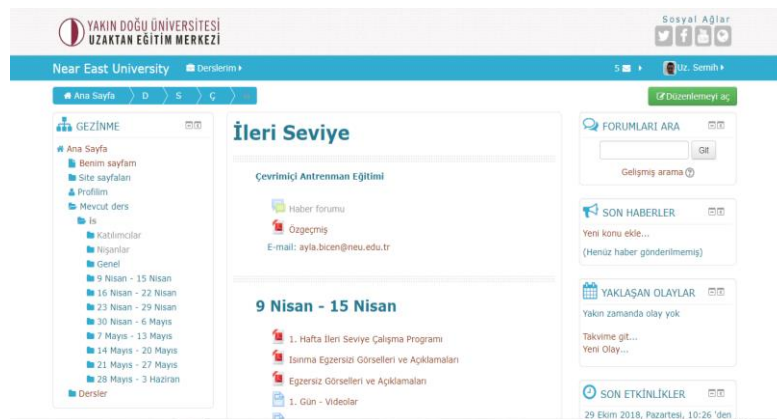
BAŞLANGIÇ SEVİYE ÇEVİRİMİÇİ DERS MATERYALİ EKLAN GÖRÜNTÜLERİ



ORTA SEVİYE ÇEVİRİMİÇİ DERS MATERYALİ EKLAN GÖRÜNTÜLERİ



İLERİ SEVİYE ÇEVİRİMİÇİ DERS MATERYALİ EKLAN GÖRÜNTÜLERİ



EK 8. UZEM Aracılığıyla Verilen Eğitimin Ekran Görüntüsü

cs: 1. Gün - Videolar X

uzem.neu.edu.tr/mod/page/view.php?id=12289

Near East University Derslerim

Kayıtlar
Notlar
Deni yükler
Kurs yönetimi
Rol değiştir
Profil ayarları

DERSLERİM

Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi
İleri Seviye
Orta Seviye
Başlangıç Seviyesi
OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN ÖĞRETİMİ
Tüm dersler ...

7-Thoracic Rotation

3. Hareket - Side-Lying Thoracic Rotation

Hareket Sayısı: 3 Set
Uygulama Sayısı: 15 Tekrar
Dinlenme Süresi: 10 Sn.

8-Side-Lying Thoracic Rotation

4. Hareket - Hand Crossover

Hareket Sayısı: 3 Set
Uygulama Sayısı: 15 Tekrar
Dinlenme Süresi: 10 Sn.

ENG TRQ 22:35 26/05/2018

EK 9. Katılımcıların Uygulama Görselleri

EK 10. Özgeçmiş

1. **Adı Soyadı:** Ayla BİCEN
2. **Doğum Tarihi:** 25 / 11 / 1981
3. **Akademik Düzey:** Uzman
4. **Adres:** Lefkoşa-Kıbrıs
5. **E-Mail Adresi :** ayla_bicen@hotmail.com ayla.bicen@neu.edu.tr
6. **Medeni Durum:** Bekar
7. **Yabancı Dil:** İngilizce
8. **Öğrenim Durumu :**

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	Yakın Doğu Üniversitesi	2003
Yüksek Lisans	Eğitim programları ve Öğretimi	Yakın Doğu Üniversitesi	2010
Doktora	Eğitim programları ve Öğretimi	Yakın Doğu Üniversitesi	Tez Aşaması

9. İdari Görevler

Performans Laboratuvarı Sorumlusu / Spor (Fitness) Eğitmeni. Yakın Doğu Üniversitesi Spor Kulesi. (2003- Günümüz).

10. Yayınlar:

10.1. SCI, SSCI, AHCI indeksine giren dergilerde yayınlanan makaleler

The analysis of perspectives of students who have physical education and game teaching related to lesson outcomes [Análisis de las perspectivas de estudiantes de educación ...

A Bicen, S Besim, S Vehapi

ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete 32 (2), 147-152 (2017)

10.2. Ulusal Kongrelerde Sunulan Bildiriler

-The Teachers Evaluation of Social Activities' Which Take Place In Full Time Education (2010).

11. Sertifika / Katılım Belgesi:

- 8th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, (WCPCG-2017)

- 6th International Conference On Education (IC-ED-2017)

-World Conference On Educational Sciences (2010)

-World Conference On Learning Teaching and Administration (2010)

-TC Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu. Vücut geliştirme ve Fitness Yardımcı Antrenör Belgesi (2009)

- KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu. Vücut Geliştirme ve Fitness 1. Kademe Yardımcı Antrenör Belgesi (2009)
- World Conference On Educational Sciences (2009)
- 7 Th International Educational Technology Conference (IETC), 2007

EK 11. Turnitin Sonucu

SİSTEM YAKLAŞIMI MODELİNE GÖRE HAZIRLANAN ÇEVİRİMİÇİ VE KARMA EĞİTİMDEKİ KATILIMCILARIN FİZİKSEL UYGUNLUK, ANTRENMANLARA YÖNELİK PERFORMANS VE GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ORIGINALITY REPORT

9%	9%	3%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docs.neu.edu.tr Internet Source	2%
2	dergipark.org.tr Internet Source	1%
3	app.trdizin.gov.tr Internet Source	<1%