

Kick Boks Sporcularında Skapular Diskinezi, Beden İmajı ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi

Çetin Sayaca^{1,2} , Burak Erkan² 

¹Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Bursa, Türkiye

²Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

Çetin SAYACA, Öğr. Gör. Dr.
Burak ERKAN, Uzm. Fzt.

İletişim: Çetin Sayaca
Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Bursa, Türkiye
Tel: -
E-Posta: cetinsayaca@uludag.edu.tr

Gönderilme Tarihi : 16 Ocak 2020
Revizyon Tarihi : 03 Haziran 2020
Kabul Tarihi : 20 Haziran 2020

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, kick boks sporcularında skapular diskinezi (SD), beden imajı ve benlik saygısını incelemek amacıyla planlandı.

Hastalar ve Yöntemler: Çalışmaya kick boks sporu ile uğraşan lisanslı 30 erkek sporcu ile 30 erkek sedanter birey dahil edildi. Çalışmaya katılan tüm bireylerin demografik bilgileri kaydedildikten sonra sırasıyla, skapula lateral kayma testi (SLKT) ile SD olup olmadığı, beden imaj ölçeği ile beden imajı ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ) ile de benlik saygısı değerlendirildi.

Bulgular: Çalışmaya katılan erkek kick boks sporcularının yaş ortalaması 25,13 ±7,02 yıl iken sedanter ağırlıklı erkek bireylerin yaş ortalaması 24,96 ±2,51 yıl idi. Çalışmaya katılan bireylerin yaş, boy, kilo, beden kütle indeksi açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında fark bulunamadı (p>0,05). Her iki grup beden imajı puan ortalamaları arasında fark vardı (p<0,01). Kick boks yapan erkek sporcuların beden imajı ortalama puanları daha düşüktü. SD varlığı ile benlik saygısı kategorik seviyeleri açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamadı (p>0,05). Her iki grupta da SD, beden imajı ve benlik saygısı arasında bir ilişki bulunamadı (p>0,05).

Sonuç: Çalışmada, erkek kick boks sporcularında sedanter bireylere göre SD iki kat daha fazla saptandı. Kick boks sporcularında meydana gelen SD, ortaya çıkabilecek omuz problemlerinin dışında beden imajı ve benlik saygısını da doğrudan etkileyebilir, sporcuların kendilerini değersiz, çaresiz, başarısız hissetmelerine ve sonucunda da özgüvenlerinin azalmasına sebep olabilir. Kick boks sporcularında SD'nin değerlendirilmesi ve rehabilite edici veya önleyici egzersizlerin rutin antrenman programlarına dahil edilmesinin ortaya çıkabilecek patolojileri önlemenin dışında benlik saygısının ve beden algısının olumlu etkilenmesi için de gerekli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Skapula Diskinezi; Beden İmajı; Benlik Saygısı; Kick Boks

Investigation of Scapular Dyskinesia, Body Image, and Self-Esteem in Kickboxing Athletes

ABSTRACT

Objective: This study was planned to investigate scapular dyskinesia (SD), body image and self-esteem in kickboxing athletes.

Patients and Methods: Thirty male kickboxing athletes and thirty male sedentary individuals were included in the study. After demographic information was recorded, scapular dyskinesia SD was evaluated by lateral scapular slide test (LSST), and body image by body image scale (BIS) and Rosenberg self-esteem scale (RBSQ).

Results: The mean age of the kickboxing athletes was 25.13 ±7.02 years, and the mean age of the sedentary subjects was 24.96 ±2.51 years. No difference was found between the groups in terms of age, height, weight, body mass index (p>0.05). There was a difference between the mean scores of body image in both groups (p <0.01). The average body image scores of the male athletes who performed kickboxing were lower. There was no difference between the groups in SD and self-esteem (p > 0.05). No relationship was found between SD, body image and self-esteem in both groups (p > 0.05).

Conclusion: In this study, the incidence of SD in male kickboxing athletes was twice as high as in sedentary individuals. SD that occurs in kickboxing athletes can directly affect body image and self-esteem in addition to shoulder problems that may result in athletes feeling worthless, helpless, unsuccessful and as a result; low self-confidence. It is thought that the evaluation of SD and the inclusion of rehabilitative or preventive exercise programs in routine training programs are necessary for self-esteem and body perception.

Keywords: Scapular Dyskinesia; Body Image; Self-Esteem; Kickboxing



Kick boks, taekwondo ve karate gibi uzak doğu sporları arasında yer alır. Bu sporu yapmaktaki temel amaç, ruhu iyi yönde yetiştirmek ve bedeni disiplin altına alabilmektir (1). Toplumda bir statü elde etmek amacıyla yapan bireylerin de olduğu belirtilmektedir (2). Günümüzde kick boks sporunun popülaritesi giderek artmaktadır (3). Kick boks sporunda temel amaç üst ve alt ekstremiteler ile birlikte rakibine etki etmektir (4). Bu yüzden hem üst ekstremitelerin hem de alt ekstremitelerin sahip olduğu kassal kuvvet (5), hız ve güç önemli parametreler içerisinde yer almaktadır (6).

Benlik saygısı, kişinin kendi gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesi sonucunda ortaya çıkan kendini beğenme duygusudur. Toplumun kişiyi beğenmesi ve kabul etmesi, benlik saygısının oluşmasında en önemli etkenler içerisinde yer alır. Benlik saygısı yüksek kişiler enerjik, kendilerine güvenen, kendilerini değerli hisseden, başarılı ve becerikli kişiler olarak tanımlanmaktadır (7). Düzenli yapılan spor, benlik saygısını olumlu etkilemektedir (8). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin benlik saygısı düşük olan bireylere göre bedenleri hakkında daha fazla olumlu fikirlere sahip oldukları belirtilmektedir (9). Beden imajı, bireyin kendi bedeninin zihninde nasıl görüldüğüne dair sahip olduğu fikir olarak açıklanmaktadır (10). Başka bir ifadeyle, bireyin vücut kısımlarının fonksiyonlarını kendi kendine değerlendirerek olumlu ya da olumsuz fikir üretmesidir (11). Bireyin kendi vücuduna ait duygu, düşünce ve algılarını içeren bir kavram olup yaş, cinsiyet, kilo, sağlık durumu, zaman ve topluma göre değişkenlik göstermektedir. Düzenli yapılan spor ise beden imajını olumlu etkilemektedir (8).

Skapula, üst ekstremitenin kuvvet ve hız gerektiren aktivitelerinde önemli bir role sahiptir (12). Skapulanın medial kenarı ile inferior açısındaki belirginleşme, erken skapular elevasyon, ani aşağı rotasyon gibi bulgular skapular diskinezi (SD) olarak tanımlanır (13). SD, kemik yapıda gelişen patolojiler veya skapular hareketlerden sorumlu kaslarda meydana gelen kassal kuvvet imbalansı (14, 15), postüral bozukluklar, pektoralis minör kas kısılığı (16) sonrasında ortaya çıkabilmektedir. SD olan bireylerde rotator manşet sendromu, subakromial sıkışma sendromu, glenoid labrum problemleri ve glenohumeral instabilite (17,18) skapula-humeral ritim bozukluğu sık görülmektedir (19). Ortaya çıkan SD'yi telafi etmek amacıyla da rotatör manşet kasları ile biceps kas aktivasyonunun arttığı bilinmektedir (20). Artan bu aktivasyon sonucunda da instabilite ve skapular diskinezi görülebilir (13).

Skapular diskinezi, sporcunun ihtiyacı olan üst ekstremiteye ait kassal kuvvet ve hızı ortaya koyamamasına neden olabilir. Sonuçta sporcu kendini başarısız hissedip benlik saygısının azalmasına ve beden imajının ise bozulmasına sebep olabilir. Literatürde kick boks sporcularında SD, beden imajı ve benlik saygısının değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, kick boks sporcularında SD, beden imajı ve benlik saygısını incelemek amacıyla planlandı.

YÖNTEM

Çalışmaya, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul izni alındıktan sonra başlandı. Katılımcılara çalışma kapsamı ve prosedürleri hakkında detaylı bilgilendirme yapıldıktan sonra bilgilendirilmiş onam formunu imzalamaları istendi.

Bireyler: Çalışmaya kick boks sporu yapan lisanslı 30 erkek sporcu ile 30 sedanter erkek birey dahil edildi. Kick boks sporcularının çalışmaya dahil edilme ölçütleri: 18-35 yaş aralığında olmak, lisanslı olarak kick boks yapıyor olmak, en az 6 aydır aktif olarak kick boks sporu yapıyor olmak ve beden kütle indeksi 18,5-25 kg/cm² aralığında olmak idi. Kontrol grubunda yer alacak bireylerin dahil edilme ölçütleri: 18-35 yaş aralığında olmak, düzenli spor yapmıyor olmak ve beden kütle indeksi 18,5-25 kg/cm² aralığında olmak idi. Her iki grup içinde çalışmaya dahil edilmeme ölçütleri: kronik sistemik hastalığı olmak, cerrahi öyküsü olmak, herhangi bir üst ekstremitte patoloji tanısı olmak, üst ekstremitte de ağrısı olmak ve tümoral hastalığı olmak idi.

Değerlendirme: Çalışmaya katılan tüm bireylerin demografik bilgileri (yaş, boy, kilo, dominant tarafları) kaydedildikten sonra aşağıdaki değerlendirmeler sırasıyla aynı fizyoterapist tarafından yapıldı.

Skapular Diskinezinin Değerlendirilmesi: SD varlığını saptamak amacıyla Skapula Lateral Kayma Testi (SLKT) kullanıldı. SLKT, üç farklı pozisyonda değerlendirildi. (a) Kollar nötral pozisyonda ve gövde yanında, (b) Başparmaklar arkayı gösterecek şekilde eller belde ve (c) Kollar 90° abduksiyon ve maksimum internal rotasyon pozisyonunda bilateral olarak değerlendirildi. Skapulanın alt açısı ile torakal vertebraların spinöz çıkıntıları arasındaki mesafe mezura ile her üç pozisyonda ölçülerek cm cinsinden kaydedildi. Bilateral ölçümler arasında 1,5 cm'den büyük bir fark saptandığında test pozitif olarak kabul edildi (19).

Beden İmajının Değerlendirilmesi: Beden imajını değerlendirmek için beden imaj ölçeği kullanıldı. Ölçek, 40

sorudan oluşmaktadır. Her bir soruya 1-5 arasında puan verilmekte olup "1= Oldukça beğeniyorum" iken "5= Hiç beğenmiyorum"u ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40 iken en yüksek toplam puan 200'dür. Puan artıkça kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetsizliği ifade eder (21).

Benlik Saygısının Değerlendirilmesi: Çalışmaya katılan bireylerin benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ile değerlendirildi. On iki alt alandan oluşan ölçeğin ilk on sorusu benlik saygısını ölçmek için kullanılmaktadır. Değerlendirmede bu on soruya verilen yanıtlar sonucunda alınan puanların toplamı 0-1 puan arasında olanlar yüksek, 2-4 puan arasında alanlar orta, 5-6 puan arasında olanlar ise düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (22).

İstatistiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen veriler IBM-SPSS programı 20. versiyon yazılımı kullanılarak analiz edildi (IBM Corp., Armonk, New York, United States). Sayısal verilerin normal dağılımları Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testi kullanılarak değerlendirildi. Sayısal verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizlerinde ortalama ve standart sapma değerleri verildi. Gruplar arası sayısal verilerin analizinde Student t testi kullanıldı. Nitel veriler analiz yapılırken Ki-kare testi kullanıldı. Her iki grupta da SD, beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla spearman korelasyon analizi kullanıldı. Korelasyon katsayısı 0,30 ile 0,39 arasında zayıf düzeyde ilişki, 0,40 ile 0,59 arasında orta düzey ilişki, 0,60 ila 0,69 arasında iyi düzeyde ilişki, 0,70 ila 0,75 arasında çok iyi düzeyde ilişki ve 0,75-1,00 arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu ifade etmektedir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya katılan kick boks sporcularının yaş ortalaması $25,13 \pm 7,02$ yıl iken sedanter bireylerin yaş ortalaması $24,96 \pm 2,51$ yıl idi. Gruplar arasında yaş, boy, kilo ve beden kütle indeksi değerleri açısından karşılaştırıldığında fark bulunamadı ($p > 0,05$). Gruplar arasında beden imajı puan ortalamaları açısından fark vardı ($p < 0,01$). Kick boks sporcularının beden imajı puan ortalamaları daha düşüktü. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ile beden imajı değerlendirme sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir. SD varlığı ile benlik saygısının kategorik sınıflandırma sonuçları açısından, gruplar arasında fark bulunamadı ($p > 0,05$) (Tablo 2). Her iki grupta da SD, beden imajı ve benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki bulunamadı ($p > 0,05$). Grup içi korelasyon analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ile beden imajı değerlendirme sonuçlarının gruplar arası farkın incelenmesi

	Grup	Ortalama \pm SS	p
Yaş (yıl)	Kick Boks (n:30)	25,13 \pm 7,02	,903
	Kontrol (n:30)	24,96 \pm 2,51	
Boy (m)	Kick Boks (n:30)	1,76 \pm 0,04	,523
	Kontrol (n:30)	1,77 \pm 0,04	
Kilo (kg)	Kick Boks (n:30)	74,33 \pm 5,30	,273
	Kontrol (n:30)	76,03 \pm 6,52	
BKİ (kg/m ²)	Kick Boks (n:30)	23,93 \pm 1,81	,512
	Kontrol (n:30)	24,25 \pm 1,89	
Beden İmajı (puan)	Kick Boks (n:30)	80,10 \pm 22,09	,008
	Kontrol (n:30)	94,30 \pm 17,60	

SS: Standart Sapma; Student t testi; $p < 0,05$.

Tablo 2. Gruplar arası skapular diskinezi ve benlik saygısı sonuçlarının incelenmesi

	Grup	Sonuç	n	%	p
Skapular Diskinezi	Kick Boks (n:30)	Negatif	23	76,7	0,166
		Pozitif	7	23,3	
	Kontrol (n:30)	Negatif	27	90,0	
		Pozitif	3	10,0	
Benlik Saygısı	Kick Boks (n:30)	Düşük Seviye	2	6,7	0,551
		Orta Seviye	25	83,3	
		Yüksek Seviye	3	10,0	
	Kontrol (n:30)	Düşük Seviye	2	6,7	
		Orta Seviye	22	73,3	
		Yüksek Seviye	6	20,0	

Ki-kare testi; $p < 0,05$

Tablo 3. Her iki grupta skapular diskinezi, beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		Beden İmajı	Benlik Saygısı
Skapular Diskinezi	Kick Boks (n:30)	r:0,005 p:0,981	r:-0,239 p:0,204
	Kontrol (n:30)	r:-0,347 p:0,060	r:0,365 p:0,057
Beden İmajı	Kick Boks (n:30)	-	r:0,080 p:0,676
	Kontrol (n:30)	-	r:-0,240 p:0,202

Spearman korelasyon analizi; $p < 0,05$

TARTIŞMA

Bu çalışma, kickboks sporcularında SD, beden imajı ve benlik saygısının incelenmesi amacıyla yapıldı. Çalışmada, erkek kickboks sporcularının sedanter bireylere göre bedenlerinden daha fazla memnun oldukları ancak SD ve benlik saygısı açısından her iki grupta anlamlı bir fark olmadığı saptandı. Çalışmaya katılan bireylerde SD, kickboks sporcularda görülme oranı sedanter bireylere göre iki kat daha fazla idi. Her iki grupta ta SD, benlik saygısı ve beden imajı arasında anlamlı bir ilişki yoktu.

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan kendini değerli, gururlu ve başarılı hissetme duygusudur. Bireyin yetenek, bilgi ve becerilerini ortaya koyarak başkaları tarafından beğenildiğini, kabul edildiğini ve değer verildiğini hissetmesidir (7). Benlik saygısının gelişmesinde duygusal, zihinsel, toplumsal etkenlerin dışında bedensel gelişimde önemli bir faktördür (7). Bedensel gelişimi olumlu etkileyen etkenlerden biri de spordur (8). Spor ile elde edilen fiziksel görünüm, benlik saygısını doğrudan etkilemektedir (23). Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine güvenen, canlı ve enerjik insanlar olarak görülmekte iken, benlik saygısı düşük olan bireyler kendilerini güvenmeyen, kendilerini değersiz ve çaresiz hisseden, başarısız insanlar olarak görülmektedir (7). Bu çalışmada, kick boks sporcuları ile sedanter bireyler arasında benlik saygısı açısından herhangi bir fark bulunamadı. Sporun benlik saygısı gelişimi üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmesine rağmen (24) bu çalışmaya katılan lisanslı olarak kick boks sporu yapan sporcuların benlik saygılarının sedanter bireylerden daha düşük olduğu görüldü. Bunun sebeplerinden biri çalışmaya katılan kick boks sporcularda sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanan SD varlığı olabilir. SD, unutulmuş ağrı ve/veya disfonksiyon olarak tanımlanmakla birlikte omuz fonksiyon kaybına sebep olmaktadır (25). Ortaya çıkan bu fonksiyon kaybı, sporcunun performansının ve özgüveninin azalmasına, sonucunda da kendisini başarısız hissetmesine sebep olabilir. Geçmiş başarısına göre ortaya çıkan bu başarısızlık hissi de benlik saygısının azalmasına sebep olmuş olabilir.

Bireyler, bedenlerinden duydukları memnuniyeti artırmak için daha sık spor yapmaktadırlar (8). Spor yapan bireyler, kendilerini toplum içinde daha saygın ve rahat hissettiklerini belirtmektedirler (26). Çalışmaya katılan kick boks sporu yapan bireylerin sedanter bireylere göre bedenlerinden daha fazla memnun oldukları görüldü. Beden memnuniyeti benlik saygısını da olumlu etkilemektedir (26). Benlik saygısının oluşmasında bedensel gelişimi

sağlayan en önemli etken ise spordur (8). Çalışmaya katılan kickboks sporcularının bedenlerinden duydukları memnuniyete paralel olarak ortaya çıkan benlik saygılarının da yüksek olması ve sedanter bireylerin benlik saygıları ile aralarında bir fark ortaya çıkması beklenebilirdi. Ancak bu çalışmaya katılan bireylerin kick boks sporunu uluslararası müsabakalara katılmak, para kazanmak vb. gibi profesyonel amaçla değil, rekreasyonel amaçla yaptıkları bir spor olarak ifade etmektedirler. Her iki grupta da SD, beden imajı ve benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki ortaya çıkmaması da bu fikri kanıtladığını düşünmekteyiz. Bu sporu profesyonel olarak yapan sporcular üzerinde de araştırmak gerektiği kanaatindeyiz.

Skapula, üst ekstremitate fonksiyonelliğinin ve etkinliğinin önemli bir belirleyicisidir. Üst ekstremitate hareketleri sırasında skapula'nın yanlış hareketi SD olarak tanımlanmakla beraber, omuz eklemine sıklıkla unutulmuş ağrı ve işlev bozukluğunu ifade etmektedir (25). Kas dengesizliği, sinir hasarı, labrum rüptürü ve rotator manşet hasarı nedeniyle SD oluşabileceği gibi (19) postür bozukluklarında (servikal lordoz, torakal kifoz) ve boyun patolojileri (mekanik boyun ağrısı, sinir kökü basısı, vb.) sonrasında da meydana gelebilir (27). Meydana gelen SD sonucunda da skapula-humeral ritim bozulabilir (19). SD, sıklıkla omuz yaralanmaları sonucu gelişmesine rağmen omuzun ağrılı duruma karşı vermiş olduğu bir yanıt olarak da ortaya çıkabilmektedir (13). SD, semptomları olan bireylerde görülebileceği gibi herhangi bir şikayeti olmayan bireylerde de sık görülebilmektedir (28). Bu çalışmada her iki grupta SD görülme oranları arasında bir fark bulunmasa da sedanter bireylerin sadece % 10'unda SD saptanırken kickboks yapan sporcuların % 23,3'ünde SD olduğu saptandı. SD, omuz ağrısı ve instabilite ile yakından ilişkili olup (28) aktivite sırasında omuzda rahatsızlık hissine sebep olmaktadır (29). Benzer şekilde kickboks sporu yapan erkek sporcularda da aktivite sırasında omuzda rahatsızlık hissetmelerine ve yeterli performans gösterememelerine ve sonucunda da kendilerini başarısız ve/veya değersiz hissetmelerine, kendileriyle gurur duymamalarına, dolayısıyla da benlik saygılarının azalmasına sebep olmuş olabilir.

Çalışmamızın bazı limitasyonları vardır. Çalışmaya katılan ve skapular diskinezi olan kick boks sporcularının SD öncesi benlik saygılarının ve beden imajı algılarının değerlendirilememiş olması skapular diskinezinin bu değişkenler üzerine olan etkisini kesin olarak ortaya koyulmamıştır. Ayrıca, beden imajı ve benlik saygısını doğrudan etkileyebilecek psikososyal parametrelerin incelenmemiş olması çalışmanın bir diğer önemli limitasyonlarından biridir. Kick boks sporcularında skapular diskinezisinin uzun

dönem ve uygulanacak rehabilitasyon programının beden imajı ve benlik saygısı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Skapular diskinezi, erkek kick bokscularda görülme oranı sedanter bireylerden iki kat daha fazla idi. Kick bokscular da meydana gelen skapular diskinezi, ortaya çıkabilecek omuz problemlerinin dışında, beden imajı ve benlik saygısını da doğrudan etkileyebilir sporcuların kendilerini değersiz, çaresiz, başarısız hissetmelerine ve sonucunda da özgüvenleri düşük sporcular olmasına sebep olabilir. Kick boks sporu ile ilgilenen sporcularda skapular diskinezinin değerlendirilmesinin, rehabilite edici veya önleyici egzersiz programlarının rutin antrenman programlarına dahil edilmesinin ortaya çıkabilecek patolojileri önlemenin dışında benlik saygısı ve beden algısı içinde gerekli olduğu düşünülmektedir.

Teşekkür

Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve destekleyen katılımcılara tüm yazarlar teşekkür eder.

KAYNAKLAR

1. Yalçinkaya GZ. Taekwondo, Hilal Matbaası Kol. Şti., İstanbul, 1986.
2. Kılıçgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri (Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama), Başırgan Yayımevi, Ankara, 1998.
3. Slimani M, Miarka B, Cheour F. Effects of competitive level and gender on anthropometric profile and physiological attributes in kickboksers. Collegium Antropolical, 2017;41(3):267-274.
4. Buse GJ. Kickboksing. In: Kordi R, Maffulli N, Wroble RR, Wallace WA (eds). In Combat Sports Medicine. New York: Springer, 2009.
5. Zabukovec R, Tiidus PM. Physiological and anthropometric profile of elite kickboksers. Journal of Strength and Conditioning Research, 1995;9(4):240-242.
6. Slimani M, Miarka B, Briki W, Cheour F. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboksers by competitive success. Asian Journal of Sports Medicine, 2016;7(2):1-6.
7. Cotton NS. A developmental model of self-esteem regulation. New York, Direction in Psychiatry. Part 1, Hather Leigh company, Long Island City, New York, NJ. 1985.
8. Tok S, Güneş İ, Koyuncu M, Doğan B, Canpolat AM. The Effect of Female Media Body Images on Body Image Dissatisfaction in Female Athletes and Nonathletes. Türkiye Klinikleri J Med Sci, 2011;31(5):1049-1056.
9. Grogan S. Body Image and Health. Journal of Health Psychology, 2006;11(4):523-530.
10. Gardner RM. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. British Journal of Psychology. 1996;87(2):327-337.
11. Gündoğan F. Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2006.
12. Kibler WB, McMullen J. Scapular dyskinesia and its relation to shoulder pain. J Am Acad Orthop Surg 2003;11(2):142-51.
13. Kibler WB, Sciascia A. Current Concepts: Scapular Dyskinesia. British Journal Of Sports Medicine, 2010;44(5):300-305.
14. Urdaneta M, Smela E. Parasitic trap cancellation using multiple frequency dielectrophoresis, demonstrated by loading cells into cages. Lab Chip. 2008;8(4):550-556.
15. Kibler WB, Sciascia A, Wilkes T. Scapular Dyskinesia And Its Relation To Shoulder Injury. Journal Of The American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2012;20(6):364-372.
16. Borstad JD, Ludewig PM. The effect of long versus short pectoralis minor resting length on scapular kinematics in healthy individuals. J Orthop Sports Phys Ther 2005;35(4):227-238.
17. Burkhart SS, Morgan CD, Kibler WB. Shoulder Injuries In Overhead Athletes. The "Dead Arm" Revisited. Clinical Sports Medicine, 2000;19:125-158.
18. Ludewig PM, Behrens SA, Meyer SM, Spoden SM, et al. Three-Dimensional Clavicular Motion During Arm Elevation: Reliability And 48 Descriptive Data. Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2004;34(3):140-149.
19. Kibler WB. The role of the scapula in shoulder function. Am J Sports Med. 1998;26:325-37.
20. Illyés A, Kiss RM. Kinematic and muscle activity characteristics of multidirectional shoulder joint instability during elevation. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2006;14:673-85.
21. Hovardoğlu S. Vücut Algısı Ölçeği. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P). Testler Özel Eki. 1992
22. Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda benlik saygısı. (Uzmanlık Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara. 1986.
23. Harter S. The development of self-representation. In: Eisenberg WD (Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development. New York: Wiley. 1997.
24. Bowker A. The Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence Canadian Journal of Behavioural Science. 2006;38(3):214-229.
25. Panagiotopoulos AC, Crowther IM. Scapular Dyskinesia, the forgotten culprit of shoulder pain and how to rehabilitate. SICOT-J. 2019;5:29.
26. Antony MM, Swinson RP. The Shyness Social Anxiety Workbook, Accessible Publishing Systems Pty, 2.bs. 2008.
27. Van Der Windt DA, Koes BW, De Jong BA, Bouter LM. Shoulder disorders in general practice: incidence, patient characteristics, and management. Ann Rheum Dis. 1995;54:959-964.
28. McClure PW, Michener LA, Karduna AR. Shoulder function and 3-dimensional scapular kinematics in people with and without shoulder impingement syndrome. Phys Ther. 2006;86(8):1075-1090.
29. Kawasaki T, Yamakawa J, Kaketa TT, Kobayashi H, Kaneko K. Does scapular dyskinesia affect top rugby players during a game season? Journal of Shoulder and Elbow Surgery. 2012;21(6):709-714.