



http://www.turansam.org

TURAN-SAM: TURAN Stratejik Araştırmalar Merkezi * TURAN-CSR: TURAN Center for Strategic Researches

TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi; p-ISSN: 1308-8041, e-ISSN: 1309-4033; Yıl: 2019; Ay: Eylül; Cilt: 11/YAZ, Sayı: 43

TURAN-CSR International Scientific, Peer-Reviewed and Refereed Journal; ISSN: 1308-8041, e-ISSN: 1309-4033; Year: 2019; Month: September; Volume: 11/SUMMER, Issue: 43

DOI: http://dx.doi.org/10.15189/1308-8041

(60)

Mesut CERİT⁴³²; Temel ÇAKIROĞLU⁴³³
GENETİK ve ATLETİK PERFORMANS
ATHLETIC PERFORMANCE and GENETICS

ÖZ

Genler; canlıların kalıtsal karakterlerini nesilden nesile taşıyan kromozom üzerinde yer alan değişik uzunluktaki DNA dizilimleridir. Bir sonraki jenerasyona aktarılabilecek olan genetik özellikler DNA dizilimlerinin içinde kodlanmıştır. İnsanlar benzer genlere sahip olsa da nitrojen baz çifti dizilimlerinde küçük oranlarda da olsa yapısal farklılıklar olabilmektedir. İnsanlar arasında nesilden nesile aktarılan bu küçük değişimler bireyler arasındaki farklılıkları oluşturmaktadır. Bu derleme, yazarın yürüttüğü araştırmaların bir sentezini sunar. Bu derlemeyle ilgili bilimsel literatür taraması, ABD Ulusal Tıp Kütüphanesi (PubMed), MEDLINE veri tabanları, genetik ve atletik performans terimleri kullanılarak yapıldı.

Atletik performansın üst düzeyde gelişimi için çevresel faktörler, yaşam biçimi ve motivasyonun yanında genetik değişkenlerin doğru dizilimi de zirve performansa ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. Genetik farklılıklar kimilerini çok kısa bir sürede hedeflerine ulaştırırken, kimilerini de oldukça uzun bir zaman dilimi sonrası yüksek performansa ulaştırabilmektedir. Sportif performans gelişimi için bazılarının yaklaşık 3000 saat, bazılarının da 10.000 saat antrenman yaparak başarıya ulaşmasının temelinde söz konusu genetik farklılıklar yatmaktadır.

Anahtar Kelimeler: physical performans, genetik, antrenman.

ABSTRACT

Genes are DNA sequences of different lengths on the chromosome that carry the hereditary characteristics of living things from generation to generation. Genetic characteristics to be transferred to the next generation are encoded within the DNA sequences. Although humans have similar genes, there may be slight structural differences in nitrogen base pair sequences. These small changes, which are transferred from generation to generation between people, constitute the differences between individuals. This review presents a synthesis of the research conducted by the author. The search for scientific literature relevant to this review was performed using the terms of the US National Library of Medicine (PubMed), MEDLINE databases, genetic and athletic performance.

Environmental factors, lifestyle and motivation as well as the correct sequence of genetic variables make it easier to achieve peak performance for the development of athletic performance. Genetic differences can achieve some of the goals in a very short period of time, while others can achieve high performance over a long period of time. Genetic differences are the basis for the success of some 3000 hours of training and some 10,000 hours of training for sportive performance development.

Keywords: Physical performance, genetic, training.

⁴³² Sorumlu Yazar: Mesut Cerit, Lokman Hekim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/TÜRKİYE; E-posta: mesutcerit@yahoo.com ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6910-4770

⁴³³ Temel Çakiroğlu, Lokman Hekim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/TÜRKİYE; temel.cakiroglu@lokmanhekim.edu.tr