II. World Congress of Sport Sciences Researches

II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi

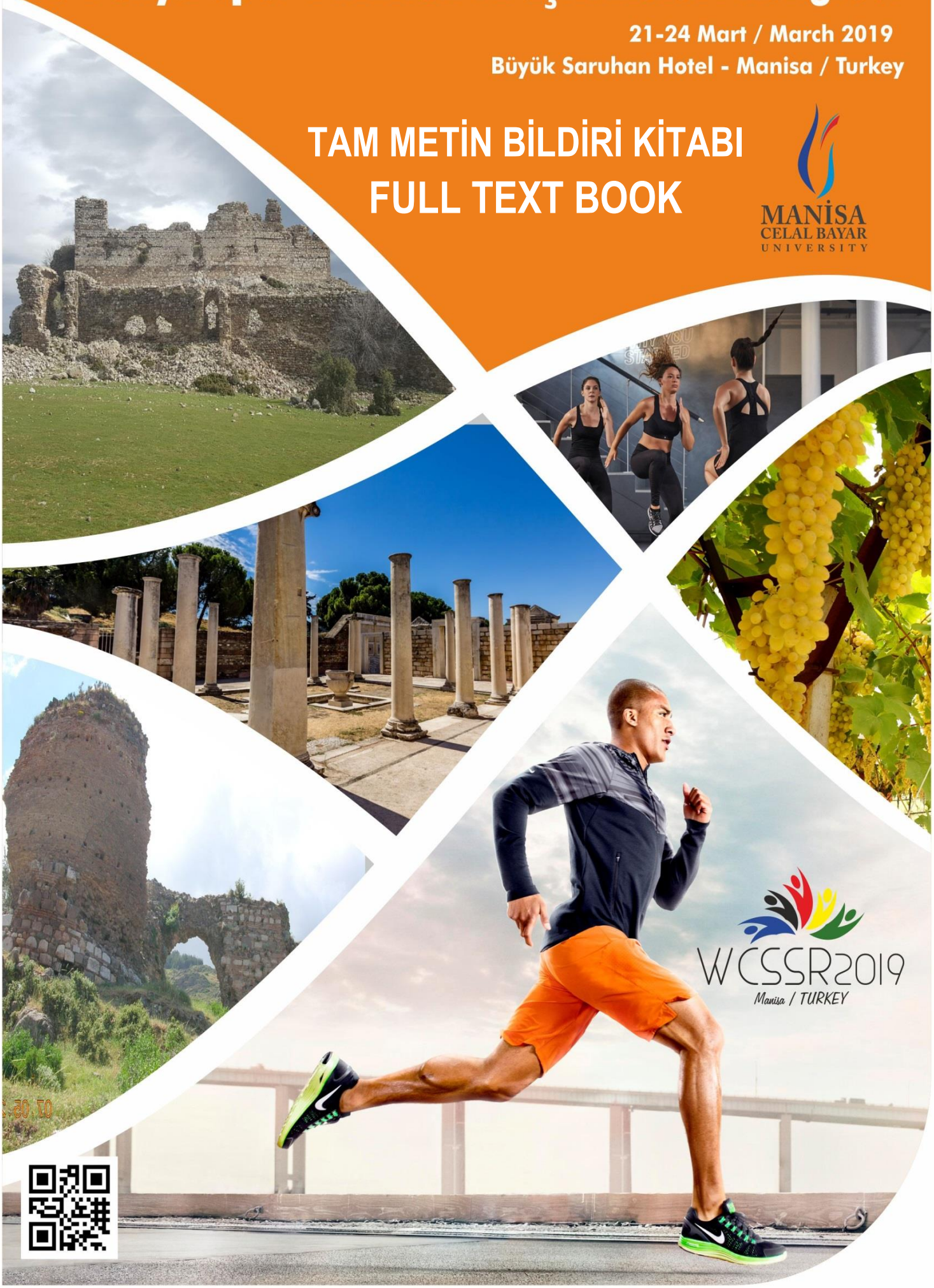
21-24 Mart / March 2019

Büyük Saruhan Hotel - Manisa / Turkey

TAM METİN BİLDİRİ KİTABI

FULL TEXT BOOK

MANİSA CELAL BAYAR UNIVERSITY



WCSSR2019

Manisa / TURKEY

İÇİNDEKİLER

DAVET 3
INVITATION 4
KURULLAR / COMMITTEES 5
DAVETLİ KONUŞMACILAR / INVITED SPEAKERS 11
DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR/ SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS 13
SPONSORLAR / SPONSORS 14
DAVETLİ KONUŞMA ÖZETLERİ / KEYNOTE SPEECH ABSTRACTS 15
TAM METİN BİLDİRİLER / FULL TEXT PAPERS 61
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING 62
SPOR YÖNETİMİ / SPORTS MANAGEMENT 191
REKREASYON / RECREATION 431
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORTS 415
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE 726
SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ / SPORTS HEALTH SCIENCES 872
SPOR TARİHİ VE FELSEFESİ / HISTORY AND PHILOSOPHY OF SPORTS 1013
OLİMPİZM VE OLİMPİK HAREKET / OLYMPISM AND THE OLYMPIC MOVEMENT 1037
TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR / SOCIAL GENDER AND SPORTS 1046
ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING FOR THE DISABLED 1051
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ VE SPOR / INFORMATION TECHNOLOGIES AND SPORTS 1052
DİĞER / OTHERS 1053
POSTER BİLDİRİLER / POSTER ABSTRACTS 1065

DAVET

Değerli Spor Bilimciler;

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi tarafından düzenlenecek olan '**Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi**'ni 21-24 Mart 2019 tarihleri arasında Şehzadeler kenti Manisa ilimizde ikinci kez gerçekleştirecek olmanın heyecanını yaşıyoruz.

2017 yılında ilkini düzenlediğimiz ve alanında uzman birçok Ulusal ve Uluslararası davetli Spor Bilim insanının iştiraki gerçekleştirdiğimiz kongremizi, siz değerli Spor Bilimcilerinin de desteği ile tekrar bilimsel bir şölene dönüştürmeyi hedefliyor, sürdürülebilir kongre olarak alana katkı sağlamak istiyoruz.

Kongremizde Spor Bilimlerindeki ana konuların yanı sıra "2020 Olimpiyat Oyunları" olarak da özel konu başlığına yer verilecek ve paylaşımlarda bulunulacaktır. İki yıl önce "**Geçmişten Geleceğe Spor Bilimleri ve Manisa**" sloganı ile çıktığımız bu yolda çok değerli katılımlarınızla zengin bir bilimsel programda bildirilerinizi sunmak ve/veya dinlemek üzere sizleri kongremizde görmek üzere davet ediyoruz.

Sevgi ve Saygılarımla...

Prof. Dr. Bilal GÜMÜŞ
Kongre Başkanı

INVITATION

Esteemed Sport Scientists;

We are deeply excited to host **'World Congress of Sport Sciences Researches'** for the second time in Manisa, the city of Princes, to be organized by Manisa Celal Bayar University, Faculty of Sport Sciences between **21-24 March, 2019.**

Our aim is to transform the Congress, the first version of which was held in 2017 with the participation of various National and International invited speakers who are experts in the field, into a scientific feast once again in line with the support of our valuable Sports Scientists, and contribute to the fields as a sustainable Congress.

During the Congress, **"2020 Olympic Games"** will be the subject of a special topic along with the main topics in Sports Sciences.

We set off on this journey two years ago with the motto **"Sports Sciences and Manisa from the Past to the Future"**. We kindly invite you to our Congress to present or listen to your academic papers within the scope of a highly rich scientific program to be established with your participation.

Kindest Regards...

Professor Bilal GÜMÜŞ
President of Congress

KURULLAR / COMMITTEES

ONUR KURULU / HONORARY COMMITTEES

Mehmet Muharrem KASAPOĞLU
Gençlik ve Spor Bakanı

Prof. Dr. Uğur ERDENER
TMOK Başkanı (IOC As Başkanı)

Mehmet BAYKAN
Spor Genel Müdürü

Ahmet DENİZ
Manisa Valisi

Prof. Dr. A. Kemal ÇELEBİ
MCBÜ Rektörü

Prof. Dr. A. Mehmet GÜNAY
Spor Bilimleri Derneği Başkanı

Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği Başkanı

KONGRE BAŞKANI / CONGRESS PRESIDENT

Prof. Dr. Bilal-i Habeş GÜMÜŞ

KONGRE DÜZENLEME KURULU / CONGRESS REGULATORY BOARD

Dr. Dana Badau	Romania
Dr. Hatice Çamlıyer	Turkey
Dr. Fatih Çatıkkaş	Turkey
Dr. Khaled Ebada	Egypt
Dr. Niyazi Eniseler	Turkey
Dr. Pınar Güzel	Turkey
Dr. Ferman Konukman	Qatar
Dr. Petronel Cristian Moısescu	Romania
Dr. Selhan Özbey	Turkey
Dr. Metin Vehbi Sayın	Turkey
Dr. Şebnem Şarvan Cengiz	Turkey
Dr. Murat Taş	Turkey
Dr. Serdar Tok	Turkey

BİLİMSEL SEKRETERYA / SCIENTIFIC SECRETARIAT

Dr. Nihal DAL

Dr. Melike ESENTAŞ

Dr. Kadir YILDIZ

Dr. Suat YILDIZ

DİL EDİTÖRLERİ / LANGUAGE EDITORS

Öğrt. Gör. Hüsem KORKMAZ	Turkey
Öğrt. Gör. Deniz Elvan YUMUK	Turkey
Öğrt. Gör. Devrim ZERENGÖK	Turkey

BİLİM KURULU / SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Serbout ABDELMALİK	Algerian	Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Turkey
Dr. Dzhiparkul ABDYRAKHMANOVA	Kirghizistan	Dr. Nadhim AL-WATTAR	Iraq
Dr. Eugen AGAPİİ	Moldova	Dr. Nevin ATALAY GÜZEL	Turkey
Dr. Dilsad AHMED	China	Dr. Cengiz ARSLAN	Turkey
Dr. Ebubekir AKSAY	Germany	Dr. F. Hülya AŞÇI	Turkey
Dr. Hamid Abdulsada Kadhim AL-AKRH	IRAQ	Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN	Turkey
Dr. Kaukab AZEEM	Saudi Arabia	Dr. Turgay BİÇER	Turkey
Dr. Adela BADAU	Romania	Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI	Turkey
Dr. Dana BADAU	Romania	Dr. Vedat ÇINAR	Turkey
Dr. Iuliana BARNA	Romania	Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU	Turkey
Dr. Wolfgang BAUMANN	Germany	Dr. Gökhan BAYRAKTAR	Turkey
Dr. David BEHM	USA	Dr. Necip Fazıl KİSHALI	Turkey
Dr. Denys BIELOKUROV	Ukraine	Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Turkey
Dr. Peter BONOV	Bulgaria	Dr. Birol DOĞAN	Turkey
Dr. Gheorghe BRANISTA	Moldova	Dr. Gazanfer DOĞU	Turkey
Dr. Wolfgang BUSS	Germany	Dr. Güner EKENCİ	Turkey
Dr. Viorica CALUGHER	Moldova	Dr. Hayri ERTAN	Turkey
Dr. Kanat CANUZAKOV	Kirghizistan	Dr. R. Timuçin GENCER	Turkey
Dr. Ion CARP	Moldova	Dr. Balint GHEORGHE	Romania
Dr. Ju Ho CHANG	Korea	Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Turkey
Dr. Isilda DIAS	Portugual	Dr. Mehmet GÜNAY	Turkey
Dr. Bae DIXON	Australia	Dr. Recep GÜRSOY	Turkey
Dr. Yrij DONNYJ	Ukraine	Dr. Serkan HAZAR	Turkey
Dr. Khaled EBADA	Egypt	Dr. Osman İMAMOĞLU	Turkey
Dr. Mocrousov ELENA	Moldovia	Dr. M. Levent İNCE	Turkey
Dr. Jeronimo Garcia FERNANDEZ	Spain	Dr. Arslan KALKAVAN	Turkey

Dr. Zaid Kazi GASİM	Iraq	Dr. Seydi KARAKUŞ	Turkey
Dr. Cecilia GEVAT	Romania	Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Turkey
Dr. Antra GULBE	Latvia	Dr. Ayşe KİN İŞLER	Turkey
Dr. Benu GUPTA	India	Dr. M. Settar KOÇAK	Turkey
Dr. Jwo HANK	Taiwan	Dr. Feza KORKUSUZ	Turkey
Dr. Norihide ISHIDO	Japan	Dr. Mitat KOZ	Turkey
Dr. Emanuele ISIDORI	Italy	Dr. Erkut KUNTER	Turkey
Dr. Gürhan KAYIHAN	England	Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	Turkey
Dr. Wonyoung KIM	USA	Dr. Antonio J. Sanchez OLIVER	Spain
Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar	Dr. Dilara ÖZER	Turkey
Dr. Jerzy KOSIEWICZ	Poland	Dr. Aysel PEHLİVAN	Turkey
Dr. Kang-Too LEE	Korea	Dr. Moises Grimaldi PUYANA	Spain
Dr. Michael LEITNER	USA	Dr. Pablo Galvez RUİZ	Spain
Dr. Florin LEUCIUC	Romania	Dr. Özcan SAYGIN	Turkey
Dr. Angela MAGNANINI	Italy	Dr. Ömer ŞENEL	Turkey
Dr. Andrey MALYGIN	Russia	Dr. Fatih KILINÇ	Turkey
Dr. Dafna MEROM	Australia	Dr. Yavuz TAŞKIRAN	Turkey
Dr. Iconomescu Teodora MIHAELA	Romania	Dr. Małgorzata TOMECKA	Poland
Dr. Dusan MITIC	Serbia	Dr. Semiyha TUNCEL	Turkey
Dr. Petronel Cristian MOISESCU	Romania	Dr. Özkan TÜTÜNCÜ	Turkey
Dr. Nadim NASSIF	Lebanon	Dr. Saadet Rana VAROL	Turkey
Dr. Sarayut NOIKASEM	Thailand	Dr. Jai Prakash VERMA	India
Dr. Kelly PARK	Korea	Dr. Javier VILLARREAL DOLDÁN	Argentina
Dr. Joanna POCZTA	Poland	Dr. Metin YAMAN	Turkey
Dr. Stevo POPOVIC	Montenegro	Dr. Azmi YETİM	Turkey
Dr. Arianne REIS	Australia	Dr. İbrahim YILDIRAN	Turkey
Dr. Mir Hamid SALEHIAN	Iran	Dr. Baki YILMAZ	Turkey
Dr. Robert SCHNEIDER	USA	Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Turkey
Dr. Gabi TALAGHIR	Romania	Dr. Erdal ZORBA	Turkey
Dr. R. Gül TİRYAKİ SÖNMEZ	USA		

HAKEM KURULU / REFEREE COMMITTEE

Dr. Uğur ABAKAY	Turkey	Dr. Celil KAÇOĞLU	Turkey
Dr. Mehmet ACET	Turkey	Dr. Mehmet KALE	Turkey
Dr. Eser AĞGÖN	Turkey	Dr. Esen KIZILDAĞ KALE	Turkey
Dr. Serkan TEVABİL AKA	Turkey	Dr. Murat KANGALGİL	Turkey
Dr. Beyza KARAKÜÇÜK AKGÜL	Turkey	Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Turkey
Dr. Mustafa AKIL	Turkey	Dr. Ersan KARA	Turkey
Dr. Manolya AKIN	Turkey	Dr. Feyza Meryem KARA	Turkey
Dr. Yağmur AKKOYUNLU	Turkey	Dr. Ünal KARLI	Turkey
Dr. Hasan AKKUŞ	Turkey	Dr. Ümid KARLI	Turkey
Dr. Selahattin AKPINAR	Turkey	Dr. Reşat KARTAL	Turkey
Dr. Selçuk AKPINAR	Turkey	Dr. Hakan KATIRCI	Turkey
Dr. Tolga AKŞİT	Turkey	Dr. Erdi KAYA	Turkey
Dr. Murat AKYÜZ	Turkey	Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR	Turkey
Dr. Öznur AKYÜZ	Turkey	Dr. Haydar KAYNAK	Turkey
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	Turkey	Dr. Ömer KAYNAR	Turkey
Dr. Hulusi ALP	Turkey	Dr.F. Zişan KAZAK	Turkey
Dr. Faik ARDAHAN	Turkey	Dr. Elvan KESER	Turkey
Dr. Canan KOCA ARITAN	Turkey	Dr. Zuhal KILINÇ	Turkey
Dr. Fatma ARSLAN	Turkey	Dr. Fatih KIYICI	Turkey
Dr. İrfan ARSLAN	Turkey	Dr. Olcay KİREMİTÇİ	Turkey
Dr. Cansel ARSLANOĞLU	Turkey	Dr. Necip F. KİSHALI	Turkey
Dr. Erkal ARSLANOĞLU	Turkey	Dr. Mustafa KOÇ	Turkey
Dr. Mehmet ASMA	Turkey	Dr. Hüseyin KÖSE	Turkey
Dr. Levent ATALI	Turkey	Dr. Murat KUL	Turkey
Dr. Bahar ATEŞ	Turkey	Dr. Mehmet KUMARTAŞLI	Turkey
Dr. Osman ATEŞ	Turkey	Dr. Cem KURT	Turkey
Dr. Ali AYCAN	Turkey	Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Turkey
Dr. Hayri AYDOĞAN	Turkey	Dr. Sefa LÖK	Turkey
Dr. Latif AYDOS	Turkey	Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Turkey
Dr. Yusuf Kürşat AYTAÇ	Turkey	Dr. Süleyman MUNUSTURLAR	Turkey
Dr. Ziya BAHADIR	Turkey	Dr. Müge MUNUSTURLAR	Turkey
Dr. Velittin BALCI	Turkey	Dr. Fatih MURATHAN	Turkey
Dr. Umut Davut BAŞOĞLU	Turkey	Dr. Osman TONGUÇ MUTLU	Turkey
Dr. Gülsüm BAŞTUĞ	Turkey	Dr. Nevzat MUTLUTÜRK	Turkey
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ	Turkey	Dr. Sürhat MÜNİROĞLU	Turkey
Dr. Betül BAYAZIT	Turkey	Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN	Turkey
Dr. Mürsel BİÇER	Turkey	Dr. Kazım NAS	Turkey
Dr. Pervin BİLİR	Turkey	Dr. Meliha ATALAY NOORDEGRAAF	Turkey

Dr. Taner BOZKUŞ	Turkey	Dr. Zeynep ONAĞ	Turkey
Dr. İbrahim CAN	Turkey	Dr. Gamze ERİKOĞLU ÖRER	Turkey
Dr. Süleyman CAN	Turkey	Dr. Sabri ÖZÇAKIR	Turkey
Dr. Recep CENGİZ	Turkey	Dr. Muhammet ÖZER	Turkey
Dr. Serdar CEYHUN	Turkey	Dr. Ali ÖZKAN	Turkey
Dr. İbrahim CİCİOĞLU	Turkey	Dr. Murat ÖZMADEN	Turkey
Dr. Adem CİVAN	Turkey	Dr. İlker ÖZMUTLU	Turkey
Dr. Evrim ÇAKMAKCI	Turkey	Dr. Selami ÖZSOY	Turkey
Dr. Oktay ÇAKMAKCI	Turkey	Dr. Ertuğrul ÖZTÜRK	Turkey
Dr. İbrahim ÇAM	Turkey	Dr. Deniz ÖZTÜRK	Turkey
Dr. Hüseyin ÇAMLIYER	Turkey	Dr. Osman PEPE	Turkey
Dr. Müberra ÇELEBİ	Turkey	Dr. Metin POLAT	Turkey
Dr. Aylin ÇELEN	Turkey	Dr. Ercan POLAT	Turkey
Dr. Çağrı ÇELENK	Turkey	Dr. İsa SAĞIROĞLU	Turkey
Dr. Akın ÇELİK	Turkey	Dr. Nazmi SARITAŞ	Turkey
Dr. Veli Onur ÇELİK	Turkey	Dr. Halil SAROL	Turkey
Dr. Sevda ÇİFTÇİ	Turkey	Dr. Sinan SEYHAN	Turkey
Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU	Turkey	Dr. Haktan SİVRİKAYA	Turkey
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Turkey	Dr. Recep SOSLU	Turkey
Dr. Hakkı ÇOKNAZ	Turkey	Dr. Fikret SOYER	Turkey
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	Turkey	Dr. Aytekin SOYKAN	Turkey
Dr. Birol ÇOTUK	Turkey	Dr. Mümine SOYTÜRK	Turkey
Dr. Müfide Yoruç ÇOTUK	Turkey	Dr. Kerim SÖZBİR	Turkey
Dr. Mehmet DEMİREL	Turkey	Dr. Hakan SUNAY	Turkey
Dr. Nurten DİNÇ	Turkey	Dr. Çağatay ŞAHAN	Turkey
Dr. Sırrı Cem DİNÇ	Turkey	Dr. Asuman ŞAHAN	Turkey
Dr. Vahit DOĞAR	Turkey	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	Turkey
Dr. Gözde ALGUN DOĞU	Turkey	Dr. Hacı Murat ŞAHİN	Turkey
Dr. Bilge DONUK	Turkey	Dr. Önder ŞEMŞEK	Turkey
Dr. Savas DUMAN	Turkey	Dr. Kerem Yıldırım SİMSEK	Turkey
Dr. Erdil DURUKAN	Turkey	Dr. Ahmet TALİMCİLER	Turkey
Dr. Sümmani EKİCİ	Turkey	Dr. Özden TAŞKIN	Turkey
Dr. Rıdvan EKMEKÇİ	Turkey	Dr. Cenk TEMEL	Turkey
Dr. Meriç ERASLAN	Turkey	Dr. Veysel TEMEL	Turkey
Dr. İbrahim ERDEMİR	Turkey	Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	Turkey
Dr. Esin TÜFEKÇİ ERGİN	Turkey	Dr. Nurgül TEZCAN	Turkey
Dr. Süleyman Erim ERHAN	Turkey	Dr. Ersan TOLUKAN	Turkey
Dr. Arif Kaan EROĞLU	Turkey	Dr. Turhan TOROS	Turkey
Dr. Basak EROĞLU	Turkey	Dr. Cenab TÜRKERİ	Turkey
Dr. Hüsevin EROĞLU	Turkey	Dr. Mutlu TÜRKMEN	Turkey

Dr. Adnan ERSOY	Turkey	Dr. İzzet UÇAN	Turkey
Dr. Yasin ERSÖZ	Turkey	Dr. Volkan UNUTMAZ	Turkey
Dr. Melike ESENTAŞ	Turkey	Dr. Ahmet UZUN	Turkey
Dr. Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU	Turkey	Dr. Hanifi ÜZÜM	Turkey
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Turkey	Dr. Nilgün VURGUN	Turkey
Dr. Ertuğrul GELEN	Turkey	Dr. Hikmet VURGUN	Turkey
Dr. Engin GEZER	Turkey	Dr. H. Birol YALÇIN	Turkey
Dr. Zekeriya GÖKTAŞ	Turkey	Dr. Çetin YAMAN	Turkey
Dr. Kemal GÖRAL	Turkey	Dr. Mehmet YANIK	Turkey
Dr. Mehmet GÜL	Turkey	Dr. Selma Civar YAVUZ	Turkey
Dr. Öner GÜLBAHÇE	Turkey	Dr. Gökhan YAZICI	Turkey
Dr. Sevim GÜLLÜ	Turkey	Dr. Fatih YENEL	Turkey
Dr. Mehmet GÜLLÜ	Turkey	Dr. Ümit YETİŞ	Turkey
Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	Turkey	Dr. Yavuz YILDIZ	Turkey
Dr. Erkan GÜNAY	Turkey	Dr. Suat YILDIZ	Turkey
Dr. Neşe GÜNDOĞAN	Turkey	Dr. Süleyman Murat YILDIZ	Turkey
Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Turkey	Dr. Zuhal YURTSIZOĞLU	Turkey
Dr. Zekihan HAZAR	Turkey	Dr. Oğuzhan YÜKSEL	Turkey
Dr. Gülten HERGÜNER	Turkey	Dr. Aylin ZEKİOĞLU	Turkey
Dr. Özkan IŞIK	Turkey	Dr. Ercan ZORBA	Turkey
Dr. Turan IŞIK	Turkey		
Dr. Gonca İNCE	Turkey		
Dr. Evren TERCAN KAAS	Turkey		

DAVETLİ KONUŞMACILAR
INVITED SPEAKERS



Prof. Dr. Patrizia ZAGNOLI
Italy
Sport Marketing and Social Media



Prof. Dr. Kurt WEIS
Deutschland
Combining Extreme Sports and Spirituality as Holistic Adventure? An Intercultural and Inter-Religious Look at Body Techniques.



Prof. Dr. Nadhim Shakir Yousif Ali AL-WATTAR
Iraq
New aspects to develop Physical Education and Sport Sciences in Higher Education



Prof. Dr. Khaled EBADA
Egypt
Blind powerlifters Training plan for World Championship



Prof. Dr. Hafidi MOUNIB
Algeria
The role of information and communication technologies in detecting athletes in school



Lect. Riitta PÄÄJÄRVİ-MYLLYAHO
Finland



Dr. Vladimír Hojka
Czech Republic



Prof. Dr. Mehmet Günay
Turkey



Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Turkey
Evaluation of Body Percussion in Terms of Development and Physical Activity



Prof. Dr. Recep GÜRSOY
Turkey
El tercihi Sportif performans ve akademik başarıda bir avantaj olabilir mi?



Prof. Dr. Ertuğrul GELEN
Turkey
Sporcularda Antrenman Yükü İzleme Yöntemleri



Prof. Dr. Betül ERSOY
Turkey
Sporcu Çocuklarda Beslenme



Prof. Dr. Halit EV
Turkey
Din ve Spor



Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ
Turkey
Obezite, Hormonlar ve Fiziksel Aktivite



Doç. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK
Turkey
Mavi mi, Beyaz mı?



Dr. Neşe GÜNDOĞAN
(Dünya Olimpiyat Komiteleri Birliği
Yönetim Kurulu Üyesi)
Turkey

DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR
SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS

SPONSORLAR / SPONSORS

DAVETLİ KONUŞMA ÖZETLERİ
KEYNOTE SPEECH ABSTRACTS

BLIND POWERLIFTERS TRAINING PLAN FOR WORLD CHAMPIONSHIP

Khaled Ebada*[1]*1

[1]*Prof. Dr., Professor weightlifting training and Head Coach Blind powerlifting, Faculty of Physical Education in Port Said University, Egypt.*

Abstract Original Article

Purpose. This study aims to Blind Powerlifters training plan for a world championship and knowledge their impact on Strength and performance to lifts; squat, bench press and deadlift for Blind Powerlifter Beginners. Applied study on a sample of (10) Egyptian Powerlifting Team for Blind Participated in 13th Annual IBSA World Open Bench Press & Powerlifting Championships For Blind and Visually Impaired Athletes 2018 in Luxor, Egypt. The researcher used an experimental method to design one group of pre-posttest. The team included (6) men lifters and (4) women lifters. Where the average age of (25.46 ± 7.63 years), height (185.00 ± 10.57 cm) and weight (83.41 ± 18.84 kg) for the men lifters, while the average age (29.75 ± 8.01 years), height (180.00 ± 15.69 cm) and weight (70.74 ± 21.51 kg) for the women lifters. It was the first time for all blind powerlifter to practice this sport. Methods. Egyptian Powerlifting Team for Blind underwent to Powerlifting undulating Periodization training plan for Strength and performance development of the muscles involved in the squat, bench press and deadlift. Strength and performance training program Continued for 4 months, 18 Weeks 5 times per week and the training workout lasted 2 hours. The pre- posttest for physical strength and performance were performed on lifters in three lifts competition. Results. The results showed statistically significant differences between Pre- Posttest in physical strength and performance of the lifts squat, bench press and deadlift, where the value of $p < 0.05$. Egypt's women's powerlifting team won third place in the competition, While the Egyptian men's team won fifth place; With 16 medals including 7 gold, 1 silver, and 4 bronze. Conclusions. Training should focus on three lifts as program core in competition phase. These results must be taken into account by the coaches and Blind powerlifters to use the powerlifting training plan for the development physical strength to improve the performance and the level of achievement lifting squat, Bench press, and deadlift for blind lifter women and men.
Article Info

Keywords: Blind, Powerlifting, strength, squat, bench press, deadlift.

[1] Corresponding Author:
E-mail: kebada@phyd.psu.edu.eg, +201223227745

COMBINING EXTREME SPORTS AND SPIRITUALITY AS HOLISTIC ADVENTURE? AN INTERCULTURAL AND INTER-RELIGIOUS LOOK AT BODY TECHNIQUES

Kurt Weis

All sensory perceptions, therefore all experiences and all knowledge we gather about the inner and outer worlds, come through the body. Just like the body itself is individual, its experiences are individual too, they are socially moulded and culturally shaped. What body techniques and physical structural conditions do (or did) other cultures use to develop inner processes and consciousness expanding experiences in the search for spirituality? What inner attitudes and what outwardly necessary frameworks are used to progress to an inner advancement? Deserts, heights, summits, forests, caves, water, darkness, solitude – what do we understand today of the established learning positions of the religious founders, mystics and shamans? How far do their old techniques go toward bringing forth power? Are fasting, silence, meditation, energetic breathing, or drumming and dancing, cost-free body techniques of immediate relevance still today? As part of our new focus on health and wellness, through sports and outdoor experiences, and through the rediscovery of traditional religious cultures, the body is "booming." Is it being rediscovered as a bridge to heightened spiritual and physical experiences, to adventures for body and soul?

This paper reviews a wide range of spiritual disciplines, techniques, rituals and practices. Some people run to reach a level of enlightenment. Seeking enlightenment through their own experience, some Tendai Buddhist monks on Japan's sacred Mount Hiei, for example, run 52.5 miles (83 km) daily, incredibly, for 100-day stretches. In our Western culture, alternatively, sport – reaching its pinnacle in the Olympics – has been regarded, primarily, as a competitive enterprise. In contrast, most traditional cultures (reflected in some modern trends) practiced body mastery and control techniques for a variety of other purposes:

(1) Religious cultures and monastic traditions use fasting, silence, meditation and solitude to gain deeper insight, spiritual strength, healing and enlightenment.
(2) Various old cultures from Mesoamerica to the Far East use breathing techniques for relaxation, inner strength, health and spiritual experiences.
(3) The highly developed Yoga techniques stemming from ancient Indian traditions aim at energetic, therapeutic and consciousness-widening experiences and, ultimately, the unification of human and godly consciousness.
(4) In traditional Far Eastern martial arts, body and mind are trained and conditioned to influence each other. (5), (6), (7), (8), (9) . . .
(10) By contrast, the ancient and modern Olympic Games are not focused on transcendence or spirituality. They have been organized primarily to ensure the flame of the winners, the fun of the spectators and the finances of promoters and the media.

This paper analyses the goals and the methods of all these approaches. The author discusses his own experiences. He has run marathon, crossed the Gobi desert and the Takla Makan desert on foot, survived difficult situations, climbed a peak of over 6000 m in the Himalaya in 2015, just before his 75th birthday, and celebrated this afterwards with his family and grandchildren.

Combining Extreme Sports and Spirituality as Holistic Adventure? An Intercultural and Inter-Religious Look at Body Techniques

(Extended Version)

Kurt Weis

1. Learning from Adventures for Body and Soul?

50 years ago, when descending from the Mt. Blanc, the highest peak in the Alps, I skidded, slipped and slid down towards a free fall of several hundred meters. Just before the edge of the glacier I was somehow stopped - and survived where nobody had ever survived before. So I learned that life is a gift to be grateful for. – 15 years ago, I crossed the Gobi desert on foot, three weeks, with a caravan of camels. I was in charge of the water supply. On the decisive day we did find water. This makes it easier to deliver this lecture today – and it reminds me that in the desert life and death are neighbouring each other. It's an either/or. For some people it is God's laboratory, teaching body and soul the meaning of life and death, or of this world and of other worlds. Moses, Jesus, Mohammed are known to have experienced impact, importance and influence of the desert. - Four years ago, fulfilling an ancient dream of my youth, I climbed a peak of well above 6000 m in the Himalaya. Immediately afterwards, back home in Germany, we celebrated this experience and my 75th birthday with my family and three grandchildren. – And three years ago, I visited the Milarepa caves in Nepal, at the Tibetan (Chinese) border, above and below 4000 m, in an absolutely inaccessible area, one of my most adventurous, dangerous and successful tours. Milarepa is known as the most renowned and legendary saint, yogi, mystic, poet and reformer of Tibetan Buddhism who, 1000 years ago (1052-1135 AD), lived in these caves the greater part of his 84 years, meditating and fasting in solitude. We found the hermits, Tibetan Buddhist monks, who had spent their life in retreat, some of them up there for 20 years, following their famous model and master Milarepa. During their rituals some of our group could feel the density of energy and could envision things that escape the scientific description of a German university professor – the kind of spiritual experience, or experience of nature, that natural science does not teach.

I'm an intellectual, a retired professor from a known Technical University. Why do I engage in such tours? It seems I may have become increasingly more interested in learning through experience, rather than only from books.

All sensory perceptions, therefore all experiences and all knowledge we gather about the inner and outer worlds, come through the body. Just like the body itself is individual, its experiences are individual too, they are socially moulded and culturally shaped. This gives rise to some questions.

What body techniques and physical structural conditions do (or did) other cultures use to develop inner processes and consciousness expanding experiences in the search for spirituality? What inner attitudes and what outwardly necessary frameworks are used to progress to an inner advancement? Deserts, heights, summits, forests, caves, water, darkness, solitude – what do we understand today of the established learning positions of the religious founders, mystics and shamans? How far do their old techniques go toward bringing forth power? Are fasting, silence, meditation, energetic breathing, or drumming and dancing, cost-free body techniques of immediate relevance still today? As part of our new focus on health and wellness, through sports and outdoor experiences, and through the rediscovery of traditional religious cultures, the body is "booming." Is it being rediscovered as a bridge to heightened spiritual and physical experiences, to adventures for body and soul?

2. Running for Enlightenment?

Some people run to reach a level of enlightenment. Ultra runners report religious feelings after running for over five hours, especially at night. Experts tell me that „ultras", i.e. distances beyond marathon (42.195 km; 26 miles 385 yards) are the interesting ones. Since I have never felt the urge to run much beyond the marathon finishing line, I quote from long interviews that I had with a 50-year old architect, a member of H.U.R.T., the Hawaiian Ultra Running Team. My interviewee, who had been running since the age of 31, has learned to favour 100-mile races. He loved to repeat: "Pain is inevitable. Suffering is optional." I quote some short passages possibly related to the issue of spiritual experience:

"... When I say a long run, I'm talking about something over five or six hours. ... I think the only true religion comes from inside each one of us. ... For me, I have this in the running more than I have it in anything else… It's that feeling that I have a place in the universe, that I do fit into this cosmos, … a feeling of being a part of something quite large and understanding it, at least spiritually understanding it, emotionally understanding it,

maybe not intellectually understanding it. ... Those are the only true religious moments..."

My friend in Hawaii, the architect whom I quoted, had never heard of the so-called “marathon monks” of the Japanese Tendai Buddhism. During one incredible 100-day stretch, they cover 52.5 miles daily, circling Mt. Hiei near Kyoto and trying to achieve enlightenment in the here and now. The cover of the book on The Marathon Monks of Mount Hiei tells us: “The greatest athletes in the world today are not the Olympic Champions or the stars of professional sports, but the 'marathon monks' of Japan's sacred Mount Hiei. Over a seven-year training period, these 'running buddhas' figuratively circle the globe on foot. During one incredible 100-day stretch, they cover 52.5 miles daily – twice the length of an Olympic marathon. And the prize they seek to capture is the greatest thing a human being can achieve: enlightenment in the here and now." The book is on the Kaihogyo practice of Tendai Buddhism, a mountain asceticism carried on at Enryaku-ji on Mt. Hiei, the headquarter temple of the Tendai sect. Kaihogyo, the practice of circling the mountain, is an ancient Buddhist tradition. Mt. Hiei is a highly venerated mountain in the Kyoto vicinity, with many monasteries. It is a focal point of Buddhism in Japan, still important to most schools of Buddhism. Stevens (1988, 40) writes: “Hiei continues to retain a particular fascination, for it offers the seeker every type of religious experience – sacred scholarship, grand ritual, austere meditation, heartfelt repentance, heroic asceticism, mystical flight, miraculous cures, ceaseless devotion, divine joy, arid nature worship – while promising enlightenment in this very body."

When one computes the times and distances it is realized that, different from the book's claims, these monks actually do not “run" in our track-and-field sense of the word. They rather hurry and walk painfully fast, for they cover their daily 84-kilometer (52.5 miles) run through the environs of Kyoto and the slopes of the mountain in 16 to 18 hours. This is an average of five kilometres per hour, good walking speed. The kaihogyo practice is claimed to have started with Soo Osho (831-918 AD). Since 1583, over 40 monks have completed and survived even the ultimate task, the thousand-day kaihogyo. About five or six monks complete the one-hundred-day practice each year. Everyone who wishes to become an abbot of one of the sub-temples of Mt. Hiei must have completed one hundred days of kaihogyo.

3. Cost-free Body Techniques

There is a canon of cost-free body art techniques that widen awareness of body and mind, which are known in most cultures but are suppressed in our Western society, leading to criticism, stress and rejection. Various cultures have developed a different array of body techniques in order to achieve, according to the culture’s prevailing conception of man, progress in the interplay of heart and soul, or of body, spirit and soul, or with enhanced knowledge of your own being. Below, this paper will list ten body techniques, sometimes with glimpses of the invisible (unseen) world that our material religious culture hardly accepts. We start with six cost-free techniques that contradict the mentality and preferences of a modern consumer society:

Fasting – no disturbance from outside, no input from your environment. The result: detoxification of the body, inner cleansing of the heart and then the soul.

Silence – no disturbance from the outside. The psyche and the soul become unburdened and unlinked from outside information or interchange. The mouth remains closed. The result: cleansing. The inner voice can be heard.

Meditation – no disturbance from outside. The spirit becomes peaceful and the thoughts that always circulate deep in the brain like in a monkey zoo are released. The result: cleansing, what is submerged emerges. Later, clarity and peacefulness expand. Power of concentration grows.

Darkness – no disturbance or diversion through sight, the sense that we use the most, which is the most accommodating and thus can mislead us the most easily. Therapy of darkness from one to four weeks is an old shamanic technique that advances people on the path to initiation and enhances the use of the other senses.

Desert – no disturbance, no diversion, no sound. A desert can be a place of absolute stillness (when there is no desert storm raging), a therapeutic environment for clarifying mental processes. The result: heightened knowledge of life and death, perhaps also of God and the world.

Solitude – no disturbance or diversion from other humans. The result: increased understanding of all the aforementioned personal and environmental needs for space for self-reflection.

4. The Scheme of the Ten Body Art Techniques

4.1 Religious cultures, monastic traditions
Means: Fasting, silence, meditation, solitude.
Goal: Deeper knowledge, profound insight, inner strength.
All ancient religious cultures and monastic traditions have shown through fasting, silence, meditation and withdrawal to the solitude of inner strength that it is possible to recover independence and gain knowledge, insight and the ability to make decisions. (e.g. Moses, Buddha, Jesus, Mohammed).

4.2 Breathing techniques from ancient cultures
Methods: Consciously breathing deeply, slowly or rapidly.
Goal: Relaxation, stress reduction, inner peace, strength and health.
4.2.1 Many ancient cultures (for example in India, China, and Central America) developed conscious and targeted breathing techniques which (in contrast to European ideas) can link and heal heart and soul or body, spirit and psyche.
4.2.2 In our society, hyperventilation has been negatively valued and fought by the medical establishment. But on the other hand, it has been promoted and used in natural healing and psychotherapy, richly healthful, efficient and harmless.
4.2.3 Stanislav Grof and his followers developed (as a substitute for the at first legal and later prohibited and criminalized LSD therapy) their clinical work of 'holotropic breathing' that can lead to therapeutic release and spiritual and ecstatic experiences (Walch, 2009, 61 ff., 351ff), similar to LSD, but drug-free.

4.3 Yoga –The highly developed techniques stemming from ancient Indian traditions
Methods: Relaxation, concentration and body control with conscious breathing.
Goal: Assimilation of body force through concentrated breathing, ethical schooling, and consciousness-expanding experience.
Yoga, which comes out of the Indian tradition, is now recommended and used worldwide, sometimes as a gymnastic exercise, sometimes as fitness training, sometimes as a spiritual training exercise or also as a step toward Hindu body experiences and godly awareness.

4.4 Far eastern martial arts, fighting arts
Methods and goals: Physical concentration and practice that trains the mind – and mental exertion that increases body control and influences others.
The far eastern martial arts (unarmed self-defence techniques and the body arts related thereto and today's art of self-defence sports as, for example, Kung Fu, Tae Kwon Do, Judo, Karate, Tai Chi, Aikido) have assumed from the time of their origins that man can train the spirit through body concentration and exercise, and more importantly, through spiritual exertion man can control the body and its behaviour, and weigh its effect on others. They are also used today as a means of reducing the aggression levels of potential troublemaking youngsters and violence-prone juvenile delinquents (Weidner, 1995; Wolters, 1992).

4.5 Tribal cultures, early cultures
Methods: Dancing, running, movement (much of what we today thoughtlessly call sport).
Goal: Widening of spiritual consciousness, trance, warlike training.
Almost everything that today we would describe as sport (dance, running, movement), did not originally serve the urgent goal of success in competition but instead was focused on the expansion of spiritual well-being, trance, etc., in tribal and early cultures.

4.6 Religiously focused self-mutilation
Methods: Medieval self-flagellation, blood rituals of the ancient Maya, sun dances in North America, and modern crucifixion rituals in the Philippines.
Goal: Penance, cleansing, trances, visions, spiritual experiences.
The priest kings of the ancient Maya in Mesoamerica pierced their tongues and penises in order to reach a special vision (Schiele, Miller, 1986, 175-207). Medieval penants flagellated themselves in order to achieve penance and soul cleansing through bodily pain. Sun dance rituals, the most spectacular and important religious ceremonies of the Plains Indians of 19th-century North America (outlawed in 1904), used to pursue similar goals.

4.7 Love -- the art of surrender and melting together
Methods: (everyone may decide for himself/herself.)
Goal: (everyone may decide for himself/herself.)
Love is a fundamental force of the universe. It also means erotic ecstasy, to experience simultaneously the intermingling and pervasion of ecstasy, sexuality and spirituality. Christian nuns and mystics of the early Middle Ages reported this in detail. Indian mythologies and temple paintings show this in disarming clarity. Some spiritual schools of Tantra teach it. (But for our culture that knows nothing of the true meaning behind it and that prefers to separate body and soul, this can be interpreted as pornography and shamelessness.)

4.8 Experiential learning, adventure pedagogy
Methods: Physical experiences and activities in nature.
Goal: Greater inner maturity, stability, self-control and ability to assert oneself.
The experiential pedagogy of today, stemming from reform pedagogy and used to improve social pedagogy, seeks, through experience and adventure in sports close to nature (and more recently also in the inner city), to lead their subjects to greater inner maturity and stability, self-control and the ability to assert oneself. Some big industrial companies send their apprentices to corresponding training camps.

4.9 Today's extreme and risky sports
Methods: Approaching and pushing the boundaries of what can be achieved physically, even in the face of death, under extreme circumstances.
Goal: Existential experience, self-discovery, discovering identity and searching for the meaning of life and the joy of living through survival.
Our security-obsessed society has produced individual sportsmen obsessed with risk and adventure, who, with a high premium on fitness, conditioning and modern equipment, venture beyond the normal boundaries of survival. Some of them become well-paid models for efficient planning, self-control and individual initiative.
A strange observation may be added here that escapes explanation. People at the very edge of death, often adventurers or explorers, detect an unseen being and experience a benevolent presence beside them that encourages them to go on to survive. Mountaineers, especially in the death zone of the Himalayas above 7500 meters, or divers, polar explorers, solo sailors, aviators, etc. tell similar stories. All have escaped and survived traumatic events after having experienced the close presence of a helper or guardian (Geiger, 2010). Explanations from hallucination to divine intervention or guardian angels seldom fit. Neurological research has no convincing answer. The common name "The Third Man Factor" comes from Ernest Shackleton's impossible sail and impossible march in 1916 that saved the lives of the crew of his south polar expedition.

4.10 Olympic sports in antiquity and modern times
Methods: Ancient Greek cult games, Olympic competition that moulds today's worldwide sports competition.
Goal: Winning competition, fame, honour and financial benefit, ultimate performance. Different from all the other named body techniques (numbers 1-9), the old traditional sport of the ancient Greeks for Olympic and other special cult games, which now influences and leads sports behaviour worldwide in the form of the Modern Olympic Games, is focused entirely and exclusively on competition and, as a matter of priority, on victory. It often entertains the observers and is lucrative for the media. It doesn't appear to be consciousness expanding or transcendental. This type of sport, which is focused on fair competition, enhanced performance, successful experiences, and maximizing the chances of victory, serves to mirror and stimulate our societal values. It is further burdened and promoted, not only for individual character development, but also social prestige, national pride, and as an "ersatz religion" for conspicuously profitable ends. All things considered, it becomes thereby "functionally overburdened" (Weis 1995) and externally stressed. Baron Pierre de Coubertin (1863–1937), founding father of the Modern Olympic Games and committed pedagogue, wanted to replace the Christian church, which had lost its cultural and moral impact, by a new neo-pagan religious humanist civil religion, a religious force to improve the youth of France and of the world, and to better mankind. Even during the 1930s he talked on the radio about the "Religion of the Athletes" and the "Sporting Gospel". He was quite successful with the new Olympic cult games, but not with his religious, moral and ethical intentions.
Our competitive sport preaches "fairness" (and sometimes "health"). For many people in many cultures sport has become more attractive and more important than the old religions. Sport has become a winner in the process of secularisation. Sport moves and attracts more people, activists and practitioners, spectators and fans. It replaced the old religions and became the new religion. But it has no roots in spirituality or religion, ethical or otherworldly values, widened consciousness, etc. It is known to serve the ego of individuals, cities, nations and political systems.

References

Geiger, John (2009): The Third Man Factor. The secret to survival in extreme environments. Text Publishing, Melbourne, Australia

Schele, Linda, and Mary Ellen Miller (1986): The Blood of Kings. Dynasty and Ritual in Maya Art. George Braziller. New York

Stevens, John (1988): The Marathon Monks of Mt. Hiei. Shambala, Boston

Walch, Sylvester (2009): Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen. Patmos Verlag, Düsseldorf, 4. Aufl.

Weidner, Jens (1995): Anti-Aggressivitäts-Training für Gewalttäter. Forum Verlag, Godesberg, Bonn, 3. erw. Aufl.

Weis, Kurt (1995): Sport und Religion – Sport als soziale Institution im Dreieck zwischen Zivilreligion, Ersatzreligion und körperlich erlebter Religion. In: Joachim Winkler, Kurt Weis (Hrsg.): Soziologie des Sports. Westdeutscher Verlag, Opladen, 127-150

Weis, Kurt (2008): Sport im Prozess der Säkularisierung. In: Kurt Weis und Robert Gugutzer (Hrsg.): Handbuch Sportsoziologie. Hofmann-Verlag, Schorndorf, 75-87

Weis, Kurt (2017): Searching for Spirituality, Holistic Experience and Healing? An Intercultural and Inter-Religious Look at Body Techniques. In: Markus Krienke, Elmar Kuhn (eds.): Two indispensable Topoi of Interreligious Dialogue. Verlag Tene Quod Bene, Vienna, Austria, 179-195

Wolters, Jörg-Michael (1992): Kampfkunst als Therapie. Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten. Aufgezeigt am Beispiel des sporttherapeutischen „Shorinji-Ryu" (-Karatedo) zum Abbau der Gewaltbereitschaft und Aggressivität bei inhaftierten Jugendlichen. Peter Lang, Frankfurt/M.

NEW ASPECTS TO DEVELOP THE HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

Nadhim Al-Wattar
Iraq

The need to develop the higher education in the field of physical education and sport sciences is a great need which varies according to the main goals set by every university or state depending on the educational system. In spite the fact that those goals are disputable, we need to take into consideration the common issues that may participate in developing and improving the higher education through reviewing the curriculums and teaching approaches, especially those related to higher education. The results of teaching differ according to each goal or specialty, in addition to that, it is necessary to review the admittance and registration system, sustainable development and the graduates follow up in a later stage through the continuous education programs to keep the graduates provided with every new information in their field of study. With various experiences and different strategies in setting the goals, the teacher is still the focal point of the development process through relying on the permanent renewal principle and also the variation of information sources and utilizing continuous motivation methods for the administration and the students as well towards development. This can be achieved through cooperative and participatory decision making and authorization to create limited rates of making changes in curriculums of 10-20% annually. This can enhance the continuous modernization to reach integrity. At the same time, the role of students should not be ignored so that they suggest what they believe to be appropriate to develop their capacities, taking into consideration the different cultures among the students and their perspective of the nature of sports practice. In addition, identifying the goals requirements that can be achieved during the period of study. These common issues can greatly play a role in developing the teaching and training systems in different universities and also to consider the possibility of approving new curriculums managed by a group of specialties that are necessary. An example of that is teaching some syllabuses that are related to the need of the society which can be inclusive and of wider necessity, especially in the areas that witness ideological and religious conflicts and crises. In this case, the goals can be changed to some extent, taking into consideration the main goals of teaching curriculums of physical education and sports sciences.

THE ROLE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN DETECTING ATHLETES IN SCHOOL

Hafidi Mounib

University Algeria 3, Department of Physical Education
Hafidi-m@live.fr

Introduction.

In recent years, technology has been growing rapidly in all fields (Ozer, 2000) and has entered the world of education, for secondary, middle and primary schools, not stopping in literature courses, history, science but also in the field of sports practice that we see in the seminar; carried out by the National Ministry of Education about how to introduce information and communication technologies in subjects such as the fine arts, music and also physical education and sports; this latter which is supported by two ministries, National Education that is concerned with the welfare of the individual, and the Ministry of Youth that is concerned with the performance-oriented sport, which can be seen through the four hours that the teacher has to perform for the benefit of the cultural and sports association.

However, the commitment is done by teacher and by at most two teams, one for the collective sport and the other for the individual sport.

Let's focus now on what we actually have: happening in secondary schools, there is at most one teacher for nine divisions; in middle schools by means of a teacher for eleven divisions; for the primary, no specialized teacher, it is up to the general teacher to perform this task that appears and disappears depending on the interest of the teacher or his principal.

In general, taking in charge of this discipline, which is sport at the school level, remains relatively difficult to manage, quantitatively and personally.

Physical education as a teaching subject.

Now we are going to see what is happening at the level of teaching this subject, Although it is theoretically provided for two hours a week by division in the context of physical activity and sports, the main interest is the wellbeing of the individual as we have mentioned it before, where it does not really require sports training as seen in clubs, but through games and objectives of general abilities, in sport is only a means, is to end by a quantitative evaluation a mark, which is used as the marks of the other subjects in the general average of the pupil. This assessment affects the aspect of attendance, motivation, performance, and other criteria that the teacher considers necessary.-**keeping the eye on retaining the notion of performance**-

In fact it is the bridge between the Ministry of National Education and the Ministry of Youth and Sport.

Physical education as a sporting event.

Let's see now what is happening at the level of cultural and sports activities; the teacher does a selection of some students (twenty in maximum) according to tests that he does to determine the level, then the parental agreement for participation in different events of the association, and his personal judgment.

The question

Analyzing this last paragraph with what was quoted above, an average of three teachers per school of eight hundred pupils, twenty pupils per discipline, and two disciplines per teacher, this gives us one hundred and twenty students out of eight hundred, so an average of 15% that can be detected against 85% of students on the blacklist.

Facing with this finding, there is a problem that arises on the question: **how can we detect the good athletes among the 85% of students who by bad luck were sick, absent, tired, transferred from other institutions?**

Add to that the team that loses in the first round of the school championship, by some bad elements, or for lack of package following the school exams of these students among them very good elements.

Fortunately, technology is there.

So, if we want to introduce these technologies to the useof the detection of young school talents, we will ask the question on the: how?

ICT overview

To answer the question of "how", we will first make an overview of what happens in the popularization of the results, we will find the media whether written, auditory or visual, such as newspapers, radio, television, also internet, social networks, and some applications on web the store.

Let's zoom-in on not what's happening in the context of organized events, but rather on particular individuals.

We are going to find android-based software, which most of the students have, such as Awsoft, Velogiciel, Wincoach, « Carnet 2000 »(Book 200), Topkms, Vsprint, Feezik-Trainer, Sbrcoach, My Tracks, « Carnets d'entraînement » (Training books), « NotreSanté »(Our health), Openrunner, « Mes parcours »(My courses), Ekyno, etc. ..., all these programs close a community of athletes, jogging children, old and young people, students, schoolboys, in short all individuals interested in their health and sport, wishing to be coached at distance or by interaction between groups.

We will also find sites where the associations put their exploits and palmers, and sites dedicated to the teachers of physical education.

Device put in place

There are also simple applications put a the reach of the teachers of the physical and sports activities such as the suitcase of the teacher of APS realized by Dr.M HAFIDI in 2015, which consists of helping the teacher in the realization of these teaching tasks, informational, and administrative, also to follow the students in their sports course. Let us quote an example: a student wants to improve his performance in the race of 100 meter, and that he does not practice sports elsewhere, possessing qualities of an athlete, the practice in schools being limited to once a week, remains not enough, for this he goes to the municipal stadium or the forest or runs the streets of the neighborhoods; but a problem will always arise, who will coach him? especially if there is no physical education or sports teacher in his school or the latter is not a specialist in this discipline to solve this problem if the teacher's bag or a part of this bag is put at the disposal of the student who must take care to fill it in well with the suitable information , and put it online, so any person adhering to this bag (let us say client - server) can see and send instructions to this student, also we can see clues that will highlight the elements of the talent, the future athlete, has, and this be spotted from their personal information.

Advantageandinconvenient.

Although this suitcase or technologies that are made available to students allow to detect young talent, to make a gain in time, if we take into account the moves that must make the director of detection of the association, the self-evaluation of the athlete or distance assessment, distance coaching, promoting neighborhood sport, etc.

It remains to benow whether these technologies are well exploited, and that we do not rely too much on them, breaking with the direct contact. In training there is also the psychic, mental and emotional side etc…

We must not forget the way of life, from where the instruction is always to develop with the available means on the market and not to follow the market of consumption and profit, as an example, develop software or platforms under an already-on-the-go environment like android earlier version 5 rather than looking to develop on versions higher than v.5

Conclusion

In the end, technology is always a means, not a purpose, with two components, one takes the technical, electronic, robotic aspect, and the other takes the constitutional aspect, cognitive, and also as in our example the educational aspect, and to get to a better performance, it is necessary to associate these two elements, on one hand the pedagogue which aims at the respect of the instructions and principles of learning, the laws, and of regulation, on the other hand the technicians, electronic technicians computer scientist, who will try to find solutions to the concerns of the first element. As Amabile demonstrates in (1988).

Thus, we can see the birth of sportsmanship, and the quantity that will also lead us to excellence.

Bibliographies:

Amabile, T. M. (1988). A Model of Creativity and Innovation in Organizations. In B.M Staw &L.L Cummings (Eds), Research in Organizational Behavior, 123-167.Greenwhich, CT: JAI Press.

HAFIDI, M. (2017).The use of modern media and communication technologies and their impact on the teaching of physical and athletic activities,PHD: Physical Activity Sports and Educational: Ibrahim Sultan Shibot University Algeria 3, Department of Physical Education

https://scholars.cityu.edu.hk/en/publications/publication(6d37d49e-ed8a-4893-b4a7-7eaa69546717).html

(Ozer, M. (2000). « Information Technology and New Product Development, Opportunities and Pitfalls », Industrial Marketing Management, 387-396)

AGILITY – LINK BETWEEN TECHNIQUE, HEALTH ISSUES AND COGNITIVE FACTORS

Vladimir Hojka

Faculty of Physical Education and Sport of Charles University, Track and Field department

E-MAIL : hojka@ftvs.cuni.cz

Introduction: The term "agility" has evolved significantly, with the main factors determining agility also changing. The most current model distinguish cognitive, physical and technical factors in agility performance [1], instead of the perceptual one with decision-making factors and change-of-direction speed (CODS) factors that were used in the previous model [2-4]. However, all these models understand the agility as a very complex skill. Due to high complexity of agility, simplified subconcept were introduced to describe and understand performance limiting factors from specific factor group. CODS – change of direction speed involves technical and fitness factors but does not work with cognitive factors[4]. Similarly, reactive agility is used for concept that involves additionally reaction and pattern recognition from cognitive factors, but does not include anticipation or knowledge situation [1, 5].
Many advanced trials using structural equation modelling or principal component analysis were done recently to identify key factors in CODS performance. Most of them focused on biomotor abilities (such as speed; explosive, reactive or maximal strength) and their influence on CODS performance, but none of them explained sufficiently (less than 80% of total variance) the complexity even of the particular subconcept of agility [6-9].

Technical model of agility or CODS
Traditional CODS test measure in various rate combination of acceleration/deceleration and change of direction movement. Although these tests may provide valuable information for fitness coaches, they do not measure the technical quality of execution of change of direction. Recent studies mentioned technical aspect of change of direction [3, 10-12] such as deceleration, trunk lean, foot plant position, footwork. Other studies described knee and hip kinematics during cutting movement [13, 14] and also the importance of foot kinematics [15]. Even more, Spiteri, Newton [16] proved increasing role of muscular preactivation in increased speed during the cutting maneuver, which enables better elastic energy storage and its faster release in propulsion phase of cutting step. This research supports the importance of elastic strength as one of most important factor, which is in agreement with [17]. Similarly, differences in kinematics and also ground reaction forces were proved between the male and female athletes [18], which may be explained by different strength level of athletes.
Various change of direction techniques to solve the change of direction were described such as side-step, bypass, shuffling or split step [10, 14, 19, 20]. Each of these techniques may be the most efficient solution but under specific circumstances. Bypass technique is efficient during task, where high level of velocity needs to be maintained during cutting and while angle of direction change is not very high. Sidestep technique allows rapid change of direction, however it is difficult to execute in high speed due to very high force demands. Shuffling or split step techniques seems to be most efficient, while anticipating the change of direction, but do not know the future direction yet.
The area of biomechanical analysis and application of its results to fitness or technical training still needs to be researched more detailed. However, some studies present the dependency of velocity and change of direction angle on variables associated with biomechanical analysis [21]. As presented in this study, support phase duration in cutting step, braking and propulsion forces utilizes both short and long SSC depending on movement task. Increasing COD angle results in higher braking forces and reduction of approach velocity to cutting step. General recommendations for fitness coaches is application of plyometrics, ballistic and weightlifting training into training programs.

Health issues and agility
Successful rehabilitation should enable the athlete to perform all of CODS movements. The joint stabilization under various conditions plays major role in transfer of forces between segment. Poor joint stabilization may lead to higher risk of injury or even re-injury. The critical joints of lower limb are knees and ankles, which may be easily injured if not stabilized properly, especially during eccentric phases. As cutting maneuvers consist of eccentric and concentric contractions, it is vitally important to undergo controlled speed eccentric training before performing randomly triggered fast changes of movement direction.

The load of quadriceps muscle increases alongside with COD angle. Similarly load of ACL is increased, if knee is loaded not only in the sagittal plane, but is combined with load in other planes or directions [22-25]. Havens and Sigward [24], who compared during 45°and 90°COD kinematics and kinetics of hip joint and trunk position in, found, the significant difference in higher trunk lean, higher hip abduction angle and also higher peak hip adductor and lower peak hip extensor moment. Similar results with increased internal hip rotation during 110° COD compared to 45°COD was proved [26].
To reduce the risk of injury in knee, hip or ankle higher co-activation of antagonist muscle groups in all mentioned joint was present when increasing braking force demands (higher velocities, higher angles of COD) [13, 16, 27].

Cognitive factors and application to technique
Group of cognitive factors (perception, knowledge of situation, pattern recognition and anticipation) play important part in agility performance. Cognitive factors explain of 0.33 of variance in agility test [28]. To support this statement, correlation between CODS and reactive agility, which utilizes only perception and movement pattern recognition, was low to average (r=043 [29] and r=0.32 [2]) . Similarly linear sprint explained more variation in CODS (r^2 between 0.19 – 0.55) and only 0.11-0.17 in agility [1, 17].
The application of offensive or defensive feint to confuse the opponent may completely change the performance and practical benefits of COD in real game situation. Henry, Dawson [30] proved, that offensive feint worses the agility performance of both offensive as well as defensive player, however the difference in worsening performance is much higher in defensive player. The reason of worsening the performance is more due to longer execution time due to more control of movement, rather than increasing reaction or decision making time. Therefore, it is recommended to use the feint to gain higher advantage.

Conclusion: Agility was one of dominating topics in sport sciences in last 5-10 years. Although the combined results of many studies helped to explain its complexity, there is still area of technical aspects and/or cognitive factors that need to be researched more detailed.

Literature: 1. Young, W.B., B. Dawson, and G.J. Henry, *Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports.* International Journal of Sports Science & Coaching, 2015. **10**(1): p. 159-169.
2. Sheppard, J., et al., *An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed.* Journal of Science and Medicine in Sport, 2006. **9**(4): p. 342-349.
3. Young, W., R. James, and I. Montgomery, *Is muscle power related to running speed with changes of direction?* Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2002. **42**(3): p. 282-288.
4. Sheppard, J.M., et al., *Broadening the view of agility: A scientific review of the literature.* 2014.
5. Spasic, M., et al., *Reactive agility performance in handball; development and evaluation of a sport-specific measurement protocol.* Journal of sports science & medicine, 2015. **14**(3): p. 501.
6. Delaney, J.A., et al., *Contributing factors to change of direction ability in professional rugby league players.* Journal of Strength and Conditioning Research, 2015. **29**(10): p. 2688-2696.
7. Markovic, G., D. Sekulic, and M. Markovic, *Is agility related to strength qualities?: Analysis in latent space.* Collegium antropologicum, 2007. **31**(3): p. 787-793.
8. Salaj, S. and G. Markovic, *Specificity of jumping, sprinting, and quick change-of-direction motor abilities.* The Journal of Strength & Conditioning Research, 2011. **25**(5): p. 1249-1255.
9. Sporis, G., et al., *Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players.* The Journal of Strength & Conditioning Research, 2010. **24**(3): p. 679-686.
10. Bradshaw, R.J., et al., *Comparison of offensive agility techniques in Australian Rules football.* Journal of Science and Medicine in Sport, 2011. **14**(1): p. 65-69.
11. Sheppard, J.M. and W.B. Young, *Agility literature review: Classifications, training and testing.* Journal of sports sciences, 2006. **24**(9): p. 919-932.
12. Edwards, S., A.P. Austin, and S.P. Bird, *The role of the trunk control in athletic performance of a reactive change-of-direction task.* Journal of Strength and Conditioning Research, 2017. **31**(1): p. 126-139.
13. Spiteri, T., et al., *Effect of strength on plant foot kinetics and kinematics during a change of direction task.* European journal of sport science, 2013. **13**(6): p. 646-652.
14. Havens, K.L. and S.M. Sigward, *Joint and segmental mechanics differ between cutting maneuvers in skilled athletes.* Gait and Posture, 2015. **41**(1): p. 33-38.
15. Riley, P.O., et al., *Foot kinematics and loading of professional athletes in American football-specific tasks.* Gait and Posture, 2013. **38**(4): p. 563-569.

16. Spiteri, T., R.U. Newton, and S. Nimphius, *Neuromuscular strategies contributing to faster multidirectional agility performance.* Journal of Electromyography and Kinesiology, 2015. **25**(4): p. 629-636.
17. Young, W.B., I.R. Miller, and S.W. Talpey, *Physical qualities predict change-of-direction speed but not defensive agility in Australian rules football.* The Journal of Strength & Conditioning Research, 2015. **29**(1): p. 206-212.
18. Spiteri, T., N.H. Hart, and S. Nimphius, *Offensive and defensive agility: A sex comparison of lower body kinematics and ground reaction forces.* Journal of Applied Biomechanics, 2014. **30**(4): p. 514-520.
19. Ficanha, E.M., M. Rastgaar, and K.R. Kaufman, *Ankle mechanics during sidestep cutting implicates need for 2-degrees of freedom powered ankle-foot prostheses.* Journal of Rehabilitation Research and Development, 2015. **52**(1): p. 97-112.
20. Rouissi, M., et al., *Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players.* Journal of sports sciences, 2016. **34**(6): p. 542-548.
21. Dos'Santos, T., et al., *The Effect of Angle and Velocity on Change of Direction Biomechanics: An Angle-Velocity Trade-Off.* Sports Medicine, 2018. **48**(10): p. 2235-2253.
22. Shin, C.S., A.M. Chaudhari, and T.P. Andriacchi, *Valgus plus internal rotation moments increase anterior cruciate ligament strain more than either alone.* Medicine & Science in Sports & Exercise, 2011. **43**(8): p. 1484-1491.
23. Markolf, K.L., et al., *Combined knee loading states that generate high anterior cruciate ligament forces.* Journal of Orthopaedic Research, 1995. **13**(6): p. 930-935.
24. Havens, K.L. and S.M. Sigward, *Joint and segmental mechanics differ between cutting maneuvers in skilled athletes.* Gait & posture, 2015. **41**(1): p. 33-38.
25. McLean, S.G., X. Huang, and A.J. van den Bogert, *Association between lower extremity posture at contact and peak knee valgus moment during sidestepping: implications for ACL injury.* Clinical Biomechanics, 2005. **20**(8): p. 863-870.
26. Sigward, S.M., G.M. Cesar, and K.L. Havens, *Predictors of frontal plane knee moments during side-step cutting to 45° and 110° men and women: Implications for ACL injury.* Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine, 2015. **25**(6): p. 529.
27. Hader, K., et al., *Metabolic power requirement of change of direction speed in young soccer players: Not all is what it seems.* PloS one, 2016. **11**(3): p. e0149839.
28. Naylor, J. and M. Greig, *A hierarchical model of factors influencing a battery of agility tests.* Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2015. **55**(11): p. 1329-1335.
29. Young, W.B. and M.P. Murray, *Reliability of a field test of defending and attacking agility in australian football and relationships to reactive strength.* Journal of Strength and Conditioning Research, 2017. **31**(2): p. 509-516.
30. Henry, G., et al., *Effects of a feint on reactive agility performance.* Journal of sports sciences, 2012. **30**(8): p. 787-795.

SPOR YAPAN ÇOCUKLARDA BESLENME

Betül Ersoy

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı

Günümüzde bir grup çocuk daha az aktif olmaya bağlı olarak obezite riskinin artmasına neden olurken, çalışma yükü gerektiren yarışma sporlarını yapmak isteyen çocuk sayısı da giderek artmaktadır. Bu tip spor yapan çocukların beslenmesi de diğer çocuklardan farklı olmalıdır. Çocuk sporcuların beslenmesinin erişkin sporculara benzer olabileceği düşünülse de büyüyen çocuğun metabolik ve fizyolojik karakteristikleri erişkinden farklıdır ve özel bir beslenme programını gerektirir. Bu çocukların beslenmesi, onun büyüme, gelişme ve performansı için anahtar faktördür.

Genç sporcuya yönelik beslenme verilerinin ve önerilerin çoğu, çocuk sporları beslenmesinde yaşa özgü verilerin bulunmamasından dolayı yetişkin çalışmalarına dayanmaktadır. Bu tür bilgilerin bulunmaması, "sporcu için en uygun beslenmenin şart olduğu" fikrini pratikte zorlaştırmaktadır.

KARBONHİDRATLAR (KH)

Çocukların günlük karbonhidrat ihtiyacını beyin metabolizması için gerekli olan glukozu sağlamak amacıyla hesaplanır. Glikojen doldurmak için kasın ihtiyacı önemli değildir. Erişkinlerde karbonhidratlar çalışmanın devamı için asıl enerji kaynağıdır. Çocukların KH metabolizması farklıdır. Glikolitik kapasitesi tam olarak gelişmediğinden oksidasyon için yetişkinlerden farklı kaynakları kullanırlar. Bunun ötesinde çocuklarda büyüme hormonu ve cinsiyet hormonlarının artışı nedeniyle kısmi bir insülin direnci söz konusudur. Bunların tümü egzersiz sırasında farklı KH ve yağ kullanımına yol açabilir ve bu nedenle yağlar, performansın desteklenmesinde KH'lar kadar önemli olabilir. Çocukluk döneminde KH depoları da son derece azdır (% 0.4-0.5).

Beyin, kırmızı kan hücreleri ve diğer birkaç doku, glikoz için neredeyse özel bir gereksinime sahiptir. Ergen ve yetişkinlerde tahmini günlük ihtiyaçları 180 g/gündür. KH olmayan kaynaklardan KH üretimi yani glukoneogenez ile üretim günde 130 gramdır. Genç sporcularda KH alımının yüksek olması önemlidir. Günlük ortalama KH alımı çocuklarda 200 gram, adolesanda 300 gram sporcu çocuklarda 500 gramdır. Yüksek KH içeren diyetin sporculara ne kadar fayda sağladığı kesin değildir. Ama uzmanlar spor yapan çocukların total enerji ihtiyacının %50'sinin KH'lardan karşılanması gerektiğini savunurlar. Diyetteki KH'ların az bir kısmı (%10) basit KH, geri kalanı tahıl, makarna, pirinç gibi kompleks KH'lardan oluşmalıdır. Normal aktif erkek çocuklarında KH içeceği verildiğinde yararlı etkisi görülse de performansı geliştirdiğine dair etkisi belirsizdir.

Büyüyen sporcudaki CHO yüklemesinin rolü muhtemelen önemsiz olmakla birlikte, spor / enerji içecekleri, genç sporcular tarafından kullanılan popüler ve iddia edilen "spora katkılı" takviyeler arasında yer almaktadır. İçecek formülasyonları çok çeşitli olsa da, yaygın olarak bulunan spor içecekleri glukoz, sakaroz ve früktoz dahil % 6-8 KH içerir. Yeni formülasyonların bazıları ayrıca karmaşık KH'lar (örneğin maltodekstrin) içerir. Sıvı elektrolit dengesini korumak için diğer bileşenler sodyum, potasyum ve magnezyumdur. Araştırmalarda bu içeceklerin iyileşmede pozitif etkisi olmasına karşın performans üzerine etkisi belli değildir. Enerji içeceklerinin, porsiyon başına alkolsüz içeceklerin ve meyve sularının çoğundan daha fazla kalori içerebileceği önemle hatırlanmalıdır.

PROTEİNLER

Proteinler doku sentezinde rol oynar ve vücuttaki birçok dokunun, başlıca kasların ana bileşenleridir. Sağlıklı yetişkinler için önerilen mevcut günlük protein alımı (cinsiyet ve vücut kütle indeksi ne olursa olsun), 0.8-1.2 g/kg/gün veya diyetteki enerjinin en az % 12-15'idir. Bu öneri çocuk ve ergen sporcular için de makul olabilir. Protein gereksinimleri erken bebeklik döneminde en yüksektir ve tüm vücut protein sentezi ve büyüme hızındaki düşüşe paralel olarak yaşla birlikte düşer.

Çoğu çalışma, yoğun dayanıklılık antrenmanlarında protein dengesini korumak için yetişkin sporcuların 1.0-1.8 g/kg/gün protein alması gerektiğini belirtirken, yoğun direnç antrenmanında pozitif azot dengesini korumak için protein alımının 2,4 g/kg/gün'e çıkarılması gerektiğini göstermektedir. Çocuk ve ergen sporcular için bu konuda çok az veri bulunmaktadır. Ancak ihtiyaç inaktif yaşıtlarından daha fazla olmasına rağmen enerji ihtiyacının artması uygun kalorili bir diyette yeterli protein ihtiyacını sağlayacaktır ve protein takviyesi gerekmemektedir. Genç sporcuların genellikle yeterli protein ihtiyacını sağladığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, protein alımını arttırmaya karar vermeden önce, sporcunun protein tüketimini ve taleplerini belirlemek için tam bir diyet değerlendirmesi yapılır. Yapılan çalışmalarda kuvvetli antreman yapan çocuklarda veya antremansız olup da hafif egzersiz deneyenlerde protein kullanım etkinliğinin arttığı ve bu nedenle protein ihtiyacının artmadığı saptanmıştır. Büyüyen çocukta artan proteinin egzersiz kapasitesini veya kas gücünü arttırdığına dair bilimsel bir kanıt yoktur. Fazla proteinin basitçe enerji olarak kullanılması veya yağ olarak depolanması muhtemeldir.

YAĞLAR

Çocuk sporcularda total enerjinin %35-39'nun, adolesan sporcularda ise %35'inin yağlardan temin edilmesi; diyette sature yağ oranının %10'u geçmemesi gerektiği belirtilmiştir. Genç sporcuların büyüme ve gelişme ve fiziksel aktiviteleri için esansiyel yağ asitlerinin mutlaka alınması gerektiği söylenmektedir. Diyette yağ alımı yağda eriyen vitaminlerin ve karotenlerin emilimi için de esastır. Çocuklar yağları daha fazla kullanabilmektedir.

HİDRASYON

Sporda yeterli sıvı alımının önemi, kısmen dehidrasyondan kaçınmak ve normal kardiyovasküler ve termoregülatuar tepkilere izin vermek içindir. Çocuklarda yüzey alanının vücut kütlesine oranı daha yüksektir bu nedenle ısı kayıpları daha fazladır. Çocuklar, yürümeyi ve koşmayı da içeren fiziksel aktiviteler sırasında kütle birimi başına daha fazla metabolik ısı üretir. Terleme kapasitesi çocuklarda oldukça düşüktür, bu da çocukların vücut ısısını buharlaşma yoluyla dağıtma kabiliyetini azaltır. Egzersize bağlı terlemeden vücut ağırlığındaki % 1'lik bir düşüş çocuklarda dayanıklılığı azaltır. Uygun hidrasyon beslenme desteğinden daha fazla performans üzerine etki eder. Hipovolemi, bir sporcunun termoregülasyonunu engeller. Bir sporcu ne kadar hipertermik olursa, iş kapasitesi o kadar fazla azalır.

Bir yetişkinin günlük sıvı döngüsünün günde 2-3 litre olduğu tahmin edilmektedir. Çocuk sporcunun sıvı ihtiyacı konusunda net bir veri yoktur. Sporcu olmayan 6-11 yaş arası çocuklarda günlük döngü yaklaşık 1.6 litredir. Çocuklarda egzersiz sırasındaki ter kaybı, 0.5 ila 1.0 l / günden daha yüksek bir bazal sıvı ihtiyacına yol açar. Yeterli hidrasyon sağlamanın en iyi yolu önceden egzersiz ağırlığını elde etmek ve egzersiz öncesi ve sonrası ağırlığı karşılaştırarak kaybolan sıvıyı yerine koymaktır.

KEMİK METABOLİZMASI

Yorucu fiziksel aktivite, kadın üreme sistemini etkileyebilir ve atletik amenoreye yol açabilir. Sporcular arasında amenore prevalansı genel populasyondan 20 kat daha yüksektir ve yoğun olarak spor yapan genç sporcularda ve zayıflığı vurgulayan sporlarda (örneğin uzun mesafe koşucuları, bale dansçıları) daha yüksek görünmektedir. Sporcu amenoresinin en büyük sakıncası, ağırlık taşıma aktivitesinin nispi korunmasına rağmen, kemik kütlesinin azalmasına yol açabilen düşük östrojen seviyeleridir. Bu, özellikle çocuklarda ve ergen sporcularda, kemik mineral yoğunluğu, ikinci on yılın sonunda pik kütlesinin yaklaşık % 90'ına ulaştığı için ve yetişkin kemiklerin yaklaşık dörtte birinin pik kemik hızı sırasında 2 yıl boyunca birikmesi nedeniyle önemlidir.

Adet düzensizlikleri hipotalamustan salgılanan gonadotropin salgılatıcı hormonların baskılanması ile oluşur. Bunun en önemli nedeni enerji kullanılabilirliğinin azalmasıdır. Enerji kullanılabilirliği, enerji alımı eksi harcama olarak tanımlanır. Bu eşik değer 30 kalori/kg/gündür. Bu konudaki bireysel farklılıklar bireysel nutrisyonel farklılıklara bağlıdır. Düşük enerji kullanılabilirliği, luteinizan hormonun pulsatil salgılanmasını ve östrojen düzeylerini azaltır. Ayrıca kemik mineralizasyonunu arttıran diğer anabolizan hormonları da baskılar. Kalori alımı artırılması bu baskılamayı önler.

Leptin hem beslenme durumunu hem de üreme sistemini etkiler. Negatif enerji dengesizliği durumunda leptin düzeyleri azalır. Azalmış yağ depoları ve kullanılabilir enerji ile leptinin diurnal sekresyonu değişir ve leptinin gece zirveleri azalır. Leptin verimesi bu olayları düzeltir.

Atletik amenore de kemik dönüşümünün ayrılmasıyla ilişkilidir. Amenoreik sporcularda kemik oluşumu azalır. Bu durumda kemik oluşum belirteçlerinden olan osteokalsinin düzeylerinin düşmesi söz konusudur. Kemik 'oluşumu' artan kalorik alım ile artar, ancak kemik yıkımı östrojen bağımlıdır ve adetler devam edene kadar azalmaz. Kadın sporcu triadının optimal tedavisi, artmış kalorik alım ve gerekirse azaltılmış egzersiz kapasitesi nedeniyle kilo restorasyonudur. Kalsiyum ve D vitamini gibi beslenme eksiklikleri yerine konulmalıdır. İlginç şekilde, kadın ergenler için önerilen günlük kalsiyum alımı 1200 mg'dır; ancak, ergenlerde günlük ortalama alım yaklaşık olarak yarısı kadardır ve sadece az sayıda ergen önerilen alımı tüketmektedir. Son zamanlarda yapılan bir meta-analiz, 600 mg'ın üzerindeki 1200 mg'lık günlük kalsiyum alımının faydalı kemik etkilerini göstermedi. Hormon replasmanı ve oral kontraseptifler gibi diğer tedavi yöntemlerinin artmış kemik kütlesi için beslenme modifikasyonlarından daha az etkili olduğu bulundu. Bisfosfonatlar da BMI'deki artışlardan anlamlı olarak daha az etkilidir. Bu nedenle, altta yatan beslenme eksikliklerinin tedavisi, kadın sporcularda öncelikli olmalıdır, çünkü enerji açıklarının çözülmesi normal kemik oluşumunu düzeltemez ve düzenli adetleri yenileyebilir.

EGZERSİZ SONRASI YEME VE İÇME İÇİN PRATİK KONULAR

Birçok sporcu sporda büyük bir çaba gösterdikten sonra istediklerini yemek ya da içmek hakkına sahip olduğunu düşünür. Bu toparlama yemeğine alkollü içecekler ve yağlı yiyecekler de dahil olabilir. Sporculara % 4'ten fazla alkol içeriği olan içeceklerin seçilmesinin egzersizden sonra fiziksel iyileşmeyi geciktirebileceği konusunda uyarılmalıdır. Alkol veya yağ şeklinde tüketilen kalorilerin yerini, uygun kas glikojen sentezi için öncelikli olan karbonhidrattan gelen kaloriler alabilir.

BESLENME PRENSİPLERİ

Beslenme hedefleri ve gereksinimleri statik değildir. Sporcular, farklı antrenman türlerini antrenman takviminin çeşitli döngülerine dahil ederek hedeflenen olayları zirveye çıkarmayı hedefleyen periyodik programlar üstlenirler. Beslenme desteğinin ayrıca günden güne, antrenman döngüleri boyunca ve sporcunun kariyeri boyunca periyodik olarak düzenlenmesi gerekir. Beslenme planlarının, sporcunun etkinliğini ve benzersizliğini, performans hedeflerini ve pratik zorlukları dikkate alarak kişiselleştirilmesi gerekir.

Egzersizin enerji harcaması ile ilişkili olarak enerji alımını dikkate alan enerji kullanılabilirliği, sağlık ve spor beslenme stratejilerinin başarısı için önemli bir temel oluşturur. Enerji alımındaki bir kısıtlamanın ve / veya egzersiz hacmindeki bir artışın neden olduğu düşük enerji kullanılabilirliği, farklı ortamlarda ve bireylerde meydana gelebilir ve bu nedenle, bununla başa çıkmak için farklı yaklaşımlar gerekir.

Vücut ağırlığı kategorili sporlarda gereken vücut ağırlığı ve vücut kütle indeksini elde etmek için hedefleri kişiselleştirmek ve periyodik hale getirmek önemlidir. Kabul edilemez derecede düşük enerji kullanılabilirliği ve psikolojik stres yaratan uygulamalardan kaçınarak sağlık ve uzun vadeli performansı korumak için özen gösterilmelidir. Antrenman ve beslenme, vücudu metabolizmasını ve fonksiyonunu uyarlamaya teşvik etmek için etkileşime girer. Optimum performansı arttırmak için aktif beslenme desteğine ihtiyaç duyulsa da, antrenman adaptasyonları bazen ters bir yaklaşımla geliştirilebilir. Sporcular, antrenman amacının sıkı antrenman yapmak (performans veya maksimum antrenman kalitesini öncelikli olarak) veya zeki antrenman yapmak (hücresel adaptasyonları maksimum seviyeye çıkarmak) hedefine göre beslenme yaklaşımlarını farklı antrenman seanslarına karıştırabilir ve eşleştirebilirler.

Hangi spor olursa olsun, atletik performansı en üst seviyeye çıkarmak için spor beslenmesini kullanmanın temel prensibi beslenme ile ilgili açıkları önlemektir.

OBEZİTE, HORMONLAR VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Nazmi Sarıtaş
Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri-Türkiye

ÖZET

Obezite kavramı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından sağlığı bozacak ölçüde kilo almak ve/veya vücudumuzda istemediğimiz yağların birikmesi anlamına gelmektedir. Kilo vermek ise vücut yağlarımızın yıkılması anlamına gelmektedir. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının ortalama %15-20'sini, kadınlarda ise %25-30'unu yağ dokusu oluşturmaktadır (2,3). Erkeklerde bu oranın %25, kadınlarda ise %30'un üzerine çıkması durumunda obezite söz konusudur (4-6).

Obeziteyi belirlemek için Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırması (6) kullanılmakta ve genellikle Beden Kitle İndeksi esas alınmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre bel çevresinin kalça çevresine oranı kadınlarda 0.85'ten ve erkeklerde 1'den fazla ise erkek tipi obezite olarak kabul edilmektedir. Tek başına bel çevresi ölçümü de karın bölgesindeki yağ dağılımı ve sağlığın bozulmasında önemli ve pratik bir gösterge olarak kullanılmaktadır (7).

Pankreastan salgılanan 'insülin hormonu', kan şekerimizi enerji olarak kullanmamızı sağlar. Yediğimiz gıdalardan sağlanan enerji çok fazla ise yükselen kan şekerinin hepsini enerji kaynağı olarak kullanamaz. Dolayısıyla, insülin hormonu artmış kan şekerini trigliseridlere dönüştürerek vücutta yağ olarak depolar (8-10)

Yemekten 2-2,5 saat sonra vücuda enerji sağlanması amacıyla pankreastan glukagon hormonu salgılanır. Karaciğerde depolanmış şekerin kana geçmesini ve enerji olarak kullanılmasını sağlar. Yemekten 4-5 saat sonra leptin hormonu salgılanmaya başlanır. Leptin hormonunun görevi, önceden depolanmış olan yağları yıkarak, vücudumuza gerekli enerjiyi sağlamaktır. Leptin, 4-5 saat içinde bir şey yenmediği takdirde trigliseridleri enerji kaynağı olarak kullanmayı sağlar. Kilo verebilmemiz yani yağlarımızın enerji sağlayabilmesi için, leptin hormonunun salgılanması şarttır. Bu, fiziksel aktivitenin artırılması ile birlikte leptin hormonunun normal bir şekilde görevini yapması sayesinde gerçekleşir. Leptin hormonu, beyaz yağ ve pankreas hücrelerinde üretilip salgılanan, insan vücudunda beyaz yağ hücreleri tarafından depo edilen bir hormondur (8)

İnsülin ve leptin direncinin ilk etapta hareketsizliğe bağlı olarak bacak kaslarında başladığı ifade edilmektedir. Günlük fizik aktiviteyi artırarak, oluşmuş olan insülin ve leptin direncini ve dejeneratif hastalıkları önlemek mümkündür.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin (ACSM) önerisi tüm yetişkinlerin her gün ortalama en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapmasıdır. Bu düzey bir aktivite günlük (200 kkal) enerji tüketimini sağlar (11-13). Dünya Sağlık Örgütü tarafından da; 18-64 yaş grubu yetişkinler için haftanın 5 günü en az 30 dakika orta şiddette veya en az 15 dakika şiddetli fiziksel aktivite, 5-17 yaş grubu çocuklar için ise günde en az 60 dakika orta şiddette ve şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu yaş grubunda kas ve kemiklerin güçlenmesi için şiddetli fiziksel aktivitenin haftada en az 3 kez yapılması gerektiği belirtilmektedir (14).

Obez kişilerin her gün fiziksel olarak aktif olmaları amaçlanmaktadır. Enerji harcaması kişinin vücut ağırlığı ve aktivite şiddetine göre değişir. Obez bireylerin bu aktiviteleri yavaş yapması önerilir (8, 15).

Özetle, her yemekten sonra insülin hormonu salgılanır. insülin hormonunun ikinci önemli görevi yağları depolamaktır. Uzun süre yüksek kalan kan şekeri yağ olarak depolanmaktadır. Bu durumu engelleyebilmek için enerji alımını azaltıp fizik aktiviteyi artırmak gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: obezite, insülin, leptin, fiziksel aktivite

OBESITY, HORMONES AND PHYSICAL ACTIVITY

Nazmi Saritaş
Erciyes University Faculty of Sports Sciences Kayseri-Turkey

ABSTRACT

To the World Health Organization (WHO), the concept of obesity is defined as gaining weight to the degree of damaging health and/or accumulation of undesirable fat in the body. Losing weight means burning fat (1). 15-20% of body weight of adult males, 25-30% of the body weight of adult females consists of fat (2, 3). In case of that this rate becomes more than 25% in males and more than 30% in females, then obesity comes into question (4-6).
In order to determine obesity, the obesity classification of World Health Organization is used (6), and usually Body Mass Index is based on.
According to World Health Organization, if the ratio of waist circumference to hip circumference is above 0.85 in females and above 1 in males, it is accepted as male pattern obesity. Waist circumference measurement alone is also used as an important and practical indicator for fat distribution in the abdominal region and impairment of health (7).
'Insulin hormone', which is secreted from pancreas, allows us to use blood glucose as energy. If the energy from food is too much, the body cannot use the whole increasing blood glucose as energy. Thus, insulin hormone transforms increased blood glucose into triglycerides and stocks it as fat in the body (8-10).
Glucagon hormone is secreted from pancreas in order to be provided energy for the body 2 – 2,5 hours after the meal. It ensures that the sugar stored in the liver passes into the blood and is used as energy. Leptin hormone secretion begins 4-5 hours after the meal. The task of the Leptin hormone is to destroy pre-stored fat, and to provide the necessary energy for the body. Leptin starts to use triglycerides as energy source if nothing is eaten in 4 – 5 hours. Leptin hormone secretion is necessary to lose weight, that is in order that fat is able to provide energy. This actualizes due to the increase in physical activity and the normal functioning of the leptin hormone. Leptin hormone is a hormone that is produced and secreted in white fat and pancreatic cells and stored by white fat cells in the human body
It is stated that insulin and leptin resistance begins in the leg muscles due to inactivity in the first place. It is possible to prevent insulin and leptin resistance and degenerative diseases by increasing daily physical activity (8).
American College of Sports Medicine (ACSM) suggests all adults to do moderate exercises for approximately 30 minutes every day. Such level of activity provides daily (220 kcal) energy expenditure (11-13). World Health Organization also suggests at least a 30-minute moderate physical activity or at least a 15-minute high physical activity for the adults aged between 18-64 five days a week, and at least a 60-minute moderate and high physical activity for children aged between 5-17. Daily physical activity is suggested to be done at least 3 times for this age group (14).
Obese individuals are aimed to be physically active every day. Energy expenditure changes depending on the body weight and activity intensity. Obese individuals are suggested to do these activities slowly (8, 15).
To sum up, insulin hormone is secreted after every meal. The second important task of insulin hormone is to store fat. Blood glucose remaining high for a long time is stored as fat. To prevent this situation, it is necessary to decrease energy intake and to increase physical activity.
Key words: obesity, insulin, leptin, physical activity

References

1. WHO, Fact sheet https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight (Erişim tarihi 30.01. 2019).
2. Seidell, J.C. Epidemiology: Classification and definition of obesity pp: 1-23, İn: Clinical obesity (Kopelman P and Caterson Ian D., Edu) 3rd edition, Willey-Blackwell Science, Ltd Oxford, 2001.
3. Şakar, Ş. Obezitenin Tıbbi Beslenme Tedavisi, Obezite Dergisi 6(9): s.15-17, 2006.
4. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017). Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773, Ankara 2013
5. Tüzün, M. Obezite Tanım, Sıklık, Tanı, Sınıflandırma, Tipleri, Dereceleri ve Komplikasyonları. (Ed. Yılmaz C) Obezite, s. 1-20 Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti, 1995
6. Global Database on BMİ, WHO, http://www.who. int/ bmi/index. jsp?introPage=intro_3.html. (Erişim: 19.08.2008).
7. Köksal, E., Küçükerdönmez, Ö. Şişmanlığı saptamada güncel yaklaşımlar. (Ed.Baysal A ve Baş M.)

Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, s. 35-70, Ekspres Baskı A.Ş, Ankara, 2008.

8. Karatay, C. Karatay Diyetiyle yaşam Boyu Sağlık. Yıkılmazlar Basım Yay. Hayykitap. Beşiktaş, İstanbul. 2013
9. Martin, G.M Jr, Megan, G.Y. Handbook of Biologically Active Peptides. Chapter 152; 2013:1129-1133
10. Savaş, H. B., Gültekin, F. (2017). İnsülin Direnci ve Klinik Önemi. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 24(3), 116-125.
11. Jakicic, J.M., Otto A.D. Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. The American Journal of Clinical Nutrition, 2005; 82(1): 226-229.
12. ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription. Fifth Ed. Williams& Wilkins Baltimore, 2006.
13. Oden, G. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology: Musculoskeletal, Neuromuscular, Neoplastic, İmmunologic and Hematologic Conditions. Medicine and Science in Sports and Exercise. 34(9): p:1538, 2002.
14. Global recommendations on physical activity for health, WHO, 2010.
15. Ergun, N., Baltacı, G. Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, 2. Baskı Pelin Ofset Yayıncılık, Ankara, 2006.

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AND DECREASING SEDENTARY TIME AMONG SCHOOL-AGED CHILDREN

Riitta Pääjärvi-myllyaho

Finnish Schools on the Move

Finnish Schools on the Move is a national action programme aiming to establish a physically active culture in Finnish comprehensive schools. Schools and municipalities participating in the programme implement their own individual plans to increase physical activity during the school day.

Finnish Schools on the Move is a national action programme

Finnish Schools on the Move programme is one of the key projects in the field of knowledge and education in the Government Programme of Finland. The goal of the government is that "the Schools on the Move project will be expanded across the country to ensure one hour of physical activity each day". (Government Programme, May 2015)

The Schools on the Move programme is carried out by the Finnish National Agency of Education and the Ministry of Education and Culture. The programme is financed with lottery funding and coordinated by the LIKES Research Centre for Sport and Health Sciences.

Finnish Schools on the Move programme started with a pilot phase (2010-2012) with 45 pilot schools all over the country. Today, the majority of comprehensive schools in Finland are Schools on the Move. There were no Schools on the Move in a total of 50 municipalities, while in 123 municipalities, all local schools were Schools on the Move. Expanding the programme to secondary and post-secondary education began in 2016. In August 2018, more than 90% of municipalities and 88% of comprehensive schools (2 096 schools) are involved in the programme.

The expansion of the Schools on the Move programme is monitored through the Schools on the Move register.

Physical activity and sedentary time

Currently, Finnish students spend slightly more than half of their waking hours sitting or lying down (LIITU 2016; physical activity measurements). A particular worry is the strong polarisation among students based on their physical activity behaviours, as well as the fact that physical activity decreases with age: only 17% of 15-year-olds achieves the recommended level of physical activity.
One in three children is physically active an hour per day:
41% of 9-year-olds
39% of 11-year-olds
26% of 13-year-olds
17% of 15-year-olds
Decreasing excessive sitting during school lessons is an opportunity to participate in the programme ideology.

The promotion of physical activity among school-aged children consists of both increasing physical activity and decreasing sedentary time. This requires measures to be undertaken both at school and at home.

- During the school day, physical activity can be increased by adding more physical education lessons, promoting active commuting and encouraging physically active breaks.
- During schools lessons, sedentary behaviour can be decreased by implementing active learning methods involving short active breaks, in order to support optimal learning and avoid long periods of continued sitting. Decreasing excessive sitting during school lessons is an opportunity for all school personnel to participate in the programme ideology.

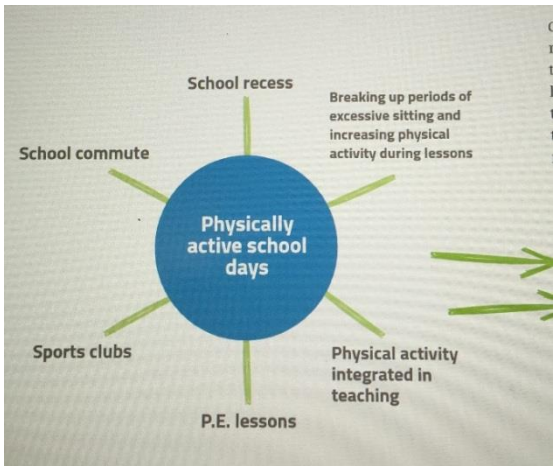
National Core Curriculum supports more active school days

The new National Core Curriculum entered into force in Finnish comprehensive schools on the 1st of August 2016. The new curriculum (Finnish National Agency for Education 2014) encourages schools towards more active school days, for example, by emphasising the importance of activity-based learning, utilisation of school surroundings in teaching, and increasing student participation.

Learning is the No. 1 priority at schools

According to international studies, increasing physical activity during school days can have positive impacts on several preconditions of learning (e.g. cognitive abilities, ability to focus, behaviour during lessons, enjoyment at school). Physical activity can be increased considerably without any negative effects on learning results in academic subjects.

Impact of physically active school days on learning results, preconditions for learning and factors affecting learning:



More active and pleasant school days
Schools on the Move think differently:
For example, students sit less, learning is supported with activity-based methods, physical activity during school breaks is increased and students commute to school actively. Each school taking part in the programme makes their school days more active in their own way. More pleasant school days can be realised through cooperation and by involving students in planning, decision-making, and activities. Interaction and cooperation often improve a school's atmosphere, which has an effect on peacefulness, students' social skills, and learning.

- more active and pleasant school day – students' wellbeing
- more movement – less sitting
- improved learning
- student participation

Enjoyment at school and peaceful learning environment

A total of 94% of school staff consider that physical activity during school days promotes enjoyment at school. School staff also think that Schools on the Move activities also contribute to enjoyment at school (Kämppi et al. 2017).

Adolescents also have a positive attitude towards increased activity during the school day. Finnish adolescents consider that increasing physical activity during school days and reducing excessive sitting help to make their school days more enjoyable (The Union of Local Youth Councils in Finland 2016)

CHANGES AT THE SCHOOLS ON THE MOVE 2013–2015
Students as physically active designers of school activities
Main results:
The change of Physical activity
An hour of physical activity a day?
The students' physical activity increased: The number of days involving physical activity in accordance with the recommendations increased, especially among physically inactive secondary school students. Girls became more physically active during free time, especially those with a low level of physical activity. Secondary school students spent more breaks outside. Break activity increased, especially among physically inactive secondary school students. Active school commutes during winter increased slightly. The students' level of participation in planning school activities continues to be low, even though participation clearly increased during the programme phase.
The change was particularly evident in those secondary school students who engaged in physical activity less frequently than on two days a week: their percentage decreased clearly among girls (15% ->7%) and boys (14%-> 10%). When the students were asked specifically about their amount of free time physical activity, the percentage of girls with less than two hours of activity decreased at primary schools (24%-> 16%) and secondary schools (29%-> 24%).
Secondary school students spent fewer breaks indoors. Almost all primary school students spent their breaks always or mostly outside, whereas only about half of secondary school students did the same. At secondary schools, girls were more apt to spend all breaks indoors than boys. In two years, the percentage of students spending all breaks indoors was halved.
Boys 16 %-> 8 %
Girls 23 % -> 11 % (all breaks indoors)
Break activity increased the most among physically inactive secondary school students.

Student participation

- **Planning school facilities and yard areas**

Secondary school students participated in facility planning less than primary school students. The percentage of secondary school students participating in planning increased by half: from slightly less than 10% to 15%. The most significant change took place among secondary school girls.
Primary schools boys: 19% -> 23% Primary schools girls: 22% -> 25%
Secondary school boys: 10%-> 15% Secondary schools girls: 7%-> 15%

- **Planning break activities**

About one third of primary school students and slightly less than one fifth of secondary school students participated in planning break activities at their school. Participation increased especially at primary schools. Primary school girls were the most apt to participate in planning break activities.
Primary schools boys: 23% -> 27% Primary schools girls: 30%-> 38%
Secondary school boys: 13%-> 16% Secondary schools girls: 19%-> 19%

- **Arranging theme days, parties and trips**

The students' participation in arranging various events at school increased at both primary schools and secondary schools. Girls were more apt to participate in arranging events than boys.
Primary schools boys: 32% ->36% Primary schools girls: 40% ->48%
Secondary school boys: 22% ->27% Secondary schools girls: 35% ->42%

- **School commutes**

In winter, the amount of active school commutes increased slightly at secondary schools (78%-> 81%) and primary schools (68% -> 76%) among students living less than 5 km away from school.
Twice as many boys as girls commuted to school by bike in winter. Even though girls were more apt to walk than boys, boys were more active in school commutes in winter.
33% of secondary school students and only 11% of primary school students lived more than 5 km away from school. Almost all of them rode a motorised vehicle to school.
In spring and autumn, 90% of primary school students and 80% of secondary school students living less than 5 km away from school commuted to school on foot or by bike. More than half of the students rode a bike to school.

Summary:

Research results about Schools on the Move

Research and monitoring have been an essential part of implementing the Schools on the Move programme since 2010. The research has provided information about:

- the amount of physical activity and sitting during a school day
- the connections between physical activity and learning
- peaceful working and concentration during lessons
- enjoyment and social interaction at school
- Schools on the Move – on operation boosters and pitfalls

Examples for Schools on the Move activities

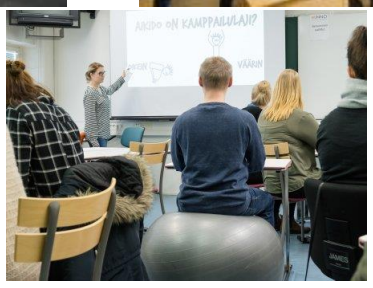
- Challenge students to come up with fun activities for school breaks
- Recess activators: students organize activities for their peers
- Add a long activity-based school break to your school schedule
- Utilise activity-based methods during classes
- Facilities and school yards that encourage physical activity
- Standing workstations, gym balls instead of chairs
- Active school commutes

Researchers:

Tuija Tammelin, Jouni Kallio, Katja Rajala, Harto Hakonen & Kaarlo Laine. Changes at the Schools on the Move. Students as physically active designers of school activities. LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences, 2016.





EL TERCİHİ SPORTİF PERFORMANS VE AKADEMİK BAŞARIDA BİR AVANTAJ OLABİLİR Mİ?

CAN HAND PREFERENCE BE AN ADVANTAGE IN SPORTIVE PERFORMANCE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT?

Recep GÜRSOY

Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences / Muğla

ABSTRACT

The dominant left-handers have better superior spatial motor skills than the right-handers. It has been observed that they are advantageous in most sports branches, even if not in all of them, and they have some innate advantages both in strategic terms and with respect to reaction times and speed. The left-handers often find themselves in a disadvantaged position in society since they need to cope with the requirement of using the equipment designed for the right-handers. Considering the physical contributions of sports especially on students at their adolescence period as well as its direct and positive influence on their spiritual, social and academic success, the widespread misleading understanding among the parents that the sports have a negative effect on students' academic success due to various reasons can be changed. More scientific studies may be conducted on this matter and their results may be announced to the public via various communication tools. Also, more scientific studies may be conducted on the relationship between hand preference and academic success. When considered from different aspects, it can be argued that the left-handed persons and athletes have some neurological, technical and tactical advantages over the right-handed ones. However, they should in no way be forced to become right-handed by either verbal communication or by other means. Instead, they should be supported both verbally and in terms of equipment. It is necessary to adopt appropriate behavior and practices in order to motivate those in this condition.

MAVİ Mİ? BEYAZ MI?

Kerem Yıldırım Şimşek
Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, keremys@eskisehir.edu.tr

GİRİŞ

Bireylerin kariyer yolculuklarında yaptıkları hataların en vahim sonuçları uzun süre işsiz kalmaları ya da sevmedikleri bir işi yaparak ömür boyu mutsuz olmalarıdır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda işsizlik, bütün dünya ülkelerinin karşı karşıya bulundukları en önemli sorunlardan birisidir. Türkiye'de 2016 yılı genç işsizlik oranı OECD ülkeleri ortalamasının iki katı olan %30 gibi yüksek bir orana ulaşmıştır (Ulusal İstihdam Stratejisi 2014-2023). Sektör ve eğitim arasındaki ilişkinin yeterince kurulamaması, mesleki eğitimin işgücü piyasasının ihtiyaçları doğrultusunda istenilen ölçüde verilmemesi ve tüm bunlara bağlı olarak iş ve çalışan arasındaki vasıf uyumsuzluğunun giderek artması istihdam sorununun temelini oluşturmaktadır. İstihdam sorunu yaşayan gençlerin bir bölümü de rekreasyon uzmanlarıdır.

Türkiye'de rekreasyon uzmanlarının eğitim aldığı yüksek öğretim kurumlarında rekreasyon olgusu spor ve turizm ile bağdaştırılmaktadır. Bu durumun temel sebebi rekreasyon bölümlerinin spor bilimleri fakülteleri/beden eğitimi ve spor yüksekokullarında ya da turizm fakültelerinde açılmış olmasından kaynaklanmaktadır. Ülkemizin yükseköğretiminde yönetimi ve uygulaması iki farklı fakültede (Spor Bilimleri Fakültesi/Turizm Fakültesi) okutulmaya çalışılan tek meslek rekreasyondur. Bu durum, değiştirilmesi gereken ya da en azından SBF/BESYO'lardaki programların yeniden yapılandırılmasını zorunlu kılan en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Alan yazını incelendiğinde rekreasyonun spor ve turizm gibi iki endüstriye sığdırılamayacak kadar geniş ve devasa bir alana sahip olduğu açıkça görülmektedir. Rekreasyonun çok alanlı oluşu birçok endüstri ile ilişki kurmasını zorunlu kılmaktadır. Çünkü potansiyel boş zamanlarını rekreasyonel aktivitelerle değerlendirmek isteyen bireyler zamanlarını sadece spor yaparak ya da turizme dayalı rekreasyonel aktiviteler yaparak değerlendirmemektedir. Bu değerlendirme faaliyeti bazen sanatla, kültürle, sosyallikle bazen de sporla, sağlıkla ve eğitimle ilişkili olabilmektedir. Boş zamanı değerlendirmenin bu farklı formları dikkate alındığında rekreasyon lisans programlarının hem sektörün hem de rekreasyon uzmanının mesleki ihtiyaçlarını karşılayacak yeterlilikte olmadığı aşikardır.

Rekreasyon ve İstihdam

Türkiye için son 10 yıllık dönem, ekonomik, sosyal ve siyasal alanda köklü değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir dönemi temsil etmektedir. Bu değişim süreci bir yandan daha rekabetçi ekonomi ve piyasa odaklı bir model geliştirirken, öte yandan kamunun sistemdeki ağırlığının azaldığı, tarımın göreceli öneminin kaybolduğu ve küresel rekabetle bütünleşmiş bir yapının gelişmesine zemin hazırlamıştır. Bu dönüşümün ülkedeki işgücü piyasalarını, istihdam yapısını ve sektörel dağılımları etkilemesi kaçınılmaz bir sonuç. Üretkenliği sınırlı, rekabete kapalı ve esnekliği olmayan bir işgücü piyasasından küresel rekabete ayak uydurmaya çalışan işletmelerin beklentilerine uygun bir işgücüne dönük evrimleşme sürecinin sancıları hala sürmektedir. Bu süreçte daha esnek, daha rekabetçi ve yüksek vasıflı bir işgücü profili, yeni ekonomik modelin de beklentisi olarak ortaya çıkmaktadır (SETA Analiz, 2010). Bu beklenti elbette ki Türk rekreasyon endüstrisinin ihtiyaç duyduğu daha esnek, daha rekabetçi ve yüksek vasıflı bir işgücü profiline sahip olması gereken rekreasyon uzmanları için de geçerlidir. Bu noktada cevap aranan soru ise şudur; Türkiye'deki ekonomik modelin ortaya koyduğu beklentiye göre nitelikli rekreasyon uzmanı istihdam edilmekte midir?

Rekreasyon uzmanlarının istihdamı ile ilgili veriler incelendiğinde Türkiye'de yerel yönetimler, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) olmak üzere üç kamu kurumunda istihdam edilmektedir. Ancak, kamu kurumlarındaki rekreasyon uzmanı istihdam sonuçları incelendiğinde, yerel yönetimlerdeki rekreasyon uzmanlarının atamalarına yönelik herhangi bir istatistiki veriye ulaşılamamaktadır. Rekreasyon uzmanlarının MEB'de istihdam edilebilmeleri için dört yıllık lisans programının ardından bir yıl süreli pedagojik formasyon eğitimi almaları gerekmektedir. Sonrasında Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) sonucuna göre istihdam edilmektedirler (MEB, 2011). Rekreasyon uzmanlarının GSB'deki istihdam verileri incelendiğinde ise sadece 2013 yılında 50 kişilik rekreasyon uzmanı atamasının yapıldığı görülmektedir. 2018 yılında kuruma antrenör, spor beslenmecisi, spor eğitim uzmanı, spor fizyoterapisti, spor masörü ve spor psikoloğu ünvanları adı altında istihdam yapılmış ancak, rekreasyon uzmanı atamalarına yer verilmemiştir (GSB, 2018). Oysaki, 2018 ÖSYM kılavuzuna göre yükseköğretim kurumlarındaki rekreasyon bölümleri için öğrenci kontenjanları incelendiğinde 31 üniversitede I. ve II. öğretim olmak üzere toplam 2453 öğrenciye öğrenim hakkı verildiği görülmektedir (OSYM, 2018). Ancak, istihdam rakamları bu kontenjan oranının oldukça altındadır. Sonuç olarak rekreasyon uzmanlarının büyük çoğunluğu özel sektörde istihdam edilmek zorundadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Günümüz enformasyon ve küresel dünyasında öğrenme artık sadece belli bir yer ve zamanda (örn: örgün eğitim kurumlarında) gerçekleşen değil yaşam boyunca devam eden bir süreç halini almıştır (Fischer, 2000). Hızla gelişmekte olan bilgi ve teknoloji, insanların öğrenme ihtiyaçlarını ve öğrenme şekillerini etkilemiştir. Üretim ekonomisinden bilgi ekonomisine geçiş geleneksel eğitim faaliyetlerinin yetersiz olduğunu göstermiştir (Field, 2006). Çocukluk dönemlerinde örgün eğitim kurumlarından kazanılan bilgi ve beceriler belli bir süre sonra demode olmakta, çağın hayat ve iş şartlarına ve standartlarına uyumda yetersiz kalmaktadır. Dolayısıyla örgün eğitimi tamamlamış veya yarıda bırakmış yetişkin bireylerin yeni bilgiler ve niteliklerle kendilerini sürekli yetiştirme ve geliştirme ihtiyaçları doğmuştur. Bu ihtiyaçlar genellikle kişisel gelişim ve yaygın eğitim yoluyla veya kamu kurumlarında ve özel sektörde hizmet-içi eğitim yoluyla giderilmektedir (Koç ve ark. 2009).

Rekreasyon lisans ders programlarını güncellemek için sektör farklılıklarının ve ihtiyaçlarının dikkate alınması önem arz etmektedir. Bununla birlikte güncellenmiş bir ders programı, lisans eğitiminden mezun olan rekreasyon uzmanlarının kazandıkları bilgi, beceri, deneyim ve tecrübe çağın hayat ve iş şartlarına ve standartlarına ayak uydurabilmesi için diğer mesleklerde olduğu gibi rekreasyon uzmanlarının istihdamı açısından büyük önem taşımaktadır. Rekreasyon uzmanlarının bilgi, beceri, deneyim ve tecrübelerini geliştirerek istihdamını kolaylaştıracak mekanizma ise lisans ders programlarıdır. Endüstrinin ihtiyaçlarını karşılaması gereken rekreasyon lisans ders programlarının güncellenmesi ve sektörün ihtiyaç duyduğu bilgi, beceri, deneyimi ve tecrübeyi sağlayacak derslerin programlara acilen yerleştirilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde sektör içerisindeki istihdam olanakları başka kişi, grup, kurum ve kuruluş tarafından işgal edilmeye devam edecektir. Bu gidişe son verilebilmesi için lisans programlarının harekete geçmesi gerekmektedir. Çünkü rekreasyon uzmanlarının istihdamını kolaylaştıracak ana mekanizma lisans programlarıdır. Rekreasyon uzmanlarının sektörün ihtiyaç duyduğu özellikleri sergileyebilmesi için lisans programları sektör ihtiyaçları doğrultusunda yeniden yapılandırılmalıdır. Sektör ihtiyaçlarını giderebilecek rekreasyon uzmanının özelliklerini Tablo 1'de görebilirsiniz.

Tablo 1: Rekreasyon Uzmanının Sahip Olması Gereken Özellikler (Şimşek, 2018)

Genel Özellikler	Temel Özellikler
• Planlama • Organizasyon • Koordinasyon • Motivasyon • Kontrol	Yönetim ve Organizasyon Bilgisi, Becerisi, Deneyimi ve Tecrübesi
• Üretim • Finans Yönetimi • Proje Yönetimi • Pazarlama • İnsan Kaynakları • Halkla İlişkiler	İşletme Yönetimi Bilgisi, Becerisi, Deneyimi ve Tecrübesi
• Tasarım • Planlama • Koordinasyon • Değerlendirme	Etkinlik Yönetimi Bilgisi, Becerisi, Deneyimi ve Tecrübesi
• Aidiyet • Yaratıcılık • Güncellenme • Sorumluluk • İletişim Becerisi • Kültürel Düzey • Analitik Çözüm Becerisi • Takım Çalışması • Girişimcilik	Liderlik
• Alan Bilgisi (spor, turizm, alış veriş, iş yeri, terapatik, açık alan, yerel yönetim ve kampüs rekreasyonu) • Yabancı Dil • İlk Yardım ve Sağlık Bilgisi • İş Güvenliği Bilgisi • Oyun Bilgisi • Staj • Hareket Becerisi	Donanım ve Yeterlilik

Derslerin yoğunluk olarak spora, turizme, kamuya ve aktivite liderliğine (antrenörlük) dayandırıldığı görülmektedir. Oysaki, rekreasyon uzmanının hem uygulayıcı hem de yönetici olması gerekmektedir. Her meslekte olduğu gibi rekreasyon mesleğinde de uzmanların bu iki temel özelliği ders programı vasıtasıyla edinmesi elzemdir. Ancak rekreasyon ders programları incelendiğinde buna yeterli olanağı sağlamadığı görülmektedir. İstihdam fırsatının sadece kamuda olabileceğini vurgulayan ya da uygulayıcılığı temel alan bir programdan mezun olmak "sadece kamuda çalışabilirim ya da bir spor branşının liderliğini yapabilirim" algısının oluşmasındaki temel sebeplerdir. Ders programlarında bu mesleğin yönetim kısmını dikkate almak, rekreasyon uzmanlarının ilerleyen yıllarda beyaz yaka olarak istihdam edilme fırsatlarını yakalayabilmesi ve ekonomik kazancını artırabilmesi için elzemdir. Rekreasyon uzmanları yönetici (uygulatan) olmak için önce uygulayıcı (aktivite liderliği) olmak zorundadır. Sahne tozunu yutmadan aktör olunamayacağı ve sahne tozunu yutan her uzmanın deneyimlediği ve öğrendiği bir şeyi daha iyi yönetebileceği unutulmamalıdır.

Zorba ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların %72.6'sı derslerin yetersiz, gereksiz ve amaçları doğrultusunda olmadığını bildirmiştir. Sektörün ihtiyaç duyduğu rekreasyon uzmanının temel özellikleri dikkate alındığında bu özellikleri sergileyecek rekreasyon uzmanının alması gereken derslerin birçoğunun yönetim kavramı ile olan ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Ancak bu sonuç rekrasyon lisans ders programları ile karşılaştırıldığında yönetimi destekleyecek birçok dersin olmadığı sabittir. Her meslekte olduğu gibi rekreasyon mesleğinin de toplumsal ve bireysel faydalarının yanı sıra yönetimi de büyük önem taşımaktadır. Sektör farklılıkları ve ihtiyaçları dikkate alındığında ders programlarının gerekli bilgi, beceri ve deneyimi aktarabilmesi için işin hem uygulama (aktivite liderliği) hem de uygulatma (yönetim) yönlerinin vurgulanması gerekmektedir. Rekreasyon uzmanları istihdam edildikleri işletmelerde iki pozisyonda yer almaktadır. Birincisi işin yöneticisi, ikincisi ise işin uygulayıcısı yani aktivite liderliğidir. Dolayısıyla, yönetici de olsa aktivite lideri de olsa yönetmesi gereken bir grup ve sistem bulunmaktadır. Bu sistemin ve grubun sevk ve idaresi ise yönetim ve organizasyon bilgisi, becerisi, deneyimi ve tecrübesinden geçmektedir. Yönetim, örgütlerin amaçlarına etkin ve verimli ulaşabilmeleri bakımından zorunlu bir işlevdir. Rekreasyon yönetimi açısından bakıldığında boş zamanın değerlendirilmesi ile ilgili olan tüm faaliyetlerin planlanması, organizasyonu, motivasyonu, koordinasyonu ve denetimi rekreasyon uzmanları tarafından bilinmesi bir zorunluluktur.

KAYNAKLAR

Koç, M. Taş, S. Özkan, H.H. Yılmaz, E. (2009). Türkiye'de Yetişkin ve Yaşam Boyu Eğitimine Yönelik Lisans Programı Önerisi. Erişim Linki: http://www.eab.org.tr/eab/2009/pdf/339.pdf Erişim tarihi: 02-09-2017.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2011). Personel Genel Müdürlüğü Öğretmenlik İçin Başvuru ve Atama Kılavuzu. Haziran 2011

SETA Analiz (2010). Türkiye'de İstihdam Durumu: Genel Eğilimler. Erişim Tarihi: 20.09.2016. Website: http://arsiv.setav.org/Ups/dosya/35324.pdf

Field, J. (2006). Lifelong learning and the new educational order. Sterling, VA: Trentham Books.

Fischer, G. (2000). Lifelong learning: More than training. Journal of Interactive Learning Research, 11(3), 265-294.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2018). Erişim tarihi: 12-012-2018, Web Link: http://www.gsb.gov.tr/Duyuru/137084/tc-genclik-ve-spor-bakanligi-spor-genel-mudurlugu-sozlesmeli-spor-uzmani-ve-sozlesmeli-antrenor-alimi-duyurusu.aspx

ÖSYM, (2018). Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzuhttps://www.google.com.tr/search?q=OSYMA+%C3%B6%C4%9Frenci+kontenjan+k%C4%B1lavuzu&oq=OSYMA+%C3%B6%C4%9Frenci+kontenjan+k%C4%B1lavuzu&aqs=chrome..69i57.9775j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Ulusal İstihdam Stratejisi 2014-2023 (2017). Ulusal İstihdam Stratejisi 2014-2023 ve Eylem Planları 2017-2019. *Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Çalışma Genel Müdürlüğü.* Erişim Tarihi: 11-11-2017 Web adresi: http://www.uis.gov.tr/

Şimşek, K. Y. (2018). Ticari Rekreasyon, Detay Yayıncılık. Ankara.

Zorba, E. Cerit, E. Gümüşdağ, H. Evli, M. (2013). Rekreasyon Bölümlerinin Tercih Edilme Nedenleri ve Bölüm Öğrencilerinin Beklentilerinin Araştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-15.

BEDEN PERKÜSYONUNUN (MÜZİĞİNİN), FİZİKSEL AKTİVİTE VE GELİŞİM BOYUTLARI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Gökhan Bayraktar

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden müziğinin fiziksel aktivite yönünün incelenmesi ve fiziksel, bilişsel, duygusal ve toplumsal gelişime katkı boyutlarının değerlendirilmesidir. Beden insanoğlunun ilk enstrümanıdır. İnsanlar konuşmayı bile tam keşfedememişken bedenlerini kullanarak, ellerini göğüslerine vurarak, ayaklarını yere vurarak, dizlerini döverek, alkış yaparak hem hareket ediyor hem de duygu ve düşüncelerini anlatıyorlardı. Beden müziği bedenin ve beden parçalarının kullanılmasıyla ritmik ve kinestetik hareketlerden ortaya çıkan ses ve davranış kompozisyonudur.

Araştırmamızda nitel araştırma yöntemlerinden birincil ve ikincil kaynak taraması tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma tekniğinde konu hakkında ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalar ve yayınlar kütüphanelerin yanı sıra internet olanaklarından yararlanılarak var olan bilgiler toparlanarak, elde edilen bilgiler değerlendirmiş ve ülkemiz koşullarına uygun şekilde yorumlanıp rapor haline getirilmiştir (Karasar 1994).

Elde edilen bilgilere bağlı olarak; Beden müziğinin fiziksel aktivite ve gelişime olumlu yönde katkı sağlayabileceği söylenilebilir. Refleks ve beden hâkimiyetiyle, ritim duygusunu geliştirebileceği, beden zihin koordinasyonu ve odaklanma-dikkat artışı sağlayabileceği, takım çalışma becerisi sağlayabileceği ve vücut direncini ve özgüveni arttırabileceği söylenebilir.

Yine aynı etkinliklerin; kendine güveni olan, kendini yeterli hisseden, beden-zihin koordinasyonu olan, cesaret veren, korku ve heyecan bastırıcı güce sahip, eğlendirici, dinlendirici, yorgunluk ve stresten arındırıcı, kas gelişimine yardımcı ve kas iletişimini arttırıcı etkinler olduğu ifade edilebilir. Beden müziğinin fiziksel aktivite ve gelişim için iyi bir araç olarak kullanımının yaygınlaştırılması öneri olarak sunulabilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Beden Müziği, Ritim, Perküsyon, Gelişim.

1. BEDEN MÜZİĞİ NEDİR

İlk insanla başlayan ve zaman içinde çok yönlü gelişen beden müziğinin günümüzde başlangıç noktasında beden ve müzik ilişkisi yer almaktadır. Beden, insan ve müzik arasındaki tek araçtır. Beden olmadan müziği duymak, algılamak ya da üretmek olanaksızdır. Beden ve müziğin insanda var olan ortaklıkları milyonlarca yıl harekette, ritimde, oyunlarda, dilde, müzikte, dramada, dansta, sahne sanatlarında ve eğitimde varlığını sürdürmüştür.

Müziği oluşturan evrensel öğelerden, hareket, ses ve ritimden sonra müzik yapma, dinleme ve algılama eylemlerinin temeli olarak gösterilen oyun kavramından söz edilmelidir. (Bulut, Ö, M. 2011).
Birçok deneysel çalışma bedensel hareket imgelerinin müziksel ses belleğini geliştirdiğini ve müziksel ses imgelerini tetiklediğini ortaya koymaktadır (Aksnes ve arkadaşları, 2004: 3). Projede müzik ve beden hareketleri arasındaki bağıntılar müziksel beden hareketleri (musical gestures) olarak ele alınmış ve üç grupta toplanmıştır:

- Ses üretme amaçlı hareketler: Vurma, çarpma, sürtme, şarkı söyleme, gibi birçok hareketle kısa, uzun, hızlı, yavaş, sert ya da yumuşak etkiler taşıyan müziksel sesler üretme.
- Sese eşlik eden hareketler: Dinlenilen müziğe uygun olarak yürüme, dans etme ve müzikte oluşan değişimlere göre el, kol, gövde hareketlerini ayarlama.

• Duygusal içerikli hareketler: Dans sırasında görülebilecek güç, çabukluk, hareket etme isteği, sakinlik, çılgınlık, denge, mutluluk, öfke içerikli, müzikle bağıntılı olarak ortaya çıkan her türlü hareket ve hareket imgesi. (Özmenteş, G. 2007)
İnsan bedeni; ritim, ses üreticisi ve alıcısıdır. Bedenle çıkarılabilecek seslerin temeli konuşma, şarkı söyleme, nara atma, ritim tutma, alkışlama, parmak şaklatma, yürüme, koşma, zıplama, tepinme, dans, diz dövme, sürünme, ayak sürüme, horlama, iç geçirme, üfleme, püfleme, tokatlama, bağırma, fısıldama, düşme gibi bilinçli ve/veya bilinçsiz vokal, jest ve mimiklerdir. Beden (kulak ve beyin) müziğin varlığının; bedenle üretilen sesler de müzik yapmanın temelidir. (Göktepe, M. 2000)

Beden sesleri ve müzik, hareketle oluşturulur. Hareketin doğası çıkacak sesin ve buna bağlı olarak müziğin ve bilgi aktarımının kalitesini temelden etkilediğinden, sese yol açan girişim önemlidir. Bilinç tarafından yönetilen bu girişim karakterin önemli bir yanını; sessel kimliği ve anlatımı ortaya koyar. Karakter, ses ve hareketle kendini anlatır. Beden hareketinin görüntüsü ve sesleri hem göze hem kulağa hitap eden bir bütünlüğü; "davranışı" oluşturur. "Beden müziği, beden perküsyonu ya da beden ritmi" Üçü de hemen hemen aynı şeyi anlatmaktadır(Terry, 2002).

1.2.Beden Müziğinin Tarihsel Gelişimi

İlk insanla başlayan ve zaman içinde gelişerek günümüzdeki halini alan beden müziğinin tam olarak başlangıç tarihi yoktur. Genel kaynaklar arasında seyahat eden yolcular, kronikler ve misyonerler tarafından yazılmış, 16. ve 19. yüzyıllar arasında çeşitli kıtaların vücut vurmalı perküsyonu kullandıkları, Özel kaynaklar Bunlar; etnologlar, antropologlar ve etno müzikologlar tarafından yazılmış, esas olarak, 20. ve 21. yüzyıllarda, kendi içlerinde vücut vurmalarını doğrudan ele aldıklarını belirtmişlerdir (F,Javıer, R. Naranjo). Birçok ülkede farklı isimlerde kullanılmış olan beden müziği Endonezya şamanları, İspanya palmasları, Ütopya halkı, Amerika Keltstepçileri gibi birçok toplum beden perküsyonunu kendi müzikleri içerisinde kullanmışlardır. Ancak beden perküsyonunun asıl gelişimi 1970 tarihinden itibaren Keith Terry ile başlamıştır. Hiçbir kültüre dayanmayan ama birçok kültürü içerisinde barındıran dünyanın en eski yerlerindeki birçok gelenekte yer alan ve bunları yansıtan beden perküsyonu günümüzdeki halini almıştır. Beden müzikleri dünyanın farklı bölgelerinde vücut bulmuş bilginin, dansın ve müziğin en eski ve aynı zamanda en yeni biçimlerindendir. Bu çalışmalar içlerinde çeşitli bellekleri ve kültürel mirasları barındırırlar (Bulut, Ö, M. 2011).
Beden müziğinin "çok eski" bir müzik alanıdır, insanların taşlar kırıp çalgılar yapmadan önce muhtemelen beden sesleri ile vokal kullandığı ve dans ettiğin söylenilebilir(Terry,2002).

1.3.Beden Müziği Uygulamaları

Beden müziğinin çalgısı beden, sesleri beden sesleridir. Beden sesleri üretmek, ses çıkarmanın ilk basamağı, sessel kimliği keşfetme yoludur. Beden sesleri müziğin temelidir. Bunun için beden seslerini tanımak ve tanımlamak önemlidir. Beden seslerinin adlandırılması hareket sırasını anlatmak, akılda tutmak ve kaydetmek açısından kullanışlıdır(Bulut, Ö, M. 2011).

1.3.1.Beden Sesleri

Beden sesleri ağız, el ve ayak hareketleriyle oluşur. Vokal dışında kalan sesler bedenin perküsyon grubu sesleri gibi görülebilir. Bu sesler el ve ayak hareketleriyle elde edilmektedir. Bu hareketlerin görüntüde "vurma" eylemine yakınlığı deneyimsiz bireyde "kendi kendine vurma" önyargısı uyandırabilir.

1.3.2.Beden Hareketleri ve Eksenleri

Beden başlıca 6 kısımdan oluşur: kollar, bacaklar, baş ve gövde. "Sallama", bedenin bir kısmını bir kavis oluşturacak şekilde bir yandan diğerine hareket ettirmedir. Kol omuzdan, bacak kalçadan veya dizden ya da tüm beden belden sallanabilir. "Salınma", beden ağırlığını sürekli olarak bir sağ bir sol bacağa verme hareketidir.
Beden uzunluk, derinlik ve genişliği ile üç boyutlu bir yapıdır. Ayakta duruş pozisyonunda uzunluk, derinlik ve genişlik eksenlerinin ulaşabileceği en uzak noktalar bedenin hareket küresini oluşturur. Yer çekimi aşağıya

doğrudur. "Dikey eksen" yerçekiminin tam tersine; yukarı doğru tanımlanabilir. Dikey eksen korunarak "derinlik ekseninde" öne ve arkaya; "yatay eksende" sağa ve sola hareket etmek mümkündür. Tüm gövde hareketinin esnekliği omurga hareketine bağlıdır. Her hareket, kendine özgü, boşlukta ekseni yönünde çekilme hissi yaratan bir deneyimdir (Bartenieff, 2002).

1.3.4.Teryy'nin beden perküsyonu uygulamaları

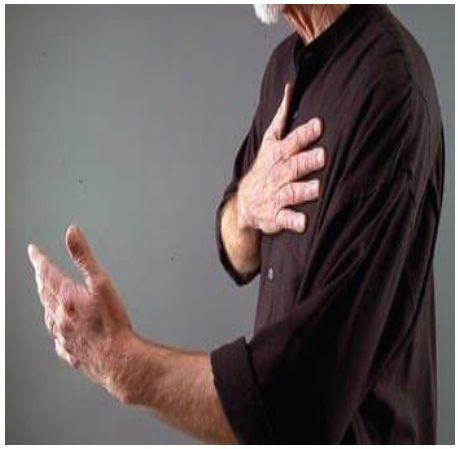
Eller (Alkış)

Eller sizin beden davulunuzun en keskin ya da tiz sese sahip olan parçasıdır(hi-hat ve trampet gibi). Alkışlayarak birçok şekilde ve de değişiklikte ses çıkarabiliriz ama Keith Terry genel ve en basit vuruş olarak şekildeki gibi vurmayı tercih ediyor. Yine de ne tonda bir ses çıkarılacağı tamamen kişinin seçimi olmalıdır.

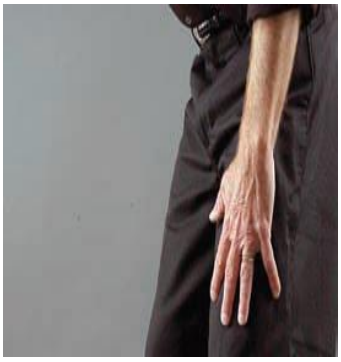



Göğüs:

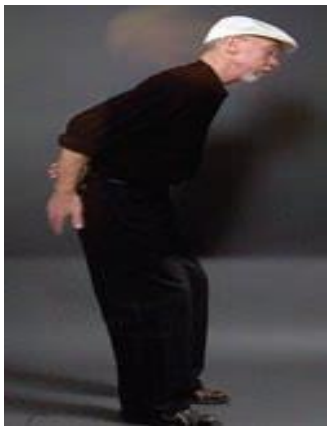
Bedene vuruş bas davul kullanımı gibi düşünülmelidir. En iyi ses için sağ elle göğüsün ortasına doğru odaklanılmalıdır. (Hatırlatmak gerekir ki göğse doğru vuruş çok sert olmamalı)

Uyluk (Diz Üstü):Tom varyasyonları olarak düşünülebilir. Ellerinin şekline göre çıkan ses değişecektir.

Kalçalar:

Ayaklar:

Ayaklar bass davul olarak kullanılır. Terry genellikle kalın tabanlı ve çok ses çıkaran ayakkabılar önermektedir. Çalımın yapıldığı yer de önemlidir sert bir ahşap zemin tercihtir. Vuruş yaparken dizlere çok yük vermemek gerekir ağırlığımız biraz arkaya doğru olmalıdır




1.4. Beden Müziği Stilleri

Bugün birçok beden müziği stili vardır. Amerika'da yüzyılın başlarında Hambone popülerdi ve halen yaşıyor. Güney Pasifik'teki ada toplumlarında el çırparak, göğüs ve dizlerini çalarak müzik yapıyorlar, Fas'ta ise şarkı söylerken göğüs çalıyorlar. Sumatralı dans ekipleri göğüs ve bacak seslerini ritim eşliği için kullanırken Etyopya'da bazı gruplar bir elinin avucunu koltuk altında çukurlaştırıp diğer koluyla aşağı doğru hareketler yaparak parmakların

arasından ve çevresinden kaçan havanın ürettiği sesleri kontrol etmek suretiyle "koltukaltı müziği" (Ethiopia narmpit music) yapıyorlar. Bunlar halen yaşayan beden müziği örneklerinden sadece birkaçıdır, (Terry, 2002). Terry'nin bahsettiklerinin yanı sıra beden seslerini kullanan Gırtlak Şarkıcılığı, Flamenko, Beat Boxing vb. stiller de beden müziği çerçevesinde görülebilir. (Bulut, Ö, M. 2011). Bu stillerden bazılarının doğuşu, gelişimi ve özellikleri üzerinde durulacaktır.

1.4.1. Hambone ve Patting Juba

Avrupalı gezginlerin notlarından anlaşıldığı üzere el çırparak ritim tutma Afrika müziğinin temel unsurlarından biridir. 1621'de Richard Jobson dansçıları çevreleyen çemberden bahsetmiştir: "çemberdekiler el çırparak dansçıyı onurlandıran ve heveslendiren bir havada tempo tutarlar" (aktaran: Epstein, 2003). Pattin gJuba diye bilinen oyun el çırpmanın dans ederken kendi kendine eşlik etme olanağı sunacak şekilde geliştirilmiş ve süslenmiş halidir. Juba sözcüğünün "Afrika-Amerikalı köle" ya da "beden" anlamına geldiği düşünülebilir. Patting Juba ve Hambone– belki artık kölelik olmadığından Patting Juba adı Hambone kadar kullanılmasa da günümüzde halen varlığını sürdüren geleneklerdir. Bir olasılık da Hambone'unpatting juba Çerçevesinde bir stil olduğudur(Bulut, Ö, M. 2011).





1.4.2. İrlanda Step Dansı

Bazı dans stillerinde ayak hareketlerinin ve seslerinin müzikal solo ya da eşlik olarak kullanıldığı beden müziği örnekleri vardır. Bu çerçevede İrlanda Step Dansı ve Clogging'in yanı sıra, Flamenko (Çingene-İspanya), Kathak(Hindistan) ve Tap Dance
(Amerika) danslarındaki ayak ritimlerinden söz edilebilir.Bu danslar genellikle sert tabanlı özel ayakkabılar giyilerek, ayağın topuk burun ve yan kısımlarıyla, tercihen ahşap zemin üzerinde ritim tutarak dans etme/müzik yapma stilleridir. Türkçe karşılığı "adım" veya "basamak" olan step sözcüğünün İrlanda Step Dans geleneği çerçevesindeki terim anlamı farklıdır: Step, 8 ölçülük müzik/dans cümlesidir. Her step, 8 vuruş içinde düzenlenmiş bir adım-topuk-burun sıralamasıdır.(Richens ve Haurin,2011). Bu figürler tercihen ahşap zemin üzerinde, adım, tekme ve ayak sürtme seslerinin duyulabileceği şekilde icra edilir. Bu halde icracı; hem dansçı, hem de yerde çaldığı ritimlerle solist müzisyen konumundadır. Step Dans bu özelliğiyle beden müziği çerçevesinde değerlendirilmektedir(Bulut, Ö, M. 2011).




1.4.3. Clogging

Clogging tahta ayakkabılarla dans etme geleneğidir. "Clog" sözcüğü eski bir İrlanda-İskoç diyalekti olan Gaelic Dilinde "zaman" anlamına gelir. Bu nedenle "clog dansı" topuğun zaman tuttuğu "zaman dansıdır. Kökeni Roma ayinlerine dayanan, dansçıların çember şeklini aldığı ve saat hareketlerinin taklit edildiği ClockDance (Saat Dansı) adı verilen bir dansın da Clogging üzerinde etki sahibi olduğu söylenmektedir. Sanayi Devrimi sürecinde İngiltere'de pamuk bez fabrikalarında çalışan kadınlar ayaklarını üşütmemek için ayak bileklerini rahat bırakan ayakkabılar giyerler. Bütün gün önünde oturdukları dokuma tezgâhı başında sıkıntılarını gidermek için eğirme temposunda ayak ritimleri tuttururlar. Çalışma aralarında kaldırım üstünde Reel, Jig figürlerini bu ayakkabılarla yaparak elde ettikleri ritmik varyasyonlarla eğlenirler. Tarihçiler Lancashire-İngiltere'deki Clogging'in doğuşunu bu süreçle ilişkilendirmektedirler (Knowles, 2002) Geleneksel Clogging rahat üst beden ve hızlı ayak hareketleriyle step dansın en hareketli ve enerjik biçimi olarak gösterilmektedir. Cloggingson yüzyılda stepleri standartlaşmış hareketli ve serbest bir danstır. Çeşitli bölgelerde stepler ve adları arasında farklılık gözlenmektedir. Clogging steplerinin birçoğunun iskeleti olan shuffle ve bucken temel steplerdendir. (Bulut, Ö, M. 2011).





1.4.4. Gumboot (Lastik Bot) Dansı

Gumboot (Lastik Bot) Dansı Afrika kökenli geleneklerden biridir. Witwaterstand altın madenlerinde çalışan yerli işçilerce Güney Afrika işçi sınıfı kültürünün bir parçası haline getirilmiştir. İşçilerin çalıştıkları madenlerde gördükleri baskı, zorbalıklar ve çalışırken konuşanın cezalandırılması durumu onları yeni iletişim ve eğlence yolları bulmak zorunda bırakmış; bu halde güçlü ritim, şarkı ve dans gelenekleri oluşmuştur. Birkaç etnik grubun ve dilin bir arada var oluşu işçilerin birliklerini ritim ve müzik dili yoluyla geliştirmelerinde etken olmuştur. Bu baskı rejimiyle karşı karşıya kalan maden işçileri geleneksel ritim ve danslarını elde kalan son çalgılarına; plastik botlarına ve bedenlerine uyarlarlar. Madenlerde haberleşmek için botlarını tokatlar, ayaklarını yere vurur, bileklerinde ki zincirleri şıngırdatırlar. Bu form daha sonraları popüler bir sosyal aktivite haline gelir, işçi sınıfı hayatı, içmek, aşk, aile, düşük aylıklar ve kaba patronlarla ilgili şarkılar harekete eşlik etmeye başlar.

Günümüzde Gumboot (Lastik Bot) Dansı, Güney Afrika'nın tarihi unsurlarını gelecek kuşaklara ve diğer kültürlere aktarmak ve eğlenmek amacıyla, birçok diğer folklorik sanat gibi içinde bulunduğu şartlara ve çevreye uyarlanmış halde dünya çapında sahnelenen popüler bir sanattır (Bulut, 2011).







2. Beden Müziğinin Etkileri

Günümüzde beden perküsyonu; eğitim, danışma, boş zaman faaliyet ve grup terapilerinde kullanılmaktadır. Özellikle çocuklarla ilgilenen danışmanlar ve ortaokul, lise düzeyinde eğitim hizmeti veren öğretmenler beden perküsyonuna sıkça başvurmaktadırlar. Sadece ritmik hareketlerin ve seslerin, kullanım aracı olduğu devinim, bireye birçok kazanç sağlamaktadır. "Çalanın da çalınanın da aynı kişi olması, beden perküsyonunun benzersiz bir özelliğidir: "Kendin Kendini Çal'ma süreci "ben'in "beden'le olan ilişkisinde ritim-müzik-hareket-dil aracılığıyla bir kendini ve ötesini keşfetme, fark etme yolculuğuna dönüşmektedir. Bu kendini keşfetme sürecinde yerçekimi aracılığıyla, kendimizi akışa bırakmayı adım adım öğreniriz" (T,Başar).

2.1.Beden müziğinin fiziksel etkileri:

Sosyal bir varlık olan insan, çevresiyle uyum içerisinde olma ve kişisel özelliklerini geliştirme ihtiyacı içindedir. Günümüzde bireylerin, kişisel özelliklerini geliştirmeleri oldukça önemli bir toplumsal durumdur. Bu bağlamda spor ve fiziksel aktiviteler ise bireylerin duygularına ve davranışlarına hâkim, bedensel ve ruhsal olarak güçlü, kendini kontrol edebilen, çevresiyle uyumlu, kendisiyle ve çevresiyle barışık bireysel özelliklere sahip kişiler olmaları ve sosyal hayatta daha önde yer almaları anlamına gelir. Bu sebeple fiziksel aktivite kişinin hem toplumsal, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığının olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar.

Beden perküsyonu, spor, egzersiz kas ve sinir sistemine yardımcı, zihinsel ve duygusal yapıyı destekleyen, fizyolojik ve metabolik reaksiyonlara katkı sağlayan bir araç olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin bir çeşit rehabilitasyon özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Beasley, 1982).

Fiziksel aktivite ile sağlık ayrılmaz bir bütündür. "Sağlam Kafa, Sağlam Vücutta Bulunur" sözü ile bağlantılı olarak fiziksel aktivitenin gelişimle birlikte, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa önemli katkıları olduğu söylenilebilir. (Karasüleymanoğlu, 1995, 21)

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması,

- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,

- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,

- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,

- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,

- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,

- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,

- Vücut farkındalığının gelişmesi,

- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,

2.2.Beden müziğinin ruhsal etkileri:

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturması,

- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,

- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,

- İletişim becerilerini geliştirmesi,

- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,

- Benlik saygısı ve özgüvende artma,

- Zihinsel yetilerde düzelme,

- Sosyal ilişkilerde gelişme,

- Yorgunluk hissinde azalma.

2.3.Beden müziğinin sosyal etkileri:

*Finlandiya'da Jyväskylä Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada Beden Perküsyonunun eğitim ve çocuklardaki sosyal gelişimi olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Yapılan alışmalarda bu yöntemin genel sınıfta ve müzik eğitiminde yıllarca başarılı bir şekilde uygulanması, yürütme işlevleri olarak da adlandırılan temel bilişsel işlevler üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği hipotezine varılmıştır(*Ahokas J. R. (2015).

Eğitsel Beden Müziği Etkinlikleri, takım çalışması, ritmik yaratıcılığı ve algıyı eleştirme; çeşitli ritmik kalıpları algılama; bir grupla birlikte hareket etme deneyim kazanma; edenin doğal, kişisel ve özgün bir müzik aracı olduğunun, onun sessel kimliğini barındırdığının farkına varma; dili ritim ile ilişkilendirerek düzgün konuşma ve anlama becerilerini geliştirme; karşılıklı güven, uyum, birlikte üretmekten haz duyma; tek/çok yönlü yoğunlaşma; birbirini dinleme; doğru anlama/algılama; hız denetimi; dikkat; psiko-motor beceri; zaman yönetimi gibi becerilerin kazandırılmasına yardımcı olur(Bulut, Ö, M. 2011).

2.4.Beden müziğinin gelişimsel etkileri:

Gelişim, derece derece ve süreklidir. Kimi zaman hızlı kimi zamanda yavaş olmak üzere yaşam boyu sürer. Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Her bireyin kendine özgü bir gelişim biçimi vardır. Yani gelişim bireyseldir. Gelişim süresi içinde tüm bireyler aynı gelişim aşamalarından geçerler (Gökmen ve ark 1995).

Lap (2003), Çocukta müzik ve hareket yeteneği doğuştan başladığı söyler. Çocuklar Doğumundan itibaren ses ve hareket uyarıcısına tepki verir. Anne ve babasının ayak seslerini tanır. Ağlamalarla ve ses tonunu yükseltip alçaltarak mutluluğunu ve mutsuzluğunu ifade eder ve bebeğin bir süngere benzediğini gösterir Etrafında gördükleri ve duydukları her türlü uyarıcıyı beyinlerine kaydederler. Lap, bir bebeğin bir tür 'kayıt cihazı' olarak görür. Her şey kaydedilir ve ancak yıllar geçtikten sonra bu kaydedilenler kullanılır. Çocukların şarkı ve mırıldanmaları dinlenerek, orijinal dans ve oyunlara uyma çabalarını izlenerek, müziğe ve harekete karşı doğuştan duyarlı oldukları gözlenebilir. Bu doğal yetenek evrenseldir ve her toplumun üyesi olan çocukta doğuştan vardır. Özetle bebekler, sesleri algılamada ve müzikal bir uyarana dikkat göstermede, bedeni kullanma ve beden hareketlerini uygulamada şaşırtıcı bir şekilde yetişkinlerinkine benzer yeteneklere sahiptir.
Çocuğun yaşamında beden müziği bilişsel, psiko-sosyal ve fiziksel gelişime sağladığı katkılar bakımından önemli rol oynar (MEB, 2001).
Etike (1993)'ye göre sanat eğitiminin bir boyutu olan beden müziği etkinliklerinin çocuğun yaşamına girmesiyle, çocuğa kendi bireyselliğini anlatabilme olanağı sunulduğu gibi bilişsel, duyussal ve fiziksel alanlarla ilgili kazanımlarda da etkin rol oynar.

2.5. Beden müziği Etkinliklerinin Çocuğun Psiko-Motor Gelişimine Etkisi

Beden müziği etkinlikleri, çocukların gelişim düzeylerine uygun şekilde seçilir ve planlanırsa, çocukların fiziksel gelişimlerini olumlu etkiler. Hareketli danslar, uygun ses aralıklarında şarkılar, enstrüman kullanma vb. çalışmalar çocukların kas gelişimlerini destekler.

Sun ve Seyrek (2001)'e göre müzik ve beden hareketleri, çocuğun bedensel ve psiko-motor gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Çocuk, toplu ya da kendi başına şarkı

Söylerken ve hareket ederken her zamankinden değişik biçimde soluk alır. Bu soluk alıp vermeler, beden hareketlerinin ve şarkıların düzenine göre düzenli biçimde olur. Böylece, çocuğun akciğerleri gelişir ve çocuk soluk alıp vermeyi denetleme becerisi kazanır.

Beden müziği etkinlikleri kapsamında yer alan ritim çalışmalarıyla, çocukta dikkat, denge, tepki, büyük ve küçük kasların gelişimi etkilenmekte; ayrıca, organlar arası eşgüdüm sağlanmasına bağlı olarak çocuğun davranışları çeviklik ve incelik kazanmakta olduğunu söylemektedir (Sun ve Seyrek, 2001).

Bunların yanı sıra (Güler, 2006) müzik eşliğinde uygulanan dramatizasyon,

Yaratıcı dans gibi çalışmalara çocuklar tüm bedenleriyle katılırlar; bu oyunlaştırma ve canlandırma çalışmaları çocuğun beden gelişimini olumlu yönde etkiler.

2.6. Beden Müziği Etkinliklerinin Çocuğun Bilişsel ve Dil Gelişimine Etkisi

"Bilişsel" terimi bilgiyi, algılamayı, belleği, akıl yürütmeyi, sorun çözmeyi, kavramayı ve düşünmeyi içine alır (Güler, 2006).

Zihinsel gelişim süreçleri arasında yer alan kavram ve bellek gelişimi, beden müziği çalışmalarıyla kolayca kazandırılabilir. Ayrıca vücut kısımlarını tanıma, beden ile hareketler yapıp müzik ile birleştirme çocuğa kendini ve çevresini tanıma, fark etme gibi eğitim programlarında yer alan bilişsel gelişim alanına yönelik amaçlara ulaşılabilir. Bu etkinliklerinin tekrara olanak vermesi, sözcüğün, çocuk tarafından belleğe alınmasına olanak sağlamaktadır. (Artan,1994).

2.7. Beden Müziği Etkinliklerinin Çocuğun Psiko - Sosyal ve Kişilik Gelişimine Etkisi

Müzik ve hareket etkinlikleri, çocuğun duygusal ve sosyal gelişim alanında da olumlu izler bırakan, çocukların gelişimini olumlu etkileyen etkin bir eğitim aracıdır.

Okul öncesi dönemde müzik çalışmaları, çocukların içinde bulunmaktan mutlu oldukları etkinlik türüdür. Müziğin ve hareketin çocukların duygularını düzene sokan etkisi ve temel olarak çocuğun mutlu olduğu bir ortamda bulunması duygusal gelişimi bakımından katkılar içermektedir (Akt. Güler, 2005).

Eskioğlu (2003)'na göre, beden müziği etkinlikleri, çocukların disiplin, uyum, rahatlama yeteneği, özgüven, sorumluluk, kişisel düşünce gibi kişilik özelliklerinin gelişiminde etkili olmakta ve çocuğun yaşamdan aldığı zevki arttırmaktadır.

2.8. Beden Müziği Etkinliklerinin Çocukta Yaratıcılığı Geliştirmedeki Etkisi

Çocukların, kendilerini ifade edecekleri düşünce ve duyguların ruh halini ve ritmini yakalayabildikleri gibi; şarkılar, ritmik hareketler, dramatik aktiviteler için eşlik edecek ürünleri ve hareketleri yaratabilirler. Yeni hareketler, skeçler, danslar ve yeni sesler yaratabilirler. Sanat, drama, edebiyat ve ritmik hareketler yoluyla oluşturulan yaratıcı ifadeleri çocukların izlemesi ve incelemesine fırsat verilmelidir. Çocuklar şarkı, sözleri, melodiler, kostümler, müzikal etlikler ve kendi özel efektlerini içeren birçok aktivite planlar ve geliştirirken yaratıcı bir süreç geçirirler (Turla, 2003).

Çocuğun en önemli özelliklerinden biri olan yaratıcılığın gelişmesinde temel oluşturmaktadır. Çocuğun doğuştan itibaren taşıdığı yaratıcılık özellikleri müzikle ve hareketle gelişmekte ve gözle görülür bir hal almaktadır.(Uçan,2002).

SONUÇ

Beden müziği insanın varoluşundan bu yana başlayan hareket, ritim, müzik sürecinin bir sonucudur. Herhangi bir alete ihtiyaç duymaksızın bir liderin yönlendirilmesi ile birlikte hareket etmenin kendini ifade etmenin ," ben "değil de "biz" olmanın en kolay ve maliyetsiz yoludur. Beden müziği yaş, eğitim, gelir ve kültür seviyesi fark etmeden herkesin yapabileceği fiziksel bir etkinliktir.

Beden müziğinin içeriğinde var olan ritim eşliğinde ve ritme bağımlı olarak hareket etme özelliğinden dolayı, gerek fiziksel aktivite, gerekse bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve sosyal gelişime katkısı göz önüne alınmalıdır. Olumlu katkıları göz ardı edilemeyecek kadar fazla olan beden müziği konusu birçok bilim insanının ilgisini çekeceği öngörümüzdür. Bu alanda henüz yayınlanmamış, yazım aşamasında olan tezler mevcuttur. Beden müziğinin önümüzdeki yıllarda ülkemizde daha iyi tanınacağı ve uygulamaların artacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bilgilere bağlı olarak; Beden müziği etkinliklerinin fiziksel aktivite ve gelişim üzerine büyük etkisinin olduğu ifade edilebilir. Beden zihin koordinasyonu ve odaklanma-dikkat artışı, takım çalışması ve becerisi, vücut direncini arttırıcı, özgüven gelişimini destekleyici gibi özellikleri olduğu için okullarda öğretmenlerin kullanabileceği en kolay ve maliyetsiz gelişimi destekleyici ve eğlendirici aktivitedir.

Beden müziği uygulamalarının yaygınlaştırılmasının genel olarak gelişim, sağlık ve mutlu bir toplum oluşturmak için faydalı olacağı kanaatinden yola çıkarak bazı önerilerde bulunulabilir.

- *Çocukların hareket ihtiyacı karşılanabilir.*
- *Gelişim dönemindeki bireylerin devinimsel yeteneklerini arttırmak için okul ortamında, beden eğitimi derslerinde aktiviteler yapılabilir.*
- *Çocukların ritm ve algılama kapasitelerini arttırmak için müzik derslerinde uygulamalar yapılabilir.*
- *60 yaş üstü bireylerin gerek hareket, gerekse sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için park ve bahçelerde uzman kişiler eşliğinde çeşitli aktiviteler yaptırılabilir.*
- *Ev hanımlarına medya- kitle iletişim araçları vasıtası ile bu tarz etkinliklerin faydaları ve uygulamaları aktarılabilir.*

Daha sağlıklı ve mutlu bir topluma dönüşebilmek adına beden müziği etkinliklerinin yapılması ve yaptırılması çalışmamızın genel önerisi olarak ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Aksnes, H.–Godoy, R. I.–Kvifte, T.–Ruud, E. (2004) "*The Musıcal Gestures"* Project, http://cost287.free.fr/Project.pdf. (05.05. 2005).
Artan, İ. (1994). "*Okul öncesi Dönemde Müzik Eğitimi ve Etkinlik Örnekleri,*

Bartenieff, I. and Lewis, D. (2002) *'Body Movement: Coping with the Environment".* New York and London: Routledge.
Beasley, C. R. (1982). "*Effects of a jogging program on cardiovascular fitness and work performance of mentally retarded adults". American Journal of Mental Deficiency, 86*(6), 609-613.
Bulut, Ö, M. (2011). "*Kalabalıklar ve Beden Müziği*" Sanatta Yeterlilik Tezi. Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü. ESKİŞEHİR.
Eskioğlu, I. (2003) "*Müzik Eğitiminin Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri*", Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu, 30-31 Ekim. İnönü Üniversitesi, Malatya, 116-123

Etike, S. (1993). "*Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Sanat Eğitimi ve Öğretmenin Yeri"*, 9.Ya-Pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri. İstanbul: Ya-Pa Yayınları

Gökmen H, Karagül T, Aşçı H, F (1995) "Psikomotor Gelişim", T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 139, Ankara.

Göktepe, M (2000). "*Müzikte Ses-Süre-Hız-Yoğunluk"***.** Ankara: 2000.
Güler, N. (2006). "*Okul Öncesi Öğretmenlerin Müzik Etkinliklerini Gerçekleştirme Durumları ve Eğitim Gereksinimlerinin Belirlenmesi*". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Karasar, Niyazi (1994). "*Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler"*. Altıncı Basım. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
Karasüleymanoğlu, A(1995), *Yeni Boyutlarıyla Spor*, Ankara.
MEB (2001). Milli eğitim Bakanlığı. Mesleki ve Teknik Eğitimi Geliştirme Projesi: "*Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Müzik Etkinlikleri*". Ankara: MEB Yayınları. *Okulöncesi Eğitimcileri için El Kitabı*". (Editör: Şule Bilir) İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

Özmenteş, G. (2007). "*Müzikte Beden-Zihin İlişkisi*" 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. Ankara
Sun, M. ve Seyrek, H. (1993). "*Okulöncesi Eğitiminde Müzik"*. İzmir: Mey Yayınları.

Terry, Keith. (2002)."*Body Music With Keith Terry Part One*" Oakland, CA, USA: Crosspulse Media,

Turla, A. (2003). "*Şarkı Söyleme, Müziğin Okulöncesi Eğitimde Kullanılması"* Ankara: Kök Yayıncılık.

Uçan, A. (2002). "*Müziksel donanımlar"*, Çoluk-Çocuk Dergisi, Şubat (11) ,29– 30.

http://www.mimesis-dergi.org/2013/03/beden-ve-ses-dans-ve-muzik-gelenek-ve-yaraticilik/
https://www.kekeca.net/
http://www.ezosunal.com.tr/orff-yaklasimi/beden-perkusyonu/
http://www.gercekdorman.com/2009/11/03/body-percussion-beden-perkusyonu/

DİN VE SPOR

Halit Ev
MCBÜ İlahiyat Fakültesi
halitev@gmail.com

GİRİŞ

En genel anlamıyla ele alındığında hayatın nasıl yaşanması gerektiği konusunda bireyin benimsediği ve ona göre hayatını yönlendirdiği düşünce, inanç, ilke ve değerlerin toplamını ifade etmek üzere kullanılan din, gündelik bireysel hayatı olduğu kadar aynı zamanda toplumsal bir olgu olması münasebetiyle toplumsal hayatı da şekillendirir. Bireysel ve toplumsal hayatın en merkezi kavramlarından biri olması nedeniyle bu durum hayatın içerisindeki tüm olgu, olay ve toplumsal kurumlarla kaçınılmaz bir ilişkinin varlığını da beraberinde getirir. Dinin kimi zaman statünün oluşmasında, kimi zaman var olan değerlerin korunması ve devamında, kimi zaman da özellikle ilk ortaya çıkış dönemlerini esas aldığımızda toplumsal değişme açısından önemli bir işlevi bulunmaktadır.

Din ve spor çeşitli bakımlardan birbiriyle ilişkisi olan, karşılıklı etkileşimin söz konusu olduğu toplumsal olgular ve kurumlardan ikisidir. Bu iki olgu bireyin günlük hayatında önemli yer işgal eder. İnsanlar profesyonel ya da amatörce işlerini yürütür veya mesleklerini icra ederken bir ailenin üyesi olmak, bir yeri idare etmek, bir dinin mensubu olmak, bir takımın oyuncusu ya da taraftarı olmak gibi çeşitli rollere de sahiptirler. Bu rollere uygun davranışlar yerine getirilirken, sahip olunan ve ağırlıklı olarak inancın etkisiyle oluşan dünya görüşü devrededir. Bir bakıma inançları parantezleyerek davranmak pek mümkün olmaz. Bu sebeple bir takım yanlış din anlayışları ve buna bağlı olarak gösterilen davranışlar dinin özünden uzaklaşmaya sebep olabildiği gibi, ilişki içerisinde bulunduğu diğer toplumsal olgu ve olayların yanlış anlaşılıp yorumlanmasını da beraberinde getirebilir. Spor da dinin özünden uzak bu tür yorumlar ve diğer birçok sebeple birlikte zaman zaman yanlış anlamalar ve uygulamalarla karşı karşıya kalabilmiştir. Özellikle ülkemizde yaşayan ve yaşanan bir din olan İslamiyet için, aşağıdaki satırlarda dikkat çekileceği üzere, özünde herhangi bir olumsuz bakıştan söz etmek mümkün değildir.

Bu bildiri çerçevesinde yukarıda ifade edilmeye çalışılan din ve spor ilişkisi tarihi temelleri ve amaçları bakımından ele alınarak analiz edilmeye çalışılacaktır.

Din ve Spor İlişkisinin Tarihi Temelleri

Geleneksel yapıdaki toplumlarda birçok fiziksel faaliyet veya spor temelli oyunun çevresi dini bir takım ritüel ve törenlerle örülmüştür. Hayatı yönlendiren temel bir unsur olması sebebiyle her türlü aktivite dini bir anlama kavuşmuş, buna bağlı olarak da spora benzeyen faaliyetler de meşruiyetlerini dini referanslardan sağlamıştır (Akgül, 2014).

Sporun özünü oluşturan oyunun insanlık için ne derece önemli ve anlamlı olduğunun açıklamasını, oyunu dünyanın yaratılmasıyla ilişkilendirerek yapan görüşler de bulunmaktadır. Birçok eski yaratılış efsanesinin günümüzün bilinen top oyunları ve fiziksel rekabet olarak ifade edebilecek diğer aktiviteleri içermesi günümüz spor taraftarı için çok iyi bilinen bir durum değildir (Baker, 2007, s. 7). Buna göre eski çağın farklı birçok topluluğunda olduğu gibi, eski Yunan ve Roma'da da Tanrıların dünyayı, birbirleriyle yarıştıkları bir oyun esnasında yarattıklarına ve gidişatını da oyun olarak belirlediklerine inanılmıştır. Bu nedenle insanoğlu oyuna büyük değer verir, Tanrıların hoşuna gitmek için oynamaya devam eder ve oyunlarının çoğu eski dinî ritüel ve seremonileri ihtiva eder. Hıristiyanlık açısından da dünyanın bir oyun olarak yaratıldığı ve ibadetlerin de oyuna benzer taraflarının bulunduğunu temellendirmeye çalışan görüşler bulunmaktadır. Her ne kadar Kur'an'da bazı ayetlerde dünya hayatının bir oyun ve oyalanmadan ibaret olduğu (Muhammed, 36; Hadid, 20) dile getirilse de başka ayetlerde yaratılışın oyun olsun diye olmadığını, aksine belli bir amaca dönük, ciddi, eğlenceden uzak bir faaliyet olarak gerçekleştiği (Duhan, 38-39; Enbiya, 16-17) hatırlatılmaktadır (Ev, 2005).

Dünya üzerinde yapılan mücadele sporlarının bazılarının kökenleri uzak doğudur. Bu uzak doğu sporlarının da ilk başlangıç yeri Buddizm'in Çin'e girdiği yer olarak kabul edilen Shaolin Tapınağı olduğu iddia edilir. Buna göre tüm

dünyada yapılan ve karşısındaki alt etmenin yollarını öğreten bu sporlar bir dinin tapınağından doğmuştur. Burada din ve spor tamamen özdeşleşmiş spor bir ibadet ve arınma aracı haline gelmiştir (Eke, 2014).

Yukarıda işaret edildiği gibi, Antik Yunan dünyasında spor merkezli bütün etkinlikler dini bir karaktere sahiptir. M.Ö 776'da Zeus onuruna resmen başladığı kabul edilen Olimpiya'daki oyunlara katılmak kutsal bir faaliyet sayılıyor ve bu oyunları izlemek de dini bir vazife kabul ediliyordu. Çünkü bu oyunlar kutsal bir ayda ve kutsal bir alanda bütün Grek şehir devletlerinin tanrısal barış denilen bir antlaşmayla tespit edilmişti. Günümüz olimpiyatlarının kökeni olan oyunların yapıldığı tesislerin büyük bir bölümünü tapınakların avluları oluşturuyordu. Benzer şekilde eski Mezopotamya tasvir sanatının örneklerinden olan duvar resimlerinde daha çok ağlarla yapılan kuş ve su avcılığı ön plana çıkarken kabartmalarda aslan avı ağırlıktadır ve burada aynı zamanda okçuluğun ileri bir seviyede olduğu anlaşılmaktadır (TDV, İslam Ansiklopedisi, Spor).

Ortaçağ Hıristiyan anlayışından kaynaklanan spora olumsuz bakış dönemleri dışında din ve spor her zaman ilişkili olmuş, ilk top sahaları ve tapınaklar yan yana işlev görmüştür. Eski Yunanlılar atletik coşkularının köklerini tanrıdan ilham alan tapınaklarda aramıştır. Dinin hâkim olduğu orta erken modern dönem sporları katedrallerin, manastırların ve kiliselerin bulunduğu alanlarda ortaya çıkmış ve gelişmiştir (Baker, 2007, s. 3).

İslam dünyasında ise Hz. Peygamberin sporu teşvik eden sözleri ve uygulamalarına bağlı olarak bazı spor dalları daha çok tekkelerin himayesinde hayat bulmuş ve gelişmiştir. Anadolu Selçukluları döneminde ahi teşkilatı bünyesinde belli sporların yapıldığı tekkeler kurulmuştur. Osmanlı döneminde saraylarda da spor alanları mevcuttur ve avcılık, ok atma, güreş ve kılıç sporları yaygınlık kazanmıştır. Edirne'deki Kırkpınar güreşlerinin başlangıcı XIV. yüzyıl ortalarına kadar uzanır. Bu dönemde sporun en fazla geliştiği yerler daha çok okçuluk, cirit. binicilik ve gürz kullanımı gibi savaş sporlarıyla ilgilenen tekkelerdir. Ayrıca güreş gibi bazı spor dalları da özel olarak kurulan vakıflar tarafından himaye edilmiştir (TDV, İslam Ansiklopedisi, Spor).

Ortaçağ sonrası dönemde Rönesans ile birlikte insan, fizik dünyayı temel alan yeni anlayışı, bedeni haz ve duygularıyla, kendisini sınırladığını düşündüğü dinden uzaklaşarak yeniden öne çıkmıştır (Akgül, 2014). Yine de sanayi devrimi sonrasında özellikle Hıristiyan Kilisesi sporun geniş kitleleri etkileme gücünü keşfederek çeşitli spor kulüplerinin kurulmasına öncülük etmiştir. Özellikle XIX. Yüzyıl ortalarında İngiltere ve ABD'de fiziki ve ruhi sağlık arayışı başlıca kaygıları haline gelmeye başladığında din ve spor ilişkisinin arttığını görmek mümkündür. Bir bakıma Kaslı Hristiyanlık, fiziksel egzersiz ve rekabetçi oyunların daha iyi sindirim, akciğerler ve kaslar için yapılması ve daha güçlü bir vücudun, büyük şehir hayatının baş döndürücülüğüne karşı insan ruhunu güçlendireceği inancına dayanıyordu (Baker, 2007, s. 3).

Spor ve kiliselerin kurumsallaşmış birliği ilk olarak Britanya'da görülür. Anglikan Kilisesinin koordinasyonu sporun yüzyılın ikinci yarısında oldukça popüler hale geldiği Cambridge veya Oxford Üniversitesi'ne kadar uzanır. 1867'de Lancashire, Bolton'daki tüm kriket kulüplerinin yaklaşık üçte biri Anglikan kiliselerine veya herhangi bir mezhebe bağlı olmayan şapellere bağlıdır. 1870 ve 1885 arasında, tüm kriket kulüplerinin beşte biri ve Birmingham'daki tüm futbol takımlarının dörtte biri bir kiliseye bağlıdır. Aston Villa futbol kulübü 1874 yılında Wesleyan şapelinde İncil derslerinde kurulmuştur. 1880'lerin ortalarında, Nottingham kiliseleriyle bağlantılı on dokuz kulüp kendi şehir futbol ligini kurmuştu (Baker, 2007, s. 65). Birmingham City kulübü Kutsal Trinity Kilisesi'nce, Bolton kulübü İsa kilisesine mensup olanlarca, Everton kulübü ise St. Domingos Congregational kilisesinin Pazar okullarına gidenler tarafından kurulmuştur (Eke, 2014). Hem içsel değeri hem de pratik kullanışlılığı yüzünden birçok kilise XX. Yüzyılda da spor programlarını üstlenmeye devam etmiştir (Baker, 2007, s. 64-65).

Din ve Spor Kavramlarının Amaçları Bakımından Analizi

Dilimize Batı dillerinden geçen spor, fizik kondisyonu iyileştirmeyi amaçlayan oyun, yarışma ve mücadele anlayışıyla yapılan fiziksel etkinlikler olarak anlaşılır ve bu açıdan yaklaşıldığında, hemen hiç kimse kendisini spordan uzak tutamaz ve bir şekilde sporla ilgilidir; az veya çok spor yapıyordur veya seyirci ilgilenir (Adam, 2003). Arapça'da spor karşılığında kullanılan ve sözlükte "yabani bir hayvanı evcilleştirmek, serkeş atı eğitmek; egzersiz yapmak" gibi mânalara gelen **riyâzet** kelimesi tasavvuf terimi olarak nefsi eğitmek için onu birtakım tabii ve meşrû

arzularından mahrum etmeyi ifade eder. **Riyâzet** nefsin beden ve dünya ile ilgili arzularını kırmak, bunları etkisiz hale getirmek, nefsi aklın ve dinin tespit ettiği sınırlar içinde tutmak şeklinde de anlaşılmıştır. Nefsin yeme içme ve cinsel arzularını, mal mülk, makam mevki, şan şöhret gibi dünyevî talep ve tutkularını denetim altında tutmak için yemeyi içmeyi, uyumayı, konuşmayı azaltarak zaruret ve ihtiyaç haliyle sınırlamak, diğer taraftan nefsi zor işlere koşmak, nefsin hileleri karşısında uyanık olmak riyâzetin temel esasları olarak kabul edilir (TDV İslam Ansiklopedisi, Riyazet). Bir bakıma burada amaçlanan bir takım arzu ve istekleri kontrol altına alarak sınırlayabilmek ve böylece Allah'a ulaşmak şeklinde özetlenebilecek asıl amaca doğru yol almaktır. Bu yönüyle riyazet kavramı spordan daha geniş anlam ifade eder. Sporla ilişkili olarak Arapça kökenli "temrin" kelimesi "bir şeyi yumuşatmak, bir işte maharet kazanması için kişiyi eğitmek" , idman ise "bir şeye devam etmek, sürekli yapmak" demektir. (TDV İslam Ansiklopedisi, Spor). Dolayısıyla spor kavramının ve onun yerine ya da onunla birlikte kullanılan kavramların özünde insanı öncelikle sahip olduğu yeti ve yeteneklerin farkına vardırarak bedeni üzerinde kontrolü amaçladığı ve buna bağlı olarak belli bir disiplin, yani beden ve ruh bütünlüğü içerisinde bir takım hareketlerde bulunmayı ya da bu hareketleri yapmak için cesaretlendirmeyi öne çıkardığı söylenebilir.

Din ise bireyin içinde bulunduğu psikolojik, toplumsal, çevresel, metafizik olay, olgu ve problemleri açıklığa kavuşturması, bunu da sistemli bir şekilde bir bütün olarak yapabilmesi nedeniyle birey için hayatın anlamlı hale gelmesini sağlamak bakımından büyük önem arz eder. Fakat hem birden fazla örneğinin bulunması, hem de konuya yaklaşım biçimi sebebiyle çok farklı tanımları yapılır.

Batı dillerinde din sözcüğünün köken itibariyle Latince genellikle "religare" veya "religere" kökünden geldiği kabul edilir. "Religare" kökünden türetildiğinde kelimenin altında yatan temel fikrin, yasaklama veya tabu olduğuna dikkat çekilmekle birlikte daha çok müspet anlamda tanrıya tutunma ve bağlanmaya vurgu yapılmaktadır. "Religere" kökü esas alındığında ise tekrar tekrar okunmak, titizlikle tekrarlanmak anlamına gelmekte ve buradan yola çıkarak bir işi tekrar tekrar ve dikkatlice yapmak, yani dolayısıyla sürekli ve titizlikle yapılan ibadetler ve ayinler anlatılmak istenmektedir. Köken olarak "religio" alındığında ise daha çok bir şeyin yapılıp yapılmaması hususunda kişinin ağır bir yük yüklenmesi kastedilir. Arapça'da "deyn" kökünden bu kelimenin borçlu olma, üstün gelme, idare etme, hâkimiyet kurma, otorite sahibi olma, yönetme, köleleştirme, itaat, kulluk, kölelik, birinin buyruğuna girme, inanma, adet edinme, şeriat, kanun, izlenen örnek, adet, tutulan yol, ceza, mükafat, karşılık mezhep, karşılık gibi anlamlarına geldiği belirtilmektedir. Farsça "daena" kelimesi ise bir bakıma insan psikolojisinin bir parçası durumunda olan ve kendisiyle insanın, dini hakikati, Allah'ı veya ahlaki müeyyideleri idrak ettiği ve onlara tepkide bulunduğu bir şey anlamında şahsi ve deruni bir durumu ifade etmektedir (Yaparel; TDV İslam Ansiklopedisi).

Bütün farlılıklarına rağmen, amaçları bakımından ortaklıkları olan din ve spor birbirleri için üretilmiş imajlar gibidir; her ikisi de çeşitli inançların etrafında şekillenerek bir takım ritüellerle devam ettirilir; ikisi de inanç ve sabırla ödüllendirilir ve disipline dayanan tutkuyla gelişir (Baker, 2007, s.2). Aslında her iki kurum da insanların kendilerini huzurda hissetme, mutlu olma ve çevresindeki insanlar ile ortak bir payda altında bulunma duygusunu güçlendirir.

İnsanı, biyolojik yönü itibariyle çok da farksız olmadığı diğer varlıklardan ayırt etmek üzere kullanılan düşünme, irade sahibi olma, konuşma, üretme gibi niteliklerinin yanında inanma ve oynama gibi başka ayırıcı vasıfları da bulunmaktadır. O bir taraftan oynarken ya da spor yaparken diğer taraftan inanan bir varlık olarak hayatını devam ettirir. Fakat davranışlarına yön veren inançları olduğundan, diğer alanlarda ürettiklerinin ya da diğer alanlardaki davranışlarının arka planında farkında olsa da olmasa da çoğu zaman inancı yer alır. Dolayısıyla din ve spor, ilk bakışta pek ilgili görünmeseler de insanın farklı yönlerinin açığa çıkması ve gelişmesine katkı sağlamaları bakımından ortak amaçlarının olduğu söylenebilecek alanlardır. Özellikle bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanları bakımından eğitimin konusu olan birey bu yönlerinin gelişmesinde, yeteneklerinin açığa çıkması ve işe yarar hale gelmesinde ağırlıkları farklı olabilse de din ve sporun daima ilgi alanı içerisindedir. Çünkü her iki olgu da bireyin beden ve ruh bakımından gelişmesinde önemli katkıları olabileceği kabul edilen alanlardır.

SONUÇ

Günümüze gelindiğinde din ve sporun ilişkisi göreceli olarak zayıflamış görünmektedir. Adeta spor oyun olmaktan çıkarılmış, insan vücudu para kazanmak uğruna harap edilmiş, dinlerin önemsediği değerler dikkatlerden kaçırılmıştır. Kadın sporcuların erkeklik hormonlarıyla güçlendirilmeye çalışılması, şike, doping, bahis vb. uygulamalar spor ve dinin ruhuna aykırı faaliyetler olması münasebetiyle çatışma alanları olarak karşımıza çıkmıştır.

Özellikle İslamiyet açısından bakıldığında spor müsabakalarından sonra gerçekleştirilen içkili kutlamaların alkol kullanımını özendirme eğilimini güçlendirmesi, çeşitli spor etkinliklerinin zamanlamasının namaz ve oruç gibi bazı ibadetlerin vakitleri dikkate alınmadan düzenlenmesi, kimi tesislerde ibadet mekânlarının bulunmayışı, özellikle kadın sporcuların kıyafetleri konusunda dini hassasiyetlerin gözetilmemesi vb. hususlarda bir takım çekincelerin bulunduğu ortadadır. Bu tür durumlar mütedeyyin ailelerin çocuklarını bazı spor dallarından uzak tutmalarına sebep olmakta, bu da ülkemizin sahip olduğu kaynakların doğru biçimde kullanılması ve yeteneklerin heba olup gitmesi sonucunu beraberinde getirmektedir.

Sonuç olarak insanı yeteneklerini fark ederek olumlu yöne sevk etmesini sağlamak bakımından amaçlarının benzer olduğunu ifade edebileceğimiz din ve sporun tekrar birbirine yaklaşmasını sağlamaya ihtiyacımız olduğu ortadadır. Bu bakımdan ülkemizde dinin, özellikle spora olan olumlu bakışının üzerinde titizlikle durulmalı, bu yönde politikalar geliştirilerek bireylerin beden ve ruh sağlığına katkı sunmanın yolları aranmalıdır.

KAYNAKLAR

Akgül, M. H. (2014), **Popüler Spor Kültürü ve Din**, SÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya

Baker, William J. (2007), **Playing With God-Religion and Modern Sport**, Harvard University Press, London

Eke, Ö. (2014), **Din-Spor İlişkisi (Shaolin Tapınağı Örneği)**, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Erzurum

Ev, H. (32005), "İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Derslerinde Dramatizasyon-I", **DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi**, XXI, 29-55, İzmir

TDV İslam Ansiklopedisi, Din, Spor, Riyazet Maddeleri

Yaparel, R. (….), "Dinin Tarifi Mümkün mü", **DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, 403-417,** İzmir

THE NEW CENTRALITY OF DIGITAL COMMUNICATION IN LIVE SPORTS EVENTS

Prof. Patrizia Zagnoli, *Sport Management Lab, University of Florence, zagnoli@unifi.it*
Dr. Elena Radicchi, Sport Management Lab, University of Florence, e.radicchi@unifi.it

The new complexity of the sport industry requires a growing level of investments to be competitive not only in athletic performance but also in sport business. This leads sports organizations to establish a wide composite "network of collaborative relationships" (Normann and Ramirez, 1993; Lusch and Vargo, 2006) with different stakeholders (Freeman, 1984; Freeman et al., 2007) for the implementation of various sport events such as matches, tournaments, games, etc. that can be at national, international and global level. In order to let the sport event taking place, at different level of complexity (amateur, professional, etc.), the variety of stakeholders converge: *sport clubs, global corporations, sporting equipment suppliers, fans and supporters and new media.*

Digitalization has impacted the communication process and induced the new multimedia technological paradigms able to change the sport fruition that is the base on which a really new kind of participation is taking off: *eSport*. The *eSport* is a *disruptive process* that implies to couple real sport events with virtual reality, augmented reality and even eSport fantasy. The new communication technology paradigm drives to the stage of digital complex communication able to enrich the real sport event adding "gamification" simultaneous to the live fans' participation.
The development towards *eSports* represents, over the last two decades, multiplayer competitive video gaming that has globalized and spread across the internet and social media, aggregating large audiences of digital natives who have grown up in these virtual environments. As online access minimizes physical differences between individuals in a growing number of settings, the world of eSports allows anyone to become a player and even a broadcaster. The real sport content nurtures *"eSport"* intensifying *inclusion* and *immersion* throughout *virtual* and *augmented reality*.
Consequently, the contemporary relation between new technologies and sport is not only merely confined to a distribution role. The *new communication channels* are really the *leading engine* of the *value co-creation process*. They stimulate the people's potential demand, and they also influence directly the strategies of partners involved. *Media* and *new media companies* compete with each other to attract brands from different sectors, thus "multiplying" the spread value of sport contents.

The contemporary *sport real event* is still the *core* of the process: *new technologies* drive the *sport event* emphasizing *social, interactive* and *immersive* potential. The development of robust computing and graphics platforms, along with the growth of social media and high-speed internet access, has indeed helped enable especially major leagues and top professionals teams to introduce highly responsive and deeply immersive shared gaming environments across the real event.

This research is aimed at enlightening the new complexity of organizing and marketing a sport event in the light of the emergence of new variables such as the *eSport* that apparently seems to represent a natural evolution, but to an in-depth investigation it emerges like a *disruptive technologies affirmation process able to impact even the real core sport content*.

In the most popular professional sports (football, car racing, basketball, baseball, tennis, etc.) a great variety of 'hybrids' emerges, such as *real events enriched with multimedia and virtual dimensions*. Nevertheless, traditional ways of accessing sport contents such as the live participation in terms of amazing amount of real spectators all over the world is not surpassed by new technologies. Rather until now it seems that *interactivity and virtuality* is emerging and *co-exist with the real experience*, completing the latter with multimedia additional services.

Considering that social media, video platforms, and messaging tools have expanded our physical behaviours into the eSport world, executives across media and entertainment, sponsor and sport teams should think carefully about the involvement and the new centrality of digital communication and the media and technology that make it possible. Therefore, there are many raising challenges. However, the main one it is how sport cooperation and competition can protect and maintain its essence (education, physical and practitioner participation, integration, fair play, etc.) in spite of sponsorship requirements, digital communication, new media affirmation and distribution imperatives. Does sports will be able to keep its identity or will become more and more a marketing opportunity? How can broadcast media companies bring a more enhanced viewing experience to the emerging audience? In the near feature eSport gamification will displace the real sport event?
Future implications are open to reality and to research it!

ANTRENMAN YÜKÜ İZLEME YÖNTEMLERİ

Dr. Ertuğrul Gelen
Sakarya Üniversitesi. Antrenörlük Eğitimi Bölümü.

Antrenman ve müsabakalarda oluşan yükleri ölçmek ve izlemek sporcu performansı açısından giderek daha önemli bir konu haline gelmiştir. Antrenman ve müsabaka yüklerinin izlenmesi, antrenmanların adaptasyonlarını optimize edilebilir. Bunun yanında sakatlanma ve aşırı yorgunluk riskini azaltabilir. antrenman yükü, bir sporcu tarafından antrenman veya müsabaka esnasında gerçekleştirilen işi ve bu işin fizyolojik ve psikolojik stresini ifade etmektedir.

Antrenman yükü temelde dış ve iç yük olmak üzere ikiye ayrılır. Dış yük, sporcunun antrenman ve müsabakanın herhangi bir aşamasında tamamladığı "iş" miktarıdır. Antrenman veya müsabaka esnasında sporcunun toplam koştuğu mesafe, hızlanma-yavaşlaması, antrenman hacmi ve şiddeti v.b. örnek olarak gösterilebilir. Dış yükler zaman-hareket analiz yöntemleri, atalet ölçerler, güç ölçerler ve direnç egzersizlerindeki hacim ve şiddet ile izlenebilir. İç yük, sporcunun antrenman yüküne yanıt olarak yaşadığı fizyolojik ve/veya psikolojik stres olarak görülebilir. İç yüke, sporcunun efor algısı, kalp atış hızı, laktat konsantrasyonu, oksijen kullanım kapasitesi, biyokimyasal değerleri, anket ve günlükleri örnek olarak gösterilebilir.

Toplanan veriler ile sporcuların antrenmanlarda maruz kaldıkları yükün yanında monotonluk, gerginlik ve akut:kronik çalışma oranları hesaplanabilmektedir. Özellikle akut:kronik çalışma oranlarının hesaplanması sporcuların yumuşak doku sakatlanma risklerinin azalması açısından oldukça önemlidir.

Methods of Monitoring Training Load

Measuring and monitoring training load that accumulated during training and competition has become more important and popular topic recently to optimize the performance of athletes. Monitoring load during training and competition could optimize possible adaptations of the training. Possible risk of injury and experiencing over-fatigue that would lead to long-term unexpected outcomes could be predicted and diminished by monitoring training load. Training load describes performed work and physiological and psychological stress of exerted work during training and competition by a player.

Training load is mainly categorized as external and internal load. External load explains any type of exerted work during training and competition by a player. Total covered distance, rates of acceleration and deceleration, training volume and intensity that exerted during resistance training and competition could be examples of external load. The external load could be monitored by time-analysis methods, gyroscopes, power measuring systems and volume and intensity in resistance training. The internal load could be physiological and psychological stress related response to training load. Rated perceived exertion (RPE), heart rate, lactate concentration, oxygen usage capacity, biochemical values, survey, and diaries could be examples of monitoring methods of internal load.

Using obtained data, monotony, stress and ratio of acute-chronic training could be measured as well as training loads are experienced by the players. Especially, the calculation of the ratio of acute-chronic training is very important to decrease the risk of soft tissue injuries of the players.

TAM METİN BİLDİRİLER
FULL TEXT PAPERS

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING

SB12

LİSE OKUL TAKIMLARINDAKİ SPORCULARIN KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ (MALATYA İLİ ÖRNEĞİ)

Onur Öztürk[1], Hulusi Alp[2]

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, onur_ozturk_44@hotmail.com
[2]Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ekim1778@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; lise okul takımlarındaki sporcuların kaygı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma modeli olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Malatya il merkezindeki lise okul takımlarında oynayan 3.500 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini lise okul takımları adına müsabakalara katılan sporculardan basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş 131 sporcusu oluşturmaktadır. Bu çalışmada uygulama sonucu elde edilen anket verileri spss programı ile analiz edilmiştir. Bu program üzerinde veriler anlamlı çapraz tablolar halinde kişi sayısı (N), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) belirtilerek sunulmuştur. Araştırma sonucunda genel olarak son sınıfta okumakta olan sporcuların kaygı ortalaması x=0,90 yüksek çıktığı görülmüştür. Daha alt sınıflardan üst sınıflara doğru çıkıldıkça bu duruma paralel sporcuların kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu da yaş artışı ile birlikte bireyde gelişmekte olan sorumluluk duygusunun artmış olmasına bağlanılabilir. Gelir durumu daha yüksek olan sporcuların kaygı ortalaması X=48,44 yüksek çıktığı görülmüştür. Buda gelir durumu daha yüksek olan ailelerin sporculardan fazla beklentili olması ve yetiştiriliş tarzına bağlanılabilir.

Anahtar kelimeler: Okul sporları, Sürekli Kaygı, Kaygı

INVESTIGATIONS ON RESPECT OF SPORTS IN HIGH SCHOOL

(MALATYA CIRCULAR PATTER)

ABSTRACT

The aim of this research; is to determine the level of anxiety of the athletes in the high school school teams and examine them according to some variables. For this reason, a descriptive method has been adopted as a research model. The research constitutes 3,500 athletes playing in the high school team teams in the center of Malatya province. The sample of the study was selected randomly from the athletes participating in the competition on behalf of the high school school teams and constituted 131 volunteer athletes. This program is presented with meaningful cross tabs by specifying number of persons (N), arithmetic mean (X) and standard deviation (SS). As a result of the research, the athletes who were studying in the last grade in general had a high anxiety level x = 0.90. It is observed that the level of anxiety of the athletes in parallel with this situation increases as they move towards the upper classes from the lower classes. This can be attributed to the increased sense of responsibility developing in the individual with the increase in age. The athletes with higher incomes averaged anxiety level X = 48.44. This can be attributed to the fact that families with higher incomes are highly anticipated from the athletes and that they are raised.

Key words: School sports, Trait Anxiety, Anxiety

GİRİŞ

Farklı spor dallarında, okullarını temsil eden öğrencilerin kendi yaş gurupları ile birlikte mücadele ederek, paylaşmak, Fair-play, başarmak vb. kavramları yaşayarak öğrenmelerine yardımcı olan, sadece öğrenci kimliği ile katılabilinecek organizasyonlar olarak kaşımıza çıkmaktadır (Akdemir, 2014). Okul sporları Sporcunun müsabaka öncesi motivasyonu, kendini kontrol edebilmesi ve kaygı gibi faktörler sporcu başarısını etkilemektedir. Bu faktörlerden kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Özgül, 2003). Ayrıca bakıldığında kaygı; İnsanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur (Akandere, 1997). Diğer bir değişle kaygı, tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen sübjektif gerginlik hissi olarak tanımlanmıştır. Özellikle spor yarışmalarında performansı etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biridir. Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu

ya da olumsuz yönde etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden biride kaygıdır (Yücel, 2003). Kaygıya neden olan etkende 'bilinçaltı an' olarak adlandırılan durumdur. Bu durum belirli bir uyarıcı ile ilgilidir ve korkutucu durumun unutulması veya bastırılması neticesinde oluşur (Morgan, 1984). Ergenliğin ikinci yarısında, kişinin psikolojik dengesi, meslek seçimi gibi çok önemli bir başka gereksinim yüzünden yeniden bozulmaktadır. Bu gereksinimler kişinin yetişkinlik rolünde başarılı olabilmesi için hayati önem taşıyan dengeleşin durumlarını ve bir ergen için uygun sayılabilecek davranışlar ve tutumlar geliştirmeyi gerekli kılmaktadır (Kılıççı, 1992). Lise sonunda gencin yüksek öğretime ya da hayata ve iş alanlarına yönlendirilmesi için onun bu dönemde bireysel özellikleri, koşulları, kapasite ve sınırlılıkları açısından çok iyi değerlendirilmesi gerekir. Sistemli ve yeterli tanıma çalışmaları bu yıllarda da önemini arttırarak sürdürür (Ercan, 2001). Organizmanın verdiği bu tepki "genel uyum sendromu" olarak tanımlanarak alarm tepkisi, direnç dönemi ve yorgunluk dönemi olmak üzere üç aşamada ele alınabilir (Başaran, 2008). Fiziksel zarar ve tehditler, benlik değerine tehdit veya kişinin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar kaygıya neden olabilmektedir (Atkinson ve Hilgard, 1995). Sürekli kaygı duyan bireylerde ise huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede bu hastaların karşı koyma ya da başa çıkma becerileri, savunmaları yetersizdir (Özbaydar,1983). Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bu durum sporda istenilen performansın sergilenemeyeceği şeklinde görülür (Kunter, 1996). Spor müsabakalarında sürekli kaygı ve durumluk kaygının öğrenciler üzerinde oldukça yaygın olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla duyuşsal faktörlerden biri olan kaygı, öğrencinin müsabaka esnasında başarısını ve performansını, güdülenme ve özgüvenini etkileyen; antrenörlerin, ailelerin ve öğretmenlerin üzerinde dikkatle durması gereken bir değişkendir (Toktaş, 2017). Sporcuların çoğu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını stresli yarışma koşullarında gösterememektedir, teknik direktör ve çalıştırıcı verdikleri söylemlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür, 2002). Sportif yarışmalar sırasında birçok sporcunun, telaşlı, huzursuz, sıkıntılı, çekingen, üzüntülü, yüzü sararmış ya da kızarmış, tedirgin durumda olduğu görülmektedir. Yine bazı sporcuların antrenmanlarda rahatlıkla yapabildikleri hareketleri, müsabakada yapamadıkları, takım arkadaşlarına uyum sağlayamadıkları ve kendilerinden bekleneni yerine getiremedikleri gözlenmektedir (Gümüş, 2002). bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları araştırmanın sonucunda bireysel sporcuların sürekli kaygı düzeyleri takım sporu yapan sporculara göre daha düşük düzeyde bulunmuştur (Civan ve ark., 2010). Antrenörlerin müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında sporcuların kaygı düzeylerini optimal hale getirmek için sporcudaki güdülenmeyi sağlamalı (Aksu, 2018).orta düzey gelire sahip sporcularda elde edilen değerler ile yüksek gelir elde eden sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yentür, 2004). Maddi geliri 1000-1500 ile 1500-3000 arasında (U=12,00 ve p>0,05) ve 1000-1500 ile 3000 ve üstü arasında (U=5,50 ve p>0,05) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak gelir düzeyi 1500-3000 ile 3000 ve üstü olan gruplar arasında 1500 – 3000 lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Yentür, 2004).

Çeşitli branşlarda sporcunun kaygı durumu müsabaka esnasına yansımakta ve bu durumda maç sonucuna direk etki etmektedir. Müsabaka öncesinde çok fazla kaygı duyan sporcular müsabakaya yeterince motive olmamasına neden olabilir, bu durumda maçın sonucunu doğrudan etkileyebilir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise okul takımları adına müsabakalara katılan sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemektir.

Araştırmanın ve Yöntemi

Bu araştırma mevcut olan bir durumu tanımlamaya ve açıklamaya çalışmaktadır. Bu nedenle araştırma modeli olarak da betimsel yöntem benimsenmiştir. Betimsel yöntem, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan bilmek istenen şeyi gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2005).

Veri toplama Aracı ve Analız

Veri toplama aracı olarak Spielberg ve arkadaşları (1966) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Öner ve Le compte (1983) tarafından yapılan "Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen 6 soruluk kişisel bilgi anketi kullanılmıştır. Sürekli Kaygı Envanteri 20 sorudan oluşan tek boyutlu ve 4'lü cevap seçeneğine (Hemen hiçbir zaman, Bazen, Çok zaman, Hemen her zaman) sahiptir. Sürekli Kaygı Ölçeği için güvenirlik katsayısı 0,94-0,96 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik sayısı ise çeşitli uygulamalarda

0,26-0,68 arasında bulunmuştur. ***Sürekli Kaygı Ölçeğinin Puanlanması:*** Yirmi ifadeden oluşan ölçekte de cevap seçenekleri dörder tane olup (Hemen hiçbir zaman, Bazen, Çok zaman, Hemen her zaman), her seçeneğin ağırlık değerleri 1'den 4'e kadar değişmektedir. Ölçeklerde doğrudan (düz) ve tersine dönmüş ifadeler bulunmaktadır. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirmektedir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade bulunmaktadır ve bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 nolu maddelerdir. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) Hayır, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla şıklarından birini işaretlemek suretiyle cevaplanmaktadır. Her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Bu çalışmada uygulama sonucu elde edilen anket verileri SPSS paket programına yüklenmiştir. Bu program üzerinde veriler anlamlı çapraz tablolar halinde kişi sayısı (N), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SS) belirtilerek sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Lise okul takımlarındaki sporcuların cinsiyetlerine göre kaygı puanları

*Cinsiyet	X	N	SS
Erkek	46,66	78	7,92
Kadın	47,41	53	6,68
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 1'e bakıldığında Erkek sporcuların kaygı ortalaması X=46,66; Kadın sporcuların kaygı ortalaması X=47,41; olduğu görülmüştür. Erkek sporcuların Kadın sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuç Kadın sporcuların Erkek sporculara göre daha hassas olduklarını ve öncesinde daha çok kaygı duyduklarını göstermektedir.

Tablo 2: Lise okul takımlarındaki sporcuların yaşlara göre kaygı puanları

Yaş	X	N	SS
14	40,60	10	5,96
15	47,66	21	6,92
16	47,80	20	6,04
17	46,89	64	7,35
18	49,20	15	9,54
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 2'ye bakıldığında 14 yaş sporcuların kaygı ortalaması X=40,60; 15 yaş sporcuların kaygı ortalaması X=47,66; 16 yaş sporcuların kaygı ortalaması X=47,80; 17 yaş sporcuların kaygı ortalaması X=32,45; 18 yaş sporcuların kaygı ortalaması X=49,20 olduğu görülmüştür. 18 yaşındaki sporcuların daha genç sporculara göre kaygı düzeyleri yüksek çıktığı dikkat çekmektedir. Bu sonuç yaş arttıkça sorumluluk ve gelecek kurma bilincinin artmış olmalarına bağlanabilir.

Tablo 3: Lise okul takımlarındaki sporcuların sınıflara göre kaygı puanları

Sınıf	**X**	**N**	**SS**
9. Sınıf	44,00	42	8,40
10. Sınıf	42,50	2	10,60
11. Sınıf	48,08	68	5,77
12. Sınıf	50,00	18	8,65
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 3'e bakıldığında 9. Sınıfta okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=44,00; 10. Sınıfta okuyan sporcuları kaygı ortalaması X=42,50; 11. Sınıfta okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=48,08; 12. Sınıfta okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=50.00; olduğu görülmüştür. 12. Sınıfta okuyan sporcuların daha alt sınıflarda okuyan öğrencilere göre kaygı düzeyleri yüksek çıktığı dikkat çekmektedir. Bu sonuç sporcuların okuduğu sınıf artıkça katıldıkları müsabakaların önemi ve bu müsabakalara katılan sporcu tecrübelerinin daha fazla olmalarına bağlanabilir.

Tablo 4: Lise okul takımlarındaki sporcuların okul türüne göre kaygı puanları

Okul Türü	**X**	**N**	**SS**
Spor Lisesi	46,83	22	12,09
Genel Lise	46,60	68	6,51
Meslek Lisesi	47,63	41	5,55
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 4'e bakıldığında Spor Lisesinde okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=46,83; Genel Lisede okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=46,60; Meslek Lisesinde okuyan sporcuların kaygı ortalaması X=47,63 olduğu görülmüştür. Meslek Lisesinde okuyan sporcuların Spor Lisesi ve Genel Lisede okuyan sporculara göre daha az beklentili olması farlı lise türlerinin farklı spor branşları ile ilgileniyor olmalarına olduğuna bağlanabilir.

Tablo 5: Lise okul takımlarındaki sporcuların aylık gelir durumlarına göre kaygı puanları

Aylık Gelir	**X**	**N**	**SS**
0-1300tl	46,14	28	5,83
1300-1500tl	47,97	36	7,56
1500-3000tl	46,08	46	6,80
3000-5000tl	48,16	12	7,50
5000tl-üstü	48,44	9	13,34
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 5'e bakıldığında 0-1300tl Aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalaması X=46,14; 1300-1500tl Aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalaması X=47,97; 1500-3000tl Aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalaması X=46,08; 3000-5000tl Aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalaması X=48,88; 5000tl-üstü Aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalaması X=46,96 olduğu görülmüştür.5000tl-üstü aylık gelire sahip olan sporcuların kaygı ortalamasının, 0-1300tl aylık gelire sahip olan sporculara göre kaygı ortalamasının yüksek çıkmasının sebebi ailevi olarak yetiştiriliş farkları olmasına bağlanabilir.

Tablo 6: Lise okul takımlarındaki sporcuların spor dalına göre kaygı puanları

Spor Dalı	X	N	SS
Futbol	43,48	31	9,01
Basketbol	49,41	12	5,01
Voleybol	49,24	45	7,40
Hentbol	46,45	11	3,35
Diğerleri	46,40	32	6,32
Toplam	46,96	131	7,43

Tablo 6'ya bakıldığında Futbol dalı ile uğraşan sporcuların kaygı ortalaması X=43,48; Basketbol dalı ile uğraşan sporcuların kaygı ortalaması X=49,41; Voleybol dalı ile uğraşan sporcuların kaygı ortalaması X=49,24; Hentbol dalı ile uğraşan sporcuların kaygı ortalaması X=46,45; Diğer spor dalları ile uğraşan sporcuların kaygı ortalaması X=46,40 olduğu görülmüştür. Basketbol dalı ile uğraşan sporcuların kaygı ortalamasının en yüksek, Futbol dalı ile uğraşanların ise en düşük çıkmasının sebebi yaptığı spor dalının içeriğinden kaynaklanmış olmalarına bağlanabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Lise okul takımlarındaki sporcularından genç, az müsabakaya çıkmış ve çok stresli sporcular maç öncesi kaygı düzeylerinin yüksek olabileceği göz önünde tutulmalıdır. Antrenörlerin bu sporcuların kaygı düzeylerini azaltacak hal ve davranışlar sergilemeli ve sözler söylemelidir. Beden eğitimi öğretmenlerinin lise döneminde yani 14-15 yaş arasındaki sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin iyi bilmeli bu konuda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmaları gerektiği söylenilebilir (Toktaş, 2017). sürekli kaygı puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre t= 697, p<.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek (X= 39,50) kadın (X=39,08)] erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir. Ayrıca araştırma kapsamına alınan bireylerin durumluk kaygı boyutu puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre t= 1,032, p>.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. "Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlere etkisi" adlı çalışma bulguları erkek sporcuların bayan sporculara göre durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Amen, 2008). Engür tarafından 279 sporcu üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırdığı "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" adlı çalışma sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır (Engür, 2002). Bayan ve erkek sporcuların durumluk kaygı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını tespit etmişlerdir (Civan ve diğerleri, 2010). Rize'de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması, isimli araştırmasında cinsiyete bağlı sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Çakır, 2015). "Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" üzerinde yaptığı araştırmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır (Başaran ve arkadaşları,2009)., "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında fark bulamamıştır (Özgül, 2003). Yücel'in (2003) tekvandocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Yücel, 2003). Başaran ve arkadaşlarının, (2009) "Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" araştırması incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerin sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür (Başaran ve arkadaşları, 2009). Bu sonuç araştırma sonuçlarımızla örtüşmemektedir. Bir çok araştırma sonucunda karate sporunu yapan sporcuların geleceğe yönelik beklentileri arasında maddi kazanç elde etmek, antrenör olmak ve beden eğitimi spor öğretmeni olmak vardır (Özbek ve Şanlı, 2011). Yentür' ün (2004) elit bayan sporcular üzerine yaptığı araştırması çalışmamızı destekler nitelikte olup, orta düzey gelire sahip sporcularda elde edilen değerler ile yüksek gelir elde eden sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yentür, 2004). Bu da araştırma sonucunu desteklemektedir. Araştırma sonucunda genel olarak son sınıfta okumakta olan sporcuların kaygı ortalaması x=0,90 yüksek çıktığı görülmüştür. Daha alt sınıflardan üst sınıflara doğru çıkıldıkça bu duruma paralel sporcuların kaygı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu da yaş artışı ile birlikte bireyde gelişmekte olan sorumluluk duygusunun artmış olmasına bağlanılabilir. Gelir

durumu daha yüksek olan sporcuların kaygı ortalaması X=48,44 yüksek çıktığı görülmüştür. Buda gelir durumu daha yüksek olan ailelerin sporculardan fazla beklentili olması ve yetiştiriliş tarzına bağlanılabilir.
Lise okul takımlarındaki sporcularından genç, az müsabakaya çıkmış ve çok stresli sporcular maç öncesi kaygı düzeylerinin yüksek olabileceği göz önünde tutulmalıdır. Antrenörlerin bu sporcuların kaygı düzeylerini azaltacak hal ve davranışlar sergilemeli ve sözler söylemelidir. Beden eğitimi öğretmenlerinin lise döneminde yani 14-15 yaş arasındaki sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin iyi bilmeli bu konuda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmaları gerektiği söylenilebilir. Bu çalışmaya benzer çalışmalar yapacak araştırmacıların anket uygulamasında karşılaşacakları sorunları en aza indirmek için kendisi ile birlikte birkaç yardımcı ile sporculara uygulamaları ve yanlarında çok sayıda kalem bulundurmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akandere M. (1997).Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aksu O. (2018). Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zeka ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi, Doktora Tezi, Bartın Üniversitesi.

Amen,H. M. (2008). Futbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Ankara.

Aydemir, İ.E. (2014). Spor Genel Müdürlüğü'nün yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu.

Atkinson R. ve Hilgard E. (1995). Psikolojiye Giriş. Sosyal Yayınlar, İstanbul.

Başaran M.H. (2008).Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Konya.

Başaran M.H., Taşğın Ö., Sanioğlu Ö ve Taşkın K.A. (2009). Sporcuların Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 21, s.533-542.Konya.

Civan, A., Arı., R., Görücü, A.ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, s. 193-206.

Cüceloğlu, D. (1999).İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakır, G. (2015). Rize'de Ortaokul ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav ve Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Dorak, F. ve Şefik, T. (1995).Sporcularda Başarı ve Başarısızlıkların Nedenleri, Spor Bilim Dergisi, 2, (5).

Engür, M. (2002).Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ,İzmir.

Ercan, I. (2001). Ergenlik Döneminde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri, Kastamonu eğitim dergisi 47-58, cilt 9, Kastamonu.

Gümüş, M. (2002).Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Kunter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitap evleri, İzmir.

Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 15. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Morgan, C.T. (1984).Psikolojiye Giriş Ders Kitabı (Çev; Sirel Karataş), Meteksan, Ankara.

Milli Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 2010-2011 Öğretim Yılı Yarışma Talimatı. Milli Eğitim Bakanlığı'nın Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmündeki Kararname(14 Eylül 2011). Resmi Gazete, 652/28054.

Öner, N. (1994).Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler, Boğaziçi Yayınları, İstanbul.

Öner N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluluk-Sürekli Kaygı El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No:333, İstanbul.

Özbek, O. ve Şanlı, E. (2011). Karate branşındaki üniversite elit sporcuların bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 5, Sayı: 3, s. 210.

Özgül, F. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Özbaydar, S. (1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Toktaş, S. (2017). Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı Özgüven ve Güdülemelerini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi

Yentür, J., (2004). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişilik Yapılarıyla Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

SB13

ANKARA İLİ LİSELERİNDE SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERDE GÖZLENEN DAVRANIŞ DEĞİŞİMLERİ VE SPORA KATILIMIN ÖNÜNDEKİ ENGELLERİN ARAŞTIRILMASI

[1]Ayşe Görmez, [2]Emsal Öztürk, [3]Caner Cengiz, [4]Semiyha Tuncel, [4]Fehmi Tuncel

[1]MEB
[2]JSGA
[3] Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi
[4]Ankara Üniversites Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Email : *aydinayse12@gmail.com, okutmanozturkemsal@gmail.com, caner.cengizz@gmail.com, semiyha.dolaşır.tuncel@ankara.edu.tr, fehmi.tuncel@ankara.edu.tr.*

ÖZET

Çocukların beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımı, büyük ölçüde anne-babalarının konuya olan bakış açısıyla ilgilidir. Ailelerin bu konudaki yaklaşımı, çocuklarının bu aktivitelere katılıp katılmamaları noktasında neredeyse en belirleyici unsurdur. Bazı aileler, beden eğitimi ve sporun çocuk gelişimi ve sosyalleşme süreci üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olup çocuklarının bu aktivitelere katılımını desteklerken çoğu aile ise; çocuklarının bu faaliyetlere katılımına sıcak bakmamaktadır. Bu noktadan hareketle, çalışmanın amacı, spor liseleri, meslek liseleri ve anadolu liselerinde spor yapan çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engelleri belirlemektir. Bu araştırma var olan bir durumu var olduğu şekliye ortaya koymayı amaçladığından tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı spor, meslek ve anadolu liselerinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında okullarında spor etkinliklerine katılan öğrencilerin velileri (301) oluşturmaktadır. Araştırma verileri Pehlivan, (2009) tarafından hazırlanan "Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller Anketi" ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler ile analiz edilmiştir. Çalışma sonunda aileler sporun önünde gördükleri engelleri ise şöyle sıralamışlardır: zaman darlığı, sınavlara hazırlık, spor saha ve salonların eksikliği, TV izleme, video ve bilgisayar oyunları.

Anahtar sözcükler: spora katılım, veli görüşler

THE INVESTIGATION OF BEHAVIOR CHANGES IN ANKARA HIGH SCHOOL AND INVESTIGATION OF THE OBSTACLES ON SPORTS PARTICIPATION

ABSTRACT

Children's participation in physical education and sports activities is largely related to the parents' perspective on the subject. The approach of families to this issue is almost the most decisive factor in whether or not their children participate in these activities. Unlike some families, most families, aware of the positive impact of physical education and sports on child development and socialization, support their children' participation in these activities. From this point of view, the aim of the study is to determine the behavioral changes observed in children participating in sports in high schools and the obstacles to participation in sports. This study is the screening model because of aiming to present an existing situation as it is. The study group consists of the parents of the students attending school sports in the 2018-2019 academic year at the Sports, Vocational and Anatolian High Schools affiliated with the National Education Directorate of Ankara. The research data were obtained by questionnaire, developed by Pehlivan (2009), called " Expectation of families about their children' participation in sports, observed behavioral changes of children and barries towards participating in sports". The obtained data were analyzed by descriptive statistics. At the end of the study, families have seen the obstacles they saw in front of the sport as follows: shortness of time, preparation for exams, lack of sports grounds and halls, TV viewing, video and computer games.

Key Words: Participation in sports, families opinion

GİRİŞ

Bireylerin beden eğitimi ve sporu tanımasını sağlayan ilk kurum ailedir. Ailenin sosyalleşme üzerindeki etkisi, çocuğun beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa bu aktiviteye ne şekilde katılacağını belirlemektedir. Ailelerin bu konudaki yaklaşımı, çocuklarının bu aktivitelere katılıp katılmamaları noktasında neredeyse en belirleyici unsurdur (Erdemli, 1991).

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Aileler çocuklarının başarısı ve iyi bir aile örneği sunmak adına çocuklarının spora katılımını sağlarken, önemli biçimde hem zaman ve hem de para harcamaktadırlar (Pehlivan, 2009). Bununla birlikte her ailenin ''başarı'' dan anladığı çok farklıdır. Çocuklar akademik alanların dışında spor, sanat, insanlarla kolay iletişim kurmak gibi farklı alanlarda da başarılara sahip olabilirler (Dereobalı, 2005). Toplumda sorumluluk yüklenecek yetişkinlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde bireyler arası ve toplumlar arası sağlıklı ilişkiler kurulmasında çocukluk döneminde başlayan sporun büyük önemi vardır (Kotan vd., 2009). Spor, başarıyı genişletme ve yarışmada üstün gelme amacını içerir (Aracı, 2001). Spor çocuğa fiziksel bir sağlıktan daha fazlasını verir. Öğrencilerin hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur (Leblanc ve Dickson, 2005). Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur. Bireyi topluma hazırlar. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde de önemli bir rolü vardır (Aracı, 2001).

Sporun insan yaşamındaki öneminin kavranmasında ve sağlıklı bir yasam için vazgeçilmez bir alışkanlık haline getirilmesinde okullara önemli görevler düşmektedir. Bu nedenle ülke sporunun altyapısını oluşturan okul sporlarının bir eğitim programı dâhilinde planlanıp yürütülmesine destek verilmesi gerekmektedir (Nar, 2007). Spor yapan çocukların ailelerinin beklentilerinin tespit edilmesi, spor yapan çocuklarının davranışlarında ne gibi değişikler olduğunun farkına varılması ve okullarda sporun önündeki engellerin belirlenmesi için ciddi araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu araştırmaların sonucunda, ortaya çıkacak problemlere alınacak olan mantıklı tedbirlerle, okullarda sporun önündeki engellerin kaldırılması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada; spora katılımın önündeki engeller ortaya çıkarılarak, çözüm yolları önerilecektir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, spor liseleri, meslek liseleri ve anadolu liselerinde spor yapan çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engelleri belirlemektir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu çocukları Ankara ili Yenimahalle ilçesine bağlı Spor, Meslek ve Anadolu liselerine devam 142' si anne 159'u baba olmak üzere toplam 301 veli oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ailelerden, annelerin %19'u, babaların ise %34.2'si "üniversite" mezunudur. Araştırmaya katılan velilerin %11.6'sı "düzenli" olarak spor yaparken, %49.8'i "ara sıra" ve %35.5'i de "hiç" spor yapmamaktadırlar. Araştırmada veri toplama aracı olarak Pehlivan, (2009) tarafından hazırlanan "Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller Anketi" izin alınarak kullanılmıştır. Dört bölümden oluşan anketin birinci bölümünde katılımcıların betimsel bilgilerine ilişkin sorular; ikinci bölümünde aile beklentilerine yönelik 14 soru, üçüncü bölümde çocuğun spora devamına engel görülen etkenlere ilişkin 10 soru ve son bölümde de velinin çocukta meydana geldiğini gözlediği davranış değişimlerine yönelik 25 soru yer almaktadır. Bu çalışmada veriler birinci, üçüncü ve dördüncü bölümlerden elde edilmiştir. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler ile açıklanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde çocuğun spora devamına engel görülen etkenlere ilişkin ve velinin çocukta meydana geldiğini gözlediği davranış değişimlerine yönelik veriler tablolar halinde yer almaktadır. Ailelerin çocukların spora devamını engelleyen faktörlere ilişkin görüşleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan ailelerin çocuklarının spora devam edebilmesi yönünde gördükleri engellere ilişkin yüzdeler

Engeller	N	%
Zaman Darlığı\ Sınava Hazırlık	199	66,1
Tv Bilgisayar	29	9,6
Aile İsteksizliği	25	8,3
Spor Salon Eksik	20	6,6
Antrenörün Uygunsuz Davranışları	14	4,7
Spor Malzemesi Pahalılığı	13	4,3
Yoksulluk	1	0,3
Toplam	301	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan ailelerin, çocukların fiziksel aktivitelerini gelecekte de devam ettirebilmelerinin önünde gördükleri engellerin başında "zaman darlığı\ sınava hazırlık" (%66,1), ikinci sırada "TV izleme, video ve bilgisayarlar oyunları" (% 9,6), üçüncü sırada "Ailenin isteksizliği" (% 8,3), dördüncü sırada "Spor saha ve salonların eksikliği" (%6.6) olduğunu ifade etmiştir. Antrenörlerin uygunsuz davranışları (%4,7), yoksulluk (0,3) yer almaktadır.

Araştırmaya katılan ailelerin çocuklarının okul türüne göre spora devam edebilmesi yönünde gördükleri engellere ilişkin görüşleri Tablo 2'de verilmiştir

Tablo 2. Araştırmaya katılan ailelerin çocuklarının okul türüne göre spora devam edebilmesi yönünde gördükleri engellere ilişkin yüzdeler

	Zaman Darlığı\Sınavlara Hazırlık		**Spor Malzeme Pahalılığı**		**Spor salon Eksikliği**		**Aile İsteksızlıgı**		**Tv bılgısayar**		**Yoksulluk**		**Diğer**		**Toplam**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Spor Lisesi	96	62,7	0	0	15	9,8	6	3,9	22	14,3	0	0	14	9,1	153	50,83
Meslek Lisesi	49	66,2	10	76,9	0	0	8	10,8	6	8,1	1	1,3	0	0	74	24,58
Anadolu Lısesı	54	72,9	3	23,0	5	6,7	11	14,8	1	1,3	0	0	0	0	74	24,58
Toplam	**199**	**66,1**	**13**	**4,31**	**20**	**6,64**	**25**	**8,30**	**29**	**9,63**	**1**	**0,33**	**14**	**4,65**	**301**	**100**

Tablo 2'de görüldüğü üzere ailelerin çocuklarının okul türüne göre, çocuklarının fiziksel aktivitelerini gelecekte de devam ettirebilmelerinin önünde gördükleri engellerin başında "zaman azlığı \ sınavlara hazırlık" Spor lisesinde (%62,7); Meslek lisesinde (%66,2); Anadolu lisesinde (%72,9) ile birinci sırada gelmektedir. İkinci sırada "TV izleme, video ve bilgisayarlar oyunları" Spor lisesinde (% 14,3); Meslek lisesinde (%8,1); Anadolu lisesinde (%1,3), üçüncü sırada Ailenin isteksizliği Spor lisesinde (%3,9), Meslek lisesinde (% 10,8), Anadolu lisesinde (%14,8), dördüncü sırada "spor saha ve salonların eksikliği" Spor lisesinde (%9,8) Anadolu lisesinde (% 6,7), antrenörlerin uygunsuz davranışları spor lisesinde (% 9,1) olarak ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan ailelerin çocuklarında gözlemledikleri davranış değişimlerine ilişkin görüşleri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan ailelerin çocuklarında gözledikleri davranış değişimlerine ilişkin yüzdeler

Çocukta gözlenen davranış değişimleri	Evet		Kararsızım		Hayır		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
19. Kişisel temizliğine daha fazla özen gösteriyor.	265	88,0	21	7,0	15	5,0	301	100,0
20. Kendine güven duygusu arttı.	246	81,7	39	13,0	16	5,3	301	100,0
25. Madde bağımlılığında azalma oldu (sigara, alkol, uyuşturucu v.b.)	244	81,1	34	11,3	23	7,6	301	100,0
22. Daha sağlıklı görünüyor.	234	77,7	49	16,3	17	5,6	301	100,0
1. Arkadaş sayısı arttı	231	76,74	33	11,0	37	12,3	301	100,0
21. Daha çok işbirliği içine giriyor ve paylaşıyor.	230	76,4	51	16,9	20	6,6	301	100,0
5. Yeme/içme konusunda sorun olmuyor.	221	73,4	64	21,3	16	5,3	301	100,0
14. Özel eşyalarını daha fazla düzenliyor.	204	67,8	62	20,6	35	11,6	301	100,0
9. Serbest zamanlarını daha etkili kullanıyor	200	66,4	62	20,6	38	12,6	301	100,0
15. Sebze ve meyve yeme miktarı arttı.	200	66,4	53	17,6	48	15,9	301	100,0
12. Daha az yalan söylüyor.	195	64,8	63	20,9	43	14,3	301	100,0
23. Daha az hasta oluyor.	195	64,8	71	23,6	35	11,6	301	100,0
18. Okuluna daha az devamsızlık yapıyor.	180	59,8	54	17,9	67	22,3	301	100,0
4. Zamanını iyi planlıyor.	178	59,1	77	25,6	46	15,3	301	100,0
8. Anne/babayla daha sıcak ilişkiler içerisinde bulunuyor	175	58,1	76	25,2	50	16,6	301	100,0
24. Spor haberleriyle daha fazla ilgileniyor.	175	58,1	65	21,6	61	20,3	301	100,0
16. Daha fazla süt içiyor.	169	56,1	68	22,6	64	21,3	301	100,0
13. Verdiği söze daha fazla sadık kalıyor.	165	54,8	84	27,9	50	16,6	301	100,0
6. Stres, kaygı ve saldırgan davranışları azaldı	164	54,5	79	26,2	58	19,3	301	100,0
10. TV ve bilgisayar oyunlarına daha az zaman harcıyor.	164	54,5	73	24,3	64	21,3	301	100,0
17. Yemek seçmiyor.	164	54,5	64	21,3	73	24,3	301	100,0
2. Okuldaki akademik başarısı arttı	137	45,5	107	35,5	57	18,9	301	100,0
11. Okulunu daha fazla seviyor.	131	43,5	96	31,9	73	24,3	301	100,0
3. Daha istekli ders çalışıp ödev yapıyor.	94	31,2	119	39,5	88	29,2	301	100,0
7. Ders çalışma saatlerinde artış oldu.	65	21,6	114	37,9	121	40,2	301	100,0

Tablo 3'e bakıldığında aileler çocuklarında ilk üç sırada gözlemledikleri davranış değişimlerinin kişisel temizliğine daha fazla özen gösterdiği (%88), kendilerine güven duygusunun arttığını (%81.7) ve zararlı madde kullanımında azalma olduğu (%81.1) şeklindedir.

Araştırmaya katılan ailelerin okul türlerine göre çocuklarında gözlemledikleri davranış değişimlerine ilişkin görüşleri Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan ailelerin okul türlerine göre çocuklarında gözledikleri davranış değişimlerine ilişkin yüzdeler

	Spor Lisesi			Meslek Lisesi			Anadol Lisesi		
Çocukta Gözlenen Davranis Değişimleri	Evet	Kararsız	Hayır	Evet	Kararsız	Hayır	Evet	Kararsız	Hayır
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
19. Kişisel temizliğine daha fazla özen gösteriyor.	88,8	5,2	5,8	90,1	9,8	4,2	87,8	8,1	4,0
20. Kendine güven duygusu arttı.	86,2	10,4	3,2	78,8	21,1	4,2	78,3	10,8	10,8
1. Arkadaş sayısı arttı	82,3	7,8	9,8	69,0	18,3	16,9	75,6	10,8	13,5
22. Daha sağlıklı görünüyor.	81,6	12,4	5,2	77,4	21,1	5,6	72,9	20,2	6,7
25. Madde bağımlılığında azalma oldu (sigara, alkol, uyuşturucu v.b.)	81,0	11,7	7,1	77,4	14,0	12,6	87,8	8,1	4,0
21. Daha çok işbirliği içine giriyor ve paylaşıyor.	78,4	15,6	5,8	74,6	21,1	8,4	77,0	16,2	6,7
13. Verdiği söze daha fazla sadık kalıyor.	75,8	19,6	3,9	26,7	43,6	32,3	40,5	31,0	28,3
12. Daha az yalan söylüyor.	75,1	17,6	7,1	53,5	30,9	19,7	56,7	18,9	24,3
5. Yeme/içme konusunda sorun olmuyor.	73,2	21,5	5,2	76,0	23,9	4,2	74,3	18,9	6,7
15. Sebze ve meyve yeme miktarı arttı.	71,8	17,6	10,4	67,6	12,6	23,9	56,7	22,9	20,2
14. Özel eşyalarını daha fazla düzenliyor.	69,9	20,2	9,8	69,0	22,5	12,6	64,8	20,2	14,8
24. Spor haberleriyle daha fazla ilgileniyor.	69,2	20,9	9,8	47,8	19,7	36,6	47,2	25,6	27,0
8. Anne/babayla daha sıcak ilişkiler içerisinde bulunuyor	65,3	19,6	15,0	49,2	29,5	25,3	54,0	33,7	12,6
9. Serbest zamanlarını daha etkili kullanıyor	64,7	24,8	9,8	70,4	18,3	15,4	68,9	14,8	16,2
23. Daha az hasta oluyor.	64,7	25,4	9,8	61,9	25,3	16,9	70,2	18,9	10,8
4. Zamanını iyi planlıyor.	63,3	26,1	10,4	57,7	22,5	21,1	51,3	28,3	20,2
16. Daha fazla süt içiyor.	58,1	24,1	17,6	59,1	22,5	22,5	51,3	20,2	28,3
18. Okuluna daha az devamsızlık yapıyor.	56,8	15,6	27,4	53,5	29,5	21,1	74,3	12,1	13,5
17. Yemek seçmiyor.	55,5	26,7	17,6	56,3	18,3	29,5	52,7	13,5	33,7
2. Okuldaki akademik başarısı arttı	55,5	28,1	16,3	32,3	25,3	22,5	39,1	39,1	21,6
10. TV ve bilgisayar oyunlarına daha az zaman harcıyor.	54,9	24,1	20,9	53,5	30,9	19,7	56,7	18,9	24,3
6. Stres, kaygı ve saldırgan davranışları azaldı	54,2	28,7	16,9	59,1	23,9	19,7	51,3	24,3	24,3
11. Okulunu daha fazla seviyor.	53,5	27,4	44,3	26,7	43,6	32,3	40,5	31,0	28,3
3. Daha istekli ders çalışıp ödev yapıyor.	34,6	38,5	62,7	23,9	47,8	32,3	32,4	35,1	32,4
7. Ders çalışma saatlerinde artış oldu.	26,7	35,2	87,2	5,6	52,1	46,4	27,0	31,0	41,8

Tablo 4'e göre veliler çocuklarının spor lisesinde %88.8; meslek lisesinde %86,4; anadolu lisesinde % 87,8 oranlarında "kişisel temizliğine daha fazla özen gösterdiğini", spor lisesinde %86,2, meslek lisesinde % 74,6, anadolu lisesinde %77,3 oranlarında "güven duygusunun arttığını", spor lisesinde %81, meslek lisesinde %73,3, anadolu lisesinde %86,6 oranlarında "zararlı madde kullanımında azalma olduğunu", spor lisesinde %81,6, meslek lisesinde %73,3, anadolu lisesinde %72 oranlarında "daha sağlıklı göründüğünü", spor lisesinde %82,3, meslek lisesinde %65,3, anadolu lisesinde %74,6 oranlarında "arkadaş sayısının artığını" belirtmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor liseleri, meslek liseleri ve anadolu liselerinde spor yapan çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engelleri belirlemek amacıyla veli görüşleri üzerinden yürütülen bu çalışmada liselerde spor yapan öğrencilerin aileleri çocuklarında yüksek oranlarla; "kendine güven duygusunun arttığını", "arkadaş sayısında artış olduğunu", "daha çok işbirliği içine girip paylaştığını", "daha sağlıklı göründüğünü", "spor haberleriyle daha fazla ilgilendiğini", "daha az hasta olduğunu", "okuluna daha az devamsızlık yaptığını", "anne/babayla daha sıcak ilişkiler içerisinde bulunduğunu", "kişisel temizliğine daha fazla özen gösterdiğini", "daha az yalan söylediğini ve sözüne daha sadık kaldığını", "madde bağımlılığında azalma olduğunu (sigara, alkol, uyuşturucu v.b.)", "stres, kaygı ve saldırgan davranışlarında azalma olduğunu", "serbest zamanlarını daha etkili ve planlı kullandığını", "daha fazla süt içtiğini", "okulunu daha fazla sevdiği" biçiminde olumlu yönde davranış değişimi gözlediklerini belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapan ve yapmayan ergenlerde özgüvenin incelediği bir araştırmada, spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (Gün 2006). Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırmada genç performans sporcuları ile sporcu olmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğu sonuçlarına ulaşıldığı belirtilmiştir (Tiryaki 2000). Strauss ve ark. (2001) tarafından yapılan çalışmada ise; okul sonrası fiziksel aktiviteye katılan kız çocuklarının kendine güven duygusunun arttığı, kendini değerli hissettiği ve sağlıklı göründüğü yönünde anlamlı sonuçlar bulunduğu ifade edilmiştir. Günümüzde çocuğun fiziksel aktivitesini engelleyen faktörlerin başında TV izleme, bilgisayar ve video oyunlarının olumsuz etkisi vurgulanmaktadır (Thompson ve ark. 2001). Buna karşın bu çalışmada ailelerin % 21,3.'ü spora katılımla çocukları tarafından TV izleme ve bilgisayar oyunlarına harcanan zamanda azalma olmadığını belirtilmiştir (Tablo 3). Spor etkinliklerine katılan çocuklarda TV izleme, bilgisayar oyunları için harcanan zamanda daha fazla azalma olması beklenmektedir. Ancak çalışmamızda bu sonucun beklenen düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu durumun TV ve bilgisayarın çocuğun tek oyun aracı olduğu, ailelerin ev ortamında çocuklara alternatif etkinlikler yaratarak ilgilenemediği ve ailelerin de yoğun biçimde TV izlediği ve bilgisayarla meşgul olduğundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Bu araştırmanın bir diğer amacı da liselerde spor yapan çocukların bu etkinliğe devam edebilmelerini engelleyen faktörleri belirlemektir. Çocukların spor etkinliğine devam edebilmeleri için aileler birçok engelin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunların başında "sınavlara hazırlık" ve buna bağlı olarak "zaman azlığı" yer almaktadır (Tablo 3). Bu sonuçlar Pehlivan (2009) yaptığı çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Alvurdu ve Şenel (2010), yaptıkları araştırmada sporcu öğrencilerin sportif çalışmalarında karşılaştıkları en önemli sorunun spor çalışmaları, tesis ve malzeme sorunları olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da aileler sağlık ve emniyet açısından güvenilir spor ortamlarının eksikliğini (%6,6) belirtmişlerdir.

Sonuç olarak aileler, sporun çocuklarının kişisel bakım, özgüven, sağlık ve sosyalleşme davranışlarda olumlu değişimlere sebep olduğunu ancak çocukların sürekli spor yapabilmeleri için önlerinde başta sınav ve zaman darlığı olmak üzere farklı engellerin bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle spora katılımın, çocuğun sağlığında, sosyal yaşamında ve bireysel ilişkilerinde önemli sayılabilecek değişimler meydana getirdiği buna karşın ailelerin belirttiği engellere bağlı olarak çocuğun spordan uzaklaşabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aracı, H. (2001). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi (3.basım). Ankara: Nobel Yayın No:222,Nobel Yayın Dağıtım.

Alvurdu S. ve Şenel Ö., (2010). Lise Eğitimi Sürecindeki Futbolcu Öğrencilerin Sorunları (Ankara İl Örneği), Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (1) 17-28.

Erdemli, A., (1991). Türk-Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, İstanbul: Meya Matbaacılık ve Yayımcılık, s.50.

Coakley, J., Sport in Society. New York: McGrew Hill Companies, 2001.

Dereobalı, N., (2005). Okul Çağında Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2006;60-65.

Kotan Ç., (2009). Gülten H. ve Yaman Ç., 2009. İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi (Sakarya İl Örneği),Niğde: Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi ,2009,Cilt 3, Sayı 1, s49.

Leblanc, J., Dickson, L., (2005). Çocuklar ve Spor, Çev.: G. Gül, Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Strauss Nar A., (RS, Rodzilsky D, Burack G, Colin M (2001) Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. Arch Pediatr Adolesc Med, 155:897-902.

2007). Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beklentilerinin Araştırılması, Kütahya: Yüksek Lisans, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Thompson, A. M., Rehman, L. A., & Humbert, M. L., "Factors influencing the physically active leisure of children and youth: A qualitative study", Journal of Leisure Studies, 27:421-438, 2005.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.

Pehlivan, Z., (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. Ankara: Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, VII (2) 69-76.

SB67

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINA YÖNELİK EBEVEYN TUTUMLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Gökhan Dokuzoğlu[**], Süleyman Murat Yıldız[***]

[*] Bu bildiri ilk yazarın yüksek lisans tezinden özetlenmiştir
[**] Beden Eğitimi Öğretmeni, Aydın, Türkiye
[***] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye

ÖZET

Okullardaki ders dışı aktivite programlarında fiziksel ve sportif faaliyetler önemli yer tutmaktadır. Bu aktivite programlarının temel amacı öğrencilerin yaratıcılıklarını geliştirmektir. Ayrıca, sağlık risklerini azaltma, öğrencileri sosyalleştirme ve öğrencilerin kötü alışkanlıklarını önleme programın hedefleri arasındadır. Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere katılımlarına yönelik ebeveyn tutumlarının bazı demografik özelliklere göre incelenmesidir. Veri toplama aracı olarak "Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek; kişisel gelişim, akademik algı ve sosyal destek alt boyutlarından oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini Aydın ili Nazilli ilçesinden seçilen bir devlet ortaokuluna ait öğrenci ebeveynleri oluşturmuştur. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Analizler sonucunda; ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları iyi düzeyde (X=3,91±69) olduğu görülmüştür. Alt boyutlardan sosyal destek en yüksek tutumu yansıtmaktadır (X=4,02±88). Ebeveyn tutumlarının bazı demografik değişkenlere yönelik analizinde; ebeveynlerin cinsiyeti değişkeninde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmazken, çocukların cinsiyeti değişkeninde sadece sosyal destek alt boyutunda "erkekler" lehine ($p<0,05$), gelir durumu değişkeninde "yüksek gelirliler" lehine ($p<0,01$) ve eğitim durumu değişkeninde "yükseköğrenim derecesine sahip olanlar" lehine ($p<0,01$) anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmanın sonucu, ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik yaklaşımlarının öğrencilerin bu etkinliklere katılımında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Ancak bazı olumsuz durumların giderilmesi için bazı önlemlerin alınması gerektiği açıktır. Düşük gelirli, düşük eğitim seviyesine sahip ve kız çocuğu olan ebeveynler, çocuklarının spor aktivitelerine katılımları açısından, daha fazla desteklenmeli ve motive edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Ders dışı sportif etkinlikler, aile, tutum

INVESTIGATION OF PARENTS' ATTITUDES TOWARDS SECONDARY SCHOOL STUDENTS' PARTICIPATION TO EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES ACCORDING TO SOME DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

ABSTRACT

Physical and sport activities take an important place in extracurricular activity programs in schools. The main aim of the extracurricular physical and sports activity programs is to development of creativity of students. In addition, reducing health risks, making students socialize, and preventing bad habits of students are within objectives of the program. In this study, parents' attitudes towards secondary school students' participation to extracurricular sports activities were examined according to some demographic characteristics. "Parent Attitude Scale towards Extracurricular Sport Activities" was used as data collection tool. This scale includes three sub-scales: personality development, academic perception, and social support. The parents of a state secondary school students chosen from Nazilli district of Aydın province, in Turkey, were determined as samples. Descriptive statistics, correlation analysis and non-parametric tests were used to analyze for the data. As a result of the research, parents' attitudes towards extracurricular sports activities were found to be good (X=3.91±69). The social support subscale reflected the highest attitude (X=4.02±88). In the analysis of parents' attitudes towards some demographic variables, there were no significant differences according to the gender of parents. On the other hand, according to the gender of children, the social support subscale had significant difference in favor of boys at $p<0.05$ level. In income variable, a significant difference at $p<0.01$ was found in favor of high-income. Similarly, in education degree, a significant difference at $p<0.01$ was found in favor of parents who have high education degree. According to the results of this research, parents' attitudes to extracurricular sports activities have played an important role in students' participation in these activities. However, it is clear that some measures need to be

taken in order to eliminate some negative situations. Parents with low incomes and with low education levels, and parents who have daughters should be more supported and motivated for extracurricular sport activities.

Key Words: Extracurricular sport activity, parents, attitude

GİRİŞ

Popülerliği nedeniyle spor aktiviteleri toplumların büyük ilgisini çekmektedir. Spor, elit spor ve kitle sporu olmak üzere iki tipte yapılmaktadır. Elit spor beceri ve performans gerektirirken, kitle sporu herkes tarafından yapılabilmektedir (Yıldız, 2009). Ülkeler hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha üretken bir toplum yaratmak için spor faaliyetlerine büyük önem vermekte ve bu nedenle bireyleri elit sporlara veya kitle sporuna yönlendirmektedirler (Collins, 2008:59). Elit spor için çeşitli spor federasyonları aracılığıyla kulüpler arasında spor yarışmaları (ligler, turnuvalar) düzenlenmektedir. Kitle sporunda, özellikle devlet tarafından işletilen spor tesisleri ve aktivite alanları kullanmaları amacıyla halka sunulmaktadır (Yıldız, 2010).

Diğer taraftan, okullarda öğrencilere eğitim bağlamında bazı spor aktiviteleri sunulmaktadır. Bu kapsamda, örgün eğitimdeki öğrencilere sınıf içi (beden eğitimi dersi) ve ders dışı spor faaliyetleri sağlanmaktadır (Smith ve ark. 2007). Beden eğitimi dersinin amacı, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleriyle sağlıklı ve üretken bir birey yetiştirmektir (Capel, 2000:131). Ders dışı etkinliklerin amacı ise, bireyi kendi ilgisine ve yeteneğine göre yaşama hazırlamaktır.

Lam ve Wong (1997), ebeveynlerin ders dışı etkinlik programlarına yönelik tutum ve algılarının anlaşılmasının önemli olduğunu savunmaktadır. Van Eck ve arkadaşları (2017), öğrencilerin eğitimsel gelişiminde, ebeveynlerin okul kadar katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla ders dışı etkinlik programlarına yönelik ebeveyn tutumlarının öğrenilmesi ve zayıf tutum gösterenlere yönelik destek verilmesi ve teşvik edilmesi önemlidir. Buradan hareketle, bu çalışmada, ders dışı programlara yönelik ebeveyn tutumlarına odaklanılarak bazı demografik özelliklere göre tutum farklılıklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

METOD

Ölçme Aracı

Ölçe aracı olarak, Yılmaz ve Güven (2015) tarafından geliştirilen "Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek kişisel gelişim, akademik algı ve sosyal destek olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar ifadelere Likert tipi 5'li ("1=Hiç katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum") aralıklarda yanıt vermişlerdir.

Örneklem

Bu çalışmada, Aydın İlinden seçilen bir devlet ortaokulunun ebeveynleri örnek olarak belirlenmiştir. Ölçek formları gönüllülük esasına göre rastgele dağıtılmış ve her sınıfta 125 öğrenci ebeveynlerine verilmiştir (toplam 500). İki hafta sonunda 345 ölçek formu geri dönmüş, 20 form bilgi eksik doldurulduğu için analizlere dahil edilmemiştir. Sonuçta 325 form analiz için uygun bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Verilere tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve parametrik olmayan testler uygulanmış, ölçeğin güvenirliliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ders dışı spor aktivitelerine yönelik ebeveyn tutumları aşağıdaki aralıklara göre değerlendirilmiştir: 1.00 - 1.79 "çok zayıf"; 1.80 - 2.59 "zayıf"; 2.60 - 3.39 "orta"; 3.40 - 4.19 "iyi"; 4.20 - 5.00 "çok iyi".

BULGULAR

Demografik Özellikler

Katılımcıların çoğunluğu kadındır (%64.9). Ev hanımları (%33.8), 36-40 yaş aralığı (%33.5), 3000TL ve üstügelir (%37.5), lise mezunu olanlar (%31.1) en yüksek orana sahiptir (Tablo 1).

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler		**F**	**%**
Cinsiyet	Kadın	211	64.9
	Erkek	114	35.1
Yaş	25-30	8	2.5
	31-35	63	19.4
	36-40	109	33.5
	41-45	80	24.6
	46 ve üstü	65	20.0
Meslek	İşçi	48	14.8
	Çiftçi	4	1.2
	Memur	75	23.1
	Ev hanımı	110	33.8
	Diğer	88	27.1
Gelir	1500 TL ve altı	98	30.2
	1501-2000 TL	34	10.5
	2001-2500 TL	40	12.3
	2501-3000 TL	31	9.5
	3000 TL ve üstü	122	37.5
Eğitim durumu	İlkokul	76	23.4
	Ortaokul	55	16.9
	Lise	101	31.1
	Önlisans	43	13.2
	Lisans	46	14.2
	Lisansüstü	4	1.2
Öğrenci sınıfı	Beşinci	70	21.5
	Altıncı	82	25.2
	Yedinci	92	28.3
	Sekizinci	81	24.9

Güvenirlik Analizi

Ölçeğin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach's Alpha değerinin 0.931 olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir.

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, ebeveyn tutumu sadece "gelir (r=.223; p<0.01)" ve "eğitim durumu (r=.224; p<0.01)" değişkeni ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir (Tablo 2).

Tablo 2. Korelasyon Analizi

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Cinsiyet	1						
2. Öğrencinin cinsiyeti	.139*	1					
3. Gelir	.088	-.066	1				
4. Eğitim durumu	.071	-.017	.504**	1			
5. Kişisel gelişim	-.041	.083	.139*	.165**	1		
6. Akademik algı	-.053	.001	.203**	.213**	.533**	1	
7. Sosyal destek	-.003	.100	.230**	.201**	.792**	.579**	1
8. Ebeveyn tutumu	-.036	.071	.223**	.224**	.880**	.814**	.915**

*p<0.05; **p<0.01

Normallik Testi

Diğer analizlere geçmeden önce verilere normallik testi uygulanmış, Shapiro-Wilk testi (Statistic=.920; df=325; p=.000) sonucuna göre parametrik olmayan testlerin yapılması uygun bulunmuştur.

Ders Dışı Spor Aktivitelerine Yönelik Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi

Aktivitelere yönelik ebeveyn tutumlarının iyi düzeyde olduğu görülmüştür. En yüksek seviye sosyal destek (*X*=4.02) alt boyutuna aittir (Tablo 3).

Tablo 3. Ders Dışı Spor Aktivitelerine Yönelik Ebeveyn Tutumları

Değişkenler	*X*	*Sd*
Kişisel gelişim	3.86	.71
Akademik algı	3.84	.81
Sosyal destek	4.02	.88
Ebeveyn tutumu	3.91	.69

Bazı Demografik Değişkenlere Göre Ebeveyn Tutumlarının Karşılaştırılması

Ebeveyn Cinsiyetine Göre Ebeveyn Tutumları

Tablo 4'de görüldüğü gibi, ebeveyn cinsiyeti açısından hiçbir değişkende anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4. Ebeveyn Cinsiyetine Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Mean Rank	Sum of Ranks	U	z	p
Kişisel gelişim	Kadın	211	165.56	34933.00	11487.000	-.669	.503
	Erkek	114	158.26	18042.00			
Akademik algı	Kadın	211	166.27	35082.50	11337.500	-.861	.389
	Erkek	114	156.95	17892.50			
Sosyal destek	Kadın	211	163.38	34473.00	11947.000	-.100	.920
	Erkek	114	162.30	18502.00			
Ebeveyn tutumu	Kadın	211	165.25	34868.50	11551.500	-.588	.556
	Erkek	114	158.83	18106.50			

Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Ebeveyn Tutumlarının Karşılaştırılması

Tablo 5, sadece toplumsal destek alt boyutunun çocukların cinsiyeti açısından $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre, ebeveynlerin, erkeklere kızlardan daha fazla sosyal destek sağladığı söylenebilir.

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetine Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Öğrenci Cinsiyeti	N	Mean Rank	Sum of Ranks	U	z	p
Kişisel gelişim	Kız	179	154.58	27669.00	11559.000	-1.395	.163
	Erkek	142	169.10	24012.00			
Akademik algı	Kız	179	158.91	28444.00	12334.000	-.459	.646
	Erkek	142	163.64	23237.00			
Sosyal destek	Kız	179	149.51	26762.00	10652.000	-2.523	.012
	Erkek	142	175.49	24919.00			
Ebeveyn tutumu	Kız	179	154.34	27626.00	11516.000	-1.445	.149
	Erkek	142	169.40	24055.00			

Gelir Durumuna Göre Ebeveyn Tutumlarının Karşılaştırılması

Gelir gruplarına göre tüm değişkenlerde $p<0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuçlara göre, yüksek geliri olan ebeveynlerin tutumlarının diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Gelir Durumuna Göre Kruksal Wallis H Test Sonuçları

Değişkenler	Gelir	N	Mean Rank	Chi-Square	df	p
Kişisel gelişim	1500 TL ve altı	98	141.53	14.541	4	.006
	1501-2000 TL	34	164.29			
	2001-2500 TL	40	151.46			
	2501-3000 TL	31	149.13			
	3000 TL ve üstü	122	187.20			
Akademik algı	1500 TL ve altı	98	141.03	17.352	4	.002
	1501-2000 TL	34	150.29			
	2001-2500 TL	40	155.98			
	2501-3000 TL	31	148.98			
	3000 TL ve üstü	122	190.06			
Sosyal destek	1500 TL ve altı	98	141.21	23.538	4	.000
	1501-2000 TL	34	134.50			
	2001-2500 TL	40	146.88			
	2501-3000 TL	31	161.56			
	3000 TL ve üstü	122	194.10			
Ebeveyn tutumu	1500 TL ve altı	98	135.81	25.305	4	.000
	1501-2000 TL	34	148.04			
	2001-2500 TL	40	148.66			
	2501-3000 TL	31	154.11			
	3000 TL ve üstü	122	195.97			

Eğitim Durumuna Göre Ebeveyn Tutumlarının Karşılaştırılması

Eğitim durumuna göre gruplar, tüm alt boyutlar için $p<0.01$ düzeyinde anlamlı farklılıklara sahiptir (Tablo 7). Bu sonuçlara göre, lisansüstü eğitim derecesi olan ebeveynlerin tutumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Kruksal Wallis H Test Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Mean Rank	Chi-Square	df	p
Kişisel gelişim	İlkokul	76	135.57	19.600	5	.001
	Ortaokul	55	137.95			
	Lise	101	173.87			
	Önlisans	43	182.47			
	Lisans	46	190.35			
	Lisansüstü	4	230.38			
Akademik algı	İlkokul	76	139.63	21.467	5	.001
	Ortaokul	55	132.85			
	Lise	101	173.86			
	Önlisans	43	173.62			
	Lisans	46	197.21			
	Lisansüstü	4	240.00			
Sosyal destek	İlkokul	76	138.05	20.440	5	.001
	Ortaokul	55	143.13			
	Lise	101	165.13			
	Önlisans	43	176.40			
	Lisans	46	205.05			
	Lisansüstü	4	228.88			
Ebeveyn tutumu	İlkokul	76	134.66	27.579	5	.000
	Ortaokul	55	131.05			
	Lise	101	171.51			
	Önlisans	43	182.66			
	Lisans	46	204.12			
	Lisansüstü	4	241.38			

SONUÇ

Bu çalışmada, ders dışı programlara yönelik ebeveyn tutumları ve bazı demografik özelliklere göre tutum farklılıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Bulgular, ebeveynlerin ders dışı spor etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinin her boyutta (kişisel gelişim, akademik algı ve sosyal destek) çok iyi düzeyde olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, bu çalışmada, ebeveynlerin bazı demografik özellikleri bakımından tutum farklılıkları için dört bulgu elde edilmiştir. İlk olarak, ebeveynlerin tutumları ebeveynlerin cinsiyetine göre değerlendirildiğinde anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuç için hem erkek hem de kadın ebeveynlerin tutumlarının aynı olduğu söylenebilir. İkincisi, tüm boyutlarda, sadece sosyal destek boyutunun çocukların cinsiyeti açısından önemli bir farkı vardır. Bu sonuç, ebeveynlerin erkeklere kızlardan daha fazla sosyal destek sağladığını göstermiştir. Sarı (2012), çocukların ders dışı spor faaliyetlerine katılımının, daha çok erkek çocuk lehine önemli sonuçlar ortaya koyduğunu ve bu tür etkinliklerin çoğunlukla erkeklere yönelik olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, kızları aktivitelere çekmek için çeşitli aktiviteler önermektedir. Üçüncüsü, gelir gruplarının tüm alt boyutlar için önemli farklılıkları vardır. Bu sonuca göre, yüksek geliri olan ebeveynlerin tutumlarının diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç düşük gelirli ailelerin okul yönetimi tarafından desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Dördüncü olarak, eğitim derecesi grupları tüm alt boyutlar için önemli farklılıklara sahiptir. Bu sonuca göre, lisansüstü eğitim derecesi olan ebeveyn tutumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer bulgular Yılmaz (2016) tarafından da bulunmuştur. Buna göre, eğitim derecesi düşük olan ebeveynler ile kız çocuğu olan ebeveynlerin -çocuklarının ders dışı programlara katılması açısından- teşvik edilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, ebeveynlerin ders dışı spor etkinliklerine yaklaşımlarının öğrencilerin bu etkinliklere katılımında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu nedenle, bazı olumsuz durumların giderilmesi için bazı önlemlerin alınması gerektiği açıktır. Örneğin, ders dışı spor faaliyetlerinin yeni maliyetler getirebileceği düşüncesi, ebeveynlerin bu faaliyetlere karşı olumsuz bir bakış açısı kazanmasına neden olabilir. Bu nedenle, faaliyetlerin maliyetleri mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Düşük gelirli ve düşük eğitim seviyeli ebeveynler desteklenmeli ve motive edilmelidir. Kızların daha fazla katılabilmesi için etkinlik çeşitlerinin arttırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Collins, M. (2008). *Public policies on sports development: Can mass and elite sport hold together?.* In: Management of Sports Development, Edited by Vassil Girginov, First Edition, London: Routledge.

Lam, C., & Wong, N. (1997). Parents' attitude towards extracurricular activities. *Chinese University Education Journal, 25*(1), 133–148.

Smith, A., Thurston, M., Green, K., & Lamb, K. (2007). Young people's participation in extracurricular physical education: A study of 15-16 year olds in North-West England and North-East Wales. *European Physical Education Review,* 13(3), 339–368.

Van Eck, K., Johnson, S.R., Bettencourt, A., & Johnson, S.L. (2017). How school climate relates to chronic absence: A multi-level latent profile analysis. *Journal of School Psychology,* 61, 89–102.

Yılmaz, A. ve Güven, Ö. (2015). Ders dışı sportif etkinliklere yönelik ebeveyn tutum ölçeği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 244-258.

Yılmaz, A. (2016). Lise öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere katılımlarına yönelik ebeveyn tutum ve görüşleri. Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Yıldız, S.M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: Geniş bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 12(22), 1–10.

Yıldız, S.M. (2010). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri pazarlaması. Ankara: Detay Yayınevi.

SB78

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI: FİTNESS MERKEZİ ÖRNEĞİ

Tuğba Mutlu Bozkurt, Gönül Tekkurşun Demir, Kemal Tamer, Halil İbrahim Cicioğlu

ÖZET

Araştırma özel fitness merkezi müşterilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya Ankara ili Eryaman ve Yenimahalle'sinden 49 kadın, 62 erkek olmak üzere toplam 111 fitness müşterisi katılmıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Veriler Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moment Korelasyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc Multiple Comparisions testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşları ile EBÖ alt boyutlarından Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri spor merkezinin kullanım sıklığı açısından incelendiğinde ise Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Biresel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda haftada 1 kez spor merkezini kullananların diğerlerine göre egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda fitness merkezini kullanım sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: *Egzersiz, Bağımlılık, Egzersiz Bağımlılığı*

EXERCISE ADDICTION: FITNESS CENTER SAMPLE

ABSTRACT

The research was conducted to investigate the level of exercise addiction of private fitness center customers. In this context, a total of 111 fitness customers, 49 female and 62 male, from Eryaman and Yenimahalle, Ankara, participated in the study. Survey method from the quantitative research models was used in the research. Data were collected by Exercise Addiction Scale (EAS). Pearson Moment Correlation Analysis, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey test from Post Hoc Multiple Comparisions were used to analyze the data. According to the findings of the study, a statistically significant negative difference was found between the ages of the participants and the sub-dimensions of the Excessive Focus and Emotion Change and the Postponement of Individual Social Needs and Conflict sub-dimensions, which are among the sub dimensions of EAS. There was no significant difference according to participants' gender. When exercise addiction levels of the participants were examined in terms of frequency of use of sports center, it was seen that exercise addiction scores of those who use the sports center once a week were significantly lower than the others in terms of Excessive Focus and Emotion Change, Postponement of Individual Social Needs and Conflict, and Tolerance Development and Passion sub-dimensions. As a result of the research, it was determined that the level of exercise addiction increase as the frequency of use of the fitness center increase.

Keywords: *Exercise, Addiction, Exercise Addiction*.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite olarak da bilinen egzersiz, insan vücudundaki iskelet kas sisteminin kasılması ile birlikte normalin üzerinde enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketler bütünü olarak adlandırılmaktadır. Bir diğer tanıma göre, iskelet kaslarının çalışması sureti ile meydana gelen hareketlilik neticesinde belirli oranda enerji tüketimi olarak ifade edilmektedir (Özer 2006; Eroğlu 2006). İnsanın sağlıklı olması vücudunun hareket halinde olmasına bağlıdır. Bu nedenle egzersiz hareketleri ile sağlık birbiri ile doğrudan ilişkilidir. Egzersiz hareketleri, vücutta hareketsizliğin neticesinde meydana gelen fiziki ve dokusal bozuklukların düzeltilmesinde, organların normal bir düzeyde işleyişinin kazandırılmasında ve vücudun fizyolojik kapasitesinin arttırılmasında önemli bir yere sahiptir (Peterson 1998).

"Bağımlılık" kelimesi Latince "adamak; kendini başkasına adamak" anlamlarına gelen "addicere" kelimesinden türemektedir. Çok farklı yaklaşımlı onlarca teoriden yola çıkılarak bağımlılık tanımı yapılmıştır. Bu farklı teorileri sınıflandırmak zor olmakla birlikte, bunlar bağımlılığın davranışsal, sosyal veya biyolojik yönlerini ele

alıp buna göre inşa edilmişlerdir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve yakın tarihimizin en büyük sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. (www.sbu.saglik.gov.tr. Erişim tarihi 05.02.2019). Araştırmacıların iddialarına göre oyun oynamak, cinsel aktiviteler, kumar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık haline gelebilmesi mümkündür (Coverley Veale, 1987).

Düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik faydalarının yanı sıra, ruh sağlığı üzerinde de, depresyonu ve anksiyeteyi azaltma, uykuyu düzenleme, rahatlama sağlama, kendine güveni artırma gibi etkileri olduğu da bilinmektedir (Vardar ve ark., 2005). Buna karşın, zamanının çoğunu fiziksel aktivite yaparak geçirmeye aşırı istekli olma, bazı engellere rağmen kontrol edilemeyecek düzeyde aşırı egzersiz yapma, egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığının üç ana bileşeninden birincisi tolerans (istenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması), ikincisi çekilme etkisinin görülmesi (davranış engellendiğinde, olumsuz yönde etkilerin görülmesi - yoksunluk hissi) ve üçüncüsü kompulsif davranış (stres ve anksiyeteden kaçınmak için davranışın tekrarlanması) olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 1997). Egzersiz bağımlılığı görüngüsel olarak, bir davranışın kompulsif şekilde tekrarlanmasıdır. Bu durum, kimyasal maddelere olan bağımlılık davranışının da temel niteliğidir. Davranışsal boyutta, her iki durum da benzerlik göstermektedir. Psikoaktif madde ve egzersiz bağımlılığının kişiye doyum sağlayan özellikleri ile birlikte, biyolojik süreçlerinin de benzer olduğu düşünülebilir (Hausenblas ve Down, 2002). Egzersiz bağımlılığının en önemli nedeninin görüntüsü beğenmeme, vücut şekli ve kilo problemi olduğu belirtilmektedir (Davis ve Fox, 1993; Frederick ve Morrison, 1996; Silberstein ve ark., 1988).

Egzersiz bağımlılığı ile elde edilen verilere göre sonuçlar tartışmalara sebep olabilmektedir. Bu nedenle, bağımlılığın önlenmesi ve iyileşmelerin sağlanabilmesi için farklı örneklem grupları ve popülasyonlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Demetrovics ve Kurimay, 2008). Bu ihtiyaçlar doğrultusunda çalışmanın amacı özel fitness merkezi müşterilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor merkezlerini kullanma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelenerek değerlendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma modellerinden genel tarama yöntemine göre yürütülmüştür. Tarama yöntemi, varolan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk, vd., 2014; Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmada kullanılan veriler en az bir yıldır düzenli olarak fitness merkezini kullanan, özel fitness merkezi müşterilerinden elde edilmiştir. Bu işletme ticari statüde olup, Ankara ilinde Yenimahalle ve Eryaman'da faaliyet göstermektedir. Araştırmaya 49 kadın, 62 erkek olmak üzere toplam 111 fitness müşterisi katılmıştır. Katılımcıların yaşı 17-38 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Tekkurşun Demir, Hazar, ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 maddeli ölçek kullanılmıştır. 3 boyutlu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" boyutunun Cranbach Alfa'sı ,79; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" boyutunun Cranbach Alfa'sı ,81; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" boyutunun Cranbach Alfa'sı ise ,73'tür. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puan aralıkları,"1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Katılımcıların doldurduğu anketler SPSS paket programında incelenmiştir. Veri analizi için öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek yapılacak analizler tespit edilmiştir. Bu bağlamda her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1 arasında olduğu tespit edildiği için, verilere parametrik tesler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Bu bağlamda verilerin analizinde Pearson Moment Korelasyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc Multiple Comparisions testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık ,05 alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş Değişkeninin Egzersiz Bağımlılığı İle İlişkisine Ait Pearson-Korelasyon Değerleri

Değişken (n=111)		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku
Yaş	r	-,303**	-,317**	,013
	p	,00	,00	,89

Tablo 1'de de görüldüğü üzere katılımcıların yaş değişkeni ile EBÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Aşırı Odaklanma (r=-,303; p<,05) ve Duygu Değişimi ile Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (r=-,317; p<,05) alt boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde (**) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	df	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	49	19,16	7,23	109	-1,45	,15
	Erkek	62	21,37	8,49			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	49	14,46	6,31		-1,57	,11
	Erkek	62	16,51	7,18			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	49	11,30	7,94		,59	,55
	Erkek	62	10,61	4,11			

Tablo 2'de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği t testi ile incelenmiştir. Buna göre kadın ve erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3. Spor Merkezini Kullanma Sıklığına Göre yapılan ANOVA testi sonuçları

	Aylık Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Haftada 1 kez (1)	34	13,82	Gruplar arası	2215,056	2	1107,528	24,747	,00	1*3-2
	Haftada 2 kez (2)	36	24,50	Grup içi	4833,502	108	44,755			
	Haftada 3 kez ve üzeri (3)	41	22,24							
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Haftada 1 kez (1)	34	12,08	Gruplar arası	796,119	2	398,060	9,819	,00	1*2-3
	Haftada 2 kez (2)	36	15,70	Grup içi	4378,223	108	40,539			
	Haftada 3 kez ve üzeri (3)	41	18,83							
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Haftada	34	7,38		632,450		316,225	9,923	,00	1*2-3

1 kez (1)			Gruplar arası	3441,821	31,869
Haftada 2 kez (2)	36	11,94	Grup içi		
Haftada 3 kez ve üzeri 3)	41	12,95			

Tablo 3'te katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin spor merkezinin kullanım sıklığı açısından incelendiği ANOVA analiz sonucu bulunmaktadır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların spor merkezini kullanma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farklılığa neden olan grup (*) ile gösterilmiştir. Bu bağlamda Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda spor merkezini haftada 1 kez kullanan katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{x}$=13,82), haftada 3 kez ve üzeri kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=22,24) ve haftada 2 kez kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=24,50) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,108)}$= 24,747; p<0,05). Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutunda spor merkezini haftada 1 kez kullanan katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{x}$=12,08), haftada 2 kez kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=15,70) ve haftada 3 kez ve üzeri kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=18,83) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,108)}$= 9,819; p<0,05). Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda spor merkezini haftada 1 kez kullanan katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{x}$=7,38), haftada 2 kez kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=11,94) ve haftada 3 kez ve üzeri kullanan katılımcıların ($\bar{x}$=12,93) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,108)}$= 9,923; p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Ankara'da ilinde bulunan özel fitness merkezlerinde bir yılı aşkın süredir devam eden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Fitness merkezine üye olan bireylerin bireysel farklılıklarını tespit etmek için araştırma kapsamına dahil edilen örneklem grubunun demografik özellikleri yaş, cinsiyet ve spor merkezini kullanma sıklığı olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında katılımcıların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları analiz sonucunda Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda, yaş arttıkça bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır denebilir. Bu durum için egzersiz yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamadığı, bireyin zamanın çoğunu egzersiz ile geçirdiği, bireyin sosyal hayatının azalmasına sebebiyet verdiği söylenebilir. Literatürde yaşın artması ile egzersize katılımın azaldığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Costa ve Hausenblas, 2013). Cicioğlu ve ark. (2019)'nin elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada da elit sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019)'nin araştırmasında mevcut araştırma bulgularında farklı olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Araştırmada elde edilen diğer bulguya göre kadın ve erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda hem erkeklerin hem de kadın üyelerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin aynı olması egzersize yükledikleri anlamın yakın olması olarak yorumlanabilir. Günümüzde ideal kadının: yağsız, fit-ince yapılı ve ideal erkeğin postürü ise kaslı ve heybetli-iri vücut görünümünü hedefliyor olması (Hausenblas ve Fallon, 2012; Coşkun, 2011) egzersiz bağımlılığı düzeyinin benzer olmasının nedenlerindendir. Araştırma bulguları ile benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar yer almaktadır (Furst ve Germone, 1993; Davis ve ark., 1995). Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019)'nin araştırmasında mevcut araştırma bulguları ile farklı olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde erkeklerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Cicioğlu ve ark. (2019)'nin araştırmasında da araştırma sonucundan farklı olarak elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi erkek katılımcıların kadınlara kıyasla egzersiz bağımlılığı düzeyinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
Araştırmanın son bulgusunda elde edilen veriler sonucunda katılımcıların spor merkezini kullanma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve son olarak Tolerans Gelişimi ve Tutku tüm alt boyutlarında spor merkezini haftada 1 kez kullanan katılımcıların puan ortalamalarının, haftada 2 kez kullanan

katılımcıların ve haftada 3 kez ve üzeri kullanan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Buna göre spor merkezlerini kullanma sıklığı artan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı söylenebilir. Araştırmalar sonucun da egzersiz bağımlılığı belirtisini gösteren en önemli değişkenlerden birinin egzersiz sıklığı olduğunu vurgulamaktadır (Adams, 2009; Adams ve ark., 2003; Hausenblas ve Downs, 2002; Brunet ve Sabiston, 2011; Haskel ve ark. 2007; Costa ve ark. 2013). Literatürde araştırma bulgularına paralel sonuçlara ulaşan araştırmalar yer almaktadır (Master ve Lambert 1989). Sadeq (2018)'ın sporcular ile yaptığı araştırmasında da düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyi yaşa ve tesisi kullanma sıklığına göre anlamlı farklılık gösterirken, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ayrıca fitness merkezini kullanım sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır. Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar çeşitli sınırlılıklar oluşturmaktadır. Çünkü, bağımlılığın engellenmesi ve iyileştirilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, örneklem grubunun sadece spor merkezlerinden seçilmiş olması alana diğer bir sınırlılık oluştururken, geniş bir örneklem grubuna egzersiz bağımlılığı ölçeğinin uygulanması ile elde edilecek verilerin evrensellik özeliğinin artması bakımından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Adams J, Kirkby (1997). Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Aust J Physiother*, 43:53-58.

Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. Journal of Contemporary Psychotherapy, 33(2), 93-107.

Adams, J.M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemp Psychother, 39*, 231-240.

Brunet, J. and Sabiston, C. M. (2011). In the company we keep, Social physique anxiety levels differ around parents and peers. *Journal of healty psychology, 16(1),* 42-49.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.

Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F., Larcan, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addicttions; 2(4)*, 216-223.

Cicioğlu, H., İ, Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri, *Bağımlılık Dergisi*, 20 (1).

Coşkun, M.N. (2011).*Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Coverley Veale, D. M. (*1987*). Exercise Dependence. *British Journal of Addiction, 82*, 735-740.

Davis, C. ve Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors, 18,* 201–211.

Davis, C., Kennedy, S. H., Ralevski, E., Dionne, M., Brewer, H., Neitzert, C., & Ratusny, D. (1995). Obsessivecompulsiveness and physical activity in anorexia nervosa and high-level exercising. *Journal of Psychosomatic Research, 39*, 967–976.

Demetrovics, Z. and *Kurimay*, T. (*2008)*. Exercise addiction. *A literature review. Psychiatr Hung. 23,* 129–141.

Eroğlu, E. (2006). *Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması.* Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Frederick, C.M. ve Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Mot Skills, 82(3),* 963-972.

Furst, D. M. ve Germone, K. (1993). Negative Addiction in Male and Female Runners and Exercisers. *Perceptual and Motor Skılls, Sage Journals.*

Haskell, W., Lee, I. M., Pate, R., Powell, K., Blaır, S., Franklın, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P. and Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the

American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise. 39(8)*, 1423-1434.

Hausenblas, H.A., ve Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 3(2)*, 89-123.

Hausenblas, H. A. ve *Fallon*, E.A. (2012). 'Exercise and body image: A metaanalysis', ... *The Oxford Handbook of Exercise Psychology, Oxford University Press, 19.*

Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Master, K. S. and Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, performance of marathon runners. *Journal of sports and exercise psychology, 11*, 161-170

Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk.* Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Peterson, V.M. (2003). *Body Image and Dieting Behaviours*: A Study of Athletes and Non-Athletes. Master Thesis, Australian Catholic University. Fitzroy.

Sadeq, B. J. (2018). *Investigation Of The Exercise Dependence Of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo And Muay Thai,* Fırat University, Institute Of Health Sciences Department Of Physical Education And Sports Master Thesis.

Silberstein, L. R., Ruth, H., Striegel, M., Christine, T. and Judith, R. (1988). Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ?. Yale Unıversity, *Sex Roles, 19(3/4),* 219-232.

Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(3):* 865-874.

Tekkurşun Demir, G. & Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi.*

Vardar, S. A, Öztürk, L., Vardar, E. ve Kurt, C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6*, 154-162.

www.sbu.saglik.gov.tr. Erişim tarihi 05.02.2019

SB79

ENGELLİ SPORCULARIN SPORA KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİ

Tuğba Mutlu Bozkurt, Gönül Tekkurşun Demir, Mücahit Dursun, İrem Uz

ÖZET

Bu araştırmanın çıkış noktası engelli sporcuların neden spor branşlarına katılım gösterdiklerine ilişkin olarak merak edilen yönelimlerinin kesitsel olarak betimlenmesidir. Bu bağlamda engelli bireylerin spora katılım motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi bu araştırmanın temel amacıdır. Araştırma grubu; farklı branşlarda müsabakalara katılım sağlayan 47 kadın (%66,2), 92 erkek (%33,8) olmak üzere 139 engelli sporcudan gönüllülük esası ile oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir, İlhan, Esentürk ve Kan (2017) tarafından geliştirilen "Engeli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (ESKMÖ)'' kullanılmıştır. Verilen analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak sporculuk yılı ve yaş arttıkça sporcularda motivasyonsuzluğun anlamlı şekilde arttığı, milli sporcuların içsel motivasyonlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu, ve engelli sporcularda spor katılım motivasyonunun tüm boyutlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: *Engellilik, Spor, Motivasyon, Katılım Motivasyonu*

SPORTS PARTICIPATION MOTIVATION LEVELS OF ATHLETES WITH DISABILITIES

ABSTRACT

The starting point of this research is the cross-sectional description of the examined orientations related to the reason for the participation of the athletes with disabilities in the sport branches. In this context, the main purpose of this study is to examine the sports participation motivation levels of individuals with disabilities according to different variables. The study group was formed on the basis of volunteerism from 139 athletes with disabilities, 47 female (66.2%) and 92 male (33.8%), participating in competitions in different branches. As a data collection tool, the "Sports Participation Motivation Scale for Individuals with Disabilities" (SPMSID) was used which was developed by Tekkurşun-Demir, İlhan, Esentürk and Kan (2017). T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey HSD test were used in the analysis of data. As a result, it was determined that the motivation of the athletes decreased significantly as the sports history and age increased, that the intrinsic motivations of the national athletes were significantly higher, and there was no in all dimensions of sports participation motivation in athletes with disabilities difference according to gender.

Keywords: *Disability, Sports, Motivation, Participation Motivation*

GİRİŞ

Nedenler, insanın hayatta attığı her adımın amacını, hedefini ve gayesini oluştururlar. Dolayısıyla tüm bireyler için yaptığı işlerin bir sebep-sonucu vardır. Aslında nedenler; bir işin başlangıcı, güdüsü, tetikleyicisi ve dinamiğidir. Ülkemizde engelliler sporu hem nicelik hem de nitelik olarak günden güne mesafe almaktadır. Engelli sporcuların neden spor branşlarına katılım gösterdiklerinin betimlenmesi bu araştırmanın çıkış noktasıdır.

Hiç şüphesiz engelli bireylere sunulan fırsatlar yelpazesi içerisinde sporun etkin bir yere sahiptir. Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Bu nedenle, engelli bireylerin sosyal uyumlarının gerçekleşme sürecinde spor bir araç olarak ele alınmalıdır (İlhan, 2008).

Engelli sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan "Başarı Motivasyon Kuramıyla" açıklanan bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000).

Engel, bir bireyin günlük hayata uyumunu olumsuz yönde etkileyen bir dezavantajdır. Uyum ise sosyal rollerin gereğinin ne ölçüde yapılabildiği ile ilgilidir. Bireyin sosyal rollerini gerçekleştirmesine yardımcı olan etkili mekanizmalarından biri de spordur (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Spor yapan bireylerin kendilerine güveni daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyi, ruhsal sağlıkları daha dengeli ve düzenlidir (İlhan, 2010).

Sporun engellilerin yaşamındaki yeri oldukça önemlidir. Spor aracılığıyla engellilerin çevrelerindeki kişilerle ilişkileri düzenlenir, paylaşma, özveri duyguları daha gelişmiş ve kendilerine güvenleri artmış olacaktır. Engellilerin kendi aralarında ve engelli olmayanlarla işbirliği, iletişim ve paylaşım içerisinde olmaları, birlikte oyun oynamaları, sosyal etkinliklere birlikte katılmaları gerçekleşmiş olur (Özdinç,2005).

Spor bireylerin sağlıklı yaşamlarına katkıda bulunan, onların motivasyonunu yükselten, sosyal olarak gelişmelerini sağlayan bir kavramdır. Spor profesyonel ya da amatör anlamda yapıldığında sporcular önde gelen isimler olmaktadır. Bu durum sporcuların yaptıkları spordan zevk almalarını, spor yoluyla rehabilite olmaları şiddet, saldırganlık stres gibi kavramlardan uzaklaşmaları sağlanmalıdır. Özellikle herkes için spor felsefesiyle engelli bireylerinde spora katılımlarının sağlanması ile anlatılan özelliklerin engelli bireylere de katkısı sağlanmalıdır (Özkatar Kaya,2010).

Yapılan araştırmalar, engelli bireylerin öğrenme, uyum sorunlarının büyük bir kısmının beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle telafi yoluna gidildiği ve araştırmalar sonucunda; engel durumu ne olursa olsun bu bireylerin birçok işlerde buna spor etkinlikleri de dahil, normallerden daha başarılı, toplumsal kurallara daha istekli uyan, sosyal ve uyumlu davranışlar gösterdikleri gözlenmiştir (Aras, 1992).

Kavramsal bir perspektiften açıklanmaya çalışıldığında motivasyon: Pintrich ve Schunk (1996) tarafından bir amaca yönelik aktiviteye teşvik edilme ve sürdürme süreci olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, sporun kapsamı dahilinde olan başta sporcular ve antrenörler olmak üzere tüm kitleyi önemli derecede etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında motivasyonu sağlayan faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi, başarının sağlanması yolunda doğru ve etkili adımların atılmasını sağlayacaktır (İlhan, 2009). Motivasyon, engellilerin spor faaliyetleri için hayati bir öneme sahiptir. Engelli sporcular iyi motive edilmedikleri takdirde çoğunlukla yalnız bırakılmış hissine kapılmakta, öğrenme istekleri azalmakta veya öğrenmeyi bırakmaktadırlar (Deimann ve Bastians, 2010; Huett, Moller, Young, Bray, ve Huett, 2008; Jokelova, 2013; Smith, 2008).

Yapılan çalışmalar bireylerin farklı nedenlerden dolayı spora katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Spora katılım amaçları bireyler için çeşitlilik gösterir ve özeldir. Scanlan, Stein ve Ravizza (1989), gençlik sporlarına katılımda öğrenmenin ve oyundan zevk almanın çok önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda engelli bireylerin spora neden katıldıklarını ele alan araştırmaların az sayıda olması bakımından (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019; Tekkurşun Demir vd., 2018) farklı engel gruplarındaki sporcuların Spora Katılım Motivasyon Düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi bu araştırmanın temel amacıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırmanın modelini, belirli bir konuda var olan bir durumu olduğu gibi ortaya çıkartmayı; tavırları ve davranışları açıklamayı, karşılaştırmayı ve betimlemeyi amaçlayan araştırmalar tarama araştırmalarıdır (Karasar, 1991; Gürsakal, 2001). Engelli sporcuların spora katılım motivasyon düzeylerini belirlemek amacı ile yapılan bu araştırmada da, var olan durum yansıtılmaya çalışıldığından, araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak desenlenmiştir.

Araştırma grubu; farklı branşlarda müsabakalara katılım sağlayan 47 kadın (%66,2), 92 erkek (%33,8) olmak üzere 139 engelli sporcudan gönüllülük esası ile oluşturulmuştur.

Veri toplama aracı olarak Tekkurşun-Demir, İlhan, Esentürk ve Kan (2017) tarafından geliştirilen "Engeli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (ESKMÖ)'' kullanılmıştır. Ölçek, 22 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin İçsel Motivasyon alt boyutunda 12, Dışşal Motivasyon boyutunda 5 ve Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise 5 madde bulunmaktadır. Ölçek, tamamen katılıyorum "5 puan", katılıyorum "4 puan", orta düzeyde katılıyorum "3 puan", az katılıyorum "2 puan", hiç katılmıyorum "1 puan" alacak şekilde puanlandırılmıştır. Bu puanlama şekli ile ölçekten alınabilecek en yüksek puan 110; en düşük puan ise 22'dir. Çalışmada kullanılan Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir. Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu toplam puanının yanında İçsel Motivasyon, Dışşal Motivasyon ve Motivasyonsuzluk alt boyutlarına ilişkin Cronbach alpha (α) puanları sırasıyla; α=,94 ; α=,84 ; α=,88 olarak belirlenmiştir.

Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla da Tukey HSD testinden yararlanılmış ve analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubunun, Ortalama yaşı, ortalama yaşın 28,4'dir. Cinsiyete göre; erkeklerin dağılımı %66,4, kadınların dağılımı ise %33,6'dır. Katılımcıların %43,6'sı milli sporcu iken %56,4'ü ise milli sporcu değildir. Engel türüne göre dağılım incelendiğinde bedensel engelli olanların oranı %46,4, işitme engelli olanların oranı %27,9 iken görme engelli olanların oranı %25,7'dir.

Erkeklerin içsel motivasyon alt boyutu ortalaması 4,52, kadınların ortalaması da 4,52'dir. Erkeklerin dışsal motivasyon alt boyutu ortalaması 4, kadınların ise 3,88'dir. Motivasyonsuzluk alt boyutu için ise erkeklerin ortalaması 4,23, kadınların ortalaması 4,34'tür. Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarının hiç birisi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin içsel ve dışsal motivasyon ile motivasyonsuzluk alt boyutu ortalamaları aynı düzeydedir.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeğinin milli sporcu olma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan Mann Whitney U t testi sonuçlarına göre Milli sporcu olanların içsel motivasyon ortalaması 4,62, milli sporcu olmayanların ise 4,45'tir. Milli sporcu olanların dışsal motivasyon düzeyi 4,02, milli sporcu olmayanların ise 3,91'dir. Milli sporcuların motivasyonsuzluk ortalaması 4,37 iken, milli sporcu olmayanların ortalaması 4,18'dir.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarından motivasyonsuzluk ile dışsal motivasyon alt ölçeği milli sporcu olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken ($p>0,05$), içsel motivasyon alt boyutu milli sporcu olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Milli sporcu olanların içsel motivasyon düzeyi milli sporcu olmayanlardan anlamlı derecede daha büyüktür.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği ile yaş arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve veriler normal dağılım göstermediği için spearman rho katsayısı elde edilmiştir. Buna göre içsel motivasyon ve dışsal motivasyonun yaş ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, yaş ile motivasyonsuzluk arasında anlamlı düzeyde biri ilişki bulunmaktadır. Yaş ile motivasyonsuzluk arasındaki ilişki pozitif yönlü olup %25,1 düzeyindedir. Yaş arttıkça motivasyonsuzluk düzeyinin arttığı söylenebilir.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği ile spor yapma süresi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve veriler normal dağılım göstermediği için spearman rho katsayısı elde edilmiştir. Spor yılı ve motivasyonsuzluk arasında %17,6 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki varken, spor yılının, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeğinin engel durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan Kruskal Wallis analizi sonuçlarına göre içsel motivasyon için bedensel engellilerin ortalaması 4,51, işitme engellilerin ortalaması 4,48 iken görme engelli olanların ortalaması 4,52'dir. Dışsal motivasyon için bedensel engellilerin ortalaması 3,89, işitme engellilerin ortalaması 3,95 iken görme engelli olanların ortalaması 4,09'dur. Motivasyonsuzluk için bedensel engellilerin ortalaması 4,39, işitme engellilerin ortalaması 4,27 iken görme engelli olanların ortalaması 4,03'tür.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeğinin içsel ve dışsal motivasyon alt boyutları engel türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken ($p>0,05$), motivasyonsuzluk alt boyutu engel türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p>0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalara göre bedensel engellilerin motivasyonsuzluk düzeyi görme engelli bireylerin motivasyonsuzluk düzeylerinden anlamlı derecede daha büyük iken diğer gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeğinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespiti için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir Engelli sporcuların cinsiyet bağımsız değişkeni ile "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği"ni oluşturan 3 alt boyutun hiç birisi aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin içsel ve dışsal motivasyon ile motivasyonsuzluk alt boyutu ortalamaları aynı düzeydedir. Bütün bireylerin motivasyon unsurlarından etkilenerek spora katıldığı ve devam ettirdiği, cinsiyet farkı gözetmeksizin desteklenmeleri önemlidir. Literatürde yer alan araştırmalarda Tekkurşun-Demir ve İlhan (2019) ile Seçen'in (2005) araştırmasında cinsiyet ve motivasyona etki eden faktörler arasında herhangi bir ilişki olmadığını

ortaya koyarken, araştırmamızın sonuçları ile tutatlılık gösterirken; Kirel (1999), Eroğlu (2007) ve Yılmaz (2007) yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet ile motivasyonel faktörler arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada spor değişkeni bakımında gerek kadınlar gerekse erkek sporcuların benzer motivlerle katılım ortaya koydukları sonucuna ulaşılmıştır.

Spora katılım boyutlarından motivasyonsuzluk ile dışsal motivasyon alt ölçeği milli sporcu olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken (p>0,05), içsel motivasyon alt boyutu milli sporcu olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Milli sporcu olanların içsel motivasyon düzeyi milli sporcu olmayanlardan anlamlı derecede daha büyüktür. Engelli sporcularda statünün iç motivlerini yücelttiği belirlenmiştir.

Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği ile yaş arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmış ve veriler normal dağılım göstermediği için spearman rho katsayısı elde edilmiştir. Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği ile yaş değişkeni incelendiğinde, içsel motivasyon ve dışsal motivasyonun yaş ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, yaş ile motivasyonsuzluk arasında anlamlı düzeyde biri ilişki bulunmaktadır. Yaş arttıkça motivasyonsuzluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak, Tekkurşun-Demir ve İlhan'ın (2019) görme engellilerin spora katılım motivasyonunu incelediği araştırmasında katılımcıların yaşları ile içsel motivasyon alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Şahin'in (2016) farklı yaş grubundaki ortopedik engelli bireyler üzerine yaptığı araştırma da engellilerin yaşları ilerledikçe öfke kontrolünü daha iyi sağladıklarını uyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Spor yılı ve motivasyonsuzluk arasında da %17,6 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bulgusu; engelli sporcuların sporculuk yılı yaş ve deneyim ile birlikte bir doyum eşiğine ulaştıklarını ve buna bağlı olarak motivasyonsuzluğun beraberinde gelmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak sporculuk yılı ve yaş arttıkça sporcularda motivasyonsuzluğun anlamlı şekilde arttığı, milli sporcuların içsel motivasyonlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu, ve engelli sporcularda spor katılım motivasyonunun tüm boyutlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

KAYNAKÇA

Aras, N. (1992). Özel Eğitime Muhtaç Kişiler ve Beden Eğitimi Spor, *Çağdaş Eğitim*, *180*, 21.

Deimann, M. ve Bastiaens, T. (2010). The role of volition in distance education: an exploration of its capacities. *International Review of Research in Open and Distributed Learning, 11(1).*

Eroğlu, S. (2007). *Toplam kalite yönetimi uygulanan ortaöğretim kurumlarında öğretmenlerin örgütsel adanmışlık ve motivasyon düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Gürsakal, N. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Uludağ Üniversitesi Yayınevi.

Huett, J., Moller, L., Young, J., Bray, M. ve Huett, K. (2008). Supporting the distant student: The effect of ARCS-based strategies on confidence and performance. *Quarterly Review of Distance Education, 9(2), 2-10.*

İlhan, E. L. (2010). "Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri" *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi, 3*,195-210.

İlhan, E. L. (2009). Voleybolda Servis Becerisi Öğretimine Motivasyonel Bir Yaklaşım, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 196-203

İlhan, E. L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1)*, 315-324.

Jokelova, A. (2013). ARCS motivational model: Theoretical concepts and its use in online courses. Emerging eLearning Technologies and Applications (ICETA), *2013 IEEE 11. Uluslararası Konferansı*, 189-194.

Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Kirel, Ç. (1999). Esnek çalışma saatleri uygulamalarında cinsiyet, iş tatmini ve iş bağlılığı ilişkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 28(2).*

Özdinç Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun Ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spor Metre Dergisi, Üniversitesi Yayınları 3(2),* 77-78 Ankara.

Özkatar Kaya ,E. (2010). *18-25 Yaş arası işitme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, Ankara.

Pintrich, P. R. ve Schunk, D. H. (1996). Motivation in education Theory, research, and applications. *Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall*.

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: *II. Sources of enjoyment. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 65-83.

Smith, R. (2008). *Motivational factors in e-learning.* George Washingtonton University. http://el-gor.at/elearn/Medien/Motivation.pdf

Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Adnan, Kan (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.

Tekkurşun Demir, G. ve İlhan E. L. (2019). Görme Engelli Sporcuların Spora Katılım Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitap ve yayınevi, Mersin.

Yılmaz, E. (2007). *Ortaöğretimde İngilizce derslerinde öğrenci başarısında motivasyonun rolü: Bartın ili örneği*. Yüksek lisans tezi, Karaelmas üniversitesi, Zonguldak.

SB82

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU VE DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Gönül Tekkurşun Demir[1], Halil İbrahim Cicioğlu[2]

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,gonultekkursun@hotmail.com
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,cicioglu@hotmail.com

ÖZET

Araştırma, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ankara-Etimesgut'taki Ufuk Arslan Anadolu Lisesi'nde 9., 10., 11. ve 12. sınıfta eğitimine devam eden 305 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Tekkurşun Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen "Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOYMÖ)" ile Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), yüzde, frenkans, Pearson Moment Korelasyon testi, t testinden yararlanılmıştır. Araştırmada FAKMÖ toplam puanı ile DOOYMÖ arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanırken, yaş değişkenine göre farklılık saptanmamıştır. Cinsiyete göre başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında erkekler lehine anlamlılık saptanmıştır. Araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018)'nun belirttiği puan aralıklarına göre, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: fiziksel aktivite, dijital oyun, motivasyon, lise

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION AND MOTIVATION FOR DIGITAL GAMING

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the relationship between motivation for physical activity participation and motivation for digital gaming among high school students. This study was conducted in survey design. A total of 305 students continuing their education in Ufuk Arslan Anatolian High School in Etimesgut, Ankara participated in the study. The "Digital Game Playing Motivation Scale" (DGPMS) developed by Tekkurşun Demir and Hazar (2018) and the "Motivation Scale for Participation in Physical Activity" (MSPPA) developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018) were used as data collection tools in the study. Arithmetic mean ($\bar{x}$), standard deviation (ss), percent, frequency, Pearson Product-Moment Correlation Corrrelation and T-Test were utilized for the analyses. While there was a negative, moderate and significant relationship between DGPMS total score and MSPPA total score, no difference was found in terms of the variable age. A significant difference was found between subscales achievement and revival and subscales curiosity and social acceptance in favor of males. In the study, it was concluded that high school students had high motivation to participate in physical activities. As a result, it was found that high school students' motivation to participate in physical activity was high according to the score ranges indicated by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018).

Keywords: physical activity, digital game, motivation, high school

GİRİŞ

Fiziksel aktivite tüm gençler için normal büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Gençlikte, özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde, fiziksel aktivite çocuğun bedensel, psikolojik ve mental gelişiminde önemli bir role sahiptir (Hills ve ark., 2007). Fiziksel aktivite kas ve eklemler vasıtasıyla enerji harcanması ile meydana gelen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Bek, 2008).

Freedman vd., (2007)'ne göre fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde yapılmamasının nedeni, çocukluktan başlayan hareketsizliğin, bilgi, beceri, tutum ve davranış biçimlerinin ilerleyen yaşlarda da sürdürülmesidir. Başarı/statü, takım atmosferi, fitness, enerji harcama, beceri gelişimi, arkadaşlık, eğlence, yetenek ve fiziksel kondisyon gibi temel motivasyon kaynakları fiziksel aktiviteye katılım nedenlerindendir (Gill, Gross ve Huddleston, 1983; Rickel, Park ve Morales, 2012; Sit ve Lindner, 2007). Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018)'na göre fiziksel aktiviteye katılımın günden güne azalmasının nedeni ise, yoğun iş saatleri yüzünden bireylerin mental yorgunluk yaşamaları, modern ulaşım araçlarının kullanılması nedeniyle günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile tek tuşla gerekli yerlere ulaşılması, çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması yüzünden yeterli zaman-enerji bulamamaları ve dijital oyuna katılım yüzünden geleneksel oyunların terkedilmesidir. Dijital oyunlar, günümüz dünyasında dijital yerli olarak adlandırılan yeni neslin en önemli uğraşlarından birisi haline gelmiştir (Tekkurşun Demir ve Hazar, 2018). Dijital oyun, bilgisayarda, oyun konsollarında, cep telefonlarında yer alan (Rideout, Foehr ve Roberts, 2010), çeşitli teknolojilerle programlandıktan sonra kullanıcılara görsel zemin hazırlanıp, kullanıcı girişi yapılarak oynanan oyunlardır (Çetin, 2013). Kişilerin dijital oyuna katılma nedenleri kafa dağıtma arzusu, eğlence arayışı, sosyal çevreyle yaşanan uyumsuzluk-iletişimsizlik, meydan okuma niyeti, bulunduğu ortamdan uzaklaşma isteği, gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusu, zamanı akıcı halde geçirme arzusu, oyunda bir üst aşamaya geçme arzusu ve motivasyondur (Tekkurşun Demir ve Mutlu Bozkurt, 2019). Motivasyon, herhangi bir görev ya da işle ilgili bir davranışı başlatmada ve bunun istikametini, yoğunluğunu ve sürecini belirlemede bireyin içsel ve dışsal özelliklerinden kaynaklanan bir güçtür (Hoy ve Miskel, 2010).

Lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılıma ve dijital oyuna oynamaya sebep olan "motivasyon" düzeyinin belirlenmesi önemlidir. Bireylerin hareketli yaşama katılmasındaki engellerden biri olan dijital oyun oynama motivasyonunun, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna göre düzeyinin tespit edilmesi ve bu düzeye yönelik lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi gerekir. Araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmada, var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2014). Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ankara-Etimesgut'taki Ufuk Arslan Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrenciler katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen üç alt boyutlu Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOYMÖ) ile Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcılardan elde edilen veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda verilerin normal dağılım durumu için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, verilerin her bir değişkene göre normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş ve verilere parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Buna göre, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), yüzde, frenkans, Pearson Moment Korelasyon testi, t testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. FAKMÖ ile DOOMÖ arasındaki ilişki

		Başarı ve Canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Oyun İsteğinde Belirsizlik
FAKMÖ	**r**	-,354**	-,157*	,090
	p	,00	,00	,011

p<0,05

Tablo 1'de FAKMÖ ile DOOYMÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre, FAKMÖ toplam puanıyla başarı ve canlanma alt boyutu (r=-,354; p<0,05) arasında negatif yönde orta düzeyde, merak ve sosyal kabul alt boyutu (r=-,157; p<0,05) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yaş ile FAKMÖ-DOOMÖ ilişkisi

		Başarı ve Canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Oyun İsteğinde Belirsizlik	FAKMÖ
Yaş	**r**	-,049	-,011	,076	,111
	p	,769	,177	,185	,054

p<0,05

Yaşa göre FAKMÖ ve DOOYMÖ arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. FAKMÖ ve DOOYMÖ'nün cinsiyete göre analizleri

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Başarı ve Canlanma	**Kadın**	179	15,50	5,76	-3,635	,00*
	Erkek	126	17,74	4,54		
Merak ve Sosyal Kabul	**Kadın**	179	22,51	7,04	-6,402	,00*
	Erkek	126	27,81	7,23		
Oyun İsteğinde Belirsizlik	**Kadın**	179	14,58	4,91	-,507	,56
	Erkek	126	14,87	3,55		
FAKMÖ Toplam	**Kadın**	179	53,70	7,95	,912	,36
	Erkek	126	52,82	8,83		

p<0,05

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetine göre DOYMÖ alt boyutları ile FAKMÖ toplam puanı arasındaki anlamlılığın incelenmesi amacıyla yapılan t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlılık saptanmıştır (p<0,05). Buna göre, erkeklerin başarı ve canlanma puanlarının ($\bar{x}$=17,74), kadınların puanlarından ($\bar{x}$=15,50) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (t=-3,635; p<0,05). Merak ve sosyal kabul alt boyutunda da erkeklerin puanlarının ($\bar{x}$=27,81), kadınlara göre ($\bar{x}$ =22,51) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t=-6,402; p<0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 9., 10., 11. ve 12. sınıftan katılan öğrencilerin 179'u kadın 126'sı erkektir.

Araştırmada ele alınan FAKMÖ toplam puanı ile DOOYMÖ alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda, FAKMÖ ve başarı ve canlanma alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça bireylerin dijital oyun oynamaya yönelik dijital oyun oynama arzusu, dijital oyun vasıtasıyla eğlenme güdüsünün azaldığı söylenebilir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun dijital oyun oynama motivasyonunu olumsuz etkilediği söylenebilir. Elde edilen diğer sonuç ise, FAKMÖ ile merak ve sosyal kabul alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğudur. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça katılımcıların, çevresel etmenlerin etkisiyle dijital oyuna katılma, kupa, zırh gibi ödülleri elde etme arzusu düzeyinin, dijital oyun oynama motivasyonunun düştüğü söylenebilir. Araştırmanın diğer bulgusunda katılımcıların yaş değişkenine göre FAKMÖ ve DOOYMÖ arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Buna neden olarak katılımcıların yaş grubunun birbirine yakın olması gösterilebilir. Ayrıca katılımcı grubun dijital oyunları konu edinen benzer sohbet ortamlarında yer alması yaşları ile DOOYMÖ arasında ilişki saptanmamasına neden olarak gösterilebilir. Öte yandan lisede okuyan bu öğrencilerin zamanını okulda geçirmesi ve teneffüs saatlerinde birlikte hareket etmeleri onların yaşları ile FAKMÖ arasında anlamlı ilişkinin bulunmamasının nedenidir şeklinde yorumlanabilir. Literatürde Hazar, Tekkurşun Demir, Namlı ve Türkeli (2017)'nin araştırmasında da ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek ve kadın katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu benzerdir. Buna neden olarak her iki grubun fiziksel aktiviteye katılımda benzer

düzeyde içsel ve çevresel güdülere sahip olduğu söylenebilir. Literatürde araştırma bulgularına benzer olarak Hazar vd., (2017)'nin araştırmasında da kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Kudaş ve arkadaşları (2005)'nın araştırmasında erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, kız öğrencilerinkine göre yüksek düzeyde anlamlı farklılık gösterdiğini saptamıştır. Araştırmada başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlılık bulunmuştur. Erkeklerin başarı ve canlanma ile merak ve sosyal kabul puanlarının kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre, erkek katılımcıların kadınlara göre dijital oyun oynama güdüsünün daha yoğun olduğu, dijital oyun oynarken bireysel ve çevresel nedenlerin daha fazla olduğu söylenebilir. Literatürde Hazar (2019) araştırmasında araştırma bulgularının aksine erkek ve kadın katılımcıların dijital oyuna katılım motivasyonu benzer düzeyde bulmuştur.

Tüm bulgular ışığında FAKMÖ ve DOOYMÖ arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yaş, cinsiyete göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama motivasyonu incelenmiş ve Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018)'nun belirttiği puan aralıklarına göre, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu, dijital oyun oynama motivasyonunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

KAYNAKLAR

Bek, N.(2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi

Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar, Eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M.A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.

Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* 12(2).

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.

Freedman, D.S., Mei, Z., Srinivasan, S.R., Berenson, G.S., & Dieta, W.H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: The Bogalusa heart study. *Journal of Pediatrics,* 150 , 12-17.

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology* , 14, 1-14.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G.,Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 11(3), 320-332.

Hazar, Z. (2019). An Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Digital Game Addiction among Children. *Asian Journal of Education and Training,* 5(1), 31-38.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan, A., Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J.* 16 (1), 19-29.

Oyar, Z. B., AŞÇI, F. H., Çelebi, M., & Mülazımoğlu, Ö. (2001). " Spora Katılım Güdüsü Ölçeği" nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi,* 12(2), 21-32.

Rickel, K., Park, R.S., & Morales, J. (2012). Multiple groups confirmatory factor analysis of the motivational factors influencing individuals' decisions about participating in intramural sports. *Sport Management International Journal*, 8 (2), 69-79.

Rideout, V., Foehr, U., & Roberts, D. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8 to 18-year-olds. *Kaiser Family Foundation Study*. http://www.kff.org/entmedia/8010.cfm

Sit, C., & Lindner, K. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport And Physical Activity. *International Journal Of Sport Psychology* , 38(3), 283-303.

Tekkurşun Demir & Mutlu Bozkurt, (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi.*

Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Adnan, K. A. N. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyon Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.

Hills, A.P., King, N.A., Byrne, N.M. (Eds.). (2007). *Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity*. Routledge.

Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2010). *Educational administration* (Çeviri editörü: S. Turan, 7. baskıdan çeviri). Ankara: Nobel.

SB83

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEORİK DERSE YÖNELİK FENOMENOLOJİK YAKLAŞIMLARI

Gönül Tekkurşun Demir[1], Zekihan Hazar[2], Halil İbrahim Cicioğlu[3]

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,gonultekkursun@hotmail.com
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, zekihanhazar84@gmail.com
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,cicioglu@hotmail.com

ÖZET

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik derslere yönelik görüşlerinin fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda oluşturulan metaforlarla tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma modellerinden fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımı doğrultusunda metafor deseni kullanılmıştır. Bu çalışmaya 2016-2017 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olanlar katılmıştır. Bu bağlamda, toplam 197 öğrenciye ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış form kullanılmıştır. Bu bağlamda, "Teorik dersler……gibidir. Çünkü ..……" şeklinde yarı yapılandırılmış form hazırlanmıştır. Öğrencilerin metaforları ve gerekçelerini aktardığı bu formlar, birer "belge" ve "doküman" olarak bu araştırmanın temel veri kaynağını oluşturmuştur. Verilerin analizinde, nitel araştırma desenlerinde kullanılan içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın güvenirliği Miles ve Huberman (1994)'ın formülü kullanılarak hesaplanmış ve %89 olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen metaforlar "Olumlu İmgeler" ve "Olumsuz İmgeler" adı altında incelenmiştir. Katılımcıların pozitif yöndeki metaforları "Olumlu İmgeler" teması altında 4 alt kategoride incelenmiştir. Bunlar; "Bilgi Kaynağı İmgeleri", "Doğa İmgeleri", "Yiyecek İmgeleri", "Umut İmgeleri" şeklindedir. Katılımcıların negatif yönlü metaforları "Olumsuz İmgeler" teması altında 3 alt kategori altında incelenmiştir. Bunlar; "Şiddet İmgeleri", "Sıkılma İmgeleri ", "Zorunluluk İmgeleri" şeklindedir. Sonuç olarak katılımcıların teorik derslere olan yaklaşımlarının daha çok olumlu metaforlarla tanımlandığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: spor, spor bilimleri fakültesi öğrencileri, teorik ders, fenomenoloji, metafor

PHENOMENOLOGICAL APPROACHES OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT SCIENCES TOWARDS THE THEORETICAL COURSE

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the opinions of students of the faculty of sports sciences about the theoretical courses through the metaphors formed in accordance with the phenomenological approach. In the study, metaphor design from the qualitative research models was used in line with phenomenology approach. Students, who were volunteers, studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences participated in this study in 2016-2017 academic year. In this context, a total of 197 students were reached. The semi-structured form prepared by the researcher was used to collect the data. In this context, a semi-structured form of "Theoretical courses are like…….. Because ……" was prepared. These forms, in which students conveyed their metaphors and reasons, formed the main data source of this research as a "document". In the analysis of the data, the content analysis method used in the qualitative research designs was used. The reliability of the study was calculated using the formula of Miles and Huberman (1994) and it was determined as 89%. Metaphors obtained from the participants were examined under the name of "Positive Images" and "Negative Images". The positive metaphors of the participants were examined in 4 sub-categories under the theme of Positive Images. These are "Images of Source of Information", "Nature Images", "Food Images" and "Hope Images". The negative metaphors of the participants were examined in 3 sub-categories under the theme of "Negative Images". These are "Images of Violence", "Images of Being Bored" and "Images of Necessity". As a result, it was determined that the approaches of the participants to the theoretical courses were defined more with positive metaphors.

Keywords: sports, students of faculty of sports science, theoretical course, phenomenology, metaphor

GİRİŞ

Spor insanlığın var oluşundan günümüze kadar gelen bir olgudur. Spor; günümüz dünyasında bir bilim alanı olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanında eğlence ve ticaret sektöründe de önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar sağlıklı yaşamak içinde spor yapmaktadırlar (Sönmez ve Sunay, 2004). Spor, başarıyı genişletme ve yarışmada üstün gelme amacını içerir. Bunun için bedensel açıdan daha yetenekli olanların seçilmesi ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmeleri gerekir. Spor, gerçek anlamda başarı gücünün artırılması ve kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun bir çabadır (Aracı, 2006). Sporun doğru ve yerinde yapılması için uzmanların yetiştirildiği ve spora dair uygulama ve teorik bilgilerin yuvası spor bilimleri fakülteleridir.

Spor bilimleri fakülteleri 1923'te Terbiye-i Bedeniye Darülmuallimîni'n (Beden Eğitimi Öğremen Okulu) açılmasıyla (Artın, 1999) ilk temellerini atmış ve günümüzde Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerini içinde barındırmaktadır. Bu dersler teorik ve uygulamalı olarak, bilgi birikimi sağlayarak yapılmaktadır. Bu bölümlerde eğitimine devam eden öğrencilerin uygulama derslerinin yanı sıra teorik derslere olan fikirleri önemlidir. Çünkü, onlar çevresindekilere spor değer ve bilincini kazandırması beklenen kişilerdir. Spor bilimleri fakülteleri mezunlarının uygulama yönünden ne kadar iyi olması gerekirse, teorik bilgi açısından da donanımlı olması gerekir. Bu doğrultuda Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik derslere yönelik fenomenoloji yaklaşımları, teorik dersleri nasıl anladığı ve iç dünyasında nasıl adlandırdığı önemlidir. Bu adlandırmaları fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda oluşturulan metaforlarla açığa çıkarmak, onların teorik derslere olan fikirlerini ortaya koyacaktır. Boyle vd., (2006)'ne göre her insan çevresine onu algıladığı biçimde tepkide bulunur. Her bireyin bir algı alanı vardır. Birey için gerçek kendi algıladığıdır. Bu anlayışa "fenomenoloji" denir. Fenomenal alan mental ve bedensel deneyimler sürecidir. Metafor ise, bilinçli ya da bilinçsiz biçimlerde fikirlerimizi ve hareketlerimizi yönlendirir ve hakikatin nasıl yorumlandığını göstermek için kullanılmaktadırlar (Kılıç ve Arkan, 2010). Metafor kullanımı, bireylerin bilinmeyeni bilinenle ilişkilendirerek, kavramlar arasında yeni bağlantılar kurmaya çalışmasıyla bireylerde yaratıcılığı geliştirmektedir (Aydoğdu, 2008). Buna bağlı olarak metaforların eğitim alanında kullanılmasının birçok yararı vardır. Öğrenme için faydalı araçlar olup motivasyonu artırır, sezgileri geliştirebilir, duygusal gelişimi iyileştirebilir ve hayal gücünü geliştirir (Arslan ve Bayrakçı, 2006; Hanson, 1993; Sanchez, Barreiro ve Maojo, 2000).

Tüm bunlar kapsamında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik derslere yönelik görüşlerinin fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda oluşturulan metaforlarla tespit edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmada, katılımcıların bireysel algılarını, deneyimlerini ve bakış açılarını doğrudan öğrenmek, konu ile ilgili derinlemesine ve ayrıntılı veri toplamak amacıyla nitel araştırma deseni kullanılmıştır (Patton, 2014). Araştırmada nitel araştırma modellerinden fenomenoloji (olgubilim) yaklaşımı doğrultusunda metafor deseni kullanılmıştır. Fenomelojik yaklaşım, farkında olduğumuz fakat derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgubilim uygun bir araştırma zemini oluşturmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Metafor ise, bilinçli ya da bilinçsiz biçimlerde fikirlerimizi ve hareketlerimizi yönlendirir ve hakikatin nasıl yorumlandığını göstermek için kullanılmaktadırlar (Kılıç ve Arkan, 2010). Bu çalışmaya 2016-2017 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olanlar katılmıştır. Bu bağlamda, toplam 197 öğrenciye ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış form kullanılmıştır. Fenomolojik yaklaşımın (olgubbilim-metafor) nitel veri toplama aracı olarak kullanılabileceği ve zengin bulgular elde edilebileceği bilinmektedir (Patton, 2014). Bu bağlamda, *"Teorik dersler……gibidir. Çünkü ……"* şeklinde yarı yapılandırılmış form hazırlanmıştır. Katılımcılardan kendi fikirlerine göre teorik dersleri başka bir kavrama benzetmeleri, "çünkü" kavramından sonra da yaptıkları benzetmenin nedeninin mantığa bürünmüş şekilde ifade etmeleri istenmiştir. Öğrencilerin metaforları ve gerekçelerini aktardığı bu formlar, birer "belge" ve "doküman" olarak bu araştırmanın temel veri kaynağını oluşturmuştur. Verilerin analizinde, nitel araştırma desenlerinde kullanılan içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Daha sonra, çalışmanın güvenirliğinin sağlanması için araştırma dışındaki iki araştırmacı ile çalışmayı yürüten araştırmacı kendi kategori ve alt kategorileri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda görüş birliği ve görüş ayrılığı sayıları belirlenerek araştırmanın güvenirliği Miles ve Huberman (1994)'ın formülü; Güvenirlik = Görüş birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) kullanılarak hesaplanmıştır. Bu araştırmaya özgü olarak gerçekleştirilen güvenirlik çalışmasında %89 oranında bir uzlaşma (güvenirlik) sağlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik dersler kavramına ait tema ve kategoriler

Temalar	Kategoriler	f
Olumlu İmgeler	Bilgi Kaynağı İmgeleri	52
	Doğa İmgeleri	29
	Yiyecek İmgeleri	28
	Umut İmgeleri	12
	Toplam	121
Olumsuz İmgeler	Kaygı İmgeleri	38
	Şiddet imgeleri	35
	Sıkılma İmgeleri	32
	Toplam	105
Genel Toplam		226

Tablo 1'de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin *teorik dersler* kavramına yönelik elde edilen verilere ait tema, kategori ve alt kategorilere yer verilmiştir.

Tablo 2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik dersler kavramına ait olumlu imgeler

Temalar	Kategoriler	f	Metafor kaynakları
Bilgi Kaynağı İmgeleri	Ansiklopedi (18),Bilgi (14), Verimli toprak(5), Işık (2), Meslek anahtarı (2), Güneş (2), Panel (2), Tren (2), Bina (2),Kitaplık(2), Taş (1)	52	*"…ansiklopedi gibidir. Çünkü ansiklopedi bize bilgi sağlar, teorik dersler gibi(K128)."* *"…bilgi gibidir. Çünkü dersten çıkınca çok şey öğreniriz(K2)."* *"…verimli toprak gibidir. Çünkü Çünkü verimli toprağa dikilen her fidan topraktan beslenir. Biz de teorik derslerden beslenir, bilgi sahibi oluruz (K72)."*
Doğa imgesi	kaya (7),toprak (5), hava (5), çiçek (2), nehir (2), bitki (2), deniz (1),dalga (1), menekşe (1) , ateş (1) bulut (1), ağaç(1)	29	*"…..kaya gibidir. Çünkü derse girdikçe kaya gibi bilgiyle güçlenirsin (K53)."* *"…..toprak gibidir. Çünkü ne ekersen onu biçersin (K48)."* *"……...hava gibidir. Çünkü olmadan yaşanmaz (K139)."*
Yiyecek İmgeleri	Pasta (10),Turşu (5), Tramisu (2), Bitter çikolata (2), Acı biber(2),Fastfood (1), Kebap (1), Limon(1), Elma(1), Ekmek(1), Yemek(1), Greyfurt(1)	28	*"…pasta gibidir. Çünkü pasta yediğimde kendimi mutlu ve güne hazır hissederim, teorik derslerde olduğu gibi (K212)."* *"…turşu gibidir. Çünkü turşuyu severim ama her ısırığımda yüzüm buruşur. Teorik dersleri de severim ama her ders yüzüm buruşur (K151)."* *"…bitter çikolata gibidir. Çünkü teorik dersler gibi hem acıdır hem de tatlı (K5)."*
Umut İmgeleri	Gelecek (3), Bilim şenliği (2),Sahne (2), Antrenman (1), Paraşüt(1), Maraton Koşusu(1), aşk (1)	12	*"…gelecek gibidir. Çünkü gelecekten çok umutluyum. Teorik derslerde de aldığım bilgilerin beni iyi bir öğretmen yapacağından umutluyum (K33)."* *"…bilim şenliği gibidir. Çünkü derslerde yeni şeyler öğrendikçe ülkem için iyi eğitimciler olacağım konusunda ümitleniyorum(K86).*

Tablo 2'de katılımcılardan alınan metaforlar "Olumlu İmgeler" teması altında incelenmiştir. Olumlu imgeler temasına ait 4 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar; "Bilgi Kaynağı İmgeleri", "Doğa İmgeleri ", "Yiyecek İmgeleri", "Umut İmgeleri" şeklindedir.

Bilgi kaynağı imgeleri kategorisine yönelik olarak 11 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, ansiklopedi (f=2), bilgi (f=2), verimli toprak (f=1), ışık (f=1), meslek anahtarı (f=1), güneş (f=1), panel (f=1), tren (f=1), bina (f=1), kitaplık (f=1), taş (1) şeklindedir.

Doğa imgeleri kategorisine yönelik olarak 12 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar, kaya (f=7),toprak (f=5), hava (f=5), çiçek (f=2), nehir (f=2), bitki (f=2), deniz (f=1),dalga (f=1), menekşe (f=1) , ateş (f=1) bulut (f=1), ağaç (f=1) şeklindedir.

Yiyecek imgeleri kategorisine yönelik olarak 12 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, pasta (f=10), turşu (f=5), tiramisu (f=2), bitter çikolata (f=2), acı biber (f=2), fastfood (f=1), kebap (f=1), limon (f=1), elma (f=1), ekmek (f=1), yemek (f=1), greyfurt (f=1)şeklindedir.

Umut imgeleri kategorisine yönelik olarak 7 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, gelecek (f=3), bilim şenliği (f=1), sahne (f=2), antrenman (f=1), paraşüt (f=1), maraton koşusu (f=1) ve aşk (f=1) şeklindedir.

Tablo 3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik dersler kavramına ait olumsuz imgeler

Temalar	Kategoriler	f	Metafor kaynakları
Şiddet imgeleri	Zulüm (17), Çete (9), Ölüm (2), İşkence (2), Savaş (1), Katil (1)	38	*"… zulüm gibidir. Çünkü ne kadar yorulsam da vazgeçme hakkım yok. "* *"… çete gibidir. Çünkü konuyu anlayanla çete gibi gruplanır, ben dışta kalırım."* *"… ölüm gibidir. Çünkü ölmek zor teorik dersi dinlemek daha zor."*
Sıkılma İmgeleri	Ninni (15), Uyku (11), Uzun hava (2),Efkar (1), Sıkılmak (1), Masal (1), Rüya(1), Bunalım(1),Gece (1),	35	*"… ninni gibidir. Çünkü derslerde hocanın anlattıkları ninni gibi gelir. "* *"… uyku gibidir. Çünkü dersler çok erken ve hep konuşma ile geçiyor, benim de uykum geliyor."* *"… gibidir. Çünkü uzun hava gibidir. Çünkü başladı mı bitmiyor."*
Zorunlulu k İmgeleri	Silah zoru (16), Erken kalkmak(12), Mecburiyet (2), Fide sulamak (2)	32	*"… silah zoru gibidir. Çünkü dersi dinlemek istemediğimde bile öğretmen beni dinlemeye zorlar."* *"… erken kalkmak gibidir. Çünkü erken kalkmak kadar zoruma gidiyor hareketsiz kalıp ders dinlemek."* *"… mecburiyet gibidir. Çünkü ergenler mecbur tutuldukları şeyleri sevmez."*

Tablo 3'te katılımcıların negatif yönlü metaforları "Olumsuz İmgeler" teması altında incelenmiştir. Olumsuz imgeler temasına ait 3 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar; "Şiddet İmgeleri", "Sıkılma İmgeleri ", "Zorunluluk İmgeleri" şeklindedir. Şiddet imgeleri kategorisine yönelik olarak 6 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, zulüm (f=17), çete (f=9), ölüm (f=2), işkence (f=2), savaş (f=1), katil (f=1) şeklindedir. Sıkılma imgeleri kategorisine yönelik olarak 9 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, ninni (f=15), uyku (f=11), uzun hava (f=2), efkar (f=1), sıkılmak (f=1), masal (f=1), rüya (f=1), bunalım (f=1), gece (f=1) şeklindedir. Zorunluluk imgeleri kategorisine yönelik olarak 4 alt kategori elde edilmiştir. Bunlar arasında sırasıyla en yüksek frekansa sahip olan alt kategoriler, silah zoru (f=16), erken kalkmak (f=12), mecburiyet (f=2), fide sulamak (f=2) şeklindedir.

SONUÇ

Spor bilimleri öğrencilerinin genellikle aktif ve sürekli hareket içinde oldukları ve uygulamalı derslerin yanısıra teorik derslere de girdikleri düşünülürse, teorik derslere yönelik metaforlarının ne yönde olacağı merak uyandırmaktadır. Bu bağlamda, araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin teorik derslere yönelik fenomelojik yaklaşımlarına bağlı olarak ürettikleri metaforların ortaya konması amaçlanmıştır. Bu bağlamda katılımcılardan teorik derslere yönelik toplam 226 (121 olumlu, 105 olumsuz) metafor elde edilmiştir.

Katılımcılardan elde edilen metaforların oluşturduğu "Olumlu İmgeler" temasında toplam 121 alt kategori üretilmiştir. Olumlu imgeler temasına ait bulgulardan 4 kategori elde edilmiştir. Bunlar; "Bilgi Kaynağı İmgeleri", "Doğa İmgeleri", "Yiyecek İmgeleri", "Umut İmgeleri"dir. Bilgi kaynağı imgeler kategorisinde katılımcıların teorik dersleri ifade etmek için ansiklopedi, bilgi, verimli toprak, ışık, meslek anahtarı, güneş, panel, tren, bina, kitaplık ve taş gibi metaforlar oluşturduğu görülmüştür. Bu duruma neden olarak katılımcıların teorik dersleri, bilginin anahtarı ve verimlilik olarak görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde benzer kategoriler ile oluşturulmuş farklı teorik derslere yönelik metafor çalışmaları yer almaktadır (Namlı, Temel ve Güllü, 2016; Küçük ve Koç 2004; Sevinç ve Ergenç, 2007). Katılımcıların doğa imgeleri kategorisine yönelik olarak kaya, toprak, hava, çiçek, nehir, bitki, deniz, dalga, menekşe, ateş bulut ve ağaç metaforları ürettikleri saptanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların teorik dersleri, temel yaşam gereksinimi, yardımcı bir güç olarak görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde farklı teorik derslere yönelik yapılmış araştırmalara rastlanmamaktadır (Namlı, Temel ve Güllü, 2016). Teorik derslere yönelik katılımcıların metaforları yiyecek imgeleri kategorisini oluşturmuştur. Buna

göre katılımcılar teorik dersleri pasta, turşu, tiramisu, bitter çikolata, acı biber, fastfood, kebap, limon, elma ve ekmeğe benzetmişlerdir. Bu duruma neden olarak katılımcıların teorik dersleri, temel besin maddeleri gibi alınması gerektiğine olan inançlarından kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde farklı teorik dersler için yapılmış benzer sonuçları içeren araştırmalar yer almaktadır (Namlı, Temel ve Güllü, 2016; Sevinç ve Ergenç, 2007). Umut imgeleri kategorisine yönelik katılımcıların metaforları, gelecek, bilim şenliği, sahne, paraşüt ve maraton koşusu şeklindedir. Bu duruma neden olarak katılımcıların teorik dersleri, hayat kurtaran umut vadedici bir noktada görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde farklı teorik dersler için yapılmış benzer metaforları içeren araştırmalar yer almaktadır (Mete, 2013; Sevinç ve Ergenç, 2007).

Olumsuz imgeler temasında toplam 105 alt kategori üretilmiştir. Olumsuz imgeler temasına ait bulgular incelendiğinde kaygı imgeleri, şiddet imgeleri, sıkılma imgeleri kategorileri elde edilmiştir. Şiddet imgelerinde ise teorik dersler, zulüm, çete, özlüm, işkence gibi benzetmelerle açıklanmıştır Literatürde farklı teorik dersler için yapılmış benzer metaforları içeren araştırmalar yer almaktadır (Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018). Sıkılma imgeleri kategorisinde katılımcıların ninni, uyku, uzun hava, efkar gibi benzetmelerle teorik dersleri tanımladıkları görülmüştür. Zorunluluk imgelerinde katılımcılar teorik dersler için silah zoru, erken kalkmak, mecburiyet gibi metaforlar kullanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların teorik dersleri yapılması gerekli, mecburiyet duyulan fakat çok sevilmeyen bir unsur olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teorik derslere yönelik metaforlarının benzer düzeyde olduğu fakat daha çok olumlu metaforlar ürettikleri sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilgi edinmek, spor ile ilgili ayrıntılı kazanımlara sahip olmak, geçmişten bu güne sporla ilgili konulara hakim olmak hedefinde yetiştiriliyor olmaları da teorik derslere yönelik bakış açılarını açıklamaktadır. Öte yandan katılımcıların teorik derslere yönelik olumlu metaforlarının sayısını arttırmak adına, teorik dersleri öğrencilere sevdirmek için derslerin daha neşeli, öğrenci merkezli, monotonluktan sıyrılmış şekilde teknolojik araçların aktif kullanılacak işlenmesi önerilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının meslek sahibi olması için, çocuklarına bağladıkları umutları öğrencilere hatırlatmak ve onların derslere yönelik kendi iç motivasyonlarını arttırıcı yöntemlerle olumlama yapmalarına yönelik yapılacak olan konferansların etkili olacağı düşünülmektedir. Unutulmamalıdır ki teori ve pratik dengesinin kurulması, nitelikli bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir unsurdur (Mete, 2013).

KAYNAKLAR

Arslan, M. M. ve Bayrakçı, M. (2006). Metaforik düşünme ve öğrenme yaklaşımının eğitim-öğretim açısından incelenmesi. *Millî Eğitim,* 35(171), 100-108.

Artın, C. (1999). Türkiye'de Cumhuriyet Devrinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları, *Spor Bilim,* Sayı: 1, Ocak-Şubat-Mart, ss. 9-10.

Aydoğdu, E. (2008). *İlköğretim okullarındaki öğrenci ve öğretmenlerin sahip oldukları okul algıları ile ideal okul algılarının metaforlar (mecazlar) yardımıyla analizi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Osmangazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Eşkişehir.

Boyle S.W., Hull, Jr.G.H., Mather, J.H., Smith, L.L., Farley,O,M.(2006). *Direct Practice In Social Work*, Pearson: Boston, Usa.

Hanson, L. (1993). *Affective response to learning via visual metaphor*. Annual Conference of the International Visual Literacy Association, October 13-17, New York.

Kılıç, F. ve Arakan, K. (2010). *Birinci sınıf velilerinin veli eğitimine ve çocuklarının okula başlamalarına ilişkin algılarının metaforlar (mecazlar) yardımıyla analizi*. 9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, Elazığ,(s.908-910).

Kurtipek, S. ve Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study, *International Journal of Higher Education,* 7(4), 17-25

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psikososyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 10, 131-141.

Mete, A.Y. (2013). Okul Uygulaması Dersine Yönelik Öğretmen Adayı, Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Sahip Oldukları Metaforlar, *Öğretmen Eğitimi ve Eğitimcileri Dergisi,* Cilt 2, sayı 2.

Namlı, A, Temel, C, Güllü, M (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25

Sanchez, A., Barreiro J. M. & Maojo V. (2000). Desing of virtual reality systems for education : A cognitive approach. *Education and Information Technologies*, 5, 4.

Sevinç, Ö., Ergenç, M. (2017). Düzce üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin "spor" hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

Patton, M. Q. (2014). *Nitel Çalışma Ve Değerlendirme Yöntemleri,*(Üçüncü Baskıdan Çeviri). Ankara: Pegem Yayıncılık.

SB84

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN METAFORLARI

Özlem Arslan[1], Gönül Tekkurşun Demir[2], Ekrem Levent İlhan[3], Tuğba Mutlu Bozkurt[4]

[1]Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği,ozarslan98@hotmail.com
[2] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,gonultekkursun@hotmail.com
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, levent-besyo@hotmail.com
[4]Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,tmutlubozkurt@gmail.com

ÖZET

Araştırmada ilkokul öğrencilerinin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal açıdan olumlu katkıları olan beden eğitimi dersine yönelik düşüncelerinin metaforlar yoluyla belirlenmesinin amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Uşak ili Dikilitaş İlkokulu'nda eğitimine devam eden ve kolay örnekleme yoluyla ulaşılan ilkokul 2., 3. ve 4. sınıftan 69 kız, 64 erkek olmak üzere toplam 133 öğrenci katılmıştır. Araştırma metaforlar yardımıyla inceleyen olgubilim deseninde nitel bir araştırmadır. Verilerin toplanması amacıyla yarı yapılandırılmış form ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların beden eğitimi dersini benzetmeler ile açıklayabilmesi için "beden eğitimi dersi, ……..gibidir. çünkü ……." şeklindeki yarı yapılandırılmış form kullanılmıştır. Veriler içerik analizine tabi tutulmuş ve analizin güvenirliği Miles ve Huberman'ın (1994) uyuşum yüzdesine göre % 89 bulunmuştur. Araştırmada ilkokul öğrencilerinden elde edilen metaforların yedi kategori altında toplandığı tespit edilmiştir. Bu kategoriler sırasıyla Gıda İmgeleri, Aktivite İmgeleri, Eğlence İmgeleri, Değer İmgeleri, Tanınmış Kişi İmgeleri, Özgürlük İmgeleri ve Sağlık İmgeleri'dir. Araştırma sonucuna göre ilkokul 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerin metaforlarının %100'ünün olumlu metaforları içerdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu yönde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: ilkokul, öğrenci, beden eğitimi dersi, metafor

METAPHORS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS ABOUT PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT

The aim of the study was to determine thoughts of elementary school students about physical education course, which have positive contributions to physical, mental, cognitive and social developments of children, through metaphors. In this context, a total of 133 students (69 girls and 64 boys) from Uşak Dikilitaş Elementary School in the 2018-2019 academic year (except for 1st graders). The participants were achieved with convenient sampling. The study is a qualitative study using phenomenology design. A semi-structured form and a demographic information form were used to collect data. In order to make the participants explain physical education course with metaphors, a semi-structured form with an expression such as "Physical education course is like..... because.....". was used. The data were subjected to content analysis and the reliability of the analysis was 91% according to the agreement percentage of agreement Miles and Huberman (1994). In the study, it was determined that metaphors obtained from elementary school students were clustered under seven categories. These categories are Food Images, Activity Images, Entertainment Images, Value Images, Celebrity Images, Freedom Images and Health Images. As a result, it was concluded that 100% of metaphors of the elementary school students contain positive images. Accordingly, it can be stated that elementary school students' attitudes towards physical education course are positive.

Keywords: elementary school, student, physical education course, metaphor

GİRİŞ

Eğitim genel anlamıyla bireyin öğrenme yolu ile düşünme yeteneklerini, bilgisini, anlayışını ve becerilerini gösterme, toplumsal değerlerin öğretilmesi ve aktarılması sürecidir (Yetim, 1998). Bu bağlamda eğitim insana özgü bir faaliyet olduğu için, insan fizyolojik ve psikolojik yapısı gereği eğitime muhtaç bir varlıktır (Koçak, 2002). Eğitimin en temel ilkelerinden biri insanları, zihni ve bedeni yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektir (Petrary, 1989). Modern anlayışa uygun olarak eğitimdeki amacın gerçekleşmesi, bireyin zihinsel eğitimi yanında, bedensel eğitimi ile mümkündür (Aracı, 1998). Beden eğitimi, bireylerin gelişmiş nitelikleri dikkate alınarak bireysel ve toplumsal çevre tarafından bedenen, ruhen; sıhhatli, sevinçli, güzel ahlak sahibi ve düzgün bir kişiliğe sahip; üretken, becerikli ve olumlu; milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışlarla donatılmış bireyler olarak geliştirilmeleri için zorunlu karakter eğitimidir (Yangın, 1997). Ülkemizde ilköğretime başlama yaşı yedidir. Beden eğitimi ve spor, çocuğun hareket ve oyuna en çok ihtiyaç duyduğu bu zamanda, yani ilköğretim döneminde başlanmalıdır. Okul çağındaki çocuklar beden eğitimi ve spor dersleriyle yeni beceriler kazanmakta bununla birlikte daha önce kazandıkları temel becerileri akıcı ve doğru olarak geliştirmektedirler (Karagül, 1993). Bu bağlamda ilköğretim kurumlarında uygulanacak beden eğitimi ve spor etkinlikleri bilhassa, çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak, sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini ve sağlıklı olabilmelerini temin etmek yönünden hayati (Yenal, 1999) olduğu düşünülürse, ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik duygu ve düşüncelerinin metaforlar yoluyla ortaya konması önemlidir.

Metafor bir düşünme ve görme biçimidir (Morgan, 1998). Bir kavramı, olguyu bulunduğu konumdan daha öteye taşımak kelimenin var olan anlamından daha fazlasını yüklemek anlamında (İnanç Uyandur, 2016) kullanılan metafor, aynı zamanda insanların etrafında gelişen olaylara ve objelere bakış açıları; olağandışı benzetmeler ışığında açıklamaya çalıştıkları bir araç olarak görülmektedir (Cerit, 2008). Koç (2014)' a göre metafor bireylerin somut ya da soyut herhangi bir olgu, durum ve süreç hakkındaki algı ve tutumlarının belirlenmesini sağlayan, söz konusu unsurlara yönelik zihinlerinde yer alan kavramsal karşılıklar şeklindedir. Koç (2014) metaforun edebi ve sözel çokluktan ötede akademik boyutta yapılan çalışmalara da düşünsellik kazandıran ve giderek yaygınlaşan bir teknik olduğunu savunmaktadır.

Araştırmada, ilkokul öğrencilerinin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal açıdan olumlu katkıları olan beden eğitimi dersine yönelik fikirlerinin metaforlar yoluyla belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu öğrencilerin ilkokul döneminde beden eğitimi ve spora yönelik duygularının temellerinin oluştuğu düşünülürse, gelecekte sağlıklı bir toplumun yetiştirilmesi açısından elde edilen verilerin literatüre ışık tutacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma, ilkokul öğrencilerinin "beden eğitimi dersi" kavramı ile ilgili algılarını metaforlar yardımıyla inceleyen olgubilim deseninde nitel bir araştırmadır. Bu modelde algı ve olaylar doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konur ve bireylerden daha derin görüş alınması ve duygu, düşünce ve hissettiklerinin anlaşılmasını sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Metaforların nitel veri toplama aracı olarak kullanılabileceği ve kavramlar yoluyla zengin bulgular elde edilebileceği bilinmektedir (Patton, 2002). Metaforlar, sosyal olguları anlamada hem betimleme hem de karşılaştırma araçları olarak kullanılabilmektedir (Silman ve Şimşek, 2006). Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Uşak ili Dikilitaş İlkokulu'nda eğitimine devam eden kolay örnekleme yoluyla ulaşılan ilkokul 2., 3. ve 4. sınıf (69 kız, 64 erkek) öğrencilerden oluşan bir gruptur. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi; maliyetin az olması, araştırmacıya tanıdık bir katılımcı grubu olması, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırması (Yıldırım ve Şimşek, 2013) nedenleriyle tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, öğrencilerin kişisel bilgilerinin elde edilmesi amacıyla hazırlanan demografik bilgi bölümdür. İkinci bölüm, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik düşüncelerinin metaforlar yardımı ile elde edilmesini amaçlayan yarı yapılandırılmış formdan oluşmaktadır. Bu form öğrencilere dağıtılarak, beden eğitimi dersine ilişkin görüş ile düşüncelerinin metaforlar yardımıyla nasıl ifade edebilecekleri anlatılmış, örneklerle açıklanmış ve onlardan kullandıkları metaforun nedeninin belirtilmesi istenmiştir. Bu form, *"Beden eğitimi ders, ……..gibidir. Çünkü ……."* şeklindedir. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinde amaç, verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Bu bağlamada toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde organize edilmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Buna göre, katılımcıların geliştirdikleri metaforların analizi; verilerin kodlanması, temaların bulunması, verilerin kodlara ve temalara göre düzenlenmesi ve tanımlanması, bulguların yorumlanması şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır (Ekiz, 2009; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Verilerin analizi 3 uzman görüşü doğrultusunda hazırlanmış ve araştırmanın güvenirliğine yönelik Miles ve Huberman'ın (1994) uyuşum yüzdesi formülü kullanılmıştır. Buna göre uyum % 91 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. İlkokul öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin metaforik algıları

Kategori	Metafor	f	Katılımcı cümleleri
Gıda imgeleri	çikolata(10), şeker(6), çilek(6),yemek(3), erik(1), kivi(1), çikolata(1), baklava(1), topitop(1), karpuz(1), muz(1),yemek(1), çilek (1),pasta(1),meyve(1), kurabiye(1), dondurma(1),vişne(1), kiraz(1),havuç(1)		*"…çikolata gibidir. Çünkü çikolata çok tatlıdır(K52). "* *"…şeker gibidir. Çünkü çok seviyorum ve enerji veriyor(K9). "*
Aktivite imgeleri	oyun(12), futbol(7), oyuncak(2),koşu(2), badminton(2),yüzme(2),karete(2), voleybol(1),koşmak(1), seksek(1),yerden yüksek oyunu (1)	33	*"…oyun gibidir. Çünkü sürekli hareket ederiz(K55). "* *"…futbol gibidir. Çünkü gol atmak için koşarız(K7). "*
Eğlence imgeleri	top(3),lunapark(3),eğlence(2),tablet(1),tiyatro(1),spor(1),kitap(1),maç(1),oyuncak(1),ata binmek(1),balık ağı(1), ay(1), cimnastik(1)	18	*"…top gibidir. Çünkü topla oynarken eğleniriz(K11). "* *"…lunapark gibidir. Çünkü lunaparkta eğleniriz ve coşarız(K10) ."* *"…eğlence gibidir. Çünkü heyecanlıdır(K22). "*
Değer imgeleri	matematik(4),Elsa'nın ebisesi(2), anne(1),arkadaş(1),öğretmen(1),barbiebebek(1),tavşan(1),kardeşim(1),türkçe(1), şarkı(1),güneş (1),öğretmen(1),köpek(1), tavşan(1)	18	*"…matematik gibidir. Çünkü matematik önemli bir derstir(K5). "* *"…Elsa'nın elbisei gibidir. Çünkü çok beğeniyorum ve çok güzel(K44)."*
Tanınmış kişi imgeleri	Alexsandro De Souza(3), Drogba(2), Ronaldo(2), Atiba(2),Kenan Sofuoğlu(1),Arda Turan(1),Messi (1)	12	*"…Alex souza gibidir. Çünkü beden dersinde çok başarılıymış ki şimdi çok iyi bir futbolcu olmuş.(K2). "* *"…Atiba gibidir. Çünkü çok iyi koşar(K49). "*
Özgürlük imgeleri	futbol(4),bilgisayar(2),çiçek(2)	8	*"…futbol gibidir. Çünkü istediğim gibi koşarım(K54). "* *"…bilgisayar gibidir. Çünkü oyunlarımı ve oyuncularımı kendim seçerim(K10). "*
Sağlık imgeleri	ceket(1),süt(1),spor(1)	3	*"…ceket gibidir. Çünkü beni hastalıklardan korur ve sağlıklı olurum(K51). "* *"…süt gibidir. Çünkü beni sağlıklı hissettirir(K59). "*

Tablo 1'de ilkokul öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar, bu metaforlara ait frekanslar ve katılımcı cümleleri yer almaktadır. Katılımcılarn beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforların analizi sonucunda 7 kategori elde edilmiştir. En yüksek frekansa sahip olan kategoriler sırasıyla Gıda İmgeleri (f=41), Aktivite İmgeleri (f=33), Eğlence İmgeleri (f=18), Değer İmgeleri (f=18), Tanınmış Kişi İmgeleri (f=12), Özgürlük İmgeleri (f=8) ve Sağlık İmgeleri (f=3)'dir. İlkokul öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik algılarının en yüksek olduğu kategori "Gıda İmgeleri" dir. Bu kategoride beden eğitimi dersi *"çikolata, şeker, çilek, yemek, erik, kivi, çikolata, baklava, topitop, karpuz, muz, yemek, çilek, pasta, meyve, kurabiye, dondurma, vişne, kiraz, havuç"* metaforları ile açıklanmıştır. Katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik algılarının yer aldığı diğer kategori ise Aktivite İmgeleri'dir. Bu kategoride beden eğitimi dersinin açıklanmasında *"oyuncak, koşu, badminto, yüzme, karete, voleybol, koşmak, seksek, yerden yüksek oyunu"* benzetmeleri kullanılmıştır. "Eğlence İmgeleri"nde katılımcılar beden eğitimi dersini *"top, lunapark, eğlence, tablet, tiyatro, spor, kitap, maç, oyuncak, ata binmek, balık ağı oyunu, ay, cimnastik"* benzetmeleri ile açıklanmıştır. Katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik oluşturdukları *"matematik, Elsa'nın ebisesi, anne, arkadaş, öğretmen, barbie bebek, tavşan, kardeşim, türkçe, şarkı, güneş, öğretmen, köpek, tavşan"* metaforların "Değer İmgeleri" kategorisinde toplandığı saptanmıştır. "Tanınmış Kişi İmgeleri"nde ise katılımcıların beden eğitimi dersini*"Alexsandro De Souza, Drogba, Ronaldo, Atiba, Kenan Sofuoğlu, Arda Turan, Messi"* metaforlarıyla açıkladığı tespit edilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik algılarının ifade edildiği diğer kategori "Özgürlük İmgeleri" dir. Bu kategoride beden eğitimi dersi *"futbol, bilgisayar, çiçek"* metaforları ile açıklanmıştır. Katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik algılarının yer aldığı son kategori "Sağlık İmgeleri" dir. Bu kategori ise *"ceket, süt, spor"* benzetmeleri ile açıklanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

İlkokul öğrencilerinin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal açıdan olumlu katkıları olan beden eğitimi dersine yönelik fikirlerinin metaforlar yoluyla belirlenmesinin amaçlandığı araştırmaya 2., 3. ve 4. sınıftan 69 kız, 64 erkek olmak üzere toplam 133 öğrenci katılmıştır. Beden eğitimi dersine yönelik oluşturulan metaforların kategorileştirilmesinde, literatürdeki araştırmalardan (Köksal ve Görücü, 2015; Demir ve Hazar, 2018; Yaylacı, 2012) yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik ürettikleri metaforların yedi kategori altında toplandığı görülmüştür. Bunlar sırasıyla *Gıda İmgeleri, Aktivite İmgeleri, Eğlence İmgeleri, Değer İmgeleri, Tanınmış Kişi İmgeleri, Özgürlük İmgeleri, ve Sağlık İmgeleri*'dir.

> Gıda İmgelerinde katılımcıların beden eğitimi dersini *"çikolata, şeker, çilek, yemek, erik, kivi, çikolata, baklava, topitop, karpuz, muz, yemek, çilek, pasta, meyve, kurabiye, dondurma, vişne, kiraz, havuç"* metaforlarıyla açıkladıkları görülmüştür. Buna göre ilkokul öğrencilerinin beden editimi dersini yaşamın temelini oluşturan gıdalara benzettiği ve bu dersi yaşamın vazgeçilmez ögesi olarak gördükleri söylenebilir. Literatürde beden eğitimi dersine yönelik metaforların elde edilmesi için yapılan ve farklı gruplar üzerinde yürütülen, benzer kategori ve metaforların elde edildiği araştırmalar yer almaktadır (Köksal ve Görücü, 2015; Hopea vd, 2006; Gülay vd, 2010; Demir ve Hazar, 2018).

Aktivite İmgelerinde katılımcıların beden eğitimi dersini *"top, lunapark, eğlence, tablet, tiyatro, spor, kitap, maç, oyuncak, ata binmek, balık ağı oyunu, ay, cimnastik"* benzetmeleri ile açıkladığı saptanmıştır. Buna göre katılımcıların beden eğitimi dersini hareket etme ve enerji boşaltma aracı olarak gördükleri söylenebilir. Literatürde farklı çalışma grubu ile yürütülen, beden eğitimi dersine yönelik benzer metafor ve kategorilerin saptandığı araştırmalar yer almaktadır (Köksal ve Görücü, 2015; Şirinkan vd.,2008; Namlı, Temel ve Güllü, 2016; Demir ve Hazar, 2018; Yaylacı, 2012).

Ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersini metaforlarla açıkladığı Eğlence İmgeleri kategorisinde *"top, lunapark, eğlence, tablet, tiyatro, spor, kitap, maç, oyuncak, ata binmek, balık ağı oyunu, ay, cimnastik"* benzetmelerini kullandıkları görülmüştür. Buna göre ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersinde eğlendikleri, neşeli zaman geçirdikleri söylenebilir. Literatürde beden eğitimi dersine yönelik metaforların elde edilmesi için yapılan ve farklı gruplar üzerinde yürütülen, benzer kategori ve metaforların elde edildiği araştırmalar yer almaktadır (Gülay vd, 2010; Hopea vd, 2006; Demir ve Hazar, 2018; Köksal ve Görücü, 2015).

Değer İmgelerinde ise ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersini *"matematik, Elsa'nın ebisesi, anne, arkadaş, öğretmen, barbie bebek, tavşan, kardeşim, türkçe, şarkı, güneş, öğretmen, köpek, tavşan"* şeklinde ifade ettikleri görülmüştür. Bu dersi katılımcıların önemli, değerli gördükleri düşünülebilir. Alanyazında farklı çalışma grubu ile yürütülen, beden eğitimi dersine yönelik benzer metafor ve kategorilerin saptandığı araştırmalar yer almaktadır (Köksal ve Görücü, 2015; Şirinkan vd.,2008).

Tanınmış Kişi İmgeleri"nde ise katılımcıların beden eğitimi dersini*"Alexsandro De Souza, Drogba, Ronaldo, Atiba, Kenan Sofuoğlu, Arda Turan, Messi"* metaforlarıyla ifade ettikleri görülmüştür. Buna göre ilkokul öğrencileri üzereinde basın yayında çıkan bireylerin etkilerinin olduğu ve onları beden eğitimi dersi ile bütünleştirdikleri söylenebilir. Literatürde benzer veya farklı bir kategorinin oluşturulduğu araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların "Özgürlük İmgeleri" nde beden eğitimi dersini *"futbol, bilgisayar, çiçek"* metaforları ile açıkladığı saptanmıştır. Buna göre katılımcıların bu derste kendilerini rahat hissettikleri ve istediklerini rahatça yaptıkları düşünülebilir. Alanyazında farklı çalışma grubu ile yürütülen, beden eğitimi dersine yönelik benzer metafor ve kategorilerin saptandığı araştırmalar yer almaktadır (Köksal ve Görücü, 2015).

Araştırmanın son bulgusunda katılımcıların beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforların "Sağlık İmgeleri" kategorisinde topalndığı ve*"ceket, süt, spor"* benzetmeleri ile açıkladıkları görülmüştür. Buna göre katılımcıların beden eğitimi dersinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları için önemli noktada olduğunu düşündükleri şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında benzer kategorileri elde eden araştırmalar yer almaktadır (Şirinkan vd.,2008).

> Araştırma sonucuna göre ilkokul 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerin metaforlarının %100'ünün olumlu metaforları içerdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre ilkokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu yönde olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılmış bir çok araştırmada beden eğitimi dersinin öğrenciler tarafından çok sevildiğini göstermektedir (Erhan ve Tamer, 2009, Kumartaşlı 2010, Demir vd, 2017).

KAYNAKLAR

Aracı, H. (1998). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Yardımcı Ofset

Cerit, Y., (2008). Öğretmen Kavramı İle İlgili Metaforlara İlişkin Öğrenci, Öğretmen ve Yöneticilerinin Görüşleri. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(4), 693-712.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ, İlhan, E, L ve Arslan, Ö. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları. International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - Ijsets, 3 (4), 120-128. Doı: 10.18826/Useeabd.319676.

Demir, G. T., ve Hazar, Z. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmeni ve Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi, X. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 959-967.

Erhan, S.E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (3), 57- 66.

Ekiz, D. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri, (2. baskı), Ankara: Anı Yayıncılık.

Gülay, O., Mirzeoğlu, D., Çelebi, M. (2010). İşbirlikli Oyunların Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine ve Beden Eğitimi Dersi Tutumlarına Etkisi. Eurasian Journal of Education Research, (Yaz) Sayı:40.

Hohepa, M., Schofield, G., & Kolt, G.S. (2006). "Physical Activity: What Do High School Students Think?". The Journal of Adolescent Health, 39, 328-336. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.024

İnanç Uyandur, B., (2016). Metafor ve Ekslibriz. İnternational Journal Of Ex-libriz, 3(5), 122-128.

Karagül, T. (1993). Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri, Anadolu Üniversitesi Yayınları: Eskişehir.

Kumartaşlı, M. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarınınve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Koçak, E. (2002). Erzurum ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doğum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Koç, E.S. (2014). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretmen ve Öğretmenlik Mesleği Kavramlarına İlişkin Metaforik Algıları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 47-72.

Köksal, O. ve Görücü, A. (2015). Examining secondary school students' metaphor perceptions of the concept of physical education lesson, Turkish Journal of Sport and Exercise, 17(1), 105-113.

Morgan, G. (1998). Yönetim ve Örgüt Teorilerinde Metafor. (Çev: G. Bulut). İstanbul: MESS Yayınları

Namlı, A, Temel, C, Güllü, M (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25

Petrary, C. K. Organizing pysical assesment grades (K-2): Stratagies for the elemantary physical education specialist JOPERD, 60(6), 57-60. 1989.

Silman, F. ve Şimşek, H. (2006). Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri okulları ve merkezi eğitim kurumlarına mecazlar yoluyla bir bakış. Eğitim Araştırmaları, 23, 177-187.

Şirinkan, A., Çalışkan E., Gündoğdu K., Şirinkan S., Bay E. ve Kürkçü R. (2008). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Hakkındaki Görüşleri (Erzurum ili örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 10, Sayı:1, 52- 60.

Yangın, E. (1997). Beden eğitimi öğretmenleri kılavuzu. İstanbul: MEB Yayınları.

Yaylacı, F. (2012). İlköğretim Okullarında "Nasıl Bir Beden Eğitimi Dersi İstiyorum?". Milli Eğitim Dergisi, Sayı:195, Sayfa:194-210.

Yenal, T., Çamlıyer H., Saracoğlu, A. (1999). İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV,(3): S.15-16.

Yetim, A. (1998). Öğretmenlik Mesleği ve Beden Eğitimi Öğretmeninin Sosyal Görevleri. A. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. 1. Spor Kongresi Bildirileri. S. 1-6.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayınları

SB85

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK KARŞILAŞTIKLARI PROBLEM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özlem Arslan[1], Gönül Tekkurşun Demir[2], Tuğba Mutlu Bozkurt[3], Ekrem Levent İlhan[4]

[1]Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği,ozarslan98@hotmail.com
[2] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,gonultekkursun@hotmail.com
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, levent-besyo@hotmail.com
[4]Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,tmutlubozkurt@gmail.com

ÖZET

Araştırmada, sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 105 kadın, 47 erkek olmak üzere 152 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Yıldız (2010) tarafından geliştirilen "Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi Problem Ölçeği (SÖBEDPÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moment Korelasyon analizi, Mann-Whitney U, aritmetik ortalama, standart sapmadan yararlanılmıştır. Araştırmada, sınıf öğretmenlerin SÖBEDPÖ toplam puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusunda sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin cinsiyete anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre erkek sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin, kadın sınıf öğretmenlerin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, Yıldız, (2010)'un belirttiği sınıf öğretmelerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerine ait en düşük puanın 42, en yüksek puanın 94 olduğu düşünülürse, katılımcıların puan ortalamaları (69,45), ortanın üzerinde olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: öğretmen, sınıf öğretmeni, beden eğitimi dersi, problem

EXAMINING THE LEVELS OF PROBLEMS CONFRONTED BY ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the levels of problems confronted by elementary school teachers in physical education course. The study was conducted in survey design. The sample of the study consisted of a total of 152 elementary school teachers (105 females and 47 males). The Physical Education Course Problems Scale for Elementary School Teachers (PECPSEST) developed by Yıldız (2010) was used as the data collection tool. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Mann-Whitney U, arithmetic mean and standard deviation were utilized in the analysis of the data. In the study, a significant, weak and negative relationship was found between teachers' PECPSEST total scores and their ages. In the other finding of the study, it was found that the levels of problems confronted by elementary school teachers in physical education course showed a significant difference by the variable gender. Accordingly, it was discovered that the levels of problems confronted by male teachers in physical education course were significantly higher than the ones confronted by female teachers. As a result, considering that Yıldız (2010) stated that the lowest and highest scores of the levels of problems level confronted by elementary school teachers in the physical education course were 42 and 94, respectively, the mean score of the participants (69,45) was found to be above the mid-range.

Keywords: teacher, elementary school teacher, physical education course, problem

GİRİŞ

Öğretmen, gelecek neslin kaliteli, donanımlı, bilgili, üretici, araştırmacı, sosyal, ahlaklı olarak yetişmesindeki mihenk taşlarından biridir (Demir, Cicioğlu, İlhan, Arslan, 2017). Sırrı (1931)' ya göre güçlü ve iyi gelişmiş düzenli, temiz, dürüst, dikkatli çocukları, bu meziyetlere sahip olan ana babalardan sonra öğretmenler yetiştirir. Onların ahlak ve beden mimarları ana, baba ve öğretmenleridir. Öğretmenlerin toplumun değerlerini bilmesi, zihinsel ve duyuşsal yetkinliklere sahip olması ve beden eğitimine de önem vermesi gerekmektedir (Aracı, 2006).

"İnsan mühendisleri" olarak tanımlanan sınıf öğretmenleri (Kale, 2007), Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın ilgili kurul kararı ile 2012-2013 beden eğitimi dersini işlemektedirler. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri içinde çocuklar, hareket ederek, eğlenerek ve arkadaşlarıyla paylaşımlarda bulunarak, hem fiziksel sağlıklarını korurlar hem de yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliğini, kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, hedefe ulaşmak için strateji geliştirmeyi öğrenirler (Atilay, 2011). Akgün ve İnan (2010)'a göre beden eğitimi ve spor faaliyetleri sayesinde sağlıklı ve zinde insanlar yetişir. Sağlıklı ve zinde insanlar ise ülkelerin gelişimine katkı sağlar. Bu amaç doğrultusunda bireylerin stres ve enerjisini spor ve oyun aracılığıyla atması gerekir. Bu şekilde uygulama alanı bulunabilecek en uygun çağlardan biri de ilkokul çağıdır. Bu dönemde bolca enerjiye sahip olan öğrencilerin beden eğitimi ve oyun yoluyla enerjilerini atıp kendilerini bedensel ve zihinsel olarak yetiştirmeleri oldukça önemlidir. Buna göre kaliteli bir beden eğitimi dersi için etkili bir öğretmene gereksinim vardır (Arslan, Altay, 2009). Öğretmenin bilgi, beceri ve tutumları öğrenci öğreniminde oldukça önemlidir. Özşaker ve Orkun (2005)'e göre özellikle sınıf öğretmenleri ile beden eğitimi öğretmenlerine çocuklarımızın, gençlerimizin bedenen ve ruhen sağlıklı, mutlu, dengeli, kişilik sahibi ahlaki değerlere sahip ve üretici vatandaşlar olarak yetişmeleri konusunda, ihmal edilmeyecek görevler ve sorumluluklar yüklenmektedir. Zaman zaman bu görev ve sorumlulukları yerine getirirken ilköğretim okullarında beden eğitimi derslerinde bir çok problemle karşılaşılmaktadır. Bu problemlerin tespiti ve ortadan kaldırılmasına yönelik tedbirlerin alınması eğitimin ilk basamağı için gereklilik arz etmektedir (Bozdemir, Çimen, Kaya ve Demir, 2015).

İlkokulda öğrencilerin spor alışkanlığı kazanması için önemli noktada bulunan sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi ve sporun öğrencilerine katkılarını bilmesi ve öğrenciler için uygun sportif etkinlikler hazırlamasının önemli olduğu düşünülerek (Demir, vd., 2017), araştırmada sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersine yönelik karşılaştıkları problem düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin ortaya konması, bu problemlerin çözümü noktasında literatüre katkısı olacaktır. Araştırma bu açıdan önemlidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan; nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da hala var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2010; Büyüköztürk ve ark., 2014). Araştırma sosyal medya üzerinden sınıf öğretmenleri platformlarına üye olan katılımcılar üzerinde yürütülmüştür. Bu bağlamda araştırmaya 105 kadın, 47 erkek olmak üzere toplam 152 sınıf öğretmeni katılmıştır. Katılımcılar 7-29 yıldır sınıf öğretmeni olak görev yapmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi Problem Ölçeği (SÖBEDPÖ): Sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerininin belirlenmesi amacıyla Yıldız (2010) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçek ifadelerinin seçenekleri "tamamen katılıyorum", "katılıyorum", "orta derecede katılıyorum", "katılmıyorum", "hiç katılmıyorum" şeklinde sıralanmış ve 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanmıştır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans % 61,43'tür. Ölçekte alınan en yüksek puan 94, en düşük puan ise 42'dir.

Tablo 1. Sınıf öğretmenlerinin SÖBEDPÖ çizelgesi

Değişken	$\bar{x}$	ss	Cronbach Alpha
SÖBEDPÖ	**69,45**	**14,25**	**,90**

Katılımcıların ölçekten aldıkları genel ortalama 69,45 ve standart sapma değeri 14,25 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel toplamına ait Cronbach Alpha katsayısı ,90 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Değişkenlere normallik testi ve varyansların homojenliği için "Kolmogorov-Smirnov Testi" ile "Levene Testi" kullanılmıştır. Bu testler sonucunda dağılımı -1 ile +1 aralığında olmayan, dağılımın normal olmadığı değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmaya katılan katılımcıların beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem puanlarını belirlemek için aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss) değerleri hesaplanmış ve verilerin analizinde Pearson Moment Korelasyon, Mann-Whitney U testlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Yaş değişkenine göre pearson moment korelasyon sonuçları

Değişken	$\bar{x}$	ss	p
Yaş Değişkeni	152	-,120**	,00

*** p> ,05**

Tablo 2'de sınıf öğretmenlerin SÖBEDPÖ toplam puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Moment Korelasyon analizi yer almaktadır. Analiz sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-,120, p<,05).

Tablo 3. Cinsiyete göre yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları

Değişken	Alt gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
Cinsiyet	**Kadın**	105	71,31	7488,00	1923,000	-2,173	,03*
	Erkek	47	88,09	4140,00			

*** p> ,05**

Tablo 3'te sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre, erkek sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin, kadın sınıf öğretmenlerin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Z=-2,173; p<,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya 152 (105 kadın, 47 erkek) sınıf öğretmeni katılmıştır. Literatürde sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi (Alemdağ vd., 2013; Demir, Cicioğlu, İlhan ve Arslan, 2017; Öncü ve Cihan, 2012) ile oyun ve oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumların (Hazar ve Demir, 2018; Yıldız, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018) incelendiği araştırmalar yer almaktadır.

Araştırmanın ilk bulgusunda sınıf öğretmenlerin SÖBEDPÖ toplam puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sınıf öğretmenlerinin yaşları arttıkça beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeyinin arttığı söylenebilir. Yaşları artan sınıf öğretmenlerinin çağımızdaki modern beden eğitimi öğretim yöntemlerine ayak uydurmakta zorlandıkları söylenebilir. Demir, İlhan, Cicioğlu ve Arslan (2017)'nın sınıf öğretmeni adayları üzerinde yaptıkları araştırmasında da istatistiksel açıdan negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bozdemir vd. (2015)'in sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerini incelediği araştırmasında da yaş değişkenine göre araştırma bulguları ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer bulgusunda sınıf öğretmenlerinin, beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin cinsiyete anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre erkek sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinin, kadın sınıf öğretmenlerin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna neden olarak günümüz kadınlarının her alanda aktif olması, hayatın pek çok noktasında olduğu gibi spor ve beden eğitiminde etkin olması ve ilkokul yaş grubu öğrencileri ile daha rahat iletişim kurması gösterilebilir. Literatürde sınıf öğretmeni adayları üzerinde yapılan araştırmalarda araştırma bulgusu ile benzer sonuçlara ulaşan (Öncü ve Cihan, 2012; Alemdağ vd., 2013; Arslan ve Altay, 2009; Matanin ve Collier, 2003; Yıldız, 2010; Yıldız, Demir ve Cicioğlu, 2018) ve araştırma bulgusundan

farklı olarak erkek ve kadın öğrencilerin bu derse yönelik tutumlarının benzer düzeyde olduğunu saptayan (Bozdemir vd, 2015; Demir vd., 2017) araştırmalar yer almaktadır.

Yıldız, (2010)'un belirttiği sınıf öğretmelerinin beden eğitimi dersinde karşılaştıkları problem düzeylerine ait en düşük puanın 42, en yüksek puanın 94 olduğu düşünülürse, katılımcıların puan ortalamaları (69,45), ortanın üzerindedir. Buna göre sınıf öğretmelerinin beden eğitimi dersine yönelik seminerlere katılması, bu ders hakkındaki modern öğretim yöntemlerinin öğretilmesi karşılaşılan problem düzeyinin azalmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Akgün, İ. B. ve İnan, M. (2010). *İlköğretim Okulları Seçmeli Spor Etkinlikleri Dersi Öğretim Programına Ilişkin Öğretmen Görüşlerinin Incelenmesi.* 9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitim Sempozyumu, 20-22 Mayıs, Elazığ, Tübitak, 406-411.

Arslan, Y., & Altay, F. (2009). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersine ilişkin görüşlerinin bazı eğilimleri açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(1): 14-23.

Aracı, H. (2006). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi,*Geliştirilmiş 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Alemdağ, S., Öncü, E., & Sakallıoğlu, F., (2013). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2): 45-60.

Atilay, S., (2011). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz-Yeterlilik İnançlarının İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Bozdemir, R., Çimen, Z., Kaya, M., & Demir, O. (2015). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersinde karşılaştıkları problemler (Tokat ili örneği). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(5), 221-234.

Hazar, Z., & Demir, G. T. (2018). Attitude scale towards Game and Physical Activities course of class teacher candidates: Validity and reliability study Sınıf öğretmeni adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler dersine yönelik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences,* 15(2), 1206-1215.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtımı.

Kale, R. (2007). *İlköğretimde Beden Eğitimi Ve Oyun Öğretimi*. Ankara. Pegem A. Yayıncılık.

Matanin, M., & Collier, C. (2003). Longitudinal analysis of preservice teachers' beliefs about teaching physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22: 153-168.

Özşaker M, ve Orkun A. (2005). *İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersinin Amaç Ve İçeriğine İlişkin Sorunlar*, 4.Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, İzmir.

Öncü, E., & Cihan, H., (2012). Sınıf öğretmeni adayları için beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin geliştirilmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 31-47.

Sırrı, S. (1931). Çocuk Nedir ? Terbiye, VII (32), 1-4.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., İlhan, E. L., & Arslan, Ö. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutumları. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences,* 3(4), 120-128.

Yıldız, Ö. (2010). *Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ve Karşılaştıkları Problemler, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıldız, H., Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H.,İ. (2018). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Oyun Ve Fiziksel Etkinlikleri Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*, 3. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi, Aralık.

SB103

BEŞ MADDELİK HEDEF BAĞLILIĞI ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE SÜRÜMÜNE İLİŞKİN YAPISININ ÖĞRETMEN YETİŞTİRME ALANINDA YENİDEN TEST EDİLMESİ

***Ender Şenel*[1]**

[1]Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences, endersenel@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beş maddelik hedef bağlılığı ölçeğinin Türkçe sürümünün yapısının öğretmen yetiştirme alanında yeniden test edilmesidir. Araştırmaya antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği, rekreasyon, tarih, muhasebe, kamu yönetimi, felsefe, Türk dili, turizm, İngiliz dili, matematik, din kültürü ve ahlak bilgisi, resim, biyoloji, hemşirelik ve kimya bölümlerinden pedagojik formasyon alan 465 öğrenci katılmıştır. Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) 9 maddelik Hedef Bağlılığı ölçeğini geliştirmiştir. Kelin, Wesson, Hollenbeck ve Klein (2001) ölçeği 5 madde şeklinde yeniden düzenlemiştir. Şenel ve Yıldız (2016), ölçeğin Türkçe çevirisini yapmış, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla geçerlik ve güvenirliğini test etmiştir. Veriler SPSS 22.00 programında bağımsız t test, Pearson korelasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısı, AMOS programında DFA, SPSS programında AFA ile analiz edilmiştir. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett küresellik testi değerleri hesaplanmıştır. KMO değeri 0.83 bulunurken Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. AFA sonuçlarına göre, DFA faktör yükleri 0.68 ve 0.84 arasında değişirken AFA faktör yükleri 0.75 ve 0.84 arasında değişmiştir. Ölçeğin tek boyutlu yapısı doğrulanmış, öz değer 3.265 olarak bulunmuştur. Çıkarılan boyutun genel varyansa katkısı %65.294'tür. İç tutarlılık katsayısı 0.86'dır. DFA sonuçları ölçeğin mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Hedef bağlılığı, ölçek uyarlama, öğretmen yetiştirme

RETESTING THE STRUCTURE OF TURKISH VERSION OF FIVE-ITEM GOAL COMMITMENT SCALE IN THE FIELD OF TEACHER EDUCATION

ABSTRACT

This study aims to retest the structure of Turkish version of five-item goal commitment scale in the field of teacher education**.** 465 students were recruited from the pedagogical formation education program including departments of coaching education, sport management, recreation, history, accounting, public management, philosophy, Turkish language, tourism, English language, mathematics, culture of religion and knowledge of ethics, painting, biology, nursing, and chemistry. Hollenbeck, Williams and Klein (1989) developed Goal Commitment Scale with 9 items. Klein, Wesson, Hollenbeck and Wright (2001) revised the scale to 5 items. Şenel and Yıldız (2016) translated the scale in Turkish and tested the reliability and validity with the participation of students studying in physical education and sport field. The data was analyzed with SPSS 22.0 by using independent sample *t* test, Pearson Correlation. The structure of the scale was analyzed by using CFA in AMOS program and EFA in SPSS. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's Test of Sphericity values were calculated to determine whether the data was proper for the factor analysis. KMO value was found to be 0.83 while Bartlett's Test of Sphericity was statistically significant. According to EFA results, the factor loadings ranged between 0.75 and 0.84 while those in CFA ranged between 0.68 and 0.84. The scale displayed one dimension, the Eugene value was found to be 3.265. The contribution of the extracted dimension to general variance was 65.294%. The internal consistency coefficient (Cronbach's alpha) was 0.86. The CFA results showed that the scale had a perfect fit.

Keywords: Goal commitment, scale adaptation, teacher education

GİRİŞ

Hedef belirlemeye yönelik yaygın araştırmalar sonucunda ortaya çıkan başlıca bulgu, zor ve belli hedeflerin, kolay ya da belirsiz hedeflere kıyasla daha yüksek seviye performans sergilenmesini sağlamasıdır (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Hedef belirleme kuramı içerisinde, bağlılık olmazsa bir hedefin motivasyona ilişkin hiçbir etkisi olmayacağı için, hedef bağlılığı gerekli bir şart olarak tanımlanmıştır (Locke, Latham, & Erez, 1988). Hedef bağlılığı, zor bir görevle karşılaştığında denemekten vazgeçen insanların (başka bir deyişle, bir hedefe bağlı olmayanlar) hedefin ulaşılması zor olduğuna karar veren ve bu hedef için artık uğraşmayan insanlar olduğunu belirten Locke (1968) tarafından tanımlanmış ilk potansiyel aracı değişkenlerden bir tanesidir. Hollenbeck ve Klein (1987), hedefe erişmenin çekiciliği ve beklentisini etkileyen durumsal ve kişisel etkenleri vurgulayarak hedef belirleme süreci içerisinde hedef bağlılığının öncüllerinden oluşan kavramsal bir model önermiştir (bkz. Hollenbeck, Williams, & Klein, 1989).

Hedef bağlılığına atfedilen bu önemli rolü göz önüne alarak, Hollenbeck, Williams & Klein (1989) 9 maddelik kendi kendine değerlendirme usulü hedef bağlılığı ölçeğini geliştirmiştir. Hollenbeck, Klein, O'Leary, ve Wright (1989), kendi kendine belirlenmiş-başkası tarafından belirlenmiş hedef tutarsızlıı, motivasyonel güç ve kişisel hedeflerdeki değişim gibi alternatif hedef bağlılığı ölçümlerini dahil ederek 4, 7, 9 maddelik ölçüm türlerinin yapı geçerliklerini analiz etmiştir.

Tubbs (1993) ve Tubbs ve Ekeberg (1991), hedef bağlılığı ölçümü için bir dizi eleştiri getirmiştir. Wright ve ark. (1994) tutarsızlık ile kendi kendine değerlendirme ölçümünden kaynaklanan geçmiş performansın göreceli etkisiyle (yetenek) ilişkili ek veriler sağlamak için bir çalışma tasarlamış ve kendi kendine değerlendirme usulü bağlılık ölçümlerinin hedef belirleme ortamlarında çok daha az problemli olduğunu ortaya koymuştur. Alan yazındaki bazı araştırmalar, hedef bağlılığı ölçümünün boyutluluğunu sorgulamıştır (DeShon & Landis, 1997; Tubbs, 1993). Bunun sonucunda, Klein ve ark (2001) ölçeği yeniden analiz etmiş ve madde sayısını dokuzdan beşe indirmiştir.

Türkçe alan yazında, Şenel ve Yıldız (2016), beş maddelik hedef bağlılığı ölçeğini Türkçeye çevirip beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmadan önce, hedef bağlılığı için bir ölçüm aracı bulunmamaktaydı. Hedefler, eğitimde başarıya erişmek için önem arz etmektedir, ancak bağlılık olmadan bu hedeflere ulaşmak ya da bireyin bu hedefler için çaba sarf etmeye devam etmesi çok olası görünmemektedir. Dolayısıyla, eğitim ortamında hedef bağlılığının ölçülmesi, akademik hedefleri belirleme ve hedeflere erişme açısından önemlidir. Beş maddelik hedef bağlılığı ölçeği beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla analiz edildiği için bu yapının farklı bir örneklemde yeniden test edilmesi ihtiyacı doğmuştur. Bu çalışma, beş maddelik hedef bağlılığı ölçeğine ilişkin yapının öğretmen yetiştirme alanında yeniden test edilmesini amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Antrenörlük eğitimi (9.7%, n=45), spor yöneticiliği (4.3%, n=20), rekreasyon (7.5%, n=35), tarih (6.9%, n=32), muhasebe (3.9%, n=18), kamu yönetimi (1.3%, n=6), felsefe (3%, n=14), Türk dili (22.8%, n=106), turizm (16.1%, n=75), İngiliz dili (5.2%, n=24), matematik (4.5%, n=21), din kültürü ve ahlak bilgisi (2.2%, n=10), resim (3.4%, n=16), biyoloji (2.2%, n=10), hemşirelik (5.6%, n=26), ve kimya (1.5%, n=7) bölümlerinde öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitiminin sonuna gelen 465 öğrenci (295 kadın, 170 erkek, $X_{yaş}$=23.46±2.31) araştırmaya dahil edilmiştir.

Ölçüm

Hedef Bağlılığı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde şeklinde geliştirilen, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde şeklinde yeniden düzenlenen Hedef Bağlılığı (Goal Commitment) ölçeği kullanılmıştır. Tek boyutu bulunan ölçek 5 madden oluşan likert tipidir (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur (Klein

ve ark., 2001). DeShon ve Landis (1997), Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından geliştirilen ölçeğin karmaşık görevlerdeki boyut yapısını incelemiştir ve ölçeğin karmaşık görevlerde iki boyutlu olduğunu tespit etmiştir. Ancak, ölçek Klein ve ark. (2001) tarafından yeniden düzenlenmiş ve 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya ulaşmıştır. Şenel ve Yıldız (2016) ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır.

Analiz

Ölçeğin yapısı hem açımlayıcı faktör analizi hem de doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Hedef Bağlılığı Ölçeğinin Faktör Yapısı

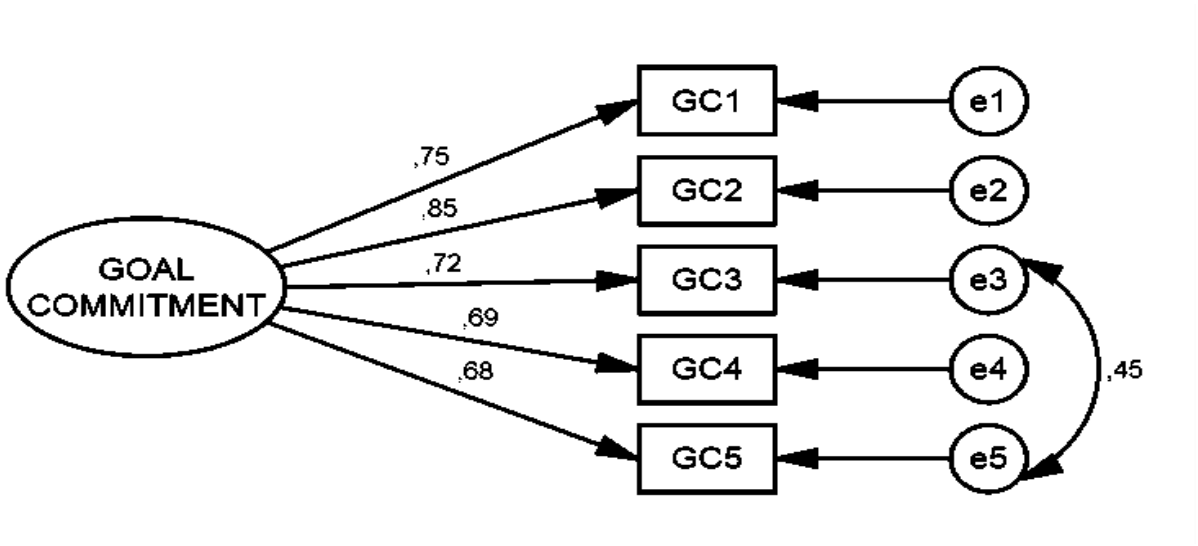
Maddeler	**Hata Varyansları**	**AFA**	**DFA**
		Faktör Yükleri	
		Hedef Bağlılığı	
Madde 1	0.45	.77	.74
Madde 2	0.29	.84	.84
Madde 3	0.49	.84	.71
Madde 4	0.53	.75	.68
Madde 5	0.53	.81	.68

Açıklanan Toplam Varyans								
Faktör	**Öz Değer**		**Varyans (%)**		**KMO**	**Bartlett Küresellik Testi**		
Hedef Bağlılığı	3.265		65.294		.83	1091.956 p<0.001		
	Ort.	***S.S.***	***Skew.***	***a***		**Bileşik Güvenirlik**		
	4.39	.86	-2.07	.86		.85		
Uyumt İndeksleri	**x^2**	**df**	**x^2/df**	**GFI**	**TLI**	**CFI**	**SRMR**	**RMSEA**
	8.31	4	2.07	.99	.99	.99	.016	.04

Madde Korelasyonu	**HB 1**	**HB 2**	**HB 3**	**HB 4**	**HB 5**
HB 1	1				
HB 2	.645**	1			
HB 3	.537**	.597**	1		
HB 4	.500**	.567**	.518**	1	
HB 5	.473**	.584**	.723**	.506**	1
Toplam Ölçek Puanı	.763**	.819**	.853**	.758**	.838**

Tablo 1, beş maddelik hedef bağlılığı ölçeğinin AFA ve DFA sonrasındaki Türkçe formunun faktör yapısını, faktör yüklerini, iç tutarlılık katsayını, bileşik güvenirlik değerini, uyum indekslerini ve madde korelasyonlarını göstermektedir. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığına karar vermek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi değerleri hesaplanmıştır. KMO değeri 0.83 bulunurken Bartlett Küresellik Testi istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır (x^2=1091.956, df=10, p<0.0001). Açımlayıcı faktör analizinde Temel Bileşenler Analizi kullanılmıştır. Temel bileşen analizi, boyut çıkarma analizlerinin genel bir sınıfının hesaplamayla basitleştirilmiş bir şeklidir (Osborne ve Banjanovic, 2016). Temel Bileşenler analizinin temel amacı, değişkenler arasındaki korelasyonları (ya da kovaryans) açıklamak yerine, ölçülen değişkenlerin varyanslarını hesaplamaktır (Thompson, 2004; Fabrigar ve Wegener, 2012). Öz değeri 1'den yüksek olan faktörlerdeki madde dağılımı dikkate alınmıştır (Fabirgar ve Wegener, 2011; Osborne ve Banjanovic, 2016). Özdeğeler, her zaman, çok değişkenli bazı sonuçlarda temsil edilen bilgi miktarının indeksidir (Thompson, 2004). AFA sonuçlarına göre, faktör yükleri 0.75 ile 0.84 arasında değişirken DFA sonuçları faktör yüklerinin 0.68 ile 0.84 arasında değiştiğini göstermiştir. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve öz değeri 3.265 olarak bulunmuştur. Bu boyutun ölçeğin genel varyansına katkısı %65.294'tür. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa Katsayısı) 0.86'dır. DFA ölçeğin mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermiştir (x^2=8.31, df=4 , x^2/df=2.07, GFI=0.99, TLI=0.99, RMSEA=0.04, SRMR=0.016, CFI=0.99).

Şekil 1. Hedef Bağlılığı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde Yapısı



Şekil hedef bağlılığı ölçeğinin Türkçe formuna ilişkin tek boyutlu bir yapıyı göstermektedir. Yüksek hata varyansları birbirine bağlanmıştır (e3-e5).

TARTIŞMA

Bu araştırmada, beş maddelik hedef bağlılığı ölçeğinin yapısının öğretmen yetiştirme programları arasında değerlendirilen pedagojik formasyon eğitimi almış öğrencilerin katılımıyla yeniden test edilmesi hedeflenmiştir. Hedef bağlılığı ölçeği Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde şeklinde geliştirilmiş, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde şeklinde yeniden düzenlenmiş, Şenel ve Yıldız (2016) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik analizi yapılmıştır. Bulgular, ölçeğin tek boyutlu yapısının öğretmen yetiştirme programına dahil olan farklı alanlardan öğrencilerde de geçerli olduğunu ortaya koymuştur.

KAYNAKLAR

DeShon, R., & Landis, R. S. (1997). The dimensionality of the Hollenbeck, Williams, and Klein (1989) measure of goal commitment on complex tasks. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 70, 105–116.

Fabrigar, L. R., & Wegener, D. T. (2011). *Exploratory factor analysis*. Oxford University Press.

Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of applied psychology*, *72*(2), 212-220.

Hollenbeck, J. R., Williams, C. R., & Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, *74*(1), 18.

Hollenbeck, J. R., Williams, C. R., & Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, *74*(1), 18-23.

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., & Alge, B.J. (1999). Goal commitment and the goalsetting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. Journal of Applied Psychology,84(6), 885–896.

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational behavior and human decision processes*, *85*(1), 32-55.

Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. Organizational Behavior and Human Performance, 3,157-189.

Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M. (1988). The determinants of goal acceptance and commitment. Academy of Management Review, 13, 23–39.

Locke, E. A., Shaw, K. R, Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1968-1980. Psychological Bulletin, 90, 125-152.

Osborne, J. W., & Banjanovic, E. S. (2016). *Exploratory factor analysis with SAS*. SAS Institute.

Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(2), 58-65.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association. Washington DC

Tubbs, M. E. (1993). Commitment as a moderator of the goal-performance relation: A case for clearer construct definition. Journal of Applied Psychology, 78, 86–97.

Tubbs, M. E., & Ekeberg, S. E. (1991). The role of intentions in work motivation: Implications for goal-setting theory and research. Academy of Management Review, 16, 180–199.

Wright, P. M., O'Leary-Kelly, A. M., Cortina, J. M., Klein, H. J., & Hollenbeck, J. R. (1994). On the meaning and measurement of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, *79*(6), 795.

SB138

SAKARYA İLİNDE BULUNAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRETMEN YETERLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1] Birgül İskender, [1] Fikret Ramazanoğlu

[1] Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, birguliskender@hotmail.com

ÖZET

Ülkemizde spor ve sporcuya verilen değer her geçen gün artmaktadır. Spor yaşı genelde okul çağı olduğundan dolayı okuldaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporcu yetiştirmekteki önemi göz ardı edilemez. Okullardaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerimizin kendilerini bu meslekte yeterli görmesi yetiştirdikleri neslin sporcularının bilişsel ve fiziksel alanda gelişimlerini sağlar. Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi, öğretmen yeterliliğine ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sakarya ilinde görev yapan 203 (61 kadın, 142 erkek) beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Bu araştırmada araştırmanın genel amacına uygun olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında Türkçeye uyarlanması Diken (2004) tarafından yapılan "Öğretmen Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır.

Veriler bilgisayar ortamında sosyal bilimler için hazırlanan istatistiksel programı (SPSS 22) ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin analizinde farklılığı tespit etmek amacıyla t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik düzeylerinin orta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet, yaş ve mesleki kıdem bilgilerine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerini orta düzeyde görmesi ve yaş, cinsiyet, mesleki kıdem açısından bir farklılığın olmaması verilen eğitimin kalitesi ve uygulanması açısından olumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni**,** Öğretmen Yeterliği

DETERMINATION OF TEACHING COMPETENCE LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS IN SAKARYA PROVINCE

ABSTRACT

The value given to sports and sports people in our country is increasing day by day. Since people usually meet sports in school age, the importance of physical education and sports teachers cannot be ignored in terms of growing sports people. The fact that the physical education and sports teachers in our schools have self-competence in this profession provide the development of the sports people in the cognitive and physical fields. In this study, it is aimed to evaluate teaching competency levels of physical education and sports teachers and to examine their opinions about teaching competence in terms of various variables. 203 (61 famale, 142 male) physical education and sports teachers working in the province of Sakarya have participated in the study. In this research, descriptive survey model is used in accordance with the general purpose of the research. "Teacher Competency Scale" was used by Diken (2004) to adapt the data to Turkısh. The data are analyzed in computer environment with statistical program (SPSS 22) which is developed for social sciences. In order to determine the differences in the data analysis, t-test and one-way variance analysis are performed. Scheffe test is applied when the variance between the groups is equal. As a result of the research, it is concluded that the teacher proficiency levels of physical education and sports teachers are moderate. There is no significant difference between the views of physical education and sports teachers about teacher competencies according to gender, age and professional seniority.

Keywords: Physical Training and Sports Teacher, Teacher Competence.

Giriş ve Amaç

Eğitim; Yaygın bir biçimde ' İnsanın kişiliğini besleme süreci' ve 'insan sermayesine yapılan yatırım' olarak kabul edilmektedir (Senemoğlu, 2004). Bir toplumun kalkınması için de öncelikle yetişmiş insan gücüne ihtiyaç vardır. Yetişmiş insan gücünü sağlayacak kurumlar ise okullardır. Bir okulun iyi olabilmesi de büyük ölçüde öğretmenler tarafından verilen eğitimin kalitesine bağlıdır (Seferoğlu, 2004). Okulda öğrenciye kazandırılacak bilgi, beceri ve tutumlar önceden belirlenmiştir ve bunlar, bu konuların uzmanı olan öğretmenler tarafından planlı bir biçimde, düzenlenen öğretim faaliyetleriyle kazandırılır (Erden, 2009). Öğretmenler, kendi toplumlarının toplumsal, kültürel, ulusal kimliklerinin oluşumunda toplumsal mirasın taşınmasında etken ve bireyin sosyalleşmesini sağlayıcı insan kaynağı olmuşlardır (Özpolat, 2005).

Eğitimde, öğrencilerin istenilen düzeye gelebilmeleri ve başarılı olabilmeleri için öğretmenlerin bazı alanlarda yeterliklere sahip olmaları gerekmektedir (Kuran, 2002). Bu da yeterlik kavramının ne olduğunu akıllara getirmektedir. Yeterlik; Bir işi ya da görevi etkili bir şekilde yerine getirebilmek için sahip olunması gereken özellikleri ifade eder (Şahin, 2004). Öğretmen yeterliği ise; Öğretmenlerin öğretmenlik mesleğini etkili ve verimli biçimde yerine getirebilmek için sahip olunması gereken bilgi, beceri, tutumlardır (Ted, 2009). Öğretmen yeterliğini arttırmak için öğretmenler öğrencilerin eğitimi için etkili olabilecek şekilde davranabileceklerine inanmalıdır. Öğretmenler öğrencilere sundukları ve sergiledikleri rollerinde etkili olup olmadıkları konusunda kararları ve kapasitelerini tanımlamalıdırlar. Bu kararlar, öğretmenin yeterlik duygusunun ortaya çıkmasını ve var olan yeterlik duygusunun artmasını sağlamak için neler yapabilecekleri üzerine odaklaşmalıdır (Sünbül ve Arslan, 2006).

Eğitim programları içerisinde yer alan ve genel eğitim içerinde önemli bir yeri olan beden eğitimi derslerinin amaçlarına ulaşabilmesi, bireyde istenilen davranış değişikliklerinin meydana getirilebilmesi, nitelikli, girişimci, araştırıcı, yenilikçi ve yansıtıcı beden eğitimi öğretmenleriyle mümkün olabileceği düşünülmektedir (Ünlü ve Aydos, 2010).

Bu görüşler dikkate alındığında, Öğretmenlerin öğretmen yeterliğinin eğitimle iç içe olduğu görülmektedir. Bu kavramın eğitim ile birlikte ele alınması gelecek nesillerin sağlıklı eğitim almasına katkı sağlayacaktır. Bu açıdan araştırmanın amacı olan; Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerinin ne düzeyde olduğu ve öğretmen yeterliklerine ilişkin görüşlerinin, çeşitli değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada araştırmanın genel amacına uygun olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli; Olayların, varlıkların, grupların, mevcut durum ve özelliklerini kendi koşullarında betimlemeye ve incelemeye çalışan bir araştırma modelidir (Kaptan, 1998).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu Sakarya ilinde görev yapan 203 Beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmaya katılan grubun demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	61	30,0
Erkek	142	70,0
Yaş		
20-29 yaş	39	19,2
30-39 yaş	93	45,8
40-49 yaş	59	29,1
50-59 yaş	12	5,9

Mesleki Kıdem

1-5 yıl	52	25,6
6-10 yıl	52	25,6
11-15 yıl	40	19,7
16-20 yıl	35	17,2
20 yıl üstü	24	11,8

Tablo 1'e bakıldığında; Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, Toplam 203 kişiden 61'inin (% 30) kadın, 142 'sinin (% 70) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşa göre dağılımları incelendiğinde, 39 'unun (%19,2) 20-29, 93'ünün (%45,8) 30-39, 59'unun (%29,1) 40-49, 12'sinin (%5,9) 50-59 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların mesleki kıdemlerine göre dağılımları incelendiğinde, 52'sinin (%25,6) 1-5 yıl, 52'sinin (%25,6) 6-10 yıl, 40'ının (%19,7) 11-15 yıl, 35'inin (%17,2)16-20 yıl, 24 (%11,8) 20 yıl üstü mesleki kıdeme sahip olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında kullanılan Öğretmen Yeterlik Ölçeği Gibson ve Dembo (1984) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Guskey ve Passoro (1994) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını ise Diken (2004) yapmıştır. Öğretmen yeterliklerini ölçmek üzere tasarlamış bu ölçek 5'li (1: kesinlikle katılmıyorumdan, 5: kesinlikle katılıyoruma yönelen) likert tipi bir ölçme aracıdır. Bulgular " Öğretmen Yeterlik Ölçeği" nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Diken, 2004).

Verilerin Analizi

Veriler bilgisayar ortamında sosyal bilimler için hazırlanan istatistiksel programı (SPSS 22) ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin analizinde gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde; Araştırmaya katılan Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Öğretmen Yeterlik Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler ile veri analizi sonucunda elde edilen verilere dayalı bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Öğretmen yeterlik ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	N	X	Ss
Öğretmen Yeterlik Ölçeği	203	3.57	.34

Tablo 2'ye göre Öğretmen yeterlik ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının X=3.57 olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin öğretmen yeterlik ölçeğinden elde edilen puanların orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin Öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	P
Kadın	61	3.63	.371	201	1.508	.133
Erkek	142	3.55	.337			

Tablo 3' e göre Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur $t_{(201)}$= .133, p>.05).

Tablo 4: Beden eğitimi ve spor öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının yaş düzeylerine göre betimsel istatistikleri

Yaş	N	X	Ss
1. 20-29 yaş	39	3.54	.349
2. 30-39 yaş	93	3.61	.371
3. 40-49 yaş	59	3.52	.306
4. 50-59 yaş	12	3.67	.358
Toplam	203	3.57	.349

Tablo 4 Araştırma sonuçlarına göre; en düşük ortalama 40-49 yaş düzeyindeki öğretmenlerde görülürken en yüksek ortalama 50-59 yaş grubundaki öğretmenlerde görülmektedir.

Tablo 5: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının öğretmenlerin yaş düzeylerine göre Anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**	**Anlamlı Fark**
Gruplar arası	.401	3	.134	1.099	.351	
Gruplar içi	24.232	199	.122			
Toplam	24.633	202				

Tablo 5 Araştırma sonuçlarına göre; Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının yaş düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($f_{(202)}$ =1.09 , p>.05).

Tablo 6: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının mesleki kıdemlerine göre betimsel istatistikleri

Kıdem	N	X	SS
1. 1-5 yıl	52	3.61	.402
2. 6-10 yıl	52	3.58	.276
3. 11-15 yıl	40	3.55	.425
4. 16-20 yıl	35	3.47	.266
5. 20 yıl üstü	24	3.67	.314
Toplam	203	3.57	.349

Tablo 6 Araştırma sonuçları incelendiğinde en düşük ortalama 16-20 yıl kıdeme sahip öğretmenlerde, en yüksek ortalama ise 20 yıl üstü kıdeme sahip öğretmenlerde görülmektedir.

Tablo 7: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının mesleki kıdemlerine göre Anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	.721	4	.180	1.493	.206	
Gruplar içi	23.912	198	.121			
Toplam	24.633	202				

Tablo 7 Araştırma sonuçlarına göre; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanlarının mesleki kıdemlerine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($f_{(202)}$=1,493, p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sakarya ilinde bulunan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerinin ne düzeyde olduğu, öğretmen yeterliklerine ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeğinden elde ettikleri puanların orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları daha önce yapılan Karabulutlu ve Pulur (2017) ile farklı, Öksüzoğlu (2009) ve Ağırman (2016) ile benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin kendilerini yeterli olarak görmesi verilen eğitim açısından öneme sahiptir. Kendini yeterli hisseden bir öğretmenin öğrencileri de edindiği bilgilerle kendine yetebilecek ve geleceğe ışık tutacak bilgi birikimine sahip olacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerine ilişkin görüşleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonuçları daha önce yapılan Ağırman (2016), Cın (2014), Saracalaroğlu, Certel, Varol ve Bahadır (2012), Öksüzoğlu (2009) ile benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde öğretmenlerin yeterliklerinin cinsiyete göre farklılaşmaması kadın öğretmen ya da erkek öğretmen olsun bilgi birikimlerinin aynı olabileceği görüşünü ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterlik ölçeği puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çın (2014) ve Ağırman (2016) öğretmenlerin, öğretmen yeterlik ölçeği ile yaş düzeyleri arasında farklılık olmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin farklı yaş grupları olmalarına rağmen kendilerini aynı yeterliliğe sahip olarak görmeleri verilen eğitimin kalitesi için öneme sahiptir. Mesleğinin ilk yıllarında tecrübesiz olan öğretmenlerin ve yılların yaşanmışlığını ve yorgunluğunu üzerlerinde taşıyan öğretmenlerin kendilerini mesleki açıdan yeterli görmeleri göz ardı edilemez bir gerçek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen yeterliklerine ilişkin görüşleri ile mesleki kıdemleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırma sonuçları daha önce yapılan Ağırman (2016) ile aynı sonuca ulaşılmışken, Çın (2014), Karabulutlu ve Pulur (2017) farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görevini yerine getirirken kaç yıllık öğretmen olduğunun hiç bir öneminin olmadığı görüşünü ortaya çıkarmaktadır. Aslında yıllar geçtikçe öğretmenin daha iyi olacağı ve tecrübenin ona yarar sağlayacağı düşünülse de mesleki yeterlilik için pek işe yaramadığı söylenebilir.

Öneriler

1. Öğretmenlerin yetersiz hissettikleri konularda benzer sorunlar yaşayan zümrelerle seminerler düzenlenebilir. Devamını sağlamak amacıyla seminerlere katılanlara ödül, hediye vb. verilebilir.

2. Öğretmenlerin yeterlik alanlarını geliştirici çalışmalar yapılıp geliştirmeleri desteklenebilir.

3. Öğretmenlerin kendilerini eksik gördükleri konularda destek eğitimleri verilebilir ve sık sık geri dönüşüm yapılarak yeterlik alanları güçlendirilebilir.

Kaynakça

Ağırman, N. (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Öğretmen Yeterlik ve Öğretmen Liderlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.

Çın, H. (2014). Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterliklerine Sahip Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yüksek lisans tezi.

Diken, İ. H. (2004). Öğretmen Yeterlik Ölçeği: Türkçe uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışması, Eğitim Araştırmaları Dergisi, 16, 102-112.

Erden, M (2009). Eğitim Bilimleri Giriş. 3. Baskı. Ankara: Arkadaş yayın evi.

Karabulutlu, Z., Pulur, A (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Yeterliliği ve Eğitimlerinin Özel Alan Yeterliliklerine Etkisinin İncelenmesi, Spormetre, 2017,15(3), 171-178.

Kuran, K (2002). Öğretmenlik Mesleği (Niteliği ve Önemi). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Ankara; Mikro Yayınları.

Öksüzoğlu, P. (2009). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Yeterlik Algıları. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi.

Özpolat, A (2005). Öğretmenlik Mesleğindeki Değişmelerin Tarihsel ve Toplumsal Bağlamı. Milli Eğitim Dergisi, 166.

Saracalaroğlu, S., Certel, R., Varol, R., Bahadır, Z. (2012). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik İnançları ve Denetim Odaklarının İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(2): 54-65.

Seferoğlu, S.S. (2004). Öğretmen Yeterlikleri ve Mesleki Gelişim, Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, 58: 40-45.

Senemoğlu, N (2004). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kurumunda Uygulamaya. Ankara; Gazi Kitapevi.

Sünbül, M. A, Arslan, C (2006). Öğretmen Yeterlik Ölçeğinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2).

Şahin, A.E (2004). Öğretmen Yeterliklerinin Belirlenmesi, Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim dergisi, 58: 5.

Türk Eğitim Derneği (2009). Öğretmen Yeterlilikleri. 1. Baskı

Ünlü, H., Aydos, L. (2010).Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlilikleri Üzerine Bir Derleme, Milli Eğitim Dergisi, (187).

SB143

BEDEN EĞİTİMİNDE ÖZ DEĞERLENDİRME: ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİLERİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Nazlı Yanar[1], Nevin Gündüz [2]

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nazliyanar16@gmail.com
[2]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Nevin.Gunduz@ankara.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, öğrencilerin kendi kararlarıyla katılımının sağlandığı bireysel gelişimi destekleyen etkinliklerde öz değerlendirme uygulamasının öğretmen ve öğrenci görüşlerine göre incelenmesidir. Araştırma, nicel ve nitel verilerle uygulamanın birlikte ele alındığı karma desen bir çalışmadır.

Araştırma grubunu, Bursa ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı özel bir okulda 20 kadın 15 erkek olmak üzere toplam 35 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulamaya katılan öğrencilerden 10 haftanın sonunda 14 gönüllü öğrenci ile yüz yüze görüşme tekniğini kullanarak kapalı ve sessiz bir odada kendilerini değerlendirme (öz değerlendirme) ile ilgili görüşleri alınmıştır. Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazı kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin kendi kararlarıyla katıldıkları uygulama da öz değerlendirme formu ile öğretmenin öğrencileri değerlendirmek için kullandığı dereceli puanlama anahtarı/gözlem formu kullanılmıştır. Araştırmada uygulama 10 hafta ve haftada bir gün blok ders saatinde uygulanmıştır. Araştırmanın nitel bölümüne katılan öğrenciler (8 soru) ve öğretmen için (4 soru) öz değerlendirme ile ilgili uzman görüşü alınarak görüşme formu hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin görüşmede sorulara verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin anlaşılır şekilde çözümlenmesi için nitel analiz tekniklerinden betimsel ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda öğrenciler için 4 tema, öğretmen için 2 tema belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularında temalara ilişkin öğrenci ifadeleri isim ve soyadlarının baş harfleri yazılarak kodlanmıştır. Nicel verilerin analizinde dereceli puanlama anahtarından elde edilen verilerin analizi SPSS 22 programı kullanılarak gerçekleşmiştir. Dereceli puanlama anahtarından elde edilen verilerde her bir ölçüt düzeyinde öğrencilere not vermek için puanların yüzde karşılığı alınarak nota dönüştürülmüştür. Belirlenen 7 ölçüte göre değerlendirme sonunda sınıf performans değerlendirmesinde %82 olarak olumlu geri dönüt sağlanmıştır.

Araştırma sonucunda öğrenciler öz değerlendirme uygulamasıyla ilgili olarak kendi öz yeterlilik, motivasyon ve hırslarının arttığını, hedef koyduklarını, yeteneklerini keşfetmelerini sağladığını, düşünme becerilerini geliştirdiği ve kendi kapasitelerinin farkına vardıklarını, kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdiklerini belirtmişlerdir. Öğretmen görüşü ise öğrencilerin derse karşı ilgi ve motivasyonlarının arttığını, tekrar sayılarını kendileri belirledikleri için aktif olduklarını, kendi aralarında rekabet duygularının geliştiği, öğrencilere öz değerlendirmeyle bir takım sorumluluk verdiğini, onlar performanslarını sergilerken kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdiklerini belirtmiştir. Öğretmenin, karşılaştığı sorunlarda okul yöneticilerinin öğrenci görüşmeleri için başta ön yargılı davrandığını, motivasyonunun düştüğünü, ancak açıklama ve ısrarın etkili olduğunu, her ders için öz değerlendirme formu hazırladığını, öğrencilerin kendilerini değerlendirmesi için ekstra zamana gerek olduğu, her ders için fotokopi çektirmesi gerektiği ve bütün bunların aşılmayacak sorunlar olmadığını belirtmiştir. Bulgular, beden eğitiminde algılanan öz yeterlilik ve motivasyonun önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelime: Öz Değerlendirme, Motivasyon, Beden Eğitimi

SELF ASSESSMENT IN PHYSICAL EDUCATION: INVESTIGATION ON OPINIONS OF TEACHER AND STUDENT

Nazlı Yanar[1], Nevin Gündüz [2]

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the self-assessment practice views of the teacher and students individual development activities in which they self decisively participated. The research is a study of a mixed pattern in which it is discussed together with quantitative and qualitative datas.

The research group consists of total of 35 students (20 females and 15 males) in a private school affiliated to the Ministry of National Education in Bursa. At the end of 10 weeks, 14 volunteer students were interviewed face-to-face. The interviews were conducted in a closed and quiet room. A voice recorder was used during the interviews.

As a data collection tool, self-assessment form for students and graded scoring key (observation form) used by the teacher to evaluate students were used. In the study, the application was applied at the 10 weeks and once a week at the block course time. The interview form was prepared by taking the expert opinion about the self-evaluation of the students (8 questions) and the teacher (4 questions) for the qualitative part of the study. Descriptive and content analysis techniques of qualitative analysis techniques were used in order to analyze the data obtained from the students answers to the questions in the interview. As a result of the analyzes, 4 themes were determined for the students and 2 themes for the teacher. In the findings of the research, student expressions related to themes were coded with initials of their names and surnames. In the analysis of quantitative data, the data obtained from the graded scoring key was analyzed using the SPSS 22 program. In the data obtained from the graded scoring key, according to each criterion, it was converted to a grade by taking the percentage equivalent of the scores to give notes to the students. At the end of the evaluation according to 7 criteria, positive feedback was obtained in 82 % of the class performance evaluation.

At the end of the research, students stated that their self-efficacy, motivations and wishes increased, they set goals, they discovered their skills, they developed their thinking skills, they realized their capacities and they evaluated themselves correctly and objectively. The teacher opinion stated that the students' interest and motivation about the course increased, they were active because they determined their numbers themselves, they developed their feelings of competition among themselves, they gave some responsibility to the students by self-evaluation, and they evaluated themselves correctly and objectively while exhibiting their performances. The teacher's pre-judged behaviors and motivation of the school principals in the problems he / she encountered, but the explanation and insistence were effective, the self-evaluation form was prepared for each course, the extra time was needed for the students to evaluate themselves, stated that there are no problems. The findings emphasize the importance of perceived self-efficacy and motivation in physical education.

Key words: Self-Assessment, Motivation, Physical Education

GİRİŞ

Yenilenen programlarla birlikte ölçme ve değerlendirme yaklaşımı, klasik ölçme araçlarının yanı sıra süreci değerlendirmeye yönelik alternatif ölçme araçlarının kullanılmasını önermektedir (MEB, 2018). Türkiye'de 2007 yılında yenilenen beden eğitimi programına göre (MEB, 2007) öğrenciler beden eğitim derslerinde daha aktif katılarak, alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerinin kullanılması önemli hale gelmiştir (Özgül ve ark., 2017). Yapılan araştırmalar, öğrencilerin etkin olarak katıldığı öğretim etkinliklerinde başarı seviyesinde önemli artış olduğunu göstermektedir (Mosston et al., 1986; Erden, 1988; Sönmez, 1997; Dyson et al., 2001; Saban, 2005; Sarıtepeci ve ark., 2015). Ölçme ve değerlendirmede öğretmen merkezli değerlendirmelerin yanı sıra öğrencileri de sürecin içine katılmalarını sağlayan yöntemlerden birisi de öz değerlendirmedir (Köstereliоğlu ve ark., 2016). Öğretmenler öğrencileri değerlendirme sürecine dâhil ederek, yeteneklerini artırır ve aynı zamanda öğrencilerin yüksek düzeyde içerik anlayışını sergilemeleri için birçok fırsat sunar. Buna bağlı olarak öz değerlendirme, kişinin kendisiyle ilgili bir ölçme sonucunu, belirli ölçütlerle karşılaştırarak kendisiyle ilgili bir yargıya ulaşma süreci olarak tanımlanmıştır (Köstereliоğulu ve ark., 2016). Lopez-Pastor ve ark. (2012) göre de, öz değerlendirme hem kendi öğrenmelerinin tasarımında hem de öğrenme sürecinin değerlendirilmesinde öğrenci sorumluluğu gerektirdiğini ifade etmiştir. Beden eğitimi ders sorumluluklarını yerine getiren öğrenciden gösterdiği performans hakkında gelişim derecesini değerlendirmek için kendisinin de bir değer biçmesi istenerek hem yaptığı aktiviteye karşı farkındalığının artırılması hem de kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu öğretmeniyle paylaşması amaçlanır (Köstereliоğulu ve ark., 2016). Buna bağlı olarak değerlendirme süreci boyunca, öğrencilere kazandırılacak eleştirel düşünme becerisinin kendi performansını eleştirmesi yoluyla kazandırılmasına yardım edeceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin çoğu öz değerlendirme sürecine dahil olmanın aynı zaman motivasyonlarını ve öz yeterliliklerini arttırdığına dair çalışmalar da mevcuttur (Kearney et al., 2014; Kniffin et al., 2015; Peyton, 2017). Öz-yeterlik, öğrencilerin belirli bir görevi ne kadar iyi yerine getirebileceklerine ve onların çabalarını ve sürekliliğini nasıl etkilediğine ilişkin kararlarını ifade eder (Alkharusi et al., 2014).

Bazı araştırma sonuçlarına göre öz değerlendirme uygulamaları, öğrencileri daha aktif tutarak öğretmenden bağımsız hareket etmeyi öğrettiğini vurgulamaktadır (Harris, 1997; Pierce, 2003). Öğrenciler öz değerlendirme yaparak güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varırlar, kendilerine karşı doğru ve nesnel olabilmeyi öğrenirler, performanslarında başarılı olup olmadıklarıyla ilgili sorumluluklarını öğretmenleri ile paylaşmış olurlar (Falchikov, 1986; Boud, 1995; Noonan et al., 2005). Öğrenciler performansları ile ilgili yargılarda bulunma becerisine sahip olduklarında, performanslarının nasıl ve niçin geliştirilebileceğini daha iyi öğrenirler (Boud et al., 2013). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda geribildirim öğrenme ve başarıyı arttırmaktadır (Baghurst, 2014; Bangert-Drowns

et al., 1991; Brinko, 1993; Butler et al., 1995; Crooks, 1988). Buna bağlı olarak öğrencilerin öz değerlendirme yoluyla geri bildirimin faydalı olabileceğini de göstermektedir (Andrade et al., 2003; Andrade et al., 2008; Ross et al., 1999).

Bu bilgiler çerçevesinde araştırmanın amacı, öğrencilerin kendi kararlarıyla katılımının sağlandığı bireysel gelişimi sağlayan etkinliklerde öz değerlendirme uygulamasının öğretmen ve öğrenci görüşlerine göre incelenmesidir. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1- Öz değerlendirme uygulamasının öğrenci açısından anlamı ve önemi nedir?
2- Öz değerlendirme uygulamasının öğrenci açısından kazanımları nelerdir?
3- Öz değerlendirmenin öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımına, ilgisine etkileri nelerdir?
4- Öz değerlendirme uygulamasının öğretmen açısından kazanımları nelerdir?

YÖNTEM

Araştırma, nicel ve nitel verilerle, uygulamanın birlikte ele alındığı karma desen bir çalışmadır.

Örneklem: Araştırmaya özel bir okuldan 35 öğrenci katılmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerden 10 haftanın sonunda 14 gönüllü öğrenci ile yüz yüze görüşme tekniğini kullanılarak uygulama sonrası yaptıkları öz değerlendirme ile ilgili görüşleri alınmıştır.

Veri Toplama Aracı: Bu çalışmada uygulama da öğrencilerin kendi kararlarıyla istedikleri zorluk derecesinde katıldıkları ve kendilerini değerlendirdikleri öz değerlendirme ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma da öğrencilerin bireysel olarak gelişimini destekleyici egzersizlerin sonucunda öz değerlendirme yapmaları istenerek farkındalık kazanmaları amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan öz değerlendirme formu kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel verileri için ise, uygulamaya katılan öğrencilere (8 soru), öğretmene (4 soru) kendilerini değerlendirme (öz değerlendirme) ile ilgili bu alanda yapılmış çalışmalar taranarak yarı yapılandırılmış görüşme sorularını içeren bir görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formu uzman kişi tarafından incelenmiş ve soruların amaca yönelik olduğu bildirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir.

Verilerin Toplanması: Bu Araştırmada 10 haftalık uygulamalar; fiziksel gelişimi destekleyici egzersizler, masa tenisi, badminton, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol sonucunda öz değerlendirme yapmaları sağlanmıştır. Uygulama sonunda öğrenciler araştırmanın nitel bölümü ile ilgili bilgilendirilmiş görüşmeyi kabul eden, 14 öğrenciden randevu talep edilerek kapalı ve sessiz bir odada görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazı kullanılmıştır ve görüşmeler 20 dk. ile 35 dk. arasında sürmüştür. Elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir. Daha sonra veriler dile getirilen ifadeler ile kısa cümleler halinde araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Araştırmanın bulgularında temalara ilişkin öğrenci ifadeleri isim ve soyadlarının baş harfleri yazılarak kodlanmıştır.

Öğrenci Görüşme Soruları

1. Öz yeterlilik belirli bir görevi ne kadar iyi yapabileceğinize dair kişisel kararlarınızı ifade eder. Öz değerlendirme sürecine yönelik algınız, bir değerlendirme sırasında performansınızı arttırmak için öz yeterlilik ve motivasyonunuzu arttırdı mı? Evet ise nasıl arttırdı? olumlu-olumsuz
2. Öz değerlendirmenizi yapmak sizin için ne anlam ifade etti? Öz değerlendirmenin önemli yönlerini belirtir misiniz?
3. Daha önceki uygulamalarınızda beden eğitimi konusundaki performansınızı kendiniz değerlendirmeniz için hiç fırsat verildi mi?
4. Öz değerlendirmede hareketle ilgili ne yaptığınız ve ne kadar yaptığınızın konusunda farkındalık sağladı mı? Size neler kattı?
5. Öz değerlendirme yaparken doğru ve nesnel değerlendirme yaptığınızı düşünüyor musunuz? Neden?
6. Öz değerlendirme sürecine katılımınızın gelecekteki değerlendirmeler ve beden eğitiminde öğrenim için faydalı olup olmayacağı konusunda ne düşünüyorsunuz?
7. Öz değerlendirme süreci siz ve öğretmen arasındaki iletişimi arttırıyor mu? Evet ise nasıl arttırdı? olumlu-olumsuz
8. Öz değerlendirme süreci beden eğitimi dersine katılım ve ilginizi arttırdı mı? Arttırdı ise nasıl arttırdı?

Öğretmen Görüşme Soruları

1- Öz değerlendirme uygulamaları öğrencilerin derse ilgi ve motivasyonlarını arttırdı mı?
2- Öğrencileriniz öz değerlendirmeyi doğru ve nesnel olarak yaptı mı?
3- Öz değerlendirme sürecinde karşılaştığınız sınırlılıklar oldu mu? Bunlarla nasıl baş ettiniz?
4- Başka ne değişiklikler gözlemlediniz?

Geçerlilik: Araştırmada iç geçerlik için bulguların kendi içinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Araştırma modeli, veri kaynakları, toplama süreci, verilerin çözümlenmesi ve yorumlarının bulgularda ayrıntılı olarak yer alması sağlanmıştır. Elde edilen bulgular araştırmacı tarafından ve kodlama yapan uzman kişi tarafından gözlemlenerek bulguların bir bütün olması sağlanmıştır. Bu araştırmanın dış geçerliliği için ise araştırma grubunun özellikleri, örneklem seçimi açık olarak belirtilmiş ve metin içinde doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen ham veri, daha sonra incelenebilmesi açısından araştırmacı tarafından muhafaza edilip saklanmaktadır.

Güvenirlilik: Araştırmacı araştırmanın yöntem ve aşamalarını açık bir şekilde tanımlamıştır. Araştırmada iç güvenirlilik için elde edilen ifadeler araştırmacı ve uzman öğretim elemanı ile ayrı ayrı okunarak kodlanmış ve daha sonra temalar oluşturulmuştur. Nitel verilerin güvenirlik analizi, Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen formül ile hesaplanmış ve güvenirlik % 86 çıkmıştır

$$P(\text{güvenirlik yüzdesi}) = \frac{\text{Na (Görüş birliği)}}{\text{Na (Görüş birliği)} + \text{Nd (Görüş ayrılığı)}} \times 100$$

Dış güvenirlik için araştırmacı teyit edilebilirliğini sağlamak amacıyla araştırmadaki veri kaynakları ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir. Bu durum benzer araştırma yapacak olan kişilere veri kaynaklarını belirmelerinde yol gösterici olacaktır. Araştırmadan elde edilen ham veriler daha sonradan incelenebilmesi için araştırmacı tarafından muhafaza edilip saklanmaktadır.

Verilerin Analizi: Araştırmanın nitel verilerin analizinde, Öğrenci ve öğretmen görüşme sorularının değerlendirilmesinde, betimsel ve içerik analiz teknikleri kullanılmıştır, Görüşmeler önce araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kodlanmış ve belirli temalar altında sınıflandırılmıştır ve analizler sonucunda öğrenciler için 4, öğretmen için ise 2 tema belirlenmiştir. Nicel verilerin analizinde dereceli puanlama anahtarından elde edilen verilerin analizi SPSS 22 programı kullanılarak gerçekleşmiştir.

Temalar (öğrenci);

1- Öz değerlendirmede farkındalık
2- Öz değerlendirmenin önemi ve kazanımları
3- Öz değerlendirmenin beden eğitimi dersine katkıları
4- İletişim

Temalar (öğretmen);

1- Öğrenci kazanımları
2- Karşılaşılan sorunlar ve sorunlarla baş etme

Verilerin Kodlanması: Görüşme metinleri satır satır okunduktan sonra araştırmacı tarafından önemli bulunan kodların altı çizilmiştir.

Temaların Bulunması: Kodlama işlemi bittikten sonra birbirleriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek uygun temalar oluşturulmuştur. Tematik kodlama, daha önceden belirlenen kodların ortak yönler belirlenerek kategorize (tema) edilmesidir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

KADIN		ERKEK		TOPLAM	
n	%	n	%	n	%
20	57	15	42	35	100

Araştırmaya 20 kadın 15 erkek olmak üzere toplam 35 öğrenci katılmıştır (bkz. Tablo 1).

Bu araştırmanın nitel bulgularında, öğrencilerin bireysel gelişimini destekleyici farklı zorluk derecesindeki egzersizlere kendi kararlarıyla katılımları sonunda yaptıkları öz değerlendirmeyle ilgili görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada görüşmeye 14 gönüllü ergen katılmıştır. Araştırmada öğrencilerle yapılan görüşme sonrasında yapılan içerik ve betimsel analizi sonuçlarına bakacak olursak;

Tablo 2. Öğrenci Görüşmelerinin Tema, Kod ve Frekansları

Tema	Kod	Frekans
Öz Değerlendirme De Farkındalık	Öz yeterlilik arttı	9
	Motivasyon arttı	13
	Çok kötü olmadığımı fark ettim	3
	Yeteneğim olduğunu fark ettim	3
	Düşünme becerimi geliştirdi	1
	Kapasitemin farkına vardım	8
	Hırs	1
Öz Değerlendirmenin Önemi ve Kazanımları	Neleri ne kadar yapabildiğimi gördüm	7
	Sınırlarımı belirledim	5
	Öz eleştiri yapabildim	7
	Yeteneklerimi keşfettim	6
	Kendime hedef koyuyorum	2
	Yapamayacağımı düşündüğüm yerde bıraktım	2
	Yapabildiğim de yaptım	2
	Kendimi tanımamı sağladı	6
	Nerede nasıl olduğumu gördüm	3
	Özgüvenim arttı	6
	Doğru ve nesnel değerlendirdim	11
	Kendimi belirlemem önemli	4
	Objektif olarak değerlendirdim	5
	Yapamıyorum dediğim şeyleri yaptığımı gördüm	3
Öz Değerlendirmenin Beden eğitimi Dersine Katkıları	Beden eğitimi dersine ilgi, istek arttı	7
	Kendi tekrar sayılarımı belirlemem derse bağladı	6
	Beden eğitimi dersini daha çok sevdim	2
	Derse katılımı teşvik etti	6
	Yapabilirliğim arttıkça derse eğilimim artıyor	8
	Sağlıklı yaşama bir adım daha yaklaşıyorum	2
	Sürekli değişik şeyler yaptık, zevkli oldu	2
İletişim	Hocalarımla iletişimi olumlu yönde etkiledi	18
	Öğretmenimizle vakit geçiriyoruz	1
	Öğretmen bizi tanımış oluyor	1
	Arkadaşlarımız gibi onlarda bizi anlıyor	1
	Sıkıntı yaşadığımda yardım etmiş oldular	3
	Öğretmenimizin görüşlerimizi alması, ona güvenmemizi sağladı	3

Tema 1. Öz Değerlendirmede Farkındalık

Araştırmaya katılan öğrenciler öz değerlendirmedeki farkındalıkla ilgili olarak, öz yeterlilik, motivasyon ve hırslarının arttığını, bazı spor dallarına yeteneklerinin olduğunu, düşünme becerilerinin geliştirdiğini ve kendi kapasitelerinin farkına vardıklarını belirtmişlerdir.

"Hırslanmama neden oldu. Yani önceden üç tane şınav çekebiliyorsam artık kendi içimde onu arttırma isteği doğdu ve beş şınav çekebilmek istedim."(SAT)

"Kendi hareketimi kendim belirlemem motivasyonumu arttırdı. Yapamayacağımı düşündüğümü şeyleri yapabildiğimi fark ettim, olumlu yönde etkiledi."(İY)

"Kendi kişisel kapasitemin farkına vardım. Hani hayal kurma ve becerimin daha çok yüksekte olduğuna vardım. Aslında yapamayacağım dediğim şeyleri yaptığımın Kanat'ına vardım."(İZY)

"Yapabileceklerime göre yeteneğimi belirlemiş oldum. Ne kadar ve nerede nasıl başarabileceğimi görmüş oldum. "(İÇ)

"Öz değerlendirme, kendi yeterliliğimi bulma konusunda, daha çok kendimi tanıma ve arkadaşlarımı tanıma konusun da bana yardımcı olduğunu düşünüyorum."(ZSÖ)

"Kendimizi ne kadar fark edersek o kadar kendimizin farkında olursak o kadar kendimizi iyi ya da kötü yönde tamamlamış oluruz ve ilerlemiş oluruz. Bu benim için bir farkındalık sağladı ve kendimi keşfetmemi daha iyi olmamı sağladı. Bu beni motive etti. Kendi kendimi geliştirebildim. Neleri nasıl yapabileceğimi öğrenmiş oldum.(CK)

"Motivasyonumun artması yanında cesaretimde artmış oldu. Sonra özgüvenim yerine gelmiş oldu, beni çok mutlu etti."(AY)

"Öz yeterlilik ve motivasyonunu arttırıyor genel olarak çünkü beden eğitimi derslerinde ilk defa böyle bir çalışmayla karşılaştık. Hangi hareketi ne şekilde yapabildiğimizi yapamadığımızı öğrendik. Aynı zamanda bedensel performans olarak da vücudumuzun zinde kalması anlamında da performansımızı arttırdı."(ŞK)

"Kendi yeterliliğime göre aktiviteler yaptım bunlardan keyif aldım. Okul hayatındaki ödevler ve başka baskılardan dolayı bende diğer derslere olduğu gibi bu derse de olumsuz yaklaşıyordum. Ama bu değerlendirme süreçleri ve etkinlikler sayesinde motivasyonum arttı ve beden eğitimi derslerini daha çok sevmeye başladım."(ZB)

"Her şeyi karşıdan gördüğüm zaman çok kolay zannederdim ama kendim yapmayı deneğim zaman bazı şeyleri yapamadığımı fark ettim." ."(İA)

Tema 2. Öz Değerlendirmenin Önemi ve Kazanımları

Araştırmaya katılan öğrenciler için öz değerlendirmenin önemi ve kazanımlarıyla ilgili olarak; kendilerine hedef koyduklarını, neleri ne kadar yapabildiklerini, kendilerini eleştirdiklerini, yeteneklerini keşfetmelerini sağladığını, olumlu şeyler kattığını, kendisini tanımayı sağladığını, doğru ve nesnel değerlendirdiğini ve özgüvenlerinin arttığını belirtmişlerdir.

"Ne kadar yapabildiğimizi görüyoruz buna göre de kendimize sınırı koyuyoruz. Kendimizi eleştiriyoruz."(SAT)

"Kendimi keşfetmeme yardım etti. Benim için hayatımda da nasıl başarılı olabileceğimi ve nasıl katkı yapabileceğimi kendime bunu öğretti bana."(İÇ)

" Önceki yıllarda hocalar pek bize önem göstermiyordu, hep bizi serbest bırakıyordu daha çok test çözüyorduk kitap okuyorduk. Bunun içinde pek beden derslerine katılamıyorduk. Katıldığımız zamanda pek benim yapabileceğim şeyler olmuyordu genelde ve bu benim öz güvenimi çok düşürüyordu. Şimdi bu etkinlik sayesinde öz değerlendirmemi yaparak neler yapabildiğimi görüyorum ve bu benim öz güvenimi arttırıyor."(NG)

"Kendi yeteneklerimi fark etmiş oldum. Nelere yönelebileceğimi anlamak hangi spor dallarında daha yatkın olduğumu anlayabilmek konusunda yardımcı oldu."(ZSÖ)

"Hocalarımın benimle ne kadar ilgilendiğini fark ettim. Neyi nasıl yaptığımı fark ettim."(OA)

"Öz güven anlamında kendimi geliştirdim. Kendi kararlarımı kendimi verebildim. Bir hafta yapabildiğim hareketi 2. hafta daha fazla ve daha hızlı yapabildiğimi anladım. Bu da kişisel gelişimim konusunda geliştirdi. "(ŞK)

Tema 3. Öz Değerlendirmenin Beden eğitimi Dersine Katkıları

Araştırmaya katılan öğrenciler için öz değerlendirmenin beden eğitimi dersine katkılarıyla ilgili olarak; beden eğitimi dersine ilgi, istek ve katılımlarının arttığını, motive olduklarını, beden eğitimi dersini daha çok sevdiklerini, yapabilirlikleri arttıkça dersi sevdiklerini belirtmişlerdir.

"Beden eğitimi dersine ilgim arttı, zevkli hale gelmeye başladı sürekli değişik şeyler yaptık." (İY)

"Kendi tekrar sayılarını belirleme benim açımdan daha çok hani bir sporu daha çok yapabileceğime inandırıyor ve daha çok da mutlu oluyorum, derse bağlanıyorum."(İZY)

" Derste kendimi zorluyorum başkası zorlayarak olamamış oluyor. O yüzden katılımım daha çok artmış oldu."(İÇ)

"Önceden ben beden eğitim derslerine pek katılmıyordum ve oturuyordum sürekli ve bunu yaparak yavaş yavaş derse katıldığımı düşünmeye başladım önceki seneler ben sadece masa tenisi oynayabiliyordum şimdi yavaş yavaş voleybolda oynama başladım. Artık basketbola da ilgim arttı. Daha fazla da ilgim artacağını düşünüyorum. "(NG)

"Birçok etkinliği daha önce yapabildiğimi zannediyordum. Daha önce katıldığım beden eğitimi dersleri kuralsız ve rastgeleydi kendimizin ne yatığını ölçemiyorduk, farkına varamıyorduk. Bu yüzden beden eğitimine karşı çok ilgisizdim. Öz değerlendirme süreci sayesinde bu anlamda ilgim artmış oldu.."(AY)

"Hocaların tutumları, hocaların ilgi ve alakası getirdikleri yükümler, zorlamadan şartlandırmadan beden eğitimi dersine katılım ve ilgim arttı."(ŞK)

"Sevdiğim konularda tabi ki arttı yani en azından beden deyip gelmedim derse bir şey yapacağımızın bilincinde olarak geldim."(İA)

Tema 4. İletişim

Araştırmaya katılan öğrenciler için öz değerlendirmenin iletişim becerileriyle ilgili olarak; Hocayla daha çok iletişimlerinin arttığını, vakit geçirdikleri bu sayede öğretmenin kendilerini tanıdığını ve anladığını, öğretmenlerinin görüşlerini alması, değer vermesi ona güvenmelerini sağladığını belirtmişlerdir.

"Öğretmen ve öğrenci arasındaki iletişim arttırıyor, daha samimi diyalog oluşuyor zaman güzel geçiyor yani" (İY)

"Hocanın ne düşündüğü veya hocanın bize karşı vermek istediği dersi anlayabiliyorum. Önceden böyle bir fırsatım yoktu daha çok hocayla muhabbet etmemi ve hocayla daha çok böyle samimi bir ilişki kurmamı sağladı."(İZY)

"İletişimi olumlu yönde etkiledi hocalarımla daha iyi anlaşıyoruz yani kendimi denerken onlara da soruyorum neyi ne kadar yapma gerektiğini, sıkıntılar yaşadığımda daha çok yardım etmiş oldular çünkü bir iletişim var"(ZSÖ)

"Eksik yanlarımı, kötü yanlarımı fark ettikçe hocalarıma danışıyorum.. bunu nasıl yapabilirim bana yardımcı olabilir misiniz? gibi öğretmene soru sordukça o da bana yardımcı oldukça birbirimizle daha çok konuşmuş oluyoruz iletişimimiz artıyor. "(CK)

"Öğretmenlerimizle daha rahat diyalog kurabiliyorum. Arkadaşlarımız gibi onlarda bizi anlıyor. Öyle daha rahat konuşabiliyoruz yani."(OA)

Tablo 3. Dereceli Puanlama Anahtarına Göre Belirlenen Ölçütler

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	SS
Beceri Gelişimleri	35	1	3	2,00	,686
Derse Katılım	35	3	3	3,00	,000
Risk Alma	35	1	3	2,03	,747
Öğrencinin kendisiyle Rekabeti	35	1	3	2,23	,598
Ders Sorumluluk Bilinci	35	2	3	2,97	,169
Eleştirel Düşünme Becerisi	35	1	3	2,54	,780
Öz Değerlendirme Becerisi	35	1	3	2,63	,690

Geliştirilen dereceli puanlama anahtarında belirlenen ölçütlerin ortalaması en yüksek olan değerlerler sırasıyla öğrencilerin derse olan katılımlarının arttıklarını, ders sorumluluk bilinci kazandıklarını, öz değerlendirme ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Belirlenen 7 ölçüte göre ve 35 öğrencinin katılımıyla yapılan değerlendirme sonunda sınıf performans değerlendirmesi %82 olarak olumlu geri dönüt sağlanmıştır. Araştırmada öğretmen görüşünün içerik ve betimsel analiz sonuçlarına bakacak olursak;

Tablo 4. Öğretmen Görüşmesinin Tema, Kod ve Frekansları

Tema	Kod	F
Öğrenci Kazanımları	İlgi ve motivasyonları arttı	1
	Derste aktif oldular.	1
	Rekabet duyguları gelişti.	1
	Doğru ve nesnel değerlendirdiler.	1
	Farklı ölçme aracı dikkatlerini çekti.	1
	Farklı buldular.	1
	Beceri düzeylerinin farkına vardılar.	1
	Dersi kendi seviyelerinde yapmak olumlu etkiledi	1
Karşılaşılan Sorunlar ve Sorunlarla Baş Etme	Okul yönetimi izin için başta ön yargılı davrandı.	1
	Zorlandım	1
	Motivasyonum düştü	1
	Açıklamalarım ve ısrarım etkili oldu	1
	Her ders için öz değerlendirme formu hazırladım	1
	Öğrencilerin değerlendirmesi için süre gerekti	1
	Her ders için fotokopi çektirmem gerekti	1
	Her ders için kalem taşıyordum	1
	Aşılmayacak sorunlar değildi.	1

Tema 1. Öğrenci Kazanımları

Araştırmada öğretmen, öz değerlendirmeyle ilgili kazanımlarında öğrencilerin derse karşı ilgi ve motivasyonlarının arttığını, derse karşı daha aktif olduklarını, rekabet duygularının geliştiğini, kendilerini değerlendirmelerini farklı bulduklarını, doğru ve nesnel değerlendirdiklerini, farklı ölçme aracı dikkatlerini çektiğini ve beceri düzeylerinin farkına vardıklarını belirtmiştir.

"Öğrenciler öz değerlendirme yaparken, derse ilgi ve motivasyonları arttı. Öğrencilerin bu dönütleri vermesi benim de dersi hazırlamam açısından ilgimi arttırıyordu."

"Öğrencilere bir takım sorumluluklar verdim, kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdiler".

"Beden eğitimi için farklı ölçme aracı kullanmam öğrencilerin dikkatini çekmişti. Öğrencilerin derste aktif olmaları daha da arttı."

"Öğrenciler üzerinde fazla baskı olsun istemediklerini fark ettim. Derslerde bir şeyleri zorla yapmaktan ziyade kendi seviyelerinde yapmayı tercih ettikler."

Tema 2. Karşılaşılan Sorunlar ve Sorunlarla Baş Etme

Araştırmada öğretmen, öz değerlendirmede karşılaştığı sorunlarla ilgili olarak, okul yöneticilerinin öğrenci görüşmeleri için başta ön yargılı davrandığını, motivasyonunun düştüğünü, ancak açıklama ve ısrarın etkili olduğunu, her ders için öz değerlendirme formu hazırladığını, öğrencilerin kendilerini değerlendirmesi için ekstra zamana gerek olduğunu, her ders için fotokopi çektirmesi gerektiği ve bütün bunların aşılmayacak sorunlar olmadığını belirtmiştir.

"Biraz zorlandım, yine de aşılmayacak sorunlar olduğunu düşünmüyorum.""

"Çalıştığım okuldan izin sıkıntısı yaşadım. Bu konu da bilgileri olmadıkları için ön yargılı davrandılar. Çocukların görüşlerini almak istemem onları etkiledi, motivasyonumu çok düşürdü. Sonrasında ısrarımla izin aldım tabii ki."

"Her ders için öz değerlendirme formları hazırlayıp fotokopi çekiyordum ve sürekli kalem taşıyordum çünkü çocuklarda sürekli bir şeyler eksik oluyordu. Bunlarda benim açımdan zaman alıyordu."

"Öğrenciler ders saatinden gitmesin diye hızlı şekilde form doldurmaya çalıştıklarını gördüm. Bunun önüne geçmek için de dersin son 5 dk ile teneffüsü bağlamıştım. Bu sefer de teneffüslerinin bir kısmı gitmiş oluyordu. Sınıf sayısı da kalabalık olduğu için yetişemiyorlardı. Sınıf ortamı olmadığı için öğrenciler formu zor dolduruyorlardı."

TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçları, öğrencinin kendi kararlarıyla katılımını sağlandığı bireysel gelişimi destekleyen etkinliklerde öz değerlendirme uygulamasının öğretmen ve öğrenci görüşlerine göre ortaya koymaktadır. Sonuçlar, öz değerlendirme sürecine katılan beden eğitimi öğrencilerinin algılarına dayanmaktadır. Öz değerlendirme bulgularına göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımı ve performanslarına ilişkin karar verme becerileri ve motivasyonlarının arttığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrenciler için öz değerlendirmede farkındalıkla ilgili olarak, öz yeterlilik, motivasyon ve hırslarının arttığını, bazı spor dallarına yeteneklerinin olduğunu, düşünme becerilerini geliştirdiği ve kendi kapasitelerinin farkına vardıkları saptanmıştır. Kearney'in (2013) araştırmasında elde edilen bulgularda, kendi kendini değerlendirmenin, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini arttırdığını ve değerlendirme sürecini daha iyi anlamalarına yardımcı olduğu sonucunu belirtirken bu çalışma sonuçlarıyla paralellik gösterdiğini belirtebiliriz. Peyton'un (2017) yapmış olduğu araştırmasında ise öğrencilerin çoğu kendi kendini değerlendirme sürecine dahil olmanın motivasyon ve öz yeterliliğini arttırdığı şeklinde elde ettiği bulgularla yine bu araştırmanın bulguları benzerlik göstermektedir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda ise öz değerlendirmenin beden eğitimi dersinde öğrencilerin motivasyonları üzerinde olumlu etki yaratarak, kişisel öğrenme ortamının oluşturulmasına olanak sağladığını belirtmişlerdir (Alkharusi et al., 2014; Chatzisarantis et al., 2009; Prusak et al., 2004; Sun et al.,2010). Yukarıdaki araştırma sonuçları yine bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.
Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre öğrencilerin ders kazanımlarıyla ilgili öz değerlendirmelerinde olumlu etki yaratmıştır. Öğrenciler; kendilerine hedef koyduklarını, neleri ne kadar yapabildiklerini, kendilerini eleştirdiklerini, yeteneklerini keşfetmelerini sağladığını, olumlu dönütler kattığını, kendilerini tanımayı sağladığını, kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdiklerini ve özgüvenlerinin arttığını belirtmişlerdir. Şahin ve ark. (2012) yapmış oldukları araştırmalarında bireyin kendi hakkındaki düşüncelerini ve algılarını dikkate alma, eleştirel düşünme becerisini geliştirme, özgüveni arttırma, empati becerisi geliştirme ve öğrenciyi daha iyi olmak bağlamında elde ettikleri bulgular bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Andrade ve ark. (2009) "Öğrenme ve Başarıyı Teşvik Etmede Öz Değerlendirme" isimli araştırmasında öğrencilerin kendi kendilerini etkili bir şekilde eleştirdiklerini belirtmiştir. Lopez ve ark. (2012), öz değerlendirmenin öğrenme sürecini güçlendirici ve etkili bir şekilde katkıda bulunabileceğini öngörmüştür. Kniffin ve Baert'in (2015), yapmış olduğu çalışmada öğrencilere değerlendirme sürecinde sorumluluk verildiğinde, sahip olma ve değer artışı olasılığının arttığını belirtmiştir. Bu süreçte öğrencinin hesap verebilirliğini artırır ve öğrencileri geliştirmeye teşvik ettiğini savunmuştur (Kniffin & Baert, 2015). Nitoumanis (2001), öğrencinin gelişim derecesini değerlendirmek için kendi kendini değerlendirme kriterleri (örneğin bireysel performans düzeylerini iyileştirmek) kullanılan bir motivasyon ortamı, algılanan yetkinliği ve kendi kendine karar vermeyi teşvik edeceğini belirtmiştir. Bu alandaki bazı araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kendilerini değerlendirme yoluyla faydalı geri bildirim kaynakları olabileceğini de göstermektedir (Andrade et al., 2003; Andrade et al., 2008; Peha, 2006; Ross et al., 1999).

Araştırmaya katılan öğrenciler için öz değerlendirmenin beden eğitimi dersine katkılarıyla ilgili olarak; beden eğitimi dersine ilgi, istek ve katılımlarının arttığını, motive ettiğini, beden eğitimi dersini daha çok sevdiklerini, yapabilirlikleri arttıkça derse eğilimlerinin arttığını, ders uygulamalarındaki çeşitliliğin onları motive ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar da aynı alanda yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Kearney, 2013; McDonald et al., 2003; Peyton, 2017).

Araştırmaya katılan öğrenciler öz değerlendirme ile ilgili olarak; öğretmenle olan iletişimlerini daha çok arttığını belirtmişlerdir. Araştırmamızın bulgularıyla örtüşen Peyton (2017) ve Kniffin ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Öğretmen görüşüne göre yapılan dereceli puanlama anahtarı sonucunda öğrencilerin kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdikleri belirtilmiştir. Bu sonucu destekleyen pek çok çalışma vardır (Andrade et al., 2009; Kearney, 2013; Ntoumanis, 2001; Peyton, 2017). Bu sonuçlar öğretmenle yapılan görüşme (nitel sonuçlar) sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda öğretmen görüşüne göre öz değerlendirme uygulamasında zaman ve derste formu doldurma açısından öğrencilerin kalem vb. materyal taşımamaları bunların öğretmen tarafından tedarik edilmesi gibi sorunlarla karşılaşıldığı belirtilmiştir. Ülkemizde bu uygulamalar özellikle kalabalık sınıflarda zaman alıcı olması ve ders materyal (kâğıt, kalem, fotokopi vb.) eksiklikleri öğretmenleri bu uygulamaları yapmaktan alıkoymaktadır. Bu gibi karşılaşılan sorunları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Yılmaz ve ark., 2008; Orhan, 2007; Özgül ve ark., 2017).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma da öğrenciler bireysel olarak gelişimlerini destekleyici egzersizlerin sonunda öz değerlendirme yapmışlardır. Öz değerlendirme sonuçlarına göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımı ve performanslarına ilişkin karar verme becerileri ve motivasyonlarının arttığı, öz değerlendirme de farkındalıkla ilgili olarak, öz yeterlilik, motivasyon ve hırslarının arttığını, bazı spor dallarına yeteneklerinin olduğunu, düşünme becerilerini geliştirdiği ve kendi kapasitelerinin farkına vardıkları saptanmıştır. Araştırmada öğrenciler öz değerlendirme uygulamalarında kendilerine hedef koyduklarını, neleri ne kadar yapabildiklerini, kendilerini eleştirdiklerini, yeteneklerini keşfetmelerini sağladığını, olumlu dönütler kattığını, kendilerini tanımayı sağladığını, kendilerini doğru ve nesnel değerlendirdiklerini ve özgüvenlerinin arttığını belirtmişlerdir.

Öz değerlendirme uygulamalarının öğrencilere olumlu katkıları nedeniyle beden eğitimi öğretim programı kazanımları içerisinde yer alan eleştirel düşünme, öğrencilerin kendi yapabilirliğin farkında olması kapsamında öğrenci merkezli ölçme tekniklerinin (öz değerlendirme, akran değerlendirme, grup değerlendirme vb.) beden eğitimi öğretmenleri tarafından derslerde sıklıkla kullanılması çok önemlidir. Bu çerçeve de öğretmen yetiştiren fakülte ve yüksekokullarındaki öğretmen adaylarının alternatif ölçme araçlarını bilen, uygulamış ve deneyim kazanmış olarak okullarından mezun olmaları bu uygulamaları rahat bir şekilde yapmaları açısında önemli olduğunu belirtebiliriz. Araştırmada öz değerlendirme uygulamasında zaman ve derste formu doldurma açısından öğrencilerin kalem vb. materyal taşımamaları bunların öğretmen tarafından tedarik edilmesi gibi sorunlarla karşılaşılmaması adına, ölçme araçlarının uygulamada etkili kullanılabilmesi için beden eğitimi öğretmenlerine materyal desteğinin (kağıt, kalem, fotokopi vb.) okul yönetimi tarafından sağlanması önemlidir. Ülkemizde okullardaki mevcut beden eğitimi öğretmenlerinin alternatif ölçme değerlendirme teknikleri ile ilgili uygulama becerileri kazanmaları için hizmet içi eğitim desteği verilebilir.

KAYNAKÇA

Alkharusi, H., Aldhafri, S., Alnabhani, H., & Alkalbani, M. (2014). Classroom assessment: Teacher practices, student perceptions, and academic self-efficacy beliefs. Social Behavior & Personality: An International Journal, 42(5), 835-855

Andrade, H., Du, Y., & Wang, X. (2008). Putting rubrics to the test: The effect of a model, criteria generation, and rubric-referenced self-assessment on elementary school students' writing. Educa- tional Measurement: Issues and Practices, 27(2), 3–13.

Boud, D., Lawson, R., & Thompson, D.G. (2013). Does student engagement in self-assessment calibrate their judgment over time?. Assessment & Evaluation In Higher Education, 38(8), 941-956

Crooks, T. (1988). The impact of classroom evaluation practices on students. Review of Educational Research, 58, 438–481.

Erden, M. (1988). Grup Etkililiği Öğretim Tekniğinin Öğrenci Başarısına Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3, 79-86.

Falchikov, N. (1986). Product Comparasions and Rocess Benefits Of Peer Group And Self Assessment. Assessment and Evaluation in Higher Education, 11, 146-166.

Gelbal, S. ve Kelecioğlu, H. (2007). Öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme yöntemleri hakkındaki yeterlik algıları ve karşılaştıkları sorunlar. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33, 135-145.

Kearney, S. & Perkins, T. (2014). Engaging students through assessment: The success and limitations of the ASPAL (Authentic Self and Peer Assessment for Learning) Model. Journal of University Teaching and Learning Practice, 11(3), 1-16.

Kniffin, K.M. & Baert, H. (2015). Maximizing learning through assessment in middle and high school physical education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 86(4), 7-16. DOI: 10.1080.

Köstereliоğlu, İ. Ve Çelen, Ü. (2016). Öz Değerlendirme Yönteminin Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Elementary Education Online, 2016; 15(2): 671-681.

Lopez-Pastor, V.M., Fernandez-Balboa, J., Fraile-Aranda, A.F., & Santos-Pastor, M.L. (2012). Students' self-grading, professor's grading and negotiated final grading at three university programs: Analysis of reliability and grade difference ranges and tendencies. Assessment & Evaluation in Higher Education, 37(4), 453-464 .

MEB, (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5-8. sınıflar) Klavuzu.Moreno-Murcia, J. A., D. Gonzalez-Cutre Coll, J. Martin-Albo, & E. Cervello. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. Journal of Sports Science and Medicine, 9(1), 79-85.

Noonan, B. & Randy, D. (2005). Peer and Self-Assessment In High Schools. Practical Assessment Research and Evaluation, 10(17), 1-8.

Orhan, A. T. (2007) Fen Eğitiminde alternatif ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin ilköğretim öğretmen adayı, öğretmen ve öğrenci boyutu dikkate alınarak incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özgül, F. Ve Kangalgil, M. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ölçme Ve Değerlendirme Araçları İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018,17(2),60-71

Peyton, C. (2017). Students' Perception Of The Self-Assessment Process In High School Physical Education. Theses and Dissertations. 770.

Ross, J. A. (2006). The Reliability, Validity, And Utility of Self-Assessment. Practical Assessment, Research, and Evaluation, 11(10), 1-13.

Sönmez, V. (1997). Sosyal Bilgiler Öğretimi ve Öğretmen Kılavuzu. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şahin, Ç. & Abalı Öztürk, Y. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Alternatif Ölçme ve Değerlendirme Yöntemlerine İlişkin Görüşleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 22(1), 123-142.

Yılmaz G, Gündüz N. (2008). Ankara merkez ilköğretim okullarında görevli beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme tekniklerinin uygulanışına ilişkin görüşleri. Spormetre-Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI

SB153

SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE ÇALIŞAN PERSONELİN KİŞİ ÖRGÜT UYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Taha Erol[1], Fikret Ramazanoğlu[2]

[1] Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Email erol.taha006@gmail.com
[2]…Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Email f.ramazanoglu@sakarya.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğündeki personelin kişi-örgüt uyumlarını belirlemek ve personelin demografik özelliklerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmada personelin kişi-örgüt uyumları bağımlı; demografik değişkenleri bağımsız değişkenler olarak belirlenerek incelemeler gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan 200 personel üzerinde çalışılmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının (10,54±3,55); 20-29 yaşındaki çalışanlarla (12,88±3,65) 30-39 yaşındaki çalışanlardan (12,86±3,80) anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının, 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATION PERSONNEL WORKING AT THE SPORTS GENERAL DIRECTORATE

ABSTRACT

T The aim of this study is to determine the person-organization harmony of the personnel working in the Ministry of Youth and Sports General Directorate of Sports and to determine whether there is a significant difference between the person and the organization according to the demographic characteristics of the personnel. The research was carried out in the general screening model of quantitative research methods. In the research, the staff-person-organization adherence is dependent; demographic variables were determined as independent variables.

This study was conducted on 200 staff working at the General Directorate of Sports of the Ministry of Youth and Sports.

It is seen that the person-organization adaptations of the employees who participated in the research are generally at the average level. According to the demographic characteristics of the surveyed personnel, it was determined that the person-organization harmonies of the female and male personnel were similar. In addition, it was determined that the marital and single employees had similar similarities between the person and the organization. As a result of the calculation, 40-49 year old employees' person-organization compliance (10,54 ± 3,55); It was found that 20-29-year-old workers (12.88 ± 3.65) were significantly lower than those aged 30-39 (12.86 ± 3.80). When the average scores were examined, it was found that the person-organization compliance of the personnel working in the institution for 5 years or less was significantly higher than those working more than 5 years. It is determined that the person-organization adaptations of the persons doing active work related to the active sports and the persons performing other duties have similarities.

BİREY-ÖRGÜT UYUMU (PERSON-ORGANİZATİON FİT) KAVRAMININ TANIMI VE KAPSAMI

Birey-örgüt uyumu (person-organization fit), bireyin değerleri ile örgütün değerleri arasındaki uygunluk ya da benzerlik derecesidir (J.Mitchell, 2006, s. 26). Birey-örgüt uyumu çalışmaları, yönetime psikoloji biliminden geçmiştir. Davranış bilimciler, yönetim bilimi içinde birey-örgüt uyumu fikri ile 1950'lerde karşılaşmışladır. Bu tarihten sonra da, mesleklerde, iş seçiminde, örgütsel çevre hususunda bireyler uyum teorilerini dikkate almaya başlamışlardır (Xiaojun & Shizong, 2010, s. 120).

Birey-örgüt uyumuna ilişkin üç ayrı yaklaşımdan söz edilebilir; Birincisi, değerlerde uygunluktur. Değerler, istikrarı temsil eder, çeşitli durumlarda neyin önemli olduğuna ilişkin uzun dönemli inanışlardır. Değerlerde uygunluk, sistemin mevcut kültürel değerleri ile bireylerin temel inanışları arasındaki uyumluluk hali olarak tanımlanır. İkincisi, kişilikte uygunluktur. Kişinin sahip olduğu karakteristik özelliklerinin, içinde bulunduğu çevrede diğer bireylerin sahip olduğu özelliklere uygun olmasıdır. Üçüncüsü ise iş-çevre uygunluğudur. Sosyal iklimler, örgütteki yaşamı karakterize eden tavır, davranış ve duygu yığınlarını temsil eder. İş-çevre uygunluğu, bireylerin içinde bulundukları iş ortamı ile olan uygunluklarını ortaya koymaktadır (W.Westerman & Vanka, 2005, s. 413). Örgütlerde, iç uyum derecesi ve çevre ile uyum, insanların karar, eylem ya da eylemsizliklerinin bir ürünüdür ve uyumsuzluklar ve çatışmalar sıklıkla yaşanmaktadır (Morgan, 1998, s. 57).

Birey-örgüt uyumu, yönetim ve örgütsel davranış alanlarının en popüler araştırma konularından biri olmuştur. Birey-örgüt uyumu, örgütlerin karakteristik özellikleri (hedefler, kaynaklar, değerler) ile bireylerin özellikleri (hedefler, yetenekler, değerler) arasındaki uygunluğu içine almaktadır. Birey ve örgüt arasındaki uyum, bütünleştirici (supplementary) ve tamamlayıcı (complementary) yöntemlerle kazanılır. Bütünleştirici uyum, birey ve örgütün karakteristik özellikleri birbirine benzediği zaman elde edilir. Tamamlayıcı uyum ise, birey ve örgütün karakteristik özellikleri, bir diğerini bütünlemek için eksik kalan bir şeyi ilave ettiği zaman elde edilir. Bütünleştiricilik açısından uyum, örgütler kendilerine benzeyen hedef ve değerlere sahip olan bireyleri çektiği zaman kazanılır. Tamamlayıcı uyum ise, bireylerin belli başlı ihtiyaçları örgütler tarafından sağlanan görevler ve kaynaklar tarafından tatmin edildiği zaman elde edilir. Literatür, birey-örgüt uyumu'nun işgören tavır ve davranışları sahasında olumlu yararları olduğunu kanıtlamaktadır. Buna göre, birey ve örgüt arasında uyum arttığı zaman işgörenler, daha memnun, daha bağlı ve daha verimli olurlar (Bright, 2007, s. 364-365).

ÖRGÜTLERDE BİREY-ÖRGÜT UYUMU

Hücre metaforu, canlı ve uyum yeteneğine sahip bir organizasyonu temsil etmektedir. Canlı organizmalardaki hücreler, temel yaşamsal işlevlere sahiptirler ve özel bazı gereksinimlerini karşılamak için bağımsız hareket edebilmektedirler. Ancak bir arada, uyumlu bir biçimde davranmaları durumunda hücreler daha karmaşık görevleri yerine getirebilmektedirler. Süreç içinde, değişimin hücrelerce paylaşılması durumunda, daha gelişmiş bir organizma oluşabilmektedir (Öğüt, 2001, s. 114)

İşte örgütler de, insanlar tarafından kendi yeteneksizliklerini (yetersizliklerini) yenmek için veya ortadan kaldırmak için oluşturulan toplumsal sistemlerdir. Örgütler aracılığı ile insan, kendi amaçlarının birçoğuna ulaşmayı engelleyen en önemli faktörün veya yeteneksizliğin ne kendi bireysel gücünden veya ne de zekâ durumundan kaynaklanmayıp, yalnızca başkalarıyla bir arada çalışmak istememe veya çalışmama durumundan ileri geldiğini anlamıştır (Şimşek, 2010, s. 213-214). Başkaları ile bir arada çalışmak ise uyumu gerekli kılmaktadır. Birbiriyle uyum içerisinde çalışamayan bireylerin bulunduğu çalışma ortamlarında huzursuzluk, stres ve çatışma söz konusu olur.

Uyum fikri, son dönemlerde, ampirik araştırmalara, kapsamlı kavramsal gelişmelere konu olmuştur. Kristof'un birey ve organizasyonları arasındaki uygunluk biçiminde son noktayı koyduğu anlamıyla birey-örgüt uyumu, uyumun getirdiği faydalar dikkate alındığında bu temel yapı üzerine inşa edilecek araştırmalara devam edilmesinde önem arz etmektedir. Örnek olarak uyum, iş arayanların nasıl bir organizasyonu seçecekleri ve işverenlerin ise hangi işgöreni istihdam edecekleri hususunda önemli bir rol oynamaktadır. Uyum, aynı zamanda, bireylerin iş doyumu, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı, kariyer başarıları ve negatif olarak işgören devri ile ilişkilidir (Ostroff, Shin, & Knicki, 2005, s. 591-592). 204

Backhaus'a göre, birey-örgüt uyumu üzerine yapılan araştırmalar, bireysel ve örgütsel değerler arasında yüksek düzeydeki bir uyumun herkes için pozitif sonuçları olacağını ortaya koymaktadır. Çalışmalar, insanların kişisel değerlerini yansıtabilecekleri organizasyonlarda çalışmayı tercih etmekte olduklarını anlatmaktadır. Birey-örgüt uyumu, işgören devrinin azalması, daha yüksek düzeyde iş doyumu, örgütsel bağlılık ve kişiler arası çekim vb ile ilişkilidir (Backhaus, 2005, s. 21).

İşvereni ile büyük bir uyum içerisinde olduğunu düşünen işgörenin firmadan ayrılma olasılığı daha düşüktür; işverenine bağlılığı daha yüksektir ve daha fazla iş doyumuna sahiptir. Bireyler daha çok, kendilerina uygun olduğunu düşündükleri firmalarda çalışmayı tercih ederler (Levesque, 2005, s. 304).

BIREY-ÖRGÜT UYUMUNUN ÖNEMI

Hücre metaforu, canlı ve uyum yeteneğine sahip bir organizasyonu temsil etmektedir. Canlı organizmalardaki hücreler, temel yaşamsal işlevlere sahiptirler ve özel bazı gereksinimlerini karşılamak için bağımsız hareket edebilmektedirler. Ancak bir arada, uyumlu bir biçimde davranmaları durumunda hücreler daha karmaşık görevleri yerine getirebilmektedirler. Süreç içinde, değişimin hücrelerce paylaşılması durumunda, daha gelişmiş bir organizma oluşabilmektedir (Öğüt, 2001, s. 114).

İşte örgütler de, insanlar tarafından kendi yeteneksizliklerini (yetersizliklerini) yenmek için veya ortadan kaldırmak için oluşturulan toplumsal sistemlerdir. Örgütler aracılığı ile insan, kendi amaçlarının birçoğuna ulaşmayı engelleyen en önemli faktörün veya yeteneksizliğin ne kendi bireysel gücünden veya ne de zekâ durumundan kaynaklanmayıp, yalnızca başkalarıyla bir arada çalışmak istememe veya çalışmama durumundan ileri geldiğini anlamıştır (Şimşek, 2010, s. 213-214). Başkaları ile bir arada çalışmak ise uyumu gerekli kılmaktadır. Birbiriyle uyum içerisinde çalışamayan bireylerin bulunduğu çalışma ortamlarında huzursuzluk, stres ve çatışma söz konusu olur.

Uyum fikri, son dönemlerde, ampirik araştırmalara, kapsamlı kavramsal gelişmelere konu olmuştur. Kristof'un birey ve organizasyonları arasındaki uygunluk biçiminde son noktayı koyduğu anlamıyla birey-örgüt uyumu, uyumun getirdiği faydalar dikkate alındığında bu temel yapı üzerine inşa edilecek araştırmalara devam edilmesinde önem arz etmektedir. Örnek olarak uyum, iş arayanların nasıl bir organizasyonu seçecekleri ve işverenlerin ise hangi işgöreni istihdam edecekleri hususunda önemli bir rol oynamaktadır. Uyum, aynı zamanda, bireylerin iş doyumu, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı, kariyer başarıları ve negatif olarak işgören devri ile ilişkilidir (Ostroff, Shin, & Knicki, 2005, s. 591-592). 204

Backhaus'a göre, birey-örgüt uyumu üzerine yapılan araştırmalar, bireysel ve örgütsel değerler arasında yüksek düzeydeki bir uyumun herkes için pozitif sonuçları olacağını ortaya koymaktadır. Çalışmalar, insanların kişisel değerlerini yansıtabilecekleri organizasyonlarda çalışmayı tercih etmekte olduklarını anlatmaktadır. Birey-örgüt uyumu, işgören devrinin azalması, daha yüksek düzeyde iş doyumu, örgütsel bağlılık ve kişiler arası çekim vb ile ilişkilidir (Backhaus, 2005, s. 21).

İşvereni ile büyük bir uyum içerisinde olduğunu düşünen işgörenin firmadan ayrılma olasılığı daha düşüktür; işverenine bağlılığı daha yüksektir ve daha fazla iş doyumuna sahiptir. Bireyler daha çok, kendilerina uygun olduğunu düşündükleri firmalarda çalışmayı tercih ederler (Levesque, 2005, s. 304).

BİREY-ÖRGÜT UYUMU TÜRLERİ

Birey-örgüt uyumuna ilişkin literatürde tanımlanan bir çok tür söz konusudur. Bununla birlikte tanımların birçoğu, Kristof tarafından geliştirilen yaklaşımdan bir şeyler ihtiva etmektedir. Kristof, birey-örgüt uyumunun, bireylerle örgütler arasında şu üç durumun meydana gelmesi halinde gerçekleşen uyumluluk durumu olduğunu ifade etmiştir. (a) en azından bir taraf diğer tarafın ihtiyaçlarını karşılar ya da (b) benzer temel nitelikleri paylaşırlar ya da (c) her ikisi bir arada olur. Bu tanım, Muchinsky ve Monahan'ın bütünleştirici (supplementary) ve tamamlayıcı (complementary) yaklaşımları ile Caplan ve Edwards'ın ihtiyaçlar-karşılananlar (needs-supplies) ve beklenen-kabiliyet (demands-abilities) yaklaşımlarını içeren dört farklı birey-örgüt yaklaşımını birbirine yaklaştırmıştır (Piasentin, 2007, s. 8-9).

Birey-örgüt uyumu araştırmalarında, üzerinde çalışılan kişisel değişkenlerden en önemlisi, "bütünleştirici uyum" açısından değerlerdir. Değerler, kendine özgü bir davranış biçimine karşı gösterilen kalıcı inanışlar ya da karşıtına göre tercih edilebilir düşünce biçiminde tanımlanabilmektedir. Değerler vasıtasıyla kişilerin tutum, kanaat ve davranışlarına yön verilmektedir. Değerler, örgüt tarafından önerilenlerin işgörenler tarafından algılanma biçimini şekillendirir. İhtiyaçlar ise, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için karşılanması zaruri unsurlardır ve "tamamlayıcı uyum" türünün konusunu oluşturmaktadırlar. İhtiyaçlar, objektiftir ve insanların arzuları ne olursa olsun varlığını sürdürür. Buna karşılık değerler, subjektiftir. Değerler, bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak arzu ettikleri şeylerdir (Taris & A.Feij, 2001, s. 54).

Bütünleştirici Uyum (Supplementary Fit)

Bütünleştirici uyum, esas olarak, birey ve örgütün temel özellikleri arasındaki ilişkiyi temel alır. Örgüt için bu özellikler, kültürü, iklimi, değerleri, hedefleri ve normları içerirken; işgören açısından bu özellikler değerler, hedefler, kişilik ve tutumlardır. Bütünleştirici uyum, birey ve örgütün söz konusu özellikleri arasında benzerlik olması olarak ifade edilmektedir (Yıldırımbulut, 2006, s. 16).

Bütünleştirici uyum, bir bireyin sahip olduğu karakteristik özelliklerin, örgütteki diğer bireylere benzemesi olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar, bireylerin, örgütsel özellikler ya da örgütteki diğer çalışanlar ile olan benzerliklerini anladıkları zaman, daha olumlu tavır ve davranış sergileme eğiliminde olduğunu; (a) daha yüksek iş doyumu, örgütsel desteği hissetme, işe katılma, örgütsel bağlılık, (b) artan iş performansı, (c) daha az işten ayrılma eğilimi ve işten ayrılma'nın gerçekleştiğini tespit etmişlerdir (Piasentin, 2007, s. 13).

Bütünleştirici uyum esas olarak üç temel özellik üzerine yoğunlaşmaktadır; değerler, kişilik ve hedeflerdir. Birey ve örgütün değerleri arasındaki uygunluk, birey-örgüt uyumu için önemli bir unsurdur. Bireyin kişilik özellikleri ile örgüt iklimi arasındaki uygunluk, üzerine odaklanan ikinci önemli unsurdur. Son olarak hedeflerde uygunluk, bireylerin hedefleri ile örgüt liderlerinin hedefleri arasındaki uygunluğu temsil etmektedir (Zhang, 2008, s. 29).

Kendini sınıflandırma teorisine (SCT-Self Categorization Theory) göre, insanlar kendilerini bireysel kimlikleri ya da sosyal kimlikleri vasıtasıyla ifade ederler. Bu teoriye göre, örgütüyle yüksek değer benzerliğine sahip olan işgörenlerde sosyal kimlik ön plandadır ve sosyalleşme (depersonalisation) süreçleri baş gösterir. Sosyalleşme ve bütünleştirici uyum, olumlu iş sonuçlarının önemli bir göstergesi sayılır (Guan, Deng, D.Risavy, & Bond, 2010, s. 6-7).

Tamamlayıcı Uyum (Complementary Fit)

Örgüte uygun birey tespiti ve seçimi, verimli ve bağlılık düzeyi yüksek iş gücü temin etmek bakımından kilit unsurdur. İşgören uyumu ile ilgili yaygın görüş, kişilerin karakteristik özellikleri ile örgütün niteliklerinin benzer olmasına (supplementary fit) ilişkin değerlendirmelerden oluşmaktadır. Literatürdeki bu genel kanaatin aksine birey-örgüt uyumu aynı zamanda birey ile örgütsel özellikler arasında tamamlayıcılık (complementaritiy) davranışı dolayısıyla da meydana gelebilmektedir (Piasentin & Chapman, 2007, s. 341).

Bütünleştirici uyuma ilave olarak; özelikleri bütünleşmeye ya da ortamın özelliklerini tamamlamaya hizmet ettiği için uyum gösteren bireyler dolayısıyla, uyum, tamamlayıcı bir perspektif ile de açıklanabilecektir. Bu model başlangıçta, personel seçimi kararlarını açıklamak için kullanılmıştır. Bir şeylerde eksiklik olduğunu hisseden organizasyonlar, bu boşluğu en iyi dolduracak bireyleri seçmişlerdir (Piasentin K. A., 2007, s. 13-14).

Nahavandi ve Malekzadeh'e göre, birey-örgüt uyumu, "uyumluluk" ve "çeşitlilik" olarak iki biçimde tarif edilebilir; Uyumluluk, değerler ve hedefler bakımından örgütle eşleşen bireyleri işe almak ve böylece örgütteki mevcut kültürü kuvvetlendirme ve pekiştirmek ve dayanışmayı artırmaktır. Çeşitlilik ise, çeşitliliği sağlamak ve uyumun kapsamını genişletmek için örgütten farklı bireyleri işe almaktır (Nahavandi & Malekzadeh, 1999, s. 557-558).

Buna göre, tamamlayıcı uyum, kişinin özellikleri örgütte eksikliği hissedilen bir şeyi telafi ettiğinde yahut örgüt kişinin bir ihtiyacını giderdiğinde ortaya çıkar. Bu özelliği sebebiyle literatürde ihtiyaçlar-karşılananlar ve beklenen-kabiliyet uyumları ile birlikte ele alınmaktadır (Allison, 2007, s. 5).

İhtiyaçlar-Karşılananlar Uyumu (Needs-Supplies Fit)

İhtiyaçlar-karşılananlar uyumu yaklaşımı, uyumun örgütün bireysel arzuları, ihtiyaçları ve tercihleri tatmin ettiği zaman gerçekleşeceğini öngörmektedir (W.Ferratt, Enns, & Prasad, 2004, s. 25). Bireyler, ihtiyaçları karşılandığı ölçüde çevrelerine uyum sağlarlar. Buna göre ihtiyaçları örgütleri tarafından karşılandığı zaman bireylerin iş doyumu yüksek olacak ve da daha üretken olabileceklerdir (Piasentin K. A., 2007, s. 15-16).

İhtiyaçların karşılanmasına ilişkin teoriler, ihtiyaçlar-karşılananlar uyumunun tutum ve davranışları etkileyen ana mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm bu teorilerin ortak noktası, ihtiyaçlar tatmin edildiğinde bireylerde pozitif iş davranışlarının görüleceği biçimindedir (L.Kristof-Brown, D.Zimmerman, & C.Johnson, 2005, s. 288).

Beklenen-Kabiliyet Uyumu (Demands-Abilities Fit)

Beklenen-kabiliyet uyumu, esasen, işin gerekleri ile kişinin yetenekleri arasındaki uygunluğu kapsar. Bireyin sahip olduğu bilgi, beceri ve yeteneklerin, işin gerektirdikleri ve istenilenler ile uyumuna vurgu yapılmaktadır. Bu uyum türü, bir çeşit birey-iş (person-job) uyumu olarak da literatürde ele alınabilmektedir (Scroggins, 2007, s. 1651).

Örgütler, işgörenlerin kişisel gelişim ve görevle ilgili ihtiyaç duydukları finansal, fiziksel ve psikolojik kaynakları tedarik eder. Örgüt bu yolla, işgörenleri ihtiyaçlarını karşıladığı zaman ihtiyaçlar-karşılananlar uyumu gerçekleşmektedir. Benzer biçimde örgütler işgörenlerinden, zaman, efor, bağlılık, bilgi, beceri ve kabiliyet bakımından örgüte katkılarını beklemektedir. Bireyler, örgütlerinin bekledikleri kabiliyetlere sahip olmaları halinde beklenen-kabiliyet uyumu gerçekleşmiş olacaktır (Güneşer, 2007, s. 7).

Beklenen-kabiliyet uyumu modeli, bireylerin sahip oldukları yetenekleri ile örgütün kendilerinden bekledikleri arasındaki uyum derecesini yansıtır. Bir başka deyişle birey, örgütünün kendisinden beklediklerini karşılayabilmek için gereksinim duyduğu niteliklere sahip olduğu zaman uyum ortaya çıkar (Piasentin K. A., 2007, s. 14).

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın desenine, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarını belirlemek ve personelin demografik özelliklerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde yürütülmüştür. Fraenkel ve Wallen (Fraenkel & Wallen, 2006, s. 95) tarama araştırmalarının asıl amacının bir gruba ait özelliklerin betimlenmesi olduğunu ifade etmektedir. Tarama araştırmaları geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2005, s. 25).

Araştırmada personelin kişi-örgüt uyumları bağımlı; demografik değişkenleri bağımsız değişkenler olarak belirlenerek incelemeler gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta personeller ile yürütülmüştür. Araştırma kapsamında gönüllülük esasına dayalı olarak amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine dayalı 200 kişiye ulaşılmıştır. Veri incelemesinin ardından 192 kişinin görüşleri ile bulgular oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişkenler	**Kategoriler**	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	84	43,8
	Erkek	108	56,3
Medeni durum	Evli	128	66,7
	Bekar	64	33,3
Yaş	20-29	41	21,4
	30-39	83	43,2
	40-49	35	18,2
	50 ve üzeri	33	17,2
Kurumda çalışma süresi	5 yıl ve daha az	99	51,6
	5 yıldan fazla	93	48,4
Görev	Aktif sporla ilgili	49	25,5
	Diğer	143	74,5

Tablo 1'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin %43,8'inin (n=84) kadın, %56,3'ünün (n=108) erkek olduğu görülmektedir. Çalışanların %66,7'si (n=128) evli, %33,3'ü (n=64) bekardır. Personelin %21,4'ü (n=41) 20-29 yaşında, %43,2'si (n=83) 30-39 yaşında, %18,2'si (n=35) 40-49 yaşında, %17,2'si (n=33) 50 yaş ve üzerindedir. Araştırma kapsamında görüşleri alınan personelin %51,6'sının (n=99) Gençlik Spor Müdürlüğünde 5 yıl ve daha az süredir, %48,4'ünün (n=93) ise 5 yıldan daha uzun süredir görev yaptığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan personelin %25,5'inin (n=49) kurumunda spor uzmanı ve sportif eğitim uzmanı olarak aktif spor alanında görev yapan kişilerden oluştuğu; %74,5'inin (n=143) şube müdür yardımcısı, idareci, memur ve diğer görevlerde olan kişilerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan personelin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Testi ile cinsiyet, medeni durum, yaş, kurumdaki çalışma süresi ve kurumdaki görev bilgiler elde edilmiştir. Personelin kişi-örgüt uyumlarının tespit edilmesi amacıyla (Netemeyer, Boles, MacKee, & MacMurrian, 1997) tarafından geliştirilen Turunç ve Çelik (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen Kişi Örgüt Uyumu Ölçeği kullanılmıştır (Turunç & Çelik, 2012, s. 60). Ölçeğin Türkçeye uyarlama sürecinde ölçekte bulunan 4 maddenin çevirisi yapıldıktan sonra ölçek, 306 çalışana uygulanmıştır. Çalışanların cevapları doğrultusunda açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0,71 ile 0,85 arasında değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca çalışanlardan elde edilen cevaplar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, maddelerin faktör yüklerinin 0,51 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinin tek faktörlü yapısının doğrulandığı tespit edilmiştir (X^2/sd=1,27; GFI=0,99; AGFI=0,98; CFI=0,99; NFI=0,99; RMSEA=0,01). Çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve 0,80 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ölçeğin geçerli, güvenilir ve kullanışlı olduğunu göstermiştir (Turunç ve Çelik, 2012, s. 58).

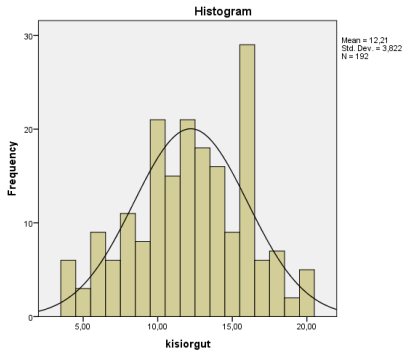
Bu araştırmada Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan 192 çalışanın kişi-örgüt uyumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların güvenirliğini

tespit etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,860 olarak hesaplanmıştır. Diğer bir anlatımla araştırmaya katılan çalışanlar, ölçek maddelerine güvenilir cevaplar vermişlerdir (Kalaycı, 2009, s. 48).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan personelden gönüllülük esasına dayalı olarak 200 çalışana ulaşılmıştır. Çalışanların demografik bilgileri ve ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplar SPSS 23.0 programına aktarılmıştır. Veri aktarımı tamamlandıktan sonra eksik verisi olduğu belirlenen 4 kişinin cevapları veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 196 kişinin maddelere vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda toplam puan hesaplanmış ve z istatistiği hesaplanarak uç değer özelliği gösteren 4 kişi daha veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 192 personelin görüşleri doğrultusunda analizlere devam edilmiştir.

Verilerin çözümlenmesi sürecinde öncelikle veri setinin dağılımı incelenmiş; bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Personelin kişi-örgüt puanlarının çarpıklık katsayısı -0,183; basıklık katsayısı -0,556 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2013) veri setinin büyük olduğu durumlarda normallik varsayımının belirlenmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının kullanılabileceğini, ±1 aralığında yer alan katsayılara ilişkin dağılımların normal dağılıma sahip olduğunu belirtmektedir (Büyüköztürk, 2013, s. 85). Veri setinin dağılımını görmek için ayrıca histogram grafiği oluşturulmuş ve Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: Personelin kişi-örgüt puanlarının dağılımı

Verilerin analizi sürecinde öncelikle hem madde bazında hem de toplam puan bazında betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ardından personelin cinsiyetine, medeni durumuna, kurumdaki çalışma süresine ve kurumdaki görevine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Personelin yaşına göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik de varyansların homojenliği Levene ile test edilmiş ve karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi hesaplanmıştır. Fark testlerinde p anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır. Sonuçlar tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Betimsel istatistikler

Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışan personelin kişi-örgüt uyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış, sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 2 : Araştırmaya katılan personelin kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Madde sayısı	N	Minimum	Maksimum	$\overline{X}$	S_x
Kişi-örgüt uyumu	4	192	4,00	20,00	12,21	3,82

Tablo 3'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelden kişi-örgüt uyumu en düşük olan kişinin puanının 4,00; en yüksek olanının puanının 20,00 olduğu görülmektedir. Çalışanların kişi-örgüt uyumlarına yönelik puanlarının ortalaması 12,21 (±3,82) olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan ranjının 4-20 olduğu

düşünüldüğünde araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında görüşleri alınan çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplara yönelik ayrıca madde bazında frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 3 : Araştırmaya katılan personelin kişi-örgüt uyumlarına yönelik madde bazında hesaplanan frekans ve yüzde değerleri

Maddeler	**Hiç Katılmıyorum**		**Katılmıyorum**		**Fikrim Yok**		**Katılıyorum**		**Tamamen Katılıyorum**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Kişisel değerlerim ile çalıştığım kurum arasında iyi bir uyum vardır.	15	7,8	20	10,4	53	27,6	78	40,6	26	13,5
Çalıştığım kurum dürüstlük konusunda benimle aynı değerlere sahiptir.	23	12,0	40	20,8	53	27,6	56	29,2	20	10,4
Çalıştığım kurum adalet konusunda benimle aynı değerlere sahiptir.	35	18,2	35	18,2	69	35,9	40	20,8	13	6,8
Bu kurum çalışma arkadaşlarımla aynı değerlere sahiptir.	22	11,5	41	21,4	70	36,5	43	22,4	16	8,3

Tablo 4 incelendiğinde "Kişisel değerlerim ile çalıştığım kurum arasında iyi bir uyum vardır." maddesine katılımcıların %40,6'sının (n=78) katılıyorum, %13,5'inin (n=26) tamamen katılıyorum cevabını verdikleri görülmektedir. "Çalıştığım kurum dürüstlük konusunda benimle aynı değerlere sahiptir." ifadesine personelin %29,2'sinin (n=56) katılıyorum, %10,4'ünün (n=20) tamamen katılıyorum cevabını verdikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan personelin "Çalıştığım kurum adalet konusunda benimle aynı değerlere sahiptir." maddesine %35,9'unun (n=69) fikrim yok cevabını verdiği; "Bu kurum çalışma arkadaşlarımla aynı değerlere sahiptir." maddesine de katılımcıların %36,5'inin (n=70) fikrim yok cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Fark istatistikleri

Araştırma kapsamında görüşleri alınan personelin cinsiyetine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 4 : Araştırmaya katılan personelin cinsiyetlerine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	**Cinsiyet**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**sd**	**t**	**p**
Kişi-örgüt uyumu	Kadın	84	12,21	3,51			
	Erkek	108	12,21	4,06	190	0,002	0,992

Tablo 5'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin cinsiyetine göre kişi-örgüt uyum puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{(190)}$=0,002; p>0,05). Başka bir anlatımla kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Çalışanların medeni durumlarına göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmış, sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5 : Araştırmaya katılan personelin medeni durumuna göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	$\overline{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	Evli	128	11,85	3,64			
	Bekar	64	12,94	4,09	190	1,868	0,063

Tablo 6'da yer alan bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılan çalışanların medeni durumlarına göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t_{(190)}$=1,868; p>0,05). Başka bir ifadeyle evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan çalışanların yaşlarına göre kişi-örgüt uyum puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 6 : Araştırmaya katılan personelin yaşlarına göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Yaş	N	$\overline{X}$	SS	sd	F	p
Kişi-örgüt uyumu	20-29	41	12,88	3,65			
	30-39	83	12,86	3,80	3	3,932	0,009*
	40-49	35	10,54	3,55	191		
	50 ve üstü	33	11,55	3,88			

*p<0,05

Tablo 7'deki bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin yaşıan göre kişi-örgüt uyum davranışlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($F_{(3,191)}$=3,932; p<0,05). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi amacıyla çoklu karşılaştırma LSD testi hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının (10,54±3,55); 20-29 yaşındaki çalışanlarla (12,88±3,65) 30-39 yaşındaki çalışanlardan (12,86±3,80) anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında görüşleri alınan çalışanların kurumdaki çalışma sürelerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğine yönelik ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmış, sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 7 : Araştırmaya katılan personelin kurumdaki çalışma süresine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Kurumdaki çalışma süresi	N	$\overline{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	5 yıl ve daha az	99	13,04	3,59			
	5 yıldan fazla	93	11,33	3,89	190	3,165	0,002*

*p<0,05

Tablo 8'de yer alan bilgiler doğrultusunda personelin Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışma sürelerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(190)}$=3,165; p<0,05). Ortalama

puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının (13,04±3,59), 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre (11,33±3,89) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışanların kurumlarındaki görevlerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 8 : Araştırmaya katılan personelin kurumdaki görevine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Kurumdaki görevi	N	$\overline{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	Aktif sporla ilgili	49	13,00	3,79			
	Diğer	143	11,95	3,81	190	1,677	0,095

Tablo 9'daki bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların kurumlarındaki görevlerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($t_{(190)}$=1,677; p>0,05). Başka bir ifadeyle kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Örgütlerde grup çalışmasının artan önemi, uyum literatüründe kişi-örgüt uyumundan ayrı olarak kişi-grup uyumunun insan kaynakları fonksiyonlarının tasarımında, özellikle işe alım sürecinde dikkate alınması gerektiğini göstermiş, böylece uyum türleri kişi-örgüt, kişi-iş, kişi-grup, kişi-yönetici ve alt bileşenleri olmak üzere çoklu uyum modelinin uyum değerlendirmesinde bütüncül perspektifte kullanılması gerektiğini teorisyenler ve uygulamalar için önemli bir gereklilik olarak öne sürmüştür.

Takım odaklı iş ortamlarına bireylerin seçimi klasik anlamda iş analizinin ötesine geçmeyi gerektirmektedir. Geleneksel iş analizi, bireyin işi yapması için gerekli olan bilgi, beceri ve yetenek uyumunu göz önüne alarak kişi-iş uyumunu belirlemek için bir araç olma özelliğindedir. Bu analiz türü bireysel düzeyde gerçekleştirilmekte, takım çalışması odaklı işler için personel seçiminde grup düzeyinde analizi göz ardı etmektedir. Bu nedenle işe alım ve seçme sürecinde kişi-iş, kişi-grup ve kişi-örgüt uyumunu birlikte değerlendirmek güçlü bir yaklaşım olacaktır (Çiçek, Evcimen, & Biçer, 2018). Böylece iş seçim kararlarında kişi-iş uyumu, kişi-grup uyumu ve kişi-örgüt uyumu algılarının göreceli önemi değerlendirilebilecektir (Carless, 2005). Özellikle işgören devri önemli bir problem olduğunda yöneticilerin, personel seçim çalışmalarında kişi-grup uyumu ölçümünü kullanmayı göz önünde bulundurmaları önemli bir gerekliliktir (McCulloch & Turban, 2007). Seçim kararlarında kişi-grup uyumunun popülerliği gittikçe artmaktadır (Morley, 2007).

İşe alım sürecinin zamansal aşamalarını göz önüne alarak yapılan araştırmalar kişi– meslek uyumunun sürecin en erken döneminde belirgin olduğunu göstermektedir. Kişi-grup uyumu ile birlikte iyi bir kariyer ve örgüt koşulunda bireyler için daha belirgin özellikte olabilmektedir. Kişi grup uyumunun bir alt türü olan kişi-kişi uyumu ise işe alım süreci ve işe alım sonrası dönemde belirgindir. Kişi-grup uyumu yalnızca işe alım sonrası dönemde belirgin olmaktadır (Jansen & Kristof-Brown, 2006).

Kişi-örgüt uyumumun incelemesinin gerekliliğinin bir değer nedeni işletmelerdeki alt kültürlerin varlığıdır. Alt kültürler örgütlerde sık sık farklı bölümlendirmeler, fonksiyonel alanlar veya çalışma gruplarında görülür (Hofstede & Bond, 1998) ve uyum alt kültürlerde değişebilir. Departman ayrımı dışında, farklı hiyerarşik düzeyler arasında da farklı kültürlerin ortaya çıkması olasıdır. Uyum araştırmalarında alt kültürlerin etkisinin teşhisi görece yenidir. Alt kültürlerin varlığı ve örgüt kültürü gücü kişi-örgüt uyumu araştırmalarında göz ardı edilen konulardır. Pek çok araştırmacı bu problemi bireysel düzeyde sonuçlar için kişi-örgüt uyumunun objektif ölçümü yerine subjektif sonuçlarına odaklanarak çözmüştür (Kristof, 1996). Bu nedenle belirlenen alt kültür alanlarında uyum türlerinin etkileri ayrı bir inceleme konusu olabilecektir. Kişi-grup uyumu araştırmaları bu bağlamda alt kültür teşhisi ve söz konusu boyutlarda uyumu ortaya koyduğu için incelenmesi açısından önemli bir eksikliği doldurabilecektir.

Kişi-örgüt uyumu için referans alınabilecek teorik yaklaşımlar olan sosyal kimlik sosyal kategorileştirme, benzerlik çekim ve çekilme-seçilme-ayrılma teorisi uyumun ortaya çıkmasında benzerliği vurgulamakta, grup sinerjisinin ve arzu edilen grup performansının ortaya çıkmasında ise tamamlayıcılık uyumunun oluşması referans alınmaktadır. Nitekim uyumun sadece benzerlik teorilerinin öne sürdüğü yaklaşımla gerçekleşmeyeceği, diğer bir ifade ile benzerliğin grup üyeleri arasında arzu edilen olumlu sonuçlara her zaman yol açmayacağı Çiçek (2013) çalışmasında gösterilmiştir. Araştırmada ortaya çıkan bulgularda Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan personelin kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Teknolojideki hızlı değişim, yapılan iş ve örgütleri de değişime zorlamaktadır. Örneklemin seçildiği spor tabanlı örgütlerde, yapılan işler karşılıklı bağımlılığı ortaya çıkarmakta, bu da uyumun farklı türlerinin ve seviyelerinin göz önüne alınmasını gerektirmektedir.

SONUÇ

Araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının; 20-29 yaşındaki çalışanlarla 30-39 yaşındaki çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının, 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuçlar, işgörenlerin örgüt ile uyumlarının artırılmasının ve örgüte olan bağlılıklarının duygusal temelle üzerine kurulmasının, onların gönüllü olarak örgüt yararına faaliyetler sergilemelerini olumlu yönde etkileyeceğini göstermektedir. Bu bağlamda öncelikle işgören tedarik ve seçim sürecine büyük önem verilmeli, işe alımlarda adayın özellikleri ve örgütün özelliklerinin uyumlu olmasına dikkat edilmelidir. Sonrasında ise, işgörenlerin örgütleri ile kendilerini bir bütün olarak algılayabilmelerine yardımcı olacak çalışma koşulları, ast-üst ilişkileri, performans değerlendirme ve terfi sistemleri, motivasyon faktörleri titizlikle düzenlenmelidir.

Bu çalışmanın en önemli kısıtlaması, verilerin tek bir örgüt (Spor Bakanlığı) ve tek ilden (Ankara) toplanmış olmasıdır. Bu kısıt nedeniyle sonuçlarla ilgili bir genelleme yapmak mümkün değildir. Farklı sektörlerde ve farklı illerde yapılacak olan çalışmalardan daha farklı sonuçların elde edilmesi mümkündür. Ayrıca araştırmanın daha büyük örneklemlerle tekrarlanması, daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını mümkün yapabilir.

KAYNAKÇA

Allison, L. (2007). *The Effects of Person-Organization Fit, Needs-Supplies Fit and Type of Change on Resistance to Change.* Michigan: UMI Microform.

Aumann, K. A. (2007). *Being A Stranger in a Strange Land: The Relationship Between Person-Organizastion Fit on Work Related and Broad Cultural Value Dimensions and Outcomes Related to Expatriastes' Success,.* Columbia: Columbia University Press.

Aytürk, N. (1990). *Yönetim Sanatı (Başarılı Yönetim ve Yöneticilik Teknikleri).* Ankara: Emel Matbaacılık.

Backhaus, K. (2005). *Importance of Person-Organization Fit to Job Seekers, Career Development International.* MCB : UP Limited.

Baysal, C., & Tekarslan, E. (1996). *İşletmeciler İçin Davranış Bilimleri.* İstanbul: Avcıol Yayınevi.

Bozkurt, R. (1997). *İşletme Odağı, Girişimci Sorunları.* İstanbul: Der Yayınları.

Bright, L. (2007). Does Person-Organization Fit Mediate Relationship Between Public Service Motivation and the Job Performance of Public Employees. *Reviev of Public Personnel Administration*, 354-375.

Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (18. baskı).* Ankara: PegemA Yayıncılık.

Carless, S. A. (2005a). Person-job fit versus person-organization fit as predictors of organizational attraction and job acceptance intentions: a longitudinal study, Journal of Occupational and Organizational Psychology, 78(3), 411-429

Çiçek, I. (2013). İş karakteristikleri, örgüt, grup ve ilişkisel demografi uyumumun çalışanlara yönelik etkileri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi.

Çiçek, I., Evcimen, İ., & Biçer, İ. (2018). Örgütsel Bağlamda Kişi-Örgüt Uyumu. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 699-730.

Fraenkel, J., & Wallen, N. (2006). *How to design and evaluate research in education.* New York: Mc Graw Hill Higher Education.

Guan, Y., Deng, H., D.Risavy, S., & Bond, M. (2010). *Supplementary Fit Complementary Fit and Work-Related Outcomes: The Role of Self-Construal, Applied Psychology: An Internationa Review.* Oxford: Blackwell Publishing.

Güneşer, A. B. (2007). *The Effect of Person-Organization Fit on Organizational Commitment and Work Engagement: The Role of Person-Supervisor Fit.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İngilizce İşletme Ana Bilim Dalı.

Hauenstein, v. (2007). *Assessing Fit in the Interview.* Hauenstein: Interview.

Hesapçıoğlu, M. (1994). *İnsan Kaynakları Yönetimi ve Ekonomisi.* İstanbul: Beta Basım Yayım.

Hofstede, G. & M. H. Bond (1988). The confucius connection: From cultural roots to economic growth. Organizational Dynamics 16(4), 5-21

J.Mitchell, M. (2006). *Person-Organization Fit, Organizational Commitment and Intent to Leave among Nursing Leaders.* UMI Microform: Nova Southeasterrn University.

Jansen, Karen J. & Kristof-Brown, A. (2006). Toward a multidimensional theory of personenvironment fit. Journal of Managerial Issues, 18(2), 193-212

Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (4.Baskı).* Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (15. Baskı).* Ankara: Nobel Yayın.

Kristof, A.L. (1996). Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. Personnel Psychology, 49, 1-49.

L.Ambrose, M., Arnaud, A., & Schminke, M. (2007). Individual Moral Development and Ethical Climate: The Influence of Person-Organization Fit on Job Attitudes. *Journal of Business Ethics*, 310-340.

L.Kristof-Brown, A., D.Zimmerman, R., & C.Johnson, E. (2005). Consequences of Individuals' Fit at Work: A Meta-Analysis of Person-Job Person-Organization Person-Group and Person- Supervisor Fit. *Personnel Psychology*, 275-290.

Levesque, L. (2005). Opportunistic Hiring and Employee Fit. *Human Resource Management*, 285-310.

McCulloch, M.C & Turban, D.B. (2007), Using person–organization fit to select employees for high turnover jobs. International Journal of Selection and Assessment, 15(1), 63-71.

Morgan, G. (1998). *Images of Organization, The Executive Eidition.* San Fransisco: Berrett-Koehler Publishers Inc.

Morley, M. J. (2007). Person-organization fit. Journal Of Managerial Psychology, 22(2), 109- 117

Nahavandi, A., & Malekzadeh, A. (1999). *Organizational Behavior The Person-Organization Fit.* New Jersey: Prentice Hall Inc.

Netemeyer, R. G., Boles, J. S., MacKee, D. O., & MacMurrian, R. (1997). An Investigation into the Antecedents of Organizational Citizenship Behaviors in a Personal Selling Context. *Journal of Marketing*, 85−98.

Ostroff, C., Shin, Y., & Knicki, A. (2005). Multiple Perspectives of Congruence: Relationships Between Value Congruence and Employee Attitudes. *Journal of Organizational Behaviour*, 591-592.

Öğüt, A. (2001). *Bilgi Çağında Yönetim.* Ankara: Nobel Yayın.

Örücü, E. (2003). *Modern İşletmecilik.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Peker, Ö., & Aytürk, N. (2000). *Yönetim Becerileri.* Ankara: Yargı Yayınevi.

Piasentin, K. A. (2007). *How do Employees Conceptualize Fit? Development of a Multidimensional Measure of Subjective Person-Organization Fit, University of Calgary, A Thesis Submitted to The Faculty of Graduate Studies in Partial Fulfillment of The Requirement.* Ottawa: Heritage Branch.

Piasentin, K. A., & Chapman, D. S. (2007). *Perceived Similarity and Complementarity as Predictors of Subjective Person-Organization Fit, Journal of Occupational and Organizational Psycology, British Psycological Society.* Canada: University of Calgary.

Scroggins, W. A. (2007). An Examination of the Additive Versus Convergent Effects of Employee Perceptions of Fit, , Blackwell Publishing. *Journal of Applied Social Psychology*, 1640-1660.

Sezgin, F. (2006). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Bireysel ve Örgütsel Değerlerinin Uyumu (Ankara İli Örneği). *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 47-48.

Silah, M. (2000). *Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi).* Ankara: Gazi Kitabevi.

Şimşek, Ş. (2010). *Yönetim ve Organizasyon.* İstanbul: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Taris, R., & A.Feij, J. (2001). *Longitudinal Examination of the Relationship Between Supplies –Values Fit and Work Outcomes.* Malden: Blackwell Publishers.

Turunç, Ö., & Çelik, M. (2012). "İş Tatmini-Kişi-Örgüt Uyumu ve Amire GüvenKişi-Örgüt Uyumu İlişkisinde Dağıtım Adaletinin Düzenleyici Rolü". *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 57-78.

Türkan, B. (2004). *İnsan Kaynakları Yönetimi.* Ankara: Nobel Yayını.

Verbos, A. K., A.Gerard, J., R.Forshey, P., & S.Hardi, C. (2007). The Positive Ethical Organization: Enacting a Living Code of Ethics and Ethical Organizational Identity. *Journal of Business Ethics*, 1-30.

W.Ferratt, T., Enns, H., & Prasad, J. (2004). *Employement Arrangement Fit for IT Professionals: An Examination of the Importance of Fit Components.* Arizona: Tucson.

W.Westerman, J., & Vanka, S. (2005). A Cross-Cultural Empirical Analysis of Person-Organization Fit Measures as Predictors of Student Performance in Business Eduacation: Comparing Students in the United States and India. *Academy of Management Learning & Education*, 403-425.

Xiaojun, W., & Shizong, L. (2010). *The Research on Knowledge Worker's Person-Organization Fit.* Computer Society: IEE.

Yıldırımbulut, E. (2006). *The Effects of Person-Job Fit Person-Organization Fit and Social Support on Job Stress: A Study in Call Centers.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .

Zhang, L. (2008). *Corporate Social Responsibility, Applicants' Ethical Predispositions and Organizational Attraction: A Person-Organization Fit Perspective.* UMI Microform: Peking University.

SB159

Türk Güreş Milli Takımı Sporcularının Antrenör Davranışlarına İlişkin Değerlendirmelerinin İncelenmesi

[1]Kürşat Hazar, [2]Zekihan Hazar, [2]Mustafa Zopalı
[1]Muğla Sıtkı Koçman Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığı
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Türk Güreş Milli Takımında yer alan sporcuların antrenör davranışlarına ilişkin değerlendirmelerinin incelenmesidir. Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştıranın evrenini; 2018 yılında çeşitti tarihlerde güreş milli takım kamplarına katılan güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmada amaçsal örnekleme yöntemlerinden "benzeşik örnekleme" yöntemine gidilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; %81,1'i erkek (n=90), %18,9'u kadındır (n=21). Katılımcıların %24,3'ü Yıldızlar (n=27), 22,5'i Gençler (n=25), %53,2'si Büyükler (n=59) kategorisindedir. Toplam katılımcı sayısı ise 111'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yapar ve İnce tarafından 2014 yılında Türkçeye uyarlama çalışması kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan "Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 24. Paket program kullanılarak betimsel analizler, ikili-çoklu karşılaştırmalar ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek ve kadın katılımcıların ölçek toplam puanı ve alt faktörlere ilişkin puanlarının farklılık gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçek toplam puanı ve alt faktörlere ilişkin puanlarının kategorilere göre (Yıldızlar, Gençler, Büyükler) farklılık gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçek toplam puanı ile yaş değişkeni arasında ise pozitif yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; katılımcıların antrenör davranışlarını değerlendirirken genel olarak olumlu görüşlere sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun ise sportif performansın üst düzey olmasında önemli bir parametre olarak değerlendirilebilir.

Anahtar kelimeler: Antrenör, sporcu, güreş, değerlendirme

THE EVALUATİON OF THE EVALUATİONS OF TURKİSH WRESTLİNG NATİONAL TEAM ATHLETES ON COACH BEHAVİORS

ABSTRACT

The purpose of this research; Examining the evaluations of the athletes in the Turkish Wrestling National Team about their coach behavior. Research; The study was designed according to quantitative research model and cross-sectional scanning method was used. The universe of the research; In 2018, wrestlers participated in wrestling national team camps. In the study, homogenous sampling method was used. In this context, the participants included in the sample of the study; 81.1% were male (n = 90) and 18.9% were female (n = 21). 24.3% of the participants were in the Stars (n = 27), 22.5 in the Youth (n = 25) and 53.2% in the Seniors (n = 59) category. The total number of participants is 111. In the study, Evaluation Coach Behavior Rating Scale for Athletes, which was conducted by Yapar and İnce as a data collection tool in 2014, was used for validation and reliability study. In the analysis of the obtained data, descriptive analysis, binary-multiple comparisons and correlation analyzes were made by using SPSS 24. As a result of the analyzes, it was determined that the male and female participants' scores on the total score and the sub-factors differed and this difference was statistically significant. It was determined that the total scores of the participants and their scores related to the sub-factors were different according to the categories (Stars, Youth, Elders) and this difference was statistically significant. There was a positive correlation between the total score of the participants and the age variable. As a result; It was observed that the participants generally had positive opinions when evaluating their coach behaviors. This situation can be considered as an important parameter for the high level of sportive performance.

Key words: Coach, sportsman, wrestling, evaluation

GİRİŞ

Günümüz dünyasında bilimsel araştırmaların geldiği son noktada, bütün spor branşlarında uygulanan temel antrenman yöntemleri ve performans arttırmaya yönelik uygulamalar hemen her yerde benzerlik göstermektedir. Bu noktada sporda daha iyiye ulaşmak, fiziksel ve psikolojik açılardan performansı arttırmak ancak yapılan detay uygulamalarla belirlenmektedir. Bu uygulamalar özel antrenman teknikleri olabileceği gibi, özel ergojenik yardımlar ya da diğer çevresel şartların iyileştirilmesi olabilir. Bu noktada ele alınması gereken önemli konu başlıklarından birisi de sporcu antrenör-sporcu ilişkisidir. Sporda, özellikle de antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli rol oynamakta ve bu durum sporcunun performansını önemli ölçüde etkilemektedir.

Bugün dünyada, sportif performansın sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, taktiksel ve teknik) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Konter, sporda başarılı performans için fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerektiğini ifade etmektedir (Erdoğan, Zekioğlu ve Dorak, 2014). Antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin yarışmaya dayalı sporlarda performans başarısını elde etmede belirleyici olduğu bilinmektedir. Spor ortamında hem sporcu hem de antrenör karşılıklı olarak birbirine bağımlı olabilmektedirler. Sporcu açısından bakıldığında bu karşılıklı bağlılık antrenörün yeterliliğinden, bilgisinden ve tecrübesinden faydalanmayı; antrenör açısından bakıldığında da kendi yeterlik ve becerisini sporcusu aracılığıyla performansa ve başarıya transfer etme ihtiyacını anlatır. Bu nedenle, sporcu ve antrenör ikilisi kendi aralarında profesyonel bir ilişki ya da ortaklık geliştirebilirler ve performans başarısını yakalayabilmek adına ortak zaman geçirme ve işbirliği yapma gereksinimine ihtiyaç duyarlar (Antonnini Philippe ve Seiler'den akt. Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Mallet (2007), spor ortamının temel olarak antrenör, sporcu ve antrenman ortamındaki ilişkiler örüntüsünden meydana geldiğini ifade etmiştir. Bu karmaşık yapı içerisinde antrenörler genellikle kazanılan müsabaka, madalya sayısı, üst liglere veya milli takımlara gönderilen oyuncu sayıları gibi çıktılar üzerinden değerlendirilmektedir. Birçok ulusal veya üst seviye antrenörler kazandıkları başarılara göre çeşitli kaynaklardan maddi destekler bulmakta veya görevleri bu niteliklere göre son bulmaktadır (Mallet'ten akt. Yapar ve İnce, 2014).

Böyle bir durumda başarıya odaklı bir antrenör profilinin temel kaygısı müsabaka kazanmak, madalya sayısı ya da üst lige çıkmak olduğunda, antrenörün başarıya giden yolda sporcuya aşırı derecede yüklenmesi ve sporcunun fizyolojik ve psiko-sosyal yönünün göz ardı edilmesi başarıya giden yolda önemli bir problem durumudur. Ayrıca sporcu gözünden antrenörün teorik ve pratik alanlardaki yeterliliğinin nasıl algılandığı da önemli bir diğer parametredir. Antrenörün bu alanlardaki yeterliliğinin sporcu açısından algılanma şekli "iyi-kötü antrenör, yeterli-yetersiz antrenör" algısı dolaylı olarak sporcunun kendisine olan öz güvenini önemli ölçüde etkilemekte ve bu durum ise nihai olarak sporcunun başarısını etkilemektedir.

Alan yazın incelendiğinde konu ile ilgili sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmekle birlikte bu alanda yapılacak çalışmaların problem durumunun çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı; Türk Güreş Milli Takımında yer alan sporcuların antrenör davranışlarına ilişkin değerlendirmelerinin incelenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme aracı ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Yöntem

Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde esas olan, var olan durumu değiştirmeksizin gözleyebilmektir (Karasar, 2006).

Evren

Araştıranın evrenini; 2018 yılında çeşitti tarihlerde (15-30. 04. 2018 Avrupa Büyükler Hazırlık Kampı Ankara-Elmadağ, 03-18. 04. 2018 Büyükler Dünya Kupası Hazırlık Kampı Ankara-Elmadağ, 04-22. 04. 2018 Gençler Hazırlık Kampı Niğde-Demirkazık ve 15-04. 05. 2018 Gençler Şampiyonlar Turnuvası Kampı Niğde-Demirkazık) güreş milli takım kamplarına katılan güreşçiler oluşturmaktadır.

Örneklem

Araştırmada amaçsal örnekleme yöntemlerinden "benzeşik örnekleme" yöntemine gidilmiştir. Benzeşik örnekleme yöntemi; evrenden araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt grubun, durumun seçilerek çalışmanın burada yapılmasını tanımlar (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların; %81,1'i erkek (n=90), %18,9'u kadındır (n=21). Katılımcıların %24,3'ü Yıldızlar (n=27), 22,5'i Gençler (n=25), %53,2'si Büyükler (n=59) kategorisindedir. Toplam katılımcı sayısı ise 111'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yapar ve İnce tarafından 2014 yılında Türkçeye uyarlama çalışması kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan "Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)" kullanılmıştır.

Verilerin Toplaması ve Analizi

Elde edilen veriler SPSS 24 Paket programında değerlendirilerek tanımlayıcı istatistik, Mann-Whitney U, One Way Anova ve Pearson Correlation analizlerine tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin yapılan analizler ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo-1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	90	81,1
Kadın (Gençler)	21	18,9
Toplam	111	100,0
Kategori	**N**	**%**
Yıldızlar	27	24,3
Gençler	25	22,5
Büyükler	59	53,2
Toplam	111	100

Tablo-1. İncelendiğinde; katılımcıların %81,1'i erkek (n=90), %18,9'u kadındır (n=21). Katılımcıların %24,3'ü Yıldızlar (n=27), 22,5'i Gençler (n=25), %53,2'si Büyükler (n=59) kategorisindedir. Toplam katılımcı sayısı ise 111'dir.

Tablo-2. Ölçek puanlarına ilişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Ölçek Puanları	Madde sayısı	Minimum	Ortalama	Maksimum
TOPLAM	47	86	243	317
Fiziksel Antrenman ve Planlama	7	7	36	49
Teknik Beceri	8	9	42	56
Zihinsel Hazırlık	5	6	26	35
Hedef Belirleme	6	14	31	42
Yarışma Stratejisi	7	13	36	49
Olumlu Antrenör Davranışları	6	6	30	42
Olumsuz Antrenör Davranışları	8	8	41	56
Ölçekten alınabilecek en düşük puan 47, en yüksek puan ise 3292 dur. Ölçek ortalama puanı ise 164,5'tir.				

Tablo-2 incelendiğinde katılımcıların ölçeğin toplamından almış oldukları en yüksek puanın 317, en düşük puanın 86, puan ortalamasının ise 243 olduğu görülmektedir.

Tablo-3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Sonuçları

Ölçek Puanları	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	p
TOPLAM	Erkek	90	63,07	5676,00	-4,789	**,00**
	Kadın	21	25,71	540,00		
Fiziksel Antrenman ve Planlama	Erkek	90	63,38	5704,50	-5,010	**,00**
	Kadın	21	24,36	511,50		
Teknik Beceri	Erkek	90	61,81	5562,50	-3,940	**,00**
	Kadın	21	31,12	653,50		
Zihinsel Hazırlık	Erkek	90	61,20	5508,00	-3,536	**,00**
	Kadın	21	33,71	708,00		
Hedef Belirleme	Erkek	90	60,74	5466,50	-3,218	**,00**
	Kadın	21	35,69	749,50		
Yarışma Stratejisi	Erkek	90	61,97	5577,50	-4,056	**,00**
	Kadın	21	30,40	638,50		
Olumlu Antrenör Davranışları	Erkek	90	59,18	5326,00	-2,157	**,03**
	Kadın	21	42,38	890,00		
Olumsuz Antrenör Davranışları	Erkek	90	58,57	5271,50	-1,744	,08
	Kadın	21	44,98	944,50		

(*:p<0,05, **:p<0,01)

Tablo-3. İncelendiğinde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların ölçek toplam puanı ve alt faktör puanlarının tümünde erkek katılımcılar lehine olduğu ve bu farkın 7. alt faktör hariç bütün boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir.

Tablo-4. Katılımcıların Kategori Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanına İlişkin ANOVA Sonuçları

Yaş	N	A.O	Ss	F	p	Anlamlı Fark
1.Yıldızlar	27	213,48	50,27	11,247	**,00**	**1/2*-3***
2.Gençler	25	251,88	32,95			
3.Büyükler	59	253,28	32,31			

(*:p<0,05, **:p<0,01). Lehine fark olan gruplar (*) simgesi ile belirtilmiştir.

Tablo-4. İncelendiğinde kategori değişkenine göre Gençler ve Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo-5. Katılımcıların Kategori Değişkenine Göre Ölçek Alt Boyut Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt boyut	Yaş	N	A.O	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Antrenman ve Planlama	1.Yıldızlar	27	31,07	9,68	7,181	**,00**	**1/2*-3***
	2.Gençler	25	37,44	6,19			
	3.Büyükler	59	37,86	7,75			
Teknik Beceri	1.Yıldızlar	27	34,62	11,02	13,584	**,00**	**1/2*-3***
	2.Gençler	25	46,24	8,07			
	3.Büyükler	59	44,13	8,22			
Zihinsel Hazırlık	1.Yıldızlar	27	22,14	6,54	8,739	**,00**	**1/2*-3***
	2.Gençler	25	27,24	5,57			
	3.Büyükler	59	27,27	4,98			
Hedef Belirleme	1.Yıldızlar	27	28,70	7,86	2,257	,11	-
	2.Gençler	25	32,24	6,18			
	3.Büyükler	59	31,69	6,51			
Yarışma Stratejisi	1.Yıldızlar	27	32,55	8,06	4,638	**,01**	**1-3***
	2.Gençler	25	37,24	8,13			
	3.Büyükler	59	37,62	6,68			
Olumlu Antrenör Davranışları	1.Yıldızlar	27	27,62	9,39	2,825	,06	-
	2.Gençler	25	30,92	6,55			
	3.Büyükler	59	31,35	5,55			
Olumsuz Antrenör Davranışları	1.Yıldızlar	27	36,74	12,72	4,456	**,01**	**1-3***
	2.Gençler	25	40,56	10,87			
	3.Büyükler	59	43,33	6,99			

(*:p<0,05, **:p<0,01). Lehine fark olan gruplar (*) simgesi ile belirtilmiştir.

Tablo-5. İncelendiğinde; Gençler ve Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının 1.,2 ve 3. Alt faktör puanlarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının 5. ve 7. Alt faktör puanlarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel

olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların 4. ve 6. Alt faktör puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo-6. Katılımcıların Yaş Değişkeni İle Ölçek Toplam Puanı arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	**r**	**p**
	Yaş	,00
Ölçek Toplam Puanı	,371**	

Tablo-6. İncelendiğinde; katılımcıların yaş değişkeni ile ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde; elde edilen bulgulara yönelik tartışmalar yapılacaktır. Alan yazın incelendiğinde araştırma konusu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüş ve araştırma sonuçları yakın alan çalışmaları ile desteklenmeye çalışılacaktır.

Tablo-2 incelendiğinde katılımcıların ölçeğin toplamından almış oldukları en yüksek puanın 317, en düşük puanın 86, puan ortalamasının ise 243 olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında sporcuların antrenörler hakkındaki görüşlerinin genel olarak olumlu olduğu söylenebilir.

Tablo-3. İncelendiğinde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların ölçek toplam puanı ve alt faktör puanlarının tümünde erkek katılımcılar lehine olduğu ve bu farkın 7. alt faktör hariç bütün boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ülkemizde, kadın güreşinin yeni sayılabilecek bir geçmişe sahip olduğu söylenebilir ve güreş branşının daha çok erkek egemen bir branş olması dolayısıyla bu branştaki antrenör cinsiyetlerinin ağırlıklı olarak erkek olması, diğer yandan içinde yaşadığımız toplumun kültürel özellikleri de dikkate alındığında (kadın erkek diyaloğunun önemli derecede kısıtlı olması) kadın sporcuların bu ortama uyum sağlamasında ve daha yakın antrenör sporcu ilişkisi kurmasında önemli bir engel durumu olabilir. Bu durum ise kadın sporcuların erkek antrenörleri yeterince tanıyamamalarına neden olabilir. Ancak literatür incelendiğinde yakın alan çalışmalarında farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin; Selağzı ve Çepikkurt 'un (2014), "Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu araştırmada kadın ve erkek sporcuların iletişim düzeylerinin benzer olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo-4. İncelendiğinde kategori değişkenine göre Gençler ve Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Tablo-5. İncelendiğinde; Gençler ve Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının 1.,2 ve 3. Alt faktör puanlarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Büyükler kategorisinde bulunan katılımcıların puan ortalamalarının 5. ve 7. Alt faktör puanlarının Yıldızlar kategorisinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların 4. ve 6. Alt faktör puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Araştırmada yer alan sporcuların kategorilere göre değerlendirilmesi aynı zamanda yaş faktörünü ortaya çıkarmaktadır. Yıldızlar kategorisinde bulunan sporcuların ölçek toplam puanlarının Gençler ve Büyükler kategorisinde bulunan sporculara göre daha düşük olmasının nedenleri arasında; bu sporcuların üst kategoride bulunan sporculara göre yaşlarının daha küçük olması dolayısıyla aile ve kulüp antrenöründen uzaklaşarak farklı bir ortamda farklı antrenörlerle çalışması ve bu ortamın ve antrenörlerin bu sporcular yeni sayılması gerek ortama uyum sağlama gerekse antrenöre uyum sağlama noktasında bazı güçlükleri de beraberinde getirebilir. Örneğin Gül (2011), küçük yaştaki sporcuların antrenörlerinin davranışlarının çocuklar üzerinde öğretmenleri, aileleri ya da takım arkadaşlarına göre çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Bu noktadan hareketle yıldızlar kategorisinde bulunan sporcuların yeni antrenörlerini tanıma, benimseme ve dolayısıyla doğru değerlendirme yapabilme noktasında güçlük yaşamaları olası bir durumdur.

Tablo-6. İncelendiğinde; katılımcıların yaş değişkeni ile ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumun temel nedeni olarak sporcuların aynı antrenörlerle çalışma sürelerinin antrenörleri tanımada ve değerlendirmede önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Örneğin; Selağzı ve Çepikkurt 'un (2014), "Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu araştırmada yaş değişkeni ile iletişim düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; başarıya ulaşmada antrenör-sporcu ilişkisinin önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında, antrenörlerin birçok yönden yeterli olması ve sporcuya bu durumu benimsetmesinin bu sürecin sağlıklı yürütülmesinde önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.,E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Erdoğan,N., Zekġoğlu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma International Journal of Science Culture and Sport July: Special Issue 1. ISSN: 2148-1148 Doi : 10.14486/IJSCS89.

Gül, G., M. (2011). Çocuklar ve Spor. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi

Karasar, N. (2006). "Bilimsel Araştırma Yöntemleri". Ankara: Nobel Yayın.

Selağzı,S., Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi-Determination of Coach and Athlete Communication Levels. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi CBU Journal of Physical Education and Sport Sciences. 2014: 9(1).

Yapar, A., İnce, M., L. (2014). Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması The Adaptation of Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S) into Turkish: A Validity and Reliability Study. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences. 25 (4), 203–212.

SB163

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE ÖZ-YETERLİK İNANÇ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Zekihan Hazar, [2]Gönül Tekkurşun Demir, [3]Berna Can

[1]BESYO, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, E-posta:zekihanhazar84@gmail.com
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta:gonultekkursun@hotmail.com
[3] Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, E-posta:cannbernaa@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlik inanç düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştıranın evrenini; Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Atatürk Ortaokulu'nda 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, 10-14 yaş grubu 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden "benzeşik örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda her gün en az 30 dk. dijital oyun oynayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 393 öğrenciye (174 kadın, 219 erkek) yüz yüze görüşme yöntemiyle ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Bray, Nash ve Froman tarafından 2002 yılında geliştirilmiş- uyarlanmış olan "Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği" ile Hazar ve Hazar tarafından 2017 yılında geliştirilen Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 Paket programında değerlendirilerek ikili-çoklu karşılaştırma analizleri ile korelasyon analizleri yapılmıştır. Katılımcıların ölçek puanları cinsiyet, sosyal aktivitelere katılım durumu, anne-baba'nın dijital oyun oynama durumu ve dijital oyun oynama süresi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bununla birlikte ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlik inanç düzeyleri arasında önemli bir ilişki olduğu ayrıca araştırmada ele alınan diğer değişkenlerin de dijital oyun bağımlılığını ve öz-yeterlik inanç düzeyini önemli ölçüde etkilediği söylenebilir

Anahtar kelimeler: Oyun**,** Bağımlılık**,** Öz-yeterlik**,** Dijital oyun bağımlılığı

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAMING ADDICTION AND SELFQUALITY BELIEF LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this research; was to investigate the levels of digital game addiction and self-efficacy beliefs of secondary school students according to different variables. In the research designed according to the quantitative research model, the screening method was used. There are 1200 students in the 10-14 age group who study at Atatürk Secondary School affiliated to Niğde Provincial Directorate of National Education in 2018-2019 academic year. In the study, "homogenous sampling method" was used. In this context, at least 30 min. 393 students (174 females and 219 males) who played digital games and agreed to participate voluntarily in the research were applied face-to-face interview methods. In the study; "Secondary School Self-Efficacy Scale" developed by Bray, Nash and Froman in 2002 and Digital Game Addiction Scale for Children "developed in 2017 by Hazar and Hazar were used. The data obtained were evaluated in SPSS 24 package program and correlation analysis was done with binarymultiple comparison analysis. The scale scores of the participants showed statistically significant differences in terms of gender, participation in social activities, digital playing status of the parents and digital playing time. However, a significant relationship was found between the scale scores. As a result; It can be said that there is a significant relationship between students' levels of digital game addiction and self-efficacy beliefs, and other variables discussed in the study significantly affect digital game addiction and self-efficacy belief level.

Keywords: Game, Addiction, Self-efficacy, Digital game addiction

1.**GİRİŞ**

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi, insanların yaşamlarını kolaylaştırmış ve eğitim, sağlık, ulaşım, iletişim, eğlence gibi birçok temel yaşam alanının da değişmesine neden olmuştur (Urlu, 2014; Hazar, 2016). Bir diğer temel yaşam alanı olan oyunlarda, bilgisayar ve internet kullanımının artmasıyla birlikte "dijital oyunlar" olarak adlandırılan yeni bir boyut kazanmıştır (Gunawardhana ve Palaniappan, 2015; Hazar, 2016; Taylan, Kara ve Durğun, 2017). Teknolojik gelişmeler, oyun araçlarını taşınabilir elektronik araçlara dönüştürülürken (Lieberman, Fisk ve Biely, 2009), dijital oyunlardaki hızlı gelişmeler ise, özellikle çocukların zamanlarının büyük bir çoğunluğunu sanal ortamda geçirmeleri gibi olumsuz sonuçları beraberinde getirmiştir (Erboy, 2010). Dolayısıyla, en önemli sorunlardan biri olarak karşımıza çıkan teknoloji bağımlılığı, çocukların hem ailesiyle ve çevresiyle olumsuzluklar yaşamasına hem de okul hayatından uzaklaşarak akademik hayatının da olumsuz etkilenmesine neden olmuştur (Hazar, 2016)

Teknolojik gelişmeler, oynanan oyunların niteliklerini değiştirmiş ve yerini dijital oyunlara bırakmıştır. Dijital oyunlar, genel olarak bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazlarla oynanan oyunları kapsamaktadır. Geçmişte oynanan oyunlar (saklambaç, körebe vb.) daha çok çocuklara yönelik olmasına rağmen dijital oyunlar özellikle çocuklarda ve ergenlerde yaygın olarak görülmekle birlikte her yaştan bireyin yaptığı bir faaliyet olmuş ve "dijital oyun bağımlılığı" kavramını beraberinde getirmiştir (Can Bilgin, 2015; Yiğit, 2017). Günümüze kadar tam bir tanımı yapılamayan "dijital oyun bağımlılığı" kavramı, davranışsal bağımlılık türü olarak kabul edilmiş ve bireylerin zarar görmelerine rağmen uzun süre kontrolsüz olarak oyun oynamayı devam ettirmesi olarak tanımlanmıştır (Eni, 2017). Çocuklar bazen arkadaşlarıyla iletişime geçmek bazen de bulundukları ortamdan dışlanmamak için dijital oyunlara yönelmektedirler (Cansever, 2013). Bireyleri dijital oyun bağımlılığına iten bir diğer neden ise öz-yeterlilik eksikliği olarak gösterilebilir. Öz-yeterlilik, zamanla ve deneyim aracılığıyla gelişen ve bireylerin herhangi alana dair sergileyeceği performans konusunda gerekli etkinlikleri düzenleyip, başarılı bir şekilde gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade etmektedir (Bandura, 1997; Lee, 2005). Öz yeterlilik, bireylerin davranış seçimini, stresle baş edebilme yöntemlerini, düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkilemektedir (Telef ve Karaca 2011). Ayrıca, öz-yeterliliğin, çocuklarda ve ergenlerde bir davranışın başlaması ve sürdürülmesinde, olumsuz davranışların azaltılmasında, sosyal becerilerin geliştirilmesinde ve akran baskına karşı koyarak davranış problemlerini azaltıp akademik başarıyı arttırmada da önemli bir etken olduğu görülmektedir (Balkıs vd. 2005, Carpara vd., 2004; Cerezo , 2004; Long ve Stevens, 2004).

Literatür incelendiğinde, ulusal ve uluslararası alanyazında dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlilik kavramlarının birlikte değerlendirildi araştırmaların olmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlilik kavramları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. (Pastorelli, Caprara ve Bandura, 1998; Muris vd., 2001; Bandura vd., 2001; Chiu, Lee ve Huang, 2004; Vardalı, 2005; Karademas, 2006; Yardımcı, 2007; Smith, 2007; Willemse, 2008; Muslu ve Bolışık, 2009; Gentile, 2009; Erboy, Akar-Vural, 2010; Gentile, Choo ve Liau, 2011; Horzum, 2011; Şahin ve Tuğrul, 2012; Akçay ve Özcebe, 2012; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Taş, Eker ve Anlı, 2014;; Bal ve Metan, 2016; Musluoğlu, 2016; Eni, 2017; Mikuska ve Vazsonyi, 2017)

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, bireylerin sanal ortamda daha aktif oldukları ve bu nedenle hayata dair hiçbir bilgi beceri kazanmadıkları görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlilik kavramları bireylerin yaşantılarında üzerinde durulması gereken önemli kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, "dijital oyun bağımlılığı ve öz yeterlilik" kavramlarını bazı değişkenler açısından inceleyerek durum analizi yapmak ve elde edilen bilimsel sonuçlar doğrultusunda literatüre katkı sağlamaktır.

2.MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde esas olan, var olan durumu değiştirmeksizin gözleyebilmektir (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu: Araştırmanın amacına bağlı olarak, üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin (birimlerin) oluşturduğu gruba evren denir (Erkuş, 2013). Bu kapsamda araştıranın evrenini; Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Atatürk Ortaokulu'nda 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, 10-14 yaş grubu 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden "benzeşik örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Benzeşik örnekleme yöntemi; evrenden araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt

grubun, durumun seçilerek çalışmanın burada yapılmasını tanımlar (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda her gün en az 30 dk. dijital oyun oynayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 393 öğrenciye (174 kadın, 219 erkek) yüz yüze görüşme yöntemiyle ölçme araçları uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği: Bray, Nash ve Froman tarafından 2002 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin, Türk kültürüne uyarlama (güvenirlik ve geçerlik) çalışması Yardımcı ve Başbakkal tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek 37 maddelik likert tipi bir ölçektir. Her bir madde için "Aşağıdaki maddelerin her birini yapmak sizin için gerçekte ne kadar uygun?" sorusuna karşılık 1 ile 5 arasında puan vermeleri istenmektedir. Puanlandırma, 1 (Hiç uygun değil), 3 (Biraz uygun), 5 (Çok uygun) şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa), .73 ile .89 arasında bildirilmiştir. Yüksek toplam puan sonuçları yüksek öz-yeterliği göstermektedir. Ortaokul Öz-yeterlik Ölçeği; Koruyucu Sağlık, Kişiler Arası İlişkiler, Madde Bağımlılığı Potansiyeli ve Akademik Başarı olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmuştur.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Hazar ve Hazar tarafından 2017 yılında 10-14 yaş grubu öğrencilerin katılımıyla, çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilmiş olan ölçek dört alt faktörlü olup toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 5 puanlı Likert tipi ölçekten yararlanılmıştır (1 = Hiç Katılmıyorum,…, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan "24" en yüksek puan "120" dir. Ölçek puanlamasının derecelendirmesinde ise; "1-24: Normal grup, 25-48: Az riskli grup, 49-72 Riskli grup, 73-96 Bağımlı grup, 97-120 Yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir. Ölçek alt faktörleri ve bu araştırma için güvenirlik değerleri şöyledir; Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma (.85), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (.80), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi (.82), Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma (.88). Ölçek madde toplamı (93).

Verilerin Toplaması: Anketler katılımcılardan yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Toplam 393 katılımcıya ulaşılmış ve araştırmada kullanımı uygun görülmüştür.

Verilerin Analizi: Veriler toplandıktan sonra SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarıyla karşılaşılması sonucu parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için, ikili değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla Independent Samples t Testi, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

Ölçek Toplam Puanı	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Kadın	174	47,37	16,87	-4,893	**,00**
	Erkek	219	56,63	19,90		
Öz-yeterlilik Ölçeği	Kadın	174	159,24	21,77	1,829	**,00**
	Erkek	219	154,24	26,75		

Tablo 1'de yapılan analizler sonucunda, cinsiyet değişkenine ait katılımcıların Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farkın, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nde erkek katılımcıların lehine olduğu görülürken, Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği'nde kadın katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Sosyal Aktivite Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

Ölçek Toplam Puanı	Sosyal Aktiviteye Katılım	N	$\bar{x}$	Ss	T	P
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	211	53,80	18,81	1,410	,76
	Hayır	182	51,07	19,51		
Öz-yeterlilik Ölçeği	Evet	211	156,27	25,64	-,355	,28
	Hayır	182	157,16	23,73		

Tablo 2'de yapılan analizler sonucunda, sosyal aktivite değişkenine ait katılımcıların Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3. Anne-Babaların Dijital Oyun Oynayıp Oynamama Değişkenine Ait t-Testi Sonuçları

Ölçek Toplam Puanı	Ebeveyn Dijital Oyun Oynama Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Evet	152	56,18	20,68	3,027	**,01**
	Hayır	241	50,23	17,80		
Öz-yeterlilik Ölçeği	Evet	152	153,64	26,75	-1,942	**,03**
	Hayır	241	158,60	23,25		

Tablo 3'te yapılan analizler sonucunda, Anne-Babaların dijital oyun oynayıp oynamama değişkenine ait Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farkın, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nde anne ve babası oyun oynayan katılımcıların lehine olduğu görülürken, Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği'nde anne ve babası oyun oynamayan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Günlük Ortalama Dijital Oyun Oynama Süresi Değişkenine Ait One Way Anova Sonuçları

Ölçek	Oyun Saati	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam Puan	1	225	47,65	16,01	24,977	**,00**	3*-1
	2	99	52,60	16,89			4*-1
	3	33	65,15	23,88			3*-2
	4+	36	71,14	22,04			4*-2
1.Alt Faktör	1	225	13,04	5,39	21,925	**,00**	3*-1
	2	99	14,39	5,71			4*-1
	3	33	18,09	7,93			3*-2
	4+	36	20,75	7,40			4*-2
2.Alt Faktör	1	225	14,18	5,17	24,544	**,00**	2*-1
	2	99	16,08	5,25			3*-1
	3	33	19,24	6,21			4*-1
	4+	36	21,33	5,53			3*-2
							4*-2
3.Alt Faktör	1	225	10,61	4,52	12,396	**,00**	3*-1
	2	99	11,70	4,95			4*-1
	3	33	14,45	7,10			3*-2
	4+	36	15,22	6,42			4*-2
4.Alt Faktör	1	225	7,90	3,03	13,675	**,00**	3*-1
	2	99	8,04	3,25			4*-1
	3	33	10,42	4,00			3*-2
	4+	36	11,02	4,35			4*-2
Öz-Yeterlilik Ölçek Toplam Puan	1	225	156,90	24,47	1,977	,11	-
	2	99	159,34	22,64			
	3	33	157,00	23,02			
	4+	36	147,72	31,71			
Kişilerarası	1	225	53,59	10,37	2,100	,10	-

İlişkiler	2	99	54,92	9,26			
	3	33	53,21	10,66			
	4+	36	49,88	12,54			
Akademik Başarı	1	225	43,65	7,70	2,346	,07	-
	2	99	44,80	6,51			
	3	33	43,90	6,37			
	4+	36	40,94	9,51			
Koruyucu Sağlık	1	225	50,47	8,00	,446	,72	**-**
	2	99	50,30	8,52			
	3	33	50,78	7,62			
	4+	36	48,83	9,81			
Madde Bağımlılığı Potansiyeli	1	225	9,19	2,18	3,018	**,03**	1*-4 2*-4
	2	99	9,30	1,91			
	3	33	9,09	2,18			
	4+	36	8,05	3,20			

Tablo 4'te yapılan analizler sonucunda, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenine göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Öz-Yeterlik Ölçek toplam puan, kişilerarası ilişkiler, akademik başarı ve koruyucu sağlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı (p>0,05) tespit edilirken, madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,00). Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, post-hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (*) ile gösterilmiştir.

Tablo 5. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Ortaokul Öz-Yeterlik Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Pearson Correlation Sonuçları

Ölçekler	**ÇİDOBÖ**	**OÖYÖ**
ÇİDOBÖ	1	R
OÖYÖ		-,350**
		P= ,00

**p<0,01

Tablo 5'te yapılan analizler sonucunda, katılımcıların Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlarında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (p<0,05).

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularında, katılımcıların cinsiyet değişkenine ait Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin puan ortalamasının (56,63), kadın öğrencilere göre (47,37) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farkın nedeni olarak, oyunların içeriklerinin ve oyun salonlarının niteliklerinin daha çok erkeklere yönelik olması ve istedikleri zaman dijital oyunlara kolaylıkla erişim sağlamaları bu farkın oluşmasında etkili unsur olarak gösterilebilir. Eni (2017) "Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi" konulu çalışmasında, erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür (Horzum, 2011; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Hazar vd., 2017; Kocaman vd., 2017). Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar incelendiğinde, kadın öğrencilerinin puan ortalamasının (159,24), erkek öğrencilerin puan ortalamasından (154,24) daha yüksek olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farkların temel nedeni olarak, kızların erkeklere göre sosyal ilişkiler kurmada daha iyi olmaları ve sosyal faaliyetlerde daha çok yer almaları öz-yeterlik düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni olarak gösterilebilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin; Telef ve Karaca (2011) "Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi" konulu çalışmada, kız öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşan çalışmaların çok fazla olduğu görülmüştür (Colleman, 2003; Willemse, 2008; Aktürk ve Aylaz, 2013). Ancak benzer araştırmalarda bu sonucun aksi yönünde bulgulara ulaşan çalışmaların olmadığı görülmektedir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların sosyal aktiviteye katılım (sportif, kültürel, sanatsal faaliyetler) değişkenine ait Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun içinde bulundukları gelişim döneminin özelliği göz önüne alındığında, sosyal çevreyi oluşturan temel alanın okul olduğu ve özellikle kulüp faaliyetleri kapsamında okullarda düzenlenen etkinliklere hemen hemen bütün öğrencilerin farklı şekillerde katılım göstermeleri bu sonucun olası nedenleri arasındadır. Alan yazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili benzer araştırmaların olmadığı görülmüştür.

Araştırma bulgularında, katılımcıların Anne-Babalarının dijital oyun oynayıp oynamama değişkenine ait Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın, anne-babası oyun oynayan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, çocukların anne-babalarını rol model olarak almaları ve onların davranışlarını taklit etmeleri gösterilebilir. Bu bağlamda, anne-babası oyun oynayan çocukları oyun oynamaya yönelten en önemli unsurlardan biri olarak anne-baba davranışları olarak değerlendirilebilir. Hazar (2018) "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Oynayan Ebeveynlerine Yönelik Görüşleri (Bir Karma Model Araştırması)" konulu araştırmada, ebeveynleri dijital oyun oynayan katılımcıların bağımlılık puanlarının oynamayanlara göre daha yüksek olduğu ve oyun oynayan anne-babaları çocukları oyun oynamaya iten temel motivasyon kaynağı olarak değerlendirmiştir. Toran ve ark. (2016) "Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi" konulu çalışmalarında da, benzer sonuçlara ve yargılara ulaşmışlardır. Katılımcıların Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın, anne-babası oyun oynamayan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, anne-babalarının vakitlerini dijital oyun oynamaya ayırmak yerine çocuklarıyla birlikte yapılacak sosyal aktivitelere ayırdıkları öngörülebilir. Bu sayede, çocukların sosyal ilişkilerinin artması ve buna bağlı olarak öz-yeterlik düzeylerini olumlu yönde etkilemesi bu farkın oluşmasında etkili olabilir. Alan yazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili benzer araştırmaların olmadığı görülmüştür.

Araştırma bulgularında, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi değişkenine ait Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçek toplam puanı dikkate alındığında günlük ortalama 1 saat dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalaması (47,65), 2 saat oynayanların (52,60), 3saat oynayanların (65,15), 4 saat ve üstü oynayanların (71,14) olduğu görülmektedir. Aynı zamanda günlük ortalama 2 saat dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalamaları (52,60) ile 4 saat ve üstü dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalamaları (71,14) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin puan aralığı dikkate alındığında ölçekten 49 ve üstü puan alan katılımcılar "risk grubu ve bağımlı grup" olarak nitelendirilmektedir ve günlük dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Çakıcı (2018) "Ergenler Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmada, benzer sonuca ulaşmış ve dijital oyun bağımlılığı ve günlük ortalama internette vakit geçirme süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Köksal (2015) "Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmada da dijital oyun bağımlılığı ve internet kullanım süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Öz-Yeterlik Ölçek toplam puan, kişilerarası ilişkiler, akademik başarı ve koruyucu sağlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken, madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öz-yeterlik ölçeği madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutuna göre, 1saat dijital oyun oynayan katılımcıların puan ortalaması (9,19), 2saat oyun oynayanların (9,30), 3 saat oyun oynayanların (9,09), 4 saat ve üstü oyun oynayan katılımcıların puan ortalamaları (8,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte, 1 saat (9,19) ve 2 saat (9,30) dijital oyun oynayan katılımcılar ile 4saat ve üstü (8,05) oyun oynayan katılımcılar arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.

Araştırma bulgularında, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Öz-Yeterlik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlarında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçla bağlantılı olarak Tablo 5 incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı azalan öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu sonuca göre, dijital oyun bağımlılığının bireylerin öz-yeterlik düzeylerini olumsuz etkilediğini, bunun aksine öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin kurmuş oldukları sosyal ilişkiler sayesinde dijital oyun bağımlılığı düzeylerini azalttığı ve olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili benzer araştırmaların olmadığı görülmüştür.

5. KAYNAKÇA

Akçay, D. ve Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi,* 12(2):66-71, 2012.

Aktürk, Ü., Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyleri. *DEUHYO ED,* 6 (4), 177-183.

Bal, P. N. ve Metan, H. (2016). Bilgisayar Bağımlılığı İle Baş Etme Psiko-Eğitimi Programının 9. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 62-74.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. (2005). Şiddete yönelik tutumların özyeterlik, medya, şiddete yönelik inanç, arkadaş grubu ve okula bağlılık duygusu ile ilişkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 2, 81-97

Bandura, A. (1997). "*Self-efficacy: The exercise of control"*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. ve Patrelli, C. (2001). Self efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Ebsco host research databases academic search premier, child development,* 72(1) 187.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.,E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi.

Can Bilgin, H. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki.* Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Denizli

Cansever, B. (2013). *Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar.* M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.) İnternet Bağımlılığı (193210). Ankara: Anı Yayıncılık.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Cervone, D. (2004). *The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global dispositional tendencies.* Personality and Individual Differences, 37,751–763.

Cerezo, N. (2004). Problem based learning in the middle school: a research case study of the perceptions of at risk females. *Research in Middle Level Education Online*, 27:1.

Chiu S. I., Lee J. Z. ve Huang D. H. (2004). Video Game Addiction İn Children And Teenagers İn Taiwan. *Cyberpsychol Behavior,* 7(5), 571-581.

Colleman, K. P. (2003). *Perception of parent-child attachment, social self-efficacy and peer relationsships in middle childhood*. Infant and Child Development, 12, 305-397

Çakıcı, G. (2018). *Ergenler Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Erboy, E. & Vural Akar, R. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler.* Ege Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 39-58.

Erboy, E. ve Vural-Akar, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 39-58.

Erkuş, A. (2013*)."Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci"*. Ankara: Seçkin.

Gentile D., Choo, H. ve Liau, A., (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. Pediatrics, S.127, 319-329.

Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science,* 20 (5), 594-602.

Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi,* 23(2014) 419-435.

Gunawardhana, L.P.D. ve Palaniappan, S. (2015). *Psychology of digital games and its effects to its users.* Creative Education, 6(16): 1726-1732.

Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi.* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.

Hazar, Z. (2019). Children's Digital Game Addiction and Opinions About Their Parents' Playing Digital Games (A Mixed Method Study). *Journal of Education and Training Studies.* 7 (1), 85-93.

Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). *Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.* Journal Of Human Science. 14(1), 203-216.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. Spormetre, 15(4), 179-190

Horzum, M. (2011) İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim Ve Bilim 36*.

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, Social support and well-being the mediating role of optimism. *Personality and ındividual differences*. 40, 1281-1290.

Karasar, N. (2006). "*Bilimsel Araştırma Yöntemleri"*. Ankara: Nobel Yayın.

Kocaman, O., Aktepe, E., Sönmez. Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* .18(6), 602-610.

Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi.* Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

Lee W.S. (2005). *"Encyclopedia of School Psychology*". Sage Publication

Lieberman, D.A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). *Digital games for young children ages three to six: from research to design.* Computers in the Schools, 26 (3), 299–313.

Long, J. D., Stevens, K. R., (2004). Using tecnology to promote self-efficacy for healthy eating in adolescents. *Journal Nursing Scholarship.* 36:134-139

Mikuska, J. ve Vazsonyi, A. T. (2017). *Developmental Links Between Gaming and Depressive Symptoms.* Wiley Online Library.

Muris, P., Schmidt, H., Lambrichs, R. Ve Meesters, C. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behaviour research and therapy.* (39) 555-565.

Muslu G.K., ve Bolışık, B. (2009) Çocuk Ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *Taf Preventive Medicine Bulletin,* 8(5):445-450.

Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örnekleminde Bağlanma Stilleri İle İnternet Ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pastorelli, C., Caprara G. V., ve Bandura A. (1998). The measurement of self-efficacy in school-age children: *A prelimanary contribution. Eta evolutiva,* 61 S:28-40.

Smith G. J. (2007). *Parenting effects on self-efficacy and self-esteem in late and how those factors impact adjustment to college.* Paper presented at the annual meeting of the eastern psychological assosciation (23-25 March) Philadelphia.

Şahin, C. ve Tuğrul, V.M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken / Journal of World of Turks.* 4 (3), 115-130.

Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin İnternet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying.* 1 (2) , 37-57.

Taylan, H.H. ve Kara, H.Z. ve Durğun, A. (2017). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma*. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(1): 79-87.

Telef, B.B., Karaca, R. (2011*). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi.* Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 8 (16), 499-518.

Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., Akbulut, A., (2016). Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 24 (5), 2263-2278.

Urlu, Y. (2014). *10-12 yaş grubu ç0ocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması.* Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Vardalı, G. (2005). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerin genel öz-yeterlilik düzeylerinin yordanması.* Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Willemse, M. (2008). *Exporing the relationship between self-efficacy and aggressıon in a group pf adolescents in the peri-urban town of Worceser.* Unpublısh master of art thesis. University of Stellenbosch.

Willemse, M. (2008). *Exporing the Relationship Betwen SelfEfficacy and Aggressıon in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester*. Unpublısh Master of Art Thesis. University of Stellenbosch. South Africa

Yardımcı, F., Başbakkal, Z. (2011). *Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.* Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 27 (2), 19-33.

Yardımcı, F.K. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz-yeterlilik ilişkisi ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yiğit, E. (2017*). Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans "Tezi. Van

SB200

TENİSTE FARKLI ÖĞRETİM YÖNTEMLERİNİN TENİS BECERİ ÖĞRENME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Mehmet Soyal[1] Mustafa Kaya[2] Nazmi Sarıtaş[2]

[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İstanbul-Türkiye
[2]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri-Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, tenise yeni başlayanlarda yapılan iki farklı eğitim modelinin tenis eğitimi ve becerisi üzerine etkisini karşılaştırmak amaçlanmıştır.
Metot: Çalışma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 20 erkek gönüllünün katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Tenis öğretiminde tüme varım ve tümden gelim öğretim yöntemlerinin uygulanması için gönüllüler rastgele iki ayrı gruba ayrılarak ve 8 hafta süresince tenis eğitimi verilmiştir.
Tenis eğitimi sonrasında deneklerin tenis öğrenim becerileri Uluslararası Tenis Numarası (ITN) ve Revize Dyer Duvar (RDD) testi ile tespit edilmiştir. Tüme varım yöntemin de parçadan bütüne doğru öğretim gerçekleşmiş iken, tümden gelim öğretim yönteminde karşılıklı oyunun başlamasıyla bütün olarak ele alınarak öğretim gerçekleştirildi.
Bulgular: Çalışmanın sonucunda ITN parametrelerinde tümevarım grubu ortalaması 118,40±7,98 puan, tümdengelim grubu ortalaması 126,10±8,17 puan olarak tespit edilirken, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). RDD parametrelerinde tümevarım grubu ortalaması 57,30±4,05 puan, tümdengelim grubu ortalaması 60,70±5,10 puan olarak tespit edilmiş ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; gruplara uygulanan farklı iki öğretim yönteminden tümdengelim yöntemi uygulanan grubun 8 haftalık antrenman programı sonrasında RDD ve ITN testlerinde daha yüksek puanlara ulaştığı tespit edilmiştir. Tümdengelim yönteminin, test değerlerinde daha etkili olması, tenis temel öğretim basamaklarında tercih edilebileceği kanısını oluşturmaktadır.

Anahtar kelimeler: Tenis, ITN testi, Revize Dyer duvar testi.

THE EFFECT OF DIFFERENT TRAINING METHODS IN TENNIS ON TENNIS LEARNING SKILLS

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to compare the effects of two different training models used in beginners on their tennis training and skills.
Method: The research was conducted on 20 male volunteers studying at the Faculty of Sports Sciences. The volunteers were divided into two groups in order to conduct inductive and deductive methods, and they were given tennis training for 8 weeks.
After the training, the tennis learning skills of the subjects were determined by International Tennis Number (ITN) and Revised Dyer Wall (RDW) tests. In the induction method, while teaching from parts to whole, rally application in other
Results: As a result of the study, in ITN parameters, the inductive group average was determined as 118, 40±7,98 points and in the deductive group as 126,10±8,17 points, and a statistically significant difference was found between the groups. In RDW parameters, the inductive group average was determined as 57,30±4,05 points, and the deductive group points as 60,70±5,10 points and no statistically significant difference was found between the groups.
Conclusion: When the findings of the study were evaluated; after the 8-week training program, the group with the deduction method from two different teaching methods applied to the groups had higher scores in RDD and ITN tests. The fact that the deduction method is more effective in the test values constitutes the opinion that tennis can be preferred in the basic teaching steps.

Key Words: Tennis, ITN Test, Revised Dyer Wall Test.

GİRİŞ

Tenis hızla gelişen popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazlar, insanların tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamalarına neden olmuştur. Tenise olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini getirmektedir. Artık tenis yalnızca bir oyun değildir. Profesyonel bir spor haline gelmiştir (Kermen, 1998).

Her alan ve sporda olduğu gibi son 20 yılda tenis öğretim yöntemleri de değişim göstermiştir. Modern öğretim yöntemlerinde rutin bir sistematik yerine sporcuların oyun düzeylerine göre geliştirilen öğretim yöntemlerinin olduğu çalışmalarda belirtilmiştir (Kilit ve Arslan, 2016).

Sportif faaliyetlerin öğrenilmesinde değişik düzeylerede becerilere ihtiyaç vardır. Bu aktiviteler sırasında beceriyi edinen kişiler ya geçmişte sahip oldukları diğer becerileri içinde bulundukları zamana aktarırlar veya yeni bir motor program oluşturarak orijinal hareket kalıplarını öğrenirler (Abetnethy, 1991).
Motor beceri, Vücudun işlem sonucu kendi bünyesinden enerji sağlayarak bu gücü mekanik bir harekete dönüştürüp (motor), bir amaca yönelik olarak kol, bacak ve gövdesi ile ortaya koyduğu bir harekettir. Bunun için insanda becerileri gerçekleştirecek bir sisteme sahip olması gerekir. Sportif beceri gibi öğrenme ile ilgili komplike hareketlerde serebral korteks, serebellum,bazal gangliyon sistemi gibi merkezi sinir sistemi yapıları işe katılırlar. Kasların istemli kontrolü serebral korteks tarafından yapılır. Serebral kortekste primer motor alan ve premotor alan olarak adlandırılan iki bölge motor hareketlerden sorumludur. Primer motor korteksten kaslara istemli motor emirler, pramidal yolla gider. Primer motor korteksin ön tarafındaki beyin bölgesi premotor bölge olup, burası muhtemelen sportif becerileri kazanma alanıdır. Serebellum, bir beceri hareketinin gerçekleşmesinde kaslardan, tendonlardan, deri, kulak, göz gibi periferik reseptörlerden ve muhtelif merkezlerden gelen bilgilerin entegre edildiği ve kas grupları arasındaki koordine çalışmanın sağlandığı yerdir. Bir motor beceriyi öğrenme karışık bir olay olup, hala anlaşılmış değildir. Fakat bu beceride kaslardaki proprioseptörler, motor merkezler, serebellum önemli rol oynarlar (Kermen, 1992).

Beceri; performansın mümkün olan en az eforla en üst düzeyde iş yapma imkânı sağlayan bir elemanıdır. Genel ve özel beceri olmak üzere ikiye ayrılır (Açıkada ve Ergen, 1990, Adams, 1998). Beceriler daha doğru bir uygulama yapma ve araştırma organize etmeye yardımcı olmak için sınıflandırılmışlardır. Açık beceriler çevrenin hareket boyunca değişken ve tahmin edilemez olduğunda ortaya çıkan becerilerdir. Kapalı beceriler ise çevrenin değişmediği ve tahmin edilebilir olduğu zaman sürecinde etkili olan becerilerdir. Ayrıca beceriler hareketin yapılısına göre de sınıflandırılabilir. Sürekli beceriler bir sıra takip eden kesintisiz hareketlerdir. Kopuk beceriler, birbirinden bağımsız birden fazla hareketin arka arkaya dizilmesinden oluşurlar. Seri beceriler ise sürekli ve kopuk becerilerin birbirini takip etmesinden oluşur. Beceri edinimi ile ilgili çalışmalardaki eğitim programları yukarıda belirtilen sınıflamalara göre düzenlenmelidir. Tenis sporu oyun karakterlerinden dolayı kopuk (discreat) beceriler gerektirir. Öğrenme aşamasında daha çok kapalı becerilerin eğitimi verilmeli, orta ve ileri seviyelerde ise daha çok açık beceri gerektiren çalışmalar yaptırılmalıdır (Ölçücü ve ark, 2010).
Bu çalışmanın amacı; tenis öğrenenlere uygulanan farklı öğretim yönteminin beceri öğrenim düzeylerine etkisinin nasıl olduğunun ortaya konması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Gönüllü guruplarının Oluşturulması:

Çalışmaya, üniversite düzeyinde tenis oynayan yaşları 18-24 arasında değişen 20 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele iki gruba (Tüme varım, 10 erkek; Tümden Gelim, 10 erkek) ayrıldıktan sonra, tenis öğrenmek üniversitesi spor salonunda ve tenis kortlarında 8 hafta süresince haftada 2 gün (60dk x 2gün) 09.00-10.00 saatleri arasında tenis eğitimi verilmiştir. Gönüllüler çalışmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır.

Verilen Eğitim Şekli:

Tüme varımda verilen eğitim el önü ve el arkası için aşağıdaki şekilde uygulanmıştır.

1.aşama: pivotlama; Öğrenci bekleyiş pozisyonundayken (el önü için) sol elini bırakarak sağ ayak topuğu ve sol ayak burnu ile dönüş yaparak raketi geriye alır. Ağırlık sağ ayaktadır. 2.aşama:ağırlık aktarma; Topun düştüğü yere göre sol adım öne alınır. Ağırlık sağ ayaktan, sol ayağa aktarılır. 3.aşama; vuruş ve vuruşu izleme: Raket topla çarpıştığı anda top öne doğru atmış olduğumuz adımın,tam bir raket boyu kadar yanında çarpışmalıdır. Raketle top çarpıştığı anda raket yüzünün fileye tam paralel olması gerekir.Paralel olarak raket topla beraber gidebildiği kadar

ileriye doğru ve daha sonra yukarı çıkıp,diğer elin yakalanması sağlanır.Bitişte her iki omuz ve kalça karşıya dönmelidir.(sağ el kullananlar için)

Tümden gelim yönteminde ise, gönüllü herhangi bir basamaklama yapmadan spontan topun gelişine göre pozisyon alıp, topu karşı tarafa atma konusunda bilgilendirilmiş ve rally yapmaya yönelik eğitim verilmiştir.

Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri: Gönüllülerin boy ölçümlerinde hassaslık derecesi 0,01 cm olan mezuro kullanılmıştır. Ölçümler gönüllülerin ayakları çıplak durumda iken alınmıştır. Ölçümler; baş dik, ayak tabanları yere düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik olarak alınırken, vücut ağırlıkları, hassaslık derecesi 0,1 olan yer baskülü ile çıplak ayak ve minimal giysi ile ölçülerek yapılmıştır.

Uluslararası Tenis Numarası Testi (ITN Testi) : ITN, İngilizce International Tennis Number kelimelerinin kısaltması olup, Türkçe karşılığı Uluslararası Tenis Numarasıdır. Dünyada tenis oynayan kişilerin oyun seviyelerini tespit etmek amacıyla ITF tarafından uygulanmasına başlanılmış bir uygulamadır. Bu test tenis oynayan kişilerin oyun seviyelerini belirlemek amacıyla uluslararası tenis federasyonu tarafından kullanılan en yaygın testlerdendir (Kilit, Şenel, Arslan and Can, 2016). Bu testin yapılmasında kişilerin tenis vuruşlarının teknik özellikleri yerine, 5 oyun durumlarından olan Servis, dip çizgi vuruşları ve vole vuruşları ve servis vuruşlarındaki istikrar, derinlik ve güç unsurları ile fiziksel hareketlilik özelliklerine bakılmaktadır. Bu test 5 safhadan oluşmaktadır. Tenis kortundaki top besleyici tarafından atılan tenis toplarına,
a-Dip çizgi derinlik ve güç testi: Katılımcılar toplara dönüşümlü olarak 5 el önü ve 5 el arkası toplam 10 vuruş yaparlar.
b-Dip çizgi hassasiyet ve güç testi: Katılımcılar toplara dönüşümlü olarak 6 el önü ve 6 el arkası toplam12 vuruş yaparlar.
c-Vole vuruşları derinlik ve güç testi: Katılımcılar toplara dönüşümlü olarak 4 el önü vole ve 4 el arkası vole toplam 8 vuruş yaparlar.
d-Servis vuruşları testi: Katılımcılar sahanın her iki bölümüne 6'şar servis atışı toplam 12 servis atışı yaparlar.
Testin değerlendirilmesi: Katılımcının her bir bölümden aldığı puanlar tabloya işlenir ve katılımcının tenis seviyesi bulunur.

a-Yer vuruşları derinlik ve güç testi; Tenis kortunun en uzak bölgesine atılan 10 toptan (5 forehand-5 backhand) alınan puanların toplamı hesaplanır.
Katılımcı topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;
İlk düştüğü bölgeye göre 1, 2, 3 ya da 4 puan,

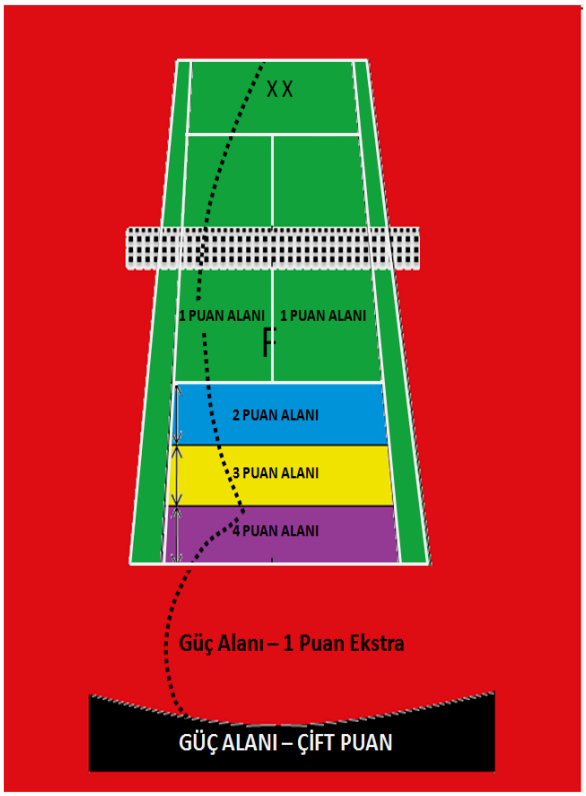
2. düştüğü bölgeye göre;

Tenis sahası içerisine düşerse 0 puan,

Güç Alanı – 1 Puan Ekstra yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan,

Güç Alanı – Çift Puan yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır.

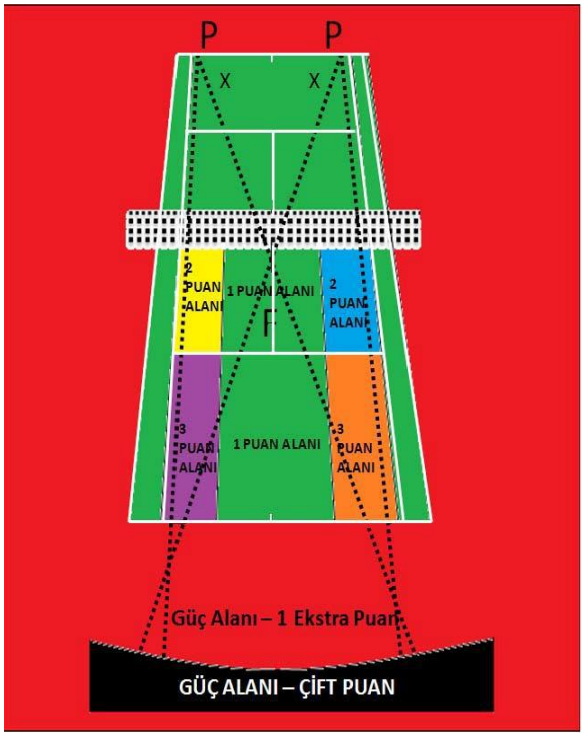
- İçeri düşen her top için ekstra 1 puan verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 90 dır (10x4x2+10) (Keskin, Ateş ve Kiper, 2016).



Şekil 1. Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi (Pektaş, 2016)

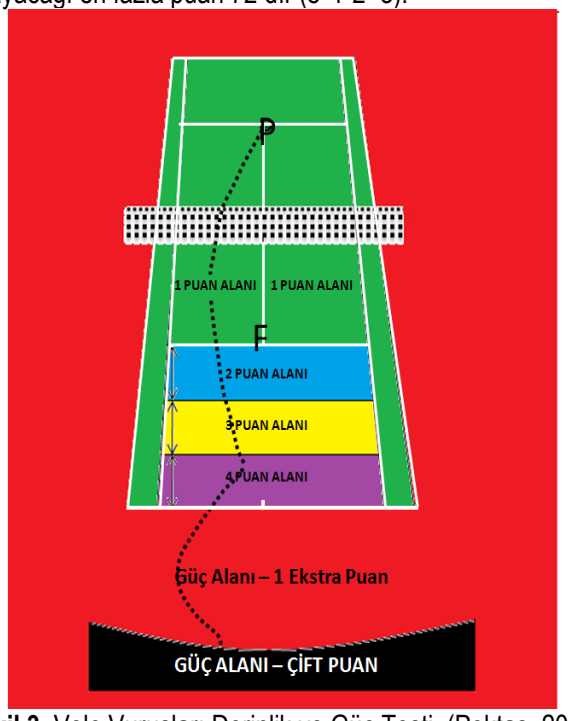
b- Yer vuruşları hassasiyet ve güç testi; Bu testte 6 top (3 forehand-3 backhand) paralel kord bölgesine en uzak noktaya, 6 top (3 forehand-3 backhand) çapraz kord bölgesine en uzak noktaya atmaları istenir (Gül ve ark, 2017). Katılımcı, topun dışarı düşmesi ya da fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;
İlk düştüğü bölgeye göre 1, 2 ya da 3 puan,

2. düştüğü bölgeye göre;
Tenis sahası içerisine düşerse 0 puan,
Güç Alanı – 1 Ekstra Puan yazılı bölgeye düşerse 1 ekstra puan,
Güç Alanı – Çift Puan yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır.
- İçeri düşen her top için ekstra 1 puan. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 84'dür (12x3x2+12) (Keskin, Ateş ve Kiper, 2016).



Şekil 2. Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi (Pektaş, 2016)

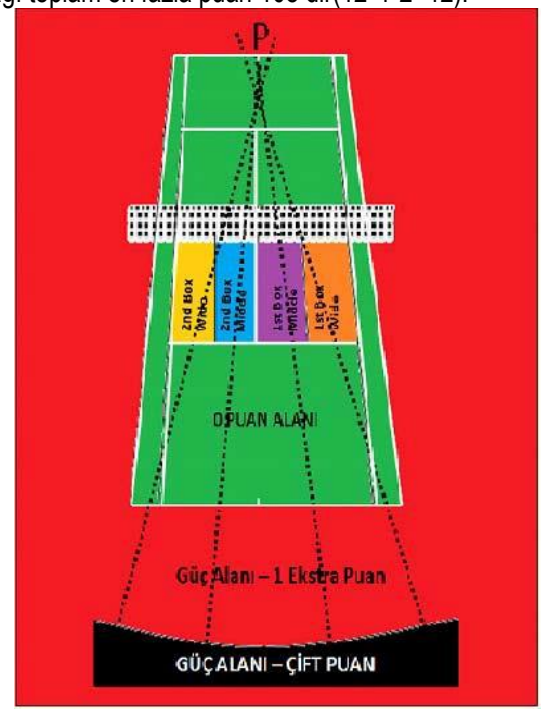
c- Vole vuruşları derinlik ve güç testi;
İlk sektiği alana 1, 2, 3 ya da 4 puan,
İkinci sektiği alana göre,
i. Tenis sahası içerisine düşmesi durumunda 0 puan,
ii. Güç Alanı- 1 Puan Extra, yazılı bölgeye düşerse 1 extra puan,
iii. Güç Alanı-Çift Puan, yazılı bölgeye düşerse aldığı puan 2 ile çarpılacaktır.
İçeri düşen her top için extra 1 puan verilir.
Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 72 dır (8*4*2+8).



Şekil 3. Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi (Pektaş, 2016)

d-Servis vuruşları testi;

Birinci servis: 2 Puan- Top Doğru Servis kutusu alanına atıldığında
4 Puan-Top Doğru Servis kutusunda hedeflenen bölgeye atıldığında,
İkinci Servis: 1 Puan- Top Doğru Servis kutusu alanına atıldığında.
2 Puan- Top Doğru Servis kutusu hedeflenen alana atıldığında.
Güç Puanları: Güç Alanı- 1 Extra Puan- Top Doğru Servis kutusuna atıldığında ve ikinci sekme güç çizgisi ile arka çizgi arasına düşerse, 1 Ekstra puan verilir.
Güç Alanı- Çift Puan- Top Doğru Servis karesine atıldığında ve ikinci sekme güç çizgisi arkasına düştüğünde çift puan verilir.
Katılımcının bu bölümden alacağı toplam en fazla puan 108 dir(12*4*2+12).



Şekil4. Servis Vuruşları Testi (Pektaş, 2016)

Araştırmanın değerlendirilmesinde gönüllülerin elde ettikleri başarı durumuna göre değerlendirme skalasında ilgili yerler işaretlenerek toplam puan kaydedilmiştir.
Erkek oyuncular için ITN test seviyeleri: ITN: 10 (75-104); ITN: 9 (105-139); ITN: 8 (140-175); ITN: 7 (176-209); ITN: 6 (210-244); ITN: 5 (245-268); ITN: 4 (269-293); ITN: 3 (294-337); ITN: 2 (338-362); ITN 1: 363-430) (Kilit ve Arslan, 2016).

Revize Dyer Duvar Testi (RDD): Panoya veya duvara karşı tenis yeteneğinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu test, tenis topunun belirlenen zamanda panoya veya duvara mümkün olduğu kadar çok isabet ettirilmesinden ibarettir. Testin uygulanışı: duvara veya panoya (3 m yükseklik – 4,5 m genişlik) 7 cm kalınlığında bir file çizgisi çizilir. File çizgisi yerden 91,7 cm yükseklikte olmalıdır. Yere panodan veya duvardan 20 feet (6 m) uzaklıkta sınır çizgisi çizilir. Teste başlayan denek sınır çizgisinin gerisinde ve filenin üzerine 30 saniye süresince vuruş yapar. Bir denemenin ardından, 3 kere art arda test yapılır. Duvara isabetli her vuruş bir puandır ve 3 testin toplam skoru değerlendirilir (Stoebe, 1976; Kilit ve Arslan, 2016).

Tenis çalışmaları 8 hafta boyunca şu şekilde uygulanmıştır.

Haftalar	Tüme varım grubu çalışma programı	Tümden gelim grubu çalışma programı
1. Hafta	Isınma, el önü ve el arkası vuruş basamaklaması	Isınma, el önü ve el arkası rally çalışmaları
2. Hafta	Isınma, sabit bırakılan toplara basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma, atılan toplara el önü ve al arkası vuruşu sabit noktadan yapması
3. Hafta	Isınma, sabit bırakılan topa, basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma, sabit noktaya atılan topa, el önü ve al arkası vuruş çalışması
4. Hafta	Isınma, kısa atılan topa, basamakları uygulayarak el önü ve al arkası vuruş çalışması	Isınma kısa atılan toplara el önü ve al arkası vuruşu koşarak yaklaşma, duruş ve vuruş yapması
5. Hafta	Isınma, sahanın farklı yerlerine atılan toplara, basamakların uygulanması ile vuruşlar yapılması.	Isınma, sahanın farklı yerlerine atılan toplara vuruş yapması
6. Hafta	Isınma, el önü el arkası vole çalışmasının basamaklarla uygulanması	Isınma, el önü el arkası vole uygulaması
7. Hafta	Isınma, smaç basamaklaması ve vuruşu çalışması	Isınma, smaç vuruş çalışması
8. Hafta	Isınma, servis basamaklamaları ve servis vuruşu	Isınma, servis uygulanışı

Verilerin analizi:

Bu çalışmada İstatistiki sonuçların elde edilmesinde SPSS paket programı kullanıldı. Değerlendirmeye alınan bütün deneklerin ölçüm ve test edilen değişkenlerinin ortalaması ve standart sapması hesaplandı. İstatistiki açıdan 0.05 anlamlılık seviyesi kabul edildi.**BULGULAR**

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	X±SD	minimum	Maksimum
Yaş(Yıl)	Tümevarım	10	21,30±1,70	18	24
	Tümdengelim	10	20,90±1,66	18	24
Boy (cm)	Tümevarım	10	177,00±4,47	170	185
	Tümdengelim	10	177,30±2,79	172	182
Vücut Ağırlığı (kg)	Tümevarım	10	72,60±4,11	68	80
	Tümdengelim	10	71,70±2,49	68	75

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamaları tümevarım grubunda 21,30±1,70 yıl, tümdengelim grubunda 20,90±1,66 yıl, boy ortalamaları tümevarım grubunda 177,00±4,47 cm, tümdengelim grubunda 177,30±2,79 cm, vücut ağırlığı ortalamaları ise tümevarım grubunda 72,60±4,11 kg, tümdengelim grubunda 71,70±2,49 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Farklı Eğitim metotları uygulanan katılımcılarının ITN ve RDD değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	n	X±SD	t	p
ITN	Tümevarım	10	118,40±7,98	2,131	**,047***
	Tümdengelim	10	126,10±8,17		
RDD	Tümevarım	10	57,30±4,05	1,650	,0116
	Tümdengelim	10	60,70±5,10		

*P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde ITN parametrelerinde tümevarım grubu ortalaması 118,40±7,98 puan, tümdengelim grubu ortalaması 126,10±8,17 puan olarak tespit edilirken, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (p<0,05). RDD parametrelerinde tümevarım grubu ortalaması 57,30±4,05 puan, tümdengelim grubu ortalaması 60,70±5,10 puan olarak tespit edilmiş ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır(p>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bilindiği üzere, öğrenim ve teknik çalışmalarda tekrar sayısı çok önemlidir. Tekrar sayısı arttıkça edinilen tecrübeyle teknik hareketler mükemmel hale gelir. Aynı zaman diliminde daha fazla sayıda vuruş yapılmasından dolayı otomasyon döneminin daha iyi öğrenildiği bilinmektedir. Tenis otomasyon döneminin genel hedefi teknik çalışmalarda tekrar sayısını arttırarak hata sayısını en aza indirmek amaçlanır (Schönborn, 2000).

Özellikle tümden gelim öğretim yöntemlerinde tenis öğrenme becerilerini geliştirmede kısa tenis oyununun yararlı olduğu çalışmalarda rapor edilmiştir (Coldwells and Hare,1994). Yapılan çalışmada karşılıklı rally çalışmaların başlangıç safhasında uygulanan mini tenis alıştırmaları ile tümden gelim öğretimi gören gönüllülerin beceri gelişimlerini pozitif etkilemiştir. Tenis antrenmanlarında yavaş vuruşlarla ralli sayısının artması ile oyuncuların kişisel kontrolleri ve geri dönütleri hızlı bir şekilde ilerleme kaydettiği çalışmalarda görülmektedir (Schönborn, 2000). Standart eğitimlere bağlı kalmadan rastgele alıştırma çalışmaları genelde üst düzey oyunculara daha faydalı olduğu, Bloklu alıştırmaların ise belli hareketlerin süreli tekrar edilmesi ise gençlerde veya yeni öğrenen yetişkinlerde daha faydalı olduğu çalışmalarda rapor edilmiştir. (Reid, Elliott and Crespo, 2013).

Yapılan çalışmada çalışmada tümden gelim öğretim yönteminde bulunan sonuçlar literatürdeki bu bilgilerle desteklenmektedir. Uluslararası tenis federasyonunun "tennis 10s" projesinde yeni başlayan oyuncuların rastgele tekrarlı vuruşlar ile tenis öğretim yöntemi tavsiye edilmektedir (Tennis 10s, 2016). Son yapılan çalışmalarda "tennis 10s" programının değiştirilmiş tenis topları ve kort ölçüleri ile çocukların öğrenme düzeylerine pozitif etkisi olduğu görülmüştür (Farrow and Reid, 2010). Yaptığımız çalışmada standart tenis toplarının kullanılmış ve değişiklik yapılmamıştır. Yapılacak başka çalışmalarda bu tür değişikliklerin beceri öğrenimine etkisinin araştırılacağı çalışmalar planlanabilir.Yapılan bir çalışmada, 20 yaş üstü orta düzeyde 8 erkek tenisçi üzerinde 8 haftalık antrenman sonrası oyuncuların öğrenme düzeylerini belirlemek için Revize Dyer duvar testi uygulanmıştır. Testler sonrası oyuncuların başarı düzeyleri ve test skorları arasında 0,84-0,90 arasında güçlü bir ilişki değeri tespit edildiği bildirilmiştir (Stoebe, 1976).

Bizim yaptığımız çalışmada Revize Dyer duvar testi değerlerinin anlamsız çıkması katılımcıların tenis öğrenimine yeni başlamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. ITN testine göre, Uluslararası Tenis Federasyonu oyuncu tiplerini tanımlamak (ITN dereceleri; 10.3, 10.2, 10.1, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1) için; ITN: 1; elite ve yüksek performans oyuncuları, ITN: 2,3,4; gelişmiş düzeydeki oyuncular, ITN: 5,6,7; orta dereceli oyuncular, ITN: 8,9,10; rekreasyonel oyuncular yani vuruşlarda henüz rahat olamayan, ITN: 10.3,10.2, 10.1; başlangıç düzeyindeki oyuncular, terminolojinin kullanılmasını önerir (ITN Categories, 2016). Yaptığımız çalışmada rekreasyonel oyunculardan oluşan gönüllülerin ITN ortalamaları tüme varım grubunda 118,40±7,98 tümden gelim grubunda ise bu değer 126,10±8,17olarak tespit edilmiştir. Bu değerlere göre baylarda ITN 9 değer aralığında olup, henüz rahat vuruş yapamayan grupların içerisinde yer almışlardır.

Keskin ve arkadaşları (2016), 8 hafta boyunca uygulanan özel tenis antrenmanlarının ITN seviyesi ve el-ayak çabukluğu üzerine yaptığı araştırmada, ön ve son test olarak uygulanan ITN derecelerine hassasiyet ve güç, derinlik ve güç ölçümleri ve vole testi sonuçlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir (p<000).

Özcan (2011), yaş ortalaması 22,1±2,3(yıl) olan tenis sporcularına uyguladığı iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkilerini inceleyip ITN testi uygulanmıştır. Bu çalışmanın

sonucunda ITN yer vuruşlarında derinlik ve güç testi (ortalama 61,13±7,26 puan),ve ITN yer vuruşlarında hassasiyet güç testinde (ortalama 53,31± 4,75 puan) ilk ve son ölçüm analizi sonucunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu çalışmaların sonuçları ile bizim yaptığımız çalışmanın sonuçları benzerlik göstermemesinin nedeni araştırma yapılan grubun tenise yeni başlayan gönüllülerden oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde tenis branşında koordinasyonun %35'lik bir önem derecesine %25 Dayanıklılık özelligine, %15 Kuvvet , %15 Çabukluluk ve % 10 Esneklik özelliği gerektiği belirtilmiştir. Daha önce toplu sporlardan birini yapmış grubun, Tenis Beceri Testlerin yüksek puan alması geçmişten getirdikleri bazı becerileri olumlu transfer ettiklerini çalışmalarda yerini almıştır (Şahan,2013). Gönüllü grubunda bulunan bireylerin spor fakültesinde okuyor olmaları ve spor geçmişleri olmaları sebebiyle bazı becerileri olumlu transfer ettikleri düşünülmektedir. Bu tür bir çalışmanın daha önce hiç spor yapmayanlara uygulanması önerilebilir. Sonuç olarak uygulanan farklı iki öğretim yönteminden RDD parametrelerinde çok değişiklik göstermez iken tümden gelim öğretim yöntemlerinin ITN değerlerinin daha yüksek çıkması, tenis becerisinin arttırmak için tercih edilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Abetnethy B. Acgusation Of Motor Skil.n F.S.PPyke (Ed.)Beter Coaching, AusturallianCoaching Council , Canberra , 1991.

Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor., Büro-tek Ofset, Ankara, 1990.

Adams, G.M. Exercise Physiology,. England. 1998.

Coldwells, A., Hare, M. E. (1994). The transfer of skill from short tennis to lawn tennis, Ergonomics,37:1, 17–21.

Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. Journal of Sports Sciences, 28(7), 723-732.

Gül M, Bulut Z, Gül G.K. Kuvvet Antrenmanlarının Tenis Becerisine Etkisi, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi (BESAD), cilt 9, sayı 1, Eylül 2017.

ITN Categories, (2016). <http://www.tennisplayandstay.com/itn/itn-categories/itn-categories.aspx#> (Erişim tarihi: 25 Haziran 2018).

Kermen, O. Tenis Teknik ve Taktikleri. Ankara: Bağırgan Yayınevi. 1998.

Kermen ,O. Motor öğrenim kavram ve teorilerinin tenise uyarlanması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi,1992.

Keskin B, Ateş O, Kiper K. The Impact of Special Training Program on ITN Grades of Tennis Performance Athletes, İÜ Spor Bilimleri Dergisi 2016, Cilt (Vol) 6, Sayı (No) 3 1303-1414.

Kilit B, Arslan E. Tenis eğitiminde kort ve duvar çalışmalarının karşılaştırılması, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt - Sayı: 18 - 2 Yıl: 2016

Ölçücü B, Canikli A, Ağaoğlu Y.S, Erzurumluoğlu A. 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi, Atabesbd 2010; 12 (2) : 1-11.

Özcan, Ö., (2011). Temel Tenis Teknik Öğretiminde İki Farklı Antrenman Metodunda Teknik Biyomotorik Ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Pektaş, A.N. Tenisçilerde Teknik Parametrelerin Modellenen Müsabaka Süresince Analizi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016 Konya

Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2013). Mechanics and learning practices associated with the tennis forehand: a review. Journal of Sports Science and Medicine, 12(2), 225-231

Sahan A. Onyedi ile Yirmidört Yaş Gençlerde Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Antalya,2003.

Schönborn, R. Advanced technıques for competıtıve tennis, Meyer&meyer sport, Germany, P83–118, 2000.

Stoebe, H. E. The relationship of grip strength and tennis ability, Master's thesis, School of health physical education and recreation, University of Wisconsin-La Crosse.1976

Sahan A, Onyedi ile Yirmidört Yaş Gençlerde Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Antalya,2003.

Tennis 10s, (2016). <http://www.tennisplayandstay.com/tennis 10s/over view.aspx> (Erişim tarihi: 25 Haziran 2018).

SB230

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE İÇEREN OYUNLARI OYNAMAYA YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cansu İşler[1], Nurgül Tezcan Kardaş[2], Reşat Sadık[3]
[2]Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, nurgultezcan@duzce.edu.tr
[3]Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, resatsadik@duzce.edu.tr

ÖZET

Çalışmanın amacı, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ortaöğretim okullarında eğitim görmekte olan 582 öğrenciye, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu", Ertürk ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen "Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ)" ölçeği ve Hazar (2014) tarafından geliştirilen "Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum (Oyunsallık)" ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin parametrik istatistiklere uygun olmaması nedeniyle, çalışmada nanparametrik testlerden; Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Correlation Test kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğine cinsiyet değişkeni açısından yapılan analiz sonuçlarına göre akıllı "aşırı kullanım" ve " dayanma" alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarına cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise "davranışsal" alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında kız öğrencilerin akıllı telefonu daha çok kullandıkları, sosyalleşmelerini daha çok bu yolla sağladıkları bununla birlikte fiziksel aktivite içeren oyunlara oynamaya yönelik tutumlarının daha zayıf olduğu söylenebilir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda ise; ortaöğretim öğrencilerinde, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeyleri arasında ($r=0.127$, $p<.002$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre akıllı telefon kullanan kişinin daha çok fiziksel aktivite içerisinde olma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal medya da beğenilme arzuları, telefonların taşınılabilir özelliği sebebi ile fiziksel aktivite içerisinde iken müzik dinleme ve arzu ettiklerinde fiziksel aktivite programlarına ulaşma imkanı vermesi gibi etkenler ile fiziksel etkinliklere özendirici etkisi olabileceği ve bu nedenle bu ilişkinin pozitif yönlü çıktığı düşünülebilir.
Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Fiziksel Aktivite, Oyun, Öğrenci

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MIDDLE SCHOOL STUDENTS BETWEEN SMART TELEPHONE ADDICTION AND ATTITUDE TOWARDS PLAYING PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Purpose of the study, "Personal Information Form"created by investigators, "Smart Phone Addiction" created by Ertürk and his friends (2016) and "Attitude Playing Games Which İnclude Physical Activity" created by Hazar (2014), the scale was applied to 582 students in secondary schools. The obtained data analyzed in SPSS 25.0 Program. Since the data were not suitable for parametric statistics, the study included nanparametric tests; Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation Test were used. Smart phone addiction on the scale according to the gender variable there sults of the analysis in terms of smart "overuse" and "endurance" in the lower dimensions found nosig nificant differences in benefit of women. Playing games that in volve physical activity from the perspective of gender variable on thesub-dimensions of attitudescale to wards "behavioral" sub-dimension there was a sig nificant difference in favor of males. According to this results smart phones are used by female students more, they provide for socializing more that idea tend students to play less games that in volve physicalactivity. As a result of performed correlation analysis, positive correlation($r=0.127$, $p<.002$) is seen between smart phone addiction and attitude playing games that in volve physcial activities. It was inferred that the person who is using a smart phone according to this result tends to be involved in more physical activity. Especially in adolescence adolescents, the desire to appreciate social media, the ability to listen to music while in the physical activity and the ability to reach physical activity programs when they desire, can be encouraging to physical activities and therefore this relationship can be considered positive.
Keywords: Smartphone, Physical Activity, Game, Student

GİRİŞ

İnternet kavramı hayatımıza girdiği günlerden itibaren hem iş yaşamında hem de özel hayatımızda birçok şey değişmiş, hiç bilmediğimiz birçok ürün, hizmet ve kavram hayatımıza girmiştir. Hemen hemen aynı zamanlarda hayatımıza giren ve gün geçtikçe üssel bir hızla kullanıcı sayısı artan cep telefonlarının son sürümleri, telefon ile bilgisayar sistemlerinin özelliklerini birleştirerek hem haberleşme hem de çevrimiçi olabilme durumunu aynı cihazda toplamıştır (Erdem, 2017).

Artık akıllı cep telefonları iletişim kurma ihtiyacını gidermenin ötesinde fotoğraf çekme, video kayıt, müzik dinleme, yön bulma aracı olarak kullanma, internete erişim ve görüntülü konuşma gibi birçok ihtiyacı da karşılayan, hatta egzersizlerimiz sırasında kalp atışlarımızı sayan, adeta günlük hayatımızın vazgeçilmezi olan iletişim araçlarıdır (Aktaş & Yılmaz, 2017).

Akıllı telefonların sahip oldukları birçok özellik nedeni ile günümüzde haberleşme ve iletişim aracından daha çok, özellikleri sayesinde çocuklar, ergenler, gençler için bir bağımlılık haline dönüşmeye başlamıştır.

Bağımlılık, genelde kişinin biyolojik ya da genetik yatkınlığı, psikolojik bünyesi, sosyal çevresi ve faaliyetin kendi doğasını içeren birçok faktör arasındaki karşılıklı etkileşimden kaynaklanmaktadır (Griffiths, 2003). Günümüzde bağımlılık sadece ilaç veya uyuşturucu madde kullanma anlamına gelmemekte, aynı zamanda kumar oynama, internet, oyunlar, hatta akıllı telefonlara olan düşkünlük anlamına da gelmektedir. Bunlar da davranışsal bağımlılık kategorisi altında yer almaktadır (Kwon, Lee, Won, & Park, 2013).

Günümüzde akıllı telefonlara olan ilginin fazla olması nedeni ile fiziksel aktiviteye olan ilginin azaldığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (Zorba & Saygın, 2013).

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Ersoy, 2008).

Bu nedenle günümüzde teknolojinin getirmiş olduğu hareketsizlik sebebi ile küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye olan ilgi gün geçtikçe azaldığı düşünülmektedir. Akıllı telefonlara olan bağımlılığının kişilerin hareket etmemesine sebep olmaktadır. Bu sebep de kişinin fiziksel aktivite düzeyini düşürdüğü varsayılmaktadır.

Bu çalışmada ise ortaöğretim düzeyinde ki kişilerin akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmak istenmiştir. Böylelikle akıllı telefon bağımlığı ve fiziksel aktivite arasındaki bağlantının ortaya konulması çalışılmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008).

ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan 652 anketin 70 tanesi değerlendirilmeye alınamayacak şekilde doldurulduğundan çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma grubuna ilişkin veriler tablo 1 de gösterilmektedir.

Tablo1. Araştırmaya katılanların frekans ve yüzde dağılımı.

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	238	40,9
	Kız	344	59,1
	Toplam	582	100,0
Yaş	14	68	11,7
	15	129	22,2
	16	177	30,4
	17	157	27,0
	18	51	8,8
	Toplam	582	100,0
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	133	22,9
	10.sınıf	149	25,6
	11.sınıf	166	28,5
	12.sınıf	134	23,0
	Toplam	582	100,0
Okul Türü	Anadolu Lisesi	108	18,6
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	14,9
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	14,6
	Kız Teknik Ve Meslek Lisesi	87	14,9
	Ticaret Meslek Lisesi	77	13,2
	Spor Lisesi	55	9,5
	Fen Lisesi	83	14,3
	Toplam	582	100,0
Aile Gelir Durumu	0-1600	151	25,9
	1601-2500	152	26,1
	2501-3500	130	22,3
	3501-üstü	149	25,6
	Toplam	582	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	307	52,7
	Hayır	275	47,3
	Toplam	582	100,0
Branş	Diğer	88	15,1
	Spor yapmayan	275	47,3
	Bireysel spor	49	8,4
	Takım sporu	170	29,2
	Toplam	582	100,0

f= Frekans, %= Yüzdelik Dağılım

Tablo 1 incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinin çoğunluğunun %59,1 değerle kız öğrencilerinden, %30,4 değerle 16 yaş öğrencilerinden, %28,5 değerle 11.sınıf öğrencilerinden, %18,6 değerle Anadolu Lisesi öğrencilerinden, %26,1 değerle 1601-2500 aralığındaki aile gelir durumu olan öğrencilerden, %52,7 değerle spor yapan öğrencilerden, %47,3 değerle branş kategorisinde spor yapmayan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) ve Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum (Oyunsallık) Ölçeği kullanılmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) ölçeği Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlanması Ertürk ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe formunu elde edebilmek için niteliksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Uzman görüşlerine dayanılarak elde edilen ölçek formunun geçerlik ve güvenirliğine ilişkin kanıtlar elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksi değerleri RMSEA=.058, GFI=.84, AGFI=.82, NNFI=.96, CFI=.96 olarak bulunmuştur. Ayrıca iç tutarlılık anlamında güvenirlik düzeylerine ilişkin kanıtlar elde etmek üzere, ilgili ölçümlere ilişkin Cronbach α değerleri ve ölçeğin geneli için tabakalı Cronbach α değeri hesaplanmıştır. Cronbach α değerleri, altı alt ölçeğin ve ölçeğin bütününün kabul edilebilir düzeyde güvenilir ölçümler

sağlayabildiğine işaret etmektedir. Ölçeğin 33 maddelik Türkçe Formu'na ilişkin hesaplanan tabakalı Cronbach α değerleri (tüm ölçek tabakalı α =.935; faktörler α= 0.716-0.841), ölçeğin akıllı telefona bağımlılık ile bunların bileşenlerine yönelik güvenilir ölçümler sağlayabildiğine işaret etmektedir (Şata & Ertürk, 2016).

Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum (Oyunsallık) ölçeği Hazar (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini kanıtlamak amacıyla Crα güvenirliği hesaplanmış ve ölçeğin tümüne ait Crα güvenirliği 0,85 olarak bulunmuştur. Birinci alt faktöre ilişkin Crα; 0,83, ikinci alt faktöre ilişkin Crα; 0,61 olarak bulunmuştur (Hazar, 2014).

Verilerin Toplanması ve Analizi

"Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum (Oyunsallık) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) " ölçeğine ilişkin verilerin toplanmasında araştırmacı, okullara giderek uygun zaman dilimlerinde verileri toplamıştır. Öğrencilere verilen 652 veriden toplam 582 veri değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilere normallik testi yapılmıştır. Sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre çalışmada nonparametrik testler uygulanarak, istatistiksel yöntem olarak frekans ve ortalama dağılımları kullanılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre, akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis-H Testi ve Mann Whitney U, akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin, fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeylerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek için Sperman Korelasyon Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğine yönelik genel ortalama değerleri

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	S.S
Akıllı Telefon Bağımlılığı Genel Ortalama	582	1,00	6,00	2,9774	1,01109
Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumların Genel Ortalama	582	1,00	5,00	2,9229	,77885

N= Katılımcı Sayısı, $\bar{X}$= Ortalama, S.S= Standart Sapma

Tablo 2'de, 582 katılımcının akıllı telefon bağımlılığı genel ortalaması $\bar{x}$=2,9774, standart sapması ise 1,01109 olarak ve fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumların genel ortalaması $\bar{x}$=2,9229, standart sapması ise 0,77885 olarak görülmektedir.

Tablo 3. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeyi arasındaki korelasyon sonuçları

	Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi		
	N	**r**	**p**
Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum Düzeyi	582	,127	**,002***

N= Katılımcı Sayısı , p<0,05*

Tablo 3 incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinde, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeyleri arasında (r=0.127, p<.002) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	S.O	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	Erkek	238	276,60	,075
	Kadın	344	301,81	
	Toplam	582		
Olumlu Beklenti	Erkek	238	288,37	,708
	Kadın	344	293,67	
	Toplam	582		
Yoksunluk Hissi	Erkek	238	277,87	,103
	Kadın	344	300,93	
	Toplam	582		
Sanal Kullanımlı İlişki	Erkek	238	300,99	,257
	Kadın	344	284,94	
	Toplam	582		
Aşırı Kullanım	Erkek	238	273,86	**,035***
	Kadın	344	303,70	
	Toplam	582		
Dayanma	Erkek	238	261,27	**,000***
	Kadın	344	312,42	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05*

Tablo 4 incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılık ölçeği alt boyutları cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında gündelik yaşam bozuklukları alt boyutunda p=0,075, olumlu beklenti alt boyutunda p=0,708, yoksunluk hissi alt boyutunda p=0,103, sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,257 değerle anlamlı bir fark olmadığı ve aşırı kullanım alt boyutunda p=0,035 değerle kadınlar lehine (S.O= 303,70), dayanma alt boyutunda p=0,000 değerle kadınlar lehine (S.O= 312,42) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	S.O	p
Davranışsal	Erkek	238	345,41	**,000***
	Kadın	344	254,20	
	Toplam	582		
Duyuşsal	Erkek	238	293,36	,824
	Kadın	344	290,21	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,01*

Tablo 5 incelendiğinde fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında davranışsal alt boyutunda p=0,000 değerle erkekler lehine (S.O= 345,41) anlamlı bir fark olduğu ve duyuşsal alt boyutunda p=0,824 değerle anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkenine göre Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyut	Yaş	N	S.O	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	14	68	261,88	,391
	15	129	284,03	
	16	177	291,31	
	17	157	303,06	
	18	51	314,95	
	Toplam	582		
Olumlu Beklenti	14	68	288,15	,100
	15	129	297,85	
	16	177	275,97	
	17	157	317,12	
	18	51	254,93	
	Toplam	582		
Yoksunluk Hissi	14	68	240,24	**,009***
	15	129	299,05	
	16	177	275,98	
	17	157	322,64	
	18	51	298,75	
	Toplam	582		
Sanal Kullanımlı İlişki	14	68	238,95	**,036***
	15	129	296,43	
	16	177	284,64	
	17	157	315,11	
	18	51	300,22	
	Toplam	582		
Aşırı Kullanım	14	68	266,39	,301
	15	129	282,54	
	16	177	289,41	
	17	157	314,21	
	18	51	284,96	
	Toplam	582		
Dayanma	14	68	270,99	,107
	15	129	275,52	
	16	177	282,98	
	17	157	321,06	
	18	51	297,83	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05*

Tablo 6 incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılık ölçeği alt boyutları yaş değişkeni açısından bakıldığında gündelik yaşam bozuklukları alt boyutunda p=0,391, olumlu beklenti alt boyutunda p=0,100, aşırı kullanım alt boyutunda p=0,301, dayanma alt boyutunda p=0,107 değerle anlamlı bir fark olmadığı ve yoksunluk hissi alt boyutunda p=0,009 değerle 17 yaş lehine (S.O= 322,64), sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,036 17 yaş lehine (S.O= 315,11) değerle anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkenine göre Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyut	Yaş	N	S.O	p
Duyuşsal	14	68	324,13	,057
	15	129	296,40	
	16	177	290,15	
	17	157	294,27	
	18	51	231,76	
	Toplam	582		
Davranışsal	14	68	321,01	,446
	15	129	287,94	
	16	177	278,18	
	17	157	299,24	
	18	51	283,56	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkeni açısından bakıldığında duyuşsal alt boyutunda p=0,057 değerle ve davranışsal alt boyutunda p=0,446 değerle anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 8. Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının okul türü değişkenine göre Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyut	Okul Türü	N	S.O	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	Anadolu Lisesi	108	290,36	**,000***
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	283,56	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	349,45	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	306,45	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	267,71	
	Spor Lisesi	55	208,84	
	Fen Lisesi	83	303,13	
	Toplam	582		
Olumlu Beklenti	Anadolu Lisesi	108	320,64	,262
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	275,57	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	295,37	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	288,17	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	309,84	
	Spor Lisesi	55	269,59	
	Fen Lisesi	83	267,30	
	Toplam	582		
Yoksunluk Hissi	Anadolu Lisesi	108	295,82	,108
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	274,49	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	292,55	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	324,17	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	312,44	
	Spor Lisesi	55	289,21	
	Fen Lisesi	83	250,48	
	Toplam	582		
Sanal Kullanımlı İlişki	Anadolu Lisesi	108	297,89	**,040***
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	303,24	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	261,87	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	306,48	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	320,24	
	Spor Lisesi	55	311,77	
	Fen Lisesi	83	245,42	
	Toplam	582		

Aşırı Kullanım	Anadolu Lisesi	108	319,89	,194
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	260,84	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	300,54	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	300,81	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	278,98	
	Spor Lisesi	55	262,94	
	Fen Lisesi	83	298,22	
	Toplam	582		
Dayanma	Anadolu Lisesi	108	303,35	**,007***
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	249,61	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	317,34	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	320,57	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	294,98	
	Spor Lisesi	55	232,37	
	Fen Lisesi	83	299,00	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05*

Tablo 8 incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılık ölçeği alt boyutları okul türü değişkeni açısından bakıldığında olumlu beklenti alt boyutunda p=0,262, yoksunluk hissi alt boyutunda p=0,108, aşırı kullanım alt boyutunda p=0,194 değerle anlamlı bir fark olmadığı ve gündelik yaşam bozuklukları alt boyutunda p=0,000 değerle İmam Hatip Anadolu Lisesi lehine (S.O= 349,45), sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,040 değerle Kız Teknik ve Meslek Lisesi lehine (S.O= 306,48), dayanma alt boyutunda p=0,007 değerle Kız Teknik ve Meslek Lisesi lehine (320,57) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının okul türü değişkenine göre Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Alt Boyut	Okul Türü	N	S.O	p
Duyuşsal	Anadolu Lisesi	108	310,88	**,000***
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	249,85	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	336,86	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	241,66	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	250,16	
	Spor Lisesi	55	350,58	
	Fen Lisesi	83	314,94	
	Toplam	582		
Davranışsal	Anadolu Lisesi	108	270,99	**,001***
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	316,90	
	İmam Hatip Anadolu Lisesi	85	253,44	
	Kız Teknik ve Meslek Lisesi	87	252,79	
	Ticaret Meslek Lisesi	77	309,18	
	Spor Lisesi	55	359,47	
	Fen Lisesi	83	309,69	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,01*

Tablo 9 incelendiğinde fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının okul türü değişkeni açısından bakıldığında duyuşsal alt boyutunda p=0,000 değerle İmam Hatip Anadolu Lisesi lehine (S.O= 336,86) anlamlı bir fark olduğu ve davranışsal alt boyutunda p=0,001 değerle Spor Lisesi lehine (S.O= 359,47) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının spor yapma durumu değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma Durumu	N	S.O	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	Evet	307	285,07	,329
	Hayır	275	298,67	
	Toplam	582		
Olumlu Beklenti	Evet	307	281,57	,132
	Hayır	275	302,58	
	Toplam	582		
Yoksunluk Hissi	Evet	307	281,87	,144
	Hayır	275	302,25	
	Toplam	582		
Sanal Kullanımlı İlişki	Evet	307	293,25	,790
	Hayır	275	289,55	
	Toplam	582		
Aşırı Kullanım	Evet	307	280,27	,088
	Hayır	275	304,03	
	Toplam	582		
Dayanma	Evet	307	280,03	,081
	Hayır	275	304,30	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,05*

Tablo 10 incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılık ölçeği alt boyutları spor yapma durumu değişkeni açısından bakıldığında gündelik yaşam bozuklukları alt boyutunda p=0,329, olumlu beklenti alt boyutunda p=0,132, yoksunluk hissi alt boyutunda p=0,144, sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,790, aşırı kullanım alt boyutunda p=0,088, dayanma alt boyutunda p=0,081 değerle anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 11. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının spor yapma durumu değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma Durumu	N	S.O	p
Duyuşsal	Evet	307	320,88	**,000***
	Hayır	275	258,70	
	Toplam	582		
Davranışsal	Evet	307	332,08	**,000***
	Hayır	275	246,20	
	Toplam	582		

N= Katılımcı Sayısı, S.O= Sıra Ortalaması, p= Anlamlılık Değeri, p<0,01*

Tablo 11 incelendiğinde fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının spor yapma durumu değişkeni açısından bakıldığında duyuşsal alt boyutunda p=0,000 değerle spor yapanlar lehine (S.O= 320,80) anlamlı bir fark olduğu ve davranışsal alt boyutunda p=0,000 değerle spor yapanlar lehine (S.O= 332,08) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından akıllı telefon bağımlılığını ve fiziksel aktivite düzeyine yönelik farklılıklarını saptamak amacıyla yapılan bu çalışmada veriler, ortaöğretim okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden elde edilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinde, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum düzeyleri arasında (r=0.127, p<.002) pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumda akıllı telefonu kullanan kişilerin daha çok fiziksel aktivite yaptığı sonucuna rastlanmaktadır. Bu durumda kişilerin spor yapma esnasında telefon içindeki mobil uygulamalardan yararlanılarak müzik dinleme, sosyal medya kullanımı, adım sayısı, kalp atış hızı gibi mobil uygulamaların kullanıldığı düşünülebilir.

Çalışmada cinsiyet açısından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum istatistikleri yapılmıştır. Yapılan istatistik sonucunda cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığında aşırı kullanım alt boyutunda p=0,035 değerle kadınlar lehine (S.O= 303,70), dayanma alt boyutunda p=0,000 değerle kadınlar lehine (S.O= 312,42) anlamlı bir fark olduğu

görülmüştür. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında davranışsal alt boyutunda p=0,000 değerle erkekler lehine (S.O= 345,41) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin akıllı telefonu daha çok kullandıkları, sosyalleşmelerini daha çok bu yolla sağladıkları buna karşın fiziksel belirtileri daha çok yaşadıkları söylenebilir (Çakır & Oğuz, 2017). "Aşırı kullanım" alt ölçeği, birinin akıllı telefonunu kontrol edilemez bir şekilde kullanmasını, başka insanlardan yardım istemektense akıllı telefondan araştırmayı tercih etmeyi, akıllı telefonu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra bile tekrar kullanma isteği duymayı ifade etmektedir. "Dayanma" alt ölçeği ise, bir kimsenin sürekli olarak akıllı telefonun kullanımını kontrol etmeyi denemesi ancak her seferinde başarısız olması olarak belirlenmektedir (Ertürk & Şata, 2016). Aşırı kullanım ve dayanma özelliği kız öğrencilerin de daha az olduğu çıkan sonuçlardan görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin erkekler lehine çıkması da erkek öğrencilerin davranışlarında daha farklılıklar olduğunu ve kız öğrencilere göre oyun oynamayı seven ve telefona olan bağımlılığının daha az olduğu görülmektedir.

Çalışmada yaş değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum istatistikleri yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yoksunluk hissi alt boyutunda p=0,009 değerle 17 yaş lehine (S.O= 322,64), sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,036 17 yaş lehine (S.O= 315,11) değerle anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. "Yoksunluk hissi" alt ölçeği, akıllı telefon olmadığında sabırsız, huysuz ve tahammülsüz olmayı, akıllı telefonunu kullanmasa bile birinin sürekli aklında telefonunun olmasını, akıllı telefonunu kullanmayı asla bırakmamayı ve akıllı telefon kullanırken rahatsız edildiğinde öfkelenmeyi kapsamaktadır. "Sanal yönelimli ilişki" alt ölçeği, bir kimsenin akıllı telefonla edindiği arkadaşları ile olan ilişkilerinin gerçek yaşamdaki arkadaşları ile olan ilişkilerinden daha samimi hissetmesi ile ilgili soruları ve sürekli kişinin akıllı telefonunu kontrol etmesini içermektedir (Ertürk & Şata, 2016). Bu durum da 17 yaş lehine sonuçların çıkması ergenlik çağında olmaları ve ergenliğin yoğun olarak getirdiği özelliklerden dolayı kaynaklanabilir.

Çalışmada okul türü değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum istatistikleri yapılmıştır. Gündelik yaşam bozuklukları alt boyutunda p=0,000 değerle İmam Hatip Anadolu Lisesi lehine (S.O= 349,45), sanal kullanımlı ilişki alt boyutunda p=0,040 değerle Kız Teknik ve Meslek Lisesi lehine (S.O= 306,48), dayanma alt boyutunda p=0,007 değerle Kız Teknik ve Meslek Lisesi lehine (320,57) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. "Gündelik yaşam bozuklukları" alt ölçeği, planlanan işleri yetiştirememe, sınıftayken veya çalışırken konsantre olmakta zorlanma, görme bulanıklığı ya da baş dönmesi yaşama, boyunda veya el bileklerinde ağrı hissetme ve uyku bozukluğunu içermektedir (Ertürk & Şata, 2016). Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının okul türü değişkeni açısından bakıldığında duyuşsal alt boyutunda p=0,000 değerle İmam Hatip Anadolu Lisesi lehine (S.O= 336,86) anlamlı bir fark olduğu ve davranışsal alt boyutunda p=0,001 değerle Spor Lisesi lehine (S.O= 359,47) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Çalışmada spor yapma durumu değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum istatistikleri yapılmıştır. Fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeğinin alt boyutlarının spor yapma durumu değişkeni açısından bakıldığında duyuşsal alt boyutunda p=0,000 değerle spor yapanlar lehine (S.O= 320,80) anlamlı bir fark olduğu ve davranışsal alt boyutunda p=0,000 değerle spor yapanlar lehine (S.O= 332,08) anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlığında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durumda spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı . *International Journal of Social Sciences and Education Research* , 86-100.

Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 418-429.

Erdem, H. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* , 1-12.

Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam.* Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ertürk, Z., alışması . *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 156-169.

Ertürk, Z., & Şata, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması . *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 156-169.

Ertürk, Z., & Şata, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalı& Şata, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Ç şması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 156-169.

Griffiths, M. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns and Recommendations. *Cyberpsychology & Behavıor* , 557-568.

Hazar, M. (2014). Üniversite Öğrencileinin Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum Ölçeği (Oyunsallık) Ölçeği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* , 166-172.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım .

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., & Park, J.-W. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One* , 1-8.

Şata, M., & Ertürk, Z. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması . *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 156-169.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk.* Ankara: Fırat Matbaacılık.

SB309

BEDEN EĞİTİMİNE YÖNELİK OLUMLU TUTUM SÜREÇLERİ ANKETİNİN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Cevdet Cengiz*

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, cevdetcengiz@comu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı "Beden Eğitimine Yönelik Olumlu Tutum Süreçleri Anketinin" (BEYOTSA) Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik değerlerini ortaokul öğrencilerinde belirlemektir. Yapı geçerliği için Keşfedici Faktör Analizi (KFA) (n=611) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) (n=299) elde edilen verilere uygulanmıştır. Ölçek 6 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır (Hashim ve ark., 2008). KFA ile beden eğitimine yönelik olumlu tutum süreçleri 5 alt boyutta toplanmıştır. Bu boyutlar; öğretmen merkezli hoşlanma (7 madde), akran etkileşimi (4 madde), aktivite merkezli hoşlanma (6 madde), ebeveyn katılımı (5 madde) ve diğer ilgili yeterlikler (4 madde) olmak üzere isimlendirilmiştir. AMOS programı ile yapılan DFA analizi sonucunda iyi uyum indekslerine ulaşılmıştır [χ2/sd=1.99, RMSEA=0.058, CFI=0.93, IFI=0.93, NFI=0.87, RMR=0.07 ve GFI=0.87]. Ayrıca, alt boyutların iç tutarlılığını incelemek amacıyla Cronbach alfa değerlerine bakılmış ve 0.77 ile 0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen veriler sonucunda 5-8. sınıf devlet ve özel ortaokul öğrencilerinde BE yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin duyuşsal öğrenme alanını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

***Anahtar Kelimeler*:** Beden eğitimi, tutum, ortaokul öğrencileri, geçerlik, güvenirlik

VALIDITY AND RELIABILITY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS PHYSICAL EDUCATION ENJOYMENT CONSTRUCTS

ABSTRACT

The purpose of the current research is analyzing reliability and validity of Physical Education (PE) Enjoyment Processes Questionnaire (Hashim et al., 2008) among Turkish middle school students. Construct validity was granted with exploratory factor analyses (n=611) and series of confirmatory factor analyses (n=299) on data from public middle school students. According to the exploratory analyses, five teaching processes related to PE enjoyment were observed: PE teacher generated excitement (7 items), peer interaction (4 items), activity generated (6 items), parental involvement (5 items) and other referent competency (4 items). Confirmatory factor analyses results with AMOS showed that the fit indexes are; for chi-square fit test χ2/sd=1.99, for RMSEA=0.058, for CFI=0.93, IFI=0.93, NFI=0.87, RMR=0.07 and for GFI=0.87. In addition, Cronbach alpha coefficients for internal consistency have been calculated between 0.77 and 0.87 for the subscales. The model fit indices and reliability findings showed that the instrument is appropriate for evaluating affective domain in Turkish PE settings among public and private 5 to 8 graders.

Keywords: Physical education, enjoyment, middle school students, reliability, validity

GİRİŞ

Ülkelerin Beden Eğitimi (BE) öğretim programları; düzenli fiziksel aktiviteyi davranış haline getirmek, çocukların ve yetişkinlerin sağlığını korumak ve davranış kazandırmak amacıyla şekillendirilmiştir. Uygun sıklık, süre ve yoğunlukta yapılan Fiziksel Aktivitenin (FA) fizyolojik ve psikolojik yararları (Biddle, Gorely, ve Stansel, 2004; Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization), 2014; Strong ve ark., 2005) araştırmacılar tarafından belirlenmiştir.

Bilinen yararlarına rağmen fiziksel aktiviteye katılımın özellikle yaşın ilerlemesine bağlı olarak azaldığı görülmektedir (Cengiz ve İnce, 2014; Cengiz ve Tılmaç, 2018; Hills ve ark., 2007; Ruiz ve ark., 2011; Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması, 2004). Bu düşüşün önemli bir sebebi olarak yetersiz motivasyon olduğu belirlenirken, olumlu davranışı geliştirmek için erken yaşlarda deneysel araştırmalara ihtiyaç olduğu önerilmektedir

(Cengiz, 2011; Dilorenzo ve ark., 1998; Luepker ve ark., 1996). Ortaokul çağındaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun fiziksel aktivitenin ilginç, eğlenceli ve ilgi çekici olarak algılanmasından kaynaklandığını göstermektedir (Cairney, 2012).

Tutum doğrudan gözlemlenemeyecek soyut bir kavram olmasına rağmen somut hali insanın davranışlarında gözlemlenebilir (Morgan, 2009). Öğrenme alanlarından biri olan duyuşsal öğrenmede yer alan BE yönelik olumlu tutum veya BE dersinden hoşlanma dersin önemli boyutlarından biridir. BE dersinden zevk alma, hoşlanma, eğlenme gibi yapıların belirlenmesi derse karşı ilgiyi ve davranış değişikliğini yönlendirmede etkili olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple ortaokul öğrencilerinin tutumlarını belirlemek ve hangi boyutlarıyla farklılaştığını tespit etmek önemlidir. Bu araştırmanın amacı "Beden Eğitimine Yönelik Olumlu Tutum Süreçleri Anketinin" (BEYOTSA) (Hashim ve ark., 2008) Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik değerlerini devlet ve özel ortaokul öğrencilerinde sınamaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya dâhil edilen öğrenciler il merkezinde yer alan % 52'si devlet ortaokullarında öğrenim görürken, (n=293) öğrenci özel ortaokullarda öğrenim görmektedir. Cinsiyete göre baktığımızda ise ($n_{kız}$ = 298, n_{erkek} = 313) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin 5. sınıf (n=205), 6.sınıf (n=180), 7.sınıf (n=129) ve 8.sınıfta (n=97) öğrenim gördükleri rapor edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi için toplanan veriler ise ($n_{kız}$ = 173, n_{erkek} = 161) devlet ortaokulundan elde edilmiştir (n=299).

BULGULAR

Keşfedici Faktör Analizi (KFA): Beden Eğitimi Dersine Yönelik Olumlu Tutum Süreçleri Anketinden elde edilen verilerin (n=611) Keşfedici Faktör Analizine (KFA) uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik test değerleri incelenmiştir. KMO değeri 0.945 bulunurken, Barlett küresellik testini anlamlı (p=.000) bulunmuştur (p<0.05). Büyüköztürk (2007) KMO değerinin 0.60'dan fazla olması ve Barlett test değerinin anlamlı bulunmasının veri setinin açımlayıcı faktör analizi için uygun olduğunu belirtilmektedir. Veri setinde faktör yapıları değerlendirilirken öz değeri birin üzerinde olan faktörler anlamlı kabul edilmiştir. Korelasyon matrisinde maddelerin en az 0.300 korelasyon değerine sahip olması araştırılmıştır.

Tablo 1. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Olumlu Tutum Süreçleri Anketinin Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Faktör Yükü	Cronbach Alpha Değeri	Açıklanan Varyans
BE ve Öğretmen Merkezli			
Beden eğitimi öğretmenleri benim için beden eğitimi dersini ilginç bir deneyim haline getirir.	0.66		
Öğretmenimin bana beden eğitimi etkinliklerini açıklama tarzını seviyorum.	0.71		
Beden eğitimi dersi benim için ilginç bir deneyimdir.	0.64		
Beden eğitimi öğretmenim, beden eğitimi etkinliklerine katılmam için beni cesaretlendirir.	0.71	0.87	%39.31
Beden eğitimi etkinlikleri ilgimi çeker.	0.54		
Beden eğitimi öğretmenlerim, beden eğitimi etkinliklerine beni dâhil eder.	0.55		
Beden eğitimi dersinde gerçekleştirdiğimiz etkinlikler, derse katılma isteğimi arttırır.	0.64		
Etkinlik Merkezli			
Beden eğitimi dersi spor becerilerimi geliştirdi.	0.56	0.84	%6.17

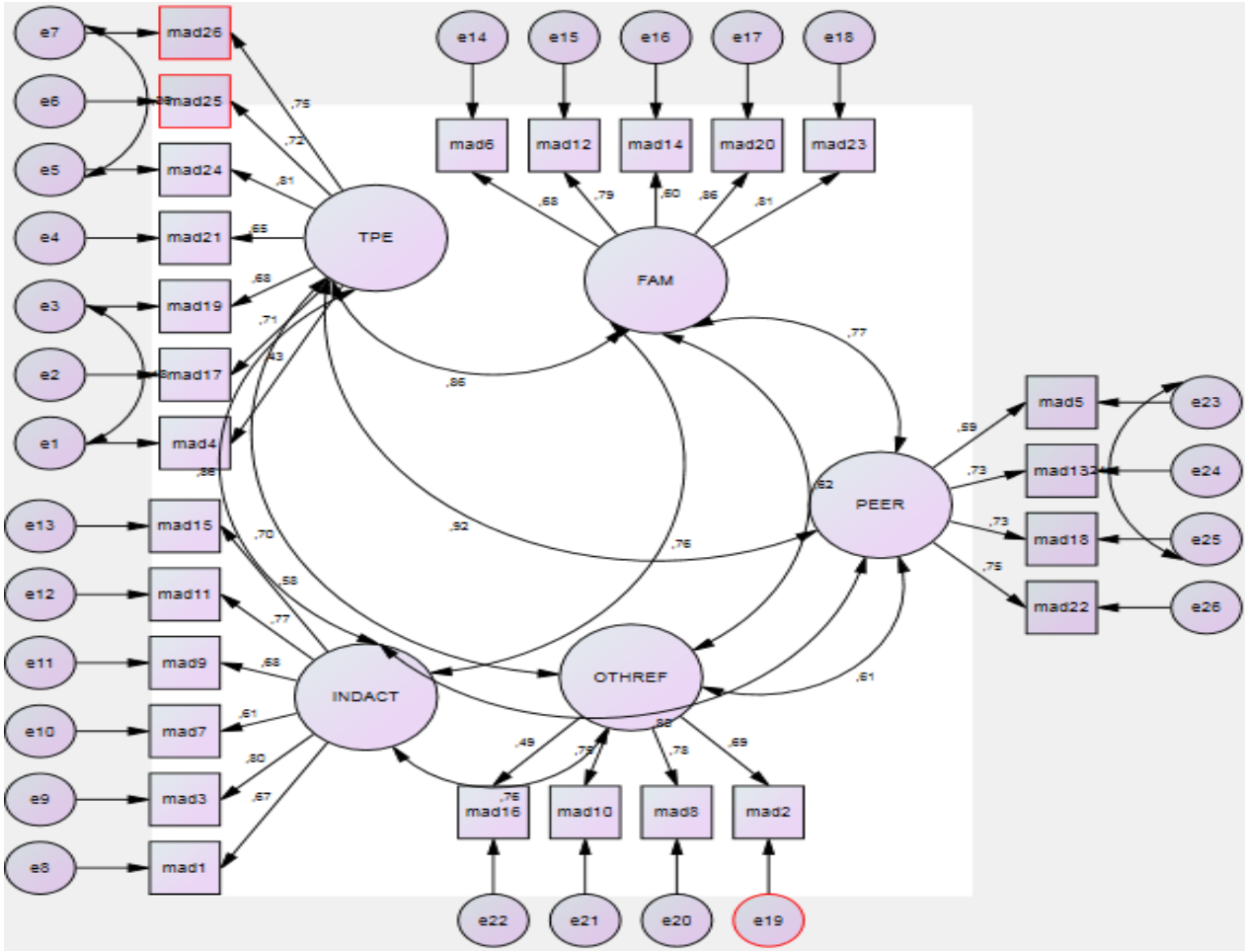
Beden eğitimi etkinlikleri için istekliyim.	0.74		
Ne kadar çok beden eğitimi aktivitelerine katılırsam, o kadar çok iyi olurum.	0.62		
Beden eğitimi derslerinde ne kadar ilerleme kaydettiğimi görebiliyorum.	0.55		
Beden eğitimi etkinliklerindeki hareket ve coşkuyu seviyorum.	0.63		
Bir önceki dönemle karşılaştırıldığında, beden eğitimi etkinliklerinde daha iyiyim.	0.41		
Ebeveyn Katılımı			
Ailem beden eğitimine katılmamı teşvik eder.	0.70		
Ailem beden eğitimi dersinde gerçekleştirdiğim etkinlikler hakkında olumlu düşünüyor.	0.69		
Fiziksel aktivite hakkında arkadaşlarımla konuşmaktan zevk alırım.	0.61	0.86	%6.00
Beden eğitimi derslerine katılmam konusunda annem ve babam bana destek olur.	0.76		
Ailem, beden eğitimi dersine katılmam konusunda destekleyicidir	0.77		
Diğer İlgili Yeterlikler			
Beden eğitimi dersinde, birçok sınıf arkadaşımın zor bulduğu becerileri yapabiliyorum.	0.66		
Sınıf arkadaşlarımın birçoğu beden eğitimi dersinde iyi olduğumu düşünür.	0.68		
Beden eğitimi etkinliklerini gerçekleştirmede sınıfın en iyilerinden biriyim.	0.74	0.80	%5.48
Sınıf arkadaşlarımın çoğu, beden eğitimi dersinde benim olduğum kadar iyi değildir	0.78		
Akran Etkileşimi			
Beden eğitimi dersi arkadaşlarımla zaman geçirmek için bana şans verir.	0.72		
Beden eğitimi dersi, arkadaşlarımla sosyalleşmek için bana fırsat verir.	0.80		
Beden eğitiminde sınıf arkadaşlarımla olumlu etkileşim içerisindeyim.	0.63	0.77	%3.85
Beden eğitimi dersi, arkadaşlarımla birlikte bir şeyler yapma konusunda bana fırsat yaratır.	0.71		
Toplam		0.94	%60.81
N=611, KMO= 0.945, Barlett's Spherecity p<0.000			

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA): Doğrulayıcı faktör analizi ile keşfedici faktör analizinin sunduğu bilgilerle oluşturulan modelin doğruluğu sınanmıştır (n=299). Bu bağlamda, elde edilen modelde 26 gözlenen değişkenin 5 farklı örtük değişkeni (keşfedici faktör analizinden elde edilen alt boyutlar) doğru bir şekilde yordayabildiğini varsayan bir eşitlik kurulmuş ve test edilmiştir. DFA'ya göre Ki-Kare Uyum Testi 569.278 ve istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Ki-Kare değerinin serbestlik derecesine oranı ise [$\chi 2/sd=1.99$] 1.99'dur. Karşılaştırmalı uyum indekslerinden RMSEA=0.058, NFI=0.869, CFI=0.93, IFI=0.93 ve RMR ise 0.074 olarak bulunmuştur. Mutlak uyum indekslerinden GFI 0.873 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre keşfedici faktör analizinden elde edilen 5 faktörlü yapı doğrulanmıştır (Frias ve Dixon, 2005). DFA'ya ilişkin diyagram Şekil 1'de görülmektedir.

Tablo 2. Referans Uyum İndeksleri ve Ölçme Aracına İlişkin Bulgular

Uyum İndeksleri	Referans Değerler	Bulgular	Kaynak
X^2/df	$0 \leq X^2/df \leq 5$	1.990	Tabachnick ve Fidel (2007)
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.07$	0.058	Steiger (2007)
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.10$	0.074	Hu ve Bentler (1999), Kline (2005)
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0.869	Steiger (2007)
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	0.930	Steiger (2007)
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	0.930	Raykov ve Marcoulides (2000)
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0.873	Hooper vd. (2008)

Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular: Alt boyutların Cronbach Alfa katsayısına göre hesaplanan güvenirlikte değerleri BE ve Öğretmen Merkezli için 0.87, Etkinlik Merkezli için 0.84, Ebeveyn Katılımı için 0.86, Diğer ilgili Yeterlikler 0.80 ve Akran Etkileşimi için 0.77 olarak tespit edilmiştir. Tüm maddeler birlikte analiz edildiğinde ise güvenirlik katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ışığında ölçme aracının toplamı ve tüm alt boyutları güvenilirdir (Tabachnick ve Fidell, 2007).



Şekil 1. DFA'ye göre 5 faktörlü ölçme modeline ilişkin diyagram

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma ile ortaokul öğrencilerinin BE dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin geçerlik ve güvenirliğini sınamak amacıyla yapılmıştır. Elde edilen iki farklı veri setine önce KFA ve sonrasında oluşan yapıya yönelik DFA uygulanmıştır.

Beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin yapı geçerliğinin tespiti için keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Özdeğeri 1'in üzerinde olan ve 26 maddeden oluşan 5 faktörlü yapının, toplam varyansın %60.81'ini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyansın, alanyazın incelendiğinde yeterli olduğu görülmektedir (Scherer, 1988). Yürütülen bu çalışmada da DFA'nin değerlendirilmesinde sıkça kullanılan uyum indekslerinden x2/sd, RMSEA, RMR, NFI, IFI, CFI ve GFI uyum indeksleri incelenmiştir. Analiz sonucunda ki-kare değeri 569,278 ki-karenin serbestlik derecesine oranı ise 1.990 olarak bulunmuştur. Ki-kare değeri, kuramsal model ve bu modele bağlı gözlenen değerler arasındaki uyumu göstermektedir. Tabachnick ve Fidell (2007) ki-kare'nin serbestlik derecesine oranının ikiden küçük olmasının, Kline (2005) ise bu değerin üçten küçük olmasının modelin mükemmel uyum gösterdiğini söylemişlerdir. Araştırmada, RMSEA değeri 0.058 olarak bulunmuştur ve modelin iyi uyum göstermesi için RMSEA değerinin 0.7'den küçük olması gerekmektedir (Steiger, 2007). Bu sonuçlara göre, BE dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin tüm uyum indekslerinin kabul edilebilir oranlarda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ölçme aracının güvenirliğinin tespiti için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının, 0.77 ve 0.87 arasında değiştiği, ölçme aracının tamamı için ise bu değerin 0.94 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre ölçekte yer alan alt boyutların tamamı ve tüm ölçek için yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur (Büyüköztürk, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu sonuçlar ortaokul öğrencileri için beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin geçerlik ve güvenirlik araştırmasına yönelik elde edilen değerler doğrultusunda, 11-15 yaş arasındaki devlet ve özel ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik algılarının BE ve öğretmen merkezli, etkinlik merkezli, ebeveyn katılımı, diğer ilgili yeterlikler ve akran etkileşimi alt boyutlarının tespit edilmesinde geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabilir.

Beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum süreçleri anketinin yöntemsel sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin; elde edilen bulgular kent merkezinde 5.-8. sınıflarda okuyan öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır. Gelişim düzeyi, yaşanılan çevre ve sosyo-ekonomik düzey gibi faktörlerin BE ve öğrencinin davranışını etkileyeceği düşünülmektedir. Ölçme aracının kırsal kesimde yaşayan ortaokul öğrencileri için ya da farklı yaş gruplarından öğrenciler için geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesinde fayda vardır. Elde edilen veriler ışığında öğrencilerin tutumları belirlendikten sonra deneysel araştırmalar ile bu yapıların nasıl değiştiği araştırılabilir. Ayrıca, farklı ortaokullarda çalışan BE öğretmenleri, bu yapıları temel alarak öğrencilerde geliştirerek davranış değişikliğine etkilerini araştırması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Biddle, S.J.H., Gorely, T., Stensel, D.J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences, 22*(8), 679-701.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Cairney, J., Kwan, M.Y.W., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S.R., Faught, B.E.. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 26. Doi: 10.1186/1479-5868-9-26.

Cengiz, C. (2011) Sosyo-ekolojik uygulamanın kırsal alandaki öğrencilerin fiziksel aktivite bilgisi ve davranışlarına etkileri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Cengiz, C., Ince, M.L. (2014). Impact of social-ecologic intervention on physical activity knowledge and behaviors of rural students. *Journal of Physical Activity & Health, 11*(8), 1565–1572. doi: 10.1123/jpah.2013-0080.

Cengiz, C. Tılmaç, K. (2018). High school students' exercise-related stages of change and physical activity self-efficacy. *Eurasian Journal of Educational Research, 73*(1), 59-76.

Dilorenzo, T.M., Stucky-Ropp, R.C., Vander Wal, J.S., & Gotham, H.J. (1998). Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis. *Preventive Medicine, 27*, 470-477.

Frias, C.M., Dixon, R.A. (2005). Confirmatory factor structure and measurement invariance of the Emory compensation questionniare. *Psychological Assessment, 17,* 168–178.

Hashim, H.A., Grove, J.R., Whipp, P. (2008). Validating the youth sport enjoyment model in high school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 79*, 183-194.

Hills, A.P., King, N.A., Armstrong, T.P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Medicine, 37*(6), 533–545.

Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods, 6*(1), 53–60.

Hu, L.T., Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1–55.

Kline, R.B. (2005). *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling* (2. baskı). NY: The Guillford Press.

Luepker, R.V., Perry, C.L., McKinlay, S.M., Nader, P.R., Parcel, G.S., Stone, E.J. ve diğ. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: the child and adolescent trial for cardiovascular health (CATCH). *JAMA, 275*(10), 768–776.

Morgan, C.T. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (S. Karakaş & R. Eski, Ed.) (19.baskı). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Raykov, T., Marcoulides, G.A. (2000). *A First Course in Structural Equation Modeling*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Martinez-Gomez, D., Labayen, I., Moreno, L.A., De Bourdeaudhuij, I. ve diğ. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: the HELENA study. *American Journal of Epidemiology.174*, 173–84.

Scherer, R.F. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Report, 62*, 76-77.

Steiger, J.H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences, 42*(5), 893-898.

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B. ve diğ. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732–737.

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.

Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Allyn & Bacon.

World Health Organization (WHO) (2014). *Global status report on non-communicable diseases*. Hyperlink: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1]. Retrieved on November 14, 2018.

SPOR YÖNETİMİ / SPORTS MANAGEMENT

SB39

PİLATES EĞİTMENLERİNİN ÜYE KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARI

Serkan Kurtipek[1], Nuri Berk Güngör[2], Fatih Yenel[3]

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, serkankurtipek@gmail.com
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nuriberkgungor@gmail.com
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, fyenel@gazi.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, pilates eğitmenlerinin üye kavramına ilişkin sahip oldukları algıları metaforlar yardımıyla belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde 2019 yılı içerisinde aktif olarak görev yapan toplam 48 pilates eğitmeni oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara üye kavramına ilişkin sahip oldukları algıları belirlemek için "metafor formu" hazırlanmıştır. Metafor formunda pilates eğitmenlerinden *"Üye……gibidir; Çünkü……"* cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma yaklaşımlarından olgubilim deseni kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise; içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinin güvenirliği için katılımcılar arası güvenirlik kat sayısı hesaplanmış ve bu değer %87 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesiyle, pilates eğitmenlerinin toplam 24 metafor ürettikleri görülmüştür. Üretilen bu metaforlar 3 farklı kategoride toplanmıştır. Katılımcıların üye kavramına ilişkin en çok "*gelişime açıklık"* kategorisinde metaforlar geliştirdikleri belirlenirken, bu kategorileri "*ekonomik kazanç"* ve *"bağlılık"* kategorileri izlemiştir. Sonuç olarak pilates eğitmenlerinin üyeleri "*çocuk, bebek, oyun hamuru, fidan, boş sayfa"* gibi metaforlar ile açıklayarak üyelerin eğitimleri boyunca sürekli olarak değişim ve gelişim gösterdikleri ayrıca "*para, gelir, müşteri"* gibi benzetmeler ile üyelerin kendileri için maddi yönden kazanç kapısı oldukları, yine "*evlat, dost, arkadaş"* gibi benzetmelerle üyeler ile eğitmenler arasında zamanla bir bağlanma duygusu oluştuğuna vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, pilates, üye, metafor, nitel araştırma yöntemi.

THE PERCEPTIONS OF THE PILATES TRAINERS ON THE MEMBER CONCEPT

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the perceptions of the pilates trainers with the help of metaphors. The study group consisted of 48 pilates trainers working actively in Ankara in 2019. In order to collect data in the research, a metaphor form was prepared to determine the perceptions of the participants about the concept of member. In the "metaphor form", the pilates trainers were asked to complete the sentence of "Member is like...; because..." In this study, phenomenological design is used, which is one of the qualitative research approaches. Content analysis technique was used in the analysis of the data. The inter-participants reliability coefficient was calculated as 87% for the reliability of the analysis of the research data. With the evaluation of the data, it was seen that pilates trainers produced a total of 24 metaphors. These metaphors were collected in 3 different categories. While the participants were determined to develop metaphors most in the category of "openness to the development" for the concept of member, this category is followed by the categories of "economic gain" and "commitment". As a result, pilates trainers expressed the member with the metaphors such as "child, baby, play dough, sapling, blank page", emphasizing that members are constantly changing and developing during their training; in addition, they stated with variables such as "money, income and customers" that the members were the gate of earnings for themselves financially and again, it is understood that they stressed the sense of commitment emerging between members and trainers in time, with the variables such as "son, friend".

Keywords: Sport, Plates, Member, Metaphor, Qualitative Research Method.

GİRİŞ

Sportif faaliyetlerin insan hayatı üzerinde etki alanını giderek arttırması, toplumdaki yeri ve önemi açısından her geçen gün daha fazla önemli hale gelmesini sağlamaktadır. Bireysel anlamda spor yapan insanlar, fiziksel ve

zihinsel yetenekler bakımından gelişim göstermektedir. Toplumsal yönü itibariyle de bireylerarası sosyal bağları güçlendirdiği ve bireyi sosyalleştirdiği bilinmektedir (Ekmekçi & Ekmekçi Dağlı, 2010). Sportif faaliyetlerin bireylerin çok yönlü gelişimine katkıda bulunduğunu ifade etmek mümkündür. Özellikle bireyin kişilik yapısının gelişimine katkı sağladığı, beden ve ruh sağlığını iyileştirdiğini ve olumlu davranışlar sergilemesine katkıda bulunduğu ortadadır (Akandere, Özyalvaç & Duman, 2010; Caterino & Polak, 1999; Büyükyazı, Saraçoğlu, Karadeniz, Çamlıyer & Çamlıyer, 2003). Son yıllarda fiziksel aktivitelere ve spora olan ilginin artması, sporun bireyin hem beden hem de ruh sağlığına yaptığı olumlu katkılarla ilişkilendirilebilir (Akça, 2012).

Fiziksel aktivitelere ve spora giderek artan bir ilginin olması, ülkemizde pilates egzersizlerine yönelik bir farkındalığın oluşmasına da katkı sağlamıştır. Gerek bireysel olarak gerekse spor salonlarında rahatlıkla kendine yer bulması ve ulaşılabilirliğinin kolaylığı pilates egzersizlerinin popülaritesinin artmasına katkı sağlamıştır. Düzenli bir antrenman programı ile pilates egzersizlerine devam edildiğinde; duruş bozukluklarının giderilmesi, koordinasyon gelişimi, konsantrasyonu arttırma, eklem hareket genişliğinin arttırılması ve kas dengesinin sağlanması gibi bireyin yaşam kalitesini etkileyen unsurlara katkı sağladığı bilinmektedir (Powers & Howley, 2004). Bununla beraber, pilates egzersizlerinin bel bölgesi kaslarının kuvvetlendirilmesi, abdominal kas dayanıklılığının arttırılması ve posterior stabilizasyonunun arttırılmasına da olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir (Sekendiz, Korkusuz & Akın, 2007).

Pilates egzersizlerinin toplumda karşılık bularak daha fazla kişi ile bütünleşmesi konuyla ilgili bilimsel çalışmaların artmasında önemli rol oynamıştır. İlgili alan yazında; pilates egzersizlerinin etkilerini inceleyen birçok araştırma göze çarparken (Kalkan, 2019; Tingaz, 2018; Şen, 2018; Kahya, 2018; Doğan, 2018), pilates eğitmenleri ile ilgili ve onların bakış açısıyla üye kavramına yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlgili araştırma gerek alan yazına katkı sağlaması gerekse eğitmenlerin metaforlar ile üyelerini nasıl tanımladıklarının belirlenebilmesi bakımından önem taşımaktadır. Bu kapsamda çalışmanın amacı, pilates eğitmenlerinin üye kavramına yönelik algılarını metaforlar aracılığıyla belirlemektir.

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni tercih edilmiştir.2019 yılında yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde 48 pilates eğitmeni oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem metoduna göre ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu kapsamda ölçüt olarak pilates stüdyolarında ikinci kademe antrenör olarak görev yapan eğitmenler ve bu eğitmenlerin çalışmaya gönüllü katılmak istemesi gibi kriterler dikkate alınmıştır. Bu araştırmada veriler metafor araştırmalarında çok sık kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır (Döş, 2010; Inbar, 1996; Saban, 2009). Bu noktada katılımcılardan üye kavramını açıklayan bir metafor belirtmeleri ve bunu açıklamaları istenmiştir. Katılımcılardan *"üye……gibidir, Çünkü….."* ifadesini tamamlamaları istenmiş ve bunun sonucunda katılımcıların tek metafor belirttiği ve bu metaforların açıklamasını yaptıkları belirlenmiştir.

Verilerin analizinde ise ilk olarak kağıtlara 1'den 48'e kadar numara verilmiştir. Çalışmada veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi verilerin kategorileştirilmesi durumudur (Patton, 2014).

Araştırmada içerik analizi 8 aşamada yapılmıştır. (1) formların incelenmesi ve uygun olmayan formların elenmesi, (2) formların yeniden derlemesi, (3) formların numaralandırılması (4) metaforların incelenmesi, (5) kategorilerin geliştirilmesi, (6) geçerlik ve güvenirliğin sağlanması (7) frekansların hesaplanması ve (8) yorumlama aşaması şeklindedir (Saban, 2008; Ekici, Gökmen & Kurt, 2014; Ekici, 2016).

İlk aşamada, katılımcıların yazdıkları ifadeler ve boş bırakılan kısımların olup olmadığı genel olarak incelenmiş, eksik forma rastlanılmamıştır. *Formların yeniden derlenmesi aşamasında,* metaforlar listelenerek tablolaştırılmıştır. *Formların numaralandırılması aşamasında,* metaforları sıklık durumuna göre düzenledikten sonra K1 ile K48 arasında numaralandırma işlemi yapılmıştır. *Kategorin geliştirilmesi aşamasında,* üye kavramına yönelik belirtilen metaforların ortak yönleri incelenmiştir. Katılımcıların belirttikleri metaforlar aynı anda birçok kategoriye eklenebilecek şekilde vurgulanmamasından dolayı katılımcıların açıklama ifadelerine göre metaforlar ilgili kategorilere yerleştirilmiştir.

Geçerlik ve güvenirlilik aşamasında; katılımcılardan elde edilen verilerin analiz süreci ve ortaya çıkan kodların kategorilerle nasıl ilişkilendirildiği doğrudan katılımcı ifadeleri ile okuyucuya sunulmuştur. Araştırmada kategorilere katılımcı görüşlerinden örnekler seçilerek bulgular kısmında yer verilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2014). Araştırmanın güvenirliğini sağlamak için 3 alan uzmanı tarafından veriler analiz edilmiş ve analiz sonuçları karşılaştırılmıştır. Veri

analizinin güvenirliğinde Miles ve Huberman'ın 1994' te geliştirdiği formül kullanılmıştır. Araştırmada toplam 24 metafor üretilmiş olup, görüş ayrılığı olan 2 metafor belirlenmiştir. Kodlayıcılar arasındaki ortalama güvenirlik %94 olarak bulunmuştur [21 / (21 + 3) x 100= %87]. Bu sonuçlara göre araştırma istenilen güvenirlik düzeyine sahiptir.

BULGULAR

Bu bölüm pilates eğitmenlerinin üye kavramına ilişkin geliştirdikleri metaforlar, bu metaforların ilgili kategoriler altında değerlendirilmesi ve açıklama örnekleri şeklinde sunulmuştur.

Tablo 1. Pilates Eğitmenlerinin Üye Kavramına Yönelik Geliştirdikleri Metaforlar

Metafor sırası	**Metafor adı**	**f**	**Metafor sırası**	**Metafor adı**	**f**
1	Çocuk	7	14	Kazanç kapısı	1
2	Bebek	6	15	Gelir	1
3	Para	6	16	Hisse senedi	1
4	Oyun hamuru	4	17	Yürüyen para	1
5	Hamur	3	18	Müşteri	1
6	Fidan	3	19	Bağlanma	1
7	Evlat	2	20	Dost	1
8	Tomurcuk	1	21	Yeni bir dünya	1
9	Ağaç	1	22	Arkadaş	1
10	İşlenmemiş elmas	1	23	Kahve	1
11	Öğrenci	1	24	Besin	1
12	Boş sayfa	1			
13	Altın	1		**TOPLAM GÖRÜŞ**	**48**

Tablo 1 incelendiğinde; Pilates eğitmenlerinin *"Üye"* kavramına yönelik toplam 24 çeşit metafor ürettikleri ve bunun için 48 görüş belirttikleri görülmektedir. *Çocuk (7)*, *bebek (6), para (6) ve oyun hamuru (4)* metaforlarının en fazla tekrarlanan metaforlar olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların üye kavramı ile ilgili geliştirdikleri metaforların açıklamaları/gerekçeleri dikkate alınarak ortak özellikleri bakımından dört kategori olarak sınıflandırılması Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Pilates Eğitmenlerinin Geliştirdikleri Metaforların Kategorilere Göre Dağılımı

Kategoriler	**Metafor sayısı (f)**	**%**
1. Gelişime açıklık	10	41.66
2. Ekonomik kazanç	7	29.16
3. Bağlılık	7	29.16
TOPLAM	**24**	**100.0**

Tablo 2'ye göre, pilates eğitmenlerinin üye kavramına yönelik geliştirdikleri metaforlar üç kategori altında toplanmıştır. Bunlar *Gelişime açıklık* (10-%41.66), *Ekonomik kazanç* (7-%29.16) ve *Bağlılık* (7-%29.16) kategorileridir.

Tablo 3 ile Tablo 5 arasında belirlenen kategorilerde yer alan metaforlar ve metaforlara yönelik belirtilen açıklama örneklerine yer verilmiştir.

Tablo 3: *"Gelişime Açıklık"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri

Kategori	**Metafor sayısı (f=10)**
1. Gelişime açıklık	Çocuk (7), Bebek (6), Oyun hamuru (4), Hamur (3), Fidan (3), Tomurcuk (1), Ağaç (1), İşlenmemiş elmas (1), Öğrenci (1), Boş sayfa (1)

Pilates eğitmenlerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Çocuk; meraklı ve denemeye heveslidir ancak kendini koruyabilme yetisinden uzaktır. Bu yüzden hem adım adım öğretmek hem sıkılmamasını sağlamak hem de tehlikeden korumak gerekir (K16)

Bebek; doğduğunda hiçbir şey bilmez ama her geçen gün yeni bir şeyler öğrenir. Gelişime sürekli açıktır (K2)

Hamur; Bir hamur nasıl şekil alırsa üyede eğitimle öyle şekil alır (K4)

Tomurcuk; ona ihtiyacı olan şeyi doğru bir şekilde verirseniz her daim taze kalır, köklenir ve koca bir çınar olur (K7)

Tablo 3'de görüldüğü gibi, üye kavramına ilişkin "*gelişime açıklık"* kategorisinde toplam 10 metafor belirtilmiştir. Metaforlara yönelik belirtilen açıklama cümlelerindeki örneklerden de anlaşıldığı gibi; katılımcılar üyeleri çocuk, bebek, oyun hamuru gibi kavramlara benzeterek üyelerin gelişime açık olduklarına egzersiz ve çeşitli metotlarla onların sürekli olarak gelişebileceklerine yönelik vurgu yaptıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 4: *"Ekonomik Kazanç"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri

Kategori	Metafor sayısı (f=7)
2. Ekonomik Kazanç	Para (6), Altın (1), Kazanç kapısı (1), Gelir (1), Hisse senedi (1), Yürüyen para (1), Müşteri (1)

Pilates eğitmenlerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Para; Bizler çalışanlar olarak nihayetinde para kazanmak için bu işi yapıyoruz. Dolayısıyla üyeyi görünce aklıma gelen ilk çağrışım para oluyor (K29)

Altın; Altın ne kadar değerliyse üyelerde ekonomik kazanç olarak benim için o kadar değerlidir (K33)

Kazanç Kapısı; işletmemizi ayakta tutabilmemiz için üyeler bizim için kazanç kapısıdır (K35)

Tablo 4'te görüldüğü gibi *"ekonomik kazanç"* kategorisinde üye kavramına yönelik toplam 7 metafor belirtilmiştir. Metaforlara yönelik belirtilen açıklama cümlelerindeki örneklerden de anlaşıldığı gibi; katılımcıların, üyeleri ekonomik yönden kazanç kapısı olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

Tablo 5: *"Bağlılık"* Kategorisinde Yer Alan Metaforlar ve Açıklama Örnekleri

Kategori	Metafor sayısı (f=7)
3. Bağlılık	Evlat (2), Dost (1), Arkadaş (1), Kahve (1), Besin (1), Bağlanma (1), Yeni bir dünya (1)

Pilates eğitmenlerinin açıklama örneklerinden alıntılar;

Dost; Yaşarken yaşamalı bu hayatı bir şeylere sıkıca tutunarak. Bende dost olarak gördüğüm üyelerime tutunuyorum (K43)

Evlat; Onları sahiplenirim. İhtiyaçlarını elimden geldiğince karşılamaya çalışırım (K45)

Kahve; üyeler benim için kahve gibi bağımlılık yapan hayatımı güzelleştiren mutluluk sebebimdir (K47)

Tablo 5'de görüldüğü gibi, üye kavramına ilişkin "*bağlılık"* kategorisinde toplam 7 metafor belirtilmiştir. Her bir metafora yönelik belirtilen açıklama cümlelerinden de anlaşıldığı gibi; katılımcıların zamanla üyelerle dostlukların kurulduğu ve onlara karşı bağlanma duygusunun geliştiğini ifade ettikleri görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, pilates eğitmenlerinin üye kavramına yönelik algılarını benzetme yoluyla tespit etmek amaçlanmıştır. Elde edilen verilere göre katılımcıların üye kavramına yönelik sahip oldukları algıları yorumlanmıştır.

Katılımcıların üye kavramı ile ilgili toplam 24 metafor ürettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar; *gelişime açıklık, ekonomik kazanç ve bağlılık* kategorileridir. "Gelişime açıklık" kategorisinde toplam 10 metafor üretilmiştir. Bu metaforlar; *Çocuk, meraklı ve denemeye heveslidir ancak kendini koruyabilme yetisinden uzaktır. Bu yüzden hem adım adım öğretmek hem sıkılmamasını sağlamak hem de tehlikeden korumak gerekir*; *Bebek, doğduğunda hiçbir şey bilmez ama her geçen gün yeni bir şeyler öğrenir. Gelişime sürekli açıktır; Hamur, Bir hamur nasıl şekil alırsa üyede eğitimle öyle şekil alır; Tomurcuk, ona ihtiyacı olan şeyi doğru bir şekilde verirseniz her daim taze kalır, köklenir ve koca bir çınar olur* vb. ifadeler ile pilates eğitimi için bir spor salonuna üye olan bireylerin kendilerini geliştirdikleri ve belirlenen süre sonunda hedeflenen değişimi sağladıkları ifade edilebilir. Yılmaz, Esentürk, Tekkurşun-Demir & İlhan (2017), Demirtaş & Çoban (2014) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında gelişime açıklık olgusu hakkında metaforlar belirlemişler ve gelişimin eğitim sürecindeki önemine vurguda bulunmuşlardır.

Katılımcılar üye kavramına yönelik "ekonomik kazanç" kategorisinde 7 metafor üretmişlerdir. Bunlar; *Para, Bizler çalışanlar olarak nihayetinde para kazanmak için bu işi yapıyoruz. Dolayısıyla üyeyi görünce aklıma gelen ilk çağrışım para oluyor; Altın, Altın ne kadar değerliyse üyelerde ekonomik kazanç olarak benim için o kadar değerlidir; Kazanç Kapısı, işletmemizi ayakta tutabilmemiz için üyeler bizim için kazanç kapısıdır* gibi ifadeler ile ortaya konulmuştur. Bu kapsamda değerlendirildiğinde pilates eğitmenliğinin nihayetinde profesyonel bir iş olduğu, bir ürünün ortaya konulduğu ve ürünü satın almak isteyen kişilerin de maddi bir değer olarak çağrışım yapmalarının normal olduğu ifade edilebilir. Bununla beraber üye kavramının, pilates eğitmenleri için kıymetli bir olgu olduğu söylenebilir.

Katılımcıların üye kavramına yönelik ürettikleri son kategori ise "bağlılık" kategorisidir. Bu kategoride 7 metafor üretilmiştir. Bu metaforlar; *Dost, Yaşarken yaşamalı bu hayatı bir şeylere sıkıca tutunarak. Bende dost olarak gördüğüm üyelerime tutunuyorum; Evlat, Onları sahiplenirim. İhtiyaçlarını elimden geldiğince karşılamaya çalışırım; Kahve, üyeler benim için kahve gibi bağımlılık yapan hayatımı güzelleştiren mutluluk sebebimdir* vb. ifadelerden oluşmaktadır. Bu ifadelerden hareket ile pilates eğitmenlerinin eğitim vermekte oldukları bireyleri sahiplendikleri ve sosyal anlamda da onlara katkı sağlamaya istekli oldukları belirtilebilir.

Sonuç olarak, pilates eğitmenleri üretmiş oldukları metaforlar aracılığıyla üye kavramını tanımlamaya çalışmışlardır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde üye kavramı hakkında üretilen metaforlardan hareketle; ilgili bireylerin genellikle gelişime açık ve belirlenen hedefleri gerçekleştirme konusunda başarılı oldukları ifade edilebilir. Ayrıca; üye kavramının doğasında maddi unsurlarla ilişkili bir tarafın olduğu, eğitmenlerin bu duruma profesyonel olarak baktıkları ve geçimlerini sağlamak adına bunun önemli olduğunu düşündüklerini söylemek mümkündür. Bununla beraber profesyonel bir bakış açısı ile üye kavramını değerlendirmelerine rağmen, sosyal anlamda üyelerini hayatlarına kattıkları, onlara destek olmaya çalıştıkları ve mesleklerine tutunabilmek adına üyeleri değerli görüp onlardan güç aldıkları belirtilebilir.

KAYNAKLAR

Akandere, M., Özyalvaç, N. & Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği) *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 24: 1-10.

Akça, N. Ş. (2012). *Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S. A., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. & Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4): 13-24.

Caterino, M. C. & Polak, E. D. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Percept Mot Skills*, 89: 245-248.

Demirtaş, H. & Çoban, D. (2014). Üniversite öğrencilerinin öğretim elemanlarına ilişkin metaforları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(3), 1279-1300. http://dergipark.gov.tr/download/article-file/209903

Doğan, E. (2018). *TAE-BO ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Döş, İ. (2010). Aday öğretmenlerin müfettişlik kavramına ilişkin metafor algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(3), 607-629.

Ekici, G. (2016). Biyoloji Öğretmeni Adaylarının Mikroskop Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) 17(1), 615-636.*

Ekici, G., Gökmen, A., & Kurt, H. (2014). Öğretmen adaylarının "bilgisayar" kavramı konusundaki bilişsel yapılarının belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, 34(3), 359-405.

Ekmekçi, R. & Ekmekçi Dağlı Y. A. (2010). Sports marketing. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(1): 23-29.

Kalkan, B. (2019). *Sağlıklı kadınlarda tüm vücut vibrasyon eğitimi ve pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, yorgunluk ve fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kahya, D. (2018). *Orta yaş grubu kadınlarda pilates çalışmalarının sağlığa ilişkin fitness parametreleri üzerine etkilerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Inbar, D. (1996). The free educational prison: Metaphors and images. *Educational Research, 38* (1), 77-92.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook.* Sage.

Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. 3. Baskıdan Çeviri. (Çev Edit.; Bütün, M & Demir, S. B.). Ankara. Pagem Akademi.

Powers SW, Howley ET. (2004). *Exercise Physlogy*. Fifth Edition, McGraw-Hill, USA.

Saban, A. (2008). Okula ilişkin metaforlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 55*, 459-496.

Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(2), 281-326.

Sekendiz, Özkan A, Korkusuz F, Akın S. (2007). Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(4), 318-326.

Şen, G. (2018). *Sekiz haftalık pilates egzersizlerinin futbol eğitiminde denge, esneklik ve futbola özgü teknik beceriler üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Tingaz, E. O. (2018*). Sağlıklı yetişkin kadınlarda uygulanan 8 haftalık mat pilates egzersizinin, düşünme stilleri, psikososyal uyum ile mizaç ve karakter üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2014). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Genişletilmiş 9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Yılmaz, A., Esentürk, O. K., Tekkurşun-Demir, G. & İlhan, E. L. (2017). *Metaphoric perception of gifted students about physical education course and physical education teachers*. Journal of Educational and Learning, 6(2), 2017.

SB45

SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE ÇALIŞANLARIN İŞ DOYUMU ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

Ali Çevik[1], Aytekin Alpullu[2]

1.Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

2.Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışanların iş doyumu alt boyutları ile demografik özellikler arasındaki anlamlı farklılıkların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Minnesota İş Doyum Ölçeği içsel (kişisel faktörlere bağlı iş doyumu 13 madde), dışsal (çevresel faktörlere bağlı iş doyumu 7 madde) özelliklere sahip 20 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini spor il müdürlüğünde görev yapan 120 memur oluşturmakta, örneklemini ise 60 memur çalışanı oluşturmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı Cronbach Alfa değeri α=.92 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi ile çoklu değişkenlerin analizinde Kruskall Wallis Testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, kurumda çalışanların cinsiyetleri ile iç ve dış doyumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş, mesleki tecrübe, eğitim seviyesi ile anlamlı farklılık yoktur.

Anahtar Kelimeler: İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, İş Doyumu, İç Doyum, Dış Doyum

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ANTHROPOMETRIC PROPORTIES AND THE TRUNK MUSCLE STRENGTH IN ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the significant differences between the sub-dimensions of job satisfaction and demographic characteristics of the employees of the Istanbul Youth Services and Sports Provincial Directorate. For this purpose, Minnesota Job Satisfaction Scale which consists of 20 item was performed as internal (13 items based on personal factors) and as external (work satisfaction depending on environmental factors). While the population of the study consists of 120 officers working in the provincial directorate, sample consists of 60 officers. Cronbach's alpha value of the internal consistency coefficient of the scale was found as α = .92. In the analysis of the data, Kruskall Wallis Test as non parametric analysis and Mann-Whitney U Test as multiple variabla analysis were performed. At the end of the study, a significant difference was found between the gender of the employees and their internal and external satisfaction. There is no significant difference with age, professional experience and education level.

Keywords: Istanbul Provincial Directorate of Youth Services and Sports, Job Satisfaction, Internal Satisfaction, External Satisfaction

GİRİŞ

İş, insanın varlığını sürdürebilmesi, toplumda saygın bir yer edinebilmesi ve daha iyi yaşam koşullarına sahip olabilmesi için gerekli olan araçlara ulaşmasını sağlayan en önemli etkinlik olarak görülmektedir. İş aynı zamanda kişinin yeteneklerini sergileyerek ürettiklerinden doyum sağlamasına da yol açmaktadır. Bu bağlamda insanların ne düşündükleri, ne yaptıkları ve ne/nasıl hissettikleri yaşadıkları sosyal ortamla doğrudan ilişkili olmaktadır.

Bireyin yaşamındaki önemli sosyal ortamlardan birini işi oluşturur. İş hem bireysel hem de toplumsal bir etkinlik olarak, insan yaşamında belirleyici bir nitelik taşır. İş, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu geliri elde etmesini, kendisini bağımsız ve mutlu hissetmesini ve yaşamdan doyum almasını sağlayan bir olgu olarak görülmektedir (Gill, 1999). Çalışanların, istekleri iş uyumu ile ne kadar örtüşürse iş doyumu o kadar artar. İş

doyumsuzluğu da çalışanın işine karşı olumsuz tutum ve davranışı ile açıklanabilir. İş doyumu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi kişisel özelliklerin yanında yapılan işin içeriği, ücret, yönetim politikası, çalışma koşulları gibi örgütsel ve çevresel etkenler de etkilemektedir (Musal ve ark.1995). İş doyumu özellikle "etkili yönetim" için her kurumda önemli bir konudur. İş doyumu bir kişinin işiyle ilgili değerlendirmesinin olumlu duygu ya da memnuniyet verici bir sonucudur (Silverthorne,2005). İş doyumu en genel anlamda, kişilerin işleri hakkındaki olumlu ya da olumsuz hislerinin derecesini ifade etmektedir (Loke, 2001). Çalışanların işlerine karşı geliştirdikleri tutumlardan ortaya çıkmaktadır. Aynı anda iş yaşantılarına karşı geliştirdikleri duygusal bir tepkidir. Eğer kişi işinden gerektiği kadar doyum sağlayamıyorsa bir süre sonra işinden soğumaya ve yaptığı işten mutsuz olmaya başlayacaktır. Bu da iş doyumsuzluğunu beraberinde getirecektir. İş doyumu, çalışma yaşamının kalitesinin artırılması, çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve çalışma çevresinin düzenlenmesi, çalışanların psikolojik, ekonomik ve toplumsal gereksinimlerinin giderilmesi ve çalışma yaşamından kaynaklanan sorunların en aza indirgenmesiyle sağlanabilmektedir (Akçamete ve ark., 2010).İşin zorluk derecesi iş doyumunu genellikle olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir. Çalışanların başarma arzuları, başarılarını görme ve gösterme eğilimleri vardır. Zihinsel olarak zor olan bir iş, çalışan tarafından başarılıyorsa ve çevre bu başarıyı fark ediyorsa çalışan üst düzeyde doyum bulacaktır. Bunun yanında fiziksel zorluğun iş doyumu açısından doyum faktörü olmadığı kabul edilmektedir. Aşırı ağır, yorucu ve yıpratıcı işleri yapmak toplumun takdir duygularını kazanmak için yeterli olmamaktadır. Çalışan; bireysel özellik ve niteliklerinin üzerinde bir işi yapmak zorundaysa, bu durumda ortaya sıkıntı ve moral bozukluğu çıkacaktır. Sıkıntı ve moral bozukluğu ise iş doyumsuzluğunu ortaya çıkaracaktır (Sevimli ve İşcan, 2008).

Günümüz yönetim anlayışlarında, örgütün en temel kaynağı olan insan faktörünün etkili kullanılmasının, örgütün başarı ve başarısızlığına etki eden önemli faktörlerden birisi olduğu kabul edilmektedir. Bu yüzden, çalışanların işe karşı tutumları ve işten aldıkları doyumu düzeyi araştırmalara konu olmuştur (Taşdan ve ark. 2008). Bu bağlamda yapmış olduğumuz çalışma, devlet kurumu olan spor il müdürlüğünde çalışanların iş doyumu düzeyleri arasındaki farklılıkların belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada değişkenler arasında ki anlamlı farklılıkları incelemeye yönelik tarama modeli kullanılmıştır. Bu model doğrultusunda Spor il müdürlüğünde çalışanların iş doyumu arasındaki ortaokul yöneticilerinin yönetim biçimleri ile ortaokul öğretmenlerinin iş doyumları arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Mevcut araştırma kapsamında verilerin İstanbul ilinde bulunan Spor İl Müdürlüğünde çalışanlardan verilerin toplanabilmesi için Spor Genel Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS 18 (Statistical Package Program for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Çözümlemede, araştırmanın alt problemleri ve toplanan verilerin özellikleri dikkate alınarak aşağıdaki teknikler kullanılmıştır.
Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, ortalama, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis analiz testleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan Kişisel Bilgi Formu ile toplanan verilere ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar gibi betimsel istatistikler bulunmuş, elde edilen sonuçlar tablo haline getirilerek bulgular bölümünde verilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı Cronbach Alfa değeri α=.92 olarak bulunmuştur

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Özellikler

	Frekans	**%yüzde**
Kadın	26	43,4
Erkek	36	56,7
Toplam	60	100
Mesleki Tecrübe		
1-5 yıl	25	41,7
6-10 yıl	17	28,3
11-15 yıl	10	16,7
16-20 yıl	4	6,7
20 yıl <	4	6,7
Toplam	60	100
Yaş		
20-25	7	11,7
26-30	16	26,7
31-35	15	25
36-40	10	16,7
40<	12	20
Toplam	60	100
Kurumda Çalışma Süresi		
1 yıl	6	10
2 yıl	13	21,7
3 yıl	6	10
4 yıl	13	21,7
5 yıl <	22	36,7
Toplam	60	100
Eğitim Seviyesi		
Lise	13	21,7
Ön Lisans	1	1,7
Lisans	36	60
Yüksek Lisans	10	16,7
Toplam	60	100

Ölçeğe katılanların %56,7'i erkek, %43,4'ü kadındır. Mesleki tecrübe olarak % 41,7'si 1-5 yıl arası, %28,3'ü 6-10 yıl olarak görülmektedir. Yaşlarına bakıldığında %26,7'i 26-30 yaş aralığında olup eğitim seviyeleri %60'ı Lisans ve kurumda çalışma süresi olarak %36,7'nin 5 yıl ve üzerinde çalıştığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyetleri ile Arasındaki Fark Testi

Cinsiyet	N	İç Doyum Sıralama Ort.	Dış Doyum Sıralama Ort.	İç Doyum Mann-Whitney U değeri	Dış Doyum Mann-Whitney U değeri	İç Doyum p	Dış Doyum p
Kadın	26	22,52	25,25	234,500	305,500	,002	,041
Erkek	34	36,6	34,51				

Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark vardır. Hesaplanan sıralı ortalama değerlerine bakıldığında iç doyum; erkek (36,6), kadın (22,52), dış doyum; erkek (34,51), kadın (25,25) olduğu görülmektedir. H_1 hipotezi kabul edilir. Kurumda çalışanların cinsiyetleri ile iç doyum ve dış doyumlarında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 3. Yaş ile İç Doyum Ve Dış Doyum Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Yaş	N	İç Doyum Sıralama Ort.	Dış Doyum Sıralama Ort.	İç Doyum X2	Dış Doyum X2	İç Doyum df	Dış Doyum df	İç Doyum p	Dış Doyum p
20-25 yaş	7	26,93	20,36						
26-30 yaş	16	28,25	27,41						
31-35 yaş	15	29,97	35,1	1,296	4,787	4	4	,862	,310
36-40 yaş	10	33,2	35,6						
40 <	12	34	30,54						

60 çalışan üzerinde yapılan çalışmada elde edilen bulgular, çalışanların yaşları iç doyum ve dış doyumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Hesaplanan sıralı ortalama değerlerine bakıldığında iç doyumları 40 yaş ve üzerinde (34), 36-40 yaş (33,2), 31-35 yaş (29,97), 26-30 yaş (28,25), 20-25 yaş (26,93), dış doyumları 36-40 yaş (35,6), 31-35 yaş (35,1), 40 yaş ve üzeri (30,54), 26-30 yaş (27,41), 20-25 yaş (20,36) yaşları olmalarına bağlı olarak büyükten küçüğe sıralanabilir. H_0 hipotezi kabul edilir. Çalışanların yaşları iç doyum ve dış doyumlarına göre farklılık göstermez.

Tablo 4. Mesleki Tecrübe ile İç Doyum Ve Dış Doyum Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Mesleki Tecrübe	N	İç Doyum Sıralama Ort.	Dış Doyum Sıralama Ort.	İç Doyum X2	Dış Doyum X2	İç Doyum df	Dış Doyum df	İç Doyum p	Dış Doyum p
1-5 yıl	25	31,84	30,06						
6-10 yıl	17	25	25,74						
11-15 yıl	10	32,35	36	3,040	2,852	4	4	,551	,583
16-20 yıl	4	31,88	35,12						
21 yıl <	4	39,5	35,12						

Çalışanların mesleki tecrübelerinin iç doyum ve dış doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p=,583). H_0 hipotezi kabul edilir. Çalışanların mesleki tecrübeleri iç doyum ve dış doyumlarına göre farklılık göstermez.

Tablo 5. Kurumda Çalışma Süreleri ile İç Doyum Ve Dış Doyum Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Kurumda Çalışma Süreleri	N	İç Doyum Sıralama Ort.	Dış Doyum Sıralama Ort.	İç Doyum X2	Dış Doyum X2	İç Doyum df	Dış Doyum df	İç Doyum p	Dış Doyum p
1 yıl	6	33,92	40,83						
2 yıl	13	31,62	29,88						
3 yıl	6	29,08	26,42	2,054	3,203	4	4	,726	,524
4 yıl	13	34,69	32,77						
5 yıl <	22	26,82	27,82						

Çalışanların kurumda çalışma sürelerinin iç doyum ve dış doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p=,524). H_0 hipotezi kabul edilir. Çalışanların kurumda çalışma süreleri iç doyum ve dış doyumlarına göre farklılık göstermez.

Tablo 6. Eğitim Seviyesi ile İç Doyum Ve Dış Doyum Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Seviyesi	N	İç Doyum Sıralama Ort.	Dış Doyum Sıralama Ort.	İç Doyum X2	Dış Doyum X2	İç Doyum df	Dış Doyum df	İç Doyum p	Dış Doyum p
Lise	13	34,5	33,15						
ÖnLisans	1	50,5	23						
Lisan	36	29,56	30,15	2,578	571	3	3	,461	,903
Yüksek Lisans	10	26,7	29,05						

Çalışanların eğitim seviyelerinin iç doyum ve dış doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p=,903). H_0 hipotezi kabul edilir. Çalışanların eğitim seviyeleri iç doyum ve dış doyumlarına göre farklılık göstermez.

SONUÇ

Bu araştırma, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personellerin iş doyumu düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, araştırmaya katılan personellerin % 43,3'ü kadın, % 56,7'si erkektir. Çalışmanın cinsiyet ilişkisi açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılık erkeklerin kadınlara göre hem içsel doyum hem de dışsal doyumda görülmektedir. Özdevecioğlu'nun (2003) araştırmasında kadınların iş doyum seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mesleki tecrübe arasındaki ilişkilere baktığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Taşdan ve ark. (2008) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise, devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin, iş doyumu düzeyleri de öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Eğitim durumu değişkenine göre personelin içsel ve dışsal doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Fakat Akpınar (2010), çalışmasında eğitim durumuna göre iş doyum ölçeğinin alt boyutlarından içsel doyum açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Yüksek Lisans mezunu olanların, diğer mezunlara oranla içsel doyum açısından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma sonucunda personellerin yaş değişkenine göre içsel ve dışsal doyum düzeyleri boyutunda aldıkları puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ancak Ekici ve ark. tarafından (2009)'da yapılan çalışmada araştırmaya katılan personelin yaş değişkeninde anlamlı bir fark bulmuşlardır. İş görenlerin yaşlandıkça yaptıkları işten daha yüksek doyum almaya başladıkları, yaş ve iş doyumu arasında genellikle olumlu bir bağlantı olduğu doğrultusundadır. Bazı istisnalarla beraber genel kanı, iş doyumunun yaşla doğru orantılı olarak arttığı yönündedir (Tınaz, 2005). Yaş arttıkça personelin iş doyumunun da arttığı görülmektedir. Çalışmamızda, çalışanlar arasında anlamlı farklılık oluşmamasının nedeni öğrenim düzeylerinin lise ve üstünde olması, ayrıca yaşlarının genç olması nedeniyle beklenti ve iş doyumlarında genel olarak kurumdan yapılan işlerden haz almayışları ve görev sorumluluklarının ne olduğunu bilmemelerinden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca gözlemlerimiz sonucunda çalışanların kurum içi yükselmelerinde ve kadro yükselmelerinde endişeleri olduğu tespit edilmiştir. Kurumun düzgün ve sürekli bir yapıya sahip olmaması çalışanlarda güven unsurunun az olduğu görülmüştür. Bu gözlemlerimiz doğrultusunda çalışanlar arasında anlamlı bir farkın oluşmamasını sağlamıştır.

KAYNAKLAR

Akçamete, G., Kaner, S., Sucuoğlu, B. (2001). *Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik,* Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Akpınar, S. (2010). Spor Federasyonlarında Çalışanların Sosyal Beceri, İş Doyumu ve Problem Çözme Yeterlilikleri Üzerinde Bir Araştırma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ekici, S., Belli, E., Gürbüz, A. (2009). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışanlarının İş Doyum Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1):85-95.

Gill F. (1999). The Meaning Of Work: Lessons From Sociology, Psychology And Political Theory, Journal of Socio-Economics, (28)6, 725 -743.

Loke, J.C., (2001). Leadership Behaviours: Effects On Job Satisfaction, Productivity And Organizational Commitment. Journal Of Nursing Management, Number:9, pp:191- 204.

Musal B., Ergin S., Elçi Ö. C. (1995). "Uzman Hekimlerde Mesleki Doyum", Toplum ve Hekim, 10; 68.

Özdevecioğlu, m. (2003). İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 22-24, Afyon.

Sevimli, F., İşcan, Ö.F. (2008). Bireysel Ve İş Ortamına Ait Etkenler Açısından İş Doyumu. Ege Akademik Bakış, 1(5), 55-64.

Silverthorne, CP., (2005). Organizational Psychology in CrossCultural Perspective, NewYork. NY, USA, New York University Pres.

Taşdan M., Tiryaki E. (2008).Özel ve Devlet İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim ve Bilim, Cilt 33, Sayı 147.

Tınaz, P. (2005). Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar, Beta Basım. İstanbul,

SB48

İLETİŞİM ŞİRKETLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN SPOR SPONSORLUĞU ETKİ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ VE GSM ŞİRKETLERİ ÖRNEĞİ

Ali Sabahattin Saygın[1], Güçlü Özen[2]

[1]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, sebosaygin@gmail.com
[2]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, guclu1234@yahoo.com

ÖZET

Bu çalışmada, farklı değişkenler açısından GSM şirketlerinin spor sponsorluğu ile ilgili algının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı benimsenmiştir. Veriler anket yolu ile toplanmıştır. Ölçüm aracı olarak Ercan (2016) tarafından geliştirilen "İletişim şirketlerinin spor sponsorluğu" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 25 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; işbirliği, destek ve etki alt boyutlarıdır. Araştırma çalışma evrenini örneklemi ile aynı olup İzmir'deki bir devlet Üniversitesinde öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü katılan 215 öğrenci (109 Kadın,106 Erkek) oluşturmuştur.

Veriler normal dağılım gösterdiği ve n> 30 olduğu için değerlendirme aşamasında cinsiyet ve bölüm farklılığı bağımsız değişkenleri için bağımsız t testi, spor yapma alışkanlığı ve kullanılan GSM operatörü bağımsız değişkeni için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda fark bulunduğunda farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için post hoc analizi yapılmıştır.

Cinsiyet ve kullanılan GSM operatörü bağımsız değişkenleri için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Ancak bölüm farklılığı ve spor yapma alışkanlığı bağımsız değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde işbirliği alt boyutunda spor bölümü öğrencilerinin, destek alt boyutunda ise diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor yapma alışkanlığı açısından düzenli spor yapan grubun tüm alt boyutlarda (işbirliği, destek, etki) daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre cinsiyet farklılığının GSM firmalarının spor sponsorluğu açısından benzer algısı olduğu, spor bilimleri ile ilintili bölümlere devam eden öğrencilerin GSM firmalarının spor organizasyonları ile daha yüksek düzeyde işbirliği içinde olduklarını algıladıkları ve düzenli spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerin GSM firmalarının spor organizasyonları ile daha yüksek düzeyde işbirliği içinde oldukları, daha çok desteklediği ve etkilediğini düşündükleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Sponsorluğu, GSM şirketleri, Sponsorluk

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF COMMUNICATION COMPANIES ON SPORTS SPONSORSHIP IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES AND THE EXAMPLE OF GSM COMPANIES

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the perception of the sports sponsorship of GSM companies in terms of different variables. This study was conducted as a cross-sectional study. Data were obtained by survey method. The questionnaire "Sports sponsorship scale of Communication companies" developed by Ercan (2016) was used to collect data.The scale consists of twenty-five items and three sub-dimensions which are cooperation, support and impact.The study sample consisted of 215 students (109 Female, 106 Male) who is studying in a state university in Izmir and participated the research voluntarily.

In the evaluation stage, independent t-test was used for gender and division differences just because the data shows normal distribution and n> 30 and one way analysis of variance (ANOVA) was performed for the sporting habit and the GSM operator's independent variable. When a one-way analysis of variance results in a difference, post hoc analysis was performed to determine which groups has the difference among eachother.

No statistically significant difference was found in the analysis of the sex and the GSM operator independent variables ($p>0.05$). However, there was a statistically significant difference in terms of department differences and sporting habit independent variables ($p<0.05$). When the arithmetic means are examined, , it is seen that the scores of the sports department students are higher in the sub-dimension of cooperation and the scores of students studying in other departments are higher in the sub-dimension of support. It is observed that the group that exercise sports regularly in terms of sports making habits has higher scores in all sub-dimensions (cooperation, support, impact).

According to these results, it can be said that the gender difference is similar to that of GSM companies in terms of sports sponsorship, students who study sports science related departments perceive that GSM companies have higher level of cooperation with sports organizations, students who exercise sports regularly believes that GSM companies cooperate at higher levels with sports organizations and they are more supportive and influential.

Keywords: Sports Sponsorship, GSM companies, Sponsorship

GİRİŞ

Spor, insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Spor, bireylerin, ruhsal, fiziksel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunmakla birlikte, aynı zamanda kişilerin sosyalleşmesine de aracılık etmektedir. Sporun bu özelliği, insan yaşamı içinde giderek önemli hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durum firmaların spora ve spor sponsorluğuna verdikleri önemi de arttırdığı düşünülmektedir(Baş 2008).

Sponsorluk, kurum veya kuruluşların marka değerini arttırmak ve sosyal sorumluluk çerçevesinde seçilen bir faaliyetin desteklenmesi olarak tanımlanmaktadır (Sandler; 1989,29,çev. Eser ve Dolunay, 2014).

Günümüzde işletmeler marka imajı oluşturmak ve müşteriler üzerinde olumlu bir algı ve duyarlılık yaratmak için sponsorluk faaliyetlerini sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Yaşanan rekabet, işletmeleri farklı süreçler içerisine sürüklemekte, rekabet ile başa çıkabilmek ve çeşitli menfaatler elde etmek amacıyla işletmeler sponsorluk faaliyetlerine yönelmektedirler.(Tarakçı, 2018)

Son yıllarda, kurumsal sponsorluk dünyada en hızlı gelişen ve büyüyen bir pazarlama iletişimi faaliyeti konumuna gelmiştir. Tüm dünyada yürütülen sponsorluk faaliyetleri içerisinde %70'lik pay ile ilk sırada olan spor sponsorluğu ise çok geniş kitlelere hitap etmesi ile işletmelerin en çok tercih ettiği sponsorluk türü olduğu bilinmektedir(Tarakçı 2018). Bununla birlikte pazarlama amaç ve hedeflerine ulaşmada kullanılabilecek en etkili tutundurma faaliyeti olduğundan, spor sponsorluğu firmaların en çok tercih ettiği sponsorluk türüdür(Covell,2008:125,Çeviri: Baş 2008).

Spor sponsorluğu, iki taraf arasındaki ekonomik ilişkiyi ifade eder. Burada her iki tarafta doğal olarak beklenti içindedir. Genel olarak sponsor olan şirket spor yoluyla daha fazla kişiye ulaşmayı ve bu sayede yatırımların sonucunu görmek ister. Sponsor olunan taraf ise imzaladığı sözleşme karşılığı bir finansal destek beklemektedir.(Ercan 2016).

Türkiye'nin iletişim sektöründeki önde gelen üç GSM firmasından Turkcell, Wodafone ve Türk Telekom akıllı telefonların insan yaşamına sokulmasının ardından kıyasıya rekabet ettiği pazarda pazardaki paylarını büyütmek için her türlü yatırımı yapmanın yanında spor sponsorluğunu da bir pazarlama faaliyeti olarak en etkili şekilde kullanmışlardır.

Turkcell' in Milli takımlar ana sponsoru olması, Wodafone' nin 2013 yılında 15 yıllık süre için Beşiktaş Jimnastik Kulübünün yeni yapılacak stadyumunun ''isim hakkı sponsoru'' olması ve Türk Telekom' un, Galatasaray Spor A futbol takımına ana sponsor olması, bu üç büyük GSM şirketlerinin yaptıkları spor sponsorluklarına gösterilebilecek en güncel spor sponsorluğu anlaşmalarıdır.(Ercan 2016)

YÖNTEM

Bu araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yöntemi kullanılmış olup veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma çalışma evrenini örneklemi ile aynı olup İzmir'deki bir devlet Üniversitesinde öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü katılan 215 öğrenci (109 Kadın,106 Erkek) oluşturmuştur. Anket çalışmasına başlamadan önce katılım gösteren öğrencilere çalışma hakkında genel bilgi verilmiş, anketin nasıl doldurulacağı ve çalışmanın önemi açıklanmıştır. Çalışmada Ercan(2016) tarafından geliştirilen "İletişim şirketlerinin spor sponsorluğu" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 25 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; işbirliği, destek ve etki alt boyutlarıdır. Çalışmaya katılan öğrencilere kişisel bilgilerini tespit etmek amacıyla, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, spor yapma sıklıkları, haberleşmede hangi GSM şirketinin hizmetlerinden faydalandıkları sorulmuştur. Ölçek formunda yer alan maddelerin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği ve n> 30 olduğu için değerlendirme aşamasında cinsiyet ve bölüm farklılığı bağımsız değişkenleri için bağımsız t testi, spor yapma alışkanlığı ve kullanılan GSM operatörü bağımsız değişkeni için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda fark bulunduğunda farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için post hoc analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde ankete katılan öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar neticesinde ortaya çıkan istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından bulgular (Bağımsız t testi tablosu)

ALT BOYUTLAR	CİNSİYET	N	AO ±SS	T
İŞBİRLİĞİ	ERKEK	106	2,95±1,05	0,59
	KADIN	109	2,86±1,21	
DESTEK	ERKEK	106	1,77±0,96	0,44
	KADIN	109	1,88±1,17	
ETKİ	ERKEK	106	3,10±1,18	0,40
	KADIN	109	3,23±1,10	

***p<0.05**

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 2. Bölüm farklılığı bağımsız değişkeni açısından bulgular (Bağımsız t testi tablosu)

ALT BOYUTLAR	BÖLÜM	N	AO-+SS	T
İŞBİRLİĞİ	BESYO	95	3,21±0,96	3,52*
	DİĞER	120	2,67±1,21	
DESTEK	BESYO	95	1,57±0,90	-3,05*
	DİĞER	120	2,01±1,15	
ETKİ	BESYO	95	3,29±0,98	1,46
	DİĞER	120	3,06±1,25	

***p<0.05**

Tablo 2 incelendiğinde bölüm farkı bağımsız değişkeni açısından işbirliği ve destek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0.05).

Aritmetik ortalamalara bakıldığında işbirliği alt boyutunda spor ile ilintili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek puan aldığı, destek alt boyutunda ise diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 3. Spor yapma alışkanlığı bağımsız değişkeni açısından bulgular (Anova Tablosu)

ALT BOYUTLAR	VARYANSIN KAYNAĞI	KARELER TOPLAMI	SD	KARELER ORTALAMASI	F
İŞBİRLİĞİ	Gruplar Arasında	124,45	2	62,22	50,79*
	Gruplar İçinde	258,48	211	1,22	
	Toplam	382,93	213		
DESTEK	Gruplar Arasında	36,37	2	18,18	15,47*
	Gruplar İçinde	247,94	211	1,17	
	Toplam	284,31	213		
ETKİ	Gruplar Arasında	33,56	2	16,78	13,42*
	Gruplar İçinde	263,81	211	1,25	
	Toplam	297,38	213		

***p<0.05**

Tablo 3 incelendiğinde spor yapma alışkanlığı bağımsız değişkeni açısından işbirliği, destek ve etki alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc analizi yapılmıştır.

İstatistiksel fark işbirliği alt boyutunda düzenli spor yapan-fırsat buldukça spor yapan ve düzenli spor yapan-hiç spor yapmayan gruplar arasındadır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde düzenli spor yapan grubun işbirliği algı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Destek alt boyutunda ise fark, düzenli spor yapan-hiç spor yapmayan gruplar arasındadır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde düzenli spor yapan grubun destek algı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Etki alt boyutunda ise fark, düzenli spor yapan-fırsat buldukça spor yapan ve düzenli spor yapan-hiç spor yapmayan gruplar arasındadır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde düzenli spor yapan grubun etki puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. kullanılan GSM operatörü bağımsız değişkeni açısından bulgular (Anova tablosu)

ALT BOYUTLAR	VARYANSIN KAYNAĞI	KARELER TOPLAMI	SD	KARELER ORTALAMASI	F
İŞBİRLİĞİ	Gruplar Arasında	10,94	2	5,47	1,10
	Grup İçinde	371,99	212	1,76	
	Total	382,93	214		
DESTEK	Gruplar Arasında	0,17	2	0,88	0,06
	Grup İçinde	284,14	212	1,34	
	Total	284,31	214		
ETKİ	Gruplar Arasında	1,36	2	0,68	0,48
	Grup İçinde	296,01	212	1,40	
	Total	297,38	214		

***p<0.05**

Tablo 4 incelendiğinde GSM operatörü bağımsız değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

İnan'ın (2011), "Sporda Sponsorluk ve Türk Hava Yolları Üzerine Bir Uygulama" adlı yüksek lisans tezi incelendiğinde, araştırmanın sonucuna göre, sponsorluğun, özellikle spor sponsorluğunun firmalar açısından her geçen gün artan bir pazarlama iletişimi aracı olarak farkındalık, imaj ve pazar payının arttırılması ve rekabette üstünlük sağlamak açısından tercih edilmesi gereken bir alan olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Akdağ'ın (2005) "Antalya Kentsel Alanda Spor Sponsorluğunun Tüketici Davranışları Üzerindeki Rolü ve Etkisi" başlıklı çalışmasında elde edilen verilere göre spor sponsorluğunun tüketicilerin satın alma davranışları üzerinde etkin bir yere sahip olduğu ortaya çıkmıştır.
Gül (2011), "Üniversitelerde Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüşlerinin Değerlendirilmesi" adlı yüksek lisans tezinde, kız öğrenciler erkek öğrencilere göre sporda sponsorluk etkinliğinin daha az olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır.
Ercan (2016)'ın yapmış olduğu '' İletişim Şirketlerinin Spor Sponsorluğunun Etkilerinin İncelenmesi'' adlı doktora tezinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre işbirliği, destek ve etki boyutlarına ilişkin görüşleri arasında belirgin bir fark saptanmamıştır. Bizim çalışmamızda Ercan'ın çalışmasıyla cinsiyet bağımsız değişkeni açısından benzerlik göstermektedir.
Yine Gül (2011) 'ün çalışmasında bölümler açısından farklara bakıldığında, spor yöneticiliği bölümünde eğitim gören öğrencilerin diğer bölümlere göre spor sponsorluğunu daha fazla ticari buldukları sonuçlarına varılmıştır. Bizim çalışmamızda ise beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre spor sponsorluğu ile sporun daha fazla iş birliği içinde oldukları görülmüştür.Yine Ercan(2016)'ın çalışmasında öğrencilerin spor yapma sıklıklarına göre işbirliği, etki ve destek boyutlarının her birinde anlamlı bulgular elde edilmiştir. Sporu daha sık yapanlar iletişim şirketlerinin spor sponsorluğu uygulamalarını daha olumlu bulmaktadır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.
Araştırmanın spor eğitimi veren yükseköğretim kurumu öğrencilerinden elde edilen verilerden varılan sonuçlar şöyledir;

- Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, GSM firmalarının spor sponsorluğu açısından benzer algıları olduğu,
- Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin, diğer bölümlere nazaran GSM firmalarının spor organizasyonları ile daha yüksek düzeyde iş birliği içinde olduklarını algıladıkları,
- Düzenli olarak spor yapma alışkanlığına sahip olan öğrencilerin GSM firmalarının spor organizasyonları ile daha yüksek düzeyde iş birliği içinde oldukları, daha çok destekledikleri ve etki düzeyini daha yüksek algıladıkları söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda sporla yapma alışkanlığı veya sporla ilintili bilgi seviyesi yüksek olan grubun sponsorluk kavramı üzerinde farkındalık düzeyinin ve olumlu bakış açısının daha fazla olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Akdağ, Z. K. (2005). Antalya Kentsel Alanda Spor Sponsorluğunun Tüketici Davranışları Üzerindeki Rolü Ve Etkisi , (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Baş, M.(2008). Spor Sponsorluğu Ve Spor Federasyonlarının Sponsorluğa Bakışı Üzerine Bir Araştırma Gazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 10 / 3 (2008). 111-124

Eser, C Ve Dolunay, A.(2014). Kültür Sanat Faaliyetlerinde Sponsorluk Yıldız Journal Of Art And Desıgn, 1(2): 30-35

Ercan, Ö .(2016). İletişim Şirketlerinin Spor Sponsorluğunun İncelenmesi, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Ankara.

Gül, M. (2011). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüşlerinin Değerlendirilmesi,(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

İnan, T. T. (2011). Sporda Sponsorluk ve Türk Hava Yolları Üzerine Bir Uygulama, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimle Enstitüsü.

Tarakçı, İ.E.(2018). Bütünleşik Pazarlama İletişiminde Spor Sponsorluğu ve Tüketici Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi, (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı Ankara.

SB72

İŞ STRESİNİN ANTRENÖRLERİN İŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Süleyman Murat Yıldız[1], İlker Günel[2], Mehdi Duyan[3]

*[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü/*smyildiz@gmail.com
[2] Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü/kergunel@gmail.com
*[3] Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Yönetim ve Ogganisazyon Bölümü Spor Yönetimi /*mehdi_duyan@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışma iş stresinin antrenörlerin iş performansına etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Antalya, Kütahya, Karaman ve Muğla ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde görev yapan çeşitli branşlara mensup antrenörler (n=168) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Ekin Örnek'in (2017) Türkmen'in (2015) çalışmasından uyarladığı iş stresi ve iş performansı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliği için Cronbach's Alpha katsayısı belirlenmiş, değişkenler arasındaki ilişkiler için korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Korelasyon analizi performans değişkeninin, stres alt boyutlarının tamamı ile anlamlı ve negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (p<0,01). En kuvvetli ilişki yönetim yapısı iledir (r=-,376). Ayrıca performans değişkeninin demografik özelliklerden yaş değişkeni (r=-,163) ile anlamlı ve negatif ilişkili iken, aylık gelir değişkeni (r=,171) ve eğitim durumu değişkeni (r=,171) ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Hiyerarşik regresyon analizine göre, antrenörlerin performansı demografik değişkenlerin hiçbirinden etkilenmezken, stres değişkeninden anlamlı ve negatif olarak etkilenmiştir (β=-,338; p<0,001).

Anahtar Kelimeler: İş stresi, iş performansı, antrenör

INVESTIGATION THE EFFECT OF JOB STRESS ON JOB PERFORMANCE OF SPORT COACHES

ABSTRACT

This study was carried out to examine the effect of job stress on the performance of coaches. Sport coaches who working in Directorate of Youth and Sport at Antalya, Kütahya, Karaman, and Mugla Province participated in the study (n=168). As a data collection tool, the job stress and job performance scales adapted by Ekin Örnek (2017) from Turkmen's (2015) research were used. For the reliability of the scales, Cronbach's Alpha coefficient was determined and correlations and hierarchical regression analyzes were performed for the relationships between the variables. Correlation analysis showed that the performance variable was significantly and negatively correlated with all stress sub-dimensions (p<0.01). The strongest relationship was with the management structure (r=-.376). In addition, the performance variable was significantly and negatively related to the age variable (r=-.163). However, the performance variable was significantly and positively related to the income variable (r=.171) and the educational degree variable (r=.171). According to the hierarchical regression analysis, the performance of the sport coaches was not affected by any of the demographic variables, but it was affected from stress as significantly and negatively (β=-.338; p<0.001).

Key Words: Job stress, job performance, sport coaches.

GİRİŞ

Stres ve performans, örgütsel çevrede oldukça önemli görülen kavramlar içerisinde yer almaktadır. Artan rekabet örgütleri kaliteli ürün sunmaya zorlamakta, bu durum örgütlerin çalışanlarından daha fazla performans beklentisine yol açmaktadır. Örgütsel performans çalışanlarının performansından direk etkilenirken, çalışanların performansı da bir takım faktörlerden negatif etkilenmektedir. Bunların başında stres gelmektedir.

Stres bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir olgudur (Eren, 2001). Stres, Selye (1976) tarafından "herhangi bir talebe karşı vücudun gösterdiği özel olmayan tepki" olarak, Schermerhorn ve arkadaşları (2012) tarafından ise "olağanüstü talepler, baskılar veya fırsatlardan dolayı kişide oluşan gerilim durumu" şeklinde ifade edilmektedir. Çalışma ortamı, genel çevre ve kişinin kendisi stres kaynağı olabilmektedir (Yıldız, 2017). Kişide oluşan stres bir takım olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bunlardan birisi de çalışanın iş performansıdır. İş performansı, bir işi yapan bir bireyin veya bir grubun o işin amacına ne kadar ulaştığını nicel ve nitel olarak belirten bir kavramdır (Schermerhorn ve ark., 2012). Çalışanın performansı örgütün performansına direk etkisi bulunmaktadır.

Literatürde çeşitli sektörlerde stres performans ilişkisine yönelik araştırmalar bulunmaktadır (De Ruyter, Wetzels ve Feinberg, 2001). Spor alanında ise her iki değişkeni konu alan araştırmalar daha çok sporcular üzerinedir (Erdoğan, Zekioğlu ve Dorak, 2014). Bu çalışmada, çeşitli branşlara sahip antrenörlere odaklanarak, iş stresinin antrenörlerin iş performansına etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma evreni ve örneklem

Bu çalışmanın çalışma evrenini Antalya, Kütahya, Karaman ve Muğla ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, örneklemini ise bu kurumlarda görev yapan çeşitli branşlara mensup antrenörler (n=168) oluşturmaktadır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

Veri toplama araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Ekin Örnek'in (2017) Türkmen'in (2015) çalışmasından uyarladığı iş stresi ve iş performansı ölçeği kullanılmıştır. İş stresi ölçeği 13 maddeden ve 4 alt boyuttan ("iş yapısı etkenleri", "örgütsel yapı etkenleri", "yönetim yapısı etkenleri" ve "fiziksel koşul etkenleri"nden) oluşmaktadır. İş performansı ölçeği ise 6 maddeden ve 2 alt boyuttan ("iş başarısı faktörleri" ve "iş doyumum faktörleri"nden) oluşmaktadır. Her iki ölçekte Likert tipi 5 derece (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum) kullanılmıştır.

İstatistiki analiz

Bu çalışmada demografik değişkenlerin analizinde tanımlayıcı istatistik kullanılmış, ölçeklerin güvenirliliği belirlemede Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemede ise korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Demografik değişkenler

Katılımcıların çoğu erkek (%75), evli (%73,2), lisans mezunu (%64,3), 1501-2500 TL gelire sahip (%20,2) ve 31-40 yaş aralığındadır (%50,6). Katılımcıların %53,6'sı kadrolu olup, bulunduğu kurumda en fazla çalışma süresine sahip olanları %41,1 ile 5 yıl ve altı oluştururken, kamu hizmetinde çalışma sürelerine göre en yüksek olanlar %38,7 ile 6-10 yıl arasını oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Demografik değişkenler

Değişkenler		f	%	Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	16	75	Medeni durum	Evli	123	73,2
	Kadın	42	25		Bekar	45	26,8
	Toplam	*168*	*100*		*Toplam*	*168*	*100*
Yaş	20-30 arası	36	21,4	İstihdam şekli	Kadrolu	90	53,6
	31-40 arası	85	50,6		Sözleşmeli	10	6
	41-50 arası	31	18,5		Hizmet alımı	55	32,7
	51-60 arası	16	9,5		Diğer	13	7,7
	Toplam	*168*	*100*		*Toplam*	*168*	*100*
Aylık gelir (TL)	1500 ve altı	2	1,2	Eğitim durumu	İlköğretim	11	6,5
	1501-2500	34	20,2		Lise	13	7,7
	2501-3500	89	53		Ön lisans	24	14,3
	3501-4500	27	16,1		Lisans	108	64,3
	4501 ve üstü	16	9,5		Yüksek lisans	12	7,1
	Toplam	*168*	*100*		*Toplam*	*168*	*100*
Kurumda	5 yıl ve altı	69	41,1	Kamu hizmetinde	5 yıl ve altı	53	31,5
çalışılan süre	6-10 yıl arası	65	38,7	çalışılan süre	6-10 yıl arası	65	38,7
	11-15 yıl arası	14	8,3		11-15 yıl arası	16	9,5
	16-20 yıl arası	5	3		16-20 yıl arası	7	4,2
	21-25 yıl arası	5	3		21-25 yıl arası	10	6
	26-30 yıl arası	10	6		26-30 yıl arası	17	10,1
	Toplam	*168*	*100*		*Toplam*	*168*	*100*

Güvenirlik analizi

Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik testi sonucunda iş stresi ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,849, iş performansı ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ise 0,832 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeklerin güvenirliklerinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Korelasyon analizi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre stres değişkeni demografik değişkenlerden aylık gelir (r=-,255) ve eğitim durumu (r=-,295) ile p<0,01 düzeyinde anlamlı ve negatif ilişkili iken, istihdam şeklinde (r=,164) ile p<0,05 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Diğer taraftan stres değişkeni performans alt boyutlarından hem iş başarısı (r=-,364) ile hem de iş doyumu (r=-,301) ile p<0,01 düzeyinde anlamlı ve negatif ilişkilidir. Performans değişkeni ise, stres alt boyutlarının tamamı ile p<0,01 düzeyinde anlamlı ve negatif ilişkilidir. En kuvvetli ilişki yönetim yapısı iledir (r=-,376). Ayrıca performans değişkeninin demografik değişkenlerden yaş (r=-,163) ile anlamlı ve negatif ilişkili iken, aylık gelir (r=,171) ve (r=,171) eğitim durumu ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Ana değişkenlerden stres ile performans (r=-,382) arasında p<0,01 düzeyinde anlamlı ve negatif ilişki bulunmaktadır.

Tablo 2. Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Cinsiyet	1							
2. Yaş	-,265**	1						
3. Medeni durum	-,008	-,205**	1					
4. Aylık gelir	,090	,098	-,086	1				
5. Eğitim durumu	,039	-,274**	,070	,349**	1			
6. İstihdam şekli	,156*	-,384**	,204**	-,362**	-,170*	1		
7. Kamuda çalışma süresi	-,188*	,693**	-,136	,347**	,022	-,370**	1	
8. Kurumda çalışma süresi	-,127	,585**	-,086	,174*	-,072	-,303**	,754**	1
9. İş yapısı	,034	,092	-,005	-,242**	-,261**	,174*	,047	,028
10. Örgütsel yapı	,068	,031	-,007	-,161*	-,234**	,198**	-,008	-,029
11. Yönetim yapısı	-,050	,108	,092	-,245**	-,234**	,193*	-,025	,024
12. Fiziksel koşul	-,112	,137	,054	-,149	-,190*	-,044	-,017	,047
13. İş başarısı	-,048	-,160*	,013	,220**	,246**	-,051	-,031	-,072
14. İş doyumu	-,035	-,123	,066	,080	,057	-,086	-,039	-,061

15. Stres	-,022	,119	,044	-,255**	-,295**	,164*	-,003	,023
16. Performans	-,048	-,163*	,046	,171*	,171*	-,080	-,040	-,077

* *p*<0,05; ** *p*<0,01

Tablo 2. Korelasyon analizi sonuçları (devam)

Değişkenler	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
1. Cinsiyet							
2. Yaş							
3. Medeni durum							
4. Aylık gelir							
5. Eğitim durumu							
6. İstihdam şekli							
7. Kamuda çalışma süresi							
8. Kurumda çalışma süresi							
9. İş yapısı	1						
10. Örgütsel yapı	,537**	1					
11. Yönetim yapısı	,516**	,615**	1				
12. Fiziksel koşul	,358**	,387**	,381**	1			
13. İş başarısı	-,308**	-,254**	-,330**	-,242**	1		
14. İş doyumu	-,247**	-,183*	-,322**	-,189*	,506**	1	
15. Stres	,761**	,824**	,807**	,703**	-,364**	-,301**	1
16. Performans	-,319**	-,250**	-,376**	-,247**	,860**	,876**	-,382**

p<0,05; ** *p*<0,01

Hiyerarşik regresyon analizi

Hiyerarşik regresyon analizine göre performans değişkeni demografik değişkenlerin hiçbirinden etkilenmezken, stres değişkeninden (β=-,338; p<0,001) anlamlı ve negatif olarak etkilenmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Performansın bağımlı değişken olduğu hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Adım 1			**Adım 2**		
Bağımsız değişkenler	**Beta**	**t**	**p**	**Beta**	**t**	**p**
Cinsiyet	-,106	-1,319	,189	-,099	-1,294	,198
Yaş	-,239	-1,931	,055	-,195	-1,656	,100
Medeni durum	,030	,376	,707	,046	,620	,536
Aylık gelir	,149	1,613	,109	,092	1,040	,300
Eğitim durumu	,037	,410	,683	-,027	-,315	,753
İstihdam şekli	-,094	-1,028	,306	-,055	-,630	,530
Kamuda çalışma süresi	,051	,352	,725	,066	,485	,629
Kurumda çalışma süresi	-,038	-,322	,748	-,048	-,432	,667
Stres	-	-	-	-,338	-4,375	,000
F		1,853			3,962	
R^2		,085			,184	
Adjusted R^2		,039			,138	

Not: Standardize beta değerleri kullanılmıştır ** *p*<0,001; * *p*<0,05

SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, stres değişkeni demografik değişkenlerden aylık gelir ve eğitim durumu ile anlamlı ve negatif ilişkili, istihdam şeklinde anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Gelir ve eğitim düzeyi düşük olan antrenörler ile hizmet alımı ve diğer istihdam biçimine ait antrenörler diğerlerine göre daha fazla performans sergilemektedirler. Bunun nedeni, işlerini garanti görmeyip kendilerini daha fazla göstermelerine ihtiyaç duymalarından kaynaklanabilir.

Performans, demografik değişkenlerden yaş ile anlamlı ve negatif ilişkilidir (r=-,163). Yani yaş arttıkça performans düşmektedir. Bu durum, düşük de olsa, ilerleyen yaşın yol açtığı yorgunluğa bağlanabilir. Diğer taraftan, aylık gelir

ve eğitim durumu arttıkça performans da artmaktadır. Burada yüksek gelir ve eğitim durumunun antrenörlerin iş tatminini artırdığı, bunun da yüksek performansa yol açtığı söylenebilir.

Stres alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde, performans, stres alt boyutlarından tümü (iş yapısı, yönetim yapısı örgütsel yapı ve fiziksel koşul) ile anlamlı ve negatif ilişkilidir. Bunların içerisinden en yüksek ilişki yönetim yapısına aittir. Buna göre antrenörlerin yöneticilerden kaynaklı sorun yaşadıkları söylenebilir. Bu sorunu azaltmaya karşı, yöneticilerin çalışanlarla ilişki kalitesini yükseltecek çabalar göstermesi faydalı olabilir (Yıldız, 2015). Gösterilecek çabalar sonucunda oluşacak yüksek ilişki kalitesi çalışanlarda ekstra rol davranışının önünü açabilir (Yıldız, 2011).

Özetle, antrenörlerin performansı stresten negatif etkilenmektedir. Bu duruma karşı, Saunders ve arkadaşları (1996) stres eğitiminin çalışanlara faydalı olacağını, dolayısıyla performans düşüşünü engelleyeceğini belirtmektedirler. Dolayısıyla, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri bünyesindeki antrenörler için periyodik stres eğitimlerinin verilmesi, olası performans düşüşünü engellemede faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

De Ruyter, K. Wetzels, M. and Feinberg, R. (2001). Role stress in call centers: Its effects on employee performance and satisfaction. *Journal of Interactive Marketing,* 15(2), 23-35.

Ekin Örnek, F. (2017). Örgütsel stresin iş gören performansı üzerinde etkileri ve stres yönetimi: Kamu ve özel sektör bankacılığı üzerine bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetim Bilim Dalı, Ankara.

Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi.* (7. Baskı), İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.

Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport,* Special Issue 1, 194-207.

Saunders, T., Driskell, J. E., Johnston, J. H. and Salas, E. (1996). The effect of stress inoculation training on anxiety and performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(2), 170-186.

Schermerhorn, J.R., Osborn, R.N., Uhl-Bien, M. and Hunt, J.G. (2012). *Organizational behavior,* Twelfth Edition, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

Türkmen, A. (2015). Sağlık işletmelerinde örgütsel stresin işgücü performansına etkilerinin araştırılması (Bandırma Devlet Hastanesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Yıldız, S.M. (2011). Spor hizmeti sunan kamu kurumlarında lider üye etkileşimi ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi,* 13(3), 323-329.

Yıldız, S.M. (2015). Lider-üye etkileşimi, iş yerinde mobbing ve mesleki tükenmişlik ilişkisi. Ankara: Detay Yayınevi.

Yıldız, S.M. (2017). Örgütsel davranış seçme konular. Ankara: Detay Yayınevi.

SB93

ULUSLARARASI SPOR ORGANİZASYONLARINA KATILAN SPORCULARIN SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMA VE SPORTMENLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Halil Erdem Akoğlu[1], Erdem Ayyıldız[2], Hakan Sunay[3]

[1] Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, erdemakoglu@hotmail.com
[2] Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, eayyildiz@nku.edu.tr
[3] Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hsunay@ankara.edu.tr

ÖZET

Basit bir tanımla sportmenlik kavramı sporcuların oyunu oynamaya nasıl yönlendirildiği ile ilgilidir Spor branşlarının her birinin kendine özgü bir sistemi, uyulması gereken kuralları, yarışma-karşılaşma alanı ve biçimleri vardır. Bir sporu benimsemek ve onu yapmayı istemek daha baştan onun tüm kurallarını kabul etmeyi, onlara uymayı, onlara karşı çıkmamayı, onları savunmayı gerektirmektedir Çeşitli nedenlerle sporcularda yaratılan ya da sporcunun kişiliğinde var olan bu aşırı kazanma isteği ya da kazanma hırsı sporcunun sportif ahlaktan uzaklaşmasına etki etmektedir. Bu kapsamda bu çalışmanın amacı uluslararası organizasyonlara katılan sporcuların, sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulan çalışma grubu milli takım düzeyinde spor yapan 164 milli sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların, sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin incelenmesi için Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından geliştirilen ve Gürpınar (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği" kullanılmıştır. Sportmenlik düzeylerinin incelenmesi için ise Vallerand ve arkadaşlarının (1997) geliştirdiği ve Sezen-Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır. Demografik bilgilerde bulunan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, yaşamının çoğunu geçirdiği yer ve spor yılı gibi değişkenler incelenmiş yapılan analizler sonucunda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik değişkenleriyle arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik düzeyleri arasındaki ilişki için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda bireylerin ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik görüşleri arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre, katılımcıların ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arttıkça sportmenlik davranışları azalmaktadır. Katılımcıların genel itibariyle sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı oldukları söylenebilir. En düşük ortalama rakiplerine saygı yönelimi alt boyutuna ait olsa da ortalama düzeyin üzerinde çıkması olumlu olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Spor Ahlakı, Fairplay

INVESTIGATION OF MORAL DISENGAGEMENT IN SPORT AND SPORTSPERSONSHIP BEHAVIOR OF ATHLETES PARTICIPATING IN INTERNATIONAL SPORT ORGANIZATIONS

ABSTRACT

In a simple definition, the concept of sportsmanship relates to how athletes are directed to play the game. Each branch of sports has its own system, rules to be complied with, competition area and forms. Adopting a sport and wanting to do it requires accepting all its rules from the beginning, obeying them, not opposing them, and defending them. Excessive desire to win, or the desire to win, which has been created in athletes for various reasons, or existing in the athlete's personality, affects the athlete's departure from sportive morality. The aim of this course is to investigation moral disengagement in sport and sportspersonship behavior of athletes participating in international sport organizations. The quantitative method was used in the research. Relational screening model, which is one of the general survey models, was used for the purpose. The study group consisting of non-selective sampling methods using criterion sampling method consists of 164 national athletes engaged in sports at national team level. In order to examine the levels of disengagement from morality in sport, the "The Moral Disengagement in Sport Scale" developed by Boardley and Kavussuan (2008) and adapted to Turkish culture by Gürpınar (2015) was used. The "Multidimensional Sportspersonship Orientation Scale-Msos" developed by Vallerand and his friends (1997) and adapted to Turkish by Sezen-Balçikanlı (2010) was used for the study of sportsmanship levels. Demographic variables such as gender, age, educational status, income status, the place where most of his life and sports year were analyzed and no significant difference was found between disengagement from morality in sport and sportsmanship variables as a result of the analyses. The results of Pearson correlation analysis showed that there was a negative correlation between disengagement from morality in sport and sportsmanship views of individuals. According to the results of this study, sportsmanship behaviors are reduced as the levels of disengagement from morality of participants increase. It can be said that the participants generally depend on the

responsibilities and social norms in the sport and respect the rules and management. Even though it belongs to the sub-dimension of respect to the lowest average rivals, it is considered positive if it exceeds the average level.

Keywords: Sportspersonship, Sports Ethıcs, Fairplay

GİRİŞ

Sporda centilmenlik ülkemizde daha yaygın olarak sportmenlik kavramı adıyla kullanılmaktadır. Sportmenlik kavramı genellikle spordaki sosyo-ahlaki ilişki hakkındaki normatif standartlarla alakalıdır. Spor ruhuna uygun olarak nasıl davranılacağını ileri süren erdemli davranışsal eğilimleri anlatan sportmenlik kavramı, basit bir tanımla sporcuların oyunu oynamaya nasıl yönlendirildiği ile ilgilidir (Balçıkanlı ve Yıldıran, 2011).

Uluslararası Sportmenlik Birliği, sportmenliği yaygınlaştırmak için 8 maddeden bahsetmiştir. Bunlar; kurallara uymak, takım arkadaşlarına bağlı kalmak, sporcunun kendisini formda tutması, öfkesini kontrol etmesi, oyunda şiddetten sakınmak, kazanınca övünmemek, mağlubiyette yıkılmamak ile sağlıklı bir vücut için sağlam ruhlu ve açık fikirli olmak şeklinde açıklamaktadır (Koç, 2013).

Spor branşlarının her birinin kendine özgü bir sistemi, uyulması gereken kuralları, yarışma-karşılaşma alanı ve biçimleri vardır. Bir sporu benimsemek ve onu yapmayı istemek daha baştan onun tüm kurallarını kabul etmeyi, onlara uymayı, onlara karşı çıkmamayı, onları savunmayı gerektirmektedir (Erdemli, 2006). Çeşitli nedenlerle sporcularda yaratılan ya da sporcunun kişiliğinde var olan bu aşırı kazanma isteği ya da kazanma hırsı sporcunun sportif ahlaktan uzaklaşmasına etki etmektedir (Işım ve ark., 2019). Örneğin sporda bazen takımın menfaati için hakeme yalan söylemek, topun kendinden çıktığını söylememek sporcular tarafından takım menfaati olarak değerlendirilip kabul edilir bir davranış olarak görülebilmektedir (Gürpınar, 2015).

Ülkemizde sportmenlik (Güllü ve Şahin, 2018; Koç ve Seçer, 2018; Efek ve ark., 2018; Gürpınar ve Kurşun, 2013; Koç, 2013) ve ahlaktan uzaklaşma (Gürpınar, 2015; Küçükali ve ark., 2017 ve Işım ve ark., 2015) kavramına yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak sporcuların sportmenlik ve ahlaktan uzaklaşma davranışının doğrudan ölçüldüğü bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda, spor ortamındaki ahlaktan uzaklaşma mekanizmaları çeşitli çalışmalarla incelenmiş ve sporcuları saldırganca ve suç teşkil eden davranışlara iten sebeplerin nasıl azaltılabileceği anlaşılmaya çalışılmıştır. Türk toplumundaki ahlaktan uzaklaşma ile ilgili davranışların ise her gün yazılı ve görsel basında gündeme geldiği gözlemlenmiştir (Gürpınar, 2015). Bu nedenle, sorunların daha güvenilir ve geçerli bir biçimde ortaya konulabilmesi için sportmenlik ve sporda ahlaktan uzaklaşma alanında daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülerek, çalışmamızın bu alanda önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu uluslararası spor organizasyonlarında aktif olarak yarışan milli takım sporcuları oluşturmuştur. Grup oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd. 2017). Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 125 erkek, 39 kadın olmak üzere toplam 164 milli takım sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Gürpınar (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği" ve üçüncü bölümünde ise Balçıkanlı (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 7 soru yer almıştır. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, spor branşı, spor yılı ve yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer olarak yer almıştır.

Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği: Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından sporcuların ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilmiş ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürpınar (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi bir ölçektir. Hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), biraz katılmıyorum (3), tarafsızım (4), biraz katılıyorum (5), katılıyorum (6) ve tamamen katılıyorum (7) şeklinde puanlanan 8 maddeli ve tek faktörlüdür. Maddelerin tümü olumsuz anlam taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcuların daha çok ahlaktan ayrıldıkları anlamına gelmektedir.

Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği: Vallerand ve ark (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği Balçıkanlı (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek orijinalinde 25 madde ve 5 alt boyuttan oluşurken Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonucu 5 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek Türkçe formunda 5'li likert tipi olup 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sosyal eğilim, kurallara saygı, sorumluluk ve rakibe saygı alt boyutlarını içermektedir.

Araştırmanın verilerine ilişkin ölçüm aracının güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ile Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi

	Alt boyutlar	**Maddeler**	***α***
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği		*8 madde*	*0,67*
Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği	Sosyal Normlara Uyum	*5 madde*	*0,85*
	Kurallar ve Yönetime Saygı	*5 madde*	*0,74*
	Sporda Sorumluluklara Bağlılık	*5 madde*	*0,85*
	Rakibe Saygı	*5 madde*	*0,74*
	Toplam Ölçek	*20 madde*	*0,89*

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesi için; SPSS 24 paket programı yardımıyla katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik yöntemleri olan yüzde (%) ve frekans (f) yöntemleri kullanılmıştır. Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine göre verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görüldükten sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için iki faktörlü değişkenler için t testi, üç ve daha fazla faktörlü değişkenler için ise ANOVA testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca katılımcıların sporda ahlaktan uzaklaşma ölme aracı ile sportmenlik yönelimi ölçme aracı arasındaki ilişkilerin tespitinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	f	%	Toplam	$\bar{x}$	S	En az	En çok
Cinsiyet	Kadın Erkek	39 125	23,8 76,2	164				
Eğitim	Lise Önlisans/Lisans Lisansüstü	47 105 12	28,7 64,0 7,3	164				
Gelir Durumu	Kötü Orta İyi	36 103 25	22,0 62,8 15,2	164				
Yaşamın çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir İl Kasaba/İlçe Köy	110 35 17 2	67,1 21,3 10,4 1,2	164				
Yaş				164	22,52	4,81	17	36
Spor Yılı				164	11,15	5,93	2	28

Tablo 2 incelendiğinde 22,52±4,81 yaş ortalamasına sahip katılımcıların %76,2'sinin kadın (n=125), %64'ünün (n= 105) önlisans/lisans seviyesinde eğitime sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %62,8'i (n=103) gelir düzeyini orta seviye olarak belirtirken yine katılımcıların %67,1'i yaşamlarının büyük kısmını büyükşehirlerde (n=110) geçirmişlerdir. Ayrıca katılımcıların spor yılı ortalama 11,15±5,93 olarak ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği Alt Boyutları Arasında Korelasyon (Pearson) Analizi

Değişkenler	Sosyal Normlara Uyum	Kurallar ve Yönetime Saygı	Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Rakibe Saygı
Ahlaktan Uzaklaşma	-0,28**	-0,33**	-0,26**	-0,17*

n= 753 **p<0,01

Tablo 3'de ahlaktan uzaklaşma ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre ahlaktan uzaklaşma değişkeni ile sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı alt boyutları arasında anlamlı düşük düzey negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arttıkça sportmenlik davranışları azalmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği alt boyutları T-Testi analizi

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	*t*	p
Ahlaktan Uzaklaşma	Kadın Erkek	39 125	2,47 2,81	0,93 1,06	162	1,916	<0,05
Sosyal Normlara Uyum	Kadın Erkek	39 125	4,39 4,32	0,66 0,58	162	-0,630	0,53
Kurallar ve Yönetime Saygı	Kadın Erkek	39 125	4,22 4,04	0,65 0,44	162	-1,954	<0,05
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Kadın Erkek	39 125	4,68 4,57	0,51 0,43	162	-1,206	0,23
Rakibe Saygı	Kadın Erkek	39 125	4,04 4,10	0,66 0,71	162	0,484	0,62

***p<0.05**

Tablo 4'de cinsiyet değişkeni ile ahlaktan uzaklaşma ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Tabloya göre ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik yönelimi alt boyutlarında (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Öğrenim durumu değişkenine göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği alt boyutları Anova Testi analizi

					ANOVA					
Değişkenler	**Grup**	**N**	$\bar{x}$	**S**		**KT**	**sd**	**KO**	**F**	**p**
Ahlaktan Uzaklaşma	1. Lise	47	2,86	0,99	G. Ara.	2,05	2	1,02	1,073	0,34
	2. Önlisans/Lisans	105	2,70	0,95	G. İçi	153,87	161	0,95		
	3. Lisansüstü	12	2,42	1,09	Top.	155,92	163			
Sosyal Normlara Uyum	1. Lise	47	4,22	0,80	G. Ara.	0,78	2	0,39	0,933	0,39
	2. Önlisans/Lisans	105	4,38	0,57	G. İçi	67,42	161	0,41		
	3. Lisansüstü	12	4,35	0,53	Top.	68,20	163			
Kurallar ve Yönetime Saygı	1. Lise	47	4,04	0,70	G. Ara.	0,14	2	0,07	0,190	0,82
	2. Önlisans/Lisans	105	4,10	0,57	G. İçi	61,55	161	0,38		
	3. Lisansüstü	12	4,13	0,65	Top.	61,69	163			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	1. Lise	47	4,49	0,65	G. Ara.	1,04	2	0,52	2,149	0,12
	2. Önlisans/Lisans	105	4,63	0,40	G. İçi	39,07	161	0,24		
	3. Lisansüstü	12	4,78	0,46	Top.	40,11	163			
Rakibe Saygı	1. Lise	47	4,02	0,73	G. Ara.	0,36	2	0,18	0,401	0,67
	2. Önlisans/Lisans	105	4,12	0,63	G. İçi	73,32	161	0,45		
	3. Lisansüstü	12	4,01	0,73	Top.	73,69	163			

***p<0.05**

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni ile ahlaktan uzaklaşma ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Tabloya göre ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik yönelimi alt boyutlarında (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 6. Gelir durumu değişkenine göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği alt boyutları Anova Testi analizi

					ANOVA					
Değişkenler	**Grup**	**N**	$\bar{x}$	**S**		**KT**	**sd**	**KO**	**F**	**p**
Ahlaktan Uzaklaşma	1. Kötü	36	2,61	0,95	G. Ara.	3,43	2	1,71	1,813	0,16
	2. Orta	103	2,83	1,00	G. İçi	152,49	161	0,94		
	3. İyi	25	2,46	0,84	Top.	155,92	163			
Sosyal Normlara Uyum	1. Kötü	36	4,29	0,68	G. Ara.	0,11	2	0,05	0,136	0,87
	2. Orta	103	4,35	0,64	G. İçi	68,09	161	0,42		
	3. İyi	25	4,32	0,61	Top.	68,20	163			
Kurallar ve Yönetime Saygı	1. Kötü	36	4,08	0,51	G. Ara.	0,19	2	0,09	0,257	0,77
	2. Orta	103	4,10	0,60	G. İçi	61,49	161	0,38		
	3. İyi	25	4,00	0,77	Top.	61,69	163			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	1. Kötü	36	4,63	0,42	G. Ara.	0,28	2	0,14	0,583	0,55
	2. Orta	103	4,57	0,52	G. İçi	39,82	161	0,24		
	3. İyi	25	4,68	0,44	Top.	40,11	163			
Rakibe Saygı	1. Kötü	36	4,26	0,64	G. Ara.	1,55	2	0,77	1,736	0,17
	2. Orta	103	4,04	0,64	G. İçi	72,13	161	0,44		
	3. İyi	25	3,99	0,78	Top.	73,69	163			

***p<0.05**

Tablo 6'da katılımcıların gelir durumu ile ahlaktan uzaklaşma ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Tabloya göre ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik yönelimi alt boyutlarında (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 7. Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer değişkenine göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği alt boyutları Anova Testi analizi

					ANOVA					
Değişkenler	**Grup**	**N**	$\bar{x}$	**S**		**KT**	**sd**	**KO**	**F**	**p**
Ahlaktan Uzaklaşma	1. Büyükşehir	110	2,80	0,99	G. Ara.	2,17	2	1,08	1,137	0,32
	2. İl	35	2,61	0,98	G. İçi	153,75	161	0,94		
	3. Kasaba/İlçe	19	2,49	0,85	Top.	155,92	163			
Sosyal Normlara Uyum	1. Büyükşehir	110	4,38	0,65	G. Ara.	0,89	2	0,44	1,064	0,34
	2. İl	35	4,22	0,69	G. İçi	67,31	161	0,41		
	3. Kasaba/İlçe	19	4,25	0,48	Top.	68,20	163			
Kurallar ve Yönetime Saygı	1. Büyükşehir	110	4,08	0,63	G. Ara.	0,56	2	0,28	0,748	0,47
	2. İl	35	4,01	0,62	G. İçi	61,12	161	0,38		
	3. Kasaba/İlçe	19	4,23	0,49	Top.	61,69	163			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	1. Büyükşehir	110	4,64	0,48	G. Ara.	0,48	2	0,24	0,994	0,37
	2. İl	35	4,53	0,55	G. İçi	39,62	161	0,24		
	3. Kasaba/İlçe	19	4,51	0,44	Top.	40,11	163			
Rakibe Saygı	1. Büyükşehir	110	4,06	0,68	G. Ara.	0,38	2	0,19	0,427	0,65
	2. İl	35	4,06	0,72	G. İçi	73,30	161	0,45		
	3. Kasaba/İlçe	19	4,22	0,52	Top.	73,69	163			

***p<0.05**

Tablo 7'e bakıldığında katılımcıların yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer değişkeni ile ahlaktan uzaklaşma ve çok boyutlu sportmenlik yönelimi alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Tabloya göre ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik yönelimi alt boyutlarında (sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık ve rakibe saygı) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Uluslararası spor organizasyonlarında aktif olarak yarışan milli takım sporcularının sportmenlik davranışları ile sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin incelendiği bu çalışmaya çoğunluğunu lisans mezunun oluşturduğu toplamda 164 sporcu katılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamakla birlikte erkeklerin ahlaktan uzaklaşma düzeyleri puanları kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca kadınların sosyal normlara uyum, kurallar ve yönetime saygı, sporda sorumluluklara bağlılık puanları erkeklere göre anlamlı farklılık göstermezken puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızla paralel olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışlarını inceleyen Mikail ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmaya göre cinsiyete göre sportmenlik davranışı istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermese de kadın katılımcıların sportmenlik puanları erkek katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Yine bir başka çalışmada (Gürpınar ve Kurşun, 2013) futbol ve basketbolcuların cinsiyete göre sportmenlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunamadığını ancak, tüm parametrelerde kadınların sportmenlik puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Bir diğer değişkende ise eğitim durumuna göre sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak lise mezunlarının ahlaktan uzaklaşma düzeyi puanları önlisans/lisans ve lisansüstü sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca lisansüstü eğitim gören sporcularında sportmenlik davranışları puanlarının lise ve önlisans/lisans mezunu sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin eğitim seviyesi ile beraber bilinç düzeyleri de artmakta, kendilerine güvenleri de daha fazla olmaktadır. Bu ise davranışlarına yansımaktadır (Güllü ve Şahin, 2018). Ahlak ve değerlerin geliştirilip bireye aktarılmasında eğitim, en önemli kurumlardan biri olmak durumundadır (Dikmen, 2014).

Gelir durumu değişkenine göre sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer değişkenine göre sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmese de yaşamlarının büyük çoğunluğunu büyükşehirlerde geçirmiş sporcuların ahlaktan uzaklaşma düzeyi puanlarının il ve ilçelerde geçirenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Genç kimliği bulmak ve bir yol çizmek ister. Ülkemiz birbirinden farklı fikir ve tutumların etkisine açıktır. Öncelikle büyükşehir merkezlerinde birbirinden çok farklı yaşam biçimi ve dünya görüşü gençler tarafından gözlenebilmektedir. Kendine uygun bir dünya görüşü arayan genç çevrelerinin etkisinde kalabilmektedir. Kimlik arama ve kendini ispat etme dönemindeki bir insan için hangi değer hükümlerine ne ölçüde uyacağı ve uymayacağını kestirmek güçleşmektedir (Kulaksızoğlu, 1990). Bu durumda değerlendirildiğinde büyükşehirlerde yaşan sporcuların kendilerini ispat etmek için farklı ahlak dışı davranışlarda bulunma durumları söz konusu olabilmektedir.

Bu çalışmanın sonucuna göre, katılımcıların ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arttıkça sportmenlik davranışları azalmaktadır. Katılımcıların genel itibariyle sporda sorumluluklara ve sosyal normlara bağlı oldukları, kurallara ve yönetime saygılı oldukları söylenebilir. En düşük ortalama rakiplerine saygı yönelimi alt boyutuna ait olsa da ortalama düzeyin üzerinde çıkması olumlu olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada yalnızca milli sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda milli sporcular ile milli olmayan sporcuların sportmenlik davranışları ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki farkın bireysel ve takım sporlarına göre ayrılarak incelenmesi alana katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Balçikanlı, S. G., Yildiran, I. (2011). Profesyonel futbolcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(2), 49-56.

Boardley, I. D., Kavussanu, M. (2008). The moral disengagement in sport scale short. *Journal of sports sciences, 26*(14), 1507-1517

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Dikmen, F. (2014). Ahlak, değerler ve eğitimi. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2): 167-174.

Efek, E., Sivrikaya, Ö., Sadık, R. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle spor tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(29), 3895-3903.

Erdemli, A. (2006). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. İstanbul: E Yayınları

Güllü, S., Şahin, S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 13/18, 705-718.

Gürpınar, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 13(1), 57- 64.

Gürpınar, B., Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*. 3(1),171-176.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. 31. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Koç, Y. (2013). Beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ölçeği (BEDSDÖ). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergis*i. 15 (1):96-114.

Koç, Y., Seçer, E. (2018). Spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışları ile saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 247-259.

Kulaksızoğlu, A. (1990). Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 133-144.

Küçükali, O., Aydemir, N., Gürpınar, B. (2017). Takım sporu yapan genç sporcuların değer türleri ile ahlaktan uzaklaşma arasındaki ilişki ve onların değer sistemleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım 2017 Antalya.

Mikail, T. E. L., Yaman, Ç., Altun, M. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 16-26.

Sezen-Balçıkanlı, G. (2010). "The turkish adaptation of multidimensional sportspersonship orientation scale-MSOS: A reliability and validity study". *Gazi Journal of Physical Education and Sports Science,* 15 (1), 1-10.

Türksoy Işım, A , Güvendi, B , Toros, T . (2019). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüsel iklim ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5 (1), 54-62. DOI: 10.24289/ijsser.483295

Vallerand RJ, Briere NM, Blanchard C, Provencher P. (1997). Development and validation of the multidimensional sportspersonship orientations scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(2): 197-206.

SB107

DUYGUSAL EMEĞİN İŞ TATMİNİNE ETKİSİ: GENÇLİK LİDERLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA

Süleyman Murat Yıldız[1], Mehdi Duyan[2] İlker Günel[3]

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/smyildiz@gmail.com
[2] Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Yönetim ve Ogganisazyon Bölümü Spor Yönetimi /mehdi_duyan@hotmail.com
[3]Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü/ kergunel@gmail.com

ÖZET

Duygusal emek, bir işi yaparken kişinin duygularını davranışlarına yansıtması, iş tatmini ise kişinin yaptığı işten beklentilerinin karşılanması ile oluşan duygusal değerlendirmelerdir. Her iki olgunun bir taraftan kişisel performansa, diğer taraftan dolaylı olarak örgütsel performansa etkisi bulunmaktadır. Bu çalışmada gençlik liderleri üzerinde duygusal emeğin iş tatminine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Gençlik Merkezlerinde görev yapan gençlik liderleri (n=240) oluşturmuştur. Veri toplama amacıyla duygusal emek ve iş tatmini ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliliğini belirlemede Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmış, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemede ise korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, iş tatmini duygusal emeğin alt boyutlarından "yüzeysel rol yapma" değişkeninden anlamlı ve negatif olarak (β=-,180; p<0,01), "doğal duygular" değişkeninden ise anlamlı ve pozitif olarak etkilenmektedir (β=,350; p<0,01). Diğer taraftan, "derinden rol yapma"nın ve genel anlamda "duygusal emek"in iş tatminine yönelik herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Gençlik liderlerinde yüzeysel rol yapma arttıkça iş tatmini azalırken, doğal duygular arttıkça iş tatmini artmaktadır. Sonuç olarak iş tatminin kişinin performans ve verimliği artırdığı göz önüne alındığında, duygusal emek gösterimini negatif etkileyen durumların ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal emek, iş tatmini, gençlik lideri

THE EFFECT OF EMOTİONAL LABOR ON JOB SATISFACTION: A STUDY ON YOUTH LEADERS

ABSTRACT

Emotional labor is the reflection of one's feelings to his/her behaviors while doing a job, and the job satisfaction is the emotional evaluations that arise as a result of meeting the expectations of the person. Both phenomena have an impact on personal performance, on the other hand indirectly on organizational performance. This study aims to examine the effect of emotional labor on job satisfaction on youth leaders. The sample of this study consisted of youth leaders (n=240) working in the Youth Centers of the Ministry of Youth and Sports. Emotional labor and job satisfaction scales were used to collect data. Cronbach's Alpha coefficient was calculated for determining the reliability of the scales, and correlations and hierarchical regression analysis were used to determine the relationships between the variables. According to the hierarchical regression analysis, job satisfaction was affected by two sub-dimensions of emotional labor. While it was negatively affected by "surface acting" (β=-,180; p<0,01), it was positively affected by "naturally felt emotions" (β=,350; p<0,01). "Deep acting" and "emotional labor" had no effect on job satisfaction. While job satisfaction decreases with increasing "surface acting", job satisfaction increases with increasing "naturally felt emotions" of youth leaders. As a result, when it is considered that job satisfaction increases the performance and efficiency of the person, the situations that negatively affect the impression of emotional labor should be eliminated.

Key Words: Emotional labor, job satisfaction, youth leader

GİRİŞ

Çalışanların bir iş ortamında bireysel amaçlarını gerçekleştirmek (getiriler elde etmek) üzere zihinsel, fiziksel ve sosyal becerilerini sergilerler. Bu süreç içerisinde, iş ve iş ortamı kaynaklı, kişide duygusal olarak bir takım tepkiler meydana gelir (Yıldız, 2014). Duygusal emek ve iş tatmini bu tepkiler içerisinde yer almaktadır.

Rekabetin yoğun yaşandığı günümüzde, özellikle emek yoğun sektörlerde, çalışanların ortaya koyduğu emek ürün kalitesini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Genel anlamda emek, bir işin görülmesinde, bir kişinin harcadığı fiziksel ve zihinsel çabadır. Son yıllarda literatürde duygusal emek kavramı popüler hale gelmiştir. Duygusal emek

kavramını ilk defa ortaya atan Hochschild (2003), bu kavramı zihinsel durum içerisinde dışa dönüklüğü sürdürebilmek için bir kişinin duygularını teşvik etmesi veya bastırması olarak görmektedir. Kısaca duygusal emek, iş ortamında bir çalışanın, iş prosedürleri çerçevesinde müşteri beklentilerine uygun şekilde duygusal tepki gösterme amacıyla harcadığı çabadır.

İş tatmini, çalışanların genel olarak işine karşı duygusal değerlendirmelerini ifade eden bir kavramdır (Arnett ve ark., 2002). İş tatmini, çalışanların işinden beklentileri ile işletmelerinden elde ettikleri arasındaki farkın derecesi olarak ele alınmaktadır (Shiu ve Yu, 2010). Bu farka göre çalışanlar işine karşı pozitif veya negatif bir tutum sergiler (Yıldız, 2017). Bu tutum işletmenin performansını ve verimliliğini önemli derecede etkiler. Bu çalışmada gençlik liderlerine odaklanılarak, duygusal emeğin iş tatminine etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Çalışma evreni ve örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Gençlik Merkezlerinde görev yapan gençlik liderleri (n=240) oluşturmuştur.

Veri toplama araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla duygusal emek ölçeği ve iş tatmini ölçeği kullanılmıştır.
Duygusal emek ölçeği Diefendorff ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş ve Basım ve Beğenirbaş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 13 madde ve (yüzeysel rol yapma, derinden rol yapma ve doğal duygular olmak üzere) üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi olup "1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman" aralıkları kullanılmıştır.

İş tatminini ölçmek için Weiss ve arkadaşları (1967) tarafından geliştirilen Minnesota İş Tatmin Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin orijinali 100 maddeden oluşmaktadır. Daha sonra 20 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. Kısa form hem yöneticilere hem de araştırmacılara büyük kolaylık sağladığı için daha fazla kullanım alanı bulmaktadır (Yıldız, 2017). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Baycan (1985) tarafından yapılan bu ölçek içsel tatmin ve dışsal tatmin alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte Likert tipi "1=Hiç memnun değilim, 5=Çok memnunum" aralıkları kullanılmıştır.

İstatistiki analiz

Bu araştırmada demografik değişkenlerin analizinde tanımlayıcı istatistik kullanılmış, ölçeklerin güvenirliliği belirlemede Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemede ise korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Demografik değişkenler

Katılımcıların çoğunluğu erkek (%55,8), 31-40 yaş arasına sahip (%54,2), evli (%71,7) ve yüksek lisans derecesine (%77,5) sahiptir. Katılımcıların %18,8'i Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından mezun iken, %81,3'ü diğer alanlardan mezundur.

Tablo 1. Demografik değişkenler

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	134	55,8
	Kadın	106	44,2
	Toplam	*240*	*100*
Yaş	20-30 arası	8	3,3
	31-40 arası	130	54,2
	41-50 arası	102	42,5
	Toplam	*240*	*100*
Medeni durum	Evli	172	71,7
	Bekar	68	28,3
	Toplam	*240*	*100*
Eğitim durumu	Lisans	6	2,5
	Yüksek lisans	186	77,5
	Doktora	48	20
	Toplam	*240*	*100*
Mezuniyet alanı	BESYO	45	18,8
	Diğer	195	81,3
	Toplam	*240*	*100*

Güvenirlik analizi

Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik testi sonucunda duygusal emek ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,741, iş tatmini ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ise 0,876 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeklerin güvenirliklerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Korelasyon analizi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, duygusal emek alt boyutlarından yüzeysel rol yapma değişkeni iş tatmini ile anlamlı ve negatif ilişkili iken (r=-,176; p<0,01), doğal duygular değişkeni iş tatmini ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir (r=,350; p<0,01). Diğer taraftan, iş tatmininin demografik değişkenlerden hiçbiri ile herhangi bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Hiyerarşik regresyon analizi

Hiyerarşik regresyon analizine göre, iş tatmini duygusal emeğin alt boyutlarından "yüzeysel rol yapma" değişkeninden anlamlı ve negatif olarak etkilenmektedir (β=-,180; p<0,01), (Tablo 3). Duygusal emeğin alt boyutlarından "doğal duygular" değişkeninden ise anlamlı ve pozitif olarak etkilenmektedir (β=,350; p<0,01), (Tablo 5). "Derinden rol yapma"nın (Tablo 4) ve genel anlamda "duygusal emek"in (Tablo 6) iş tatminine yönelik herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 2. Korelasyon sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Cinsiyet	1										
2.Yaş	-,194**	1									
3.Medeni durum	-,019	-,080	1								
4.Eğitim durumu	-,106	,053	-,040	1							
5.Mezuniyet alanı	,148*	-,149*	,089	-,003	1						
6.Yüzeysel rol yapma	-,070	,005	-,027	,021	-,074	1					
7.Derinden rol yapma	,032	,022	,049	-,063	-,059	,259**	1				
8.Doğal duygular	,107	-,003	-,041	,069	-,039	-,318**	,014	1			
9.İçsel tatmin	,018	-,030	-,034	,013	-,022	-,168**	,031	,403**	1		
10.Dışsal tatmin	,018	-,071	-,129*	,060	,030	-,155*	-,089	,249**	,677**	1	
11.Duygusal emek	,026	,018	,010	-,013	-,093	,578**	874**	,195**	,078	-,058	1
12.İş tatmini	,019	-,057	-,093	,041	,007	-,176**	-,036	,350**	,903**	,928**	,006

* *p*<0,05; ***p*<0,01

Tablo 3. Yüzeysel rol yapmanın iş tatminine etkisine yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Adım 1			Adım 2		
Bağımsız değişkenler	**Beta**	**t**	**p**	**Beta**	**t**	**p**
Cinsiyet	,009	,131	,896	-,003	-,039	,969
Yaş	-,065	-,966	,335	-,068	-1,033	,303
Medeni durum	-,096	-1,473	,142	-,100	-1,558	,121
Eğitim durumu	,042	,642	,521	,045	,691	,490
Mezuniyet alanı	,005	,070	,944	-,007	-,109	,913
Yüzeysel rol yapma	-	-	-	-,180*	-2,796	,006
F		,691			1,895	
R^2		,015			,047	
Adjusted R^2		-,007			,022	

Not: Standardize beta değerleri kullanılmıştır, *p<0,01

Tablo 4. Derinden rol yapmanın iş tatminine etkisine yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Adım 1			Adım 2		
Bağımsız değişkenler	**Beta**	**t**	**p**	**Beta**	**t**	**p**
Cinsiyet	,009	,131	,896	,010	,148	,882
Yaş	-,065	-,966	,335	-,064	-,952	,342
Medeni durum	-,096	-1,473	,142	-,095	-1,444	,150
Eğitim durumu	,042	,642	,521	,040	,616	,539
Mezuniyet alanı	,005	,070	,944	,003	,042	,966
Derinden rol yapma	-	-	-	-,028	-,424	,672
F		,691			,604	
R^2		,015			,015	
Adjusted R^2		-,007			-,010	

Not: Standardize beta değerleri kullanılmıştır

Tablo 5. Doğal duyguların iş tatminine etkisine yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Adım 1			Adım 2		
Bağımsız değişkenler	**Beta**	**t**	**p**	**Beta**	**t**	**p**
Cinsiyet	,009	,131	,896	-,035	-,550	,583
Yaş	-,065	-,966	,335	-,067	-1,066	,288
Medeni durum	-,096	-1,473	,142	-,086	-1,397	,164
Eğitim durumu	,042	,642	,521	,014	,222	,824
Mezuniyet alanı	,005	,070	,944	,023	,375	,708
Doğal duygular	-	-	-	,350*	5,681	,000
F		,691			6,032	
R^2		,015			,134	
Adjusted R^2		-,007			,112	

Not: Standardize beta değerleri kullanılmıştır, *p<0,01

Tablo 6. Duygusal emeğin iş tatminine etkisine yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Adım 1			Adım 2		
Bağımsız değişkenler	**Beta**	**t**	**p**	**Beta**	**t**	**p**
Cinsiyet	,009	,131	,896	,008	,125	,901
Yaş	-,065	-,966	,335	-,065	-,965	,335
Medeni durum	-,096	-1,473	,142	-,097	-1,472	,142
Eğitim durumu	,042	,642	,521	,042	,642	,521
Mezuniyet alanı	,005	,070	,944	,006	,083	,934
Duygusal emek	-	-	-	,009	,134	,894
F		,691			,576	
R^2		,015			,015	
Adjusted R^2		-,007			-,011	

Not: Standardize beta değerleri kullanılmıştır

SONUÇ

Bu çalışmanın bulgularına göre, iş tatmini duygusal emeğin alt boyutlarından "yüzeysel rol yapma" değişkeninden anlamlı ve negatif olarak (β=-,180; p<0,01), "doğal duygular" değişkeninden ise anlamlı ve pozitif olarak etkilenmektedir (β=,350; p<0,01). Diğer taraftan, "derinden rol yapma"nın ve genel anlamda "duygusal emek"in iş tatminine yönelik herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Gençlik liderlerinde yüzeysel rol yapma arttıkça iş tatmini azalırken, doğal duygular arttıkça iş tatmini artmaktadır.

Sonuç olarak, iş tatmininin kişinin performans ve verimliliğini artırdığı göz önüne alındığında, çalışanlarda duygusal emek gösterimini pozitif etkileyen durumların daha fazla gündeme gelmesi gerekmektedir. Grandey (2000), çalışanlara yönelik yönetim ve iş arkadaşı desteğinin duygusal emeğin artmasında etkili olduğunu, artan duygusal emeğin aynı zamanda iş tatminini de sağlayacağını belirtmektedir. Bu noktada, duygusal emeği artırma çabalarından biri içsel pazarlama konseptinin yönetimlerce daha etkin hale getirilmesi olabilir. Bu yolla daha fazla destek sağlanarak çalışanların duygusal emeği artırılabilir. Çünkü içsel pazarlama, yönetimin çalışanların ihtiyaç ve beklentilerini dikkate alarak onların motivasyonunu sağlama çabasıdır (Yıldız, 2011). Böylece, nitelikli iş gücü işletmeye çekilebilir ve çalışanlar duygusal anlamda işletmeye bağlanabilir.

Kaynaklar: Arnett, D.B., Laverie, D.A. and Mclane, C. (2002). Using job satisfaction and pride as internal-marketing tools. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly,* 43(4), 87-96.

Basım, H.N. ve Beğenirbaş, M. (2012). Çalışma yaşamında duygusal emek: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Yönetim ve Ekonomi,* 19(1), 77-90.

Baycan, A. (1985). Analysis of several aspects of job satisfaction between different occupational groups. Yüksek Lisans Tezi, Bogaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Diefendorff, J.M., Croyle, M.H., and Gosserand, R.H. (2005). The dimensionality and antecedents of emotinal labor strategies. *Journal of Vocational Behavior,* 66(2), 339-357.

Grandey, A.A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology,* 5(1), 95-110.

Hochschild, A.R. (2003). *The managed heart.* 20th Edition, London: University of California Press, Ltd.

Shiu, Y.M. and Yu, T.W. (2010). Internal marketing, organisational culture, job satisfaction, and organisational performance in non-life insurance. *The Service Industries Journal,* 30(6), 793-809.

Weiss, D.J. , Dawis, R.V. England, G.W. and Lofquist, L.H. (1967). *Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire.* 22, Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation, Minneapolis: University of Minnesota, Industrial Relations Center.

Yıldız, S.M. (2011). İçsel pazarlama, iş tatmini ve örgütsel bağlılık ilişkisi: Spor okullarında görev yapan antrenörler üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi,* 13(2), 216-225.

Yıldız, S.M. (2014). İçsel pazarlamanın iş tatmini ve işten ayrılma niyeti üzerindeki rolü: Spor ve fiziksel etkinlik işletmeleri üzerine ampirik bir inceleme. *Ege Akademik Bakış,* 14(1), 137-146.

Yıldız, S.M. (2017). *Örgütsel davranış seçme konular.* Ankara: Det ay Yayınevi.

SB115

ÖZEL BİR SPOR MERKEZİNDE ÇALIŞAN ANTRENÖRLERİN ÖRGÜTSEL SİNİZM DÜZEYİ

Güçlü Özen[1], Murat Şentuna[2]

[11]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, guclu.ozen@idu.edu.tr
[2] Adnan Menderesl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, tarumnil@hotmail.com

ÖZET

Sinizm, "kuşkuculuk", "şüphecilik", "güvensizlik", "inançsızlık", "kötümserlik", "olumsuzluk" sözcükleriyle yakın anlamlara sahip olmakla beraber, modern yorumunda, bireyin "kusur bulan, zor beğenen, eleştiren" anlamı daha baskındır (Erdost vd., 2007). Sinik ve sinizm kavramları, yüzyıllar içinde sinizm öğretilerinden farklı anlamlarda türetilmiştir (Dean vd. 1998) ve günümüzde kullanılan anlamıyla kavramlaştırılmıştır. En basit biçimde sinizm "diğerlerinden hoşlanmama ve diğerlerine güvenmeme" olarak tanımlanmaktadır. Örgütsel anlamda, bir kişinin istihdam edildiği örgüte karşı, örgütün bütünlükten yoksun olduğuna yönelik inanç, örgüte yönelik negatif duygularının ve bu inanç ve duygularla tutarlı biçimde örgüte karşı aşağılayıcı ve eleştirel davranış eğilimlerinden oluşan olumsuz tutumudur.

Araştırma tekil tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Örgütsel sinizm algısını ölçmek için Brandes, Dharwadkar ve Dean (1999) tarafından geliştirilen ve 13 maddeden oluşan örgütsel sinizm ölçeği kullanılmıştır. Örgütsel sinizm ölçeği Arabacı (2010), Kalağan ve Aksu (2010) tarafından kullanıma uygun olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda kullanılan sinizm ölçeği için Cronbach Alpha katsayısı α=0,79 olarak bulunmuştur. Araştırmanın örneklemi çalışma evreni ile aynı spor hizmeti veren özel bir kuruluşta spor uzmanı olup anket uygulamasına gönüllü katılan 56 kişiden oluşmaktadır.

Bu çalışmanın amacı spor hizmeti veren özel bir kurumda çalışan spor hocalarının farklı değişkenler açısından örgütsel sinizm düzeyleri arasında fark olup olmadığının tespit edilmesidir.

Veriler normal dağılım göstermediği ve alt gruplarda n<30 olduğu için non-parametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, iş değiştirme imkanı ve grup liderliği bağımsız değişkenleri için Mann Whitney-U testi, çalışma yılı bağımsız değişkeni için Kruskall Wallis testi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; cinsiyet ve medeni durum bağımsız değişkeni açısından örgütsel sinizm algı puanları arasında bir fark tespit edilememiştir. Ancak grup lideri olup olmama, çalışma yılı ve imkan olsa bu işten ayrılır mıydınız sorularına verilen cevaplar açısından örgütsel sinizm algı puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Grup lideri olan ve imkan olsa iş değiştirim diyen grubun bilişsel ve davranışsal alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu, çalışma yılı fazla olan grubun duyuşsal alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Toplam puanlara bakıldığında çalışmaya katılan grubun orta düzeyde örgütsel sinizm algı puanları olduğu tespit edilmiştir

Sonuç olarak örgütsel sinizmin çalışanların demografik bazı özelliklerinden ziyade örgütsel ya da yönetsel sorunlardan kaynaklandığını göstermektedir. Dolayısıyla örgütsel sinizmin çalışanların iş ortamında karşılaştıkları olumsuzluklara karşı kendilerini savunmak için geliştirdikleri bir tutum olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: örgütsel sinizim, sinik tutum, spor merkezi

THE LEVEL OF ORGANIZATIONAL CYNICISM OF TRAINER WORKING IN THE PRIVATE GYM CENTER

Cynicism, having close meanings with 'scepticism', 'incredulty', 'insecurity', 'disbelief', 'pessimizm', 'negativeness', in modern version, dominantly means that an individual finds fault, is fastidious and criticises (Erdost vd.2007). Cynical and cynicism notions were produced in different meanings from the cynicism doctrines in centuries(Dean vd.1998) and conceptualized with the current meanings.In the simplest way,cynicism is defined as disliking and not relying on others.

Organizationally ,the belief about the organization depriving of the collectivity toward to the organization which a person is employed is a negative attitude which is occured from criticising and humiliating behaviour tendencies with these beliefs and emotions to the organization in a consistent way .

The research was carried out with the Section Approaching which is from the single screening model.The data was collected by the survey method.For measuring the sense of cynicism,the organization cynicism scale developed by Brandes,Dharwadkar and Dean (1999) and consisted of 13 articles was used. Organizational cynicism scale has been shown to be appropriate for use by Arabacı(2010), Kalağan, and Aksu. Cronbach Alpha coefficent was found α=0,79 for the cynicism scale being used in our study. In addition to being the same sample of the study with the study of universe,ıt consisted of 56 sports specialist in a private organization providing sports services and volunteering for the study.

The aim of this study is to determine whether there is a difference between the levels of organizational cynicism in terms of different variables of sports instructors working in a private institution providing sports services.

Non-parametric tests were used because the data showed no homogenous distribution and n <30 in subgroups. Mann Whitney-U test was used for gender, marital status, job changing and group leadership, Kruskall Wallis test was used for working year independent variables.

In the cognitive and behavioral sub-dimensions of the group, which is the group leader and saying ''İf I had a chance ,I would change my job'' have higher scores and it is observed that the group with more than working years has higher scores in the affective sub-dimension. When the total scores were examined, it was determined that the group participating in the study had moderate organizational cynicism scores.It is seen that being group leader and having job change possibility has higher perception of organizational cynicism in the cognitive and behavioral sub-dimensions, in the affective sub-dimension of the working year.

As a result of the analyses,ıt hasn't been detected that there isn't any difference between the organizatioal cynicism scores in terms of gender and marital status as a independent variable. However, there is a statistically significant difference between the organizational cynicism perception scores in terms of the answers given to the questions of whether you are a group leader, job chanage possibiliyt and working year.

Keywords: organizational cynicism, cynic attitude, sports center

GİRİŞ

Andersson vd. (1997), bireylerin yalnız kendi çıkarlarını gözettiğine, çıkarlarını her şeyin üzerinde tuttuğuna inanan ve buna göre herkesi çıkarcı kabul eden kimseyi "sinik" ve bunu açıklamaya çalışan düşünceye "sinizm" adını vermişlerdir (Andersson vd.,1997).

Çeşitli örgütsel sinizm tanımları yapılmakla birlikte Dean vd., (1998), tarafından yapılmış olan "bireyin istihdam edildiği örgüte karşı olumsuz tutumu" genel kabul görmüş bir tanım olarak karşımıza çıkmaktadır (Brown ve Cregan, 2008). Sinizm, kişilerin örgütü ile ilgili öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, ümitsizlik gibi negatif duygulara sahip olunması şeklinde tanımlanmaktadır. Sinizmin ortaya çıkmasında iş görenlerin kişilik yapısı, psikolojik sözleşme ihlali, liderlik davranışlarındaki eksiklikler söz konusu olmaktadır (Özler vd., 2010)

Örgütsel sinizm, geleceğe dönük bir nitelik olarak kavramsallaştırılmakta, deneyimler sonucu gelişen bir öğrenilmiş düşünceyi temsil ettiği ileri sürülmektedir" (Johnson vd., 2003). Bir diğer tanıma göre örgütsel sinizm, "bireylerin

örgütlerinin ahlaki bütünlükten yoksun olduğu ve hakkaniyet, dürüstlük ve samimiyet gibi ilkelerin örgütsel çıkarlar doğrultusunda harcandığı yönündeki inançlardır" (Bernerth vd., 2007).

Örgütsel sinizm bilişsel (çalışanın örgütsel ilke ve kurallardan yoksun, resmi işler ve kuralları ciddiye almayan, tutarsız, yalan ve hile dolu davranışlar sergilemesi), duyuşsal (saygısızlık, öfke, sıkıntı ve utanç duymak gibi duygusal tepkiler) ve davranışsal (kurum hakkında küçük düşürücü sözler söyleme, kurumu eleştiren davranışlar sergileme) olmak üzere üç boyutta incelenmektedir (Özgan vd., 2012)

Örgütsel sinizm kavramının, uzun çalışma saatleri, iş yoğunluğu, etkili olmayan liderlik gibi örgütsel sebeplerden dolayı duygusal hissizlik, aldırmazlık, vurdumduymazlık ve önem verme eksikliği olarak ele alındığı görülmekte (Wanous vd., 2000), kavram ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireysel ve örgütsel bağlamda farklı değişkenlerden etkilendiği ve farklı değişkenleri etkilediği ön görülmektedir (Okçu vd., 2015).

Örgüt ve işletme başarısı açısından konuya yaklaşıldığında her bir çalışanın spor işletmelerinde verimli ve rasyonel işler üretmesi yaptığı işte aynı zamanda ne kadar istekli çalışmasıyla doğru orantılı olacaktır. İşletmedeki sağlıklı bir örgüt ikliminin özellikleri arasında; Kişi ve örgüt arasında bir psikolojik sözleşmenin bulunması, kişilerin işteki ihtiyaç ve beklentilerinin, bireysel farklılıklarının ve özelliklerinin saptanması, çalışma yaşamının kalitesi ve iş tasarımına karşı ilgi gibi maddelerin bulunması (Hocaniyazov, 2008) aslında sinizmin oluşmasını da engelleyen etkenler arasında yer almaktadır.

Sinik tutum gösteren bir çalışan, özellikle rekabetin giderek arttığı hizmet sektöründe, müşteri memnuniyetini olumsuz yönde etkilemekte ve işletmeye ciddi anlamda zarar verebilmektedir.

Sinik tutuma sahip çalışanların en belirgin özellikleri sürekli şikayet etmeleri, örgütü ve iş arkadaşlarını küçümser tavırlar içinde olmaları, sürekli kötümser söylemlerde bulunmaları, başarısızlık karşısında çabuk hayal kırıklığına uğramaları ve örgütleri tarafından aldatıldıkları duygusuna kapılmaları olarak belirtilmektedir. (Akman, 2013)

Bu çalışmanın amacı spor hizmeti veren özel bir kurumda çalışan spor antrenörlerinin farklı değişkenler açısından örgütsel sinizm düzeyleri arasında fark olup olmadığının tespit edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma tekil tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Örgütsel sinizm algısını ölçmek için Brandes, Dharwadkar ve Dean (1999) tarafından 14 madde olarak geliştirilen, Türkçe'ye uyarlanması Kalağan (2009) tarafından 13 madde olarak yapılan "Örgütsel Sinizm Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek birçok araştırmacı tarafından (Cemaloğlu, Kalkan, Dağlı ve Çilek, 2014;Kalsalak ve Aksu, 2014; Özgan, Külekçi ve Özkan, 2012; Özler vd , 2010; Polat, 2013;Yetim ve Ceylan, 2011) örgütsel sinizm düzeyini tespit etmek için kullanılmıştır. Beşli likert tipi ve üç alt boyuttan olan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 65 iken en düşük puan ise13'tür. Örgütsel sinizm bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutta incelenmektedir. Katılımcıların ölçekten yüksek puan alması, örgütsel sinizme yönelik algılarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanırken, düşük puan alması ise katılımcıların algılanan örgütsel sinizm düzeylerinin düşük olduğunu şeklinde değerlendirilmektedir.

Çalışmamızda kullanılan sinizm ölçeği için Cronbach Alpha katsayısı α=0,79 olarak bulunmuştur. Araştırmanın örneklemi çalışma evreni ile aynı olup spor hizmeti veren özel bir kuruluşta spor uzmanı olarak çalışan ve anket uygulamasına gönüllü katılan 56 kişiden oluşmaktadır

BULGULAR

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet değişkeni açısından MannWhitney-U testi tablosu

	Cinsiyet N		Sıra Ortalaması (Mean Rank	Z
Bilişsel Boyut	Kadın	19	212	.98
	Erkek	37	223	
Duyuşsal Boyut	Kadın	19	220	1.32
	Erkek	37	238	
Davranışsal Boyut	Kadın	19	215	.81
	Erkek	37	227	
Örgütsel sinizm	Kadın	19	219	1.01
	Erkek	37	228	

*p<0.05

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo1).

Medeni durum bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Medeni Durum değişkeni açısından MannWhitney-U testi tablosu

	Medeni Durum N		Sıra Ortalaması (Mean Rank)	Z
Bilişsel Boyut	Evli	15	214	.91
	Bekar	41	228	
Duyuşsal Boyut	Evli	15	221	1.12
	Bekar	41	242	
Davranışsal Boyut	Evli	15	212	.91
	Bekar	41	226	
Örgütsel sinizm	Evli	15	217	1.11
	Bekar	41	229	

*p<0.05

Medeni durum bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Grup lideri olma bağımsız değişkeni açısından değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Grup Lideri Olma değişkeni açısından MannWhitney-U testi tablosu

	Grup lideri N		Sıra ortalaması	Z
Bilişsel Boyut	Evet	11	261	2.93*
	Hayır	45	214	
Duyuşsal Boyut	Evet	11	231	0.86
	Hayır	45	225	
Davranışsal Boyut	Evet	11	239	2.69*
	Hayır	45	219	
Örgütsel sinizm	Evet	11	235	1.09
	Hayır	45	224	

*p<0.05

Grup lideri olma bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde bilişsel ve davranışsal alt boyutlarda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Sıra ortalamalar incelendiğinde grup lideri olan spor uzmanlarında örgütsel sinizm düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Tablo.3).

İş değiştirme imkanı bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. İş değiştirme imkanı değişkeni açısından MannWhitney-U testi tablosu

	İşten Ayrılma N	Sıra Ortalaması	Z
Bilişsel Boyut	Evet 39	257	2.08*
	Hayır 17	228	
Duyuşsal Boyut	Evet 39	238	1.17
	Hayır 17	229	
Davranışsal Boyut	Evet 39	249	2.83*
	Hayır 17	217	
Örgütsel sinizm	Evet 39	252	2.95*
	Hayır 17	222	

*p<0.05

İş değiştirme imkanı bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde bilişsel ve davranışsal alt boyutlarda ve toplam puanlarda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Sıra ortalamalar incelendiğinde iş değiştirme imkanı olsa değiştiririm diyen spor uzmanlarında örgütsel sinizm düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Tablo.4).

Çalışma yılı bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Kruskal Wallis testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5 Çalışma yılı değişkeni için Kruskal Wallis Testi

	Çalışma yılı N	Sıra Ortalaması	sd	Kikare
Bilişsel Boyut	1yıla kadar 29	194	2	5.08
	1-3 yıl 19	210		
	3 yıldan fazla 10	229		
Duyuşsal Boyut	1yıla kadar 29	176		16.17*
	1-3 yıl 19	213		
	3 yıldan fazla 10	238		
Davranışsal Boyut	1yıla kadar 29	238		2.83
	1-3 yıl 19	245		
	3 yıldan fazla 10	247		
Örgütsel sinizm	1yıla kadar 29	212		6.95
	1-3 yıl 19	221		
	3 yıldan fazla 10	239		

*p<0.05

Çalışma yılı bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde davranışsal alt boyutunda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Sıra ortalamalar incelendiğinde çalışma yılı arttıkça örgütsel sinizm düzeyinin arttığı görülmektedir (Tablo.4). Hangi gruplar arasında istatistiksel fark olduğunun tespiti için Mann Whitney-U testi yapılmış ve farkın bir yıldan az olan grup ile üç yıldan fazla olan grup arasında olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan analizler sonucunda; cinsiyet ve medeni durum bağımsız değişkeni açısından örgütsel sinizm algı puanları arasında bir fark tespit edilememiştir. Ancak grup lideri olan, çalışma yılı fazla olan ve imkan olsa bu işten ayrılırım diyen grupların örgütsel sinizim puanı yüksek bulunmuştur.

Turan (2011) ve Çarıkçı vd. (2012), Tayfun ve Çatır (2014) yaptıkları çalışmalarda örgütsel sinizm ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık bulamadıklarını belirtmişlerdir

Tayfun ve Çatır (2014), Helvacı ve Çetin (2012) çalışmalarında örgütsel sinizm ile çalışma süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Ancak Alan ve Fidanboy (2012), Balay vd (2013), Nartgün ve Kartal (2013) çalışma süresi ile örgütsel sinizm arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir.

Polat ve Meydan (2010) bireylerin işten ayrılma niyetleri arttıkça sinik tutumlarının ı da artacağını belirtmişlerdir. Yine Cartwright ve Holmes (2006), Bedeian (2007), Erbil (2013)Polat ve Meydan, 2010. Bu noktada çalışanların örgüte karşı olumsuz düşüncelere sahip olması, olumsuz duygular beslemesi ve bu olumsuzlukları davranışlar ile yansıtması zaman içerisinde işten ayrılma niyetini göstermelerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Erbil (2013) emek yoğun sektörlerde sorumluluğun artması ile sinik tutumun artacağını belirtmiştir.

Sonuç olarak örgütsel sinizmin çalışanların demografik bazı özelliklerinden ziyade örgütsel ya da yönetsel sorunlardan kaynaklandığını göstermektedir. Dolayısıyla örgütsel sinizmin çalışanların iş ortamında karşılaştıkları olumsuzluklara karşı kendilerini savunmak için geliştirdikleri bir tutum olduğu düşünülmektedir. Emek yoğun bir sektör olan spor hizmeti için çalışan personelin uğranıldığı düşünülen haksızlıklara karşılık dengeyi sağlamak amacıyla örgüte gerek örgüt içinde gerekse örgüt dışında olumsuz davranışlarda bulunmasına neden olması kaçınılmazdır. Bu durumun uzun vadede örgütün aleyhinde olacağı dikkate alınma olumsuz durumların engellenmesi için başta yöneticilerin sinizmin nedenlerini saptaması gerektirtmektedir. Bunun etkin bir insan kaynakları yönetimini gerektirdiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alan, H. ve Fidanboy, C. (2012). Sinizm, Tükenmişlik ve Kişilik Arasındaki İlişkiler:Bilişim Sektörü Çalışanları Kapsamında Bir İnceleme. 11. Ulusal Büro Yönetimi ve Sekreterlik Kongresi, Isparta

Andersson, L. M., Bateman, T. S. (1997). "Cynicism In The Workplace: Some Causes and Effects". Journal of Organizational behavior, 449-469.

Balay, R., Kaya, A. ve Cülha, A. (2013). Örgüt Kültürü ve Örgütsel Sinizm İlişkisi. C.Ü. İktisadi İdari Bilimler Dergisi, 14,(2). 123-132.

Bedeian, A. G. (2007). Even if the Tower Is ‚Ivory,' It Isn't ‚White:' Understanding the Consequences of Faculty Cynicism. Academy of Management Learning & Education, 6(1), 9-32.

Bernerth, J. B., Armenakis, A. A., Feild, H. S., & Walker, H. J. (2007). "Justice, Cynicism, And Commitment: A Study Of Important Organizational Change Variables". The Journal of Applied Behavioral Science, 43(3), 303-326.

Brown, M., Cregan, C. (2008). "Organizational Change Cynicism: The Role Of Employee Involvement". Human Resource Management, 47(4), 667-686.

Cartwright S., Holmes N. (2006), The Meaning of Work: the Challenge of Regaining Employee Engagement and Rejecteducing Cynicism, Human Resource Management Review, 16, 199–208.

Çarıkçı, İ., Bektaş, M. ve Turak B. (2012). Örgüt Çalışanları, Örgütsel Sinizm ve Örgütsel Bağlılık: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Büro Çalışanlarına Yönelik Bir Alan Araştırması. 11. Ulusal Büro Yönetimi ve Sekreterlik Kongresi, Isparta

Erbil, S. (2013). Otel İşletmelerinde Çalışanların Örgütsel Sinizm Algılarının İşten Ayrılma Niyetine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi), Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Johnson, J. L., O'Leary-Kelly, A. M. (2003). "The Effects Of Psychological Contract Breach And Organizational Cynicism: Not All Social Exchange Violations Are Created Equal" . Journal of Organizational Behavior, 24(5), 627-647.

Nartgün S. Ş., Kartal V. (2013). Öğretmenlerin Örgütsel Sinizm ve Örgütsel Sessizlik Hakkındaki Görüşleri. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2, (2),47- 67.

Okçu, V., Şahin, H. M., Şahin E. (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Örgütsel Sinizme İlişkin Algılarının Örgütsel Bağlılıkları Üzerindeki Etkisi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS). Special Issue 4 Doi; 10.14486/IJSCS391

Özgan, H., Külekçi, E., Özkan, M.(2012). Öğretim Elemanlarının Örgütsel Sinizm Ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, International Online Journal Of Educational Sciences, 2012 4(1), 196-205

Özler, D. E., Atalay C.G., Şahin M.D. (2010), "Örgütlerde Sinizm Güvensizlikle mi Bulaşır?", Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 2 (2), 47-57.

Polat, M., Meydan, C.H. (2010). Örgütsel Özdeşleşmenin Sinizm ve İşten Ayrılma Niyeti İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Savunma Bilimleri Dergisi, 9(1), 145-172

Tayfun, A., Çatır O (2014) Hemşirelerin Örgütsel Sinizm Düzeylerinin İncelenmesi, İşletme Araştırmaları Dergisi,6(1) 347-365

Turan, Ş. (2011). Küreselleşme Sürecinde Örgütsel Değişimi Etkileyen Bir Unsur Olarak Örgütsel Sinizm ve Karaman İli Kamu Kurumlarında Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Wanous, J. P., Reichers, A. E. ve Austin, J. T. (2000). Cynicism About Organizational Change:Measurement, Antecedents, And Correlates. Group Organization Management, 25 (2), 132-153

SB122

SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ İDARİ PERSONELLERİN ÖRGÜT KÜLTÜRÜ İLE ÖRGÜTSEL İKLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Metin Yüceant[1], Orhan Fatih Balanlı[2], Hüseyin Ünlü[3]

[1]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, metinyuceant@hotmail.com
[2]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, fatih3538@hotmail.com
[3]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, unlu68@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan idari personellerin algılanan örgüt kültürü ile örgütsel iklimini incelemek ve arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini, farklı üniversitelerde görev yapan 73 (%36.5)'ü bayan, 127 (%63.5)'si erkek olmak üzere toplam 200 idari personel oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak örgüt kültürü ölçeği ile örgütsel iklim ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; idari personellerin örgüt kültürü puan ortalamaları ile örgütsel iklimi puan ortalamalarının saptanmasında "aritmetik ortalama ve standart sapma" teknikleri ve algılanan örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Pearson korelasyon kat sayısı analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda; idari personellerin algılanan örgüt kültürü ve örgütsel ikliminin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmada örgüt kültürü ölçeği alt boyutları ile örgütsel iklim ölçeği alt boyutları ve genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kültür, Örgüt Kültürü, Örgütsel İklim, İdari Personel.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATION CULTURE AND ORGANIZATIONAL CLIMATE OF ADMINISTRATIVE STAFF IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS GIVING SPORTS EDUCATION

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between organization culture and organizational climate of administrative staff working in higher education institutions providing sports education. The sample of the study consisted of 200 administrative staff, 73 (36.5%) female and 127 (63.5%) male working in different universities. Organization culture scale and organizational climate scale and were used as data collection tool in the study. In the analysis of the data; "Arithmetic mean and standard deviation culture techniques were used to determine the organization culture mean scores and organizational climate mean score of administrative staff. In order to determine the relationship between organization culture and organizational climate levels of the administrative staff was used pearson correlation coefficient analysis in the study. Results obtained from the study; The organization culture and organizational climate levels of the administrative staff were high. In the research, organizational culture scale sub-dimensions and organizational climate scale sub-dimensions and overall positive-positive relationship were observed.

Keywords: Culture, Organization Culture, Organization Climate, Administrative Staff.

GİRİŞ

Örgüt kültürü literatürün en popüler konularından birisidir (Ogbonna ve Harris, 2000). Örgüt kültürü, örgütsel geleneğin ve istikrarın sürdürülmesine, liderliğe, yeniliğe ve örgütle alakalı daha birçok sürece yol göstericilik yapan bir kavramdır (Durğun, 2006). Örgüt kültürü ayrıca birimleri bir arada tutan ve onlara ayırt edici bir kimlik kazandıran, çalışanlar tarafından paylaşılan yönelimler şeklinde ifade edilir (Hoy ve Miskel, 2010).

Örgütlerin var olması ve sürekliliği açısından örgüt kültürü kadar ikliminin de önemli olduğu bilinmektedir. İklim, örgütteki personellerin üzerine odaklanarak onların davranışlarını anlamaya çalışan ölçülebilir bir psikolojik yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Çetin, 2004). Alay (2016) örgütsel iklimin, örgütteki duygusal atmosferi

tanımlamak için kullanılan bir terim olduğunu belirtmektedir. Kumar (2011) ise örgütsel iklimin, örgütte bir hedefe ulaşmaya çalışan çalışanların iç ortamını yansıtan bir boyut olduğunu ifade etmektedir.

Konu ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde örgüt kültürünün ve örgütsel iklimin farklı örneklem grupları üzerinde incelendiği görülmüştür. Ancak detaylı bir literatür taraması yapıldığında spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan idari personellerin örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yükseköğretim kurumlarının bir kurum olarak görevlerini başarılı ve etkili bir şekilde yerine getirebilmesi sürecinde yadsınamaz bir öneme sahip olan idari personellerin örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişkinin incelenmesi konusu önemli görülmüştür. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan idari personellerin örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişkiyi incelemek olmuştur.

YÖNTEM

Tarama modelindeki bu araştırmaya, farklı üniversitelerin spor bölümlerinde görev yapan 73'ü bayan, 127'si erkek olmak üzere toplam 200 idari personel katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Harrison (1970) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması dörtlü örgüt kültürü (güç, başarı, destek, hiyerarşi) model alınarak Mamatoğlu (2004) tarafından yapılan "Örgüt Kültürü Ölçeği" ve Rogg ve diğ. (2001) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Özdemir (2006) tarafından yapılan "Örgütsel İklim Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde algılanan örgüt kültürü ve örgütsel ikliminin belirlenmesinde aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar tablo sırasına göre sunulmuştur. İdari personellerin örgüt kültürü ile örgütsel iklim ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. İdari personellerin algılanan örgüt kültürü ile örgütsel iklimi sonuçları

	N	**X**	**S.**
Güç Kültürü	200	3,63	0,44
Başarı Kültürü	200	3,51	0,69
Destek Kültürü	200	3,60	0,57
Hiyerarşi Kültürü	200	3,59	0,69
Genel Örgüt Kültürü	**200**	**3,58**	**0,54**
Katılım	200	3,93	0,81
Bağlılık	200	3,99	0,70
Genel Örgüt İklimi	**200**	**3,96**	**0,74**

Tablo 1.'de araştırma örnekleminde yer alan idari personellerin örgüt kültürü ve örgütsel iklimi ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre idari personellerin ölçeğin genelinden elde ettikleri ortalama açısından, algılanan "güç kültürü X=3,63±0,44", "başarı kültürü X=3,51±0,69", "destek kültürü X=3,60±0,57", "hiyerarşi kültürü X=3,59±0,69", "genel örgüt kültürü X=3,58±0,54" ve algılanan "katılım X=3,93±0,81", "bağlılık X=3,99±0,70", "genel örgütsel iklimi X=3,96±0,74" olarak hesaplanmıştır.

İdari personellerin algılanan örgüt kültürü ve örgütsel iklimi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan pearson korelasyon kat sayısı analizi Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. İdari personellerin algılanan örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişki

		Katılım	Bağlılık	**Genel Örgüt İklimi**
Güç Kültürü	r	0,594	0,758	0,676
	p	0,000	0,000	0,000
Başarı Kültürü	r	0,800	0,805	0,827
	p	0,000	0,000	0,000
Destek Kültürü	r	0,765	0,766	0,789
	p	0,000	0,000	0,000
Hiyerarşi Kültürü	r	0,752	0,820	0,802
	p	0,000	0,000	0,000
Genel Örgüt Kültürü	**r**	0,818	0,874	**0,865**
	p	0,000	0,000	**0,000**

Tablo 2.' de araştırma grubunda yer alan idari personellerin örgüt kültürü ve örgütsel iklimi puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi yapılmıştır. Örgüt kültürü ile örgütsel iklim ölçeğinin alt boyutlarında ve genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=0,865$; $p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, örneklemde yer alan idari personellerin algılanan örgüt kültürü ile örgütsel iklimi belirlenmiş ve arasındaki ilişki tartışılarak ele alınmıştır. Araştırmada idari personellerin örgüt kültürü ve örgütsel iklim ölçeğinin genelinde elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında algılanan örgüt kültürü ve örgütsel ikliminin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Yılmaz (2009)'ın öğretmenlerin örgüt kültürünün iş motivasyonları üzerine etkisini incelediği araştırmasında görülmüş ve öğretmenlerin örgüt kültürü algılarının yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada Özdemir (2006) tekstil sektöründe çalışanların örgütsel iklimin iş tatmin düzeyine etkisinin incelemiş ve çalışanların örgüt iklimi algılarının yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Örgüt kültürü ile ilgili yapılan araştırmalarda Süzer (2010) örgüt kültürünün, örgüt içerisinde memnuniyeti sağlaması, bağlılık oluşturması, takım ruhunu geliştirmesi, işe anlamlılık katması, örgütte etkili kararların alınması ve örgüt içinde alınan kararların isabetli olmasını sağlaması açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Örgüt iklimi ise Silva (2004), örgütsel değerler, inançlar, kurallar ve faaliyetler hakkında oluşan ortak bir algı olarak tanımlamıştır. Örgütlerin sürekliliği ve verimliliği açısından çalışanların algıladığı örgüt kültürü ve örgütsel ikliminin önemli olduğu görülmektedir. Araştırmada idari personellerin algılanan örgüt kültürünün yüksek düzeyde olmasında, bulundukları fakülte ve yüksekokulların sahip olduğu değerlerinin, kurallarının ve ilkelerinin farkında olmalarının etkili olduğu söylenebilir. Algılanan örgütsel iklimin yüksek düzeyde olmasında ise idari personellerin bulundukları kurumların kültür yapısının kendilerini motive ettiği, verimli bir çalışma ortamı sağladığı yönünde ortak bir algıda birleşmelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada ayrıca idari personellerin algılanan örgüt kültürü ve örgütsel iklimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemede örgüt kültürü ile örgütsel iklim ölçeğinin alt boyutlarında ve genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Benzer bir sonuç Deniz ve Çoban (2016)'ın örgütsel iklimin çalışan bağlılığına etkisini incelediği araştırmasında görülmüş ve örgütsel iklim ile bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kargo çalışanlarının örgüt kültürünün örgütsel bağlılığa etkisini incelediği bir başka araştırmada da Koç (2014) örgüt kültürü ile örgütsel bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmada örgüt kültürü ile örgütsel iklim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmesinde, idari personellerin örgütün inançlarını, değerlerini, tutumlarını benimsedikleri ve bu durumun onlarda daha iyi bir atmosferde çalıştıkları algısını yükseltmesinin etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulguların, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki idari personellerin örgüt kültürü ile örgütsel iklimi arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Bu yüzden araştırmadan elde edilen sonuçlar literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Bundan sonraki çalışmalarda, farklı demografik faktörler eklenerek örgüt kültürü ile örgütsel iklim arasındaki ilişki incelenebilir. Ayrıca farklı örneklem gruplarında araştırmanın yapılması da literatüre daha kapsamlı bilgiler verebilir.

KAYNAKLAR

Alay, H.K. (2016). *A Study on the Relationship Between Organizational Climate and Mobbing Behaviors at the Workplace*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme (İngilizce) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çetin, M.Ö. (2004). Örgüt Kültürü ve Örgütsel Bağlılık. Ankara: Nobel Yayınları.

Deniz, M., Çoban, R. (2016). Örgütsel İklimin Çalışan Bağlılığına Etkisi ve Bir Araştırma. *Bilim ve Toplum, 6(12):* 49-72.

Durğun, S. (2006). Örgüt Kültürü ve Örgütsel İletişim. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2):* 112–132.

Harrison, R. (1970). *Nonverbal Communication: Explorations into Time, Space, Action and Object*. Campbell, D.J. Helper, H. (Ed.) Dimensions in communication. Belmont, CA: Wadsworth.

Hoy, W.K., Miskel, C.G. (2010). Eğitim Yönetimi: Teori, Araştırma ve Uygulama. Selahattin Turan (çev.), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Koç-Demirtaş, F. (2014). *Örgüt Kültürünün Örgütsel Bağlılığa Etkisinin İncelenmesi: Kargo İşletmesi Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Kumar, S. (2011). An Overview of Organizational Climate in Bhakra Beas Management Board. *Journal of Social and Development Sciences, 1(4):* 138-143.

Mamatoğlu, N. (2004). Örgütsel Kültür Tipi Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi, 12(4):* 305-315.

Ogbonna, E., Harris, L.C. (2000). Organizational Culture and Performance: Empirical Evidence from Uk Companies. *International Journal of Human Resource Management, 11(4):* 766-788.

Özdemir, F. (2006). *Örgütsel İklimin İş Tatmin Düzeyine Etkisi: Tekstil Sektöründe Bir Araştırma*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Adana.

Rogg, K., Schmidt, D.B., Shull, C., Schmitt, N. (2001). Human Resource Practices, Organizational Climate and Customer Satisfaction. *Journal of Management, 27(4):* 431-449.

Silva, S. (2004). OSCI: An Organizational and Safety Climate Inventory. *Safety Science, (42):* 205-220.

Süzer, E. (2010). *Genel Lise, Anadolu Lisesi ve Meslek Liselerinde Örgüt Kültürü (Balıkesir İli Örneği).* Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.

Yılmaz, F. (2009). *Eğitim Örgütlerinde Örgüt Kültürünün Öğretmenlerin İş Motivasyonu Üzerindeki Etkisi.* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

SB123

TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU'NA BAĞLI İL TEMSİLCİLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIĞI VE İŞ TATMİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Metin Yüceant[1], Orhan Fatih Balanlı[2], Hüseyin Ünlü[3]

[1]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, metinyuceant@hotmail.com
[2]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, fatih3538@hotmail.com
[3]Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, unlu68@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı tenis il temsilcilerinin örgütsel bağlılığı ile iş tatmini incelemek ve arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini, farklı illerde görev yapan 79 il temsilcisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak örgütsel bağlılık ölçeği ve minnesota iş tatmini ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; il temsilcilerinin örgütsel bağlılık puan ortalamaları ile iş tatmini puan ortalamalarının saptanmasında "aritmetik ortalama ve standart sapma" teknikleri ve örgütsel bağlılığı ile iş tatmini düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da spearman korelasyon kat sayısı analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda; il temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmada il temsilcilerinin örgütsel bağlılık düzeyleri ile iş tatmini düzeyleri arasından pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini, Tenis İl Temsilcisi.

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND JOB SATISFACTION OF PROVINCIAL REPRESENTATIVES DEPENDS ON TURKEY TENNIS FEDERATION

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between organizational commitment and the job satisfaction of tennis provincial representatives in terms of different variables. The sample of the study consisted of 79 provincial representatives from different provinces. In the study, organizational commitment scale and minnesota job satisfaction scale were used as data collection tool. In the analysis of the data; arithmetic mean and standard deviation techniques were used to determine the organizational commitment mean scores and job satisfaction mean scores of administrative staff. In order to determine the relationship between organizational commitment and job satisfaction levels of the provincial representatives was used spearman correlation coefficient analysis in the study. Results obtained from the study; The level of organizational commitment and job satisfaction of the provincial representatives was high. In the study, there was a significant positive correlation between the organizational commitment levels and job satisfaction levels of the provincial representatives.

Keywords: Organizational Commitment, Job Satisfaction, Tennis Provincial Representatives.

GİRİŞ

Örgütsel bağlılık bireylerin görev yaptıkları örgüte yönelik sahip oldukları olumlu veya olumsuz yöndeki tutum ve davranışları olarak bilinmektedir (Doğruöz ve Özdemir, 2018). Balay (2000) örgütsel bağlılığı, çalışanların bağlı olduğu kurumlarına ve örgütlerine sadakatleriyle alakalı bir tutum olarak tanımlamıştır. Bir başka ifade ile örgütsel bağlılık bireylerin işletmeye az devamsızlık yapması ve sadık olması gibi olumlu davranış şekillerini kapsayan (Duman ve Erdem, 2016) ve çalışanların işletmede görevine devam etmelerini sağlayan, motivasyonlarını, verimliliklerini ve tatminlerini etkileyen bir unsurdur (Kolancıoğlu ve Karabulut, 2017).

Günümüzde örgütlerin verimli bir şekilde faaliyet gösterebilmesinde personellerin örgüte bağlılığı kadar onların iş tatmini düzeylerinin de önemli olduğu bilinmektedir. İş tatmini, bireylere tatmin atmosferinde çalışma ortamı yaratması ve onların işlerinden memnun olmalarına, örgüte bağlı kalabilmelerine, örgüt için daha verimli çalışabilmelerine katkı sağlaması açısından önemli bir kavramdır (Aksoy, Şengün ve Yılmaz, 2018). İş tatmini,

çalışanların, fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçları ile birtakım beklentilerinin karşılanması doğrultusunda memnuniyet düzeylerini ifade eden, onların iş hayatında daha başarılı, mutlu ve üretken olmalarına yardımcı olan bir kavram olarak görülmektedir (Hoş ve Oksay, 2015). Elmas ve Karabulut (2017) iş tatminini, işten duyulan memnunluğun göstergesi ve çalışanların işten bekledikleriyle algıladıkları arasındaki fark olarak ifade etmiştir.

Konu ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde örgütsel bağlılığın ve iş tatmininin farklı örneklem grupları üzerinde incelendiği görülmüştür. Ancak detaylı bir literatür taraması yapıldığında Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı tenis il temsilcilerinin örgüte bağlılığı ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. İl temsilcisi federasyonun yönerge ve statüleri doğrultusunda illerde gönüllü olarak görev yapan, ilindeki müsabakaları tertipleyen, yürüten ve branşın yaygınlaşması için çaba gösteren, federasyon ile görevli olduğu il arasında köprü vazifesi gören kişidir (Alev, 2016). Bu bağlamda temsilcisi olduğu tenis branşının ilinde aktif olarak ilerlemesinde ve yaygınlaştırılmasında yadsınamaz bir öneme sahip olan tenis il temsilcilerinin, federasyonun var oluşuna, kurallarına, mevzuatına ve işleyiş şekline karşı tutum ve algılarının belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı, tenis il temsilcilerinin örgüte bağlılığı ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi incelemek olmuştur.

YÖNTEM

Tarama modelindeki bu araştırmaya, farklı illerde görev yapan toplam 79 il temsilcisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Meyer, Allen ve Smith (1993) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması örgütsel bağlılık alt boyutları (duygusal, devam, normatif) model alınarak Dağlı, Elçiçek ve Han (2018) tarafından yapılan 'Örgütsel Bağlılık Ölçeği' ile Weiss ve ark. (1967) tarafından geliştirilen ve Baycan (1985) tarafından Türkçeye çevrilen 'Minnesota İş Tatmini Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde, örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeylerinin belirlenmesinde aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla spearman korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar alt problemlerin sırasına göre sunulmuştur. İl temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: İl temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeyleri sonuçları

	N	**X**	**S.**
Duygusal Bağlılık	79	4,06	0,64
Devam Bağlılık	79	3,47	0,74
Normatif Bağlılık	79	3,47	0,70
Genel Örgütsel Bağlılık	**79**	**3,67**	**0,60**
İçsel Tatmin	79	4,06	0,51
Dışsal Tatmin	79	3,70	0,77
Genel İş Tatmini	**79**	**3,92**	**0,57**

Tablo 1.'de araştırma örnekleminde yer alan il temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre il temsilcilerinin ölçeğin genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından, "duygusal bağlılığı X=4,06±0,64", "devam bağlılığı X=3,47±0,74", "normatif bağlılığı X=3,47±0,70", "genel örgütsel bağlılığı X=3,67±0,60" ve "içsel tatmin X=4,06±0,51", "dışsal tatmin X=3,70±0,77", "genel iş tatmini X=3,92±0,57" olarak hesaplanmıştır.

İl temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan spearman korelasyon kat sayısı analizi Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2: İl temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini arasındaki ilişki

		İçsel Tatmin	Dışsal Tatmin	**Genel İş Tatmini**
Duygusal Bağlılığı	r	0,515	0,539	0,570
	p	0,000	0,000	0,000
Devam Bağlılığı	r	0,625	0,555	0,598
	p	0,000	0,000	0,000
Normatif Bağlılığı	r	0,586	0,564	0,586
	p	0,000	0,000	0,000
Genel Örgütsel Bağlılık	**r**	0,669	0,648	**0,682**
	p	0,000	0,000	**0,000**

Tablo 2.'de araştırma grubunda yer alan il temsilcilerinin örgütsel bağlılığı ve iş tatmini puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Örgütsel bağlılık ile iş tatmini ölçeğinin genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=0,682$; $p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, örneklemde yer alan il temsilcilerinin örgütsel bağlılığı ile iş tatmini düzeyleri belirlenmiş ve arasındaki ilişki tartışılarak ele alınmıştır. Araştırmada il temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini ölçeğinin genelinde elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Ocak, Güler ve Basım (2016)'ın psikolojik sermayenin örgütsel bağlılık ve iş tatmini tutumlarının öğretmenler üzerine etkisinin incelendiği araştırmasında görülmüş ve örgütsel bağlılık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Memurların iş tatmini, duygusal emek ve iş stresinin incelendiği bir başka araştırmada da Karakaş ve Gökmen (2018) iş tatmini düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Örgütsel bağlılık ile ilgili yapılan araştırmalarda Meyer ve Allen (1997) örgütsel bağlılığın, çalışanların örgütle ilişkisi sonucunda ortaya çıkması ve onların örgütün sürekli bir üyesi olma kararını vermelerini sağlayan davranış olması açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Akman (2018) ise iş tatminini, bireylerin ihtiyaç, beklenti, dilek, arzu veya gereksinimlerinin çalıştığı kurumlar tarafından karşılanmasıyla ortaya çıkan duyguların ve hazzın tamamı olarak tanımlamıştır. Federasyon'un sürekliliği ve aktif bir şekilde işleyişinde il temsilcilerinin örgüte bağlılığının ve işten tatmin olmalarının, onların performansları açısından önemli olduğu bilinmektedir. Araştırmada il temsilcilerinin örgütsel bağlılık düzeylerinin yüksek olmasının, bağlı olduğu federasyon ile olumlu ilişkiler kurduklarından, kurumla özdeşleşerek kurumun çıkarları ile kendi çıkarlarını bir tuttuklarından ve özverili bir şekilde görevlerini icra ediyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmüştür. İş tatmini düzeylerinin yüksek düzeyde olmasında ise federasyonunun, il temsilcilerinin beklentilerini, isteklerini ve arzularını büyük ölçüde karşılıyor olmasının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada ayrıca il temsilcilerinin örgütsel bağlılık ve iş tatmini puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemede örgütsel bağlılık ile iş tatmini ölçeğinin alt boyutlarında ve genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir sonuç Gedik ve Üstüner (2017)'in eğitim örgütlerindeki öğretmenlerin, denetmenlerin ve akademisyenlerin örgütsel bağlılığı ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında görülmüş ve örgütsel bağlılık ile iş doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Araştırmada örgütsel bağlılık ve iş tatmini arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin görülmesinde, federasyonun il temsilcilerin beklentilerini karşılıyor olması ve buna bağlı olarak temsilcilerin kendilerini federasyona daha yakın hissetmeleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulguların, Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı il temsilcilerinin örgütsel bağlılığı ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Bu yüzden araştırmadan elde edilen sonuçlar literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Bundan sonraki çalışmalarda, farklı örneklem grupları ile daha farklı demografik faktörler eklenerek örgütsel bağlılık ile iş tatmini arasındaki ilişki incelenebilir. Bu sayede konu ile ilgili daha kapsamlı bilgiler verilebilir.

KAYNAKLAR

Akman, Z. (2018). *Belediye Çalışanlarının İş Tatmini Üzerine Bir Araştırma: Erzincan Belediyesi Örneği.* Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.

Aksoy, C., Şengün H.İ., Yılmaz, Y. (2018). Turizm Sektörü Çalışanlarının İş Tatmini Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(65):* 356-365.

Alev, A. (2016). *Basketbol İl Temsilcilerinin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Düzce.

Balay, R. (2000). *Yönetici ve Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Baycan, F.A. (1985). *An Analysis of the Several Aspect of Job Satisfaction Between Different Occupational Groups.* Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dağlı, A., Elçiçek, Z., Han, B. (2018). Örgütsel Bağlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68):* 1765-1777.

Doğruöz, E., Özdemir, M. (2018). Eğitim Örgütlerinde Üretim Karşıtı İş Davranışları ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi. *Elementary Education Online, 17(1):* 396-413.

Duman, M.Ç., Erdem, H. (2016). Örgüt Tarafından Sağlanan Yemek Hizmetinin Algılanan Kalitesinin Örgütsel Bağlılık ve İş Doyumu Üzerindeki Etkileri. *Business and Economics Research Journal, 7(2):* 135-148.

Elmas, N., Karabulut, A.T. (2017). Örgütsel İletişimin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(33:* 209-224.

Gedik, A., Üstüner, M. (2017). Eğitim Örgütlerinde Örgütsel Bağlılık ve İş Doyumu İlişkisi: Bir Meta Analiz Çalışması. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(2):* 41-57.

Hoş, C., Oksay, A. (2015). Hemşirelerde Örgütsel Bağlılık İle İş Tatmini İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 20(4):* 1-24.

Karakaş, A., Gökmen, G. (2018). Kamu Çalışanlarında İş Tatmini, Duygusal Emek ve İş Stresi: Konya'da Bir Araştırma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(3):* 99-127.

Kolancıoğlu, B., Karabulut, A.T. (2017). Örgüt Kültürünün Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi: Hastaneler Üzerinde Bir Araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(33):* 115-131.

Meyer, J.P, Allen, N.J., Smith, C.A. (1993). Commitment to Organizations and Occupations: Extension and Test of a Three-Component Conceptualization. *Journal of Applied Psychology, 78(4):* 538-551.

Meyer, J.P., Allen, N.J. (1997). *Commitment in The Workplace: Theory, Research and Application*. ABD: Sage Publications.

Ocak, M., Güler, M., Basım, H.N. (2016). Psikolojik Sermayenin Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmini Tutumları Üzerine Etkisi: Bosnalı Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi, 6(1):* 113-130.

Weiss, D.J., Dawis, R.V., England, G.W., Lofquist, L.H. (1967). Manual For The Minnesota Satisfaction Questionnaire. *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation, 22:* 120.

SB132

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmetcan Yiğit[1], Güçlü Özen[2], Ali Arslan[3]

[1]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Mehmetcan.yigit@hotmail.com
[2]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, guclu1234@yahoo.com
[3]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, aliarslan1996@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, sınıf farklılığı, spor yapıp yapmama ve bireysel ya da takım sporu yapma bağımsız değişkenlerinin empati eğilim düzeyine olan etkisini belirlemektir. Araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı benimsenmiş ve veriler anket yoluyla toplanmıştır. Araştırmanın çalışma evreni örneklemi ile aynı olup, İzmir/Balçova Yusuf Uz Ortaokulunda öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü katılan 109 (61 erkek, 48 kız) ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin empatik eğilim düzeylerini belirlemek için Dökmen (1988) tarafından geliştirilen ve 20 maddeden oluşan ''Empatik Eğilim Ölçeği'' , araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Veriler normal dağılım gösterdiği ve n> 30 olduğu için değerlendirme aşamasında cinsiyet ve spor yapma bağımsız değişkenleri için bağımsız t test, sınıf farklılığı bağımsız değişkeni için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireysel ve takım sporu yapma bağımsız değişkeni için alt gruplarda n< 30 olduğundan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Cinsiyet ve sınıf farklılığı bağımsız değişkenleri için yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Ancak spor yapma ve branş bağımsız değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin empatik iletişim eğilim puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.Sınıf farklılığı için hangi gruplar arasında fark olduğu post hoc analizi sonucunda 5. Ve 8. sınıflar olduğu tespit edilmiş ve aritmetik ortalamalara bakıldığında sınıf yükseldikçe empatik iletişim eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Spor alışkanlığı ve branş farklılığının empatik iletişim eğilimi puanı açısından bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Empati, Spor, Cinsiyet, Ortaöğretim Öğrencileri

EXAMINING THE EMPATHIC TENDENCY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of independent variables which are , secondary school students' gender, class difference, doing sport as individual or as a team sport on empathy level.

In this research, the cross-sectional approach of the general screening models was determined and the adopted data were collected through a questionnaire. The sample of the study is the same as the sample of the study, and it consists of 109 (61 boys, 48 girls) volunteers participating in the secondary education of İzmir / Balçova Yusuf Uz Secondary School. Empathic Tendency Scale developed by Dökmen (1988) and consisted 20 items and in order

to reach the demographic information of the students participating in the research, the personal information form created by the researchers were used.

Since the data were normally distributed and n> 30, independent t-test for gender and doing sports independent variables, and for clas level difference independent variable one –way analysis of variance(ANOVA) were used in the evaluation stage, and the Mann-Whitney U test was used for the doing individual and team sport independent variable.

A statistically significant difference was found in the results of gender and class differences ($p < 0.05$). However, there was no statistically significant difference in terms of doing sport and branch independent variables ($p > 0.05$). When the arithmetic means were examined, it was found that female students had higher empathic communication tendency scores. As a result of post hoc analysis, it was found that there was a difference between the groups in the 5th and 8th grades. When the arithmetic averages were examined, it was seen that the tendency of empathic communication decreased as the class increased. It has been observed that sports habits and branch differences do not make a difference in terms of empathic communication tendency.

Key words: Empathy, Sports, Gender, Secondary School Students

GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olduğu için çevresi ile sürekli iletişim kurmak zorundadır. İnsan, kendisini, duygu ve düşüncelerini, hislerini, ihtiyaçlarını ifade etmek, diğer insanlarla ilişki kurmak için iletişime gereksinim duyar. İletişimin en temel işlevi insanın karşısındaki kişiyi doğru anlaması ve karşısındaki kişiye kendini doğru anlatabilmesidir. Bu nedenle kişiler arası iletişimde insanın karşısındaki kişiyle empati kurması oldukça önemlidir. Toplumsal hayattan günlük konuşma diline de girmiş olan "empati" kavramı iletişim, felsefe ve psikoloji alanlarında üzerinde sıklıkla durulan bir kavramdır. Empati, bir kişinin kendisini iletişim halinde olduğu kişinin yerine koyması, onun kendine özgü dünyasını, duygularını ve düşüncelerini anlayabilme çabalarıdır (Dinçyürek, 2004). Diğer bir tanıma göre empati özelliği, insanların olaylara kendilerini karşılarındaki kişilerin yerlerine koyarak bakmalarıdır. Bunun yanında empati, karşıdaki kişilerin duygu ve düşüncelerinin doğru anlaşılması ve hissedilmesi sürecidir. En fazla kullanılan ve genel anlamıyla empati, bir insanın bizzat kendisini başka bir bireyin yerine koyarak bu metotla karşısındaki kişinin duygularını, düşüncelerini, tavır ve davranışlarını kavrayabilmesidir (Dökmen, 2005: 27). Bu bağlamda empati becerisi kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesi ve kişilik gelişimi açısından oldukça önemli bir konudur. Empati, karşıdaki kişinin duygularını anlamaya odaklı bir yaklaşım olduğu için, empatinin iletişimi kolaylaştıran ve iletişimin daha etkili olmasına katkı sağlayan bir unsur oldu söylenebilir (Uğurlu, 2013; Karaca ve ark., 2013; Lauder ve ark., 2002).

Empatik eğilim kavramı empatinin duygusal yönünü oluşturmakta olup, bireyin empati yapabilme potansiyelini göstermektedir. Bireyin empati kurabilme durumu ise empatik beceri olarak adlandırılır (Mete ve Gerçek, 2005). Empati becerisinin temelinde insanların duygusal olarak kendilerini başkalarının yerine koyabilme özelliği bulunduğu için insanların öncelikle kendi duygularını tanımalarına ihtiyaçları vardır. Kendisinde gerek acı gerekse de birtakım zevk duygularını hissetmeyen kişilerin karşısındaki kişilerin duygularını anlamaları oldukça zordur. Bunun yanında empati ile duyarlılık kavramları birbirleri ile yakından ilişkilidir. Çünkü duyarlı insanların başkalarının duygularını anlama ve onlar gibi hissetme becerileri, doğal olarak empati kurma becerileri yüksektir (Pala, 2008).

Empati kurmanın ilk adımı karşıdaki kişiyi dinlemekle başlar. Bu aşamada kişi iyi dinlenmeli, duygu ve düşünceleri iyi anlaşılmalıdır. Karşıdaki kişinin duyguları empati becerisi ile anlaşıldıktan sonra karşıdaki kişiye duygu ve

düşüncelerinin anlaşıldığına dair geri bildirim verilmelidir (Cevahir ve ark., 2008). Bunun yanında diğer kişisel özelliklerde olduğu gibi empati becerisi de kişiden kişiye farklılık gösteren bir beceridir. Bazı insanların empatik eğilimleri yüksek iken bazı insanlar düşük empatik eğilim gösterebilirler. İnsanların empatik eğilim düzeylerinin gelişimi alınan eğitim ve yaşanılan sosyal çevreye göre şekillenir (Hojat ve ark., 2002).

Roberts ile Strayer, empati becerisi yüksek ve alçak olan öğrencileri araştırdıkları çalışmalarında, empatik becerisi yüksek öğrencilerin empatik becerisi alçak öğrencilere göre işbirliği ve yardımlaşma becerilerini göstermeye daha fazla istekli olduklarını, akranları tarafından çok daha fazla kabul gördüklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar elde edilen bulgulardan yola çıkarak empatinin, arkadaşlar arasındaki iletişimin sağlanmasında çok önemli bir etkiye sahip olduğunu öngörmektedirler (Roberts ile Strayer, 1996: 25).

Çocuklarda empati gelişimi şöyle bir süreç takip etmektedir. Doğumla birlikte bebeklerin, yanlarındaki bebeklerin ağlaması karşısında ağlayıp üzüldükleri ve bu duygusal durumun empatinin ilk göstergeleri olduğu belirtilmektedir. Bilişsel becerileri sınırlı olsa da, bebeklerin ağlayan diğer bebeklere karşı ilgi göstererek onlarla iletişime geçtikleri görülmektedir (Hoffman, 2000: 78). Çocuklar iki yaşında kendilerinin dışındaki kişilerin hissettikleri duyguların kendi duygularıyla aynı olmadığını anlamaya ve olaylar karşısında kendi kendilerine yorumlarda bulunmaya başlamaktadırlar. Bu yaşlarda rol oynama becerisi edinen çocuklar, kendi duygularının diğer kişilerin duygularıyla aynı olmadığını kavramaya başlarlar. Diğer insanların bakış açılarının, kendi ilgi ve ihtiyaçlarına, olaylar karşısındaki tutumlarına göre değiştiğini de anlarlar (Zahn-Waxler vd., 1992: 126). Çocukların üç yaşına girmeleriyle birlikte, bireylerin düşüncelerinin kendi düşünceleriyle aynı olmadığını, her insanın kendine özgü bir bakış açısının bulunduğunu ve aynı durumlar karşısında değişik tepkiler gösterilebileceğini kavradıkları ve yaşıtlarının problemlerini anlayarak yardımcı oldukları gözlemlenmiştir (Ünal, 2007: 176). Altı yaşındaki çocuklar için olayları ve durumları başkalarının gözüyle görme ve olaylar karşısında uyum sağlayabilme döneminin başlangıç evresidir. Altı yaşından itibaren bir çocuk kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak düşünebilmektedir. Bu dönemlerde çocukta konuşma kabiliyeti artmakta ve soyut olarak düşünebilme becerisi gelişmektedir. Bu becerilerinin artmasıyla çocukta, farklı yerlerde bulunan insanların başlarına gelenleri algılama özelliği de artmaktadır (Shapiro, 2000: 79). Çocukluk döneminin ileriki aşamaları olan on-on iki yaş civarındaki çocukların, empati becerilerini tanıdıkları insanların da önüne geçirerek yaygınlaştırdıkları belirtilir. Çocuk bu yaş döneminde tanımadığı insanlara da empati besleyebilir. Dünya meseleleriyle ilgili fikir üretmeye başlayabilir (Shapiro, 2000: 85). Böyle bir dönemde bireylerin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi önem arz etmektedir. Buradan hareketle çalışmamızda çeşitli değişkenlere göre, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, sınıf farklılığı, spor yapıp yapmama ve bireysel ya da takım sporu yapma bağımsız değişkenlerinin empati eğilim düzeyine olan etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmada genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı benimsenmiş veriler anket yoluyla toplanmıştır. Araştırmanın çalışma evreni örneklemi ile aynı olup, anket çalışmasına başlamadan önce katılım gösteren öğrencilere çalışma hakkında genel bilgi verilmiş, anketin nasıl doldurulacağı ve çalışmanın önemi açıklanmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya İzmir/Balçova Yusuf Uz Ortaokulunda 2018/2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü katılan 109 (61 erkek, 48 kız) ortaöğretim öğrencisi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin empatik eğilim düzeylerini belirlemek için Dökmen (1988) tarafından geliştirilen ve 20 maddeden oluşan ‘‘Empatik Eğilim Ölçeği’’ , araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Empatik Eğitilim Ölçeği (EEÖ)

Empatik Eğilim Ölçeği, empatinin duygusal bileşenini ve bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip ve 20 ifadeden oluşan EEÖ’nin seçenekleri, 5’li Likert (1=Tamamen Aykırı, 2=Oldukça Aykırı, 3=Kararsızım, 4=Oldukça Uygun ve 5=Tamamen Uygun) tipinde olup bireylerin o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan 100’dür. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğunu; düşük olması empatik eğilimin düşük olduğunu göstermektedir. Belirlenmiş bir norm olmadığından, bu çalışma kapsamında grubun aritmetik ortalamaları karşılaştırılarak puanlar yorumlanmıştır. EEÖ, Dökmen (1988) tarafından 70 kişilik bir öğrenci grubuna, üç hafta arayla iki defa uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen korelasyon katsayısı 0.82’dir. Ölçek yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.86, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.72’dir. EEÖ’nin geçerlik çalışması yine Dökmen (1988) tarafından yapılmıştır. 24 kişilik bir denek grubunun EEÖ ve Edwards Kişisel Tercih Envanteri’nin “Duyguları Anlama” boyutundan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.68 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.70 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Anketlerin tamamı İzmir ilinde seçilen Balçova Yusuf Uz ortaöğretim kurumuna gidilerek öğrencilere kendi okul ortamlarında uygulanmıştır. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Veri toplama aracı, öğrenciler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar

araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra anketlerin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Hatasız cevaplanan 61 erkek, 48 kız olmak üzere toplam 109 katılımcının anketi değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler normal dağılım gösterdiği ve n> 30 olduğu için değerlendirme aşamasında cinsiyet ve spor yapma bağımsız değişkenleri için bağımsız t test, sınıf farklılığı bağımsız değişkeni için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireysel ve takım sporu yapma bağımsız değişkeni için alt gruplarda n< 30 olduğundan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın konusu olan, ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi için yapılan istatistiksel analizlerle elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka bağımsız T-testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	AO±SS	t
Empatik Eğilim Ölçeği	Erkek	61	3,38±,390	3,56*
	Kadın	48	3,65±,364	

***p<0.05**

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin empatik eğiliminin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor yapma bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka bağımsız T-testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2 : Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına İlişkin Bulgular

	SPOR	N	AO ±SS	T
Empatik Eğilim Ölçeği	YAPMA	39	3,54±,346	1,24
	YAPMAMA	70	3,48±,426	

***p<0.05**

Spor Yapma bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Sınıf farklılığı bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Sınıf Durumlarına İlişkin Bulgular

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Empatik Eğilim Ölçeği	Gruplar Arasında	1,09	2	,546	3,59*
	Grup İçinde	16,12	106	,152	
	Total	17,21	108		

*p<0.05

Sınıf bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için post hoc analizi yapılmış ve 5. Sınıf ile 7. Sınıf arasında olduğu tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde alt sınıfta okuyan öğrencilerin empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Branş bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Branş Durumlarına İlişkin Bulgular

	Branş	N	SIRA DEĞERİ	Z
Empatik Eğilim Ölçeği	Takım Sporu	31	18,81	-1,29
	Bireysel spor	8	24,63	

*p<0.05

Branş bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sonuç olarak spor yapıp yapmama alışkanlığı ve bireysel veya takım sporu ile uğraşma bağımsız değişkenlerinin empatik iletişim eğilimi puanı açısından bir fark yaratmadığı görülmüştür Ancak cinsiyet ve sınıf farklılığı bağımsız değişkenlerin empatik eğilim puanları açısından fark yarattığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin empatik iletişim

eğilimlerininm erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ve sınıf yükseldikçe empatik iletişim eğilimlerinin azaldığı söylenebilir..

Yapılan araştırmalarda cinsiyet bağımsız değişkeni açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çetin (2008)'in yaptığı araştırmada, cinsiyete göre empati puanlarının karşılaştırılması sonucunda, kızlarla erkekler arasında anlamlı fark olduğu, kız öğrencilerin empati puan ortalamalarının erkek öğrencilerin empati puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yüksel (2009) de ilköğretim beşinci sınıf çocukları üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre kızların empati düzeyinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu ifade etmiştir. Garaigordobil (2009) de 10-14 yaş grubu üzerinde yaptığı araştırmada kızların empati düzeyinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu bildirmiştir. Bunda Türk toplumunda kız çocuklarının yetiştirilme tarzının önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Kız çocuklarının erkeklere göre daha uyumlu ve daha anlayışlı olmaları konusunda çevre tarafından yönlendirilmeleri, kızların empati kurmasını kolaylaştıran nedenler arasında sayılabilir. Erkek çocukların empatik eğilimlerinin düşük olmasının yine yetiştirme tarzı nedeniyle erkeklerin duygularını rahat ifade edememesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Farklı yaş grublarına yapılan araştırmalarda da cinsiyet değişkenin empati kurma eğilim düzeyine etki ettiği görülmüştür(Akbulut, 2010; Arslanoğlu, 2012; Bozkurt, 1997; Ekinci 2009; Genç & Kalafat, 2008). Yapılan çalışmalarda genel olarak kadınlar yönünde lehine sonuçlar elde edilmiştir. Dökmen, (1997) kadınlarda empati kurma eğilimlerinin, erkeklere oranla daha yüksek bulmasını kadın duyarlılığı ifadesiyle açıklamaktadır. Farklı olarak Alver (1998) ve (Genç & Kalafat, 2008) tarafından yapılan çalışmalar doğrultusunda cinsiyetin empatik eğilim puanları açısından anlamlı düzeyde etkisinin olmadığı kanısına varmışlardır.

Genel literatür bilgileri ile karşılaştırdığımızda spor yapma bağımsız değişkeni açısından çalışmamızı destekleyen çalışmlar oğluduğu gibi farklı sonuçlar bulan çalışmalarda vardır. Dervent (2007) çalışmasında spor yapan öğrencilerin empati becerileri düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre yüksek olduğunu ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldız (2009) çalışmasında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin empatik eğilimleri arasında istatistiksel bir anlamlılığa rastlamamıştır. Farklı bir sonuç olarak Fazel (2011) çalışmasında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre empatik eğilimlerinin daha güçlü olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan başka araştırmalarda bireysel veya takım sporu ile uğraşma bağımsız değişkeni açısından çalışmamızla benzer sonuçlar elde edildiği gibi farklı sonuçlarda bulunmuştur. Karakaya (2002) çalışmasında, bireysel spor veya takım sporuyla ilgilenen sporcuların empatik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Farklı şekilde Erkut (2010) çalışmasında bireysel spor yapan sporcuların, takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre empatik eğitilimlerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

(Dorak & Vurgun, 2006) yaptıkları araştırma sonucunda takım sporları ve empatik anlayış üzerine yapılan bir diğer araştırmada ise, takım sporlarında birlikteliğin ve empatik eğilimin ilişkisi incelendiğinde % 30'luk bir oranda pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kalliopuska (1987) çalışmasında takım ya da bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin empatik eğilim açısından incelediği araştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edememiştir.

ÖNERİLER

Kız çocukların daha empatik oldukları görülmektedir. Kızların empatik davranışlarının desteklendiği ancak erkeklerin duygularını ifade etmelerinin desteklenmediği söylenebilir. Bu nedenle bu yaşlardaki erkek çocuklar da desteklenmeli, kız çocuklarının empatik becerilerini desteklemeye yönelik tutum erkek çocuklara da gösterilebilir. Ailede ve okulda çocuğa uygun modeller sunulabilir.

Okulda ve ailede çocuğa empatik eğilim, empatik düşünebilme yani kendini karşısındaki kişinin yerine koyabilme yetisi kazandırılmalıdır. Böylelikle çocuk kendisine davranılmasını istemediği davranışları sergilemeyecektir.

Empatik eğilim kavramı sadece ortaokul düzeyinde değil örgün eğitimin her alanında ve yetişkin eğitimi de içine alan bir kapsamda değerlendirilmelidir.

Bu araştırma yalnızca ortaöğretim kurumlarında incelenmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı yaş gruplarında araştırmalar yapılarak karşılaştırmalar yapılabilir. Böylece farklı yaş gruplarının empatik eğilim durumları incelenebilir.

Farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip ilçelerdeki okullarda da benzer araştırmalar yapılarak öğrencilerin empatik eğilim düzeyleri karşılaştırılabilir.

Örneklem sayısı arttırılarak ve araştırmanın evreni genişletilerek farklı ilçelerde benzer araştırmalar yapılabilir.

Literatüre bakıldığı zaman birbirinden farklı sonuçlara ulaşılan çalışmaların olması sebebiyle, çalışmanın evren ve örnekleminin değiştirilmesi ya da çalışma grubunun sayısının arttırlıması ile daha kesin sonuçlara ulaşılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akbulut, E. (2010). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Arslanoğlu, C. (2012). Farklı bölümlerde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ve saldırganlık ilişkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Alver, B. (1998). Bireylerin uyum ve empatik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Cevahir, R., Çınar, N., Sözeri, C., Şahin, S., Kuğuoğlu, S. (2008). Ebelik Öğrencilerinin Devam Ettikleri Sınıflara Göre Empatik Becerilerinin Değerlendirilmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3(7), 3-15.

Çetin, C. N. (2008). İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin ana baba tutumları ve özsaygı ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Dinçyürek, S. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Marmara Coğrafya Dergisi, 10, 95-116.

Dökmen, Ü, (2005), İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 55,125.

Dökmen, Ü.(1997). Communication conflicts and empathy. İstanbul: Sistem.

Dorak, F.,& Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 73-77.

Dervent, F.(2007). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Ekinci, Ö. (2009). Öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. Journal of Elemantary Education Online, 9(2), 816-827. dergipark.ulakbim.gov.tr/İlkonline/article/view/5000038076/5000036933.erişim sağlanmıştır.

Erkut, T. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1:120-121.

Fazel, K.A.(2011). Thecomparison of fivePersonalitytraitsbetweenmaleandfemaleathletesandnon-athletes. GrowthandSporting-Motion Learning.

Garaigordobil, M. (2009). A comparative analysis of empathy in childhood and adolescence: Gender differences and associated socio-emotional variables. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 9(2), 217-235.

Genç, S., Z., & Kalafat, T.(2008). Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile empatik becerilerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. Sosyal Bilimler Dergisi, 19,(2) 211-222.

Hojat, M., Gonnella, J. S., Mangione, S., Nasca, T. J., Veloski, J. J., Erdmann, J. B., Erdman, B., Magee, M. (2002). Empathy in Medical Students As Related To Academic Performance, Clinical Competence And Gender. Medical Education, 36(6), 522-527.

Hoffman, M. L, (2000), Empathy and Moral Development: Implications For Caring and Justice, Cambridge University Press, New York.

Karaca, A., Açıkgöz, F., Akkuş, D. (2013). Eğitim İle Empatik Beceri ve Empatik Eğilim Geliştirilebilir Mi?: Bir Sağlık Yüksekokulu Örneği. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3), 118-122.

Karakaya, M., A.(2002). Takım Sporu Yapan Sporcularla Bireysel Spor Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması(N.Ü. Aksaray BESYO Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

Kalliopuska M. (1987). Relation of Empathy and Self-esteem to Active Participation in Finnish Baseball. Perceptual and Motor Skills, 65(1), 107-113.

Lauder, W., Reynolds, W., Smith, A., Sharkey, S. (2002). A comparison of Therapeutic Commitment, Role Support, Role Competency And Empathy İn Three Cohorts Of Nursing Students. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 9(4), 483-491.

Mete, S., Gerçek, E. (2005). PDÖ Yöntemiyle Eğitim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Becerilerinin İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(2), 11-17.

Pala, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(23), 13-23.

Roberts, W, Strayer, J, (1996), Empathy, Emotional Expressiveness and Prosocial Behavior Child Development, 67, 449- 470.

Shapiro, L.E. (2000), Anne ve Babalar İçin Duygusal Zeka Rehberi (Ü.Kartal, Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları.

Uğurlu, C.T. (2013). Öğretmenlerin İletişim Becerisi ve Empatik Eğilim Davranışlarının Çocuk Sevme Düzeyleri Üzerine Etkisi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3(2), 51-61.

Ünal, F, (2007), Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne-Baba Tutumlarının Etkisi, Millî Eğitim Dergisi, Sayı: 176.

Yüksel, A. (2009). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin empatik becerileriyle aile işlevleri ve benlik kavramlarının incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(25), 153-165.

Yıldız, S. (2009). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., Chapman, M., (1992), Development of Concern for Others, Developmental Psychology, 28, 126-136.

SB153

SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE ÇALIŞAN PERSONELİN KİŞİ ÖRGÜT UYUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Taha Erol[1], Fikret Ramazanoğlu[2]

[1] Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Email erol.taha006@gmail.com
[2]Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Email f.ramazanoglu@sakarya.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğündeki personelin kişi-örgüt uyumlarını belirlemek ve personelin demografik özelliklerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmada personelin kişi-örgüt uyumları bağımlı; demografik değişkenleri bağımsız değişkenler olarak belirlenerek incelemeler gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan 200 personel üzerinde çalışılmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının (10,54±3,55); 20-29 yaşındaki çalışanlarla (12,88±3,65) 30-39 yaşındaki çalışanlardan (12,86±3,80) anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının, 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATION PERSONNEL WORKING AT THE SPORTS GENERAL DIRECTORATE

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the person-organization harmony of the personnel working in the Ministry of Youth and Sports General Directorate of Sports and to determine whether there is a significant difference between the person and the organization according to the demographic characteristics of the personnel. The research was carried out in the general screening model of quantitative research methods. In the research, the staff-person-organization adherence is dependent; demographic variables were determined as independent variables. This study was conducted on 200 staff working at the General Directorate of Sports of the Ministry of Youth and Sports.

It is seen that the person-organization adaptations of the employees who participated in the research are generally at the average level. According to the demographic characteristics of the surveyed personnel, it was determined that the person-organization harmonies of the female and male personnel were similar. In addition, it was determined that the marital and single employees had similar similarities between the person and the organization. As a result of the calculation, 40-49 year old employees' person-organization compliance (10,54 ± 3,55); It was found that 20-29-year-old workers (12.88 ± 3.65) were significantly lower than those aged 30-39 (12.86 ± 3.80). When the average scores were examined, it was found that the person-organization compliance of the personnel working in the institution for 5 years or less was significantly higher than those working more than 5 years. It is determined that the person-organization adaptations of the persons doing active work related to the active sports and the persons performing other duties have similarities.

BİREY-ÖRGÜT UYUMU (PERSON-ORGANİZATİON FİT) KAVRAMININ TANIMI VE KAPSAMI

Birey-örgüt uyumu (person-organization fit), bireyin değerleri ile örgütün değerleri arasındaki uygunluk ya da benzerlik derecesidir (J.Mitchell, 2006, s. 26). Birey-örgüt uyumu çalışmaları, yönetime psikoloji biliminden geçmiştir. Davranış bilimciler, yönetim bilimi içinde birey-örgüt uyumu fikri ile 1950'lerde karşılaşmışladır. Bu tarihten sonra da, mesleklerde, iş seçiminde, örgütsel çevre hususunda bireyler uyum teorilerini dikkate almaya başlamışlardır (Xiaojun & Shizong, 2010, s. 120).

Birey-örgüt uyumuna ilişkin üç ayrı yaklaşımdan söz edilebilir; Birincisi, değerlerde uygunluktur. Değerler, istikrarı temsil eder, çeşitli durumlarda neyin önemli olduğuna ilişkin uzun dönemli inanışlardır. Değerlerde uygunluk, sistemin mevcut kültürel değerleri ile bireylerin temel inanışları arasındaki uyumluluk hali olarak tanımlanır. İkincisi, kişilikte uygunluktur. Kişinin sahip olduğu karakteristik özelliklerinin, içinde bulunduğu çevrede diğer bireylerin sahip olduğu özelliklere uygun olmasıdır. Üçüncüsü ise iş-çevre uygunluğudur. Sosyal iklimler, örgütteki yaşamı karakterize eden tavır, davranış ve duygu yığınlarını temsil eder. İş-çevre uygunluğu, bireylerin içinde bulundukları iş ortamı ile olan uygunluklarını ortaya koymaktadır (W.Westerman & Vanka, 2005, s. 413). Örgütlerde, iç uyum derecesi ve çevre ile uyum, insanların karar, eylem ya da eylemsizliklerinin bir ürünüdür ve uyumsuzluklar ve çatışmalar sıklıkla yaşanmaktadır (Morgan, 1998, s. 57).

Birey-örgüt uyumu, yönetim ve örgütsel davranış alanlarının en popüler araştırma konularından biri olmuştur. Birey-örgüt uyumu, örgütlerin karakteristik özellikleri (hedefler, kaynaklar, değerler) ile bireylerin özellikleri (hedefler, yetenekler, değerler) arasındaki uygunluğu içine almaktadır. Birey ve örgüt arasındaki uyum, bütünleştirici (supplementary) ve tamamlayıcı (complementary) yöntemlerle kazanılır. Bütünleştirici uyum, birey ve örgütün karakteristik özellikleri birbirine benzediği zaman elde edilir. Tamamlayıcı uyum ise, birey ve örgütün karakteristik özellikleri, bir diğerini bütünlemek için eksik kalan bir şeyi ilave ettiği zaman elde edilir. Bütünleştiricilik açısından uyum, örgütler kendilerine benzeyen hedef ve değerlere sahip olan bireyleri çektiği zaman kazanılır. Tamamlayıcı uyum ise, bireylerin belli başlı ihtiyaçları örgütler tarafından sağlanan görevler ve kaynaklar tarafından tatmin edildiği zaman elde edilir. Literatür, birey-örgüt uyumu'nun işgören tavır ve davranışları sahasında olumlu yararları olduğunu kanıtlamaktadır. Buna göre, birey ve örgüt arasında uyum arttığı zaman işgörenler, daha memnun, daha bağlı ve daha verimli olurlar (Bright, 2007, s. 364-365).

ÖRGÜTLERDE BİREY-ÖRGÜT UYUMU

Birey-örgüt uyumu fikri, Schneider'in 1987'de kurduğu Çekim-Seçim-Çekişme (Attraction-Selection-Attrition) teorisi üzerine bina edilmiştir. Teorisinde Schneider, birbirlerine benzeyen örgüt üyelerinin olduğu organizasyonlarda bireylerin daha fazla rahat edeceklerini ve bu nedenle bu tür örgütlere katıldıklarını öne sürmektedir. Aynı şekilde örgütler de örgüt kültürüne yakın çalışanları istihdam etmektedirler. Bir kez istihdam gerçekleştikten sonra, her iki taraf da bu uygunluk durumunu sürdürmeye çabalamaktadır. Daha sonra örgüt, kendi gelenek ve değerlerine adapte etmek için sosyalizasyon süreçlerini işletmektedir. Uyumun mümkün olduğunca uzun sürdürülmesi için örgütün birey için ve bireyin örgüt için çekiciliğinin kalıcı olması gerekir. Teori'ye göre, işgörenler ve işverenler aralarındaki uyumun derecesini düzenli olarak gözden geçirir (Hauenstein, 2007, s. 54).

Birey-örgüt uyumu, organizasyonun kesin nitelikleri ile kişinin kesin nitelikleri arasındaki uygunluktur. Bu yapının merkezinde bireysel ve örgütsel değerler arasındaki uygunluk yer almaktadır. Bu uygunluk hali, bağlılık, doyum ve işten ayrılma eğilimi gibi işgörenlerin tavır ve davranışları ile ilişkilidir (L.Ambrose, Arnaud, & Schminke, 2007, s. 324).

Uygunluğu söz konusu edilen kişisel değerler (personal values) ile örgütsel değerler (organizational values) şu şekilde sayılabilecektir. Yenilikçi olma, risk alma, deneyim kazanmaya isteklilik, detaylara dikkat etme, kusursuz olma, organize olma, bağımsızlık, takım yönelimli olma, başkalarıyla işbirliği halinde çalışma, profesyonel gelişmeye elverişlilik, oryantasyona yatkınlık, uyumluluk, yüksek performans beklentilerine sahip olma, sonuç odaklı olmadır. Ayrıca yüksek performans için yüksek ücret, destekleyici ücret, bilgiyi serbestçe paylaşma, başarıyı takdir, sosyal sorumluluk sahibi olma, sosyal güç, otorite, başarı, etkililik, farklı yaşam, heyecan verici yaşam, haz, hayattan zevk alma, bağımsızlık, kendi hedeflerini seçme, eşitlik, sosyal adalet, affedicilik, sadakat, geleneğe saygı, alçak gönüllülük, itaatkarlık, öz disiplin, sosyal düzen, iyiliğe iyilikle mukabele (reciprocation of favors) sayılabilmektedir (Aumann, 2007, s. 175).

Bireysel ve örgütsel değerlerin uyumunda kullanılan Karşılaştırmalı Önem Ölçeğinde (CES: Comparative Emphasis Scale-Ravlin ve Meglino-1987), farklı bir değer sınıflandırması yapılmış ve dört temel değer belirlenmiştir. Bu değerler, başarı/sıkı çalışma (acheivement/working hard), başkalarına saygı/yardım (concernfor/helping others), dürüstlük (fairness) ve doğruluk/bütünlük (honesty/integrity) şeklinde ifade edilmiştir (Sezgin, 2006, s. 47-48).

Toplum, küçük büyük çevrelerden oluşur. Çoğumuz bu çevrelerin birinin üyesi sayılırız. Aile çevresi, iş arkadaşları çevresi, komşular vb. bu çevrelerin kendi üyeleri üzerindeki etkisi büyüktür. İnançlarına, tutumlarına tesir eder, davranışlarına yön verir. İnsanların çevrelerine uyma eğilimlerine uyum diyoruz. Bunun "etki altında kalmak"tan farkı vardır. Etki, fikirde olan uyumlu değişikliktir. Uyum ise davranışta da kendini gösteren uyumlu değişikliktir (Türkan, 2004, s. 170-171).

Birey-Örgüt Uyumunun Önemi

Hücre metaforu, canlı ve uyum yeteneğine sahip bir organizasyonu temsil etmektedir. Canlı organizmalardaki hücreler, temel yaşamsal işlevlere sahiptirler ve özel bazı gereksinimlerini karşılamak için bağımsız hareket edebilmektedirler. Ancak bir arada, uyumlu bir biçimde davranmaları durumunda hücreler daha karmaşık görevleri yerine getirebilmektedirler. Süreç içinde, değişimin hücrelerce paylaşılması durumunda, daha gelişmiş bir organizma oluşabilmektedir (Öğüt, 2001, s. 114).

İşte örgütler de, insanlar tarafından kendi yeteneksizliklerini (yetersizliklerini) yenmek için veya ortadan kaldırmak için oluşturulan toplumsal sistemlerdir. Örgütler aracılığı ile insan, kendi amaçlarının birçoğuna ulaşmayı engelleyen en önemli faktörün veya yeteneksizliğin ne kendi bireysel gücünden veya ne de zekâ durumundan kaynaklanmayıp, yalnızca başkalarıyla bir arada çalışmak istememe veya çalışmama durumundan ileri geldiğini anlamıştır (Şimşek, 2010, s. 213-214). Başkaları ile bir arada çalışmak ise uyumu gerekli kılmaktadır. Birbiriyle

uyum içerisinde çalışamayan bireylerin bulunduğu çalışma ortamlarında huzursuzluk, stres ve çatışma söz konusu olur.

Uyum fikri, son dönemlerde, ampirik araştırmalara, kapsamlı kavramsal gelişmelere konu olmuştur. Kristof'un birey ve organizasyonları arasındaki uygunluk biçiminde son noktayı koyduğu anlamıyla birey-örgüt uyumu, uyumun getirdiği faydalar dikkate alındığında bu temel yapı üzerine inşa edilecek araştırmalara devam edilmesinde önem arz etmektedir. Örnek olarak uyum, iş arayanların nasıl bir organizasyonu seçecekleri ve işverenlerin ise hangi işgöreni istihdam edecekleri hususunda önemli bir rol oynamaktadır. Uyum, aynı zamanda, bireylerin iş doyumu, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı, kariyer başarıları ve negatif olarak işgören devri ile ilişkilidir (Ostroff, Shin, & Knicki, 2005, s. 591-592). 204

Backhaus'a göre, birey-örgüt uyumu üzerine yapılan araştırmalar, bireysel ve örgütsel değerler arasında yüksek düzeydeki bir uyumun herkes için pozitif sonuçları olacağını ortaya koymaktadır. Çalışmalar, insanların kişisel değerlerini yansıtabilecekleri organizasyonlarda çalışmayı tercih etmekte olduklarını anlatmaktadır. Birey-örgüt uyumu, işgören devrinin azalması, daha yüksek düzeyde iş doyumu, örgütsel bağlılık ve kişiler arası çekim vb ile ilişkilidir (Backhaus, 2005, s. 21).

İşvereni ile büyük bir uyum içerisinde olduğunu düşünen işgörenin firmadan ayrılma olasılığı daha düşüktür; işverenine bağlılığı daha yüksektir ve daha fazla iş doyumuna sahiptir. Bireyler daha çok, kendilerina uygun olduğunu düşündükleri firmalarda çalışmayı tercih ederler (Levesque, 2005, s. 304).

BİREY-ÖRGÜT UYUMU TÜRLERİ

Birey-örgüt uyumuna ilişkin literatürde tanımlanan bir çok tür söz konusudur. Bununla birlikte tanımların birçoğu, Kristof tarafından geliştirilen yaklaşımdan bir şeyler ihtiva etmektedir. Kristof, birey-örgüt uyumunun, bireylerle örgütler arasında şu üç durumun meydana gelmesi halinde gerçekleşen uyumluluk durumu olduğunu ifade etmiştir. (a) en azından bir taraf diğer tarafın ihtiyaçlarını karşılar ya da (b) benzer temel nitelikleri paylaşırlar ya da (c) her ikisi bir arada olur. Bu tanım, Muchinsky ve Monahan'ın bütünleştirici (supplementary) ve tamamlayıcı (complementary) yaklaşımları ile Caplan ve Edwards'ın ihtiyaçlar-karşılananlar (needs-supplies) ve beklenen-kabiliyet (demands-abilities) yaklaşımlarını içeren dört farklı birey-örgüt yaklaşımını birbirine yaklaştırmıştır (Piasentin, 2007, s. 8-9).

Birey-örgüt uyumu araştırmalarında, üzerinde çalışılan kişisel değişkenlerden en önemlisi, "bütünleştirici uyum" açısından değerlerdir. Değerler, kendine özgü bir davranış biçimine karşı gösterilen kalıcı inanışlar ya da karşıtına göre tercih edilebilir düşünce biçiminde tanımlanabilmektedir. Değerler vasıtasıyla kişilerin tutum, kanaat ve davranışlarına yön verilmektedir. Değerler, örgüt tarafından önerilenlerin işgörenler tarafından algılanma biçimini şekillendirir. İhtiyaçlar ise, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için karşılanması zaruri unsurlardır ve "tamamlayıcı uyum" türünün konusunu oluşturmaktadırlar. İhtiyaçlar, objektiftir ve insanların arzuları ne olursa olsun varlığını sürdürür. Buna karşılık değerler, subjektiftir. Değerler, bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak arzu ettikleri şeylerdir (Taris & A.Feij, 2001, s. 54).

Bütünleştirici Uyum (Supplementary Fit)

Bütünleştirici uyum, esas olarak, birey ve örgütün temel özellikleri arasındaki ilişkiyi temel alır. Örgüt için bu özellikler, kültürü, iklimi, değerleri, hedefleri ve normları içerirken; işgören açısından bu özellikler değerler, hedefler, kişilik ve tutumlardır. Bütünleştirici uyum, birey ve örgütün söz konusu özellikleri arasında benzerlik olması olarak ifade edilmektedir (Yıldırımbulut, 2006, s. 16).

Bütünleştirici uyum, bir bireyin sahip olduğu karakteristik özelliklerin, örgütteki diğer bireylere benzemesi olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar, bireylerin, örgütsel özellikler ya da örgütteki diğer çalışanlar ile olan benzerliklerini anladıkları zaman, daha olumlu tavır ve davranış sergileme eğiliminde olduğunu; (a) daha yüksek iş doyumu, örgütsel desteği hissetme, işe katılma, örgütsel bağlılık, (b) artan iş performansı, (c) daha az işten ayrılma eğilimi ve işten ayrılma'nın gerçekleştiğini tespit etmişlerdir (Piasentin, 2007, s. 13).

Bütünleştirici uyum esas olarak üç temel özellik üzerine yoğunlaşmaktadır; değerler, kişilik ve hedeflerdir. Birey ve örgütün değerleri arasındaki uygunluk, birey-örgüt uyumu için önemli bir unsurdur. Bireyin kişilik özellikleri ile örgüt iklimi arasındaki uygunluk, üzerine odaklanan ikinci önemli unsurdur. Son olarak hedeflerde uygunluk, bireylerin hedefleri ile örgüt liderlerinin hedefleri arasındaki uygunluğu temsil etmektedir (Zhang, 2008, s. 29).

Kendini sınıflandırma teorisine (SCT-Self Categorization Theory) göre, insanlar kendilerini bireysel kimlikleri ya da sosyal kimlikleri vasıtasıyla ifade ederler. Bu teoriye göre, örgütüyle yüksek değer benzerliğine sahip olan işgörenlerde sosyal kimlik ön plandadır ve sosyalleşme (depersonalisation) süreçleri baş gösterir. Sosyalleşme ve bütünleştirici uyum, olumlu iş sonuçlarının önemli bir göstergesi sayılır (Guan, Deng, D.Risavy, & Bond, 2010, s. 6-7).

Tamamlayıcı Uyum (Complementary Fit)

Örgüte uygun birey tespiti ve seçimi, verimli ve bağlılık düzeyi yüksek iş gücü temin etmek bakımından kilit unsurdur. İşgören uyumu ile ilgili yaygın görüş, kişilerin karakteristik özellikleri ile örgütün niteliklerinin benzer olmasına (supplementary fit) ilişkin değerlendirmelerden oluşmaktadır. Literatürdeki bu genel kanaatin aksine birey-örgüt uyumu aynı zamanda birey ile örgütsel özellikler arasında tamamlayıcılık (complementaritiy) davranışı dolayısıyla da meydana gelebilmektedir (Piasentin & Chapman, 2007, s. 341).

Bütünleştirici uyuma ilave olarak; özelikleri bütünleşmeye ya da ortamın özelliklerini tamamlamaya hizmet ettiği için uyum gösteren bireyler dolayısıyla, uyum, tamamlayıcı bir perspektif ile de açıklanabilecektir. Bu model başlangıçta, personel seçimi kararlarını açıklamak için kullanılmıştır. Bir şeylerde eksiklik olduğunu hisseden organizasyonlar, bu boşluğu en iyi dolduracak bireyleri seçmişlerdir (Piasentin K. A., 2007, s. 13-14).

Nahavandi ve Malekzadeh'e göre, birey-örgüt uyumu, "uyumluluk" ve "çeşitlilik" olarak iki biçimde tarif edilebilir; Uyumluluk, değerler ve hedefler bakımından örgütle eşleşen bireyleri işe almak ve böylece örgütteki mevcut kültürü kuvvetlendirme ve pekiştirmek ve dayanışmayı artırmaktır. Çeşitlilik ise, çeşitliliği sağlamak ve uyumun kapsamını genişletmek için örgütten farklı bireyleri işe almaktır (Nahavandi & Malekzadeh, 1999, s. 557-558).

Buna göre, tamamlayıcı uyum, kişinin özellikleri örgütte eksikliği hissedilen bir şeyi telafi ettiğinde yahut örgüt kişinin bir ihtiyacını giderdiğinde ortaya çıkar. Bu özelliği sebebiyle literatürde ihtiyaçlar-karşılananlar ve beklenen-kabiliyet uyumları ile birlikte ele alınmaktadır (Allison, 2007, s. 5).

İhtiyaçlar-Karşılananlar Uyumu (Needs-Supplies Fit)

İhtiyaçlar-karşılananlar uyumu yaklaşımı, uyumun örgütün bireysel arzuları, ihtiyaçları ve tercihleri tatmin ettiği zaman gerçekleşeceğini öngörmektedir (W.Ferratt, Enns, & Prasad, 2004, s. 25). Bireyler, ihtiyaçları karşılandığı ölçüde çevrelerine uyum sağlarlar. Buna göre ihtiyaçları örgütleri tarafından karşılandığı zaman bireylerin iş doyumu yüksek olacak ve da daha üretken olabileceklerdir (Piasentin K. A., 2007, s. 15-16).

İhtiyaçların karşılanmasına ilişkin teoriler, ihtiyaçlar-karşılananlar uyumunun tutum ve davranışları etkileyen ana mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm bu teorilerin ortak noktası, ihtiyaçlar tatmin edildiğinde bireylerde pozitif iş davranışlarının görüleceği biçimindedir (L.Kristof-Brown, D.Zimmerman, & C.Johnson, 2005, s. 288).

Beklenen-Kabiliyet Uyumu (Demands-Abilities Fit)

Beklenen-kabiliyet uyumu, esasen, işin gerekleri ile kişinin yetenekleri arasındaki uygunluğu kapsar. Bireyin sahip olduğu bilgi, beceri ve yeteneklerin, işin gerektirdikleri ve istenilenler ile uyumuna vurgu yapılmaktadır. Bu uyum türü, bir çeşit birey-iş (person-job) uyumu olarak da literatürde ele alınabilmektedir (Scroggins, 2007, s. 1651).

Örgütler, işgörenlerin kişisel gelişim ve görevle ilgili ihtiyaç duydukları finansal, fiziksel ve psikolojik kaynakları tedarik eder. Örgüt bu yolla, işgörenleri ihtiyaçlarını karşıladığı zaman ihtiyaçlar-karşılananlar uyumu gerçekleşmektedir. Benzer biçimde örgütler işgörenlerinden, zaman, efor, bağlılık, bilgi, beceri ve kabiliyet bakımından örgüte katkılarını beklemektedir. Bireyler, örgütlerinin bekledikleri kabiliyetlere sahip olmaları halinde beklenen-kabiliyet uyumu gerçekleşmiş olacaktır (Güneşer, 2007, s. 7).

Beklenen-kabiliyet uyumu modeli, bireylerin sahip oldukları yetenekleri ile örgütün kendilerinden bekledikleri arasındaki uyum derecesini yansıtır. Bir başka deyişle birey, örgütünün kendisinden beklediklerini karşılayabilmek için gereksinim duyduğu niteliklere sahip olduğu zaman uyum ortaya çıkar (Piasentin K. A., 2007, s. 14).

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın desenine, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarını belirlemek ve personelin demografik özelliklerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde yürütülmüştür. Fraenkel ve Wallen (Fraenkel & Wallen, 2006, s. 95) tarama araştırmalarının asıl amacının bir gruba ait özelliklerin betimlenmesi olduğunu ifade etmektedir. Tarama araştırmaları geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2005, s. 25).

Araştırmada personelin kişi-örgüt uyumları bağımlı; demografik değişkenleri bağımsız değişkenler olarak belirlenerek incelemeler gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta personeller ile yürütülmüştür. Araştırma kapsamında gönüllülük esasına dayalı olarak amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine dayalı 200 kişiye ulaşılmıştır. Veri incelemesinin ardından 192 kişinin görüşleri ile bulgular oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişkenler	**Kategoriler**	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	84	43,8
	Erkek	108	56,3
Medeni durum	Evli	128	66,7
	Bekar	64	33,3
Yaş	20-29	41	21,4
	30-39	83	43,2
	40-49	35	18,2
	50 ve üzeri	33	17,2
Kurumda çalışma süresi	5 yıl ve daha az	99	51,6
	5 yıldan fazla	93	48,4
Görev	Aktif sporla ilgili	49	25,5
	Diğer	143	74,5

Tablo 1'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin %43,8'inin (n=84) kadın, %56,3'ünün (n=108) erkek olduğu görülmektedir. Çalışanların %66,7'si (n=128) evli, %33,3'ü (n=64) bekardır. Personelin %21,4'ü (n=41) 20-29 yaşında, %43,2'si (n=83) 30-39 yaşında, %18,2'si (n=35) 40-49 yaşında, %17,2'si (n=33) 50 yaş ve üzerindedir. Araştırma kapsamında görüşleri alınan personelin %51,6'sının (n=99) Gençlik Spor Müdürlüğünde 5 yıl ve daha az süredir, %48,4'ünün (n=93) ise 5 yıldan daha uzun süredir görev yaptığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan personelin %25,5'inin (n=49) kurumunda spor uzmanı ve sportif eğitim uzmanı olarak aktif spor alanında görev yapan kişilerden oluştuğu; %74,5'inin (n=143) şube müdür yardımcısı, idareci, memur ve diğer görevlerde olan kişilerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

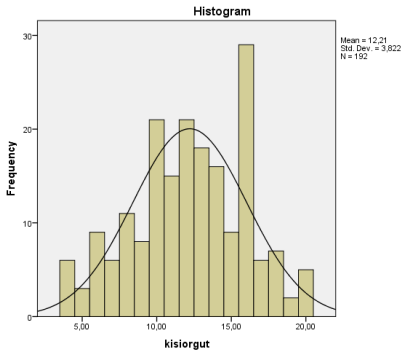
Araştırma kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan personelin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Testi ile cinsiyet, medeni durum, yaş, kurumdaki çalışma süresi ve kurumdaki görev bilgiler elde edilmiştir. Personelin kişi-örgüt uyumlarının tespit edilmesi amacıyla (Netemeyer, Boles, MacKee, & MacMurrian, 1997) tarafından geliştirilen Turunç ve Çelik (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen Kişi Örgüt Uyumu Ölçeği kullanılmıştır (Turunç & Çelik, 2012, s. 60). Ölçeğin Türkçeye uyarlama sürecinde ölçekte bulunan 4 maddenin çevirisi yapıldıktan sonra ölçek, 306 çalışana uygulanmıştır. Çalışanların cevapları doğrultusunda açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0,71 ile 0,85 arasında değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca çalışanlardan elde edilen cevaplar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, maddelerin faktör yüklerinin 0,51 ile 0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinin tek faktörlü yapısının doğrulandığı tespit edilmiştir (X^2/sd=1,27; GFI=0,99; AGFI=0,98; CFI=0,99; NFI=0,99; RMSEA=0,01). Çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve 0,80 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ölçeğin geçerli, güvenilir ve kullanışlı olduğunu göstermiştir (Turunç ve Çelik, 2012, s. 58).

Bu araştırmada Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan 192 çalışanın kişi-örgüt uyumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların güvenirliğini tespit etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,860 olarak hesaplanmıştır. Diğer bir anlatımla araştırmaya katılan çalışanlar, ölçek maddelerine güvenilir cevaplar vermişlerdir (Kalaycı, 2009, s. 48).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan personelden gönüllülük esasına dayalı olarak 200 çalışana ulaşılmıştır. Çalışanların demografik bilgileri ve ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplar SPSS 23.0 programına aktarılmıştır. Veri aktarımı tamamlandıktan sonra eksik verisi olduğu belirlenen 4 kişinin cevapları veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 196 kişinin maddelere vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda toplam puan hesaplanmış ve z istatistiği hesaplanarak uç değer özelliği gösteren 4 kişi daha veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 192 personelin görüşleri doğrultusunda analizlere devam edilmiştir.

Verilerin çözümlenmesi sürecinde öncelikle veri setinin dağılımı incelenmiş; bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Personelin kişi-örgüt puanlarının çarpıklık katsayısı -0,183; basıklık katsayısı -0,556 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2013) veri setinin büyük olduğu durumlarda normallik varsayımının belirlenmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının kullanılabileceğini, ±1 aralığında yer alan katsayılara ilişkin dağılımların normal dağılıma sahip olduğunu belirtmektedir (Büyüköztürk, 2013, s. 85). Veri setinin dağılımını görmek için ayrıca histogram grafiği oluşturulmuş ve Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: Personelin kişi-örgüt puanlarının dağılımı

Verilerin analizi sürecinde öncelikle hem madde bazında hem de toplam puan bazında betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ardından personelin cinsiyetine, medeni durumuna, kurumdaki çalışma süresine ve kurumdaki görevine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Personelin yaşına göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik de varyansların homojenliği Levene ile test edilmiş ve karşılaştırma için tek yönlü varyans analizi hesaplanmıştır. Fark testlerinde p anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır. Sonuçlar tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Betimsel istatistikler

Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışan personelin kişi-örgüt uyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış, sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 2 : Araştırmaya katılan personelin kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Madde sayısı	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	S_x
Kişi-örgüt uyumu	4	192	4,00	20,00	12,21	3,82

Tablo 3'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelden kişi-örgüt uyumu en düşük olan kişinin puanının 4,00; en yüksek olanının puanının 20,00 olduğu görülmektedir. Çalışanların kişi-örgüt uyumlarına yönelik puanlarının ortalaması 12,21 (±3,82) olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan ranjının 4-20 olduğu düşünüldüğünde araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında görüşleri alınan çalışanların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplara yönelik ayrıca madde bazında frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış, sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 3 : Araştırmaya katılan personelin kişi-örgüt uyumlarına yönelik madde bazında hesaplanan frekans ve yüzde değerleri

Maddeler	**Hiç Katılmıyorum**		**Katılmıyorum**		**Fikrim Yok**		**Katılıyorum**		**Tamamen Katılıyorum**	
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
Kişisel değerlerim ile çalıştığım kurum arasında iyi bir uyum vardır.	15	7,8	20	10,4	53	27,6	78	40,6	26	13,5
Çalıştığım kurum dürüstlük konusunda benimle aynı değerlere sahiptir.	23	12,0	40	20,8	53	27,6	56	29,2	20	10,4
Çalıştığım kurum adalet konusunda benimle aynı değerlere sahiptir.	35	18,2	35	18,2	69	35,9	40	20,8	13	6,8
Bu kurum çalışma arkadaşlarımla aynı değerlere sahiptir.	22	11,5	41	21,4	70	36,5	43	22,4	16	8,3

Tablo 4 incelendiğinde "Kişisel değerlerim ile çalıştığım kurum arasında iyi bir uyum vardır." maddesine katılımcıların %40,6'sının (n=78) katılıyorum, %13,5'inin (n=26) tamamen katılıyorum cevabını verdikleri görülmektedir. "Çalıştığım kurum dürüstlük konusunda benimle aynı değerlere sahiptir." ifadesine personelin %29,2'sinin (n=56) katılıyorum, %10,4'ünün (n=20) tamamen katılıyorum cevabını verdikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan personelin "Çalıştığım kurum adalet konusunda benimle aynı değerlere sahiptir." maddesine %35,9'unun (n=69) fikrim yok cevabını verdiği; "Bu kurum çalışma arkadaşlarımla aynı değerlere sahiptir." maddesine de katılımcıların %36,5'inin (n=70) fikrim yok cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Fark istatistikleri

Araştırma kapsamında görüşleri alınan personelin cinsiyetine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5 : Araştırmaya katılan personelin cinsiyetlerine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	**Cinsiyet**	**N**	$\bar{X}$	**SS**	**sd**	**t**	**p**
Kişi-örgüt uyumu	Kadın	84	12,21	3,51			
	Erkek	108	12,21	4,06	190	0,002	0,992

Tablo 5'de yer alan bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin cinsiyetine göre kişi-örgüt uyum puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{(190)}$=0,002; p>0,05). Başka bir anlatımla kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Çalışanların medeni durumlarına göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmış, sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6 : Araştırmaya katılan personelin medeni durumuna göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	Evli	128	11,85	3,64			
	Bekar	64	12,94	4,09	190	1,868	0,063

Tablo 6'da yer alan bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılan çalışanların medeni durumlarına göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t_{(190)}$=1,868; p>0,05). Başka bir ifadeyle evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan çalışanların yaşlarına göre kişi-örgüt uyum puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7 : Araştırmaya katılan personelin yaşlarına göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Ölçek	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p
Kişi-örgüt uyumu	20-29	41	12,88	3,65			
	30-39	83	12,86	3,80	3	3,932	0,009*
	40-49	35	10,54	3,55	191		
	50 ve üstü	33	11,55	3,88			

*p<0,05

Tablo 7'deki bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan personelin yaşıan göre kişi-örgüt uyum davranışlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($F_{(3,191)}$=3,932; p<0,05). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi amacıyla çoklu karşılaştırma LSD testi hesaplanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının (10,54±3,55); 20-29 yaşındaki çalışanlarla (12,88±3,65) 30-39 yaşındaki çalışanlardan (12,86±3,80) anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında görüşleri alınan çalışanların kurumdaki çalışma sürelerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğine yönelik ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmış, sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8 : Araştırmaya katılan personelin kurumdaki çalışma süresine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Kurumdaki çalışma süresi	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	5 yıl ve daha az	99	13,04	3,59			
	5 yıldan fazla	93	11,33	3,89	190	3,165	0,002*

*p<0,05

Tablo 8'de yer alan bilgiler doğrultusunda personelin Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde çalışma sürelerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(190)}$=3,165; p<0,05). Ortalama puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının (13,04±3,59), 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre (11,33±3,89) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışanların kurumlarındaki görevlerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik ilişkisiz ölçümlerde t testi hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9 : Araştırmaya katılan personelin kurumdaki görevine göre kişi-örgüt uyumlarına yönelik hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları

Ölçek	Kurumdaki görevi	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kişi-örgüt uyumu	Aktif sporla ilgili	49	13,00	3,79			
	Diğer	143	11,95	3,81	190	1,677	0,095

Tablo 9'daki bilgiler incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların kurumlarındaki görevlerine göre kişi-örgüt uyumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($t_{(190)}$=1,677; p>0,05). Başka bir ifadeyle kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Örgütlerde grup çalışmasının artan önemi, uyum literatüründe kişi-örgüt uyumundan ayrı olarak kişi-grup uyumunun insan kaynakları fonksiyonlarının tasarımında, özellikle işe alım sürecinde dikkate alınması gerektiğini göstermiş, böylece uyum türleri kişi-örgüt, kişi-iş, kişi-grup, kişi-yönetici ve alt bileşenleri olmak üzere çoklu uyum modelinin uyum değerlendirmesinde bütüncül perspektifte kullanılması gerektiğini teorisyenler ve uygulamalar için önemli bir gereklilik olarak öne sürmüştür.

Takım odaklı iş ortamlarına bireylerin seçimi klasik anlamda iş analizinin ötesine geçmeyi gerektirmektedir. Geleneksel iş analizi, bireyin işi yapması için gerekli olan bilgi, beceri ve yetenek uyumunu göz önüne alarak kişi-iş uyumunu belirlemek için bir araç olma özelliğindedir. Bu analiz türü bireysel düzeyde gerçekleştirilmekte, takım çalışması odaklı işler için personel seçiminde grup düzeyinde analizi göz ardı etmektedir. Bu nedenle işe alım ve seçme sürecinde kişi-iş, kişi-grup ve kişi-örgüt uyumunu birlikte değerlendirmek güçlü bir yaklaşım olacaktır (Çiçek, Evcimen, & Biçer, 2018). Böylece iş seçim kararlarında kişi-iş uyumu, kişi-grup uyumu ve kişi-örgüt uyumu algılarının göreceli önemi değerlendirilebilecektir (Carless, 2005). Özellikle işgören devri önemli bir problem olduğunda yöneticilerin, personel seçim çalışmalarında kişi-grup uyumu ölçümünü kullanmayı göz önünde bulundurmaları önemli bir gerekliliktir (McCulloch & Turban, 2007). Seçim kararlarında kişi-grup uyumunun popülerliği gittikçe artmaktadır (Morley, 2007).

İşe alım sürecinin zamansal aşamalarını göz önüne alarak yapılan araştırmalar kişi– meslek uyumunun sürecin en erken döneminde belirgin olduğunu göstermektedir. Kişi-grup uyumu ile birlikte iyi bir kariyer ve örgüt koşulunda bireyler için daha belirgin özellikte olabilmektedir. Kişi grup uyumunun bir alt türü olan kişi-kişi uyumu ise işe alım

süreci ve işe alım sonrası dönemde belirgindir. Kişi-grup uyumu yalnızca işe alım sonrası dönemde belirgin olmaktadır (Jansen & Kristof-Brown, 2006).

Kişi-örgüt uyumumun incelemesinin gerekliliğinin bir değer nedeni işletmelerdeki alt kültürlerin varlığıdır. Alt kültürler örgütlerde sık sık farklı bölümlendirmeler, fonksiyonel alanlar veya çalışma gruplarında görülür (Hofstede & Bond, 1998) ve uyum alt kültürlerde değişebilir. Departman ayrımı dışında, farklı hiyerarşik düzeyler arasında da farklı kültürlerin ortaya çıkması olasıdır. Uyum araştırmalarında alt kültürlerin etkisinin teşhisi görece yenidir. Alt kültürlerin varlığı ve örgüt kültürü gücü kişi-örgüt uyumu araştırmalarında göz ardı edilen konulardır. Pek çok araştırmacı bu problemi bireysel düzeyde sonuçlar için kişi-örgüt uyumunun objektif ölçümü yerine subjektif sonuçlarına odaklanarak çözmüştür (Kristof, 1996). Bu nedenle belirlenen alt kültür alanlarında uyum türlerinin etkileri ayrı bir inceleme konusu olabilecektir. Kişi-grup uyumu araştırmaları bu bağlamda alt kültür teşhisi ve söz konusu boyutlarda uyumu ortaya koyduğu için incelenmesi açısından önemli bir eksikliği doldurabilecektir.

Kişi-örgüt uyumu için referans alınabilecek teorik yaklaşımlar olan sosyal kimlik sosyal kategorileştirme, benzerlik çekim ve çekilme-seçilme-ayrılma teorisi uyumun ortaya çıkmasında benzerliği vurgulamakta, grup sinerjisinin ve arzu edilen grup performansının ortaya çıkmasında ise tamamlayıcılık uyumunun oluşması referans alınmaktadır. Nitekim uyumun sadece benzerlik teorilerinin öne sürdüğü yaklaşımla gerçekleşmeyeceği, diğer bir ifade ile benzerliğin grup üyeleri arasında arzu edilen olumlu sonuçlara her zaman yol açmayacağı Çiçek (2013) çalışmasında gösterilmiştir. Araştırmada ortaya çıkan bulgularda Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğünde görev yapmakta olan personelin kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Teknolojideki hızlı değişim, yapılan iş ve örgütleri de değişime zorlamaktadır. Örneklemin seçildiği spor tabanlı örgütlerde, yapılan işler karşılıklı bağımlılığı ortaya çıkarmakta, bu da uyumun farklı türlerinin ve seviyelerinin göz önüne alınmasını gerektirmektedir.

SONUÇ

Araştırmaya katılan çalışanların kişi-örgüt uyumlarının genel olarak ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan personelin demografik özelliklerine göre kadın ve erkek personelin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca evli ve bekar çalışanların kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Hesaplama sonucunda 40-49 yaşındaki çalışanların kişi-örgüt uyumlarının; 20-29 yaşındaki çalışanlarla 30-39 yaşındaki çalışanlardan anlamlı bir şekilde daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde kurumda 5 yıl ve daha az süredir çalışan personelin kişi-örgüt uyumlarının, 5 yıldan fazla çalışan kişilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kurumda aktif sporla ilgili bir iş yapan kişilerle diğer görevlerde bulunan kişilerin kişi-örgüt uyumlarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Sonuçlar, işgörenlerin örgüt ile uyumlarının artırılmasının ve örgüte olan bağlılıklarının duygusal temelle üzerine kurulmasının, onların gönüllü olarak örgüt yararına faaliyetler sergilemelerini olumlu yönde etkileyeceğini göstermektedir. Bu bağlamda öncelikle işgören tedarik ve seçim sürecine büyük önem verilmeli, işe alımlarda adayın özellikleri ve örgütün özelliklerinin uyumlu olmasına dikkat edilmelidir. Sonrasında ise, işgörenlerin örgütleri ile kendilerini bir bütün olarak algılayabilmelerine yardımcı olacak çalışma koşulları, ast-üst ilişkileri, performans değerlendirme ve terfi sistemleri, motivasyon faktörleri titizlikle düzenlenmelidir.

Bu çalışmanın en önemli kısıtlaması, verilerin tek bir örgüt (Spor Bakanlığı) ve tek ilden (Ankara) toplanmış olmasıdır. Bu kısıt nedeniyle sonuçlarla ilgili bir genelleme yapmak mümkün değildir. Farklı sektörlerde ve farklı illerde yapılacak olan çalışmalardan daha farklı sonuçların elde edilmesi mümkündür. Ayrıca araştırmanın daha büyük örneklemlerle tekrarlanması, daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını mümkün yapabilir.

KAYNAKÇA

Allison, L. (2007). *The Effects of Person-Organization Fit, Needs-Supplies Fit and Type of Change on Resistance to Change.* Michigan: UMI Microform.

Aumann, K. A. (2007). *Being A Stranger in a Strange Land: The Relationship Between Person-Organizastion Fit on Work Related and Broad Cultural Value Dimensions and Outcomes Related to Expatriastes' Success,.* Columbia: Columbia University Press.

Aytürk, N. (1990). *Yönetim Sanatı (Başarılı Yönetim ve Yöneticilik Teknikleri).* Ankara: Emel Matbaacılık.

Backhaus, K. (2005). *Importance of Person-Organization Fit to Job Seekers, Career Development International.* MCB : UP Limited.

Baysal, C., & Tekarslan, E. (1996). *İşletmeciler İçin Davranış Bilimleri.* İstanbul: Avcıol Yayınevi.

Bozkurt, R. (1997). *İşletme Odağı, Girişimci Sorunları.* İstanbul: Der Yayınları.

Bright, L. (2007). Does Person-Organization Fit Mediate Relationship Between Public Service Motivation and the Job Performance of Public Employees. *Reviev of Public Personnel Administration*, 354-375.

Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (18. baskı).* Ankara: PegemA Yayıncılık.

Carless, S. A. (2005a). Person-job fit versus person-organization fit as predictors of organizational attraction and job acceptance intentions: a longitudinal study, Journal of Occupational and Organizational Psychology, 78(3), 411-429

Çiçek, I. (2013). İş karakteristikleri, örgüt, grup ve ilişkisel demografi uyumumun çalışanlara yönelik etkileri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi.

Çiçek, I., Evcimen, İ., & Biçer, İ. (2018). Örgütsel Bağlamda Kişi-Örgüt Uyumu. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 699-730.

Fraenkel, J., & Wallen, N. (2006). *How to design and evaluate research in education.* New York: Mc Graw Hill Higher Education.

Guan, Y., Deng, H., D.Risavy, S., & Bond, M. (2010). *Supplementary Fit Complementary Fit and Work-Related Outcomes: The Role of Self-Construal, Applied Psychology: An Internationa Review.* Oxford: Blackwell Publishing.

Güneşer, A. B. (2007). *The Effect of Person-Organization Fit on Organizational Commitment and Work Engagement: The Role of Person-Supervisor Fit.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İngilizce İşletme Ana Bilim Dalı.

Hauenstein, v. (2007). *Assessing Fit in the Interview.* Hauenstein: Interview.

Hesapçıoğlu, M. (1994). *İnsan Kaynakları Yönetimi ve Ekonomisi.* İstanbul: Beta Basım Yayım.

Hofstede, G. & M. H. Bond (1988). The confucius connection: From cultural roots to economic growth. Organizational Dynamics 16(4), 5-21

J.Mitchell, M. (2006). *Person-Organization Fit, Organizational Commitment and Intent to Leave among Nursing Leaders.* UMI Microform: Nova Southeasterrn University.

Jansen, Karen J. & Kristof-Brown, A. (2006). Toward a multidimensional theory of personenvironment fit. Journal of Managerial Issues, 18(2), 193-212

Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (4.Baskı).* Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (15. Baskı).* Ankara: Nobel Yayın.

Kristof, A.L. (1996). Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. Personnel Psychology, 49, 1-49.

L.Ambrose, M., Arnaud, A., & Schminke, M. (2007). Individual Moral Development and Ethical Climate: The Influence of Person-Organization Fit on Job Attitudes. *Journal of Business Ethics*, 310-340.

L.Kristof-Brown, A., D.Zimmerman, R., & C.Johnson, E. (2005). Consequences of Individuals' Fit at Work: A Meta-Analysis of Person-Job Person-Organization Person-Group and Person- Supervisor Fit. *Personnel Psychology*, 275-290.

Levesque, L. (2005). Opportunistic Hiring and Employee Fit. *Human Resource Management*, 285-310.

McCulloch, M.C & Turban, D.B. (2007), Using person–organization fit to select employees for high turnover jobs. International Journal of Selection and Assessment, 15(1), 63-71.

Morgan, G. (1998). *Images of Organization, The Executive Eidition.* San Fransisco: Berrett-Koehler Publishers Inc.

Morley, M. J. (2007). Person-organization fit. Journal Of Managerial Psychology, 22(2), 109- 117

Nahavandi, A., & Malekzadeh, A. (1999). *Organizational Behavior The Person-Organization Fit.* New Jersey: Prentice Hall Inc.

Netemeyer, R. G., Boles, J. S., MacKee, D. O., & MacMurrian, R. (1997). An Investigation into the Antecedents of Organizational Citizenship Behaviors in a Personal Selling Context. *Journal of Marketing*, 85−98.

Ostroff, C., Shin, Y., & Knicki, A. (2005). Multiple Perspectives of Congruence: Relationships Between Value Congruence and Employee Attitudes. *Journal of Organizational Behaviour*, 591-592.

Öğüt, A. (2001). *Bilgi Çağında Yönetim.* Ankara: Nobel Yayın.

Örücü, E. (2003). *Modern İşletmecilik.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Peker, Ö., & Aytürk, N. (2000). *Yönetim Becerileri.* Ankara: Yargı Yayınevi.

Piasentin, K. A. (2007). *How do Employees Conceptualize Fit? Development of a Multidimensional Measure of Subjective Person-Organization Fit, University of Calgary, A Thesis Submitted to The Faculty of Graduate Studies in Partial Fulfillment of The Requirement.* Ottawa: Heritage Branch.

Piasentin, K. A., & Chapman, D. S. (2007). *Perceived Similarity and Complementarity as Predictors of Subjective Person-Organization Fit, Journal of Occupational and Organizational Psycology, British Psycological Society.* Canada: University of Calgary.

Scroggins, W. A. (2007). An Examination of the Additive Versus Convergent Effects of Employee Perceptions of Fit, , Blackwell Publishing. *Journal of Applied Social Psychology*, 1640-1660.

Sezgin, F. (2006). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Bireysel ve Örgütsel Değerlerinin Uyumu (Ankara İli Örneği). *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 47-48.

Silah, M. (2000). *Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi).* Ankara: Gazi Kitabevi.

Şimşek, Ş. (2010). *Yönetim ve Organizasyon.* İstanbul: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Taris, R., & A.Feij, J. (2001). *Longitudinal Examination of the Relationship Between Supplies –Values Fit and Work Outcomes.* Malden: Blackwell Publishers.

Turunç, Ö., & Çelik, M. (2012). "İş Tatmini-Kişi-Örgüt Uyumu ve Amire GüvenKişi-Örgüt Uyumu İlişkisinde Dağıtım Adaletinin Düzenleyici Rolü". *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 57-78.

Türkan, B. (2004). *İnsan Kaynakları Yönetimi.* Ankara: Nobel Yayını.

Verbos, A. K., A.Gerard, J., R.Forshey, P., & S.Hardi, C. (2007). The Positive Ethical Organization: Enacting a Living Code of Ethics and Ethical Organizational Identity. *Journal of Business Ethics*, 1-30.

W.Ferratt, T., Enns, H., & Prasad, J. (2004). *Employement Arrangement Fit for IT Professionals: An Examination of the Importance of Fit Components.* Arizona: Tucson.

W.Westerman, J., & Vanka, S. (2005). A Cross-Cultural Empirical Analysis of Person-Organization Fit Measures as Predictors of Student Performance in Business Eduacation: Comparing Students in the United States and India. *Academy of Management Learning & Education*, 403-425.

Xiaojun, W., & Shizong, L. (2010). *The Research on Knowledge Worker's Person-Organization Fit.* Computer Society: IEE.

Yıldırımbulut, E. (2006). *The Effects of Person-Job Fit Person-Organization Fit and Social Support on Job Stress: A Study in Call Centers.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .

Zhang, L. (2008). *Corporate Social Responsibility, Applicants' Ethical Predispositions and Organizational Attraction: A Person-Organization Fit Perspective.* UMI Microform: Peking University.

SB158

SATRANÇ ÖĞRENCİLERİNİN KARAR VERME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Cemal Güler[1], Ataman Tükenmez[2]
[1] Cemal Güler, Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, cemal.guler95@gmail.com
[2] Ataman Tükenmez, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, atamantukenmez@gmail.com

ÖZET

İnsan, yaşamı boyunca birçok çeşitli zorlukla karşılaşmaktadır. Bu zorlukların üstesinden gelebilmesi zamanında ve doğru vereceği kararlara bağlıdır. Vereceği kararlar aynı zamanda problem çözme yeteneğini de ortaya çıkaracaktır. Sözcük anlamı olarak karar, birçok farklı yoldan birini uygulamaya koyarak, şüphelere ve tartışmalara son verme eylemi olarak geçmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye Satranç Federasyonuna bağlı satranç sporuyla uğraşan oyuncuların, Melbourne Karar Verme Ölçeğine göre karar verme becerilerinin farklı demografik özellikler açısından değerlendirilmesidir.

Araştırma, Türkiye Satranç Federasyonuna bağlı satranç sporuyla uğraşan 129 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Araştırmada Melbourne Karar Verme Ölçeği II ve katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim yeri, satranç sporu puanları ve satranç sporuyla uğraşma süreleri ile ilgili demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçekte karar verme stillerini değerlendiren 4 alt boyut bulunmaktadır.
Çalışmamıza katılan öğrencilerin, 76'sı (%58.9) Erkek , 53'ü (%41.1) Kadın, 100'ü (%77.5'i) Devlet Üniversitesinde, 29'u (22.5) Vakıf üniversitesinde eğitim görmekte, 45'i (%35) 18-20 yaş, 66'sı (51.2) 21-23 yaş , 18'i (%14) 24-26 yaş aralığında yer almaktadır.
Araştırmada satranç oyuncuların sahip oldukları genel özelliklerine (cinsiyet, yaş, üniversite durumu, satranç puanı) göre oyuncuların karar verme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için iki değişkenin olduğu gruplarda bağımsız örnekler t-testi, 3 ve daha fazla değişkenin olduğu grupta One-Way Anova testleri uygulanmış, α=0.05 olarak kabul edilmiştir.
Araştırmaya katılan sporcuların kullanmış oldukları karar verme stillerine baktığımızda en düşük ortalama değer, 1.83 ± 0.28 ile 'erteleyici karar verme stili' alt boyutunda , en yüksek ortalama değer ise 2.14 ± 0.25 ile 'dikkatli karar verme stili' alt boyutlarında elde edilmiştir.
Çalışmaya katılan erkek ve kadın sporcuların karar verme stillerinde farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkek ve kadın sporcuların karar verme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.
Çalışmaya katılan sporcuların satranç sporuyla ilgilendikleri yıla göre karar verme stillerinde farklılık olup olmadığını test etmek için OneWay Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre karar verme stillerinde spor yılına göre anlamlı bir farklılık yoktur.
Yapılan analiz sonuçlarına göre en düşük ortalama değer 'erteleyici karar verme stili', en yüksek ortalama değer ise 'dikkatli karar verme stili'nde elde edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bireylerin en fazla erteleyici kara verme stilini, en az dikkatli karar verme stilini kullandıklarını belirtebiliriz. Buna göre sporcuların karar verirken daha çok erteleme yoluna gittiklerini , dikkatli düşünüp karar vermelerini ise daha az kullandıklarını söyleyebiliriz.
Kelecek ve arkadaşları(2013) tarafından sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada cinsiyet ve sporla uğraşma yıllarına göre karar verme stillerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Eraslan (2015) tarafından yapılan üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin incelendiği çalışmada da cinsiyet ve spor yapma yıllarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan bu çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir.
Sonuç olarak, sporcuların verecekleri karar yapmış oldukları müsabakalarda sonucu etkileyecek düzeyde olabileceği için karar verirken tüm seçenekleri gözden geçirip , farklı alternatifleri değerlendirerek en uygun olanı seçmeye çalışmaları gerekmektedir.

***Anahtar Kelimeler*:** Karar verme, karar verme becerisi, satranç sporcusu

EVALUATION OF DECISION MAKING SKILLS OF CHESS SPORTS

ABSTRACT

People face many challenges throughout their lives. The ability to overcome these difficulties depends on timely and correct decisions. Decisions will also reveal the ability to solve problems. In this study, Turkey Chess Federation, depending on the players involved in the sport of chess, aimed to evaluate different demographic characteristics in terms of decision-making by the Melbourne Decision Making Questionnaire.
The study was performed on 129 college students in Turkey dealing with chess Chess Federation, depending on the sport. There are 4 sub-dimensions evaluating the decision-making styles in the scale.
In order to determine whether there is a significant difference between the players' decision-making skills according to the personal characteristics of chess players, independent samples t-test was used in the groups with two variables and One-Way Anova tests were applied in the group with 3 or more variables.
The lowest average value in the decision-making styles of the participants was 1.83 ± 0.28 in the decision sub-dimension in the decision-making style and the highest average value was 2.14 ± 0.25 in the careful decision-making style.
Independent sample t-test was applied to determine whether there was a difference in the decision-making styles of male and female athletes participating in the study. According to the independent sample t-test results, there was no statistically significant difference between the decision-making styles of male and female athletes.
According to the results of the analysis, the lowest average value was postponed decision-making style and the highest average value was obtained in careful decision-making style.
According to the results, we can state that the individuals use the most delaying decision-making style and the least careful decision-making style. Accordingly, we can say that athletes are more likely to postpone when making decisions, and they use less carefully and think more carefully.

In the study which examined the assertiveness and decision-making styles of the university sports department students conducted by Eraslan (2015), no significant difference was found between the years of gender and sports. As a result, athletes may make decisions in the competitions they have made, so they can review all options and decide on the most suitable alternatives.

Keywords: to decide, decision making, chess player

GİRİŞ

İnsan, yaşamı boyunca birçok çeşitli zorlukla karşılaşmaktadır. Bu zorlukların üstesinden gelebilmesi zamanında vereceği kararlara bağlıdır. Vereceği kararlar aynı zamanda problem çözme yeteneğini ortaya çıkaracaktır.
Sözcük anlamı olarak karar, birçok farklı yoldan birini uygulamaya koyarak, şüphelere ve tartışmalara son verme eylemi olarak geçmektedir. Yarışma süresi boyunca oyuncuların karşı ataklara ve hamlelere karşı güçlü strateji üretmesi gerekmektedir. Bundan dolayı vereceği kararlar yerinde ve doğru olmalıdır. Karar verme, birden fazla seçeneklerden içinden, fikrimize ve hareketimize uygun olanı seçebilme yeteneğidir (Khishfe, 2012). Karar verme durumları bazen basit olabileceği gibi, bazen de karmaşık kararlar olabilmektedir (Grace, 2009). Karar bilinçli olarak çeşitli hareketlerden birini seçmedir. (Sanchez, Calvo, Bunuel ve Godoy, 2009). Karar vermenin zor olma riskini içermesi gerekmez. Bir araba satın alan, bir başvurana katılmak için bir okula seçilen ya da birkaç başvuru sahibi arasından bir çalışanı seçen herkes, birçok bilgi arasında bazen farklı olan seçeneklerin artılarını ve eksilerini tartmanın, tüm bilgiler bilindiğinde bile, çok zor olduğunu bilir ve potansiyel sonuçlar kesindir. (Simon, 1955)
Dikkatli karar veren bireyler bütün alternatifler arasından en iyisini bulmak için diğer seçenekleri de düşünür öyle karar verir. Kaçıngan karar veren bireyler, karar vermeyi istemez kararları sürekli birilerine bırakır. Böylelikle kararların olumsuz sonuçlarını üstlenmek istemez. Erteleyici karar verme stilini kullanan bireylerde, kararları sürekli erteler, bahane üretir ve karar vermeyi geciktirir. Panik karar verme stilini kullanan bireyler ise, karar verme durumunda kaldıklarında ani tepki verirler, ne yapacaklarını bilemez, heyecanlanırlar bundan dolayı acele karar verip sonuca gitmek isterler. (Deniz, 2004)
Eğer verilen karar çok risk içeriyor veya geri dönülmez nitelikte ise, kararın sonuçlarını düşünmek daha önem arz etmektedir. (Bacanlı 2008, akt Yayla 2011).
Spora baktığımız zaman ise oyuncuların verdikleri kararlar da sonuçlara etki etmektedir. Antrenörler ve idareciler müsabaka anına kadar sporcuyu ortama hazırlar, tüm ihtimaller üzerinden antrenmanlar yapılır ve müsabakaya çıkılır. Müsabaka anında ise artık iş sporculara düşer. Sporcuların anlık vereceği kararlar daha önem

kazanmaktadır. Özellikle satranç oyununu göz önüne aldığımızda satranç oyuncuların hamlelere karşı vereceği karşı hamle oyunun sonucunu belirlemeye yöneliktir. Satranç oyununda karar verirken aynı zamanda bir sonraki hamleyi de düşünmeliyiz. Oyun saatlerce sürebilir. Kazanan tarafı ise daha doğru, güçlü karar veren sporcu olur. Buradan sonuçla, sporcuların verecekleri karar yapmış oldukları müsabakalarda sonucu etkileyecek düzeyde olabileceği için karar verirken tüm seçenekleri gözden geçirip , farklı alternatifleri değerlendirerek en uygun olanı seçmeye çalışmaları gerekmektedir.

YÖNTEM

Araştırma, Türkiye Satranç Federasyonuna bağlı satranç sporuyla uğraşan 129 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Araştırmada Melbourne Karar Verme Ölçeği II ve katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim yeri, satranç sporu puanları ve satranç sporuyla uğraşma süreleri ile ilgili demografik bilgileri içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği II; üçlü likert "1=Doğru, 2=Bazen, 3=Doğru Değil" şeklinde olup, yirmi iki maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir Ölçekte karar verme stillerini değerlendiren 4 alt boyut bulunmaktadır.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin, 76'sı (%58.9) Erkek , 53'ü (%41.1) Kadın, 100'ü (%77.5'i) Devlet Üniversitesinde, 29'u (22.5) Vakıf üniversitesinde eğitim görmekte, 45'i (%35) 18-20 yaş, 66'sı (51.2) 21-23 yaş , 18'i (%14) 24-26 yaş aralığında yer almaktadır.

Araştırmada satranç oyuncuların sahip oldukları genel özelliklerine (cinsiyet, yaş, üniversite durumu, satranç puanı) göre oyuncuların karar verme beceleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için iki değişkenin olduğu gruplarda bağımsız örnekler t-testi, 3 ve daha fazla değişkenin olduğu grupta One-Way Anova testleri uygulanmış, α=0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre ortalamaları

Cinsiyet	N	%
Kadın	53	41.1
Erkek	76	58,9
Toplam	129	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcuların 53'ü(%41,1) Kadın, 76'sı(%58,9) ise Erkek bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Araştırmayan katılan sporcuların yaşa göre ortalamaları

Yaş	N	%
18-20 yaş	45	34,9
21-23 yaş	66	51,2
24-26 yaş	18	14,0
Toplam	129	100,0

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamasına baktığımızda 45'i(%34,9) 18-20 yaş grubunda, 66'sı(%51,2), 18'i(%14,0) ise 24-26 yaş arasında yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan sporcuların üniversiteye göre ortalamaları

Üniversite	N	%
Devlet	100	77,5
Vakıf	29	22,5
Toplam	129	100,0

Tablo 3'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcuların 100'ü(%77,5) Devlet , 29'u(%22,5) Vakıf üniversitelerinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4. Araştırma katılan sporcuların cinsiyete göre karar verme alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt Boyut		N	X	t
Dikkatli Karar Verme	Kadın	53	2,14	,999
	Erkek	76	2,14	
Kaçıngan Karar Verme	Kadın	53	2,05	,532
	Erkek	76	2,02	
Erteleyici Karar Verme	Kadın	53	1,82	,880
	Erkek	76	1,83	
Panik Karar Verme	Kadın	53	2,03	,230
	Erkek	76	1,97	

Tablo 4'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkeni ile karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile karar verme stillerine ait alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 5. Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre karar verme alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş	N	X	p
Dikkatli Karar Verme	18-20	45	2,14	,994
	21-23	66	2,14	
	24-26	18	2,13	
Kaçıngan Karar Verme	18-20	45	2,08	,110
	21-23	66	1,99	
	24-26	18	2,08	
Erteleyici Karar Verme	18-20	45	1,88	,242
	21-23	66	1,79	
	24-26	18	1,81	
Panik Karar Verme	18-20	45	2,01	,590
	21-23	66	1,97	
	24-26	18	2,04	

Tablo 5'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkeni ile karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcuların yaşları ile karar verme stillerine ait alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan analiz sonuçlarına göre en düşük ortalama değer 'erteleyici karar verme stili', en yüksek ortalama değer ise 'dikkatli karar verme stili'nde elde edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bireylerin en fazla erteleyici kara verme stilini, en az dikkatli karar verme stilini kullandıklarını belirtebiliriz. Buna göre sporcuların karar verirken daha çok erteleme yoluna gittiklerini, dikkatli düşünüp karar vermelerini ise daha az kullandıklarını söyleyebiliriz.

Kelebek ve arkadaşları (2013) tarafından sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada cinsiyet ve sporla uğraşma yıllarına göre karar verme stillerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Eraslan (2015) tarafından yapılan üniversite spor bölümü öğrencilerinin atılganlık ve karar verme stillerinin incelendiği çalışmada da cinsiyet ve spor yapma yıllarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan bu çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir.

Temel (2015) tarafından yapılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerisi, karar verme stilleri ve öfke tarzlarının incelenmesi çalışmasında, öğretmenlerin karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme stillerinin yüksek, kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stillerinin ise düşük olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, sporcuların verecekleri karar yapmış oldukları müsabakalarda sonucu etkileyecek düzeyde olabileceği için karar verirken tüm seçenekleri gözden geçirip, farklı alternatifleri değerlendirerek en uygun olanı seçmeye çalışmaları gerekmektedir. Bundan sonra ki çalışmaların daha fazla örneklem grubunu içeren çalışma olabileceği ve farklı bir spor branşına ait sporcular kullanılarak yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Eraslan, M.,(2015). Üniversite Spor Bölümü Öğrencilerinin atılganlık ve Karar Verme Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt4, Sayı 1, S 214-223 Bartın.
2. Grace, M., (2009). Developing high quality decision-making discussions about biological conservation in a normal classroom setting. International Journal of Science Education, 31(4), 551-570
3. Kelecek, S., Altıntaş, A., aşçı F.H., (2013) Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2013: 8(1)
4. Bacanlı, F. (2008). Kariyer karar verme süreci. R. Özyürek (Editör). Kariyer Yolculuğu. Ankara: Ses Reklam İletişim Hizmetleri
5. Khishfe, R., (2012). Nature of Science and Decision-Making. International Journal of Science Education, 34(1), 67-100
6. Sancez, A. C. J., Calvo, A. L., Bunuel, P. S. & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. Revista de Psicologia del Deporte, 18, 369-373
7. Simon HA. A behavioral model of rational choice. *Q J Econ* 1955; 69: 99 –118
8. Temel., V.(2015) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme becerisi, karar verme stilleri ve öfke tarzları, Karadeniz teknik Üniversitesi, eğitim Bilimleri enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor anabilim Dalı, Doktora Tezi, Trabzon
9. Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. Eğitim Araştırmaları Dergisi. 4(15), 25-35.

SB165

FUTBOL TARAFTARLIĞI VE E-FANJELİZM

Onur Mutlu Yaşar [1], Murat Turğut[1]

Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, E-mail: omyasar@kastamonu.edu.tr
Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, E-mail: mturgut@kastamonu.edu.tr

ÖZET

Futbol Dünya üzerinde en popüler spor branşı olarak futbol olarak kabul edilmektedir. Bireylerin futbola olan sevgisi ve ilgisinin yaş, eğitim veya gelir durumu gibi etkenlere bağlı olarak azalmadığı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu Amerika, Asya, Orta Doğu ve Avrupa Ülkelerinde yaşayan her 10 kişiden 4'ünün futbol branşına orta veya yüksek seviyede ilgili olduğu tespit edilmiştir. Futbol ve farklı bilim alanlarının ilişkili olduğu (Psikoloji, Sosyoloji, Fizyoloji, Antrenman, Pazarlama, Yönetim, Sosyoloji, vb.) akademik araştırmalar 20.yy başlarından itibaren ortaya çıkmıştır ve günümüze kadar etkisini arttırarak gelmeye devam etmektedir. Evanjelizm yaklaşımı Protestan kiliselerine bağlı olan din adamları ve üyelerin Hristiyanlık dinini yaygınlaştırmak için Hristiyan olmayan bireylere karşı yaptıkları propaganda faaliyetlerinin yürütülmesi bakış açısını temel almaktadır. Dwyer ve arkadaşları (2015) tarafından evanjelizm kavramı farklı bir bakış açısı ile spor taraftarlığına uyarlanmış ve değerlendirilmiştir. Bu bakış açısına göre favori takımlarına yönelik özdeşleşme ve bağlılıkları yüksek olan spor taraftarlarının kendi takımlarının propaganda ve reklamını yapması E-Fanjelizm olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın evrenini üç büyük şehirde (İstanbul, Ankara, İzmir) ikamet etmekte olan futbol taraftarları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul, Ankara ve İzmir'de ikamet eden toplam 1752 futbol taraftarı oluşturmaktadır. Araştırma içerisinde örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile verilerin toplanması tercih edilmiştir. Araştırma içerisinde iki bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerinden oluşan bir anket formu, ikinci bölümünde ise Dwyer ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Yüksekbilgili (2017) tarafından yapılan 12 madde ve 4 alt boyuttan oluşan Spor Takımı Evanjelizmi Ölçeği kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları saptamak amacıyla parametrik ve non-parametrik olmak üzere hangi analizin kullanılacağına karar vermek için öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.verilerin güvenirliği Cronbach Alpha Katsayısı ile ölçülmüş ve araştırma kapsamında elde edilen verilerin güvenilir olduğu (,87) tespit edilmiştir. Bu bağlamda verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri (Bağımsız t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılmıştır. Katılımcıların Evanjelizm ölçeği toplam puan ortalamaları $\bar{x}$=3.22 düzeyinde tespit edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcıların spor takımı evanjelizm düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir. En yüksek ortalamaya sahip alt boyut $\bar{x}$= 3.37 ortalama ile reklam alt boyutu, en düşük ortalamaya sahip alt boyut ise $\bar{x}$=2.97 ortalamaya sahip kışkırtma alt boyutu olarak saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, favori takım ve medeni durum değişkenlerine göre ortalama puanlarında farklılıklar olduğu saptanmıştır. Altungul ve Karahüseyinoğlu (2017) tarafına gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin fanatizm ve futbol taraftarlık düzeylerinin belirlenmesi isimli araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların fanatizm ve futbol taraftarlık düzeylerinin orta düzeyde tespit edilmiştir. Bu bağlamda Altungul ve Karahüseyinoğlu tarafından yapılan araştırma sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları arasında benzerlik bulunduğu görülmektedir. Wachelke (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre Brezilya'da yaşayan futbol taraftarlarının futbola bağlılık ve özdeşleşme düzeyleri yüksek seviyede tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırma sonuçları ile Wachelke tarafından yapılan araştırma sonuçları arasında bazı farklılıklar bulunduğu ifade edilebilir. Bu farklılığın araştırmaya katılan bireylerin ve katılımcı sayılarının farklılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler :Efanjelizm, Spor, Taraftar,

E-FANGELISM OF FOOTBALL SUPPORTERS

ABSTRACT

Football is considered as the most popular sports branch in the world. It is stated that individuals' love and interest in football is not diminished due to factors such as age, education or income. As a result of the research conducted, it was determined that 4 out of 10 people living in America, Asia, Middle East and European Countries were related to the football at medium or high level. Academic researches related to football and different fields of science (Psychology, Sociology, Physiology, Training, Marketing, Management, Sociology, etc.) have emerged since the beginning of the 20th century and continue to increase their influence until today. The Evangelism approach is based on the perspective of conducting propaganda activities against the non-Christian individuals, who are clerics and members of the Protestant churches to promote Christianity. The concept of evangelism was adapted and evaluated by Dwyer et al. (2015) from a different perspective. According to this point of view, it is stated that sports supporters who have high level of identification and adherence to their favorite teams have spread and advertised their own teams as E-Fanjelism. The universe of the research consists of football supporters who are residing in three major cities (Istanbul, Ankara, Izmir). The sample of the study consists of 1752 football supporters residing in Istanbul, Ankara and Izmir. The data collection tool consisted of two parts. In the first part of the data collection tool, a questionnaire consisting of demographic information of the participants and the second part of the data collection tool were developed by Dwyer et al. (2015). In order to determine the differences between the groups, it was determined that the data were normally distributed in order to decide which analysis to use as parametric and non-parametric. Cronbach Alpha Coefficient was used to determine the reliability of the data obtained from the study (87). In this context, parametric analysis methods (Independent t test and One Way Anova) were used in the analysis of data. The mean total score of the participants in the Evangelicality Scale was determined as $\bar{x}$ = 3.22. In other words, the evangelism levels of the sports team of the participants were determined at a moderate level. The subscale with the highest average was the ad sub-dimension with an average of $\bar{x}$ = 3.37 and the sub-dimension with the lowest mean was the sub-dimension with the mean of $\bar{x}$ = 2.97. There were differences in the mean scores of participants according to gender, age, educational status, income status, favorite team and marital status. Altungul and Karahüseyinoğlu (2017) determined that the fanaticism and football support levels of the university students were determined according to the results of the research. In this context, it is seen that there are similarities between the results of the research conducted by Altungul and Karahüseyinoğlu. According to the results of the study conducted by Wachelke (2008), the football support and identification levels of football supporters living in Brazil were found to be high.

Key Words: Evangelizm, Sports, Supporters

GİRİŞ

Tarih içerisinde birçok spor branşı farklı toplumlar tarafından benimsenmiş ve sosyolojik olarak önemli bir olgu halini almıştır. Buna rağmen futbol branşı farklı bir değerlendirmeye ihtiyaç duymaktadır. Huerta'ya (2004) göre Dünya üzerinde en popüler spor branşı olarak futbol olarak kabul edilmektedir. Bireylerin futbola olan sevgisi ve ilgisinin yaş, eğitim veya gelir durumu gibi etmenlere bağlı olarak azalmadığı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu Amerika, Asya, Orta Doğu ve Avrupa Ülkelerinde yaşayan her 10 kişiden 4'ünün futbol branşına orta veya yüksek seviyede ilgili olduğu tespit edilmiştir (nielsen.com, 2018). Özellikle Türkiye'de futbol bireyler ve topluluklar için sadece bir spor branşı olmaktan çok daha öte anlamlara referans etmektedir (Gündüz ve Bayansalduz, 2017).
Futbol ve farklı bilim alanları (Psikoloji, Sosyoloji, Fizyoloji, Antrenman, Pazarlama, Yönetim, Sosyoloji, vb.) ile ilgili akademik araştırmalara olan ilgi 20. yy başlarından itibaren ortaya çıkmıştır ve günümüze kadar etkisini arttırarak gelmeye devam etmektedir (Patrick, 1903; McWeeney, 1914; Currie, 1919; Magaun, 1929; Meisl, 1955; Masion, 1981; Peel ve Thomas, 1988; Hawkins ve ark., 2001; Edensor, 2015). Bunun yanı sıra özellikle futbol taraftarlığı kapsamında gerçekleştirilen araştırmalar son yıllarda ulusal ve uluslararası literatürde çeşitliliğini ve sayısını arttırmıştır (Çelik ve Akçi, 2016; Aycan ve ark, 2009; Malcolm ve ark., 2007; Dolton ve MacKerron, 2018).
Evanjelizm kavramı Hristiyanlık dini kapsamında Protestan kiliseleri içerisinde ortaya çıkan bir bakış açısı olarak değerlendirilmektedir. Bakış açısına göre evanjelizmin ortaya çıkma süreci Hz. İsa'nın doğumuyla başlamıştır (Terry, 1998). Evanjelizm yaklaşımı Protestan kiliselerine bağlı olan din adamları ve üyelerin Hristiyanlık dinini yaygınlaştırmak için Hristiyan olmayan bireylere karşı yaptıkları propaganda faaliyetlerinin yürütülmesi felsefesini temel almaktadır (Bedir, 2013). Dwyer ve arkadaşları (2015) tarafından evanjelizm kavramı farklı bir bakış açısı ile spor taraftarlarına uyarlanmış ve değerlendirilmiştir. Bu bakış açısına göre favori takımlarına yönelik özdeşleşme ve bağlılıkları yüksek olan spor taraftarlarının kendi takımlarının propaganda ve reklamını yapması E-Fanjelizm olarak ifade edilmiştir.

Spor meraklılarının favori takımları ile bağlantılarını, takım kıyafeti giymek, arabalarına yapıştırıcı takmak ve favori takım amblem ve logolarını yaşam alanlarında bulundurmak davranışlarıyla meşgul oldukları gözlemlenmektedir (Dietz-Uhler ve Lanter, 2008). Bazı spor taraftarları için bu davranış biçimlerine katılım düzeyleri nispeten düşük olsa bile, diğer spor taraftarları favori takımları için bu tür davranışları yapmayı bir gereklilik olarak görmektedirler.

Taraftarlık

Spor seyircisi ile spor taraftarı kavramları birbirine yakın anlamlara sahip olsalar da bazı temel özellikler bakımından birbirinden ayrılan kavramları olarak değerlendirilmektedir (Güy ve Tiryaki, 2003). Wann (1997) taraftarlık kavramının seyirci kavramından daha yoğun bir özdeşleşme bağlılık içerdiğini, seyirci kavramının ise sadece o spor faaliyeti anında onu takip eden bireylere verilen bir sıfat olacağını ifade etmiştir.
Zillman ve arkadaşları (1989) bireylerin taraftar olmalarının bireyler açısından farklı psikolojik ve sosyolojik (ait olma, özgüven, sosyal çevre, dayanışma, vb.) faydalar sağladığını belirtmektedirler. Spor taraftarlığı kavramı, insanların duyguları ve hayal kırıklığı duygularıyla başa çıkmalarını öğrenmelerine yardımcı olarak bireysel kişisel gelişimini de etkilemektedir (Branscombe ve Wann, 1991). Ayrıca Wann ve Branscombe (1970) yaptıkları sınıflandırmada taraftarları davranış şekillerine ve favori takımlarına bağlılıklarına göre sınıflandırmışlardır;

- Takımına Şiddetli Şekilde Bağlı Taraftarlar

(Favori Takımlarına Bağlılık ve Özdeşleşme Duygusu Çok Yüksek Olan ve Favori Takımını Her Durumda, En Yüksek Seviyede Destekleyen Taraftarlar)

- Takımına Duruma Göre Bağlı Taraftarlar

(Favori Takımlarını Takımın Başarısı, Maddi Durumu, Sosyal Etkisi Gibi Durumlar Bağlamında Takımına Destek Veren Taraftarlar)

Fanatizm

Fanatizm kelimesinin kökeni Latincede *"fanatice"* kelimesinden türemiştir. Fanatice kelimesi çılgınca, öfkeyle kendinden geçmiş şekilde, anlamlarına referans etmektedir (Marimaa, 2011). Fanatizm kavramı sadece spor çevrelerinde kullanılan bir kavram değildir bunun yanı sıra siyaset içerisinde de kullanılan ve kabul gören bir kavramdır (Koç, 2010). Genel olarak çok fazla kullanılmasa da fanatizm kelimesi bağnazlık kelimesi yerine de kullanılmaktadır (Ayan, 2006). Spor içerisinde kullanılan Fanatizm kavramı ile E-Fangelizm kavramı arasında bazı benzerlikler bulunduğu düşünülmektedir. Spor içerisinde kullanılan fanatizm kavramı ile E-Fanjelizm içerisinde değerlendirilen özdeşleşme ve bağlılık kavramlarının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca fanatizm düzeyleri yüksek olan tarafların takımlarının propagandasını ve reklamlarını yapma ihtimallerinin de yüksek olduğu ifade edilmektedir. Özellikle Dünya spor camiası içerisinde futbol taraftarlarının fanatizm düzeylerinin diğer spor branşlarının fanatizm düzeylerine göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda futbol takımlarının taraftarlarının E-Fangelizm seviyelerinin ne düzeyde olduğu ve farklı değişkenlere göre (Yaş Cinsiyet, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, Favori Takım) farklılık gösterip göstermediği araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini üç büyükşehirde (İstanbul, Ankara, İzmir) ikamet etmekte olan futbol taraftarları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul, Ankara ve İzmir'de ikamet eden toplam 1752 futbol taraftarı oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni içerisinde toplam taraftar sayısının tam olarak hesaplanması mümkün olmamaktadır. Buna rağmen Krejcie ve Morgan (1970) tarafından ortaya konulan evren-örneklem tablosuna göre "0.05" tolerans gösterilebilir hata için en yüksek evren grubundan alınacak en düşük örneklem sayısı 384 olarak ifade edilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil etme potansiyelinin olduğu ifade edilebilir.
Araştırma içerisinde örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile verilerin toplanması tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi evren içerisinden seçilecek örneklem grubunun araştırmacının kendi değerlendirmesi

doğrultusunda seçtiği rastgele olmayan örneklem yöntemidir (Etikan ve ark., 2017). Bu yöntemin seçilmesinin temel amacı daha fazla sayıda katılımcıya daha kısa sürede ulaşılmaktır

Veri Toplama Aracı

Araştırma içerisinde iki bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerinden oluşan bir anket formu, ikinci bölümünde ise Dwyer ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, Türkçe' ye uyarlaması Yüksekbilgili (2017) tarafından yapılan 12 madde ve 4 alt boyuttan oluşan Spor Takımı Evangelizmi Ölçeği kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	774	44,2
	Kadın	978	55,8
Yaş	18-25 yaş	646	36,9
	26-35 yaş	572	32,6
	36 yaş ve üstü	534	30,5
Gelir Durumu	0-1500 TL	565	32,2
	1501-3000 TL	801	45,7
	3001 TL ve üstü	386	22,0
Eğitim Durumu	Ortaokul	280	16,0
	Lise	648	37,0
	Üniversite	824	47,0
Takım	Beşiktaş	445	25,4
	Fenerbahçe	461	26,3
	Galatasaray	391	22,3
	Diğer	455	26,0
Medeni Durum	Evli	871	49,7
	Bekâr	881	50,3
Toplam	1752		

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracı futbol taraftarlarına birebir elden verilerek uygulanmıştır. Veri toplama aracının 10 dakikalık süre içerisinde tamamlandığı gözlemlenmiştir. Veri toplama sürecinde katılımcıların araştırmaya katılımları gönüllülük esası kapsamında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan herhangi bir ücret alınmamış ve verilmemiştir. Verilerin analizinde ilk olarak katılımcıların demografik bilgileri ve sorulara verilen cevaplar için frekans ve yüzde alma analizleri kullanılmıştır. Daha sonra katılımcıların veri toplama aracının, sorularına vermiş oldukları yanıtların, Yaş, Cinsiyet, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, Favori Takım, değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları saptamak amacıyla parametrik ve non-parametrik olmak üzere hangi analizin kullanılacağına karar vermek için öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. İkili gruplar arasındaki farkı saptamak için Bağımsız T-testi, ikiden fazla grupların aralarındaki farkı

belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. İkiden fazla grupların arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için ise Post-Hoc testlerinden Scheffe analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Spor Takımı Evangelizmi ölçeği toplam puan ve alt boyutlarından elde edilen verilerin analizine göre hem toplam puanda hem de bütün alt boyutlarda verilerin normal dağılım gösterdiği Skewness ve Kurtosis değerlerine göre tespit edilmiştir (+1.96/-1.96). Bu anlamda gerçekleştirilen veri analizlerinden parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (Can, 2016).

Tablo 2. Evangelizm Ölçeği Toplam Puan ve Alt Boyutlarının Skewnes ve Kurtosis Değerleri

Alt Boyutlar	X	Ss	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
Avukat	3,30	1,23	-,320	,058	-1,078	,117
Reklam	3,28	1,23	-,254	,058	-1,144	,117
Kışkırtma	2,97	1,26	-,005	,058	-1,167	,117
Özümsemek	3,37	1,30	-,352	,058	-1,162	,117
Toplam	3,22	1,14	-,261	,058	-1,107	,117

Katılımcıların evanjelizm ölçeği toplam puan ortalamaları X=3.22 düzeyinde tespit edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcıların spor takımı evanjelizm düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir. En yüksek ortalamaya sahip alt boyut X= 3.37 ortalama ile reklam alt boyutu, en düşük ortalamaya sahip alt boyut ise X=2.97 ortalamaya sahip kışkırtma alt boyutu olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p	Fark
Avukat	Kadın(1)	774	2,65	1,18	22.50	,000*	2>1
	Erkek(2)	978	3,82	1,00			
Reklam	Kadın(1)	774	2,71	1,18	18.90	,000*	2>1
	Erkek(2)	978	3,73	1,07			
Kışkırtma	Kadın(1)	774	2,41	1,18	17.75	,000*	2>1
	Erkek(2)	978	3,40	1,14			
Özümsemek	Kadın(1)	774	2,73	1,30	20.36	,000*	2>1
	Erkek(2)	978	3,88	1,06			
Toplam	Kadın(1)	774	2,62	1,09	22.16	,000*	2>1
	Erkek(2)	978	3,70	0,93			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 3'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hem toplam puanda [t(1752)=22.16, p<.05] hem de bütün alt boyutlarda [t(1752)=22.50, 18.90, 17.75, 20.36, p<.05] erkek katılımcılar lehine kadın katılımcılar aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	X	Ss	F	p	Fark

Avukat	18-25 yaş(1)	646	3,45	1,21	16,38	,000*	1,2>3
	26-35 yaş(2)	572	3,35	1,13			
	36 yaş ve üstü(3)	534	3,06	1,31			
Reklam	18-25 yaş(1)	646	3,38	1,22	9,72	,000*	1,2>3
	26-35 yaş(2)	572	3,35	1,15			
	36 yaş ve üstü(3)	534	3,09	1,29			
Kışkırtma	18-25 yaş(1)	646	3,06	1,26	9,37	,000*	1,2>3
	26-35 yaş(2)	572	3,05	1,25			
	36 yaş ve üstü(3)	534	2,77	1,26			
Özümsemek	18-25 yaş(1)	646	3,54	1,26	16,53	,000*	1>3
	26-35 yaş(2)	572	3,42	1,23			
	36 yaş ve üstü(3)	534	3,11	1,38			
Toplam	18-25 yaş(1)	646	3,34	1,11	14,62	,000*	1,2>3
	26-35 yaş(2)	572	3,29	1,07			
	36 yaş ve üstü(3)	534	3,00	1,20			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaş değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama toplam puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 4'te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre avukat, reklam ve kışkırtma alt boyutlarında ve toplam puan ortalamalarında 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubu lehine 36 yaş ve üstü grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. özümsemek alt boyutunda ise 18-25 yaş grubu lehine 36 yaş ve üstü grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir [F(1752=16.38, 9.72, 9.37, 16.53, 14.62, p<.05].

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Medeni Durum**	**n**	**X**	**Ss**	**t**	**p**	**Fark**
Avukat	Evli(1)	871	3,10	1,24	7.01	,008	2>1
	Bekâr(2)	881	3,50	1,18			
Reklam	Evli(1)	871	3,14	1,25	4.64	,012	2>1
	Bekâr(2)	881	3,42	1,20			
Kışkırtma	Evli(1)	871	2,76	1,25	7.12	,356	2>1
	Bekâr(2)	881	3,18	1,24			
Özümsemek	Evli(1)	871	3,15	1,33	7.17	,000	2>1
	Bekâr(2)	881	3,59	1,24			

Toplam	Evli(1)	871	3,04	1,16	6.91	,000	2>1
	Bekâr(2)	881	3,41	1,09			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların medeni durum değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 5'te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre toplam puanda [t(1752)=6.91, p<.05] hem de bütün alt boyutlarda [t(1752)=7.01, 4.64, 7.12, 7.17, p<.05] bekâr katılımcılar lehine evli katılımcılar aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	X	Ss	F	p	Fark
Avukat	0-1500(1)	565	2,95	1,33	16,53	,000*	2,3>1
	1501-3000(2)	801	3,45	1,13			
	3001 ve üstü(3)	386	3,52	1,16			
Reklam	0-1500(1)	565	2,92	1,28	18,12	,000*	2,3>1
	1501-3000(2)	801	3,44	1,12			
	3001 ve üstü(3)	386	3,48	1,25			
Kışkırtma	0-1500(1)	565	2,72	1,32	16,14	,000*	2,3>1
	1501-3000(2)	801	3,10	1,21			
	3001 ve üstü(3)	386	3,05	1,24			
Özümsemek	0-1500(1)	565	3,01	1,40	15,01	,000*	2,3>1
	1501-3000(2)	801	3,48	1,23			
	3001 ve üstü(3)	386	3,66	1,19			
	0-1500(1)	565	2,89	1,23	16,80	,000*	2,3>1
	1501-3000(2)	801	3,36	1,04			
	3001 ve üstü(3)	386	3,41	1,07			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama toplam puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 6'da verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre toplam puan ortalamalarında ve bütün alt boyutlar ortalamalarında 3001 ve üstü ve 1501-3000 grubu lehine 0-1500 grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir [F(1752= 16.53, 18.12, 16.14, 15.01, 16.80, p<.05].

Tablo 7. Katılımcıların Takım Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Takım	n	X	Ss	F	p	Fark
Avukat	Beşiktaş(1)	445	3,56	1,21	11,90	,000*	1,2,3>4
	Fenerbahçe(2)	461	3,31	1,15			
	Galatasaray(3)	391	3,24	1,18			
	Diger(4)	455	3,09	1,32			
Reklam	Beşiktaş(1)	445	3,54	1,23	11,09	,000*	1,2,3>4
	Fenerbahçe(2)	461	3,29	1,17			
	Galatasaray(3)	391	3,16	1,20			
	Diger(4)	455	3,11	1,27			
Kışkırtma	Beşiktaş(1)	445	3,08	1,20	4,35	,000*	1>4
	Fenerbahçe(2)	461	3,04	1,22			
	Galatasaray(3)	391	2,93	1,27			
	Diger(4)	455	2,82	1,34			
Özümsemek	Beşiktaş(1)	445	3,62	1,25	11,88	,000*	1,2,3>4
	Fenerbahçe(2)	461	3,39	1,25			
	Galatasaray(3)	391	3,38	1,28			
	Diger(4)	455	3,10	1,38			
Toplam	Beşiktaş(1)	445	3,45	1,10	10,63	,000*	1>3,4 2>4
	Fenerbahçe(2)	461	3,25	1,06			
	Galatasaray(3)	391	3,16	1,10			
	Diger(4)	455	3,03	1,23			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların takım durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama toplam puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 7'de verilmiştir. Elde edilen bulgulara avukat, reklam ve özümsemek alt boyutlarında Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray grupları lehine, diğer takımlar grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Kışkırtma alt boyutunda ise Beşiktaş grubu lehine diğer takımlar grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Toplam puan ortalamalarında ise Beşiktaş grubu lehine, Galatasaray ve diğer takımlar grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra toplam puan ortalamalarında Fenerbahçe grubu lehine diğer takımlar grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir [F(1752=11.90, 11.09, 4.35, 11.88, 10.63, p<0.5].

Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	X	Ss	F	p	Fark (Scheffe)
Avukat	Ortaokul(1)	280	2,63	1,23	15,36	,000*	2,3>1 3>2
	Lise(2)	648	3,34	1,19			
	Üniversite(3)	824	3,50	1,18			
Reklam	Ortaokul(1)	280	2,68	1,21	13,55	,000*	2,3>1
	Lise(2)	648	3,34	1,19			
	Üniversite(3)	824	3,44	1,21			
Kışkırtma	Ortaokul(1)	280	2,35	1,13	12,27	,000*	2,3>1
	Lise(2)	648	3,02	1,24			
	Üniversite(3)	824	3,14	1,25			
Özümsemek	Ortaokul(1)	280	2,58	1,24	18,60	,000*	2,3>1 3>2
	Lise(2)	648	3,41	1,28			
	Üniversite(3)	824	3,61	1,24			
Toplam	Ortaokul(1)	280	2,57	1,09	16,77	,000*	2,3>1
	Lise(2)	648	3,27	1,11			
	Üniversite(3)	824	3,41	1,09			

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama toplam puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar Tablo 8'de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hem toplam puanda hem de bütün alt boyutlarda Lise ve Üniversite grupları lehine, Ortaokul grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra Avukat ve Özümsemek alt boyutlarında Üniversite grubu lehine Lise grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir [F(1752=15.36, 13.55, 12.27, 18.60, 16.77, p<.0.5].

TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların spor takımı evanjelizm düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir. Altungul ve Karahüseyinoğlu (2017) tarafına gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin fanatizm ve futbol taraftarlık düzeylerinin belirlenmesi isimli araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların fanatizm ve futbol taraftarlık düzeylerinin orta düzeyde tespit edilmiştir. Bu bağlamda Altungul ve Karahüseyinoğlu tarafından yapılan araştırma sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları arasında benzerlik bulunduğu görülmektedir. Wachelke (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre Brezilya'da yaşayan futbol taraftarlarının futbola bağlılık ve özdeşleşme düzeyleri yüksek seviyede tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırma sonuçları ile Wachelke tarafından yapılan araştırma sonuçları arasında bazı farklılıklar bulunduğu ifade edilebilir. Bu farklılığın araştırmaya katılan bireylerin ve katılımcı sayılarının farklılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Cohen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan spor taraftarlarının fanatizm düzeylerinin belirlenmesine yönelik araştırmanın sonuçlarına göre kadın katılımcılar ve erkek katılımcıların fanatizm düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bunun yanı sıra kadın katılımcıların fanatizm düzeyleri ortalamalarının erkek katılımcıların fanatizm düzeyleri ortalamalarına göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Cohen ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Gantz ve Wenner (1995) tarafından ortaya konulan araştırmada

da kadınların en az erkekler kadar spor organizasyonlarına bağlı oldukları ifade edilmiştir. Altungul ve Karahüseyinoğlu (2017) yapılan araştırmanın sonuçlarına göre kadın ve erkek spor taraftarlarının fanatizm düzeyleri arasında erkek katılımcılar lehine kadın katılımcılar aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Yıldız (2016) tarafından ortaya konulan araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların daha yüksek bir takım aidiyeti olduğu ve takımlarını desteklemek bağlamında kadınlara göre subjektif oldukları ifade edilmektedir. Ortaya çıkan bu farklılıkların araştırmanın yapıldığı ülkenin kültürel ve sosyal farklılıklarında kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Belli ve arkadaşları (2016) tarafından ortaya konulan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin futbol taraftarlarına ilişkin motivasyonlarının incelendiği araştırmada yaş parametresi değerlendirilmiş ve bütün alt boyutlarda yaş ile futbola olan motivasyon düzeyinin azaldığı, başka bir deyişle yaşın artmasıyla birlikte futbola olan tutkunun azalığı ortaya konulmuştur. Eime ver arkadaşları (2016) tarafından ortaya konulan araştırmaya göre spora katılımın en yüksek olduğu yaşların 14-29 yaş aralığında olduğu ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu yaş ile spora katılım ve fanatizm düzeyinin arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Gencay ve Karaküçük (2004) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre genç spor taraftarlarının favori takımlarının mağlubiyetinden daha fazla etkilendikleri ortaya konulmuştur. Başka bir deyişle araştırmada genç spor taraftarlarının takımlarına bağlılıklarının yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Bu durumun nedeni olarak bireyin yaşı arttıkça aile ve iş hayatına girmesi sonucu ilgi alanlarının değişmesi ve farklı amaçlara odaklanması gösterilebilir.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların medeni durum değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlara göre bekâr katılımcılar lehine evli katılımcılar aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Baş (2008) tarafından yapılan doktora tez araştırmasının sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun bekar katılımcılardan oluştuğu ifade edilmektedir. Başka bir deyişle bekar taraftarların spor organizasyonlarına katılımının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baş tarafından yapılan araştırma ile yapılan araştırma arasında bu bağlamda benzerlik olduğu görülmektedir (2008). Ruseski ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre evli bireylerin sorumlulukları nedeniyle spor faaliyetlerine ve organizasyonlarına katılımının daha düşük seviyede olduğu ifade edilmiştir. Bekâr bireylerin boş zamanlarının daha fazla olma olasılığı ve önceliklerinin farklı olması bu durumun nedeni olarak ifade edilebilir.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlara göre farklılıklar göstermektedir. Genel olarak katılımcıların eğitim düzeylerinin artışına paralel spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları puanların da arttığı tespit edilmiştir. Koçer (2012) tarafında yapılan araştırma sonuçlarına göre taraftarların eğitim düzeylerinin düşük olması ile taraftarların fanatizm düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırma ile Koçer tarafında yapılan araştırma arasında farklılık bulunduğu görülmektedir. Bourdieu (1984) bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça kendilerine ve bedenlerine ayırdıkları zaman ve özenin arttığını ifade etmektedir. Bu bağlamda eğitim seviyesi yüksek katılımcıların spor takımı evanjelizm düzeylerinin yüksek olması sonucu ile Bourdieu'nun ifadesi kısmen benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlara göre katılımcıların gelir düzeylerinin artmasıyla beraber spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının da arttığı tespit edilmiştir. Grima ve arkadaşları (2017) tarafından ortaya konulan araştırmaya göre bireylerin gelir durumlarının yüksek olmasının bireylerin sportif faaliyetlere katılımını olumlu etkilediği ifade edilmektedir. Yıldırım (2007) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre spor taraftarlarının gelir düzeylerinin düşük olmasının saldırganlık düzeylerinin yüksek olması ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda yıldırım tarafından yapılan araştırma sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları arasında takıma bağlılık ve tutku bağlamında farklılık olduğu görülmektedir. Strawinsk (2010) tarafında yapılan araştırma sonuçlarına göre düşük gelir durumunun spor faaliyetlerine ve organizasyonlarına katılım ihtimalini olumsuz etki ettiği ifade edilmektedir.

Katılımcıların takım durumu değişkenine göre spor takımı evanjelizm ölçeğinden aldıkları ortalama toplam puanlar ve avukat, reklam ve özümsemek alt boyutlarında Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray grupları lehine, diğer takımlar grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak büyük takım taraftarı olmanın büyük bir sosyal gruba dâhil ve ait olma duygusunu daha fazla taşıması ve hissettirmesi olarak yorumlanabilir

Sonuç olarak araştırmaya dahil olan katılımcıların spor takımı evanjelizm düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, favori takım ve medeni durum değişkenlerine göre ortalama puanlarında farklılıklar olduğu saptanmıştır.

Kaynaklar

1. (1) (PDF) Theoretical Models for Sports Participation: Literature Review. Available from: https://www.researchgate.net/publication/326986066_Theoretical_Models_for_Sports_Participation_Literature_Review [accessed Feb 26 2019].
2. Altungul, O., & Karahüseyinoğlu, M. F. (2017). Determining the Level of Fanaticism and Football Fanship to University Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, *5*(11), 171-176.
3. Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 7*(2), 191-209.
4. Aycan, A., Polat, E., & Uçan, Y., (2009). Takım özdeşleşme düzeyi ile profesyonel futbol müsabakalarına seyirci olarak katılım kararını etkileyen değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(4), 169-174.
5. Bedir, Ş. F. (2013). Reformasyon'dan günümüze evanjelik hıristiyanlık. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 3*(2), 73-98.
6. Belli, E., Gürbüz A., Biricik, Y. S. (2016). An analysis of motivation of students at sports science faculty as football sports fans. *Universal Journal of Management Vol. 4*(7), pp.397404 DOI: 10.13189/ujm.2016.040704
7. Branscombe, N., & Wann, D. (1991a). The Positive Social and Self-Concept Consequences of Sports Team Identification. Journal of Sports and Social Issues, 15, 115-127.
8. Cohen, E. L., Atwell Seate, A., Anderson, S. M., & Tindage, M. F. (2017). Sport fans and sci-fi fanatics: the social stigma of popular media fandom. *Psychology of Popular Media Culture, 6*(3), 193.
9. Currie, F. Davison. *The Science of Soccer.(With 25 Diagrams and the Laws of the Game.)*. G. Routledge & Sons, 1919.
10. Dietz-Uhler, B. E. T. H., & Lanter, J. R. (2008). The consequences of sports fan identification. Sports mania: Essays on fandom and the media in the 21st century, 103-113.
11. Dolton, P., & MacKerron, G. (2018). Is football a matter of lıfe and death–or ıs ıt more ımportant than that?.
12. Dwyer, B., Greenhalgh, G. P., & LeCrom, C. W. (2015). Exploring Fan Behavior: Developing a Scale to Measure Sport eFANgelism. Journal of Sport Management, 29(6). http://dx.doi.org/10.1123/JSM.2014-0201
13. Edensor, T. (2015). Producing atmospheres at the match: Fan cultures, commercialisation and mood management in English football. *Emotion, Space and Society*, *15*, 82-89.
14. Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC sports science, medicine and rehabilitation, 8*(1), 6.
15. Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics, 5*(1), 1-4.
16. Futbol taraftarlığı ve kurumsal aidiyet ilişkisinin incelenmesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi www.esosder.org Electronic Journal of Social Sciences ISSN:1304-0278 Yaz-2016 Cilt:15 Sayı:58 (948-959) Summer-2016 Volume:15 Issue:58
17. Gantz, W., & Wenner, L. A. (1995). Fanship And The Television Sports Viewing Experience. Sociology of Sport Journal, 12(1), 56-74. https://doi.org/10.1123/ssj.12.1.56
18. Baş, M. (2207) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Futbolda Taraftar Ve Takım Özdeşleşmesi (Trabzonspor Örneği)
19. Gençay, S., & Karaküçük, S. (2004). Üniversite öğrencilerinin spor taraftarlığı ile ilgili davranışları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(4), 11-22.
20. Günay N., & Tiryaki Ş. (2003) SPOR TARAFTARI ÖZDEŞLEŞME ÖLÇEĞİNİN (STÖÖ) GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 14-26.
21. Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A., & Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. *British journal of sports medicine*, *35*(1), 43-47.
22. Koç, E., (2010). Gabriel marcel'e göre fanatizm. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010(22), 127-138.
23. Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(32), 111-135.
24. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, *30*(3), 607-610.
25. Magoun, F. P. (1929). Football in medieval england and in middle-english literature. *The American Historical Review, 35*(1), 33-45.

26. Malcolm, D., Jones, I., & Waddington, I. (2000). The people's game? Football spectatorship and demographic change. *Soccer & Society*, *1*(1), 129-143.
27. Marimaa, K. (2011). The many faces of fanaticism. *ENDC proceedings*, *14*, 29-55.
28. Mason, T. (1981). *Association football and English society 1863-1915*. Harvester.
29. McWeeney, J. A. (Ed.). (1914). *How to Play" soccer"*. American Sports Publishing Company.
30. Meisl, W. (1955). *Soccer Revolution: Great Britain Taught the World how to Play and Enjoy Association Football--Later to be Taught Many a Hard Lesson by Former Pupils*. Phoenix Sports Books.
31. Patrick, G. T. W. (1903). The psychology of football. *The American Journal of Psychology*.
32. Peel, D., & Thomas, D. (1988). Outcome uncertainty and the demand for football: An analysis of match attendances in the English football league. *Scottish Journal of Political Economy*, *35*(3), 242-249.
33. Ruseski, J.E., Humphreys, B.R., Hallmann, K., Breuer, C. (2011). The interplay of family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity, 8*(2), 57-66.
34. Strawinski, P. (2010). Economic determinants of sport participation in poland. *Rivista Di Diritto Ed Economia Dello Sport*, *3*, 55-76.
35. Terry, J. M. (1998). Evangelism: A Concise History. B&H Publishing Group.
36. Wachelke, J. F. R. (2008). Brazilian fans' social representations on soccer.(Representaciones sociales de los hinchas brasileños sobre fútbol). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 4(13), 1-19.
37. Yıldırım, M. (2017). Futbol seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, *10*(50).
38. Yildiz, Y. (2016). The relationship between fan ıdentification and moral disengagement of physical education and sports students. *Educational Research and Reviews*, *11*(7), 402-410.
39. Yüksekbilgili, Z. (2017). Spor Takımı Evangelizmi (eFANgelizm) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. Yönetim ve Ekonomi: *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24*(3), 959-969.
40. Zillman, D, Bryant, J. & Sapolsky, N. (1989). Enjoyment from Sports Spectatorship. In J. Goldstein (Ed.) Sport, Games and Play, (pp. 241-278). Hillsdale, NJ: Laurence Earlbaum.

SB190

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNE ETKİSİ

Erdem Ayyıldız, Mustafa Yaşar Şahin, Hakan Sunay

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, eayyildiz@nku.edu.tr
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, mysahin@gmail.com
[3]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hsunay@ankara.edu.tr

GİRİŞ

Spor bireylerin günlük yaşamlarında ne şekilde ve nasıl yer alırsa alsın etkili ve çok güçlü sosyal bir olgudur. Buna rağmen, sporun olumlu etkilerinin bireylerin günlük yaşamlarına daha çok yansıması, aktif bir spor katılımcısı olmaya yönelik motivasyonu arttırma ile mümkün olabilecektir (Aycan ve Yıldız, 2016). Bu nedenle, çalışmamız spora yönelik tutum ve yaşam tatmininin üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının ve yaşam tatminlerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016). Bu çalışmanın araştırma grubunu Ankara ilinde en az 20 yıldır eğitim veren üniversitelerin spor bilimleri fakültesi, mühendislik fakültesi ve iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 211 erkek, 192 kadın olmak üzere toplam 403 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde yaşam tatminine ilişkin verilerin toplanması amacıyla Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve Şentürk (2014) tarafından geliştirilen "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim durumu ve egzersiz yapma sıklıklarının yaşam tatmini ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum ve yaşam tatminlerinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

THE EFFECTS OF UNIVERSITY STUDENTS ATTITUDES TOWARDS SPORTS ON LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

Sports is an effective and very powerful social phenomenon no matter how and how it takes place in the daily lives of individuals. Nevertheless, the positive effects of sports will be reflected more in the daily lives of the individuals and it will be possible to increase the motivation to become an active sports participant (Aycan and Yıldız,2016). For this reason, our study aims to examine the effect of sport attitudes and life satisfaction on university tudents. The aim of this course is to examine the attitudes of university students towards sports and their life satisfaction. The quantitative method was used in the research. In line with the aim, it has been done by relational scanning model which is one of the general scanning patterns (Karasar, 2016). The research group of this study is composed of the faculties of sports sciences, engineering faculty and students of faculties of economics and administrative sciences. A total of 403 people, 211 males and 192 females, who agreed to participate voluntarily, were included in the study. The data collection tool consists of three parts. In the first part, the personal information form was developed by Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016)

and developed by Şentürk (2014). Attitude Scale towards çeği is used. According to the results of the study, it is seen that there is a significant difference between university students' education level and exercise frequency in terms of life satisfaction and attitudes towards sports. In addition, it was found that university students' attitude towards sports and life satisfaction was above average.

GİRİŞ

Yaşam tatmini ile ilgili artan çalışmalar doğrultusunda, Doğu ve Batı kültürlerinde gençler arasında yaşam tatmini seviyelerinde görünüşte büyük farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, özellikle ergenler arasında, yaşam doyumu ölçüsünün kültürel eşdeğerliği konusunda çok az deneysel kanıt mevcuttur (Jiang ve ark). Bunun yanı sıra eğitim seviyesi de bireylerin yaşam doyumlarını anlamamıza da olanak sağlamaktadır (Ilie ve ark., 2019). Öğrencilerin okul başarılarını ve motivasyonlarını etkileyen konular arasında okuldaki öğrencilerin bütün yönleriyle kendini iyi hissedecekleri ortamı yaratan okul yaşamının etkisi ve okul kültürünün bireyler tarafından nasıl algılandığının ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi, eğitim-öğretim faaliyetlerinin iyi bir şekilde geliştirilmesi, öğrencilerin gelişimleri açısından önemli bir paya sahiptir (Argon ve Köşterelioğlu, 2009). Sosyal etkileşim kişinin kendini kabul duygusunu daha fazla yaşamasına yol açabilir. Bu nedenle daha sık ve daha fazla pozitif sosyal etkileşim yaşayan kişilerin psikolojik iyi olmalarının daha yüksek düzeyde olduğu söylenilebilir (Cenkseven ve Akbaş, 2016). Spora yönelik tutum, bireylerin spor ortamını benimseyen ya da benimseyecek olan gençlerin spora karşı bakış açısını anlamaya yardımcı olmaktadır (Şentürk, 2014). Eğitim kurumlarında öğrenciler derslere ve eğitim ortamına yönelik tutum oluşturabilir. Bu durum bireyin başarı seviyesinde rol oynamanın yanı sıra, sportif etkinliklere yönelik tutum oluşturmuş da olabilir (Güllü ve ark.,2016).

Bir durumdan mutlu olma ya da olmama durumu tatmini ifade ederken, yaşamın içerisindeki olayların tamamı yaşam tatmini ifade etmektedir. Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalardagenellikle bireylerin sportif etkinlikler, fiziksel aktiviteye katılım veya tutumlarına yönelik yapılan araştırmalarda yaşam tatminini olumlu yönde etkileyen bir unsur olarak görülmektedir. Bu yüzden sporun insan hayatındaki önemi hem sağlık hem de psikolojik açıdan önemli katkılar sağlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016). Bu çalışmanın araştırma grubunu Ankara ilinde en az 20 yıldır eğitim veren üniversitelerin spor bilimleri fakültesi, mühendislik fakültesi ve iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 211 erkek, 192 kadın olmak üzere toplam 403 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde yaşam tatminine ilişkin verilerin toplanması amacıyla Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve Şentürk (2014) tarafından geliştirilen "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında SPSS programı kullanılmıştır. Yapılan çalışmada, verilerin analizinde ise, Pearson korelasyon, Anova ve T testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaşam tatminlerini belirlemek amacıyla hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Madde Sayısı	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{}$ SS
Yaşam Tatmini	**5**	**403**	**5,00**	**25,00**	**15,10** **3,70**

Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini puanlarının 5,00 ile 25,00 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanların yaşam tatmini puanlarının ortalaması 15,10±3,70 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan ortalama değer,

üniversite öğrencilerinin yaşam tatminlerinin ortalama değerin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	Madde Sayısı	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{}$ SS
Spora Yönelik Tutum	**25**	**403**	**52,00**	**112,00**	**88,43** **0,48**

Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum puanlarının 52,00 ile 112,00 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanların yaşam tatmini puanlarının ortalaması 88,43±3,70 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan ortalama değer, üniversite öğrencilerinin yaşam tatminlerinin ortalama değerin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği alt boyutları ile Yaşam Tatmini Ölçeği Alt Boyutları Arasında Korelasyon (Pearson) Analizi

Değişkenler	**Spora İlgi Duyma (ST)**	**Sporla Yaşama (ST)**	**Aktif Spor Yapma (ST)**
Yaşam Tatmini	,133**	,131**	,181**

n= 403 **p<0,01

Tablo 2'de Spora yönelik tutum ve yaşam tatmini ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor ve yaşam tatmini alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların spora yönelik tutumları arttıkça, yaşam tatminleri artmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim durumu ve egzersiz yapma sıklıklarının yaşam tatmini ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutum ve yaşam tatminlerinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmadan yola çıkılarak bireylerin spora yönelik tutumlarının yüksek olması yaşam tatminlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların spora olan bakış açılarının yüksek olması ve günlük yaşamlarında sporun içinde olması ona bir sosyal kimlik kazandıracağı gibi yaşam kalitesini artıracak özgüveni ve motivasyonu da kazandıracaktır. Doğan ve Moralı (1999) yapmış olduğu araştırmada, çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Ayrıca, Yıldız ve ark. (2017) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda, spor alanı dışında eğitim gören üniversite öğrencilerinin genel olarak spora yönelik tutum puanlarının yüksek olduğunu ve öğrencilerin spora yönelik tutumlarının oluşmasında; cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakültelere ve spora katılım durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Sato ve ark. (2017) ise, fiziksel aktiviteye katılımın yaşam tatminini

olumlu yönde etkilediğini ve bireylerin fiziksel aktivitenin içerisinde olmasının hem sosyal hem de fiziksel açıdan önem taşıdığını vurgulamaktadır.

Toplumun içinde okul ve ailelerin, eğitim kurumlarında öğrencilerin spor tutumlarını geliştirmek için ortak harekete geçmeleri gerektiği söylenebilir. Ayrıca, ebeveynlerin, çocuklar ve gençler için bir rol model olmanın yanı sıra, ekonomik koşullarına bakılmaksızın çocuklarının gelişimi için spor aktivitelerine öncülük etmeleri gerektiği vurgulanmalıdır. Bu bağlamda, eğitim süreci sporla desteklenmeli ve eğitim-spor ilişkisinin güçlendirilmesine yönelik adımlar atılmalıdır (Atalay, 2015). Bununla birlikte, üniversitelerin içerisinde fiziksel aktiviteye katılım yoluyla sağlığı geliştirme, sosyal fırsatlar yaratma ve bireylerin yaşam kalitesini artırılmak isteniliyorsa, bu ortamı yaratmak için stratejiler geliştirilmelidir. Spor kulüplerinin ve etkinliklerinin yaygınlaştırılmasının yanı sıra, kampüs içerisinde öğrencilerin rahatça fiziksel aktiviteye katılabileceği ortamların oluşturulması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Atalay, A. (2016). The Analysis on Sport Attitudes of Students at High School Education in Turkey. *Educational Research and Reviews*, *11*(5), 194-203.
- Argon, T., & Köstereliоğlu, M. A. (2009). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÜNİVERSİTE YAŞAM KALİTESİ VE FAKÜLTE KÜLTÜRÜNE İLİŞKİN ALGILARI. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(30), 43-61.
- AYCAN, A., Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, *5*(2), 1-9.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(27).
- DAĞLI, A., & BAYSAL, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanmasi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalişmasi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *15*(59).
- DOĞAN, B., MORALI, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1),16-27.
- GÜLLÜ, M., CENGİZ, Ş. Ş., ÖZTAŞYONAR, Y., & KAPLAN, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(2), 49-61.
- Jiang, X., Fang, L., Stith, BR ve Huebner, ES (2019). Çinli ve Amerikalı ergenlerde öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinin kültürlerarası bir değerlendirmesi. Güncel Psikoloji , 1-9.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar Teknikler İlkeler. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L., & Liang, A. X. (2019). Educated and Happy: A Four-Year Study
- Explaining the Links Between Education, Job Fit, and Life Satisfaction. Applied Psychology, 68(1), 150-176.
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: the mediating role of life domain satisfaction. Leisure Studies, 36(5), 605-617.
- ŞENTÜRK, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. CBÜ Beden
- Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 8-18. YILDIZ, A. B., Arı, Ç., & YILMAZ, B. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ (ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 35-45.

SB191

BAZI ÜLKELERİN SPOR SİSTEMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Erdem Ayyıldız[1], Hakan Sunay [2]
[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, eayyildiz@nku.edu.tr
[2]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hsunay@ankara.edu.tr

ÖZET

Ülkelerin spor sistemlerine verdiği önem özellikle sporun ticarileşmesiyle birlikte artmaya başlamış ve bu ticarileşmenin yanı sıra, sporun ticari olmayan faydalarından da (prestij sağlama, propaganda aracı, ideojik yaklaşımlar vb.) yararlanılmaya çalışılmıştır. Literatür incelendiğinde, karşılaştırmalı spor sistemleri çalışmaları gelişmiş ülkelerde yaygın olmasına rağmen, ülkemizde çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, çalışmamızın özgün ve önemli bir değere sahip olduğu düşünülmektedir.

Olimpiyat halkasının temsil ettiği beş farklı kıtanın uluslararası başarı ve organizasyon düzenleme açısından önde gelen ülkeleri olan Amerika Birleşik Devletleri, Çin Halk Cumhuriyeti, Avustralya, Güney Afrika Cumhuriyeti ve İngiltere gibi ülkelerin spor politikası, spor yönetimi, spor ekonomisi, spora katılım değişkenleri açısından karşılaştırılarak, benzerlik ve farklılıklarını ortaya koymanın yanı sıra ülkemiz için somut öneriler geliştirmek amaçlanmıştır.

Çalışmanın yönteminde, karşılaştırmalı araştırmalarda kullanılan dört yaklaşımdan biri olan yatay yaklaşım kullanılmıştır. Bu araştırma türünde ülkelerin spor sistemleri aynı dönem içerisinde belirlenen değişkenler açısından karşılaştırılır. Bu değişkenler bir araya getirilerek farklılıklar belirlenir ve sonrasında bir bütün olarak incelenirler.

Ülkelerin ekonomik açıdan gelişmişlik düzeyinin spora yönelik desteği artırdığı için önemli bir etki olduğu ve gelişmiş ülkelerin sporu yöneten kuruluşlarının (konsey, bakanlık, sivil toplum kuruluşları vb.) spor yönetimi, spor politikası, spor ekonomisi ve spora katılım için yapacağı tüm çalışmalarda hem öneri hem de uygulama alanında üniversitelerin spor bilimlerinden destek aldığı gözlemlenmiştir. Bu yüzden ülkemizin Spor Bakanlığı'na bağlı bir alt birim olarak üniversitelerden destek alması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Sistemleri, Karşılaştırma, Spor Yönetimi

COMPARISON OF SOME COUNTRIES' SPORTS SYSTEMS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

The importance given to the sports systems of the countries has started to increase especially after the commercialization of sports and besides this commercialization, it has been tried to benefit from the non-commercial benefits of sports (prestige, propaganda tool, ideo- gical approaches etc.). When the literature is examined, although comparative sports systems are widespread in developed countries, there are very few studies in our country. Therefore, our study is thought to have a unique and important value.

Comparing the sports policy, sport management, sports economy and sports participation in the countries of the United States, China, Australia, South Africa and the United Kingdom, which are the leading countries in terms of international success and organization arrangement of five different continents represented by the Olympic Ring. and to develop concrete proposals for our country.

In the study, horizontal approach, one of the four approaches used in comparative research, was used. In this study, the sports systems of countries are compared in terms of the variables determined in the same period. These variables are brought together and the differences are determined and then examined as a whole.

It is important to note that the economic development level of the countries has a significant effect as it increases the support for sports and that all the activities of the sports governing institutions of the developed countries (councils, ministries, non-governmental organizations, etc.) for participation in sports management, sports policy,

sports economy and sports it was observed that universities received support from sports sciences. Therefore, our country needs to receive support from universities as a sub-unit affiliated to the Ministry of Sports

GİRİŞ

Spor yönetiminde yer alan birçok organizasyonu ve bu kuruluşların nasıl ortaklık kurabileceklerini, birbirlerinin faaliyetlerini etkileyebileceklerini ve iş yürütebileceklerini anlamak için, sporu üç ayrı sektörden oluşan birim olarak görmek faydalı olacaktır. Bunlardan birincisi; ulusal, eyalet / il, bölgesel ve yerel yönetimler olarak incelenebilir. Spor politikası geliştiren, diğer sektörlere finansman sağlayan ve seçkin sporcunun gelişimi veya uyuşturucu kontrolü gibi uzmanlık rollerini destekleyen uzman kurumları içeren devlet veya kamu sektörüdür. İkincisi, rekabet gücü ve katılım olanakları sağlayan, spor yasalarını düzenleyen, yöneten ve büyük şampiyona etkinlikleri düzenleyen uluslararası spor kuruluşlarıdır. Üçüncü sektör ise, profesyonel ligler ve üye ekiplerinin yanı sıra spor giyim ve ekipman üreticileri, medya şirketleri, büyük stadyum operatörleri ve etkinlik yöneticileri gibi müttefik organizasyonlardan oluşan profesyonel veya ticari spor organizasyonlarıdır (Stewart ve ark., 2018; Howden, 2006). Bu üç sektörün birbiriyle ilişkisini en iyi şekilde devam ettirebilmek için devletlerin yönetim şekli büyük önem arz etmektedir. Aşağıdaki tablo ülkelerin yönetim şekillerine yönelik bilgi içeriklidir.

Tablo 1. Ülkelerin Spor Yönetim şekilleri

2016 Rio Olimpiyatları Sıralaması	Yönetim	Kalkınma Planı	Araştırma Merkezi
1)ABD	Amerika Olimpiyat Komitesi	Olimpiyat planı	Spor Bilimleri Desteği
2)İngiltere	Bakanlık	Olimpiyat planı	İngiliz Spor Enstitüsü
3)Çin	Konsey-Bakanlık	Var	Spor Bilimleri Ulusal Araştırma Enstitüsü
10)Avustralya	Bakanlık-Spor Komisyonu	Var	Avustralya Spor Enstitüsü
30)Güney Afrika	Konsey-Bakanlık	Var	Disiplinlerarası Spor Bilimi ve Gelişim Merkezi
41)Türkiye	Bakanlık	Var	TOHM- Sağlık İşleri Dairesi Başk.

Tablo 1'de görüldüğü üzere ülkelerin yönetim şekilleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bu farklılığın temel sebebi ülkelerin siyasi, ekonomik, kültürel ve gelişmişlik düzeyleri gibi etkenler önemli rol oynamaktadır. Ekmekçi (2010)'a göre, ülkelerin spor yönetimleri, kendi kültür, felsefe ve vatandaşlarının gerek serbest zaman değerlendirmesi, gerek eğlence, gerekse performans gösterisi açısından çeşitli ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda şekillenir.

Son 40 yılda en azından uluslararası spor başarısının değeri konusunda hükümetler arasında artan bir farkındalık var. Bu farkındalık sporun, seçkin olmayan başarılardan daha çok çeşitli sportif olmayan hedeflere ulaşmaya yardımcı olma kapasitesi için değerli bir kaynak olduğu görülmüştür. ABD, SSCB ve Avrupa komünist ülkeleri sporu, ideolojik üstünlüğü göstermek için bir araçtı ve Doğu Almanya'ya göre ülkenin egemenlik iddiasına yardımcı olmak için ek bir faydası vardı. Daha yakın bir zamanda, uluslararası spor başarısı, yarattığı ulusal "iyi hissetme" faktörü, büyük etkinliklere ev sahipliği yaparak ekonomik fayda sağlama kapasitesi ve genel diplomatik yararı için çeşitli şekillerde değerlendirilmiştir. Bunlara ilaveten, hükümetler kısa süre sonra, bu yararların bir kısmını veya tamamını en üst düzeye çıkarmak istiyorlarsa, madalya kazanabilecek bir takım elit sporcuya sahip olduklarını garanti edebilmeleri gerektiğini anladılar (Green ve Houlihan, 2005).

Avrupa Birliği'nin spor üzerindeki etkisi geleneksel olarak sosyo-ekonomik ve kültürel etkiye odaklanmıştır. Sporda 'Avrupa boyutunun' gelişimini, rekabet hukukunu, devlet yardımı ve kişilerin serbest dolaşımını da içeren eşlik eden hukuki konuları araştırıyor (Anderson and ark.,2018). Ülkelerin, kıtaların ve uluslararası birliklerin kendine özgü politikaları bulunurken, Avrupa Birliği'nin spora dahil olma politikası yasal düzenlemenin ötesine uzanıyor. Bunun sebebi, Avrupa Birliği antlaşmasının 3. Maddesine göre, Avrupa Birliği'nin daha fazla sosyal alana yayılma isteğini ifade ediyor. 1984 Fontainebleau Zirvesi'nden bu yana Avrupa Birliği, "Halkın Avrupası" kavramını kurarak Avrupa entegrasyonunu ekonomik alanın ötesine taşımaya çalıştı. Bunu yapabilmek için Avrupa Birliği bu maddenin belirtilen bir dizi sosyal, kültürel ve eğitim politikası hedefini uygulamak için sporu kullanmayı amaçlamaktadır. Ancak, Avrupa Birliği düzeyindeki yasal düzenlemeyle birlikte sporun aşırı ticarileştirilmesi bu politik hedefleri baltalamakla tehdit edilmektedir. Spor alanında daha fazla koordine eylem olmadan Avrupa Birliği spor risklerine karşı politika ve rekabet gerginlikleri ile parçalara ayrılıyor (Parrish, 2010).

Ülkelerin yönetimsel farklılıklarından dolayı, politika kavramı da ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, spor politikası anlamında yasal bir düzenleme bulunmazken, gelişmiş ülke konumunda olan İngiltere ise, bu konuda daha hassas davranarak politikalarını sürekli revize etmekte ve devlet tarafından önemli destekler sağlanmaktadır.

Ülkemizde Herkes İçin Spor Fedeasyonu'nun (HİSF) kurulmasıyla birlikte daha çok elit sporcu yetiştirmeye yönelik çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (Ak, 2017). Avustralya ve İngiltere bu bakış açısına sahip olan ülkelerden biridir. Ülkelerin politikaları yönetim şekillerine göre farklılık göstermektedir. Örneğin herkes için spor kavramı örneklemimizdeki ülkelerin tamamında yaygınlaştırılmaya çalıştırılmaktadır. Ancak, ABD bunu sivil toplum kuruluşu olan Fitness, Spor ve Beslenme Konseyi ile yaparken diğer ülkeler devlet destekli yaptığı görülmektedir.

Birçok ülkede devlet fonun kapsamı ve amacına karar verdiği örtülü bir sözleşme ile gerekli planlamalar yapılmaktadır. Bu fonlar, halk sağlığı ile ilgili sosyal politikaların hayata geçirilmesine yönelik harcanmaktadır (Fahlen, Stenling, 2016). Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri gibi bazı ülkelerde sivil toplum kuruluşları da toplumun fiziksel aktiviteye katılmasına yönelik önemli derecede fon desteği sağlamaktadır.

Spor ekonomisi, üretim tarzı ve işleyiş süreci ve entegrasyonu ile birlikte, birbirine bağlanan ekonomik sektöre olan yeni ekonomik endüstriyi yaratarak spor, eğlence, sübvansiyon çalışmaları ve diğer yatırımların toplumsal talebini ifade eder (Sun,2017). Sporda finansal yönetim, muhasebe ve finansal karar alma süreçlerinin nispeten eşsiz gelir akışlarına ve spor organizasyonlarıyla ilişkili maliyetlere uygulanmasını içerir. Spor yöneticileri için üyelik geliri, bilet satış ve mal satışı, spor bahis geliri, sponsorluk, yayın hakları ve devlet bursları ve sübvansiyonları ile ilgili finansal yönetim ilkelerini anlamak önemlidir. Spor yöneticilerinin ayrıca, sporun ticari gelişim tarihini ve gelecekte sporun finanse edilmesinin ve finanse edilmesinin olası yollarını, özellikle spor takımlarının ve liglerin özel mülkiyete taşınmasını, spor kulüplerinin borsa, borç finansmanına daha fazla güvenme ve kamu-özel ortaklıkları oluşturulmalıdır (Thompson, 2018; Burakowski, Hill, 2016).

Spor endüstrisi sektörel gelişmelere bağlı olarak zaman içerisinde genişleyerek ve gelişerek küresel bir endüstri haline gelmiş ve dünyanın sayılı endüstrileri arasında yerini almıştır. Bu endüstri büyüdükçe ülkelerin ekonomisinde önemli bir yer tutmuştur (Batmaz ve ark.,2016). Özellikle spor alanında gelişmiş ülkeler bu büyük ekonomiden önemli bir paya sahip olabilmek için yatırımları artırmaya çalışmaktadır. Artan yatırımlar ve tesisleşmeyle birlikte, uluslararası spor organizasyonlarındaki başarının da arttığı görülmektedir. Bu yatırımlara ilaveten daha sağlıklı bir toplum için fiziksel aktivite seviyelerini arttırmaya yönelik ülkelerin çalışmaları bulunmaktadır. Özellikle "herkes için spor" kavramı örneklemimizdeki ülkelerin tamamının üzerinde durduğu ve finansal anlamda desteklediği konulardan biridir.

YÖNTEM

Farklı ülkelerin ve toplumların çeşitli değişkenleri üzerine yapılan birçok karşılaştırmalı çalışma yapılmaktadır. Bunlar genellikle bir dizi birbiriyle bağlantılı ilişkinin tarihsel, sosyo-yapısal, ekonomik ve kültürel durumlarına yönelik yapılan araştırmalardır (Ibsen and ark., 2016). Karşılaştırmalı çalışmalar, toplumlarda mevcut yönetim problemlerini ve bu problemleri doğuran nedenleri, diğer toplumlarda benzer faktörlere değinerek saptayan, yorumlayan bir inceleme ve araştırma alanıdır.

Karşılaştırmalı çalışmalar için kullanılan dört farklı yöntem bulunmaktadır. Bunlar; yatay yaklaşım, dikey yaklaşım, örnek olay incelemesi ve problem çözme genel olarak kullanılan karşılaştırmalı çalışma yaklaşımlarıdır. Yatay yaklaşımda söz konusu ulusların sistemlerinin öğeleri ayrı ayrı incelenir. Sonraki aşamada, benzerlikleri ve farklılıkları ortaya konulur. Dikey yaklaşımda, sistemlerin tarihi evrimi, etkilendiği faktörlerle birlikte, incelendikten sonra geleceğe yönelik önerilerde ve tahminlerde bulunulur. Örnek olay yönteminde, bir ulusa özgü olan incelenecek konunun kendi kültürel ve toplumsal yapısı içinde incelenir. Benzer koşullar altında faydalı olup olmayacağı konusunda önerilerde bulunulur ya da deneysel çalışmalarla yerinde incelenir. Problem çözme yönteminde ise, incelenecek olan konunun, hâlihazırda yaşanan sorunlarına (bina, araç-gereç, ulaşım, maliyet, öğretim yöntemleri, örtük program) yönelik ulusal ya da uluslararası deneyimleri incelenir (Yıldırım ve Türkoğlu, 2014). Araştırmamızda bu dört yaklaşımdan biri olan yatay yaklaşım modeli kullanılarak; Amerika Birleşik Devletleri, Çin Halk Cumhuriyeti, Avustralya, Güney Afrika Cumhuriyeti ve İngiltere gibi ülkelerin spor politikası, spor yönetimi, spor ekonomisi, spora katılım değişkenleri açısından karşılaştırılarak, benzerlik ve farklılıklarını ortaya koymanın yanı sıra ülkemiz için somut öneriler geliştirmek amaçlanmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde, incelenerek karşılaştırılan ülkelerin ele alınan dört değişken çerçevesindeki uygulamaları yer almaktadır.

Spor Yönetimi

Türkiye, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yönetilmektedir. Sporun yanında gençliğe yönelik çalışmaları bulunmakta ve bakanlığın altında bağlı kuruluşlarla işleyiş devam etmektedir.

ABD, spor devlet tarafından değil, özel kuruluşlar tarafından yönetilmektedir.

Güney Afrika Cumhuriyeti, konseye bağlı bakanlık tarafından yürütülmesine rağmen, sporun içerisinde siyaset önemli rol oynamaktadır.

Çin Halk Cumhuriyeti, Çin Spor Genel Müdürlüğü'nün yanı sıra, Hong Kong ve Makau Özel İdarelerin desteğiyle yönetilmektedir.

Avustralya bakanlık tarafından yönetilmesine rağmen, bakanlık tarafından oluşturulan spor komisyonu daha etkin rol oynamaktadır.

İngiltere'de sporu yöneten Dijital, Kültür, Medya ve Spor Bakanlığı sporu yönetmenin yanında turizmden de sorumlu kuruluştur. Bu yönüyle spor turizmine yönelik önemli katkıları bulunmaktadır.

Spor Politikası

Türkiye, hem Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi'nde hem de anayasal düzenlemelerle elit sporcu, gençlik ve toplum için çalışmalar yapmaktadır.

ABD, sporla ilgili devlet politikası bulunmamaktadır. Spor daha çok özel teşkilatlar tarafından yönetilmektedir.

Güney Afrika Cumhuriyeti, spor politikalarını 1994 yılı itibariyle önem vermeye başlamıştır. Bunun sebebi olarak ülkedeki ırkçı yaklaşımının uluslararası organizasyonlarda önüne geçildiği görülmektedir.

Çin Halk Cumhuriyeti, elit sporcu yetiştirilmesi için geliştirmiş olduğu olimpiyat stratejilerine yönelik katı politikalar geliştirmektedir.

Avustralya, uyguladığı politikalarla elit sporcu gelişimi ve uluslararası başarıyı daha ön planda tuttuğu görülmektedir.

İngiltere, uyguladığı politikalar uluslararası başarı ve yapmış olduğu spor organizasyonlarıyla uluslararası prestij sahibi olmayı hedeflemektedir.

Spor Ekonomisi

Türkiye, Avustralya, İngiltere, Çin Halk Cumhuriyeti ve Güney Afrika ülkede spora yatırım yapmanın yanı sıra, sübvansiyon çalışmalarını desteklemektedir.

Amerika Birleşik Devletleri bütçesi tarafından yatırım yapılmamaktadır. Bunun yanı sıra, sübvansiyon çalışmaları tartışmalı bir konudur.

Fiziksel Aktiviteye Katılım

Türkiye, Çin Halk Cumhuriyeti, Avustralya ve İngiltere uygulamış olduğu politikalarla elit sporcu gelişimine daha fazla önem vermektedir.

Güney Afrika Cumhuriyeti, mevcut imkanları doğrultusunda elit spor gelişimi ve toplum için fiziksel aktiviteye katkı sağlamak için çalışmalar yürütmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, toplumun fiziksel aktiviteye katılımı için Fitness, Spor ve Beslenme Konseyi önemli çalışmalar yapmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda gelişmiş ülkeler olan İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Çin Halk Cumhuriyeti, Avustralya gibi ülkelerde uzmanlaşmış kadro ihtiyacıyla ilgili bir problem bulunmazken, Güney Afrika Cumhuriyeti 2000 yılı itibariyle "Gelişmiş Spor Yönetimi" politikasıyla birlikte, önemli bir açığını kapatmıştır. Ancak, ülkemizde spor yönetiminin içerisinde uzmanlaşmış personel açığının doldurulmasına yönelik bir politika bulunmamaktadır. Spor bilimleri alanından mezun olan öğrencilerin istihdamının sınırlı olduğu görülmektedir. Alpertonga ve ark. (2016) yapmış olduğu çalışmada, spor bilimleri alanındaki üniversite öğrencilerinin mesleki açıdan ilerleyebileceğine yönelik kaygılarının olduğu sonucu da çalışmamızı destekler niteliktedir. Ayrıca McNamee ve Fleming (2007), çalışmalarında uzmanlaşmış kadronun başarı için önemini vurgulamaktadır.

Ülkemizde amatör spor kuruluşlarına yönelik yatırımların büyük bir kısmı devlet desteklidir. Amerika Birleşik Devletleri ve Avustralya gibi ülkelerin sivil toplum kuruluşlarının yanı sıra, 1992 yılında Çin Halk Cumhuriyeti'nin spor finansındaki reform hareketiyle özel sektörü (sponsorluk çalışmaları, özel turnuvalar vb.) kendi içerisine nasıl çektiği araştırılıp spor finansına önemli katkı sağlanabilir.

Ülkelerin spor yönetimi, spor politikası, spor ekonomisi ve toplumun fiziksel aktiviteye katılımına yönelik önemli adımlar atmasında etkili faktörlerden biride üniversite merkezli araştırma merkezlerinin bulunmasından kaynaklıdır. Ülkemizde üniversite merkezli araştırma merkezinin kurulması, uygulama ve öneri alanında Spor Bakanlığı'na destek vermesi gerekmektedir.

Gelişmiş bir spor anlayışının, kültürünün oluşturulabilmesi ve uluslararası organizasyonlarda başarı sağlanabilmesi için sporda ileri seviyelere ulaşmış ülkeler incelenerek, yeni bir spor sistemi geliştirilmelidir. Güzel ve Özbey (2012) yapmış olduğu çalışma da, araştırmamızı destekler nitelikte bir sonuca ulaşmıştır.

KAYNAKÇA

1. Ak, A. (2017). *Türk sporunda sorunlar ve çözüm önerileri*. Spor Kitabevi ve Yayınevi.
2. Alpertonga, H., Ünsar, A. S., Akın, Y. K. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Alan Araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (32), 61-73.
3. Anderson, J., Parrish, R., Garcia, B. (Eds.). (2018). *Research handbook on EU sports law and policy*. Edward Elgar Publishing. Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., & Karadağ, M. (2015). Küresel Rekabetin Spor Endüstrisine Etkisi. *International Journal of Social Science*, *42*, 521.
4. Burakowski, E., Hill, R. (2018). Economic Contributions of Winter Sports in a Changing Climate.

5. EKMEKÇİ, R. (2010) AVUSTRALYA SPOR YÖNETİM SİSTEMİ. *Sport Sciences*, *5*(3), 204-217.
6. Fahlén, J., & Stenling, C. (2016). Sport policy in Sweden. *International journal of sport policy and politics*, *8*(3), 515-531.
7. Güzel, P., & Özbey, S. (2012). IOC Olympic Solidarity Programs and Turkish National Olympic Committe's (TMOK) Implementations. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *3*(1), 30-41.
8. Green, M., ve Houlihan, B. (2005). *Elit spor gelişimi: Politika öğrenme ve politik öncelikler* . Routledge.
9. Hovden, J., (2006) The Gender Order as a Policy Issue in Sport: A Study of Norwegian Sports Organizations, NORA - Nordic Journal of Feminist and Gender Research, 14:1, 41-53
10. Ibsen, B., Nichols, G., Elmose-Østerlund, K., Breuer, C., Claes, E., Disch, J., ... & Perényi, S. (2016). *Sports club policies in Europe: A comparison of the public policy context and historical origins of sports clubs across ten European countries* (pp. 86-89). University of Southern Denmark.
11. McNamee, MJ and Fleming, S. (2007). Etik denetimleri ve kurumsal yönetim: Kamu sektörü spor organizasyonları örneği. *İş Etiği Dergisi* , *73* (4), 425-437.
12. Parrish, R. (2010). *Sports law and policy in the European Union*. Manchester University Press.
13. Stewart, B., Nicholson, M., Smith, A. C., & Hoye, R. (2018). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
14. Thompson, L. (2018). Pan-Asya sporları ve modern Asya'nın ortaya çıkışı.Contemporary Japan. 30 (2), 243-272.
15. Yıldırım, C., Türkoğlu, A., (2014). Karşılaştırmalı Eğitim Yansımaları:"On Yıl Sonra" *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *5*(1), 31-45

SB219

ANTRENÖRLERİN SPORCU VELİLERİ İLE İLTEŞİM KURMA YOLLARININ ÖNEMSEME VE GERÇEKLEŞTİRME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yeşim Gök[1], Güçlü Özen[2]

[1]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, ysmgok@hotmail.com.tr
[2]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, guclu1234@yahoo.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı branşlarda görev yapan antrenörlerin velilerle iletişim kurma yollarını belirlemek ve bu iletişim yollarının kullanılmasına ilişkin önemseme ve gerçekleştirme düzeylerini farklı değişkenler açısından tespit etmektir.

Araştırmanın çalışma evreni örneklem ile aynı olup, İzmir ilinde okulda görev yapan 70 (41 Erkek 29 Kadın) antrenörden(kadrolu,sözleşmeli) oluşmaktadır.

Araştırmada genel tarama modellerlinden kesit alma yaklaşımı benimsenmiştir. Veriler Coşkun (2010) tarafından geliştirilip geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış "Veli-Öğretmen İletişim Yolları" ölçek formu aracılığı ile toplanmıştır. Ölçek 5'li likert olup, velilerle iletişim kurma yollarının kullanılmasına ilişkin önemseme ve gerçekleştirme düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 47 davranış maddesi ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır.

Veriler normal dağılım gösterdiği ve n>30 olduğu için veliler ile iletişim kurma yollarını önemseme ve gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması için bağımlı t testi yapılmış, ancak alt gruplarda n<30 olduğu için diğer bağımsız değişkenlerin değerlendirilmesi aşamasında nan parametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyet bağımsız değişkeni için Mann Whitney-U, eğitim, antrenörlük kademesi bağımsız değişkenleri için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Analizler sonucunda antrenörlerin veliler ile iletişim kurma yollarını önemseme ve gerçekleştirme düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Antrenörlerin veliler ile iletişim kurma yollarını önemseme olgusu penceresinde, cinsiyet bağımsız değişkeni açısından sosyokültürel etkinlikler alt boyutunda, eğitim seviyesi bağımsız değişkeni açısından veli ziyaretleri alt boyutunda, antrenörlük kademesi bağımsız değişkeni açısından, telefon-internet, veli ziyaretleri, bilgilenme-bilgilendirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Antrenörlerin veliler ile iletişim kurma yollarını gerçekleştirme olgusu penceresinde, cinsiyet bağımsız değişkeni açısından telefon-internet, veli ziyaretleri,ev ziyaretleri alt boyutlarında, antrenörlük kademesi bağımsız değişkeni açısından, telefon-internet, veli ziyaretleri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. ($p<0.05$).

Bu sonuçlara göre antrenörlerin veliler ile ilişki kura yollarına atfettikleri değer kadar gerçekleştiremedikleri söylenebilir. Ayrıca kadınların iletişim kurma yollarından sosyokültürel etkinlikleri daha çok önemsediği, eğitim düzeyi düşük grubun veli toplantılarını daha çok önemsediği, antrenörlük kademesi yüksek olanların telefon – internet, veli ziyaretleri ve bilgilenme-bilgilendirme yollarını daha çok önemsediği söylenebilir. İletişim yollarını gerçekleştirme olgusu açısında ise erkeklerin telefon-internet, veli ziyareti, ev ziyareti yollarında daha iyi olduğu gözlenmektedir. Antrenörlük kıdemi arttıkça telefon-internet ve veli toplantısı yollarının daha iyi gerçekleştirildiği de tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Antrenör, veli , iletişim , sporcu

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF IMPORTANCE AND REALIZATION OF THE ROADS OF COMMUNICATING PARENTS.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the ways in which the coaches who work in different branches communicate with parents and to determine the importance and importance of using these communication paths in terms of different variables.The study population is the same as the sample of the study and consists of 70 (41 Male 29 Female) coaches (permanent, contracted) who work in İzmir.In this research, cross-sectional approach is adopted from general survey models. The data were collected by Coşkun (2010) by means of scale form m Parent-Teacher Communication Paths ", which was conducted for validity and reliability. The scale is 5-point Likert, consisted of 47 items of behavior and eight sub-dimensions aiming to measure the level of care and realization of communication with parents.

As the data were normally distributed and n> 30, dependent t-test was used to compare the level of care with the parents, but the sub-groups were n <30 and non-parametric tests were preferred for the evaluation of other independent variables. The Kruskal-Wallis test was conducted for Mann Whitney-U, education and coaching level independent variables.

As a result of the analyzes, a statistically significant difference was found in all sub-scales and total scores between the level of care of the coaches and the way of communication with parents ($p < 0.05$). In the case of caregivers of parents with regard to the ways of communicating with parents, in the sub-dimension of socio-cultural activities in terms of gender argument, in the parent meetings sub-dimension in terms of the educational level argument, in terms of the instructor-level argument, in the sub-dimensions of telephone-internet, parent visits, information-informing there was a significant difference ($p < 0.05$).

In terms of gender independent variables, there is a statistically significant difference between the sub-dimensions of telephone-internet, parent visits, home visits sub-dimensions, co-operative level, and telephone-internet and parent visits. ($P < 0.05$).

According to these results, it can be said that the coaches cannot perform as much as the value attributed to the parents. In addition, it can be said that women are more concerned with socio-cultural activities than the ways of communication, the group with low level of education gives more importance to parents' meetings, while those with high levels of coaching tend to pay more attention to telephone, parent visits and informing-informing ways. In terms of the phenomenon of conducting communication paths, it is observed that males are better in telephone-internet, parental hierarchy and home-visit. It has also been found that telephone-internet and parent meeting paths are better performed as the seniority of coaching increases.

Keywords: Coach, parent, communication, sportsman

GİRİŞ

Literatür tarandığında eğitim anlayışında farkedilir şekilde anne babaların eğitime katılmalarının giderek daha fazla kabul görmeye başladığı görülmektedir. Eğitim-öğretim etkinliklerinin en önemli amacı bir ülkenin geleceği olan çocukları iyi insan ve iyi vatandaşlar olarak yetiştirmektir. Bu amaçları gerçekleştirmede okul, aile, çevre, öğretmen ve antrenör gibi etkenler önemli rol oynamaktadır (Kolay, 2004). Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar öğrencinin okuldaki ve sporda başarısını artırmanın ve iyi bir vatandaş olabilmenin aile-okul-çevre işbirliğiyle mümkün olabileceğini göstermektedir (Çalık, 2007).

Spor, bir çocuğun bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimi açısından önemli bir aktivitedir. Psikolojik ve sosyolojik açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önüne alarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi

Cinsiyet		N	Mean Rank	Z
Yüzyüze	erkek	41	33,80	-,84
	kadın	29	37,90	
Telefon	erkek	41	38,01	-1,23
	kadın	29	31,95	

öğretecek oyun formunda çalışmalardan oluşması gerektiği ifade edilmektedir (Çamlıyer, 1998).

Yazışma	erkek	41	33,57	-,94
	kadın	29	38,22	
Veli ziyaret	erkek	41	38,34	-1,40
	kadın	29	31,48	
Bilgilen	erkek	41	35,10	-,20
	kadın	29	36,07	
Sosyalles	erkek	41	31,38	-2,02*
	kadın	29	41,33	
Veli top	erkek	41	34,21	-,63
	kadın	29	37,33	
Ev ziyaret	erkek	41	37,23	-,85
	kadın	29	33,05	
Top	erkek	41	33,90	-,78
	kadın	29	37,76	

Çocuk en büyük etkileşimini ailesi içinde yaşar. Çocuğun bakış açısından aile içinde kazanılan değerler çok önemlidir. İnsan ilişkilerinin insan hayatındaki yeri ve önemi inkâr edilemediği gibi küçümsenemezde. İnsanoğlu kurduğu psikolojik ve sosyal ilişkiler ağı içinde gelişmekte ve kendini gerçekleştirmektedir. O halde eğitimli anne-babanın, çocuğun spora adapte edilmesindeki rolü de inkâr edilemez. Çocuk bakımı, ilgi ve ihtiyaçların" 'karşılanması; anne-babanın eğitim düzeyi ile çocukların benlik gelişimi arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu kabul edilir (Ersanlı, 1991).

Ailenin çoçuk üzerinde ki etkisini de göz önünde bulundurarak kuralacak köprüde ki en önemli adımlardan bir tanesi etkili bir veli-antrenör işbirliğidir temelinde, ikili arasında kurulacak güçlü bir iletişim bulunmasıdır. Bir kişiden veya gruptan, başka kişi veya gruba bilgilerin aktarılması süreci olarak tanımlanan iletişim eğitim-öğretim sürecinde önemli bir yere sahiptir. (Tutar,2003).Antrenör, ailelerin öğrenme süreci içerisinde katkıda bulunmalarını sağlamak amacıyla özendirici bazı çalışmalar yapmalı, öğrencilerin gelişimi ile ilgili ailelerle işbirliği yapabilmelidir. Konu ile ilgili yapılan birçok araştırma olumlu antrenör -veli iletişimi ve işbirliğinin öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine katkı sağladığını göstermektedir (Yiğit,2009). Bu araştırmanın amacı antrenörlerin veliler ile iletişim kurma yollarını belirlemek ve bu iletişim yollarının kullanılmasına ilişkin önemseme ve gerçekleştirme düzeylerini tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırmada genel tarama modellerlinden kesit alma yaklaşımı benimsenmiştir. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Veriler Coşkun (2010) tarafından geliştirilip geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış "Veli-Öğretmen İletişim Yolları" ölçek formu aracılığı ile toplanmıştır. Ölçek 5'li likert olup, velilerle iletişim kurma yollarının kullanılmasına ilişkin önemseme ve gerçekleştirme düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 47 davranış maddesi ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma evreni örneklemi ile aynı olup, İzmir ilinde okulda görev yapan 70 (41 Erkek 29 Kadın) antrenörden(kadrolu,sözleşmeli) oluşmaktadır.

Ölçeğin pilot uygulamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı ölçeğin bütününe ilişkin olarak 0,92 olarak bulunmuştur. Asıl uygulamada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı ölçeğin bütününe ilişkin olarak 0,96 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından önemseme durumu ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whithney-U testi tablosu

*p<0.05

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde, sosyo-kültürel alt boyutunda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kadınların sosyo-kültürel faaliyetlere daha fazla önem atfettiği görülmektedir (Tablo 1).

Eğitim bağımsız değişkeni açısından önemseme durumu ölçek puanları arasındaki farka Kruskal Wallis testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Eğitim değişkeni açısından Kruskal Wallies testi tablosu

Öğrenim		N	Mean Rank	Ki kare
Yüzyüze	Lise	5	54,20	
	Lisans	51	34,36	4,73
	Lisans üstü	14	32,96	
Telefon/ internet	Lise	5	42,80	
	Lisans	51	35,32	0,78
	Lisans üstü	14	33,54	
Yazışma	Lise	5	48,60	
	Lisans	51	33,48	2,82
	Lisans üstü	14	38,18	
Veli ziyaretleri	Lise	5	60,80	
	Lisans	51	33,52	8,48*
	Lisans üstü	14	33,68	
Ev ziyaretleri	Lise	5	23,50	2,26
	Lisans	51	37,22	
	Lisans üstü	14	33,54	
Veli toplatıları	Lise	5	46,10	
	Lisans	51	34,30	1,56
	Lisans üstü	14	36,07	
Bilgilendirme	Lise	5	48,90	
	Lisans	51	34,94	2,60
	Lisans üstü	14	32,75	

Sosyalleşme	Lise	5	51,00	
	Lisans	51	36,25	5,31
	Lisans üstü	14	27,25	
Top	Lise	5	52,70	
	Lisans	51	34,68	3,99
	Lisans üstü	14	32,36	

*p<0.05

Eğitim bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde veli ziyaretleri alt boyutunda istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Aritmetik ortalamaları incelendiğinde lise mezunu olan grubun veli ziyaretlerini daha fazla önemsediği görülmektedir(Tablo 2) .

Antrenörlük düzeyleri bağımsız değişkeni açısından önemseme durumu ölçek puanları arasındaki farka Kruskal Wallis testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Antrenörlük düzeyleri değişkeni açısından Kruskal Wallies testi tablosu

Antrenör kıdemi		N	Mean Rank	Ki kare
Yüzyüze	1,00	7	40,64	
	2,00	27	33,91	
	3,00	26	37,96	1,98
	4,00	6	31,83	
	5,00	4	26,75	
Telefon	1,00	7	23,29	
	2,00	27	32,28	
	3,00	26	34,15	13,90*
	4,00	6	55,42	
	5,00	4	57,50	
Yazışma	1,00	7	33,86	
	2,00	27	37,44	
	3,00	26	34,98	2,96
	4,00	6	41,00	
	5,00	4	20,38	
Veli ziyaret	1,00	7	40,93	
	2,00	27	30,15	
	3,00	26	33,13	10,19*
	4,00	6	55,92	
	5,00	4	46,88	

Ev ziyaret	1,00	7	41,50	
	2,00	27	35,78	
	3,00	26	35,21	2,68
	4,00	6	18,92	
	5,00	4	49,88	
Veli top	1,00	7	25,64	
	2,00	27	33,06	
	3,00	26	35,79	6,12
	4,00	6	49,58	
	5,00	4	46,25	
Bilgilen	1,00	7	34,21	
	2,00	27	29,33	
	3,00	26	36,15	6,40*
	4,00	6	54,17	
	5,00	4	47,13	
Sosyalles	1,00	7	28,36	
	2,00	27	39,09	
	3,00	26	32,75	3,27
	4,00	6	43,00	
	5,00	4	30,38	
Top	1,00	7	34,50	
	2,00	27	34,94	
	3,00	26	34,52	2,21
	4,00	6	46,83	
	5,00	4	30,38	

*p<0,05

Antrenörlük düzeyi bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde telefon/internet, veli ziyaretleri, bilgilendirme alt boyutlarında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için post huc analizi yapılmış ve farkın 1-5 ve 2-5 kademeler arasında olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde antrenörlük seviyesi arttıkça atfedilen önemin arttığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından gerçekleştirme durumu ölçek puanları arasındaki farka Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet değişkeni açısından Mann Whithney-U testi tablosu

Cinsiyet		N	Mean Rank	Z
YüzyüzeB	Erkek	41	35,52	-,01
	Kadın	29	35,47	
TelefonB	Erkek	41	40,41	-2,41*
	Kadın	29	28,55	
YazısmaB	Erkek	41	37,96	-1,20
	Kadın	29	32,02	
VeliziyaretB	Erkek	41	39,55	-1,99*
	Kadın	29	29,78	
EvziyaretB	Erkek	41	39,96	-2,19*
	Kadın	29	29,19	

VelitopB	Erkek	41	35,02	-,23
	Kadın	29	36,17	
BilgilenB	Erkek	41	35,55	-,02
	Kadın	29	35,43	
SosyallesB	Erkek	41	32,89	-1,28
	Kadın	29	39,19	
TopB	Erkek	41	37,98	-1,21
	Kadın	29	32,00	

*p<0.05

Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde telefon/internet ve ev ziyaretleri alt boyutlarında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur (p<0.05). Sıra ortalamalar incelendiğinde erkeklerin telefon/internet, veli ev ziyaretleri alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmektedir (Tablo 4).

Eğitim bağımsız değişkeni açısından gerçekleştirme durum ölçek puanları arasındaki farka Kruskal Wallis testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 5 'de verilmiştir.

Tablo 5. Eğitim değişkeni açısından Kruskal Wallies testi tablosu

Öğrenim		N	Mean Rank	Ki kare
YüzyüzeB	1,00	5	37,30	
	2,00	51	36,81	,59
	3,00	14	30,07	
TelefonB	1,00	5	32,80	
	2,00	51	36,79	20,60
	3,00	14	31,75	
YazışmaB	1,00	5	32,20	
	2,00	51	34,45	1,17
	3,00	14	40,50	
Veli ziyaretB	1,00	5	48,90	11,21

	2,00	51	34,70	
	3,00	14	33,64	
Ev ziyaretB	1,00	5	16,80	
	2,00	51	38,20	5,92
	3,00	14	32,36	
Veli topB	1,00	5	38,80	
	2,00	51	33,95	3,52
	3,00	14	39,96	
BilgilenB	1,00	5	51,10	
	2,00	51	33,06	6,59
	3,00	14	38,82	
SosyallesB	1,00	5	41,00	
	2,00	51	35,33	1,14
	3,00	14	34,14	
topB	1,00	5	33,70	
	2,00	51	35,25	2,81
	3,00	14	37,04	

*p<0.05

Eğitim bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Antrenörlük Kıdemi bağımsız değişkeni açısından gerçekleştirme durum ölçek puanları arasındaki farka Kruskal Wallis testi ile bakılmış ve sonuçları Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6. Antrenörlük Kıdem değişkeni açısından Kruskal Wallis testi tablosu

Antrenör kıdemi		**N**	**Mean Rank**	**Ki kare**
YüzyüzeB	1,00	7	32,00	
	2,00	27	34,56	
	3,00	26	37,63	1,27
	4,00	6	34,17	
	5,00	4	36,13	
TelefonB	1,00	7	19,00	
	2,00	27	32,26	4,77*
	3,00	26	33,73	

	4,00	6	59,67	
	5,00	4	61,50	
YazısmaB	1,00	7	39,21	
	2,00	27	35,91	
	3,00	26	33,73	1,11
	4,00	6	40,83	
	5,00	4	29,75	
Veli ziyaretB	1,00	7	44,21	
	2,00	27	31,46	
	3,00	26	30,88	5,39*
	4,00	6	56,33	
	5,00	4	46,25	
Ev ziyaretB	1,00	7	45,71	
	2,00	27	33,20	
	3,00	26	37,56	2,50
	4,00	6	20,83	
	5,00	4	41,75	
Veli topB	1,00	7	38,71	
	2,00	27	31,87	
	3,00	26	34,58	1,11
	4,00	6	45,00	
	5,00	4	46,13	
BilgilenB	1,00	7	38,36	
	2,00	27	33,76	
	3,00	26	31,46	,20
	4,00	6	53,33	
	5,00	4	41,75	
SosyallesB	1,00	7	30,57	
	2,00	27	37,02	
	3,00	26	34,37	,43
	4,00	6	41,00	
	5,00	4	33,00	

topB	1,00	7	38,93	
	2,00	27	32,76	
	3,00	26	34,44	,12
	4,00	6	47,33	
	5,00	4	37,13	

***p<0.05**

Antrenörlük kıdemi bağımsız değişkeni açısından ölçek puanları incelendiğinde telefon /internet, veli ziyaretleri alt boyutlarında istatistiksel fark bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için post huc analizi yapılmış ve farkın telefon /internet alt boyutunda 2-4 ve 2-5, veli ziyaretleri alt boyutunda 2-4, 2-5grupları arasında olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde eğitim seviyesi arttıkça gerçekleştirme düzeyinin arttığı belirlenmiştir (Tablo 6).

Antrenörlerin iletişim kurma yolları önemseme ve gerçekleştirme durumu eşleştirilmiş T testi uygulanmış ve sonuçları tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 7. İletişim kurma yolları önemseme ve gerçekleştirme durumu eşleştirilmiş T testi tablosu

		N	AO	SS	t
Pair 1	**Yüzyüze**	70	16,3857	2,16	5,69*
	YüzyüzeB		15,2714	2,16642	
Pair 2	**Telefon**	70	22,0857	3,06803	5,71*
	TelefonB		20,0286	3,99627	
Pair 3	**Yazısma**	70	58,3857	7,15520	10,20*
	YazısmaB		49,3000	8,93998	
Pair 4	**Veliziyaret**	70	11,2286	2,90513	3,01*
	Veliziyaret B	70	10,4286	2,96634	
Pair 5	**Evziyaret**	70	9,7571	2,78420	6,30*
	EvziyaretB	70	8,0000	3,16686	
Pair 6	**Velitop**	70	19,5143	2,95249	7,37*
	VelitopB	70	17,6000	3,83878	
Pair 7	**Bilgilen**	70	8,0429	1,38769	2,55
	BilgilenB	70	7,7286	1,64996	*
Pair 8	**Sosyalles**	70	30,4000	4,83466	6,61*
	SosyallesB	70	28,1571	4,92152	
Pair 9	**Top**	70	175,8000	16,15200	11,71*
	TopB	70	156,5143	18,50166	

***p<0.05**

Tablo 7 incelediğinde tüm alt boyutlarda istatısysel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur . Aritmetik ortalamalar incelediğinde tüm alt boyutlarda önemseme puanlarının daha yüksek olduğu gerçekleştirme düzeyinin ise daha düşük olduğu görülmektedir .

TARTIŞMA- SONUÇ

D'Angelo ve Adler (1991) tarafından iletişim stratejilerinin önemini ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmada etkili iletişim teknikleri yazılı iletişim ve teknolojinin imkânlarından yararlanarak kurulan iletişim olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada öğretmenler yüz yüze görüşme boyutunu önemli düzeyde önemsedikleri de belirtilmiştir. Demirbulak (2000) araştırmasında tüm katılımcıların (öğretmen, okul müdürü, öğrenci) görüşmelerin gerekli olduğuna inandıklarını, yüz yüze görüşme veli kanalıyla öğrenci hakkında en sağlıklı bilgileri birinci ağızdan elde etmek için iyi bir fırsat olduğunu belirtmiştir.

Cevat (2008)'ın yaptığı araştırmada öğretmenlerin velilerle iletişim kurmada en çok tercih ettikleri yöntemin bireysel görüşmeler olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü bu sayede veliye daha fazla zaman ayrılıyor, veli kendini daha rahat hissediyor ve çocukların sorunlarını daha rahat dile getirebildikleri görüşünü aktarmıştır. Kaşıkçı (1996)'nın araştırmasında elde edilen "öğretmenlerin %50'si velileri bilgilendirmede kendilerini yetersiz görmektedir" bulgusu çalışmamızla benzerlik

göstermektedir. Aydemir (2008) yaptığı araştırmada veli toplantılarına katılma, okulu ziyaret etme, öğretmeni eve çağırma gibi etkinliklerde kadın velilerin öğretmenlerle daha çok iletişime geçtiğini belirtmiştir.

Bu sonuçlara göre antrenörlerin veliler ile ilişki kura yollarına atfettikleri değer kadar gerçekleştiremedikleri söylenebilir. Ayrıca kadınların iletişim kurma yollarından sosyo kültürel etkinlikleri daha çok önemsediği, eğitim düzeyi düşük grubun veli toplantılarını daha çok önemsediği, antrenörlük kademesi yüksek olanların telefon –internet, veli ziyaretleri ve bilgilenme-bilgilendirme yollarını daha çok önemsediği söylenebilir. İletişim yollarını gerçekleştirme olgusu açısında ise erkeklerin telefon-internet, veli ziyereti, ev ziyareti yollarında daha iyi olduğu gözlenmektedir. Antrenörlük kıdemi arttıkça telefon-internet ve veli toplantısı yollarının daha iyi gerçekleştirildiği de tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Aydemir, İ. (2008). "İlköğretimde Öğrenci Ve Öğretmen Performansını Etkileyen Veli Etkinlikleri". Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çalık, C. (2007). "Okul Çevre İlişkisinin Okul Geliştirmedeki Rolü: Kavramsal Bir Çözümleme" Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 27, ss.123-129 No: 3.

Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (1998). Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Oyun. İzmir: Can Ofset.

D'Agelo, D ve Adler, R. (1991). "A Catalyst for Improvıng Parent Involvement", Phı Delta Kappan, Vol 72 s350 – 354 , No :5.

Demirbulak, D. (2000). "Veli Öğretmen Görüşmeleri İle İlgili Bir Çalışma" Milli Eğitim Dergisi, Sayı: 146.

Ersanlı, K .(1991).Benliğin Gelişimi ve Görevleri, s. 24.

Ersanlı, K. (1989). «Orta Öğretimde Öğretmen-Öğrenci İlişkilerinin Dayandığı Temeller» Eğitim Fakültesi Dergisi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını, S. 4, s. 40.

Kaşıkçı, M. (1996). "İlköğretimde Velilerle İşbirliği Kurmada Öğretmenlerin Kendi Yeterlilikleriyle İlgili Görüşleri". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kolay, Y. (2004). " Okul- Aile- Çevre İşbirliğinin Eğitim Sistemindeki Yeri ve Önemi" Milli Eğitim Dergisi, ss. 94-104 ,No: 164.

Tutar, H. (2003). Örgütsel iletişim. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Ozankaya, Ö. (1975) . Toplum Bilimine Giriş, Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları s-. 203, No. 375 .

Yıldırım, C. ve Dönmez, B. (2008). "Okul Aile İşbirliğine İlişkin Bir Araştırma" Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, ss.98-115, No: 23.

Yiğit, B. (2009). "Okul-Toplum İlişkileri ve Okula Toplumsal Katılım". Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi. Ed: Vehbi Çelik. Ankara: Pegem Yayıncılık.

SB234

SPORDA ÇOCUK KORUMA POLİTİKALARI ÇERÇEVESİNDE FOTOĞRAF VE VİDEO KULLANIMI

Alperen Halıcı[1], Mustafa Yaşar Şahin[2], Özgün Parasız[3]

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alperen_h@hotmail.com
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, mysahin@gmail.com
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, ozgunparasiz@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sporda çocuk koruma politikaları çerçevesinde fotoğraf ve video kullanımına yönelik politikaların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda sporda çocuk koruma sistemine sahip başlıca ulusal ve uluslararası spor örgütlerinin, ilgili yönetmelik ve uygulamaları; fotoğraf ve video kullanımında genel durum, temel ilkeler, riskler ve tedbirler boyutlarında incelenmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi metodu kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemlerinden tematik derleme deseni kullanılarak incelenmiştir.

Çalışma kapsamında elde edilen bilgilere göre; başta Uluslararası Olimpiyat komitesi (IOC) ve Spor Federasyonları olmak üzere; çocukların yer aldığı spor faaliyetlerini yöneten ya da düzenleyen birçok ulusal ve uluslararası spor örgüt ve organizasyonları tarafından çocuklara ait fotoğraf ve video görüntülerinin kullanımını düzenleyen ilke ve yönetmeliklerinin belirlendiği görülmektedir.

Sonuç olarak; spor örgüt ve organizasyonlarında belirlenen fotoğraf ve video kullanımına yönelik politikalarda öne çıkan başlıca unsurların; çocuklara ait görsellerin kullanımı için ebeveynlerden izin alınması gerekliliği, çocukları küçük düşürebilecek veya kötü yorumlanabilecek görüntülerin ebeveyn yönetici veya antrenörlerden izin alınmış olsa bile kullanılmaması, görüntü paylaşımlarında çocukların kişisel bilgilerine yer verilmemesi, fotoğraf ve video çekimlerinde uygunsuz açı ve odaklanmalardan kaçınılması, soyunma odası, sağlık odası vb. yerlerde kesinlikle görüntü kaydı alınmaması veya bu alanlara görüntü kaydı alabilecek cihazlarla girilmemesi, görsel kayıt ve paylaşım işlemlerinin sadece eğitimli ve yetkilendirilmiş kişiler tarafından yapılması, görüntülerde belirli bir çocuktan ziyade aktiviteye odaklanılması ve tüm görüntü kaydı ve kullanımlarında sporda çocuk koruma ilkelerine dikkat edilmesi gerektiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk Koruma, Sporda Çocuk Koruma, Fotoğraf ve Video Kullanımı

PHOTO AND VIDEO USAGE IN THE FRAME OF CHILD PROTECTION IN SPORT POLICIES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the principles and regulations regarding the use of photography and video in the frame of child protection policies in the sport. For this purpose, relevant policies and practices of the national and international sports organizations with child protection system in the sport have been examined in the dimensions of the general situation, basic principles, risks, and precautions. In this study, document analysis method which is one of the qualitative research methods is used. The data were analyzed using thematic review analysis method.

According to the information obtained in the study; It is seen that the principles and regulations to regulate the use of the photographs and video images of children have been determined by many national and international sports organizations and organizations which manage or regulate the sports activities of children, especially the International Olympic Committee (IOC) and Sports Federations.

The study result shows that the main issues that stand out in the policies regarding to use of images of children are; the necessity of obtaining permission from parents for the use of images of children, images that can be humiliated or poorly interpreted not be used even if images of parents are allowed by parents or coaches, children's personal information is not used, avoiding inappropriate angles and focus in photo and video shooting, locker room, shower room, health room etc. definitely no image recording in places, these fields are not entered with devices that can receive image recording, images are used only by trained and authorized persons, focus on activity rather than a particular child, the necessity to pay attention to the principles of child protection in all usages of image.

Keywords: Child Protection, Child Protection in Sport, Photo And Video Usage

GİRİŞ

Bir toplumun kalkınabilmesi ve ilerleyebilmesi, o toplum içinde yetişen çocukların bedensel, sosyal ve ruhsal yönden sağlıklı gelişmesiyle mümkün olmaktadır (Bostancı, 2006). Çocukların, sosyal, zihinsel, fiziksel ve ahlaki gelişimlerinin en iyi şekilde sağlanması için en önemli unsur ise özellikle modern toplum yaşantısında önemini her geçen gün arttıran spor aktiviteleridir (Parasız, Şahin ve Çelik, 2015).

Ancak sporun sayısız bireysel ve toplumsal faydalarının yanı sıra doğası gereği bazı istismar alanlarına da zemin hazırladığı görülmektedir (Farstad, 2007). Özellikle çocuk ve genç sporcuların gerek eğitimcileri, antrenörleri gerekse yöneticileri tarafından isteyerek ya da farkında olmadan ruh sağlıklarını ve gelişimlerini bozabilecek, söz ve davranışlarla sürekli olarak muhatap olabildikleri görülmektedir (Parasız ve diğerleri, 2015). Birleşmiş Milletler çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesi, Unesco'nun 1978 de yayınladığı Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası şartı ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin (IOC) yayınladığı olimpizmin temel prensipleri 4. Maddesinde de belirtildiği gibi, güvenli ve kendilerine uygun ortamlarda spor yapmak ve oyun oynamak her çocuğun hakkı ve taraf devletlerin sorumluluğudur.

Bu noktadan hareketle Avrupa Birliği ülkeleri ve Avusturalya, ABD gibi birçok gelişmiş ülke ve hatta bazı Afrika ülkeleri bu yasal dayanaklardan hareketle, spor yönetimi ile ilgili kamu kuruluşları, spor federasyonları ve spor kulüpleri içerisinde spor da çocuk koruma sistemi oluşturarak antrenör, yönetici gibi spor elemanlarını kapsayan düzenlemeler yapmıştır (Parasız ve diğerleri, 2015). Artık günümüzde çocukların katılım gösterdiği her türlü spor örgüt ve organizasyonlarında çocuk istismarı vakalarını engelleyebilmek amacıyla sporda çocuk koruma politikaları gün geçtikçe önemini artırmakta ve daha geniş uygulama alanı bulmaktadır.

21. yüzyılın ilk çeyreğini tamamlamaya yakın olduğumuz günümüz dünyası teknoloji ve iletişim çağı olarak nitelenmektedir. İnternet ve buna bağlı olarak gelişen ortamların kullanımı günümüzde dünyada olduğu gibi Türkiye'de de büyük bir hızla çeşitlenmekte ve yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu 2018 verilerine göre; Türkiye genelinde hanelerin % 83,3'ü evden internete erişim imkânına sahiptir. İnternet kullanım amaçlarına göre ilk sırada %80.9 ile sosyal medya gelmektedir (TUİK, 2018). Gelişen iletişim teknolojileri ile birlikte her geçen gün artan sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada görünme arzusu çocuklar için risk oluşturan birçok unsuru da meydana getirmiştir. Bunların başında Sosyal medya ve internet vasıtası ile çocuklarla ailelerin kontrolü dışında her türlü insanın temas kurabilme ihtimalinin olması ve özensizce paylaşılan görsellerin telafisi zor durumlara yol açması gelmektedir.

Spor organizasyonları ve kulüpler etkinliklerini, sporcularını ve yarışmalarını tanıtmak ve kutlamak için görsellerden yararlanırlar. Bazı antrenörler ayrıca sporcularının beceri gelişimini desteklemek için de fotoğraf ve videoları araç olarak kullanmaktadır. Ancak web sitelerinde ve sosyal medyada fotoğraf ve videoların kullanılması, doğru yönetilemedikleri takdirde çocuklar için doğrudan riskler oluşturabilmektedir. Bu görseller, çocuk istismarcıları tarafından çocuklara kolayca ulaşma aracı olarak kullanılabilmekte ve çocuğu istismarcı karşısında savunmasız bırakabilmekte veya sporda çocuk koruma temel ilkeleri dikkate alınmadan paylaşılan bir görüntü çocuk üzerinde önemli duygusal zararlara yol açabilmektedir (CPSU, 2017). Bu nedenle, çocukların katılım sağladığı tüm sportif faaliyetlerde çocukların her türlü risklerden korunabilmesi için görüntülerinin kaydedilmesi ve kullanılması ile ilgili politikaların oluşturulması zorunlu hale gelmiştir.

Bu açıdan gerek IOC gibi uluslararası spor örgütlerinin gerekse İngiltere başta olmak üzere sporda çocuk koruma sistemlerini hayata geçirmiş ülkelerin ulusal spor örgütlerinin organizasyonlarında uygulanan spor politikalarında fotoğraf ve video kullanımına yönelik ilkeler bulunmaktadır.

Ülkemizde ise uluslararası spor kamuoyunda yaşanan gelişmelerin aksine, sporda çocuk koruma politikalarında var olan genel eksikliğin, fotoğraf ve video kullanımı özeline de yansıdığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacını Ulusal ve Uluslararası spor örgüt ve organizasyonlarında var olan fotoğraf ve video kullanımı politikalarını incelemek ve Türkçe literatüre kazandırmak oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. IOC, Ulusal ve Uluslararası spor örgütleri, federasyonları, kulüpleri ve sivil toplum örgütlerinin oluşturmuş olduğu sporcu çocuklara ait fotoğraf video kullanımına yönelik politikalar incelenmiştir. Elde edilen bulgulara betimsel analiz yöntemi uygulanmıştır.

BULGULAR

Başta İngiltere, ABD ve Avusturalya gibi ülkeler olmak üzere birçok devletin spor yapılanmasında ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), ulusal ve uluslararası spor örgütleri, spor federasyonları, spor kulüpleri ve sivil toplum örgütleri tarafından sporda çocuk koruma politikaları kapsamında, sporcu çocuklara ait fotoğraf video kullanımına yönelik kapsamlı politikalar oluşturulduğu ve çeşitli ilke ve kurallar belirlendiği görülmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular ışığında ilgili

politikaların temel olarak iki bölümde toplandığı görülmektedir. Sporcu çocuklara ait fotoğraf video kullanımına yönelik politikaların ilk bölümünde görsellerin toplanma süreci ile ilgili uyulması gereken temel ilkeler belirlenirken ikinci bölümde ise görsellerin paylaşımı ve sonrası hakkında bilgilendirmelere gidilmiştir.

Görsellerin Toplanma Süreci

Spor örgütlerinin politikalarına bakıldığında bu risklerin ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle fotoğraf ve video paylaşımına yönelik politikaların oluşturulması gerekliliği belirtilmektedir (England Football Association, 2019; England Table Tenis, 2017; CPSU, 2017; USA Gymnastics, 2017; Swim İreland, 2016; Arsenal, 2014, Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009). Örneğin Birleşik Krallık Atletizm Birliği bu durumu politikalarında "*Fotoğraf içerikleri pornografi sitelerinde uygunsuz şekilde kullanılabilir. Bu atletizmde nadir olarak gözükse de tüm atletizm kulüpleri ve ilçe dernekleri çocukların web sitelerinde ve diğer yayınlarda görüntülerinin kullanımına ilişkin bir politika geliştirmelidir*" şeklinde ifade etmiştir.

Fotoğraf ve görsel paylaşımların yapılmadan önce dikkat edilmesi gereken konulardan bir diğeri ise görsellerin paylaşımı için veli ve çocuktan izin alınması gerekliliğidir. Spor kulüplerinin görsel paylaşımı yapabilmesi bir onay formunun oluşturulması ve bu formun hem çocuk hem de veli tarafından imzalanması gerekliliği ortaya konmaktadır. Ayrıca onay formunda görsellerin nerede ve hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilerin verilmesi gerekmektedir (Australlian Sports Commission, 2019; USA Swimming, 2019; England Football Association, 2019; CPSU, 2017; Swim İreland, 2016; FIBA Ocenıa, 2014; Arsenal, 2014; Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009). Örneğin Basketbol Okyanusya Federasyonu bu durumu "*Çocuğun fotoğrafını çekmeden veya filme almadan önce çocuğun ve ebeveyninin bilgilendirilmiş rızasını alınız*" şeklinde ifade etmiştir.

Fotoğraf ve görsel paylaşımların yapılmadan önce dikkat edilmesi gereken diğer bir konu ise görsel çekimini yapacak resmi görevlilerin belirlenme sürecidir. Bu politikalarda görsel çekiminin yapacak resmi görevliler belirlenerek fotoğraf ve video çekimindeki uygun davranış ve içerikler olarak nelerin göz önünde bulundurulduğunun görevlilere belirtilmesi gerektiği ortaya koyulmuştur. Ayrıca çekilen tüm görsellerin spor organizasyonunun mülkiyeti olarak kalacağını ve başka bir amaç için kullanılamayacağı ve satılamayacağının açıklanması gerektiği ifade edilmiştir (England Football Association, 2019; England Table Tenis, 2017; CPSU, 2017; Gymnastıcs Victoria, 2015; FIBA Ocenıa, 2014).

Spor örgütlerinin fotoğraf ve video politikalarında, görsellerin çekim alanlarıyla ilgili bazı sınırlandırmalar bulunmaktadır. Bu politikalarda sporcuların mahremiyet alanları olan özel bölgelerde fotoğraf çekimine izin verilmemektedir (Australlian Sports Commission, 2019; England Football Association, 2019; USA Gymnastics, 2017; CPSU, 2017; Swim Ireland, 2016; Arsenal, 2014) . Örneğin İrlanda Yüzme Federasyonu tuvalet, soyunma odası, fizik tedavi odaları gibi alanlarda fotoğraf ve video çekimini yasaklamıştır. Ayrıca Avustralya Spor Kuruluşu etkinlik mekânı dışında veya bir sporcunun evinde fotoğraf ve video çekilmemesi gerektiğini ifade etmektedir.

Görsellerin İçeriği ve Paylaşım Süreci

Çocuklara yönelik fotoğraf ve video çekiminden önce uyulması gereken kuralların yanı sıra çekilen görüntülerin içeriği ve paylaşım şekli de önem arz etmektedir.

Görsellerin içeriğiyle ilgili politikalar incelendiğinde önemli unsurlardan birisi etkinlik esnasında çocuklardan ziyade aktiviteye odaklanılması gerekliliğidir (Australlian Sports Commission, 2019; England Football Association, 2019; England Table Tenis, 2017; CPSU, 2017; USA Gymnastics, 2017; Swim İreland, 2016; Arsenal, 2014, Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009). Örneğin Birleşik Krallık Atletizm Federasyonu fotoğraf ve video politikalarında "Belirli bir çocuktan ziyade etkinliğe odaklanmaya çalışın ve mümkün olduğunca atletizmde yer alan geniş çocuk kitlelerini temsil eden fotoğraflarını kullanın" şeklinde bu durumu açıklamıştır.

Görsellerin içeriği ile ilgili dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise görsellerin uygun açılardan çekilmesine yöneliktir. Özellikle sporun doğası gereği ortaya çıkan öne eğilme, açık bacaklar gibi yanlış yorumlama ve kullanma eğiliminde olabilecek görüntü açılarında görsellerin çekilmesi yasaklanmıştır (USA Gymnastics, 2017; CPSU, 2017; Swim İreland, 2016; Gymnastıcs Victoria, 2015). Örneğin Amerika Cimnastik Birliği genital bölgenin belirgin olduğu görsellerin paylaşımını yasaklamıştır.

Spor örgütlerinin oluşturmuş olduğu politikalarda çocukların imajını kötü anlamda etkileyebilecek görsellerden kaçınılması gerekliliği belirtilmektedir (England Football Association, 2019; USA Gymnastics, 2017; CPSU, 2017; Gymnastıcs Victoria, 2015; Arsenal, 2014; FIBA Ocenıa, 2014; Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009).

Fotoğraf ve video politikaları incelendiğinde diğer önemli bir boyutun görsellerin paylaşım süreci olduğu görülmektedir. Birçok spor örgütü tarafından görsel içeriklerinin paylaşımı esnasında çocukların tanımlayıcı bilgilerinin yer alması yasaklanmaktadır. Ayrıca çocukların hobileri ve fobileri gibi bilgilerinde paylaşımlarda gösterilmesi yasaklamıştır (Australlian

Sports Commission, 2019; USA Swimming, 2019; England Table Tenis, 2017; England Football Association, 2019; CPSU, 2017; Swim İreland, 2016; FIBA Ocenıa, 2014; Arsenal, 2014; Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009). Bu duruma Birleşik Krallık Atletizm Birliği'nin web sitelerinde sporcunun ismi, e-mail adresi, telefon numarası ve adres vb. bilgilerin verilmemesini istemesi örnek olarak gösterilebilir.

Görsellerin paylaşımı sonrasında fotoğrafların güvenliği de spor örgütlerinin politika içeriklerinde yer almaktadır (Australlian Sports Commission, 2019; England Football Association, 2019; CPSU, 2017; Arsenal, 2014, Unıted Kıngdom Athletıcs, 2009). Örneğin Sporda Çocuk Koruma Birimi, çocukların fotoğraf ve video kayıtlarının güvenli bir ortamda tutulması gerektiğini belirtmektedir. Buna yönelik olarak görsellerin dizüstü bilgisayar, hafıza kartları veya cep telefonları gibi şifrelenmemiş taşınabilir cihazlar da saklanmaması gerektiğini belirtmiştir.

TARTIŞMA

Elde edilen bulgular sonucunda, spor örgütlerinin sporda çocuk koruma kapsamında fotoğraf ve video paylaşımına yönelik politikalar belirledikleri tespit edilmiştir. Bu politikalar görsellerin toplanma süreci ve sonrası şeklinde sınıflandırılmıştır.

Politikalar incelendiğinde ön plana çıkan en önemli unsurlardan birinin spor örgütlerinin fotoğraf ve video paylaşımına yönelik bir politika oluşturması gerekliliğidir. Buna benzer olarak Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesinin 17.maddesi gereğinde taraf devletlerin, çocuğun esenliğine zarar verebilecek bilgi ve belgelere karşı korunması için uygun yönlendirici ilkeleri geliştirmekle sorumludur ibaresi bulunmaktadır. Ülkemizde sporda olmasa da genel çocuk koruma politikaları kapsamında Milli Eğitim Bakanlığının oluşturduğu genelgede fotoğraf ve video çekimine yönelik politikaların oluşturulduğu görülmektedir.

Görsellerin toplanma süreciyle ilgili başlıca dikkat edilmesi gereken unsurun paylaşım yapılmadan önce sporcu ve velisinden izin alınması gerekliliği olarak belirlenmiştir. Avrupa Konseyi Dijital Dünyada Çocuk Hakları konusundaki tavsiye kararlarında (2018) da veli izninin alınması gerektiğini belirtmiştir. Avrupa Konseyi bu tavsiye kararını "Kişisel verilerin işlenmesi sadece çocukların ve/veya ebeveynlerinin veya yasal temsilcilerinin açık ve bilgilendirilmiş onayı ile mümkün olmalıdır" şeklinde belirtmiştir. Ayrıca Kişisel Verilerin Korunması Kanunu 5. maddesinde "Kişisel veriler ilgili kişinin açık rızası olmaksızın işlenemez" şeklinde hüküm bulunmaktadır. Bu nedenle spor örgütlerinin fotoğraf ve video görsellerinin çekiminden önce velinin onayını alacağı bir onay formu oluşturması önem arz etmektedir. Ayrıca onay formun da görsellerin nerede ve hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilerin yer alması gerekmektedir.

Görsellerin toplanma süreçleriyle ilgili bir diğer önemli unsur yasaklı alanlarda görüntü çekilmemesidir. Buna yönelik olarak spor örgütleri belirlemiş oldukları politikalar gereğince, tuvalet, soyunma odası, fizik tedavi odaları gibi alanlarda görüntü kaydedilmesini yasaklamıştır. Bu alanlarda kaydedilen görseller kötü niyetli kişiler tarafından çocuğu istenmeyen cinsel aktiviteye zorlamak için kullanılabilir (CPSU, 2017). Bu nedenle spor örgütlerinin bu alanlarda fotoğraf ve video çekimi yapılmamasına yönelik gerekli güvenlik tedbirlerini alması gerekmektedir.

Görsellerin paylaşım sürecinde dikkat edilmesi gerek en önemli unsurların başında çocuğun tanımlayıcı bilgilerinin verilmemesi gelmektedir. Çocuğun görüntülerini paylaşırken kişisel bilgilerini de eklemek çocukları tanımlanabilir kılabilir ve bu da çocukları istismar etmek isteyenler karşısında savunmasız bırakabilir. Tanımlayıcı bilgileri elde eden istismarcı bu bilgileri kullanarak çocuğun güvenini kazanarak çocuğa daha kolay ulaşabilir ve istismar edebilir. Ayrıca bir kimsenin yasal kısıtlamalarının olduğu durumlarda –örneğin çocuğun yerel otorite bakımında olması ya da aile içi şiddet-çocuğun nerede olduğunu ortaya çıkarmak olumsuz sonuçlara neden olabilir (CPSU, 2017). Bu nedenle çocukların tanımlayıcı bilgilerinin görsel paylaşımında kullanılmaması çocuk istismarcılarının çocuklara ulaşma riskini azaltacaktır.

Görsellerin paylaşım sonrasında güvenliğinin sağlanması da politikalarda belirtilen başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Kişisel Verileri Koruma Kanunun 12.maddesinde de verilerin sorumluluğu ile ilgili hükümler bulunmaktadır. Kanuna göre veri sorumlusu, verilerin hukuka aykırı olarak işlenmesi ve erişilmesini önlemek, verilerin muhafazasını sağlamak amacıyla uygun güvenlik düzeyini temin etmeye yönelik gerekli her türlü teknik ve idari tedbirleri alma sorumluluğu bulunmaktadır. Spor örgütlerinin de çocukların güvenliğini sağlayabilmek adına gerekli önlemleri alması önem arz etmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak ulusal spor örgütlerinin fotoğraf ve video politikalarının oluşumunda uluslararası spor örgütlerinin fotoğraf ve video politikaları belirleyici olmaktadır. Elde edilen verilerden hareketle ulusal ve uluslararası spor örgütlerinin sporda çocuk koruma programı çerçevesinde oluşturulan spor ortamları içerisinde çocuk sporcuların fotoğraf ve videolarının çekimine yönelik politikaları incelendiğinde genel olarak görselleri toplama süreci ile görsellerin içeriği ve paylaşımı şeklinde iki boyutta ele alındığı belirlenmiştir.

Görsellerin toplanma süreci ile ilgili temel ilkeler olarak;

- Ebeveynlerinden fotoğrafları çekme ve kullanmak için izin istenmesi,
- Ebeveynleri görüntülerin nasıl, nerede ve hangi amaçla kullanılabileceği yönünde bilgilendirilmesi,
- Görsel çekimini yapacak resmi görevlilerin belirlenmesi,
- Resmi görevlilere fotoğraf ve video çekimindeki uygun davranış ve içerikler olarak nelerin göz önünde bulundurulduğunun belirtilmesi,
- Sporcuların tuvalet, soyunma odası gibi mahremiyet alanları olan fotoğraf çekimine izin verilmemesi, ön plana çıkmaktadır.

Görsellerin İçeriği ve Paylaşım Sürecine ilişkin olarak;

- Etkinlik esnasında çocuklardan ziyade aktiviteye odaklanılması,
- Görsellerin uygun açılardan çekilmesine özen gösterilmesi,
- Çocukların imajını kötü anlamda etkileyebilecek görsellerden kaçınılması,
- Fotoğraf ve video kayıtlarının güvenli bir ortamda tutulmasının sağlanması,
- Görsel paylaşımlarında çocukların tanımlayıcı bilgilerine yer verilmemesi, fotoğraf ve video politikalarında en fazla ifade edilen maddeler olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak; fotoğraf ve video paylaşımına yönelik yukarıda izah edilen tedbirler spor örgütlenmesinin karakteristik bir özelliği olan piramit yapılanma şeklindeki organizasyon hiyerarşisi içinde gerçekleşmektedir. Belirlenen etkin politikalar aslında tüm ülkelerin federasyon ve kulüplerini bağlamaktadır. Dolayısıyla Türkiye'deki spor federasyonları da hem devletin genel politikaları hem de bağlı olduğu uluslararası spor örgütlerinin prensipleri çerçevesinde fotoğraf ve video paylaşımıyla ilgili tedbir alma ve bunlarla ilgili politika uygulama mecburiyeti taşımalıdır.

KAYNAKÇA

Arsenal (2014). Safeguarding Children and Young People Policy & Procedures. https://www.arsenal.com/sites/default/files/documents/Safeguarding_Children_and_Young_1.pdf

Australian Sports Commission. Guıdelınes on The Use of Images of Chıldren, Erişim Tarihi: 15.02.2019, http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=2409780

Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme (1990).

Child Protection in Spor Unıt (2017). Photography. Erişim Tarihi: 15.02.2019, https://thecpsu.org.uk/help-advice/topics/photography/

Çamlıyer, H. (1997). Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Can Ofset Yayıncılık: İzmir.

England Football Association. Celebrating Football Through Photographs and Video. Erişim Tarihi: 15.02.2019, http://www.thefa.com/football-rules-governance/safeguarding/best-practice-downloads

England Table Tenis (2017). Photography And Use of Cameras/Vıdeos Includıng Mobıle Phones Guıdelınes. https://tabletennisengland.co.uk/wp-content/uploads/2016/02/photography-guidelines-january-issue-two.pdf

European Union (2018). Recommendation of the Committee of Ministers to member States on Guidelines to respect, protect and fulfil the rights of the child in the digital environment. https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectId=09000016808b79f7

Farstad, S. (2007). Protecting children's rights in sport: The use of minimum age. Human Rights Law Commentary, Nottingham: University of Nottingham.

FIBA Oceania (2014). FIBA Oceania Child Protection Policy, Erişim Tarihi: 15.02.2019, http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=3091976

Gymnastıcs Vıctorıa (2015). Photographic and Filming Policy, Erişim Tarihi: 15.02.2019, http://gymnastics.org.au/images/vic/About%20Us/Policies/15XX_Photographic%20Policy%202015_01.pdf

Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (2016). Kanun No: 6698, Sayı: 29677, Cilt: 57.

Milli Eğitim Bakanlığı (2017). Okullarda Sosyal Medyanın Kullanılması. Sayı: 14168703, Erişim Tarihi: 15.03.2019. http://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1833.pdf

Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD), 9(1), 157-176.

Parasız, Ö. , Şahin, M.Y. ve Çelik, A. (2015). Sporda Çocuk Koruma Programı Uygulamaları: İngiltere Örneği. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3, 2148-1148.

Swim Ireland (2016). Filming and Photography Policy, Erişim Tarihi: 15.02.2019 http://www.swimireland.ie/files/documents/Filming-and-Photography-Policy-April-2016.pdf

Unıted Kıngdom Athletıcs (2009). Guıdelınes For The Use of Photographıc & Vıdeo Images of Chıldren/Young People Under The Age of 18, Erişim Tarihi: 15.02.2019, file:///C:/Users/Ar%C5%9F.%20G%C3%B6r.%20A.%20Hal%C4%B1c%C4%B1/Downloads/UKA%20Photographic%20Policy%202009%20(1).pdf

USA Gymnastics (2017). USA Gymnastics Safe Sport Policy, Erişim Tarihi: 15.02.2019, https://usagym.org/PDFs/About%20USA%20Gymnastics/safesportpolicy_062617.pdf

USA Swimmnig. Model Photography Polıcıes. Erişim Tarihi: 15.02.2019, https://www.usaswimming.org/docs/default-source/safe-sportdocuments/club-toolkit/1.-policies-and-guidelines/model-policy_photography.pdf

SB254

Ulusal TV Spor Yorumcularının Var Uygulamasının Olumsuz Yönleriyle İlgili Sezon Başı ve Sezon Ortası Söylem Farklılıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma

Eren Uluöz[1]

[1]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, proferde@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ulusal ölçekte yayın yapan 2 spor kanalında program yapan 6 farklı futbol yorumcusunun Var sistemi ile ilgili sezon başı ve sezon ortası söylemleri arasındaki farklılıkları belirlemektir. Bu amaçla 2 farklı spor kanalından yüksek reyting saatlerinde yorum yapan spor yorumcularından 3'er yorumcu belirlenmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yorumcuların sezon başlamadan önceki 5 farklı futbol programında VAR ile ilgili yaptıkları konuşmalar ve yine sezonun ilk yarısı sonrasında yaptıkları 5 farklı futbol programındaki konuşmaları yazılı metin haline getirilerek transktiptleri çıkartılmıştır. Araştırmacı tarafından kodlama ve gruplandırma işlemlerine tabi tutulan ham verilerden elde edilen bulgular temalar şeklinde sunulmuştur. Buna göre sezon başında yorumcuların ana görüşleri oyunda çok duraklama olması, sahadaki hakemle var odası arasındaki iletişim sorunları, hakemlerin yeterince eğitim alıp almadıkları ana temaları üzerinde yoğunlaşırken, sezon ortasında yapılan yorumların nitel analizi yapıldığında ise hakemlerin VAR sistemini suiistimal ettiği, büyük takım kayırmacılığının yapıldığı, hakemlerin VAR kullanımında standart olmadığı, VAR sisteminin futboldaki kronik sorunları daha aleni ortaya çıkardığı, VAR hakem atamalarında merkez hakem kurulunun kötü niyetli olması gibi temalar ortaya çıkmıştır. Spor programlarındaki var ile ilgili toplam konuşma sürelerinin yarısından fazlasının ise olumsuz yönler üzerine harcanması oldukça düşündürücü başka bir bulgudur. Sonuç olarak daha adil, adaletli ve temiz bir futbol için getirilen var sisteminin bu kadar kötü içerikli tartışmalara konu olması ülke futbolu açısından olumsuz bir durum olarak algılanabilir. Konu ile ilgili daha kapsamlı ve konuyu daha farklı açılardan ele alan bilimsel araştırmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz. Futbolu yöneten kurumların ise VAR sisteminin sağlıklı bir şekilde kullanılması ve futbola daha fazla katkı sağlaması için gerekli olan teknik alt yapı, hakem eğitimi, ödül/ceza sistemi gibi konularda daha fazla çalışma yapması gerektiğini düşünmekteyiz

***Anahtar Kelimeler*:** Futbol, VAR Sistemi, Hakemlik

A QUALITATIVE RESEARCH ON THE NEGATIVE COMMENTS OF FOOTBALL INTERVIEWS ABOUT VAR SYSTEM BETWEEN THE PRE-SEASONAL AND SEMİ-SEASONAL PERIODS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the differences between the pre-season and mid-season rhetoric about the Var system of 6 different football commentators who have been working on 2 national sports channels. For this purpose, three commentators were identified from the sports commentators who commented on two different sports channels during the high rating hours. Content analysis method which is one of the qualitative research methods has been used in the study. The speeches of the commentators about the VAR in the 5 different football programs before the start of the season and the conversations of the 5 different football programs they made after the first half of the season were written in written text and their transcripts were removed. The findings obtained from raw data subjected to coding and grouping by the researcher are presented as themes. According to this, the main opinions of the commentators at the beginning of the season were very paused in the game, communication problems between the referee and the room in the field were focused on the main themes of the referees. There is no standard in the use of VAR, the VAR system has more chronic problems in football, and there are themes such as maliciousness of the central arbitral tribunal in VAR arbitrator assignments. The fact that more than half of the total talk time in the sports programs is spent on negative aspects is another thought provoking finding. Consequently, the fact that the system which has been brought for a fairer, more just and fairer football is subject to such bad contented discussions can be perceived as a negative situation for country football. We think that there is a need for scientific research which is more comprehensive and discuss the subject from different perspectives. We think that the football governing institutions need to do more work on issues such as technical infrastructure, referee training, reward / punishment system which are necessary for healthy use of VAR system and more contribution to football.

Keywords: Football, VAR System, Refereeing

GİRİŞ

Futbol dünya üzerinde profesyonel, amatör ve rekreasyonel olarak milyonlarca insan tarafından katılım sağlanan bir spor dalıdır. Aynı zamanda milyarlarca insan dünya üzerinde izleyici ya da taraftar olarak futbol sporuna katılım sağlamaktadır. FIFA (The Fédération Internationale de Football Association) verilerine göre Rusya'da yapılan 2018 dünya kupasını yaklaşık 3,5 milyar insan televizyondan izlemiştir. Ayrıca Fransa ile Hırvatistan arasında oynan 2018 FIFA dünya kupası finalini ise dünya genelinde toplam 1.12 milyar izleyici tarafından canlı olarak izlendiği bildirilmiştir (www.fifa.com, 2018). Katılımcı ve izleyici sayısının bu kadar büyük ölçekte olduğu bir spor branşında ticari büyüklük de oldukça yüksek değerlere ulaşmıştır. Ekmekçi (2013) 2013 yılı itibarı ile futboldaki ekonomik büyüklüğün 500 milyar dolar mertebesine ulaştığını bildirmiştir. Günümüzde ise spor endüstrisinin Dünya'da 1,6 trilyon dolar ile sağlık sektörü ve Hollywood sektöründen daha büyük olduğu belirtilmektedir. Sportif giyim, eğitim, bahis endüstrisi, spor turizmi başta olmak üzere birçok yan endüstrisi bulunan spor endüstrisinde, spor kulüplerinin sporcu transferi için yaptığı ödemelerin toplamı yılda 500 milyar doları bulmaktadır. Bu sektörde maç biletlerine yıllık 52 milyar dolar harcandığı göz önüne alındığında spor kulüplerinin sektördeki önemi ortaya çıkmaktadır (www.eurosport.com, Akt. Ekmekçi&İrmiş, 2015). Futbol branşının dünya üzerine bu kadar popüler olması ve futbol endüstrisinin bu denli bir ekonomik büyüklüğe ulaşması müsabakaların adil ve minimum hata ile yönetilmesi gerekliliğini bir temenni olmaktan çıkarıp bir zorunluluk haline getirmiştir. Bu bağlamda şu anda dünya üzerine görev yapan hakemlerin performanslarının arttırılması ve yeni hakemlerin de en iyi şekilde yetiştirilebilmesi için FIFA, CONCACAF (Kuzey/Orta Amerika ve Karayipler Futbol Konfederasyonu) UEFA (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği), CAF (Afrika Futbol Konfederasyonu), CONMEBOL (Güney Amerika Futbol Konfederasyonu), AFC (Asya Futbol Konfederasyonu), ve OFC (Okyanusya Futbol Konfederasyonu) gibi uluslararası ölçekteki futbol federasyonları ve konfederasyonları düzenli ve istikrarlı bir şekilde çalışmalarını sürdürmektedir. Bu kuruluşlar genellikle birbirleriyle işbirliği içinde, kimi zaman da birbirlerinden bağımsız olarak düzenli bir şekilde hakem eğitim seminerleri, gelişim kursları, fiziksel ve kondisyonel gelişim programları, psikolojik destek programları düzenlemektedirler. Bu uygulamalar FIFA, UEFA ve diğer kıta federasyonları tarafından kendilerine bağlı bulunan ülke federasyonları ile koordineli olarak yapılmaktadır. Hakemlerin performanslarını maksimum seviyeye çıkarabilmek amacıyla yapılan bu uygulamalara spor alanında çalışan bilim insanları da ciddi bir şekilde destek vermektedir. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar incelendiğinde futbol hakemlerinin fiziksel, kondisyonel, psikolojik ve sosyal durumları ile ilgili oldukça fazla sayıda bilimsel araştırmaya rastlanmaktadır. Son yıllarda futbol hakemler üzerinde yapılan çalışmalarda şu örnekler verilebilir (Uluöz, 2018). Da Silva ve Fernandez (2003) futbol hakemleri üzerinde yaptıkları çalışmada, futbol hakemlerinin müsabaka içinde geçirdikleri fizyolojik süreçleri inceleyerek, dehidrasyon sürecinin futbol hakemlerinin performansları üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Weston ve ark. (2004) ise hakemlerin kondisyonel yeterlilikleri ile hakemlik performansılar arasındaki ilişkiyi incelemişler ve buradan hareketle yüksek yoğunluklu antrenman uygulamalarının futbol hakemlerinin kondisyon seviyeleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bir başka çalışmada ise Riiser ve ark. (2018) futbol hakemlerinde ardışık sürat beceri testleri üzerine analizler yaparak futbol hakemlerinin performansları ile motorik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Futbol hakemlerinin saldırganlık türlerinin klasman seviyelerine göre incelendiği bir başka çalışmada ise hakemlik mesleğinde saldırganlık özelliğini incelenmişlerdir (Cengiz, Pulur ve Cengiz, 2008). Albayrak, İbiş ve Kayışoğlu (2012) ise futbol hakemlerinin sosyal özelliklerini inceleyerek mesleki ve ailevi hayatlarında karşılaştıkları sorunları araştırmışlardır. Yine aynı çalışmada futbol hakemlerinin sosyal yaşantılarındaki pozisyonlarının hakemlik performansları üzerindeki olası etkilerini incelemişlerdir. Özdayı ve Uğurlu (2015) ise çalışmalarında futbol hakemlerinin duygusal zekâları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi araştırarak, bu özelliklerin hakemlik için önemini incelemişlerdir. Örneklerdeki futbol üzerine yapılan bilimsel çalışmalar futbol hakemlerinin gelişimlerini sağlayabilmek ve performansları yükseltebilmek için oldukça kapsamlı ve çeşitli bilimsel araştırmalarla da sürecin desteklendiğini göstermektedir. Ancak ulusal ve uluslararası düzeyde futbolu yöneten kurumların ve bilim insanlarının yaptığı tüm bu çalışmalar birçok düzeyde meydana gelen hakem hatalarının önüne geçememiştir. Bu durum futbolu uluslararası düzeyde yöneten kuruluşları farklı arayışlara itmiştir. Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler ise tüm alanlarda olduğu gibi spor alanında da kendisini göstermiş ve özellikle gelişen görüntüleme iletişim teknolojilerinin sporun tüm alanlarında kullanılmaya başlanmıştır (Uluöz, 2018). Tenis, voleybol, basketbol, güreş gibi birçok spor dalında teknoloji kullanımı görülmektedir. Futbol ise tüm bu branşlardan daha popüler bir spor dalı olmasına rağmen teknoloji kullanımı konusunda diğer spor dallarının gerisinde kalmıştır. Futbolda teknoloji kullanımı son yıllarda yoğun bir şekilde tartışılmasına rağmen ilk olarak 2016 yılında VAR uygulaması ile hayata geçmiştir. Orta (2018[a]) futbolda teknoloji kullanımının gecikmesini *"FIFA (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği) teknolojinin futbolun içine girmesine dirense de, futbol maçlarının başarılı bir şekilde yönetilebilmesi, yapılan hata oranlarının azaltılması ve standart yönetim anlayışının geliştirilmesi için teknolojinin futbolun içine girmesi zorunluluğunu fark etmiştir"* şeklinde açıklanmıştır. FIFA, Fransa ile İtalya arasında 01 Eylül 2016 tarihinde oynanan hazırlık maçında tartışmalı pozisyonların tekrarını izlemek için ilk kez videolu sistem kullanılmasına izin vermiştir. Orta (2018[b]) VAR sisteminin dünya kupasında uygulanış biçimini "*Tartışmalı pozisyonlarda kullanılan "Video Hakem Uygulaması", yanlış verilen gol, penaltı, kırmızı kart veya yanlış cezalandırılan oyuncunun belirlenmesinde uygulanmıştır. Sistem, hakemin bir karar için yardım istemesi durumunda ya da VAR ekibinden bir uyarı geldiğinde devreye girmiş ve maç ile ilgili olay videodan incelenmiştir. Durum hakeme iletişim seti ile bildirilmiş ve hakem kendisine iletilen bilgi doğrultusunda kararını vermiştir. VAR ekibinden bir uyarı geldiğinde, hakem elini kulaklığına*

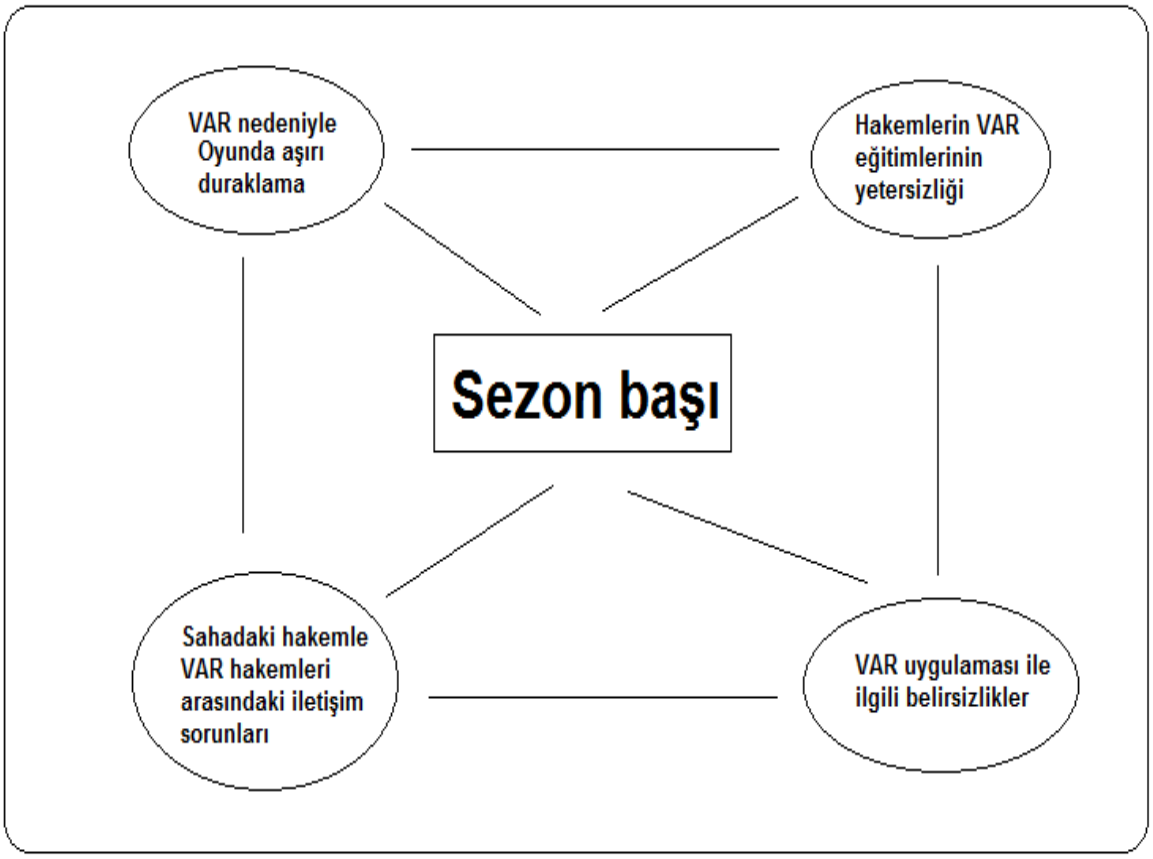
götürerek oyunu durdurmuş, VAR ekibi yakaladığı pozisyonu tekrar inceleyerek "tavsiyesini" hakeme iletmiştir. Hakem de bunun üzerine ya VAR ekibinden aldığı bilgiyle karar vermiş ya da pozisyonu bir kez daha saha kenarındaki ekrandan izleyerek son kararını vermiştir" şeklinde tarif etmiştir. VAR sisteminin daha sonra birçok ligde kullanılmaya başlandığı görülmüştür. Ancak tamamen olumlu niyetlerle uygulamaya konan VAR sistemi her yeni uygulanan sistem gibi birçok tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Ulusal ve uluslararası birçok platformda VAR sistemini savunan, eleştiren ve önerilerde bulunan tartışmalar yapılmaktadır. Bu bağlamda sürdürülen tartışmalar bilim insanlarının da ilgilisini çekmiştir. VAR sistemi ile ilgili yapılan çalışmalarda sistemin olumlu ve olumsuz yönleri ile ilgili tespitler ve uygulama istatistikleri yoğun bir biçimde çalışılmaya başlanmıştır. Sonuç olarak VAR uygulaması FIFA tarafından futbol dünyasının hizmetine sunulmuş ve adil müsabaka yönetimine hizmet etmesi temel amaç olarak belirlenmiştir. Ülkemizde de 2018-2019 sezonu başında uygulanmaya başlanmasıyla birçok tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Antrenörler, sporcular, yöneticiler, medya mensupları, seyirciler ve spor yorumcuları VAR uygulamasının başlangıcı öncesinde ve sezonun ilk yarısının bitmesine kadar geçen sürede bazı görüş farklılıklarına sahip olmuşlardır. Bu çalışmanın amacı ulusal ölçekte yayın yapan 2 spor kanalında program yapan 6 farklı futbol yorumcusunun VAR sistemi ile ilgili sezon başı ve sezon ortası söylemleri arasındaki farklılıkları belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma türlerinde doküman analizi yöntemi betimsel bir bakış açısıyla kullanılmıştır. Doğal ortamında var olan bir olayı nicel ya da nitel olarak betimleyen bir araştırma türü olarak tanımlanan betimsel araştırmalar sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Betimsel araştırma deseninde bilimin gözlem, kayıt, olaylar arasındaki ilişkileri tespit ve kontrol edilen değişmez kurallar üzerinde genellemelere ulaşma özellikleri kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2000). Karasar (2008) ise betimsel araştırmaları geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları olarak tanımlamıştır. Araştırmanın tüm aşamalarında nitel araştırma konusunda uzman akademisyenlerden destek alınmıştır. Araştırmanın planlanması, veri toplama süreci, verilerin analizi, kodlama ve temalandırma süreçleri, tartışma ve yorum bölümlerinde sürekli bu uzmanlarla fikir alışverişi yapılarak araştırmanın sağlıklı ilerlemesine katkı sağlanmıştır. Uzman ve meslektaş teyitleri nitel araştırmada geçerlik güvenirlik kavramlarıyla yakından ilişkili olduğundan (Yıldırım ve Şimşek, 2000), araştırmanın tasarlanma sürecinden sonuçlanma sürecine kadar sürekli bu uzmanlardan destek alınmıştır. Bu çalışmanın amacı ulusal ölçekte yayın yapan 2 spor kanalında program yapan 6 farklı futbol yorumcusunun Var sistemi ile ilgili sezon başı ve sezon ortası söylemleri arasındaki farklılıkları belirlemektir. Bu amaçla 2 farklı spor kanalından yüksek reyting saatlerinde yorum yapan spor yorumcularından 3'er yorumcu belirlenmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yorumcuların sezon başlamadan önceki 5 farklı futbol programında VAR ile ilgili yaptıkları konuşmalar ve yine sezonun ilk yarısı sonrasında yaptıkları 5 farklı futbol programındaki konuşmaları yazılı metin haline getirilerek transktiptleri çıkartılmıştır. Araştırmacı ve uzmanlar tarafından kodlama ve gruplandırma işlemlerine tabi tutulan ham verilerden elde edilen bulgular temalar şeklinde sunulmuştur.

BULGULAR

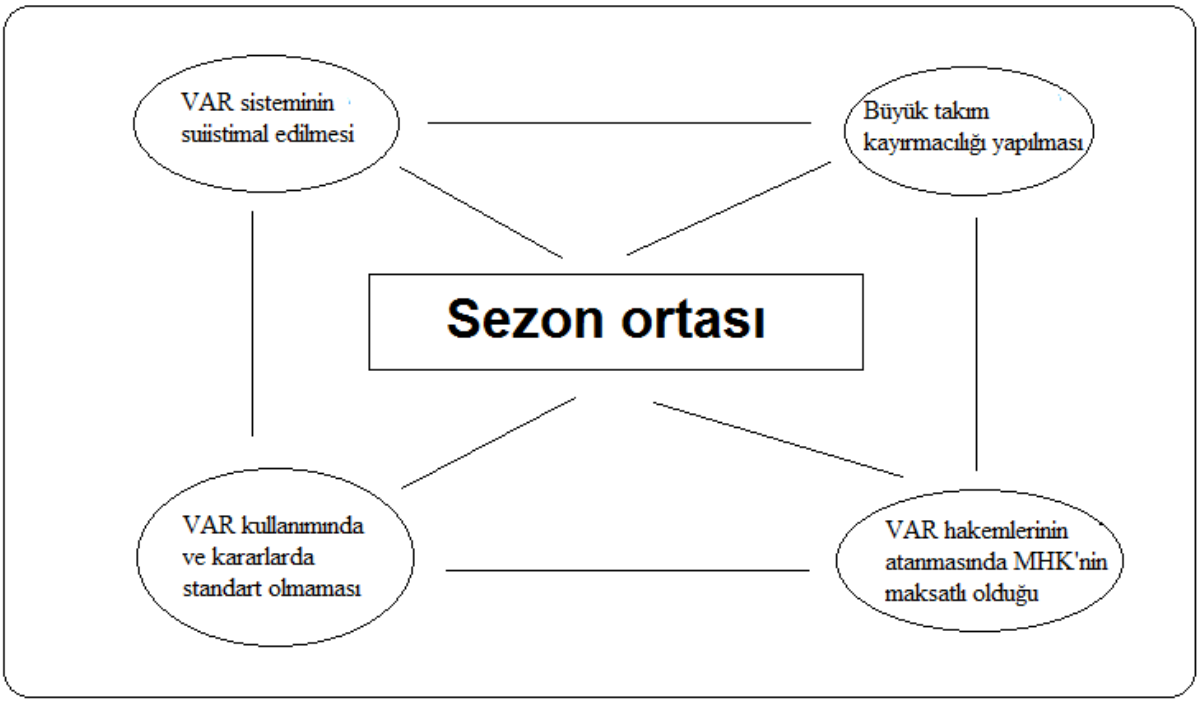
Şekil 1'de yorumcuların sezon başında yaptıkları TV spor programlarındaki konuşma kayıtlarından elde edilen dokümanlardan yapılan kodlamalar sonucunda elde edilen temalar verilmiştir.



Şekil 1.Yorumcuların sezon başındaki söylemlerin analizinden elde edilen temalar

Şekil 1'de görüldüğü gibi "oyunda çok duraklama olması", "sahadaki hakemle VAR odası arasındaki iletişim sorunları", "hakemlerin yeterince eğitim alıp almadıkları", "VAR uygulamasındaki belirsizlikler" ana temaları üzerinde yoğunlaşmıştır.

Şekil 2'de yorumcuların sezon ortasındaki yaptıkları TV spor programlarındaki konuşma kayıtlarından elde edilen dokümanlardan yapılan kodlamalar sonucunda elde edilen temalar verilmiştir.



Şekil 2. Yorumcuların sezon ortasındaki söylemlerin analizinden elde edilen temalar

Şekil 2'de görüldüğü gibi sezon ortasında yapılan yorumlarda "hakemlerin VAR sistemini suiistimal ettiği", "büyük takım kayırmacılığının yapıldığı", "hakemlerin VAR kullanımında standart olmadığı", "VAR hakem atamalarında merkez hakem kurulunun kötü niyetli olması" gibi temalar ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmacı ve uzmanlar tarafından kodlama ve gruplandırma işlemlerine tabi tutulan ham verilerden elde edilen bulgulara göre sezon başında yorumcuların ana görüşleri oyunda çok duraklama olması, sahadaki hakemle var odası arasındaki iletişim sorunları, hakemlerin yeterince eğitim alıp almadıkları ana temaları üzerinde yoğunlaşırken, sezon ortasında yapılan yorumların nitel analizi yapıldığında ise hakemlerin VAR sistemini suiistimal ettiği, büyük takım kayırmacılığının yapıldığı, hakemlerin VAR kullanımında standart olmadığı, VAR hakem atamalarında merkez hakem kurulunun kötü niyetli olması gibi temalar ortaya çıkmıştır. Uluöz (2018) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Video Yardımcı Hakem Uygulaması ile İlgili Görüşleri ile ilgili çalışmasında katılımcıların "VAR uygulamasının başarılı bir şekilde uygulanıp uygulanmadığı, buna bağlı olarak adil ve doğru karar vermeye yardımcı olup olmadığı", "VAR uygulamasının büyük takımların haklarını korurken diğer takımların haklarını yeterince gözetip gözetmediği", "VAR hakemlerinin iyi niyetli olup olmadıkları ve maçın hakemini doğru bilgilendirip bilgilendirmedikleri", "VAR uygulamasının teknik yönden sağlıklı bir şekilde uygulanıp uygulanamadığı", "VAR uygulamasının daha kapsamlı şekilde tüm hakem kararlarında kullanılıp kullanılamayacağı" gibi farklı konularda görüş bildirdikleri görülmüştür. Uluöz'ün 2018 yılında yaptığı çalışma ile bu çalışma olumsuz yönler bakımından benzerlik göstermektedir. Engin ve Çelik'in (2018) çalışmalarında sistemin olumlu yönlerine dikkat çekmekle birlikte bazı durumlarda hakeme olan güvenin sarsılması, son sözün yine orta hakemde olması ve son karar vericinin o olması gibi dezavantajların olduğu ve buna bağlı oluşan önyargılar olduğunu ortaya bildirmişlerdir. Uluöz ve Nazlıcan (2018) ise çalışmalarında VAR sistemi ile ilgili "büyük takım kayırmacılığının sürmesi", "karar vermede gecikmeler olması", "oyun heyecanının azalması", "VAR sistemine başvurmada hakemlerin kendi içinde ve hakemler arasında tutarsızlıklar olması", "adaletsizliğin sürmesi", "hakemlere olan güvensizliğin sürmesi", "sporun doğasına aykırılık", "oyunun aşırı duraklaması", "seyirci tepkisi", "sistemsel aksaklıklar ve arızalar" gibi olumsuz görüşler olduğu bildirilmiştir. bu yönüyle bizim çalışmamızla benzer buğulara ulaşıldığı söylenebilir. Bizim çalışmamızda ve bazı benzer çalışmalarda bildirilen olumsuz görüşlere rağmen Orta (2018[b]) 2018 FIFA Dünya Kupası'nda oynanan 64 maçta VAR tarafından toplam 455 pozisyonun incelendiğini, buna göre; VAR sisteminin her pozisyonda devreye girmediğini, bunlardan yalnızca 20'sinde müdahalede bulunduğunu bildirmiştir. Orta (2018[b])bu 20 pozisyonun 17'sinde hakem verdiği kararı değiştirirken, 3 pozisyonda hakem verdiği kararı değiştirmediğini, hakemin kararını değiştirdiği pozisyonların dokuz kez penaltı kararı verme, üç kez de verdiği penaltıyı iptal etme şeklinde olduğunu belirmiştir. Ayrıca hakemler iki kez futbolcuları 2. sarı karttan ihraç ettiğini, iki kez ofsayttan iptal ettiği pozisyona gol kararı verdiğini, bir kez de yanlış oyuncuya gösterilen karttan dolayı kararını değiştirdiklerini bildirmiştir. Yalnızca 3 pozisyonda VAR sisteminin verdiği karar hakem tarafından seyredilmeden uygulanmıştır. İncelenen 455 pozisyonda; VAR sistemi kullanılmadan % 95,6 doğru karar verilirken, VAR

sistemi ile % 99,35 doğru karar verilmiştir. VAR ile hakem kararlarında yüzde 99.35 gibi yüksek başarı oranına eriştiği bildirilmiştir (Orta, 2018[b]). Engin ve Çelik'in (2018) Türkiye Futbol Süper Ligi'nde görev yapan 5 hakem ile yürüttükleri nitel araştırma sonucunda ise VAR sisteminin yanlış kararların düzeltilmesi, adaletin sağlanması, eyyamın önüne geçilmesi için en uygun sistem olarak değerlendirmektedir. VAR sisteminin bu olumlu istatistiklerine rağmen yarım devre gibi kısa bir sürede spor yorumcularının VAR sistemi ile ilgili olumsuz görüşlerinin yanlışlık, uygulama hatası, gecikme, aksama gibi düşüncelerden ayrışarak kötü niyet, kayırmacılık, yanlılık gibi sporun doğasına yakışmayacak düşüncelere dönüşmesi oldukça düşündürücüdür. Yorumcularda söylem farklılıklarının bu denli değişmesi sadece reyting kaygısı ile acımasızca eleştirme düşüncesiyle açıklanamayacağını ve uygulamada yapılan tekrar eden rahatsız edici uygulamaların bu keskin düşünsel değişime neden olduğunu düşünmekteyiz.

Sonuç olarak ülkemizde futbolun tüm aktörlerinin ve futbolu yöneten kurumların güvenilirliğini sarsacak tutum, davranış ve uygulamalardan kaçınmaları gerektiğini düşünmekteyiz. Spor yorumcularının da hakem ve VAR uygulamaları ile ilgili yorumlarını yaparken adil, reyting kaygısından uzak ve objektif olarak yapmaları gerektiğini düşünmekteyiz. Tüm paydaşların olumsuz yönde sergiledikleri tavırların ülke futbolunun marka değerine zarar verdiğini düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

Albayrak O., İbiş S., ve Kayışoğlu N. B. (2012). Futbol Hakemlerinin Meslek Ve Aile Yaşantılarında Karşılaşmış Oldukları Sorunlar. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 75-82.

Cengiz R., Pulur A., ve Cengiz ŞŞ. (2008). Futbol Hakemlerinin Saldırganlık Tiplerinin Klasman Düzeylerine Göre İncelenmesi. Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2).

Da Silva A. I., ve Fernandez R. (2003). Dehydration of football referees during a match. British Journal of Sports Medicine, 37(6), 502-506.

Ekmekçi R. (2013). Spor Yönetimi: Kavram ve Özellikler. M. Argan içinde, Spor Yönetimi (s. 2-24). Eskişehir: T. C. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Engin S.G. ve Çelik V.O.(2018). VAR'lığın Yeter! Futbolda Video Yardımcı Hakem Sistemi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Antalya/Türkiye S: 1161.

FIFA (2018). https://www.fifa.com/worldcup/news/more-than-half-the-world-watched-record-breaking-2018-world-cup

İrmiş, A. (2015). Türk Spor Sektöründe Kurumsallaşma: Futbol Kulüpleri Örneği Institutionalization of Turkish Sport Sector: Example of Football Clubs. International Conference on Eurasian Economies Conference Book. P:740-749

Karasar N. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Orta L. (2018a). Futbol Oyun Kurallarında Video Yardımcı Hakem Sistemi (Var). 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Antalya/Türkiye S: 1144

Orta L. (2018b). FIFA Dünya Kupası'nda Video Hakem Uygulaması (VAR). 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Antalya/Türkiye S: 1154

Özdayı N., ve Uğurlu F. (2015). Futbol Hakemlerinin Duygusal Zeka Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal Of Sport, Exercise & Training Sciences-Ijsets, 1(1), 31-39.

Riiser A., Andersen V., Castagna C., Pettersen S. A., Saeterbakken A., Froyd C., ... ve MoeV. F. (2018). The Construct Validity of the CODA and Repeated Sprint Ability Tests in Football Referees. International journal of sports medicine, 39(08), 619-624.

Uluöz E. ve Nazlıcan M.C.(2018). Video Yardımcı Hakem Uygulamasının Ulusal Medyada Yer Alma Biçimi Üzerine Nitel Bir Araştırma. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Antalya/Türkiye S: 1137

Uluöz, E. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Video Yardımcı Hakem Uygulaması (VAR) ile İlgili Görüşleri. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi. Abstract Book. Mardin Turkey

Weston M., Helsen W., MacMahon C., & Kirkendall D. (2004). The impact of specific high-intensity training sessions on football referees' fitness levels. The American journal of sports medicine, 32(1_suppl), 54-61.

Yıldırım A., ve Şimşek H. (2000). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri(Gözden geçirilmiş 2. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

SB264

ÖRGÜTSEL İKLİMİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI; GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÖRNEĞİ

Baturay Kartal
Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, baturaykartal07@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerine etkisinin ve iki değişken arasında olumlu veya olumsuz bir ilişki olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda hem spor yönetimi kuruluşu hem de kamu kurumu olan İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ana hizmet binasında çalışan personellerin örgütsel iklimi ve örgütsel bağlılık boyutları ve iki değişken arasındaki ilişki ölçülmüştür.

Araştırmanın evreni, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde Ana Bina' da farklı unvan ve iş sınıflarında çalışan 200 personel kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan personellere yapılan anket çalışması oluşturmuştur. Araştırmacı tarafından yapılan hesaplamanın ardından örnek büyüklüğü %95 güven aralığında % 5 hata ile 132 olarak bulunmuştur. Bazı personellerin anketi yanıtlamayacakları göz önünde bulundurularak 150 anket çoğaltılarak bizzat araştırmacı tarafından personellere ulaştırılmıştır. Ulaştırılan anketlerin 140 tanesi personeller tarafından yanıtlandırılmış 10 personel çalışmaya katılmak istememiştir. Katılımcıların demografik özellikleri belirlendikten sonra Gürkan'ın 2006 yılında yüksek lisans tezi için kullandığı Örgütsel İklim kullanılmıştır (Gürkan, 2006). 2006 yılında geliştirilen bu anket 49 ifadeden oluşmaktadır. Örgütsel iklimin alt boyutlarını ölçen bu anket ile çözülme, engellenme, moral, samimiyet, işe dönüklük, anlayış gösterme, yüksekten bakma, yakından kontrol boyutlarının Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü personelleri tarafından algılanma boyutları ölçülecektir. Örgütsel Bağlılığın ölçülmesi için ise Allen ve Meyer'in 1993 yılında geliştirdiği ve sonradan düzenledikleri Wasti (2000) tarafından Türkçeye çevrilen, örgütsel bağlılık araştırmalarında en çok kullanılan anket olan ''üç boyutlu örgütsel bağlılık anketi'' kullanılmıştır (Wasti, 2000).

Çalışanların doldurduğu anketlerin incelenmesinde birinci aşamada İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının örgütsel iklim ve örgütsel bağlılık alt boyutlarını algılama düzeyini incelemek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda çalışanların örgütsel iklimi Pozitif Perspektif, Negatif Davranış ve Samimiyet boyutlarında olmak üzere 3 alt boyutta algılamıştır. Çalışanlar örgütsel bağlılığı ise İçsel Değer ve Zorunluluk olarak 2 alt boyutta algılamıştır. Araştırmaya katılan çalışanların örgütsel iklim ve örgütsel bağlılık alt boyutlarına verdiği cevapların dağılımı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelendiğinde -1 ile +1 değerleri arasında olması neticesinde normal dağıldığı görülmektedir. Çalışanların ankete verdikleri puanların normal dağılım göstermesi gözlemlendikten sonra yapılacak analizlerin buna bağlı olarak parametrik anketler ile yapılacağı belirlenmiştir. Çalışanların cinsiyetlerine göre örgütsel iklim ve bağlılık boyutu algılama düzeylerinin incelenmesi için t testi uygulanmıştır. Çalışanların cinsiyetlerine göre örgütsel iklim ve örgütsel bağlılık alt boyutlarını algılamalarında herhangi bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Çalışanların sosyo-demografik unsurlarına bağlı olarak bu iki değişkenin alt boyutlarını algılama düzeyleri ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile ölçülmüştür. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre örgütsel iklim alt boyutlarını algılamada çalışanların cinsiyetlerine ve çalıştıkları birimlere göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra çalışanların yaşlarına göre Samimiyet boyutunu algılamada farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Çalışanların unvanlarına göre ve çalışma sürelerine göre örgütsel iklim boyutlarını algılamalarını değerlendirdiğimizde ise Pozitif Perspektif boyutunu algılamada bu iki unsurun farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Çalışanların örgütsel bağlılık alt boyutlarını algılaması için yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, çalıştıkları birim ve çalışma sürelerine göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışanların unvanlarına göre örgütsel bağlılık alt boyutlarından İçsel Değer boyutunu algılamada farklılık gösterdiği görülmüştür.

Araştırma sonucunda örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisinin anlaşılması adına yapılan regresyon analizi sonucunda örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Kurum çalışanlarının anketlere verdiği puanlar değerlendirildiğinde İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde örgütsel iklimin bir birim arttırılması halinde örgütsel bağlılığın da yüzde otuz üç oranında (%33) artacağı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırma sonrasında kurum verimliliğinin artması amacıyla yapılacak iyileştirici insan kaynakları hamleleri sayesinde örgütsel iklimin arttırılması ve bu değişkenin artmasıyla her kurum için başarının anahtarı olabilen örgütsel bağlılık değişkeninde artacağı görülmüştür. Bu bağlamda öncelikle örgütsel iklimin olumlu yönde oluşturulması için kurum olarak iyileştirilmeler yapılması gerekir. Bunun sonucunda hem iklimin değişmesi, hem de bağlılığın artmasının getireceği olumlu sonuçlar alınacağı gözlemlenmiştir.

***Anahtar Kelimeler*:** Örgütsel İklim, Örgütsel Bağlılık, Spor

THE SEARCH OF THE EFFECT OF ORGANIZATIONAL CLIMATE ON THE ORGANIZATIONAL COMMITMENT, THE SAMPLE OF YOUTH AND SPORTS DIRECTORATE

It is aimed to investigate the effect of Organizational Climate on Organizational Commitment and whether there is a positive or negative relationship between two variables, or not. In this respect, the value of organizational climate and organizational commitment of personnel who are working in the service building of Istanbul Provincial Directorate of Youth and Sports, both a sports management organization and a public institution, is evaluated; as well as the relationship between the two variables.

The universe of the research includes 200 staff working in different titles and business classes in the Main Building within the Istanbul Provincial Directorate of Youth and Sports. The sample of the study was a survey prepared for the personnel working in the Istanbul Provincial Directorate of Youth and Sports. Following the calculation by the researcher, the sample size was found to be 132 with a 5% error at 95% confidence interval. Considering that some of the personnel will not answer the questionnaire, 150 questionnaires were replicated and delivered to the personnel by the researcher. Of the delivered questionnaires, 140 were answered by staff and 10 were not wanted to participate.

After determining the demographic characteristics of the participants, Gürkan's Organizational Climate, which was used before in 2006 for his master's thesis, was used for the research (Gürkan, 2006). This questionnaire developed in 2006 consists of 49 statements. By the help of this questionnaire which measures the sub-dimensions of the organizational climate, the dimensions of perception of disorganisation, frustration, morale, sincerity, attitudes towards work, understanding, overlooking, close control by the staff of the Provincial Directorate of Youth and Sports will be measured. In order to measure the Organizational Commitment, the 'Three Dimensional Organizational Commitment Survey' was used, which was developed by Allen and Meyer in 1993 and later translated into Turkish by Wasti, it is the most widely used survey in organizational commitment studies (Wasti, 2000).

In the first stage, factor analysis was conducted to examine the perception level of organizational climate and organizational commitment sub-dimensions of Istanbul Youth and Sports Provincial Directorate employees. As a result of factor analysis, the employees perceived the Organizational Climate in three sub-dimensions: Positive Perspective, Negative Behaviour and Sincerity. On the other hand, the employees perceived Organizational Commitment in 2 sub-dimensions: Internal Value and Obligation.

The distribution of the answers given to the organizational climate and organizational commitment sub-dimensions by the employees participating in the study showed that the skewness and kurtosis values were found to be between -1 and +1, which means a normal distribution. After the normal distribution of the scores given by the employees to the survey, it was determined that analyses to be made will be carried out with parametric surveys.

The t-test was applied to examine the level of perception of organizational climate and commitment dimension according to gender of employees. Then, it has been observed that employees do not make any difference in their perception of organizational climate and organizational commitment sub-dimensions according to their gender.

Depending on the socio-demographic elements of the employees, the level of perception of the sub-dimensions of these two variables was measured by One-Way Variance Analysis (ANOVA). According to the results of the One-Way Analysis of Variance (ANOVA), it was seen that there was no difference between the gender of the employees and the units they worked in perception of the organizational climate sub-dimensions. In addition, it is observed that employees make a difference in perception of Sincerity size according to their age. When employees' perceptions of organizational climate were evaluated according to their titles and working periods, it was seen that these two elements make a difference in perception of Positive Perspective dimension. As a result of analyses conducted for the employees to perceive the sub-dimensions of organizational commitment, it was seen that there is no difference accordingly gender, age, units they work and working hours. Besides, it was seen that employees differ in perception of internal value dimension from organizational commitment sub-dimensions according to their titles.

As a result of regression analysis to understand the effect of organizational climate on organizational commitment, it was seen that the organizational climate had a positive effect on organizational commitment at the end of the research. Considering the scores given by the employees of the institution to the surveys, it was determined that the organizational commitment will increase by thirty-three percentage (33%), if the organizational climate is increased by one unit in Istanbul Youth and Sports Provincial Directorate.

After the research, it has been seen that the organizational commitment, which can be the key to success for each institution, will increase with the improvement of the organizational climate through the improvement of the organizational climate with the aim of increasing the efficiency of the institution.In this context, it is necessary to make improvements as an institution in order to create a positive change in the organizational climate. By the help of these improvements, climate will change the commitment in a positive manner, in favor of institution.
Key Words: Organizational Climate, Organizational Commitment, Sports.

GİRİŞ

Günümüzde iş dünyasında yaşanan yüksek rekabet ortamında işletmelerin varlıklarını sürdürebilmek amacıyla bilimsel gerçeklikler ışığında yenilikler aradığı görülmekte ve bu durumun işletmeleri yeni arayışlara yönlendirdiği bilinmektedir. Bu anlayışın başında ise örgütsel bağlılık kavramı gelmektedir. İşletmenin bünyesinde bulunan çalışanların işletmenin amaç ve hedeflerine kendini adaması olarak adlandırabileceğimiz örgütsel bağlılık kavramı ile ilgili birden çok tanım yapılabilmektedir.

Bir işletmenin varlığının sürdürülebilmesi, yalnızca yöneticileri ilgilendiren ve yalnızca onların omuzlarında olan bir sorumluluk değildir. O işletmedeki tüm çalışanlar da işletmenin veriminden, kârından, başarısından sorumludur. Ancak bu sorumluluğu çalışanların içselleştirebilmesi için yöneticilerin oldukça titiz davranması gerekmektedir ve yapılan araştırmalar doğrultusunda bunu sağlamanın en önemli koşullardan birinin örgütsel bağlılık olduğu düşünülmektedir. Çalıştığı işletmeye kendini bağlı hissetmeyen veya sadece zorunlu sebeplerle o işletmede kalan bir çalışan için işletme adına verimlilik sağlaması, o işletmeye değer katması çok kolay olmayacaktır. Kamu kuruluşu dahi olsa, özellikle işe yeni başlayan çalışanların bağlılıkları düşük olmaktadır; bu sebeple birtakım ödüllerin verilmesi, motive edilmesi, kişiye gerekli yetkinin verilmesi, fırsat olanaklarının sağlanması gibi birçok yolla çalışanın örgütsel bağlılığı güçlendirilebilir (Akten, 2014).

Özel sektörde olduğu gibi kamu kurumları açısından da örgütsel sadakat kavramı örgütsel bağlılığın bir alt boyutu, başka bir deyişle güçlü örgütsel bağlılığın bir sonucudur. Kamu kurumlarında işe yeni başlayanların örgütsel bağlılıkları üzerinde yapılan bir araştırma ve anket çalışmasında; ankete cevap verenlerin en düşük oranda katıldıkları değişkenin ‘’kurumdan şu anda ayrılsam kendimi suçlu hissederim’’ en yüksek oranda katıldıkları değişkenin ise ‘’kurumun mesai saatlerini kendime uygun buluyorum’’ seçenekleri olduğu, bu verilerin işaret ettiği durumun, çalışanların kurumlarına karşı duygusal bir bağlılık ve aidiyet duymadıkları, yalnızca özel sektörde zor bulunan mesai saati esnekliğini tercih ettikleri sebebi olduğunun anlaşılması ve analiz sürecinde katılımcıların yeni başladıkları süreçte örgütsel bağlılıklarının yüksek olduğu ancak zaman içerisinde bu bağlılığın giderek azaldığının görüldü, bu eğilimin çalışanların işe başladıktan sonra beklentilerin karşılanamaması, farklı iş ve unvan alternatiflerinin tercih edilmesi, tekdüzelik, maddi ve manevi tatminlerin olmayışı veya ifa edilen görevin sıradanlaşması gibi durumlarda ortaya çıkan doğal bir sonuç olarak kabul edilmesi gerektiği tespitlerinde bulunulmuştur (Karabekir & Ünlü, 2015).

YÖNTEM

Araştırmadan elde edilecek veriler, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Ana Bina çalışanlarının örgütsel bağlılığı ve kurumun örgütsel iklimi hakkında örnek olayları yansıttığından bu çalışma, tarama modeli ile yapılmıştır.

Araştırma; kurumda çalışan personellerin örgütsel bağlılık ve örgüt iklimi hakkında düşüncelerini en kısa ve doğru yoldan elde edilebileceği düşünülen anket yöntemi ile yapılacaktır. Bu nedenle çalışmada, birincil veri kaynaklarından olan anket yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmada kullanılacak anket 3 ayrı bölümde uygulanacaktır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından yazılan giriş yazısı ve açıklamalara ek olan personellerin sosyo-demografik özellikleri hakkında sorular sorulmuştur. Örgütsel iklimin ölçülmesinde Gürkan'ın 2006 yılında yüksek lisans tezi için kullandığı Örgütsel İklim Anketi kullanılmıştır. Örgütsel bağlılığın ölçülmesinde ise Allen ve Meyer'in 1993 yılında geliştirdiği ve sonradan düzenledikleri Wasti (2000) tarafından türkçeye çevrilen, örgütsel bağlılık araştırmalarında en çok kullanılan anket olan ‘’üç boyutlu örgütsel bağlılık anketi‘‘ kullanılmıştır. Her iki ölçekte de 1'den 5'e kadar değişen (1 Tamamen Katılmıyorum, 5 Tamamen Katılıyorum) ölçekleme kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklere verilen cevapların dağılımı incelenmiş iki anketin de çalışanlar tarafından algılanmasının normallik dağılımı yapılmıştır. Çalışanların sosyo-demografik özelliklerine göre iki anketin de puanlarının dağılımı normal dağılım göstermektedir. Ankete verilen puanların normal dağılım göstermesi üzerine sosya-demografik unsurların örgütsel iklim ve örgütsel bağlılık boyutlarını algılamalarında herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak adına betimsel dağılımlarının incelenmesi ve parametrik testlerin uygulanması aşaması gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışanların cinsiyetlerine göre örgütsel iklim ve örgütsel bağlılık boyutlarını algılamalarındaki farklılıklarını ölçmek için t testi uygulanmıştır. Çalışanların yaş, çalıştıkları birim, unvan ve çalışma sürelerine göre örgütsel iklimi ve örgütsel bağlılık boyutlarını algılamalarında farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan bu analizlerin sonucuna göre örgütsel iklim alt boyutlarını algılamada çalışanların cinsiyetlerine ve çalıştıkları birimlere göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra çalışanların yaşlarına göre yapılan ANOVA testinde Samimiyet boyutunu algılamada yaş unsuruna göre farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Çalışanların unvanlarına göre ve çalışma sürelerine göre örgütsel iklim boyutlarını algılamalarını değerlendirdiğimizde ise Pozitif Perspektif boyutunu algılamada bu iki unsurun farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Çalışanların örgütsel bağlılık alt boyutlarını algılaması için yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, çalıştıkları birim ve çalışma sürelerine göre herhangi bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışanların unvanlarına göre örgütsel bağlılık alt boyutlarından İçsel Değer boyutunu algılamada farklılık gösterdiği görülmüştür.

Araştırmanın teorik modeli ve hipotezlerin test edilmesi amacıyla regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır. Örgütsel bağlılık bağımlı değişken ve örgütsel iklim bunu açıklayan değişken olarak ele alınmış ve regresyon analizi yapılmıştır:

Tablo.1. Örgütsel İklim ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki Regresyon Analizi

Regresyon Analizi				
Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Standart Tahmini Hata
1	,181[a]	**,033**	,026	,74872
a. Öngördücüleri: (Sabit), Örgütsel İklim				

TARTIŞMA VE SONUÇ

Son yıllarda örgütsel bağlılık hem işletmeler açısından hem de akademik açıdan; yöneticiler ve araştırmacılar için ilgi çekici bir konu olmaktadır. Yapılan birçok çalışma ile örgütsel bağlılığın işletme veya kurumları nasıl etkilediğini, bu kavramın işletmeyi etkileyen diğer kavramlar ile herhangi bir ilişkide bulunup bulunmadığı araştırılmaktadır. Örgütsel bağlılık kavramının çalışanların örgütte devamlılığını ve örgütteki performansını etkilediği göz önüne alınırsa örgütlerde ne denli büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında firmaların ve akademik çalışmaların son dönemlerde yoğun ilgi gösterdiği bu iki kavram hakkında literatür çalışması yapıldıktan sonra bu iki kavramın arasındaki ilişki İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Ana Hizmet Binası çalışanları tarafından nasıl algılandığı ve örgütsel iklim kavramının bir kamu kurumu olan İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının örgütsel bağlılığını ne derece etkilediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Literatür taramasının ardından elde edilen bilgiler doğrultusunda ikinci aşamada İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde deneysel bir çalışma yapılmıştır. Veriler üç bölümden oluşan anket aracılığıyla katılımcılardan toplanmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisinin anlaşılması adına yapılan regresyon analizi sonucunda örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Kurum çalışanlarının anketlere verdiği puanlar değerlendirildiğinde İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde örgütsel iklimin bir birim arttırılması halinde örgütsel bağlılığın da yüzde otuz üç oranında (%33) artacağı tespit edilmiştir. Yapılan araştırma sonrasında kurum verimliliğinin artması amacıyla yapılacak iyileştirici insan kaynakları hamleleri sayesinde örgütsel iklimin arttırılması ve bu değişkenin artmasıyla her kurum için başarının anahtarı olabilen örgütsel bağlılık değişkeninde artacağı görülmüştür. Bu bağlamda literatür taramasından anlaşıldığı gibi öncelikle örgütsel iklimin olumlu yönde oluşturulması için kurum olarak iyileştirilmeler yapılması gerektiği ve bunun sonucunda hem iklimin değişmesinden dolayı, hem de bağlılığın artmasının getireceği olumlu sonuçlar alınacağı gözlemlenmiştir. Erdoğan (2003)'ın belirttiği gibi örgüt içerisindeki idrak edilen örgüt ikliminin yol açtığı sonuçları örgütler ve çalışanlar olarak birbirlerinden ayrı değerlendirmek gerekmektedir. Hem örgütün hem de çalışanın olumlu derecede etkileneceği olumlu bir iklim yaratılması adeta bir kazan kazan ilişkisidir. Sağlıklı bir örgüt iklimine sahip olan örgütlerin verimliliği ve etkililiği yüksek olmaktadır. Çalışanlarda da, sağlıklı örgüt ikliminin kişilere yansıyan etkisi; yüksek motivasyon ve işe bağlılık şeklinde olduğu görülmektedir. Örgütsel iklimin performansı etkilediği, örgütsel performansın düzeyini ve kalitesinin artması ise şirketin hedeflerine ulaşma derecesini ve ileriye dönük amaçlarını belirlemesini etkilemektedir. Literatür taramasında görüldüğü üzere örgütsel bağlılığının düzeyi yüksek olan işletmeler amaçlarını gerçekleştirme anlamında diğer kurumlara nazaran daha fazla başarı göstermektedirler. Bu nedenle İstanbul

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde örgütsel iklimi arttırmak amacıyla yapılacak olan çalışmalar örgütsel bağlılığı arttıracağı için verimlilik, performans ve hizmet kalitesini arttıracaktır.

KAYNAKÇA

Akten C.: ,Örgütsel Bağlılığı Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi ve Eskişehir Kazım Taşkent Şeker Fabrikasında Araştırma Örneği, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, (2014)

Erdoğan, Ş.. Örgüt İklimi ile Çalışanların Motivasyonu ve İş Tatmini Arasındaki İlişkiler. Özel Bir Hastanede Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Gediz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, (2013).

Gürkan Çetin G., ''Örgütsel Bağlılık: Örgütsel İklimin Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi ve Trakya Üniversitesi'nde Örgüt İklimi ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkinin Araştırılması'' Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 2006, Edirne, (2006).

Karabekir M, & Ünlü U.: ''Kamu Kurumlarının Kariyer Mesleklerinde İşe (Yeni) Başlayanların Örgütsel Bağlılıkları Üzerine Bir Araştırma, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 7 Sayı: 13, (2015).

Wasti S.A.. ''Meyer ve Allen'in Üç Boyutlu Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi'' 8. Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, (2000).

SB270

Futbol Takımlarında Teknik Etkinlik: Türkiye Süperligi İçin Bir Stokastik Sınır Analizi

Kadir Karagöz[1] , Mehmet Asma[2]

[1] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, kadir.karagoz@cbu.edu.tr
[2] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.asma@cbu.edu.tr

ÖZET

Profesyonel erkek futbolu dünyadaki en yaygın spor faaliyetidir. Futbol sektörü dünya çapında tahminî yıllık 33 milyar USD'lik bir piyasa oluşturmaktadır ve toplumlar için önemli sosyal sorumlulukları da yerine getirmektedir. Futbolun giderek yaygınlaşmasına paralel olarak futbol kulüpleri de zaman içinde şirketleşme yoluna girmişlerdir. Dolayısıyla, üretimde etkinlik konusu birer işletme haline gelen futbol kulüpleri için de önem taşımaktadır. Konunun artan önemi, uzun vadede spor kulüplerinin sahadaki başarısı ile finansal zenginlikleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu varsayımıyla ilgilidir.

Geçmişte, bir spor kulübünün temel amaçları konusunda birbiri ile çatışan fikirler ortaya atılmıştır. Bazı yazarlar maç sonuçlarının bir spor kulübünün temel amacı olduğunu öne sürmüştür. Daha sonraları ise finansal kazancın bir spor klübünün ana amacı olduğunu iddia eden farklı bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu iki görüşü birleştirerek, bir spor kulübünün değerlendirilmesinde hem sportif sonuçları hem de finansal sonuçları birleştirmenin önemini ortaya koyan üçüncü bir görüş öne sürülmüştür. Finansal sonuçların ve operasyonel performansın güçlü bir şekilde ilişkili olduğu göz önüne alındığında, birçok yeni araştırmanın spor kulüplerinin etkinliği üzerine odaklanması şaşırtıcı değildir. Dolaylı olarak, kulüp başarısı finansal ve operasyonel performansı artırdığından etkinlik de spor sonuçlarıyla ilişkilidir. Basit finansal göstergelerin aksine etkinliğin önemi, daha kapsamlı bir performans ölçütü sağlaması ve böylece potansiyel iyileştirme alanlarının daha doğru tanımlanmasını mümkün kılmasıdır. Etkinlik aynı zamanda rakip spor kulüpleri arasında doğrudan bir kıyaslamaya da imkân vermektedir.

Futbol kulüplerinin teknik etkinliği konusunda Avrupa ülkeleri ve ABD'de birçok çalışma yapılmıştır, ancak diğer futbol ligleri için örnekler oldukça azdır. Türkiye de bu konuda bir istisna değildir. Türkiye'deki profesyonel spor kulüplerinin teknik etkinliği konusunda bugüne kadar sadece birkaç çalışma yapılmış, bunlarda da VZA yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada ise 2012-2017 dönemlerine ilişkin veriler kullanılarak, Türkiye Süperlig'de mücadele eden futbol kulüplerinin teknik etkinliği Stokastik Sınır Analizi yöntemiyle araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, örneklem döneminde puana dayalı çıktı yönlü etkinlik açısından Süperlig takımlarından Akhisar Belediyespor, Başakşehir, Beşiktaş, Gaziantepspor ve Kasımpaşa'nın tam etkinliği yakaladıklarını göstermektedir. En düşük etkinlik değerine sahip ilk üç takım ise Eskişehirspor, Rizespor ve Karabükspor'dur.

***Anahtar Kelimeler*:** Futbol kulüpleri, teknik etkinlik, stokastik sınır analizi.

Technical Efficiency of Football Teams: A Stochastic Frontier Analysis for Turkish Superleague

ABSTRACT

Men's professional football is the most common sport activity in the world. Football sector produces a market estimated $ 33 billion per year worldwide and also performs important social responsibilities for the communities. In parallel with the increasing popularity of football, football clubs have also adopted an incorpotation process. Therefore, the issue of efficiency in production is also important for football clubs that have become an enterprise. The growing importance of this topic is related to the assumption that there is a direct relationship between the success of sports clubs on the pitch and their financial wealth in the long run.

In the past, contradictory views have been asserted regarding the main objectives of a sports club. Some authors suggested that match scores are the main objective of a sports club. A different approach was later arose which argued that the financial profit is the main driver of a sports club. Consolidating these two opinions a third view has been proposed which asserts the importance of combining both sports results and financial results in the evaluation of a sports club. It is thus not surprising that many recent studies have focused on the efficiency of sports clubs, given that financial results and operational performance are strongly related. Indirectly, efficiency is also related to sports results, as club success drives financial and operational performance. In contrast to simple financial indicators, the importance of efficiency is that it provides a more comprehensive measure of performance, enabling thus a more accurate identification of areas of potential improvements. Efficiency also sets the stage for a direct benchmarking between competing sports clubs.

A lot of work has been done in European countries and the United States on the technical efficiency of football clubs, but there are few examples for other football leagues. Turkey is not an exception in this regard. On the technical efficiency of

professional sports clubs in Turkey only a few studies have been conducted so far, in which the DEA method is used. In this study, technical activity of football clubs competing in Super League was investigated by using Stochastic Frontier Analysis and data for 2012-2017 period. The findings show that the teams those achieved the full efficiency in the sample period were Akhisar Belediyespor, Başakşehir, Beşiktaş, Gaziantepspor and Kasımpaşa. The first three teams with the lowest efficiency value are Eskişehirspor, Rizespor and Karabükspor.

Keywords **:** Football clubs, technical efficiency, stochastic frontier analysis.

GİRİŞ

Profesyonel erkek futbolu dünyadaki en yaygın spor faaliyetidir. Futbol sektörü dünya çapında tahminî olarak yıllık 33 milyar $'lık bir piyasa oluşturmaktadır ve toplumlar için önemli sosyal sorumlulukları da yerine getirmektedir (Barbosa ve ark., 2017).

Önceleri sportif başarının bir futbol kulübü için en önemli hedef olduğu ileri sürülmüşse de kulüplerin şirketleşmesiyle birlikte finansal başarı da önemli bir performans göstergesi hâline gelmiştir. Günümüzde ise ağırlıklı görüş, hem sportif başarının hem de finansal başarının bir futbol kulübü için aynı derecede önemli olduğu yönündedir (Barros ve ark., 2011; Scully, 1994). Uzun vadede spor kulüplerinin sahadaki başarısı ile finansal güçleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu düşünüldüğünde bu görüşünün haklılığı kabul edilebilir.

Kulüp düzeyinde bu iki boyut aynı zamanda yönetim hedeflerinin de bir parçasını oluşturmaktadır. Bu nedenle, finansal sonuçların ve operasyonel performansın güçlü bir şekilde ilişkili olduğu göz önüne alındığında birçok araştırmanın spor kulüplerinin etkinliği üzerine odaklanması şaşırtıcı değildir. Dolaylı olarak, kulüp başarısı finansal ve operasyonel performansı artırdığından etkinlik de spor sonuçlarıyla ilişkilidir. Basit finansal göstergelerin aksine etkinliğin önemi, daha kapsamlı bir performans ölçütü sağlaması ve böylece potansiyel iyileştirme alanlarının daha doğru tanımlanmasını mümkün kılmasından kaynaklanmaktadır. Etkinlik aynı zamanda rakip spor kulüpleri arasında doğrudan bir kıyaslamaya da imkân vermektedir (Barros ve ark., 2010).

Bu çalışmada 2012-2013 ile 2016-2017 dönemleri arasına ilişkin veriler kullanılarak, Türkiye Süperlig'de mücadele eden 18 futbol kulübünün teknik etkinliği Stokastik Sınır Analizi yöntemiyle araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar VZA yaklaşımının kullanıldığı Ayyıldız ve Murat (2018)'ın bulgularıyla karşılaştırılmıştır.

Futbol Kulüplerinde Üretim Etkinliği

Diğer sektörlerde olduğu gibi profesyonel spor kulüplerinde de bir çıktı üretimi ve satışından bahsedilebilir. Scully (1974)'nin öncü çalışmasının ardından üretim fonksiyonu analizleri spor ekonomisi içinde önemli bir çalışma alanı hâline gelmiştir. Bu modellerde, diğer firmalar gibi spor kulüplerinin de spor başarısı anlamında "çıktılı" bir üretim sürecine dahil olduğu varsayılmaktadır. Bu çıktılar, oyuncularla ilgili olan ve olmayan çeşitli girdilerin kombinasyonlarından oluşmaktadır. Takım çıktısı geleneksel olarak tek tek veya tam bir sezon ya da turnuva boyunca maçların sonuçları, ligdeki pozisyon, kazanma oranları, elde edilen puanlar veya futbolda olduğu gibi gol sayısı vb. göstergelerle ölçülmektedir. Bireysel açıdan bakıldığında temel açıklayıcı değişkenler oyuncu performanslarını belirleyen yetenek, fiziksel özellikler, yaş ve tecrübe, form ve uygunluk gibi faktörlerden oluşmaktadır (Carmichael ve ark., 2017; Schofield, 1988).

Takım olarak konuya yaklaşıldığında girdi değişkenleri kümesi de farklılaşmaktadır. Burada teknik ve idari yönetim becerisi kadar mülkiyetle ilgili konular da devreye girmektedir. Transfer harcamaları ve gelirleri, takım değeri, finansmanla ilgili konular, stad kapasitesi, seyirci sayısı, yayın ve ürün satış gelirleri gibi saha dışı gelirler başlıca değişkenleri oluşturmaktadır. Bununla birlikte Carmichael ve Thomas (1995)'ın belirttiği gibi spor dalına bağlı olarak bazı şans faktörlerinden de bahsedilebilir.

Finansman konusu kulüp yönetiminin başlıca nüfuz alanını oluşturmaktadır. Özellikle kaynaklar (alınan oyuncular, ücretler ve tesislere yatırım) ile gelirler ve sportif puanlar gibi üretilen ürünler arasında bir verimlilik ilişkisi dikkate alındığında finansal istikrarın uzun vadede başarının anahtarı olduğu söylenebilir (Barbosa ve ark., 2017). Finansal konularda sıkıntı yaşayan bir kulübün çoğu zaman sportif açıdan da sıkıntıya düşmesi ve daha da kötüsü idari kaosa sürüklenmesi olasıdır.

Bir futbol takımının üretim fonksiyonunun tahmin edilmesi ve etkinliğinin analiz edilmesi ile takımın başarı veya başarısızlığına neden olan faktörlerin belirlenmesi mümkün olacağı gibi takımın durumunun daha da iyileştirilmesi için sahip olduğu imkân ve fırsatların değerlendirilmesi açısından da yararlanılması mümkündür (Carmichael ve Thomas, 2014).

Etkinlik Ölçümü ve Stokastik Sınır Analizi

Literatürde etkinlik ölçümü için kullanılan çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlar arasında en yaygın olarak kullanılan ikisi, parametrik olmayan bir yöntem olan Veri Zarflama Analizi (VZA) ve ekonometrik bir yöntem olan Stokastik Sınır Analizi (SSA)'dir. Bunların yanı sıra, toplam faktör verimliliğini esas alan Tornquist ve Malmquist indeks gibi indeks sayıları yaklaşımları da kullanılmaktadır (Barros ve ark., 2011).

SSA çoğunlukla üretimde maksimum kâr sağlama, minimum maliyetle üretim yapma, en yüksek gelir elde etme ve üretim için ortaya konulmuş bir hedefe ulaşmakta kullanılır (Avcı ve Çağlar, 2016). Bu hedeflere ulaşmak için de maliyet, kâr ve üretim gibi açıklanan değişkenlerle; girdi, çıktı ve çevresel faktörler gibi açıklayıcı değişkenler arasında fonksiyonel bir ilişki kurmakta ve hata terimine modelde yer vermektedir. SSA ilk olarak Farell (1957) tarafından ortaya atılmış, Aigner ve ark. (1977), Battase ve Corra (1977), Meeusen ve van den Broeck (1977) tarafından birbirinden bağımsız olarak geliştirilmiştir. Her ne kadar daha önce de benzer bazı yöntemler geliştirilmişse de bu yöntemlerde yukarıda sözü edilen üretim sınırlarından sapmaların tamamı etkinsizlik olarak kabul edilmiş, sapmaların rassal olgulardan etkinlenmediği varsayılmıştır. Bu eksiklik, etkinsizlik nedeniyle gerçekleşen sapmanın bulunabilmesi için rassal etkiler ile etkinsizlik nedenlerini ayrıştırabilen SSA yönteminin geliştirilmesiyle giderilmiştir.

SSA yönteminde üretim teknolojisi sınırlarından sapmalar (etkinsizliği) iki parçaya ayırılmaktadır. Birinci parça, hem üretim fonksiyonunu ilgilendiren çevresel faktörleri hem de üretim fonksiyonunun yanlış tanımlanması ve ölçüm hataları gibi spesifikasyon hatalarını kapsarken, ikinci parça ise firma ile ilgili yönetimsel bir aksaklığı ya da çeşitli faktörlerden kaynaklanan etkinsizliği içermektedir. Bu yaklaşımda üretim sınırı ekonometrik olarak tahmin edilmekte, sınır ile etkin olmayan birimler arasındaki fark kalıntılarla ölçülmektedir.

Model temelde aşağıdaki gibi bir Cobb-Douglas tipi üretim fonksiyonuna dayanmaktadır:

Denklemin doğrusallaştırılmış biçimi aşağıdaki gibidir:

Burada, üreticilerin gerçekleşen çıktılarının vektörünü, girdi değişkenleri vektörünü, β ise tahmin edilecek parametreler vektörünü göstermektedir. Hata terimi iki bileşenden oluşmaktadır: gürültü () ve etkinsizlik (). rassal şoklar, dışlanan değişkenler, ölçme hatası vb. unsurları içeren bildik bir beyaz gürültü hata terimidir. ise üretim biriminin etkin üretim sınırından sapmalarını temsil eden pozitif etkinsizlik terimidir.

Üretim fonksiyonunda etkinsizliğin olmamasını, üretim sınırında gerçekleşen ve etkin durumu tanımlayan çıktı aşağıdaki gibi tanımlanır:

Teknik etkinlik ise gerçekleşen çıktının sınır çıktısına oranı olduğu için aşağıdaki gibi ölçülmektedir:

Teknik etkinliğin bu ölçümü 0 ile 1 arasında değer verir.

İlgili Literatür

Spor kulüplerinin etkinliği konusunda bugüne kadar birçok çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmaların büyük kısmı futbol kulüplerinde etkinliği konu edinmektedir (birçokları arasında bkz. Barros ve Leach, 2006, 2007; Barros ve Garcia-del Barrio, 2008; Barros ve ark., 2009; Barros ve ark., 2010; Barros vd., 2015; Garcia-Cebrian ve ark., 2018). Bununla birlikte, basketbol (Scully, 1994; Hofler ve Payne, 1996; Hofler ve Payne, 1997; Fizel ve D'Itri, 1997; Hofler ve Payne, 2006; Rimler ve ark., 2010; Tunca ve Gök, 2012; Bolen ve ark., 2017), beyzbol (orter ve cully, 1982; Fizel ve D'Itri, 1996; Lewis ve ark., 2007), ragbi (Barros ve ark., 2014a), hokey (Kahane, 2005), tenis (Ruiz ve ark., 2013), ulusal ve ulusla arası spor turnuvaları (Debnath ve Malh tra, 2015; Barros e a k., 2015) gibi diğer bazı spor dalları ile ilgili çalışmalara da rastlanmaktadır. Spor kulüplerinin etkinliği kon sundaki çalışmaların gözden geçirildiği bir çalışma için Kulikova ve Goshunova (2013)'e bakılabilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, futbolun doğduğu ve en fazla geliştiği yer olmasının da etkisiyle, Avrupa ligleriyle ilgili ara tırmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Avrupa ligleri içinde İngiltere, Fransa, İspanya, Almanya ve İt lya en fazla çalışmaya konu olan liglerdir. Diğer ülke ligleri için örnekler oldukça azdır. Bunlar arasında Brezilya (Barros ve ark., 2010; Barros ve ark., 2015), Polonya (Wyszynsky, 2016), İran (Soleimani-Damaneh ve ark., 2011), Angola (Barros ve ark., 2016a), Mozambik (Barros ve ark., 2016b), Japonya (Zhao, 2013) ve Rusya (Zelenkov ve Solntsev, 2017) için yapılan çalışmalar sayılabilir.

Yöntem açısından çalışmalarda ağırlıklı olarak VZA kullanıldığı, ancak SSA'nın yürütüldüğü birçok çalışmanın da bulunduğu görülmektedir. Yine çalışmalarda teknik etkinlik kadar maliyet etkinliği de birçok araştırmaya konu olmuştur. Teknik etkinliğe yönelik çalışmalarda en fazla kullanılan girdi değişkenleri gelirler, ücretler, toplam varlıklar ve seyirci sayısı iken çıktı değişkenleri olarak sıklıkla puan, seyirci sayısı ve toplam gelire yer verilmektedir. Maliyet etkinliğini araştıran çalışmalarda ise çıktı değişkeni olarak toplam gider karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye'deki profesyonel spor kulüplerinin teknik etkinliği konusunda bugüne kadar sadece birkaç çalışma yapılmış (Ayyıldız ve Murat, 2018; Ersoy ve ark., 2016), bunlarda da veri zarflama yöntemi kullanılmıştır. SSA'nın kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tablo 1. Literatür özeti.

Çalışma	Örneklem	Yöntem	Girdiler	Çıktılar	Bulgu
Barros ve ark. (2010)	Brezilya (20 kulüp)	Panel Geleneksel VZA, Panel Bootsrap VZA	Faaliyet gideri, Toplam varlıklar, Oyuncu ücretleri	Seyirci sayısı, Toplam gelir, Puan	Geleneksel VZA'ye göre dört kulüp tam etkin, bootstrap VZA'ya göre hiç bir kulüp etkin değil
Barros ve Rossi (2016)	İtalya (26 kulüp)	Bayesyen Panel SSA	Toplam gelir, Galibiyet sayısı, Ortalama ücret, Sermaye varlıkları	Faaliyet gideri/fonlama maliyeti	Hiç bir kulüp tam etkin değil, ancak ortalama etkinlik oldukça yüksek (0.96)
Barros ve ark. (2015)	Brezilya (20 kulüp)	Panel SSA	Toplam gelir, Galibiyet sayısı, Seyirci sayısı, Ortalama ücret, Sermaye varlıkları	Faaliyet gideri/fonlama maliyeti	Sadece bir kulüp etkin, ancak diğerlerinde ortalama etkinlik yüksek (0,82)
Barros ve ark. (2016b)	Angola (16 kulüp)	Panel SSA	Ortalama ücret, Sermaye varlıkları, Seyirci sayısı, Sponsor gelirleri, Yayın gelirleri, Galibiyet sayısı, Gol sayısı	Faaliyet gideri	İki farklı modele doğrultusunda yapılan tahminlere göre hiç bir kulüp tam etkin değil. Etkinlik düzeyi orta (0,733-0,679)
Mavi ve ark. (2012)	Almanya (18 kulüp)	AHP, TOPSIS			İki kulüp tam etkin. Ortalama 0,51
Wyszynski (2016)	Polonya (16 kulüp)	VZA	Oyuncu ücretleri	Puan, gelir, seyirci sayısı	Üç kulüp tam etkin. Ortalama 0,71
Garcia-Sanchez (2017)	İspanya (20 kulüp)	VZA			Sportif açıdan 7 kulüp tam etkin. Ortalama 0,84
Rohde ve Breuer (2018)	İngiltere ve Fransa (32 kulüp)	SSA	Piyasa değeri, ücretler	Faaliyet kârı, puan, sıra	İngiltere'de ortalama etkinlik 0,53, Fransa'da 0,80 düzeyinde.
Pyatunin ve ark. (2016)	Avrupa kulüpleri (48 kulüp)	VZA	Takım maliyeti, piyasa değeri, ligin zorluluğu	Gelir, puan, prim	Hiç bir kulüp tam etkin değil. Ortalama 0,54
Miningou ve Vierstraete (2012)	Fransa (49 kulüp)	VZA	Ücret, diğer harcamalar	Puan, varlıklar	Lig 1 ve Lig 2 kulüpleri etkin değil. Etkinlik kaybı Lig 1'de daha fazla
Kern ve ark. (2012)	İngiltere (16 kulüp)	VZA	Ücretler, transfer harcamaları, kulüp değeri	Toplam gelir, seyirci sayısı, puan	Tek aşamalı VZA'da ortalama etkinlik 0,91
Jewell (2017)	İngiltere (92 kulüp)	SSA	Ücretler, sabit varlıklar	Puan, toplam gelir	İki farklı modele göre hiç bir kulüp tam etkin değil. Ortalama etkinlik 0,93 ve 0,87
Freitas ve ark. (2017)	Brezilya (25 kulüp)	VZA	Toplam varlıklar, ücretler	Toplam gelir	14 kulüp tam etkin

Ghio ve ark. (2019)	İtalya (27-29 kulüp)	SFA	Puan, seyirci sayısı, toplam gelir, ücretler/aktifler	Maliyetler/Aktifler	İki alt dönemde de hiç bir kulüp tam etkin değil, ancak skorlar yüksek
Ayyıldız ve Murat (2018)	Türkiye (18 kulüp)	VZA	Takım değeri, transfer sayısı, transfer harcaması, sezon sayısı, kapasite	Seyirci sayısı, yayın geliri, puan, transfer geliri	9 kulüp tam etkin. Ortalama 0,94
Soleimani-Damaneh ve ark. (2011)	İran (18 kulüp)	VZA	Duran varlıklar, ücretler	Puan, seyirci sayısı, gelirler	7 kulüp tam etkin
Ersoy ve ark. (2016)	Türkiye ve Avrupa (15 kulüp)	VZA	Futbolcuların toplam değeri	Puan, toplam gelir	Sadece Borussia Dortmund tam etkin.

Ampirik Analiz

SSA yaklaşımına başvurulduğu etkinlik analizinde kullanılan veriler transfermarkt.com.tr ve mackolik.com web adreslerinden alınmıştır. Analizde 2012-2013 ile 2016-2018 dönemleri arasındaki beş sezona ait veriler kullanılmıştır. Burada, SSA ile elde edilen skorları Ayyıldız ve Murat (2018) tarafından VZA ile elde edilen etkinlik skorlarıyla karşılaştırmak ikinci bir amaç olarak belirlendiğinden örneklem dönemi, kulüpler ve değişkenler açısından mümkün olduğunca birlik sağlanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1'de verilen literatür özeti incelendiğinde ister VZA ister SSA'ya başvurulsun, girdi ve çıktı değişkenleri açısından standart bir yaklaşımın bulunmadığı görülmektedir. Bir üretim birimi olarak düşünüldüğünde bir futbol kulübünün ilk akla gelen çıktısının elde ettiği puan düzeyi olduğu kabulünden hareketle, analizde çıktı değişkeni olarak örneklem dönemindeki beş sezon boyunca takımın elde ettiği toplam puan kullanılmıştır. Buna göre analizde kullanılan değişkenler şunlardır:

Çıktı değişkeni: Toplam puan (*TP*)
Girdi değişkenleri: Transfer harcamaları (*TH*), sezon sayısı (*SS*), transfer geliri (*TG*), kulüp değeri (*KD*)

Tahmin edilecek regresyon denklemi ise aşağıdaki gibidir:

Ayyıldız ve Murat (2018) tarafından *TP, TG* ve *TH* için beş sezonun toplamı, *KD* için ise beş sezonun ortalama değeri alınmıştır. Burada da aynı yol izlenmiştir. Ancak, 5 girdi, 4 çıktı değişkeninin kullanıldığı Ayyıldız ve Murat (2018)'dan farklı olarak transfer sayısı, stadyum kapasitesi, yayın geliri ve seyirci sayısına yer verilmemiştir. Bunun nedenleri şöyle açıklanabilir; SSA bir regresyon denklemine dayandığı için transfer sayısı ve transfer harcamalarının yüksek derecede ilişkisi olmasının çoklu eş-doğrusallık sorununa yol açması riski de yüksektir. Bu durumda katsayı tahminlerinin anlamsız çıkması olasılığı yükselmektedir. Stad kapasitesinin ise bir girdi olarak etkinlik üzerinde önemli bir rolü olmayacağı düşünülmüştür. Çünkü Süperlig maçları canlı olarak TV'den yayınlanmakta ve belirli maçlar dışında stad kapasitesinin yetersizliği gibi bir sorun yaşanmamaktadır. Diğer taraftan, transfer gelirinin kulüpler açısından varlıkları artırıcı bir etkide bulunması nedeniyle çıktıdan ziyade bir girdi değişkeni olarak kullanılması uygun bulunmuştur. Ayrıca, SSA bir defada sadece bir çıktı değişkeninin kullanılmasına izin verdiğinden çıktı olarak sadece puana yer verilmiş, yayın geliri ve seyirci sayısı gözardı edilmiştir. Süperlig yayın gelirlerinin paylaşımında dengesizliğin hâkim olduğu söy $TP_i = \alpha + \beta_1 TH_i + \beta_1 SS_i + \beta_1 TG_i + \beta_1 KD_i + v_i + u_i$enebilir. Toplam yayın gelirlerinin sadece yaklaşık % 45'i önceki sezondaki sportif başarıya göre taksim edilmektedir. Bu durum dikkate alındığında yayın gelirinin kulüp etkinlik skorlarında ciddi bir farklılığa yol açmasını beklemek zordur.

Analizde öncelikle üretim fonksiyonu tahmin edilmiş ve tüm değişkenlerin %1 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip oldukları görülmüştür (bkz. Tablo 2). Etkinsizlik bileşeni için yürütülen testin istatistiği %1 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu da SSA yaklaşımının yerindeliğine işaret etmektedir.

Tablo 2. SSA regsresyon denklemi tahmin sonuçları.

Değişken	Katsayı	St. hata	z-istatistiği	p-değeri
TH	0,0090	$0{,}550\times10^{-6}$	1629,46	0,0000
SS	0,7248	$0{,}381\times10^{-4}$	$1{,}9\times10^{4}$	0,0000
TG	0,1822	$0{,}360\times10^{-6}$	$5{,}1\times10^{4}$	0,0000
KD	0,0442	$0{,}149\times10^{-4}$	2975,63	0,0000
Sabit	3,6958	$0{,}464\times10^{-4}$	$8{,}0\times10^{4}$	0,0000
	-36,9867	405,42	-0,09	0,9270
	-3,7447	0,3333	-11,23	0,0000
	$9{,}30\times10^{-9}$	$1{,}880\times10^{-6}$		
	0,1538	0,0256		
	0,0236	0,0079		
Log likelihood	20,6382			
Gözlem	18	p-değeri		
Wald ist.	$2{,}70\times10^{10}$	0,0000		
	11,21	0,0000		

SSA'dan elde edilen bulgular, örneklem döneminde puana dayalı çıktı yönlü teknik etkinlik açısından Süperlig takımlarından Akhisar, Antalyaspor, Konyaspor, Beşiktaş ve Rizespor'un tam etkinliği yakaladıklarını göstermektedir. En düşük etkinlik değerine sahip ilk üç takım ise Eskişehirspor, Kayserispor ve Trabzonspor'dur. Ortalama etkinlik skoru 0,908 iken, en yüksek ve en düşük etkinlik skorları sırasıyla 1,000 ve 0,708 dir.

SSA ile elde edilen etkinlik skorları ve Ayyıldız ve Murat (2018)'ın VZA'dan ulaştıkları skorlar Tablo 3'te verilmiştir. Her iki yaklaşımın verdiği skorların pek benzeşmediği söylenebilir. Nitekim iki skor dizisi arasındaki basit korelasyon katsayısı (χ^2 ,361) ve kulüplerin etkinlik sıralamaları arasındaki Spearman sıra korelasyon katsayısı (-0,226) oldukça düşük bulunmuştur. Buradan hareketle iki yöntemin kulüplerin etkinlik değerlendirmelerinin önemli ölçüde farklılaştığı görülebilir. Bununla birlikte, yöntemlerin girdi – çıktı değişkenleri kümesindeki farklılığın etkisini de gözardı etmemek gerekir.

Tablo 3. SSA ve VZA etkinlik skorları.

Kulüp	Etkinlik Skoru	VZA
Akhisar	**1,000**	**1,000**
Antalya	**1,000**	0,981
Konyaspor	**1,000**	**1,000**
Başakşehir	0,990	**1,000**
Beşiktaş	**1,000**	**1,000**
Bursaspor	0,777	**1,000**
Rizespor	**1,000**	0,893
Eskişehirspor	0,708	**1,000**
Fenerbahçe	0,980	**1,000**
Galatasaray	0,940	0,993
Gaziantepspor	0,871	0,805
Gençlerbirliği	0,923	0,952
Karabükspor	0,934	0,947
Kasımpaşaspor	0,946	**1,000**
Kayserispor	0,731	0,761
Mersin İ. Y.	0,829	0,770
Sivasspor	0,949	0,951
Trabzonspor	0,767	**1,000**
Ortalama	0,889	0,944

SONUÇ VE TARTIŞMA

Futbol, uzun yıllar önce tüm dünyada en popüler spor dalı ve en büyük spor sektörü hâline gelmiş bulunmaktadır. Futbolun giderek yaygınlaşmasına paralel olarak futbol kulüpleri de zaman içinde şirketleşme yoluna gitmişler ve sportif başarının hem bir sonucu, hem de bir kaynağı olarak gelirlerini artırmayı bir hedef olarak belirlemişlerdir. Dolayısıyla, üretimde etkinlik konusu birer işletme haline gelen futbol kulüpleri için de önem taşımaktadır. Yönetimsel becerinin bir göstergesi olarak isabetli kararlar verme ve kulüp imkânlarının verimli kullanılması sportif ve finansal hedeflere ulaşmada belirleyici olmaktadır.

Futbol kulüplerinin etkinliklerini araştırmak amacıyla bugüne dek, başta Avrupa'nın önde gelen beş ligi olmak üzere birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak, Avrupa'nın sayılı ligleri arasında yer alan Türkiye futbol ligi için literatürde çok az çalışma bulunmaktadır. Bu eksikliği gidermek ve yöntemsel açıdan bir boşluğu doldurmak üzere bu çalışmada Süperlig futbol kulüplerinin teknik etkinliği SSA yöntemiyle araştırılmıştır.

SSA'dan elde edilen bulgular, takım değeri, transfer harcamaları, transfer gelirleri ve Süperligde geçirilen sezon sayısından oluşan girdi değişkenleri kümesinin elde edilen puan düzeyi ile temsil edilen çıktı miktarı üzerinde anlamlı ve pozitif etkide bulunduğuna işaret etmektedir. Diğer taraftan, örneklem döneminde teknik etkinlik açısından Süperlig takımlarından Akhisar, Antalya, Konyaspor, Beşiktaş ve Rizespor'un tam etkinliği yakaladıkları, Eskişehirspor, Kayserispor ve Trabzonspor'un ise en düşük etkinlik değerine sahip ilk üç takım oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kulüpler arasındaki etkinlik farkının birçok sebebi olabilir. Bunların başında yönetimsel farklılıklar ve zaafiyetler ilk akla gelen etkenlerdir. Teknik yönetim ile kulüp yönetimi arasındaki anlaşmazlık, başarısız teknik direktör ve bunun bir yansıması olarak yanlış transfer kararları, kulüp gelirlerinin verimsiz ve yanlış kullanımı gibi birçok faktör dikkate alınan girdilere bağlı olarak beklenen en yüksek puan düzeyine ulaşmayı engelleyici birer unsur olarak ortaya çıkabilmektedir. Bütün sözü edilen unsurlar dikkate alındığında, olası yanlış kararları en kısa zamanda fark ederek düzeltme yoluna gitmeyi de kapsayacak şekilde, yönetimsel başarının sportif ve finansal başarı yolundaki en kritik faktör olduğu sonucuna varılabilir.

KAYNAKÇA

Aigner, D. J., Lovell, C. A. K. ve Schmidt, P. (1977). Formulation and estimation of stochastic frontier production function models, *Journal of Econometrics*. 6 (1), 21-37.

Avcı, T. ve Çağlar, A. (2016). Stokastik sınır analizi: İstanbul Sanayi Odası'na kayıtlı firmalara yönelik bir Uygulama, *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi,* 4 (2), 17-57.

Ayyıldız, E. ve Murat, M. (2018). Türkiye Süper Ligi'nin veri zarflama analizi ile değerlendirilmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 73-86.

Barbosa, A., Silva Dantas, M. G., Azevedo, Y. G. P. ve Holanda, V. B. (2017). Fiscal responsibility strategy in Brazilian football clubs: A dynamic efficiency analysis, *Brazilian Business Rev.*, Special Issue, 45-66.

Barros, C. P. ve Leach, S. (2006) Analyzing the performance of the English F.A. Premier League with an econometric frontier model, *Journal of Sports Economics*, 7 (4), 391-407.

Barros, C. P. ve Leach, S. (2007) Technical efficiency in the English Football Association Premier League with a stochastic cost frontier, *Applied Economics Letters*, 14 (10), 731-741.

Barros, C. P. ve Garcia-del-Barrio, P. (2008). Efficiency measurement of the English football Premier League with a random frontier model, *Economic Modelling*, 25, 994-1002.

Barros, C. P., Garcia-del-Barrio, P. ve Leach, S. (2009). Analysing the technical efficiency of the Spanish Football League First Division with a random frontier model, *Applied Economics*, 41 (25), 3239-3247.

Barros, C. P., Assaf, A. ve Sá-Earp, F. (2010). Brazilian football league technical efficiency: A Simar and Wilson approach, *Journal of Sports Economics*, 11 (6), 641-651.

Barros, C. P., Assaf, A. ve de Araujo, A. F. (2011). Cost performance of Brazilian soccer clubs: A Bayesian time varying efficiency distribution model, *Economic Modelling*, 28, 2730-2735.

Barros, C. P., Bertrand, G., Botti, L. ve Tainsky, S. (2014a). Cost efficiency of French rugby clubs, *Applied Economics*, 46 (23), 2721-2732.

Barros, C. P., Peypoch, N. ve Tainsky, S. (2014b). Cost efficiency of French soccer league teams, *Applied Economics*, 46 (8), 781-789.

Barros, C. P. ve Rossi, G. (2014). A Bayesian stochastic frontier of Italian football, *Applied Economics*, 46 (20), 2398-2407.

Barros, C. P., Wanke, P. ve Figueiredo, O. (2015). The Brazilian Soccer Championship: an efficiency analysis, *Applied Economics*, 47 (9), 906-915.

Barros, C. P., Mandlaze, D. ve Tainsky, S. (2016a). The efficiency of Mozambique soccer league: the Moçambola, *Applied Economics*, 48 (31), 2965-2971.

Barros, C. P., Figueiredo, O. ve Dumbo, S. (2016b). A performance assessment of the Angolan soccer league, *Applied Economics*, 48 (29), 2711-2720.

Battese, G. E. ve Corra, G. S. (1977). Estimation of a production frontier model: with application to the pastoral zone of Eastern Australia, *Australian Journal of Agricultural Economics,* 21 (3), 169-179.

Bolen, J. B., Rezek, J. ve Pitts, J. D. (2017). Performance efficiency in NCAA basketball, *Journal of Sports Economics*, 20 (2), 218-241.

Bouzidis, P. T. (2011). *Analyzing the operating efficiency of Greek football clubs*, (Y. Lisans Tezi), Makedonya Üniversitesi, Selanik, Yunanistan.

Carmichael, F., Giambattista, R. ve Thomas, D. (2017). Production, efficiency and corruption in Italian Serie A Football, *Journal of Sports Economics,* 18 (1), 34-57.

Carmichael, F. ve Thomas, D. (1995). Production and efficiency in team sports: An invastigation of rugby league football, *Applied Economics*, 27, 859-869.

Carmichael, F. ve Thomas, D. (2014). Team performance: production and efficiency in football, *Handbook of the Economics of Professional Football* içinde, Ed. J. Goddard ve P. Sloane, Edward Elgar Publishing, Cheltenham, UK.

Debnath, R. M. ve Malhotra, A. (2015). Measuring efficiency of nations in multi sport events: A case of Commonwealth Games XIX, *Our Economy*, 61 (1), 25-36.

Ersoy, E., Çıtak, L. ve Gülal, Ö. S. (2016). Yerli ve yabancı futbol kulüplerinin transfer harcamaları bağlamında etkinliklerinin karşılaştırılması, *Maliye Finans Yazıları*, 105, 133-152.

Farrell, M. J. (1957). The measurement of productive efficiency, *Journal of the Royal Statistical Society*, 120 (3), 253-290.

Fizel, J. L. ve D'Itri, M. P. (1996). Estimating managerial efficiency: the case of college basketball coaches, *Journal of Sport Management*, 10, 435–45.

Fizel, J. L. ve D'Itri, M. P. (1997). Managerial efficienc manegerial succession and basketball coaches, *Journal*

of Sports Management, 10, 435-445.

Freitas, M. M., Farias, R. A. S. ve Flach, R. (2017). Efficiency determinants in Brazilian football clubs, *Brazilian Business Review*, Special Issue, 1-23.

Garcia-Cebrian, L. I., Zambom-Ferraresi ve Lera-Lopez, F. (2018). Efficiency in European football teams using WindowDEA: Analysis and evolution, *International Journal of Productivity and Performance Management*, ...

Garcia-Sanchez, I. M. (2017). Efficiency and efectiveness of Spanish football teams: A three stage DEA approach, *Central European Journal of Operational Research*, 15, 21-45.

Ghio, A., Ruberti, M. ve Verona, R. (2019). Financial constraints on sport organizations' cost efficiency: the impact of financial fair play on Italian soccer clubs, *Applied Economics*, 51 (24), 2623-2638.

Hofler, R. A. ve Payne, J. E. (1996). How close to their offensive potential do national football club clubs play. *Applied Economics Letters*, 3, 743-747.

Hoefler, R. A. ve Payne, J. E. (1997) Measuring efficiency in the National Basketball Association, *Economics Letters*, 55, 293–99.

Hoefler, R. A. ve Payne, J. E. (2006) Efficiency in the National Basketball Association: a stochastic frontier approach with panel data, *Managerial and Decision Economics*, 27, 279–85.

Kahane, L. H. (2005). Production efficiency and discriminatory hiring practices in the national hockey league: A stochastic frontier approach. *Review of Industrial Organisation*, 27, 47-71.

Jardin, M. (2009). Efficiency of French football clubs and its dynamics, MPRA Paper No.19828.

Jewell, R. T. (2017). Technical efficiency with multi-output, heterogeneous production: a latent class, distance function model of English football, *Journal of Productivity Analysis*, 48 (1), 37-50.

Kern, A., Schwarzmann, M. ve Wiedenegger, A. (2012). Measuring the efficiency of English Premier League football: A two-stage data envelopment analysis approach, *Sport, Business and Management: An International Journal*, 2 (3), 177-195.

Kulikova, L. I. ve Goshunova, A. V. (2013). Measuring efficiency of professional football club in contemporary researches, *World Applied Sciences Journal*, 25 (2), 247-257.

Lewis, H. F., Sexton, T. R. ve Lock, K. A. (2007). Player salaries, organizational efficiency and competitiveness in major league baseball. *Journal of Sports Economics*, 8 (3), 266-294.

Mavi, R. K., Mavi, N. K. ve Kiani, L. (2012). Ranking football teams with AHP and TOPSIS methods, *International Journal of Decision Sciences, Risk and Management*, 4 (1-2), 108-126.

Meusen, W. ve Broeck, J. V. D. (1977). Efficiency estimation from C-D production functions with composed Error, *International Economic Review*. 18 (2), 435-444.

Miningou, E. W. ve Vierstraete, V. (2012). Efficience des clubs Français de football des ligues 1 et 2, *Revue d'Economie Politique*, 122, 37-66.

Pyatunin, A. V., Vishnyakova, A. B., Sherstneva, N. L., Mironova, S. P., Dneprov, S. A. ve Grabozdin, Y. P. (2016). The economic efficiency of European football clubs – Data envelopment analysis (DEA) approach, *International Journal of Environmental and Science Education*, 11 (15), 7515-7534.

Porter, P. ve Scully, G. W. (1982) Measuring managerial efficiency: the case of baseball, *Southern Economic Journal*, 48, 642–50.

Rimler, M. S., Song, S. ve Yi, D. T. (2009). Estimating production efficiency in men's NCAA college basketball: A Bayesian approach, *Journal of Sports Economics,* 11 (3), 287-315.

Rohde, M. ve Breuer, C. (2018). Competing by investments or efficiency? Exploring financial and sporting efficiency of club ownership structures in European football, *Sport Management Rev.*, 21 (5), 563-581.

Ruiz, J. L., Pastor, D. ve Pastor, J. T. (2013). Assessing professional tennis players using data envelopment analysis (DEA), *Journal of Sports Economics,* 14 (3), 276-302.

Schofield, J. A. (1988). Production functions in the sports industry: An empirical analysis of professional cricket, *Applied Economics*, 20, 177-193.

Scully, G. W. (1974). Pay and performance in Major League Baseball, *American Economic Review*, 64, 915-930.

Scully, G. W. (1994). Managerial efficieny and survivability in professional team sports, *Managerial and Decision Economics,* 15, 403-411.

Soleimani-Damaneh, J., Hamidi, M. ve Sajadi, N. (2011). Evaluating the peformance of Iranian football teams utilizing linear programming, *American Journal of Operation Research*, 1, 65-72.

Tunca, H. ve Gök, B. (2012). Türkiye BEKO Basketbol Ligi'ndeki takımların Etkinlik Analizi, *Ege Akademik Bakış*, Özel Sayı, 11-19.

Wyszynski, A. (2016). Efficiency of football clubs in Poland, *Olsztyn Economic Journal*, 11 (1), 59-72.

Zelenkov, Y. ve Solntsev, I. (2017). Measuring the efficiency of Russian football premier league clubs, *Electronic Journal of Applied Statistical Analysis*, 10 (3), 773-789.

Zhao, D. (2013). *Measuring technical efficieny of the Japanese professional football (soccer) league (J1 and J2)*, University of South Florida, Graduate Thesis, Florida, ABD.

SB288

ETKİN PİYASA HİPOTEZİ FUTBOL TAKIMLARI İÇİN GEÇERLİ Mİ? DÖRT BÜYÜK KULÜP İÇİN AMPİRİK BİR ARAŞTIRMA

Kadir Karagöz[1]

[1] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İİBF, Ekonometri Bölümü, kadir.karagoz@cbu.edu.tr

ÖZET

Günümüzde genelde spor aktivitelerinin tümünün özelde ise futbolun sadece spor olmadığı, sporun küresel düzeyde ekonomik bir üretim koluna dönüştüğü yaygın bir kanaattir. Bu gelişmeye paralel olarak profesyonel futbol kulüpleri zaman içinde şirketleşerek rekabetçi piyasa kuralları dâhilinde faaliyet göstermeye başlamışlardır. Dünyadaki birçok örnekleri gibi Türkiye'de de dört büyük futbol takımının hisseleri borsada işlem görmeye başlamıştır. Bu durumda, diğer hisse senetleri gibi futbol takımlarının hisselerinin de etkin piyasa hipotezine uyup uymadıkları araştırılmaya değer bir konu hâline gelmektedir.

Bu çalışmada, Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor'un hisse kapanış fiyatları kullanılarak etkinlik hipotezi test edilmiştir. Bu kulüpler Türkiye'nin en büyük ve köklü futbol kulüpleridir ve hisseleri Borsa İstanbul'da işlem görmektedir. Fourier KPSS testinden elde edilen sonuçlar genel borsa endeksi (BIST-100) ile benzer şekilde dört kulübe ait hisse senedi fiyatı serilerinin de durağan olmadığını ve zayıf formda etkin olduklarını göstermektedir. Buna göre dört kulübün hisselerinin teknik analize elverişli olmadıkları söylenebilir. Bu durum aşırı kâr fırsatı sunmamakla birlikte, sözkonusu hisselerin yatırımcılar için güvenilir yatırım araçları oldukları anlamına gelmektedir. Her ne kadar takımların sahadaki performansları da hisse senedi fiyatı üzerinde önemli bir etkiye sahipse de, piyasa işlemlerinde ve kulüp yönetiminde şeffaflığın artırılmasının yatırımcıların hisselere güvenini artırması beklenebilir. Böylece dört takımın da başını ağrıtan finansman sorunlarının biraz da olsa hafifletilmesi mümkün olabilecektir.

***Anahtar Kelimeler*:** Futbol kulüpleri, etkin piyasa hipotezi, Fourier birim-kök testi.

IS EFFICIENT MARKET HYPOTHESIS VALID FOR FOOTBALL TEAMS? AN EMPIRICAL STUDY FOR FOUR BIG CLUBS

ABSTRACT

It is now widely believed that all of the sporting activities, in particular football, are not only sports, but that sport becomes a global economic production branch. In parallel with these developments, professional football clubs have become a company and started to operate in line with the competitive market rules. As many examples in the world, shares of four major football teams of Turkey has started to be traded on the stock exchange market. In this case, it is worthwhile to investigate whether the shares of the football teams, like other stocks, meet the efficient market hypothesis.

In this study, the shares of Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray and Trabzonspor were tested in terms of the efficient market hypothesis. These clubs are Turkey's largest and oldest football clubs and their shares are traded at the Istanbul Stock Exchange. The results obtained from the Fourier KPSS test show that, like the general stock market index (BIST-100), the stock price series of the four clubs are also not stationary and hence weak form efficient. Accordingly, it is possible to conclude that the shares of the all four clubs are not subject to technical analysis. While this situation does not offer excess profit opportunities, it means that these shares are reliable medium / long term investment instruments for investors. Although the performance of the teams in the pitch also has a significant impact on the stock prices, increasing transparency in market operations and club management can be expected to increase the confidence of investors in shares. Thus, it will be possible to alleviate some of the financing problems that distressing the all four teams.

***Keywords*:** Football clubs, efficient market hypothesis, Fourier unit root test.

GİRİŞ

Günümüzde genelde spor aktivitelerinin tümünün özelde ise futbolun sadece spor olmadığı, sporun küresel düzeyde ekonomik bir üretim koluna dönüştüğü yaygın bir kanaattir. Avrupa komisyonunun hesaplamalarına göre spora bağlı aktiviteler günümüz dünya ticaretinin yaklaşık %3'ünü oluşturmaktadır. Başlangıçta ve teoride her ne kadar futbol kulüplerinin hedefi maç kazanmak ve sportif faaliyette bulunmak idiyse de çok geçmeden daha 20. yy başlarında kulüpler sadece saha başarısını değil gelir maksimizasyonunu da hedefler hâle gelmişlerdir. Oynanmaya başladığı ilk yıllarda bir eğlence ve spor aktivitesi olarak görülen futbol da 1900'lü yılların başlarında futbol takımlarının bazı sanayi kuruluşları tarafından satın alınması ile beraber ticarileşmeye başlamıştır. Bu gelişmelere paralel olarak profesyonel futbol kulüpleri

zaman içinde şirketleşerek rekabetçi piyasa kuralları dâhilinde faaliyet göstermeye başlamışlardır (Zeren ve Gümüş, 2013; Aglietta ve ark., 2010).

Günümüzde futbol dünyası değeri milyarlarca €'yu bulan bir sektör hâline gelmiştir. Futbol ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan Eğlence sektörü, medya sektörü, müşterek bahis sektörü, spor malzemeleri sektörü, ulaşım sektörü, turizm sektörleri de dikkate alındığında futbolun yarattığı katma değer hem ulusal hem de küresel ölçekte çok büyük meblağlara ulaşmaktadır. Tablo 1'de verilen, dünya çapında en fazla gelir elde eden ilk 10 futbol takımının gelirlerine bakıldığında sektörün büyüklüğü hakkında bir fikir edinilebilir.

Tablo 1. Dünyanın en fazla gelir elde eden ilk 10 futbol kulübü (milyon €).

2017-18 Sezonu			2016-17 Sezonu		
Sıra	Kulüp	Gelir	Sıra	Kulüp	Gelir
1	Real Madrid	750,9	1	Manchester United	676,3
2	FC Barcelona	690,4	2	Real Madrid	674,6
3	Manchester United	666,0	3	FC Barcelona	648,3
4	Bayern Munich	629,2	4	Bayern Munich	587,8
5	Manchester City	568,4	5	Manchester City	527,7
6	Paris Saint-Germain	541,7	6	Arsenal	487,6
7	Liverpool	513,7	7	Paris Saint-Germain	486,2
8	Chelsea	505,7	8	Chelsea	428,0
9	Arsenal	439,2	9	Liverpool	424,2
10	Tottenham Hotspur	428,3	10	Juventus	405,7

Kaynak: Deloitte (2019).

1980'lerin ortasına kadar futbol sektörünün gelir kaynaklarını sponsor ya da sahip kuruluş destekleri, bilet satışları ve futbolcuların satışlarından sağlanan gelirler oluştururken, futbolun uluslararası arenada öneminin ve izlenirliğinin artması sektörün değerinin yükselmesini sağlamıştır (Zeren ve Gümüş, 2013). Özellikle 1990'lardan sonra özel televizyonculuğun gelişmesi sonucunda futbolun artan yayın gelirleri, zaman içinde artan reklam, sponsorluk gelirleri, önemi gittikçe artan forma vb. logolu ürün satışları, yapılan yeni statlar sayesinde artan bilet gelirleri ile futbol çok hızlı bir şekilde endüstri, bir işkolu haline dönüştü (İğdelipınar, 2011). Gelirlerin artmasıyla birlikte giderler de giderek artmış, spor kulüpleri alternatif gelir arayışına girmişlerdir. Bu da futbol kulübü şirketlerini diğer fon sağlama yollarına nazaran çok daha düşük maliyetli ve avantajlı olan halka açılma yoluna görütmüştür (Aydın ve ark., 2007). İlk olarak İngiliz kulübü Tottenham Hotspur'un hisse senetlerinin halka arz edilmesi sürecini çoğunluğu yine İngiliz kulüpleri olmak üzere onlarca başka ülke kulüpler takip etmiştir (Aglietta ve ark., 2010).

Dünyadaki birçok örnekleri gibi Türkiye'de de dört büyük futbol takımının hisseleri borsada işlem görmeye başlamıştır. Buradan hareketle, diğer hisse senetleri gibi futbol takımlarının hisselerinin de etkin piyasa hipotezine uyup uymadıkları araştırılmaya değer bir konu hâline gelmektedir. Bu düşünceden hareketle bu çalışmada, Türkiye'nin en büyük ve köklü futbol kulüpleri olan ve hisseleri Borsa İstanbul'da işlem gören Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor'un hisse kapanış fiyatları kullanılarak etkinlik hipotezi test edilmiştir. Fourier KPSS testinden elde edilen sonuçlar genel borsa endeksi (BIST-100) ile benzer şekilde dört kulübe ait hisse senedi fiyatı serilerinin de durağan olmadığını ve zayıf formda etkin olduklarını göstermektedir. Bu durum aşırı kâr fırsatı sunmamakla birlikte, sözkonusu hisselerin yatırımcılar için güvenilir yatırım araçları oldukları anlamına gelmektedir.

TÜRK FUTBOLUNDA ŞİRKETLEŞME VE HALKA ARZ

Türkiye'de spor kulüpleri ya dernek ya da şirket çatısı altında faaliyet göstermektedirler. Dernek şeklindeki kulüpler kâr amacı güden faaliyetlerde bulunamamakta, sadece sportif etkinlikler gerçekleştirebilmektedirler. Böylece ticarî faaliyetler yoluyla kazanç elde edemeseler de önemli vergi muafiyetlerinden yararlanabilmektedirler (Devecioğlu ve ark., 2012). Diğer taraftan, kulüpler Türk Ticaret Kanunu'na uygun şekilde şirket olarak da kurulabilmektedirler (Kocaoğlu, 2011).

Türkiye'de şirketleşme yoluna giden ilk futbol kulübünün Malatyaspor olduğu görülmektedir. Malatyaspor, futbol şubesini kurduğu Malatyaspor A.Ş'ye devretmiştir. Ancak Malatyaspor'un 1. ligden düşmesinin ardından şirket tasfiye edilmiştir (Devecioğlu ve ark., 2012). Malatyaspor'dan sonra aralarında Beşiktaş, Galatasaray, Fenerbahçe, Trabzonspor, Vanspor, Adanaspor, İstanbulspor, Çanakkale Dardanelspor, Karşıyaka, Göztepe, Antalyaspor ve Siirt Jet-paspor'un bulunduğu birçok kulüp şirketleşme yoluna gitmişlerdir. Ancak bu takımlardaki yanlış yönetimler ve bunun getirdiği kötü sonuçlar yalnızca "dört büyükler" olarak adlandırılan Beşiktaş, Galatasaray, Fenerbahçe ve Trabzonspor'un bu süreçten başarı ile çıktığını göstermektedir (Zeren ve Gümüş, 2013).

Önceleri futbol kulüplerinin gelirleri sadece (maç günü) gişe hâsılatı ve transfer gelirleriyle sınırlı iken 1990'lardan itibaren Avrupanın büyük kulüpleri yepyeni bir gelir kaynağı olarak şirketleşerek halka açılmayı yoluna gitmişlerdir. Türkiye'de de spor kulüplerinin halka açılma çalışmalarının başlaması üzerine Sermaye Piyasası Kurulu, spor kulüplerinin "faaliyetleri ile ilgili, aktif yapılarına, pasif yapılarına ve gelir yapılarına ilişkin, futbolcu transferlerinin açıklanması, futbolculara ve teknik yönetime ve gelir kayıplarına veya sözleşme fesihlerine/imzalanmasına ilişkin açıklamaları kapsayan özel durum açıklamaları, diger açıklamalar ile futbolcuların bonservis bedellerinin mali tablolara yansıtılmasına" dair halka açılan spor kulüplerinin uymaları gereken bir dizi ilave kriterler belirlemiştir. Ayrıca Beşiktaş ve Galatasaray'ın ardından Fenerbahçe'nin de halka açılmasıyla spor şirketleri için 1 Nisan 2005 tarihinde İMKB Yönetim Kurulu "XSPOR" kodu ile spor sektör endeksinin Ulusal-Hizmetler ana sektörünün alt sektörü olarak hesaplanmasına karar vermiştir (Aydın ve ark., 2007). Ortaya çıkan bu yapı sayesinde spor kulüpleri hem bir dernek olmanın getirdiği bazı avantajları kullanmakta, hem de kurulan veya ortak olunan şirket sayesinde derneklerin kısıtlı olarak yapabildigi veya hiç yapamadığı geniş çaplı ticari faaliyetlere girişebilmekte ve kendilerine oldukça önemli ölçülerde gelir kaynakları yaratmaktadırlar (Dorukkaya ve ark., 1998).

Beşiktaş ve Galatasaray hisseleri 2002, Fenerbahçe hisseleri 2004, Trabzonspor hisseleri ise 2005 yılından bu yana İstanbul Menkul Kıymetler Borsası'nda işlem görmektedir.

Galatasaray Sportif Sınai ve Ticari Yatırımlar A.Ş. "Galatasaray" markasının yönetim haklarına sahip özel bir medya pazarlama şirketi olarak 26 Kasım 1997'de kurulmuş, Şubat 2002'de ise sermayesinin % 16'sını halka arz etmiştir. 2018 ortası itibariyle bu takımın halka açıklık oranı % 74,99'dur.

Beşiktaş 1995 yılında *Beşiktaş Jimnastik Kulübü Spor Malzemeleri ve Spor Yatırımları Sanayi ve Ticaret A.Ş.* adı altında şirketleşmiştir. Şubat 2002 tarihinde ise sermayesinin % 15'ini halka arz etmek suretiyle halka açılmıştır. Beşiktaş şu anda % 49,98 oranında halka açık bir kurumdur.

Fenerbahçe Sportif A.Ş. 10.06.1998 tarihinde Fenerbahçe Spor Kulübü'nün sahip olduğu tüm Fenerbahçe girişimlerini kendi çatısı altında toplayan bir ortaklık olup Şubat 2004'te sermayesinin % 15'ini halka açmıştır. 2018 ortası itibariyle % 41,86 oranında halka açıktır.

Trabzonspor ise *Trabzon Sportif A.Ş.* adı altında 31.03.1994 yılında şirketleşmeye gitmiştir. Nisan 2005 tarihinde ise sermayesinin % 25'ini halka arz etmiştir. Halka açık kısım günümüzde % 30'a yükselmiştir.

ETKİN PİYASA HİPOTEZİ VE FUTBOL SEKTÖRÜ

Piyasa etkinliği kavramı, "geçmiş, gelecek ve cari döneme ilişkin gelişmelerin piyasa fiyatına yansıması" şeklinde ilk olarak Bachelier (1900) tarafından dile getirilmişse de, finansal piyasalara ilişkin olarak etkinlik kavramı üzerine öncü çalışmalar Fama (1970) tarafından gerçekleştirilmiştir (Zeren ve ark., 2013). Finans litaratüründe önemli bir yer işgal eden etkin piyasa hipotezi, piyasaya gelen yeni bir bilginin tüm yatırımcılara aynı anda ulaştığını ve buna bağlı olarak hisse senedi fiyatlarının geçmiş verilerinden hareketle tahmin edilemez olduğunu ifade etmektedir.

Piyasa etkinliği literatüründe zayıf formda etkinlik, yarı güçlü formda etkinlik ve güçlü formda etkinlik şeklinde üç tür etkinlikten bahsedilmektedir. Hisse senetlerinin gelecek dönemdeki fiyatlarına, geçmiş dönem fiyat gelişimi analiz edilerek ulaşılamadığı durumda zayıf formda etkin piyasa sözkonusu olmaktadır. Bu tür piyasalarda hisse senetlerinin geçmiş dönemle ilgili tüm bilgileri mevcut fiyatlarına yansımaktadır. Dolayısıyla hisse senetlerinin geçmiş dönem fiyat gelişiminden hareketle ileriye yönelik tahminler yaparak aşırı kâr sağlanması mümkün değildir (Zeren ve ark., 2013). Bu bağlamda hisse senedi fiyatlarının rassal yürüyüş özelliği göstermesi piyasanın zayıf formda etkin olduğunu göstermektedir.

Etkin piyasa teorisine göre hisse senetleri anlık etkilere doğrudan ve hızlı bir şekilde tepki göstermektedirler. Bu teori yatırımcıların "rasyonel" olduğunu, yatırımcıların asla zihinsel hata yapmadığını ve her zaman kendilerini mükemmel şekilde kontrol ettiklerini varsayar. Ancak davranışsal finans, yatırımcıların "normal" insanlar olduğunu varsaymaktadır. Buna göre normal insan olarak yatırımcılar, kararlarında zihinsel hatalarda bulunabilir ve bu da hisse fiyatlarında rasyonel olmayan dalgalanmalara yol açabilir.

Davranışsal finansta duygusal ve içgüdüsel faktörler (aidiyet, sahiplenme hissi vb.) varlık fiyatlamanın önemli belirleyicilerindendir (Stracca, 2004). Futbol dünyasında bu tür duygusal faktörlerin oldukça baskın olduğu açıktır. Ayrıca futbolun diğer sektörlere göre şoklara, sansasyonel haberlere ve dedikodulara daha açık olmasının futbol takımlarının hisselerinin farklı bir davranış göstermesine yol açması beklenebilir. Hisseleri borsada işlem gören diğer şirketlerin hisse fiyatları dönemsel bilançolarındaki beklenmedik sonuçlar veya faaliyet alanlarıyla ilgili olumlu veya olumsuz haberlere bağlı olarak önemli değişimler gösterebilmektedir. Oysa futbol kulüpleri için bu tür "şokların" gözlenme olasılığı daha yüksektir. Takımın performansı açısından önemli bir futbolcunun sakatlanması, başarılı bir futbolcu ile transfer anlaşmasının sağlanması veya kritik bir galibiyet/mağlubiyet kulüp hisselerinin ciddi oranda değer kaybetmesine veya kazanmasına neden olabilir. Dolayısıyla futbol kulüplerinin hisse fiyatlarının diğer geleneksel hisselere nazaran farklı bir davranış kalıbı sergilemesi olasıdır.

ETKİNLİĞİN TEST EDİLMESİ: FOURİER BİRİM-KÖK TESTİ

Finansal piyasaların etkinliği durağanlık testleri ile araştırılabilmektedir. Birim-kök testi sonucunda durağan-dışılık hipotezinin reddedilememesi piyasanın zayıf formda etkin olduğu yönünde kanıt sunmaktadır. Bununla birlikte, zaman serileri analizlerinde kullanılan birim-kök testlerinin tümü serilerin durağan-dışı davranışları tespit etme konusunda benzer performansa sahip değillerdir. Klasik Genişletilmiş Dickey-Fuller (ADF) ve Phillips-Perron (PP) birim-kök testleri seride yapısal kırılma bulunması halinde sıfır hipotezini reddetmeme yönünde eğilim göstermektedirler.

Birim kök testlerinde olası yapısal kırılmaların isabetli bir şekilde modellenmesi, hipotez testi sürecinin güvenilirliği açısından oldukça önemlidir. Kırılmaların aniden gerçekleştiği varsayımı altında geliştirilen testler yapısal kırılmaları net dönemler itibarıyla tanımladıklarından kademeli geçiş süreci ve kırılma/ların doğasının bilinmediği varsayımı altında geliştirilen testlere göre daha zayıf kabul edilmektedir. Diğer yandan, ikiden fazla ani içsel kırılma öngören testler de çok fazla kukla değişken kullanımı nedeniyle gücünü yitirebilmektedir (Tekin, 2018). Becker ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Fourier serisine dayalı KPSS birim-kök testi ise yumuşak kırılma hâlinde dahi isabetli sonuçlar verebilmektedir.

Standart testlerin zayıflığını gidermek üzere, bilinmeyen form ve sayıda kademeli kırılmaların varlığına yönelik olarak Fourier temelli testler geliştirilmiştir. Becker ve ark. (2006), modelin deterministik bileşenlerini tahmin etmek üzere Fourier bir fonksiyonun seçilmiş frekans bileşenini kullanarak durağanlık sınaması yapmaktadırlar. Fonksiyonun kendisi periyodik olmasa bile Fourier tahmini, bilinmeyen bir fonksiyonun davranışını genellikle yakalayabilmektedir. Test, kırılmaların kademeli olması durumunda en iyi tahmini yapacak şekilde dizayn edilmiştir. Bilinmeyen doğrusal dışı durumları saptamak üzere trigonometrik terimler kullanılmakta, birim köklü sıfır hipotezinin durağan serilerde gücünün düştüğü vurgusu yapılarak KPSS tipi durağanlık testi önerilmektedir (Tekin, 2018).

Becker ve ark. (2006) veri üretme sürecini aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır:

Deterministik terimdeki bir kırılma (veya başka bir tip doğrusal dışı olma durumu), *k* hata kareleri toplamını minimize eden optimal frekans sayısı, *T* ise örneklem büyüklüğü iken Z_t = [sin ($2\pi kt/T$), cos ($2\pi kt/T$)] ile ifade edilmektedir. Sıfır hipotezi altında süreç durağan olacaktır. Dolayısıyla bu eşitliğin açık hali aşağıdaki gibi olmaktadır:

Serinin durağan olduğuna dair sıfır hipotezinin kritik değerleri yalnızca frekans sayısı *k*'ya ve *T* gözlem sayısına bağlı olacaktır. β_t terimi trend içerme durumunda modelde yer alacaktır. Test istatistikleri ise aşağıdaki şekilde oluşturulmaktadır:

AMPİRİK ANALİZ

Bu çalışmada, Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor'un hisse kapanış fiyatları kullanılarak etkinlik hipotezi test edilmiştir. Veriler 2 Ocak 2014 – 31 Aralık 2018 dönemine ait günlük kapanış değerlerinden oluşmaktadır ve mynet.com sitesinden elde edilmiştir.

Fourier-KPSS testi için sınanan hipotez aşağıdaki gibidir:

H_0 : Hisse senedi fiyat serisi durağan (sözkonusu seri için zayıf etkinlik geçerli değil)

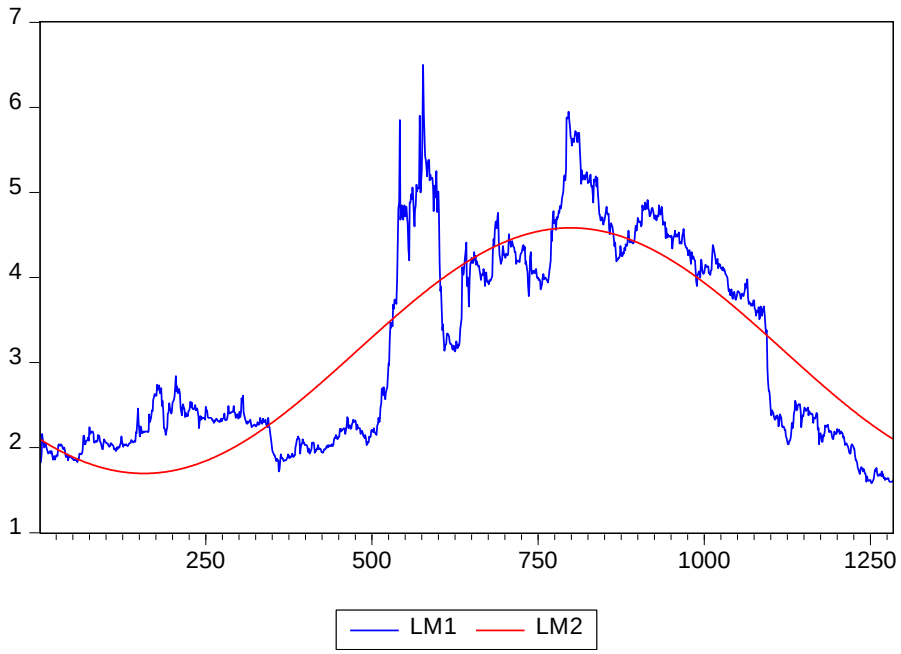
H_1 : Hisse senedi fiyat serisi durağan değil (sözkonusu seri için zayıf etkinlik geçerli)

Fourier analizleri sabit terimli ve hem sabit hem trendli terimli spesifikasyonlar için ayrı ayrı yürütülmüştür (Tablo 2 ve 3). Optimum frekans sayısı 1 olarak belirlenmi$Y_t = X_t'\beta + Z_t'\gamma + r_t + \varepsilon_ttr_t = r_{t-1} + u_t$r. Her iki durumda da F istatistik değeri Fourier-KPSS için kritik değerin oldukça üzerinde olup, Fourier katsayıların anlamlılığına yani serilere standart birim kök testlerinin uygulanmasının uygun olmayacağına işaret etmektedir. Fourier-KPSS test istatistikler$\delta_u^2 = 0$ne bakıldığında ise iki spesifikasyonda serilerin durağanlıklarının farklılaştığı görülmektedir. $Y_t = \alpha + \beta t + \gamma_1 sin\left(\frac{2\pi kt}{T}\right) + \gamma_2 cos\left(\frac{2\pi kt}{T}\right) + \varepsilon_t$Sabit terimli spesifikasyonda her dört kulüp için de zayıf etkinlik hipotezi kabul edilirken sabit ve trend terimi içeren spesifikasyonda ise %5 anlamlılık düzeyinde her dört kulüp için zayıf etkinliğin geçerli olmadığı şeklindeki sıfır hipotezi reddedi $\tau_\mu(k) \quad \text{veya} \quad \tau_\tau(k) = \frac{1}{T^2} \cdot \frac{\sum_{t=1}^{T} \bar{s}_t(k)^2}{\hat{\delta}^2}$ ememektedir. Ancak örneklem döneminin 5 yıllık bir dönemi kapsaması nedeniyle birinci spesifikasyonun daha isabetli olacağı düşünülebilir.

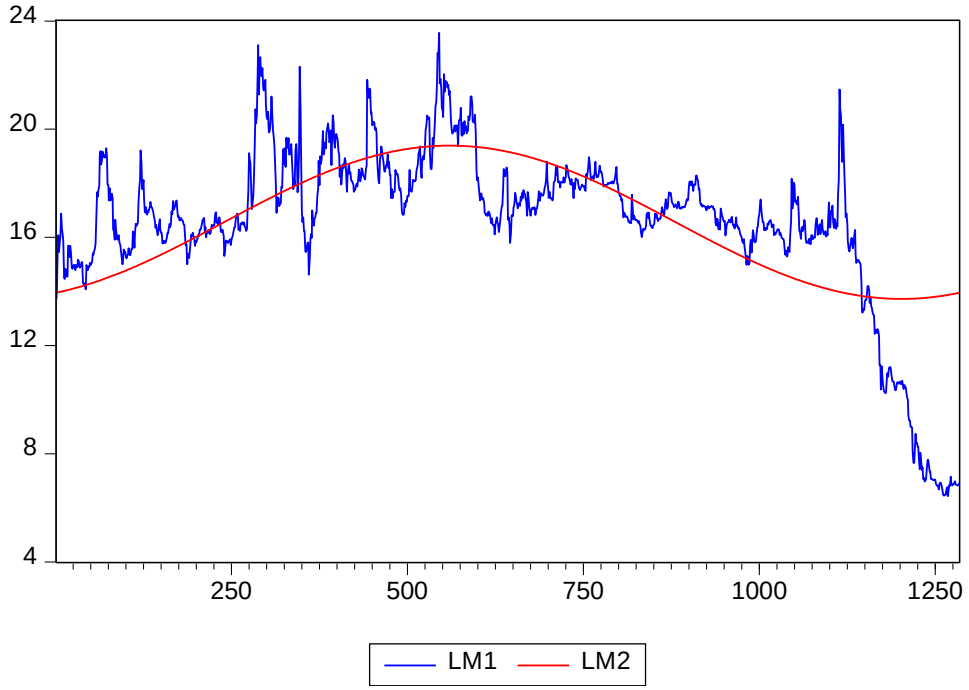
Tablo 2. Sabitli model için Fourier birim-kök testi sonucu.

	Beşiktaş	Fenerbahçe	Galatasaray	Trabzonspor
Frekans	1	1	1	1
Minimum SSR	455,5504	6608,954	127,3178	193,1064
Fourier KPSS	0,3818	0,6455	0,4674	0,7149
Bant genişliği	29,0000	29,0000	29,0000	29,0000
F test istatistiği	1880,27	499,6892	462,8913	779,2453
Standart KPSS	1,3066	1,4763	0,8500	0,7784
ADF test istatistiği	-1,3498	-1,4792	-3,1702	-1,5498
PP test istatistiği	-1,4166	-1,3790	-2,6233	-1,6248
Kritik Değerler	% 10	% 5	% 1	
Fourier KPSS	0,1295	0,1704	0,2706	
Standart KPSS	0,3470	0,4630	0,7390	
ADF ve PP	-2,5679	-2,8636	-3,4352	
Karar	Durağan değil	Durağan değil	Durağan değil	Durağan değil

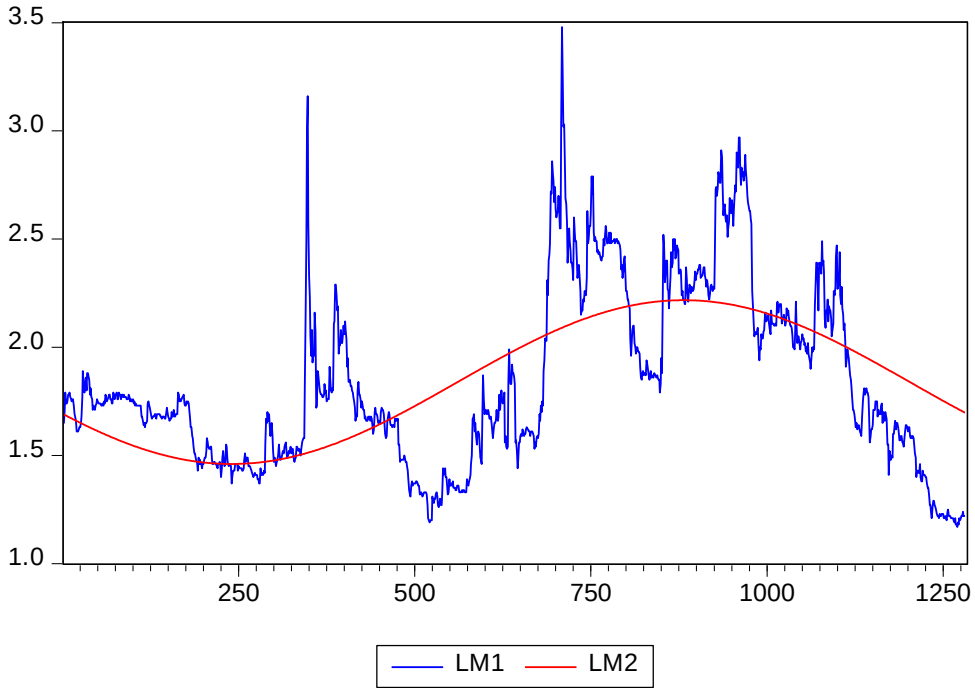
Bir karşılaştırma imkânı sunması açısından seriler için standart KPSS testi ve geleneksel yöntemler olarak ADF ve PP testleri de yürütülmüş ve sonuçlar Tablo 1-2'de sunulmuştur. Her üç yönteme ve her iki spesifikasyona göre kulüplerin hisse senedi fiyat serilerinin durağan olmadıkları, dolayısıyla zayıf formda etkinlik hipotezinin geçerli olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.



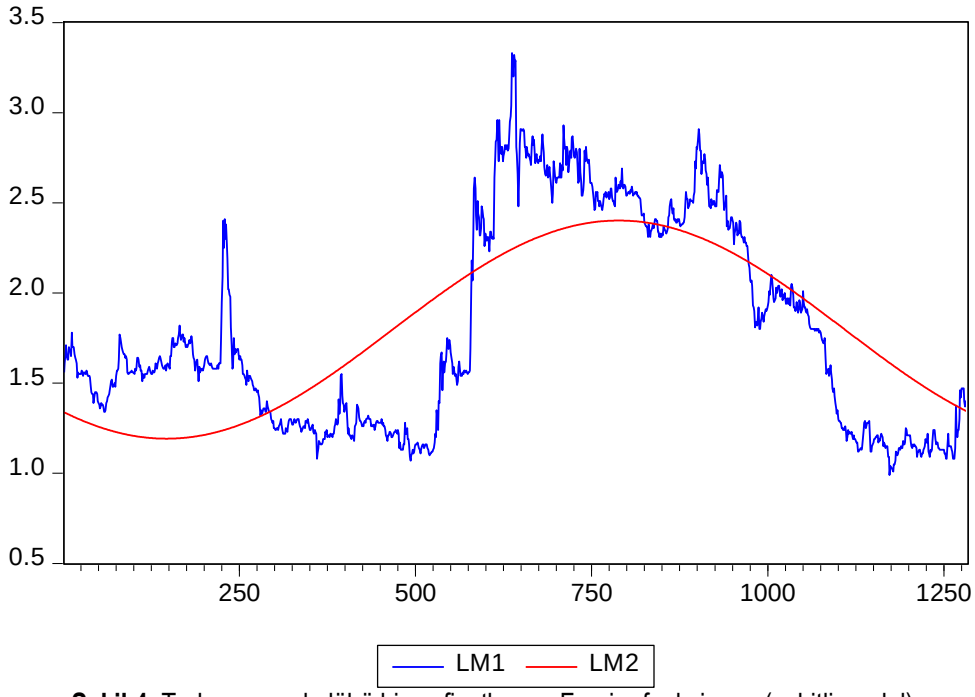
Şekil 1. Beşiktaş kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli model).



Şekil 2. Fenerbahçe kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli model).



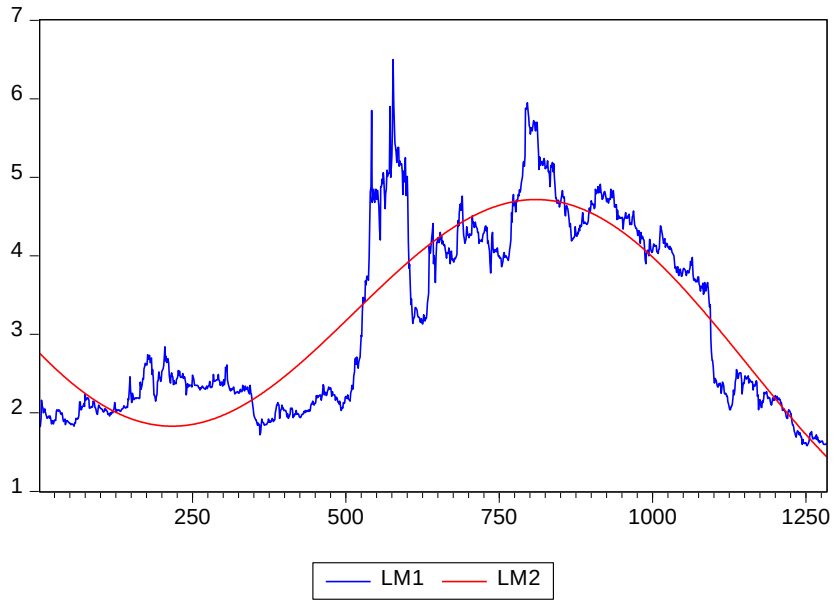
Şekil 3. Galatasaray kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli model).



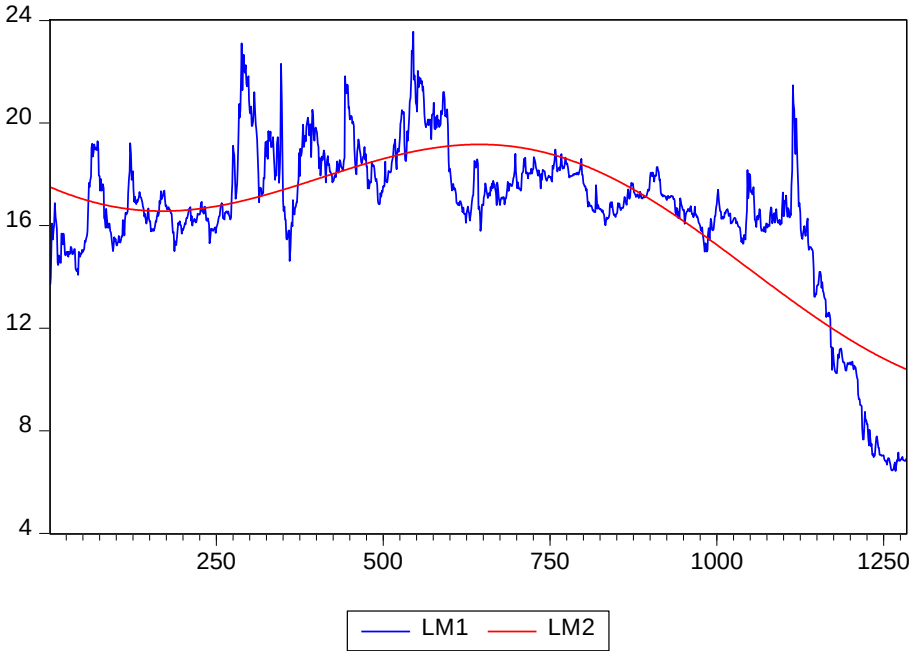
Şekil 4. Trabzonspor kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli model).

Tablo 3. Sabitli ve trendli model için birim-kök testi sonucu.

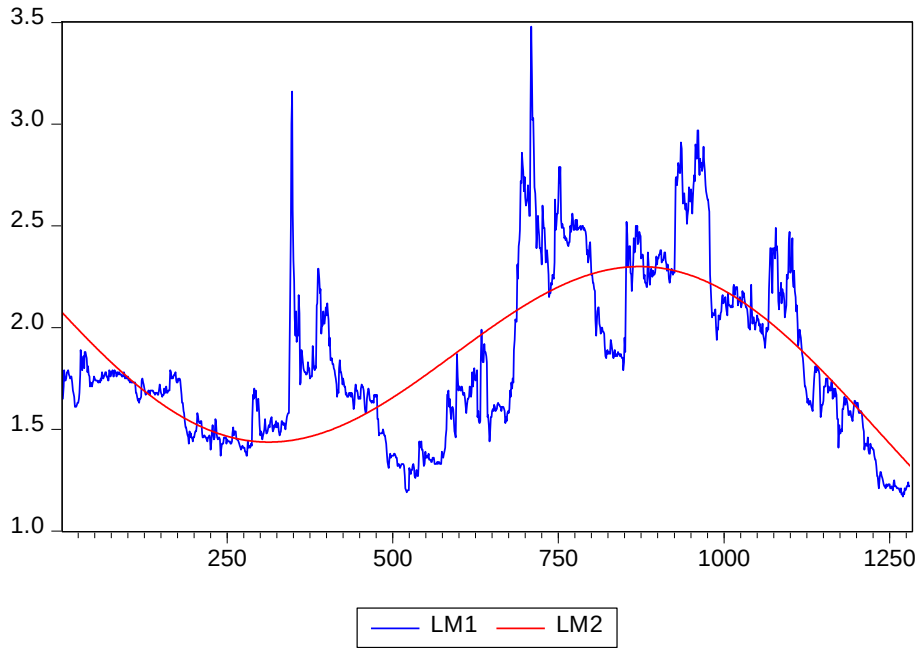
	Beşiktaş	**Fenerbahçe**	**Galatasaray**	**Trabzonspor**
Frekans	1	1	1	1
Minimum SSR	381,7163	4484,226	102,5781	129,0195
Fourier KPSS	0,0715	0,1486	0,1086	0,1339
Bant genişliği	29,0000	29,0000	29,0000	29,0000
F test istatistiği	1296,319	924,8751	242,4017	986,1499
Standart KPSS	0,7112	0,6709	0,3959	0,6367
ADF test istatistiği	-0,9036	-2,4544	-3,1468	-1,4794
PP test istatistiği	-1,0184	-2,3995	-2,5585	-1,5580
Kritik Değerler	% 10	% 5	% 1	
Fourier KPSS	0,1295	0,1704	0,2706	
Standart KPSS	0,1190	0,1460	0,2160	
ADF	-2,5679	-2,8636	-3,4352	
PP	-3,1287	-3,4133	-3,9652	
Karar	Durağan	Durağan	Durağan	Durağan



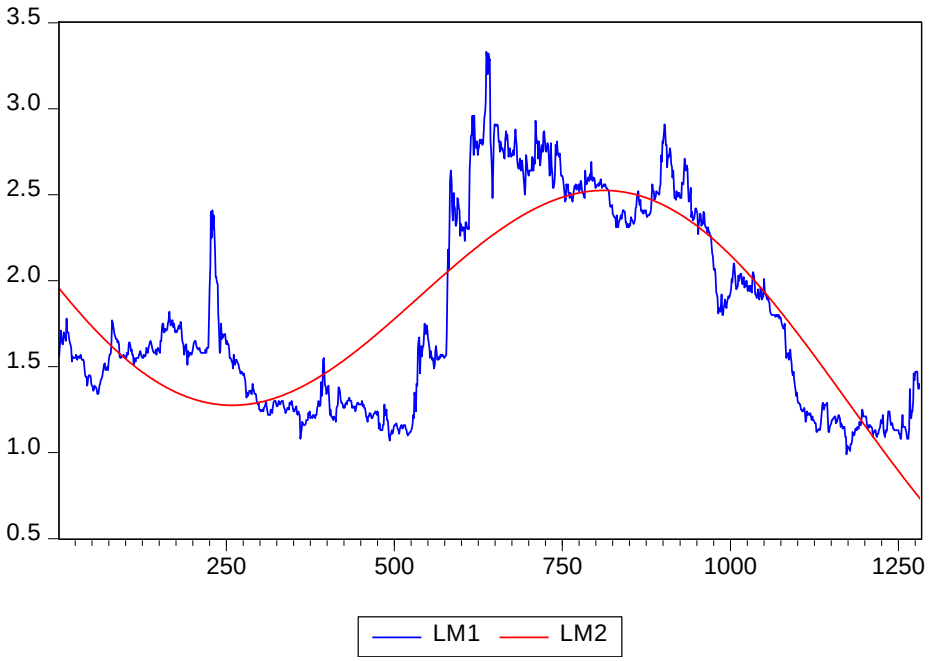
Şekil 5. Beşiktaş kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli ve trendli model)



Şekil 6. Fenerbahçe kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli ve trendli model)



Şekil 7. Galatasaray kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli ve trendli model)



Şekil 8. Trabzonspor kulübü hisse fiyatları ve Fourier fonksiyonu (sabitli ve trendli model)

SONUÇ

Dünyanın önde gelen birçok futbol kulübü gibi Türkiye futbolunun dört büyük takımı da şirketleşerek hisse senetlerini halka arz etmişlerdir. Temel hedef finansman desteği olsa da halka arz politikasındaki hatalar ve kulüp yönetimindeki birtakım zaafiyetler kulüp hisselerinin değerinin artmasını önemli ölçüde engellemiş ve yatırımcıların getiri beklentileri tam olarak karşılanamamıştır. Hisse fiyatlarında gözlenen dönemsel yükselişler kalıcı hâle getirilememiştir.

Her ne kadar sportif ve yönetsel başarılar kulüplerin finansal performanslarıyla yakından ilişkili olsa da hisse senetleri piyasasındaki başarının önemli bir belirleyicisi de yatırımcı güveni/beklentisi ve şeffaflıktır. Etkin piyasa hipotezinde ifadesini bulan bu olgu şirket faaliyet ve performansı ile ilgili tüm bilgilerin hızlı ve yeterli bir şekilde piyasaya aktarılmasını öngörmektedir. Futbol kulüp şirketlerinin sportif faaliyetlere dayalı olarak faaliyet gösterdiklerinden hisseleri borsada işlem gören diğer üretim ve hizmet sektörü şirketlerine göre daha farklı bir bilgi akışı sergiledikleri söylenebilir. Bu durum, sözkonusu kulüp hisselerinin etkinlik açısından diğer hisselerden farklı bir performans sergilemesi beklenebilir. Bu düşünceden hareketle bu çalışmada, Türkiye'de hisseleri halka açık olan dört futbol takımının hisse senedi piyasasındaki performansları etkin piyasa hipotezi çerçevesinde araştırılmıştır.

Fourier KPSS testinden elde edilen sonuçlar, genel borsa endeksi (BIST-100) ile benzer şekilde dört kulübe ait hisse senedi fiyatı serilerinin de durağan olmadığını ve zayıf formda etkin olduklarını göstermektedir. Geleneksel birim-kök testleri olarak nitelenebilecek ADF ve PP testleri de genel olarak Fourier KPSS testine paralel sonuçlar ortaya koymaktadır. Buna göre dört kulübün hisselerinin teknik analize elverişli olmadıkları, şirketlerle/kulüplerle ilgili tüm bilginin bütün yatırımcılar tarafından değerlendirilebildiği söylenebilir. Bu durum aşırı kâr fırsatı sunmamakla birlikte, sözkonusu hisselerin yatırımcılar için güvenilir yatırım araçları oldukları anlamına gelmektedir. Her ne kadar takımların sahadaki performansları da hisse senedi fiyatı üzerinde önemli bir etkiye sahipse de, piyasa işlemlerinde ve kulüp yönetiminde şeffaflığın artırılmasının yatırımcıların hisselere güvenini da artırması beklenebilir. Böylece dört takımın da başını ağrıtan finansman sorunlarının biraz da olsa hafifletilmesi mümkün olabilecektir.

KAYNAKÇA

Aglietta, M., Andreff, W. ve Drutt, B. (2010). Floating European football clubs in the stock market, Université de Paris, Quest Nanterre La Défense, Working Paper, No. 2010-24.

Aydın, A. D., Turfut, M. ve Bayırlı, R. (2007). Spor kulüplerinin halka açılmasının Türkiye'de uygulanan modeller açısından incelenmesi, *Ticaret ve Turizm eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 59-70.

Becker, R., Enders, W., & Lee, J. (2006). A stationarity test in the presence of an unknown number of smooth breaks. *Journal of Time Series Analysis*, 27 (3), 381–409.

Deloitte (2019). *Football Money League*, Ed. Dan Jones, Manchester, UK.

Devecioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y. E. ve Karataş, Ö. (2012). Türkiye'de spor kulüplerinin şirketleşmeye yönelimlerinin değerlendirilmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2) 35-42.

Dorukkaya, Ş., Kıratlı, A. ve Ebiçlioğlu, F. K. (1998). *Türkiye'de Futbol Kulüplerinin Şirketleşmesi, Halka Açılması, Finansmanı ve Vergileme*, Dünya Yayıncılık, İstanbul.

İğdelipınar, Ö. A. (2011). Futbolda Kurumsal Yönetim ve Denetim Üzerine Görüş ve Öneriler, Türk İç Denetim Enstitüsü, İstanbul.

Kocaoğlu, N. K. (2011). Futbol şirketlerinin halka açılması, *Ankara Barosu Dergisi*, 4, 67-109.

Stracca, L. (2004). Behavioral finance and asset prices: where do we stand?, *Journal of Economic Psychology*, 25, 373-405.

Tekin, İ. (2018). Türkiye'de işsizlilk histerisi: Fourier fonksiyonlu durağanlık sınamaları, *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 97-127.

Temizel, F. ve Çoban, U. (2015). Halka arz edilmiş Türk futbol kulüplerinin web sitelerinin İngiltere'deki rakipleriyle yatırımcı ilişkileri içeriği karşılaştırması, EconWorld2015, 18-20 Ağustos 2015, Torino, İtalya.

Zeren, F. ve Gümüş, F. B. (2013). Türk ve yabancı futbol takımlarının borsa performansları üzerine bir uygulama, *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 34-54.

Zeren, F., Kara, H. ve Arı, A. (2013). Piyasa etkinliği hipotezi: İMKB için ampirik bir analiz, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36, 141-148.

SB319

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN GENÇLİK LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mutlu, O.T.[1], Şentürk E.H.[2], Akoğlu, E.H.[3], Öntürk, Y.[4], Ağılönü A.[5], Çetinkaya, A.[6]

1-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: omutlu1907@hotmail.com
2-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. E-mail: halilevrensenturk@gmail.com
3-Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: erdemakoglu@hotmail.com
4-Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: yavuzonturk@hotmail.com
5-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı. E-mail: alichom@gmail.com
6-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: asilfener09@gmail.com

ÖZET

Modern yönetim anlayışına göre yöneticilerin sahip olması beklenen temel özelliklerin başında gelen liderlik becerisi, ülke sporumuzun geleceğine yön verme potansiyeline sahip gençlerin kişisel gelişimleri için oldukça önem arz etmektedir. Liderlik bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için onları harekete geçirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Eren, 2012). Bu kapsamda gençlik liderleri, gençlik merkezleri faaliyet ve etkinlikleri çerçevesinde gençlik merkezlerine üye gençleri yönlendiren kişiler olarak nitelendirilmektedir (Cansoy, 2016).

Bu çalışmanın amacı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin, gençlik liderliği özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Çalışma, betimsel bir araştırma olarak tasarlanmış olup örneklemi betimleyebilmek için anket tekniğinin uygulandığı nicel bir araştırmadır. Bu araştırmada Turan ve Cansoy (2016) tarafından geliştirilen 40 madde ve 7 alt boyuttan oluşan "Gençlik Liderlik Özellikleri Ölçeği'' kullanılmıştır. Yapılan araştırmada gençlik liderlik ölçeğinin tamamı için hesaplanan güvenirlilik cronbach alpha katsayısı ,96 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri ve değişkenlerin frekansı alındıktan sonra bağımsız örneklemler t-testi ve Pearson ilişki analizleri uygulanarak ölçek maddeleri ve değişkenler arasındaki farklılık ve ilişkiler aranmıştır.

Araştırmaya 64 erkek, 95 kadın olmak üzere 159 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sorumluluk alma ve karar verme ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve bu durumun istatistiksel anlamda farklılık ifade ettiği görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında yapılan karşılaştırmada ise 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 1., 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören diğer öğrencilere göre iletişim kurabilme, grup becerileri ve karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, ayrıca liderlik puanlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonucu yapılan Pearson korelasyon ilişki testinin sonucunda ise öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ile ölçeğin iletişim kurabilme, grup becerileri, güven duyma/güvenilir olma, karar verme, problem çözme ve sorumluluk alt boyutları arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören 4. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak 4. sınıf öğrencilerin ilgili öğretim programı kapsamında aldıkları derslerin özgüvenlerini arttırarak bilgi, beceri ve tekniklerinin gelişmesini sağlayıp, çalışma alanlarıyla ilgili daha fazla uygulama yeteneğine sahip olmaları gösterilebilir.

Anahtar Kelimeler: Lider, Liderlik, Gençlik, Gençlik Liderliği

INVESTIGATING OF YOUTH LEADERSHIP QUALITIES OF STUDENTS STUDIED IN SPORTS MANAGEMENT DEPARTMENT

According to the modern management approach, the leadership skills that are the main characteristics that are expected to be the managers are very important for the personal development of the youth who have the potential to direct the future of our country sport. Leadership is defined as the ability to gather a group of people around specific goals and to mobilize them to achieve these goals (Eren, 2012). In this context, youth leaders are defined as those who direct young people to youth centres within the framework of youth centres activities (Cansoy, 2016).

The aim of this study was to examine the qualities of youth leadership in different variables of the students studying at the Sports Management Department of the Faculty of Sport Sciences of Muğla Sıtkı Koçman University.
The study is designed as a descriptive research and it is quantitative research in which the survey technique is applied to describe the sample. In this study, the "The Youth Leadership Qualities Scale' which consists of 40 items and 7 sub-dimensions developed by Turan and Cansoy (2016) was used. In the study, Cronbach Alpha coefficient was calculated as 96 for the whole scale of youth leadership qualities. After calculating the frequency of scale items and variables, independent samples t-test and Pearson correlation analyses were applied and the differences and relationships between scale items and variables were searched.
159 students, 64 male and 95 female, participated in the study. When the scores of the students were compared according to the gender variable, it was observed that the male students had higher average scores for taking responsibility and decision making than the female students and this situation was statistically significant. In the comparison between the class levels of the students participating in the study, there was a significant difference in the avarage scores of the students studying in the fourth grade compared to the students studying in the first, second and third grades, communicating, group skills and decision-making sub-dimensions and the leadership scores were also higher. As a result of the Pearson correlation test, statistically significant relationships between the grade levels of the students and the scale's ability to communicate, group skills, trust, decision-making, problem-solving and responsibility sub-dimensions.
As a result, it is seen that the fourth grade students studying in the Department of Sports Management have higher leadership qualities than the first, second and third grade students. The reason for this is that fourth grade students can develop their knowledge, skills and techniques by increasing their self-confidence in the courses they take within the scope of the relevant curriculum, and they can demonstrate the ability to practice more about their field of study.

Keywords: Leader, Leadership, Youth, Youth Leadership

GİRİŞ

21.yüzyılda iletişim, teknoloji gibi alanlardaki yaşanan hızlı değişimler, örgütlerin liderliği üzerinde de değişimleri kaçınılmaz kılmaktadır. Örgütsel modellerin hepsinde yöneticilerin özellikleri arasında liderlik ön plana çıkmaktadır. Tüm örgütlerin yöneticilerinde olduğu gibi örgün eğitim kurumlarının yöneticilerinin de liderlik ile ilgili bilgi birikimine sahip olmaları ve liderlik nitelikleri ile donatılmış olmaları gerekmektedir. Toplumsal geleceğin şekillendirilmesinde liderliğin büyük önemi bulunmaktadır. Her kurumda iyi bir lider bulunması ve bu liderin çalışanları yönlendirmesi, çalışanlar arasında birlik sağlaması, onları motive etmesi aracılığıyla kurumlar amaçlarına ulaşmaya bir adım daha yaklaşmış olacaklardır (Toksöz, 2010). Fransızca "leader" kelimesinden gelmekte olan lider kavramı, Türk Dil Kurumunda karşılığını "Önder, Şef" kelimesinde bulmaktadır (Çetin ve Beceren, 2007). Genel olarak liderlik davranışı, bireyin çevresindeki kişileri belirli hedeflere ulaşmaya ikna etme, grup üyelerini başarılı olmaya hazırlama, onları yönlendirme, etkileme ve ikna etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Durmuş, 2014).

Modern yönetim anlayışına göre yöneticilerin sahip olması beklenen temel özelliklerin başında gelen liderlik becerisi, ülke sporumuzun geleceğine yön verme potansiyeline sahip gençlerin kişisel gelişimleri için oldukça önem arz etmektedir. Liderlik bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için onları harekete geçirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Eren, 2012). Bu kapsamda gençlik liderleri, gençlik merkezleri faaliyet ve etkinlikleri çerçevesinde gençlik merkezlerine üye gençleri yönlendiren kişiler olarak nitelendirilmektedir (Cansoy, 2016).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin, gençlik liderliği özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma, betimsel bir araştırma olarak tasarlanmış olup örneklemi betimleyebilmek için anket tekniğinin uygulandığı nicel bir araştırmadır. Bu araştırmada Turan ve Cansoy (2017) tarafından geliştirilen 40 madde ve 7 alt boyuttan oluşan "Gençlik Liderlik Özellikleri Ölçeği'' kullanılmıştır. Yapılan araştırmada gençlik liderlik ölçeğinin tamamı için hesaplanan güvenirlilik cronbach alpha katsayısı ,96 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri ve değişkenlerin frekansı alındıktan sonra bağımsız örneklemler t-testi ve Pearson ilişki analizleri uygulanarak ölçek maddeleri ve değişkenler arasındaki farklılık ve ilişkiler aranmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmada uygulanan ölçeğin veriler sonucundaki Cronbach's Alpha değeri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,962	40

Yapılan araştırmada gençlik liderlik ölçeğinin tamamı için hesaplanan güvenirlilik Cronbach Alpha katsayısı ,96 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı.

Grup	Değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	64	40,3
	Kadın	95	59,7
Sınıf	1.sınıf	22	13,8
	2.sınıf	38	23,9
	3.sınıf	50	31,4
	4.sınıf	49	30,8
Aile çocuk sayısı	1	5	3,1
	2	63	39,6
	3	49	30,8
	4	23	14,5
	5 ve üzeri	19	11,9
Ailenin kaçıncı çocuğu	1	54	34,0
	2	63	39,6
	3	24	15,1
	4	14	8,8
	5 ve üzeri	4	2,5
Küçük kardeş sayısı	0	65	40,9
	1	61	38,4
	2	22	13,8
	3	11	6,9
Baba Eğitim	İlkokul	46	28,9
	Ortaokul	44	27,7
	Lise	46	28,9
	Lisans	23	14,5
Anne Eğitim	İlkokul	77	48,4
	Ortaokul	37	23,3
	Lise	37	23,3
	Lisans	8	5,00
Aile gelir durumu Eğitim	1000-1999	44	27,7
	2000-2999	67	42,1
	3000-3999	29	18,2
	4000-4999	19	11,9

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ve alt boyutlar arasında T test karşılaştırması.

		Cinsiyet	N	Ort.	St.S.	t	df	p
Ölçek	Gençlik liderliği	Erkek	64	4,05	,51	1,792	157	,075
		Kadın	95	3,89	,58			
1.alt boyut	Mücadele isteği / Hedef koyma	Erkek	64	4,06	,69	,468	157	,640
		Kadın	95	4,00	,76			
2.alt boyut	İletişim kurabilme	Erkek	64	3,97	,67	,831	157	,407
		Kadın	95	3,89	,62			
3.alt boyut	Grup becerileri	Erkek	64	4,10	,70	1,185	157	,238
		Kadın	95	3,96	,69			
4.alt boyut	Güven duyma / Güvenilir olma	Erkek	64	4,23	,59	1,634	157	,104
		Kadın	95	4,05	,71			
5.alt boyut	Karar verme	Erkek	64	4,24	,66	2,234	157	,027*
		Kadın	95	3,98	,73			
6.alt boyut	Problem çözme	Erkek	64	4,26	,71	1,976	157	,050
		Kadın	95	4,04	,68			
7.alt boyut	Sorumluk	Erkek	64	4,42	,55	3,011	157	,003**
		Kadın	95	4,09	,75			

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sorumluluk alma ve karar verme ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve bu durumun istatistiksel anlamda farklılık ifade ettiği görülmüştür.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin sınıfları ve ölçek alt boyutları arasında T test karşılaştırması

		Sınıf	N	Ort.	St.S.	df	t	p
Ölçek	Gençlik liderliği	=4.sınıf	49	4,11	,54	157	2,443	,016*
		<4.sınıf	110	3,88	,55			
1.alt boyut	Mücadele isteği / Hedef koyma	=4.sınıf	49	4,17	,69	157	1,620	,107
		<4.sınıf	110	3,96	,74			
2.alt boyut	İletişim kurabilme	=4.sınıf	49	4,13	,68	157	2,828	,005*
		<4.sınıf	110	3,83	,60			
3.alt boyut	Grup becerileri	=4.sınıf	49	4,19	,62	157	2,166	,032*
		<4.sınıf	110	3,94	,71			
4.alt boyut	Güven duyma / Güvenilir olma	=4.sınıf	49	4,26	,61	157	1,795	,075
		<4.sınıf	110	4,06	,69			
5.alt boyut	Karar verme	=4.sınıf	49	4,26	,70	157	2,088	,038*
		<4.sınıf	110	4,01	,70			
6.alt boyut	Problem çözme	=4.sınıf	49	4,27	,63	157	1,721	,087
		<4.sınıf	110	4,06	,73			
7.alt boyut	Sorumluk	=4.sınıf	49	4,43	,72	157	1,455	,148
		<4.sınıf	110	4,17	,68			

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında yapılan karşılaştırmada ise 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 1., 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören diğer öğrencilere göre iletişim kurabilme, grup becerileri ve karar verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, ayrıca liderlik puanlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ile ölçek alt boyutları arasında uygulanan Pearson Korelasyon ilişki testi.

N=159		yaş	sınıf	Aile çocuk sayısı	Kaçıncı çocuk	Küçük kardeş sayısı	Baba eğitim	Anne eğitim	Aile gelir
ölçek	r	,066	,205**	-,041	-,037	-,015	-,032	-,043	-,088
	p	,406	,010	,611	,640	,850	,693	,593	,270
1.alt	r	,026	,110	-,033	,000	-,046	-,024	,015	-,087
boyut	p	,745	,167	,683	,998	,568	,765	,855	,274
2.alt	r	,066	,206**	-,114	-,103	-,024	,041	-,019	-,002
boyut	p	,408	,009	,152	,196	,762	,610	,809	,979
3.alt	r	,094	,170*	-,020	-,052	,023	-,012	-,010	-,041
boyut	p	,237	,032	,806	,516	,773	,880	,898	,609
4.alt	r	,090	,160*	-,082	-,013	-,085	-,114	-,077	-,137
boyut	p	,260	,043	,306	,872	,285	,153	,333	,084
5.alt	r	,006	,167*	-,008	-,042	,028	-,029	-,057	-,037
boyut	p	,944	,036	,924	,601	,723	,720	,477	,640
6.alt	r	,019	,181*	,043	,034	,005	-,033	-,074	-,112
boyut	p	,814	,022	,594	,670	,948	,680	,354	,158
7.alt	r	,077	,183*	-,004	-,036	,028	-,018	-,074	-,117
boyut	p	,334	,021	,959	,657	,729	,826	,354	,142

Araştırma sonucu yapılan Pearson korelasyon ilişki testinin sonucunda ise öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ile ölçeğin iletişim kurabilme, grup becerileri, güven duyma/güvenilir olma, karar verme, problem çözme ve sorumluluk alt boyutları arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Tanrıbakan (2003), Dugan ve Komives (2007) ve Cansoy (2015)'in yaptığı çalışmalarla bizim çalışmamızdan farklı olarak gençlik liderlik özelliklerinden cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, grup becerileri, güven duyma ve güvenilir olma, karar verme becerileri, problem çözme becerileri, kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında kadınlar lehine, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p< .05$). Cansoy (2015)'in yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda ''Gençlik Liderlik Özelliklerinin'' ve alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. ''Gençlik Liderlik Özellikleri'' ve alt boyutlarının ailedeki kardeşlerin doğum sırası değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır [$p>.05$].

Doğum sırasına ilişkin çalışma sonuçlarımızla Düzakın'ın (2004)'te yaptığı çalışmada gençlik liderlik özellikleriyle doğum sırası arasında bir farklılık olmadığı aynı şekilde, Saygıdeğer'in (2004) bulguları ile de benzerlik gösterdiği görülmektedir. Cansoy (2015)'in yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda ''Gençlik Liderlik Özellikleri'' ve alt boyutlarının anne eğitim ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Cansoy (2015)'in yaptığı çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olarak Gençlik Liderlik Özellikleri alt boyutlarının, yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında iletişim kurabilme, grup becerileri ve güven duyma ve güvenilir olma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır [$p< .05$].

Açık'ın (2013), Güçray'in (2001) yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda gençlik liderlik özellikleri ile anne-baba eğitim düzeyi arasında bir fark bulunamamıştır. Yılmaz (2013), Çilingir (2006) ve Görür (2001)'ün yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda gençlik liderlik özellikleri ile gelir düzeyi arasında bir fark bulunmamaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören 4. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak 4. sınıf öğrencilerin ilgili öğretim programı kapsamında aldıkları derslerin özgüvenlerini arttırarak bilgi, beceri ve tekniklerinin gelişmesini sağlayıp, çalışma alanlarıyla ilgili daha fazla uygulama yeteneğine sahip olmaları gösterilebilir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadınlara göre gençlik liderlik özelliklerinde karar verme ve sorumluluk alma puanları daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni olarak; erkek bireylerin genel yönetim anlayışında kadınlardan daha fazla öne çıktığı ve bireysel olarak kontrolü ele alma yeteneklerini daha yüksek olduğu düşünülebilir.

KAYNAKÇA

Açık, S. (2013). Lise Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Cansoy, R. (2015). Türkiye'de Ortaöğretim Okullarındaki Öğrencilerin Gençlik Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması Ve Ekonomisi Bilim Dalı. Doktora Tezi.

Çetin, N. G. ve Beceren E. (2007). "Lider Kişilik: Gandhi", Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007 Volume: 3, Sayı: 5, s:118.

Çilingir, A. (2006). Fen Lisesi İle Genel Lise Öğrencilerinin Sosyal Becerileri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Dugan, J. P., & Komives, S. R. (2007). Developing Leadership Capacity In College Students: Findings From A National Study. A Report From The Multi-Institutional Study Of Leadership. College Park, MD: National Clearinghouse For Leadership Programs. Retrieved 09 Aug 2014 From Https://Nclp.Umd.Edu/Include/Pdfs/Mslreport-FINAL.Pdf

Durmuş, A. (2014). Güncel Liderlik Yaklaşımları, Duygusal Zekâ, Yöneticilerin Liderlik Tarzları ve Duygusal Zekâ İlişkisinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Düzakın, S. (2004). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Eren, E. (2012). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi,* 13. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.

Görür, D. (2001). Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Güçray, S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. http://dergipark.ulakbim.gov.tr/cusosbil/article/download/5000000926/50000016 17.

Saygıdeğer, A. (2004). Benlik Saygısı Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Tanrıbakan, N. (2003). Öğretmen Algılarına Göre Başarısız Olan Lise 1 Öğrencilerini Motive Eden Faktörler: Özel Devlet Okullarının Karşılaştırılması İstanbul İli Örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Toksöz, S. (2010). 21. Yüzyılın Liderlik Anlayışı Olarak Okul Yöneticilerinin Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin Öğretmenlerin Algılarına Göre Değerlendirilmesi. T.C. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimi Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Turan, S., Cansoy, R., & Türkoğlu, M.E. (2017). GENÇLİK LİDERLİĞİ-Liderlik Becerileri Geliştirme Ve Uygulama Rehberi. Nobel Yayınları: Ankara.

Yılmaz, E. (2013). Lise 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

REKREASYON / RECREATION

SB64

GENÇ MİLLİ BİSİKLETÇİLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, KUVVET VE ANAEROBİK PERFORMANS ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ VE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Zeki Söylemez[1], Recep Aydın[1], Ali Özkan[1,2]

[1]Bartın Üniversitesi, Bartın,
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Genç Milli Bisikletçilerin vücut kompozisyonu, kuvvet ve anaerobik performans özelliklerinin incelenmesi ve ilişkilendirilmesidir. Çalışmaya genç milli takımda yer alan toplam 15 gönüllü erkek bisikletçi katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır. Vücut yağ yüzdesi Yuhaz formülü kullanılarak belirlenmiştir. Bacak, sırt ve pençe kuvvetleri belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Anaerobik performansın belirlenmesinde dikey sıçrama testi kullanılmıştır. Vücut kompozisyonu, kuvvet ve anaerobik performans değerleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler normal vücut yağ yüzdesine ve iyi bir izometrik kuvvete ve yüksek düzeyde anaerobik performansa sahip oldukları bulunmuştur. Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sağ pençe ile sırt kuvveti(r=.560,p<.01), bacak kuvveti(r=.634,p<.01), anaerobik güç(r=.473,p<.05) arasında, sırt kuvveti ile bacak kuvveti(r=.812,p<.01) ve anaerobik güç(r=.586,p<.01) arasında,bacak kuvveti ile anaerobik güç(r=.651,p<.01) arasında ilişki bulunurken izometrik kuvvet ve anaerobik güç ile omuz, göğüs, karın, kalça ve uyluk çevre ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<.05).Sonuç olarak genç milli bisiklet takımında yer alan sporcuların bazı vücut kompozisyonu,izometrik kuvvet ve anaerobik performans değişkenleri performanslarını etkilemektedir.Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular omuz, göğüs, karın, kalça ve uyluk çevre ölçümlerinin genç milli bisiklet takımında yer alan sporcuların kuvvet ve anaerobik performanslarında belirleyici bir rolü olduğunu gösterirken, anaerobik performans ve kuvvet değişkenler arasında belirlenen ilişkilerinde önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bisikletçiler, İzometrik kuvvet, Anaerobik performans, Vücut kompozisyonu

AN EXAMINAITON AND RELATIONSHIPS OF BODY COMPOSITION, STRENGTH AND ANAEROBIC PERFORMANCE IN YOUNG NATIONAL CYCLISTS

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examinaiton and relatıonshıps of body composition, strength and anaerobic performance in Young National Cyclists. A total of 25 volunteer male cyclists from Young National Cyclists Team participated in this study voluntarily. Subjects' height, body weight, body fat percentage were determined. Isometric dynamometer was used for the determination of knee, back and hand grip strength. Results indicated that have normal body fat percentage, high level isometric strength and anaerobic performance. Results of Pearson Product Moment correlation analysis, right grip strength was significontly correlated with back strength(r=.560,p<.01), knee strength(r=.634,p<.01) and anaerobic power(r=.473,p<.05) Similarly back strength was significontly correlated with knee strength (r=.812,p<.01) and anaerobic power(r=.586,p<.01). In addition, knee strength was found to be significantly correlated with anaerobic power(r=.651,p<.01). Results also indicated that isometric strength and anaerobic power was significanily correlated with shoulder, chest, abdomen, hip and thighs environment(p<.05). As a conclusion, the findings of the present study indicated that shoulder, chest, abdomen, hip and thighs environment play important role in strength and anaerobic power in Young National Cyclists.And also there was relationship between isometric strength and anaerobic performance.

Keywords: Cyclists, Isometric strength, Anaerobic power, Body composition

GİRİŞ

Bisiklet sporunda temel antrenmanlar; mukavemet, tırmanış, interval ve teknik (arazi) şeklinde öne çıkar. Mukavemet antrenmanları sayesinde sporcuların dayanıklılıkları gelişir. Nabzın maximum olarak %55-85ine denk gelecek şiddette yapılır. Sporcuların daha hızlı rampa çıkmalarını sağlayan antrenman çeşidi ise, tırmanış antrenmanlarıdır. Bu antrenmanda nabzın maximum olarak %85-95 civarında olması hedeflenir. Sporcunun süratini ve Vo2MAX değerini yükseltmek interval antrenmanının temel amacıdır. Maksimum nabzın %90-10=üne denk gelecek şiddette yapılır. (Seiler ve Tønnessen, 2009). Spor bilimleri alanında bisiklet branşına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarda ve antrenman uygulamalarında laboratuvar koşullarında vücut kompozisyonunu ve fiziksel uygunluğu belirlemek için antropometrik ölçümler ve hesaplamalar; VO2max, KAHmax, maksimum ve ortalama güç değerlerini belirlemek için bisiklet ergometresinde yapılan aerobik ve anaerobik maksimum performans testleri; kuvvet performansını değerlendirmek için izometrik, izotonik ve izokinetik kuvvet testleri; metabolik etkilerin belirlenmesi için kan ve diğer vücut sıvılarında biyokimya testleri; hareket ekonomisi ve sürat performansı için güç ve kadans testleri yaygın olarak kullanılmaktadır (Impellizzeri ve Marcora, 2007, Schmidt, 2014a ve Özen, 2018). Spor bilimleri alanında popüler fizyolojik kavramlardan biri olan anaerobik güç, kısa süren yüksek şiddetli kas aktivitelerinde bireyin fosfojen sistemini kullanma yeteneğini olarak ifade edilirken, anaerobik kapasite; anaerobik glikoz ve fosfojen sisteminin kombinasyonundan elde edilen toplam enerji miktarı olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik performansın yaş ve cinsiyet, kas tipi, kas kitlesi ve kas kesit alanı, kalıtım, antrenman ve vücut kompozisyonundan oldukça etkilendiği belirlenmiştir (Özkan ve ark., 2009). Bisiklet üzerinde, vücut kompozisyonu bileşenlerinden kalça ekstansörleri ve daha önemlisi diz ekstansörleri ve ayak bileği fleksörleri, pedalı aşağıya indirir. Pedalın yukarıya kaldırılması ise, biraz önce sözünü ettiğimiz kasları antagonistleri, yani kalça ve diz fleksörleri ile ayak bileği ekstansörleri tarafından gerçekleştirilir (Weineck, 2002). Kol kaslarına baktığımızda ise, normal bisiklete binmede kolun ekstansörleri, bisikleti yönlendirmeyi ve gövdenin en uygun pozisyonunu sürdürebilmesini sağlar. Kısa süreli ataklarda, kolun depresör ve fleksörleri önem kazanır (Weineck, 2002). Ayrıca, kolların destek görevini bacaklara geçirmek için iyi kondisyon kazanmış karın ve sırt kasları da gereklidir (Weineck, 2002). Bu bağlamda çalışmamızın amacı, Genç Milli Bisikletçilerin vücut kompozisyonu, kuvvet ve anaerobik performans özelliklerinin incelenmesi ve ilişkilendirilmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışma, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölüm derslerinden, Araştırma Proje I ve II dersi kapsamında, bitirme çalışması olarak yapılmıştır. Çalışmamızda, bisikletçiler üzerinde ilişkisi olup olmadığı merak edilen vücut kompozisyonu, kuvvet ve anaerobik performans özelliklerinin incelenmesi amaç edinilmiştir.

Araştırma Örneklemi

Çalışmaya genç milli takım kampında yer alan ve farklı kulüplerde bisiklet branşıyla uğraşan toplam 25 (yaş: 16.8±0.64yıl) gönüllü genç erkek milli sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre, çap ölçümleri bacak, sırt, pençe kuvveti ve anaerobik performans ölçümleri yapılmıştır. Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya) ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (Seca, Almanya) ölçülmüştür. Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri ± 2 mm hata ile skinfold kaliper (Holtain, İngiltere) kullanılarak, çevre

ölçümleri Gulick antropometrik mezura (Holtain, İngiltere) kullanılarak ölçülmüştür. Anaerobik performansın belirlenmesinde dikey sıçrama testi kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır. Vücut yağ yüzdesi alınan ölçümler neticesi ile Yuhasz formülü kullanılarak belirlenmiştir: %Yağ: 5.783 + 1.153 (triseps+subskapula+suprailiak+abdomen)

Boy Uzunluğu Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları baş frankfort düzlemindeyken derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri denekler standart spor kıyafeti (şort, tişört) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri: Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri triseps, subskapula, suprailiak ve abdomen bölgelerinden yapılmıştır.

Çevre Ölçümleri: Çevre ölçümleri el bileği, fleksiyonda biseps ve baldır bölgelerinden deneklerin sağ tarafından yapılmıştır.

Dikey Sıçrama Testi: Aktif Sıçrama: Denekler elleri belinde dik duruş pozisyonundan aşağı doğru hızla çöküp yukarı doğru maksimal kuvveti ile sıçramışlardır. Elde edilen sıçrama yükseklikleri cm cinsinden değerlendirilmiştir.

İzometrik Kuvvet: Deneklere sırt-Bacak ve Pençe kuvveti ölçümü yapılmıştır. Deneklerden iki deneme sonucunda elde edilen en iyi sonuçlar en yüksek değer olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikleri yapıldıktan sonra değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi yardımıyla bakılmıştır. Analizde Windows için SPSS 15.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Bisikletçilerin Vücut Kompozisyonu ve Dinlenik Kalp Atım Özellikleri

	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Yağ (%)	Dinlenik Kalp Atım
Bisikletçiler (n=25)	171.44 ± 0.58	65.8 ± 5.33	12.15 ± 1.34	57.96 ± 6.36

Tablo 2. Bisikletçilerin Çevre Ölçümleri

Omuz	Göğüs	Karın	Kalça	Uyluk	Diz	Baldır	Ayak Genişliği	Ayak Uzunluğu	El Bileği
104.28 ± 3.96	89.28 ± 4.06	78 ± 6.46	92.8 ± 4.24	54 ± 3.25	36.16 ± 1.45	34.8 ± 1.49	9.84 ± 0.47	25.93 ± 0.99	16.80 ± 0.85

Tablo 3. Bisikletçilerin kuvvet ve anaerobik performans özellikleri

	Sağ Pençe	Sol Pençe	Sırt Kuvveti	Bacak Kuvveti	Sıçrama Yüksekliği	Sıçrama kgms	Watt
Bisikletçiler (n=25)	41.31 ± 6.12	39.05 ± 6.81	131.5 ± 13.06	124.4 ± 18.11	44.98 ± 5.52	93.32 ± 9.69	973.22 ± 96.94

Tablo 4. Bisikletçilerin Sağ Pençe ile Sırt-Bacak kuvveti ve Anaerobik Güç arasındaki ilişki

	Sırt Kuvveti	Bacak Kuvveti	Anaerobik Güç
Sağ pençe	,560* 0,004 25	,634* 0,001 25	,473* 0,017 25

Tabloda Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sağ pençe ile sırt kuvveti (r=.560,p<.01), bacak kuvveti (r=.634,p<.01), anaerobik güç (r=.473,p<.05) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Bisikletçilerin sırt kuvveti ile Bacak Kuvveti ve Anaerobik Güç arasındaki ilişki

	Bacak Kuvveti	Anaerobik Güç
Sırt Kuvveti	,812* 0,001 25	,586* 0,002 25

Tabloda Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sırt kuvveti ile bacak kuvveti (r=.812,p<.01) ve anaerobik güç(r=.586,p<.01) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 6. Bisikletçilerin Sağ Pençe ile Sırt-Bacak kuvveti ve Anaerobik Güç arasındaki ilişki

	Anaerobik Güç
Bacak Kuvveti	,651* 0,001 25

Tabloda, Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında bacak kuvveti ile anaerobik güç (r=.651,p<.01) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 7. Bisikletçilerin Sağ Pençe ile Omuz-Karın ve El bileği Çevresi arasındaki ilişki

	Omuz Çevresi	Karın Çevresi	El bileği Çevresi
Sağ pençe	,473* 0,017 25	,407* 0,031 25	,543* 0,013 25

Tabloda, Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sağ pençe ile omuz çevresi (r=.473,p<.05), karın çevresi (r=.407,p<.05) , el bileği çevresi (r=.543,p<.05)013, arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 8. Bisikletçilerin Sol Pençe ile Karın ve El bileği arasındaki ilişki

	Karın Çevresi	El bileği Çevresi
Sol pençe	,432* 0,031 25	,629* 0,001 25

Tabloda, Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sol pençe ile karın çevresi (r=.432,p<.05), el bileği çevresi (r=.629,p<.01) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 9. Bisikletçilerin Sırt Kuvveti ile Omuz Uyluk ve El bileği Çevresi arasındaki ilişki

	Omuz Çevresi	Uyluk Çevresi	El bileği Çevresi
Sırt Kuvveti	,459* 0,021 25	,480* 0,015 25	,521* 0,008 25

Tabloda, Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında sırt kuvveti ile omuz çevresi (r=.459,p<.05), uyluk çevresi (r=.480,p<.05), el bileği çevresi (r=.521,p<.01) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 10. Bisikletçilerin Bacak Kuvvetiile Omuz Uyluk ve El bileği Çevresi arasındaki ilişki

	Omuz Çevresi	Uyluk Çevresi	El bileği Çevresi
Bacak Kuvveti	,579* 0,001 25	,450* 0,024 25	,716* 0,001 25

Tabloda, Pearson Product Moment analiz sonuçları ele alındığında bacak kuvveti ile omuz (r=.579,p<.01), uyluk (r=.450,p<.01), el bileği (r=.716,p<.01) çevre arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Motorik özelliklere baktığımızda, literatürde alt ekstiremitenin etkin olduğu branşlar ile benzer sonuçlar bulunmuştur.

Güreşçilerin bacak kuvvetini 155,20± 24,94 kg olarak tespit etmiştir (Kaya 2015). Poyraz ve ark. Türk erkek milli takım badminton takımı sporcularının bacak kuvvetini 113,62±12,74 kg. olarak tespit etmişlerdir (Poyraz ve ark. 2015).

Alt ekstremite kuvvet düzeyi bisiklet performansıyla ilişkili olduğunu söyleyen araştırmalar da çalışmamızı destekler niteliktedir. (Faria ve ark., 2005; Rannama ve ark., 2013b ve Wozniak Timmer, 1991).

Alt ekstremitede etkin olan bir diğer branşa bakacak olursak; voleybolcularda bacak boylarının daha uzun olmasına bunun da daha geniş uyluk çevresine, daha yüksek bacak hacmine, quadriceps ve hamstring kas kütlesinin daha büyük olmasına neden olduğu, bununda sıçrama kuvvetini artırdığı bilinmektedir. (Özkan ve Kin İşler, 2010).

Bu durum, çalışmamızda dikey sıçramadan alınan anaerobik değerlerin bu sonuçlar ile bağdaşmakta ve çeşitli çalışmalarla da desteklemektedir (Özkan ve ark., 2010, Gökten, 2016).

Sonuç olarak;

Bisiklet sporu, sadece alt ekstiremitenin etkin rol aldığı bir branş olarak gözükebilir. Ancak yarış boyunca, üst ekstiremitede sağ ve sol kol kaslarıyla beraber, bunun yanında etkin sırt kaslarının senkronizasyonu ile aktif bir döngü söz konusudur. Tüm vücut motorik özelliklerinin çevre ölçümleriyle, doğrudan, pozitif yönde ilişkili olduğu görülmekte; bu da hareketin aktif döngüsü için önemli komponentler arasında yer almaktadır.

KAYNAKÇA

1. Kaya, Ş. (2015). Analysıs of the Effect of Technıque-Related Plyometrıc Exercıses on the Motorıc Propertıes of Wrestlers, Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences,
2. Poyraz, A., Baş, O., Ocak, Y., Yıldırım, Ş., Tortop, Y. (2015). Avrupa Badminton Takım şampiyonasına Katılan Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt, 6, Sayı, 2.

3. Faria E.W, Parker D.L, Faria I.E (2005). The science of cycling: Physiology and training – Part 1. Sports Med, 35(4): 285-312.
4. Rannama I, Baskın K, Roosalu M, Port K, Kunıtson V (2013b). Comparison of lower limb isokinetic muscle performance between road cyclists and middle distance runners. LASE Journal Of Sport Scıence, 4(2): 147-158.
5. Wozniak Timmer, C.A. (1991). Cycling biomechanics: a literature review. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 14(3): 106-113.
6. Özkan, A., Ve Kinişler, A. (2010). Sporcularda Bacak Hacmi, Kütlesi, Hamstring/Quadriceps Oranı ile Anaerobik Performans ve İzokinetik Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 90-102.
7. Özkan, A., Köklü, Y., Eyuboğlu, E., Akça, F., Koz, M., & Ersöz, G. (2010). Kadın voleybolcularda vücut kompozisyonu, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 15(4), 23-34
8. Gökten, H. (2016). U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
9. Özen, G. (2018). Elit Dağ Bisikletçilerin Fiziksel, Fizyolojik Özelliklerinin ve İzokinetik Kuvvet Düzeylerinin Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Bilimleri Anabilim Dalı.
10. Impellızzerı FM, Marcora SM (2007). The physiology of mountain biking. Sports Med, 37(1): 59-71.
11. Schmıdt A (2014a). Competitive Cycling (2nd Ed.). Auckland: Meyer & Meyer Sport. s.:17-37
12. Özkan A, Arıburun B, İşler A. (2009). Amerikan Futbol Oyunlarında Vücut Kompozisyonu, İzokinetik Bacak Kuvveti ve Anaerobik Performans Arasındaki İlişki, Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi,1: 48-50.
13. Weıneck J. (2002) Sporda Fonksiyonel Anatomi, Basit Gövde ve Ekstremite Hareketlerinin Analizi, Birol Basımevi, İstanbul.
14. Seiler S ve Tønnessen E. (2009). Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training, Sportscience 13, pp 32-53.

SB128

SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU VE SERBEST ZAMAN DOYUMU İLİŞKİSİ MÜCADELE SPORLARI İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Tolga Beşikçi[1], Ferhat Irkın[2], Pınar Güzel[3]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, tolga.besyo@hotmail.com
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, akademikproje45@gmail.com
[3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrguzel@yahoo.com

ÖZET

Bireyler serbest zamanlarında farklı rekreatif etkinliklere katılım göstermektedirler. Bu rekreatif etkinlikler bireyler arası birlikteliği sağlamanın yanında, etkinlikten keyif olarak doyuma ulaşmada etkili ve farklı motivasyon unsurlarını geliştirici nitelikte olabilmektedir. Bu bağlamda serbest zamanların etkili ve verimli değerlendirilmesi bireyler üzerinde fiziksel ve zihinsel gelişime katkısı olduğu kadar psikolojik açıdan da yararlı olması oldukça önemlidir. Bu çalışmanın temel amacı, mücadele sporları ile ilgilenen bireylerinin serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doyum düzeylerindeki demografik farklılıkları tespit etmek ve serbest zaman doyumu ile serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen Manisa ili içerisinde aktif olarak mücadele sporları ile uğraşan toplam 300 katılımcı (178 kadın 59,3% ve 122 erkek 40,7%) "Serbest Zaman Doyum Ölçeği"ni (SZDÖ), (Gökçe, 2008) ve "Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği"ni (SZMÖ), (Güngörmüş, 2012) cevaplamışlardır. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikilerle birlikte bağımsız örneklemler için t-testi kullanılmıştır. Serbest zaman doyumu ve serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, "SZDÖ" ve "SZMÖ" alt boyutlarındaki ortalama puanlar katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, katılımcıların serbest zaman motivasyonu puanları ile serbest zaman doyum puanları arasında alt boyutlara ilişkin pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, mücadele sporlarıyla ilgilenen katılımcıların serbest zaman motivasyonlarıyla birlikte serbest zaman doyum düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Bu durum etkinlikten alınan keyif ve buna bağlı olarak artan doyum düzeyinin bireyler üzerindeki serbest zamana yönelik motivasyonu da olumlu yönde olmasıyla ilişkilendirilebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Serbest zaman Doyumu, Serbest Zaman Motivasyonu, Rekreasyon

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE MOTIVATION AND LEISURE SATISFACTION: A RESEARCH ON INDIVIDUALS INTERESTED IN COMBAT SPORTS

ABSTRACT

Individuals participate in different recreational activities in their leisure time. In addition to providing inter-individual association, these creative activities can be effective and different motivational elements in achieving satisfaction as pleasure from the activity. In this context, effective and efficient evaluation of leisure is very important as it contributes to physical and mental development on individuals as well as being psychological. Objective: The main aim of this study is to determine demographic differences in leisure motivation and leisure satisfaction levels of individuals who are interested in combat sports and to determine the relationship between leisure satisfaction and leisure motivation. A total of 300 participants (178 women, 59,3% and 122 men, 40,7%) who were actively engaged in combat sports in Manisa province selected by simple random sampling method, answered Leisure Satisfaction Scale (LSS), (Gokce, 2008)) and Leisure Motivation Scale (LMS), (Güngörmüş, 2012). The results of the analysis showed that the mean scores of the subscales of LSS and LMS did not differ significantly according to their gender. However, there was a positive and significant relationship between the leisıre motivation scores and the leisure satisfaction scores of the participants. As a result, it can be said that there is an increase in leisure satisfaction levels with the leisure motivation of the participants who are interested in combat sports. This situation can be related to the pleasure received from the activity and the increasing level of satisfaction with the positive motivation of the leisure on the individuals.

Keywords: Leisure Satisfaction, Leisure Motivation, Recreation

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ve hızlı kentleşmenin bireyler üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için serbest zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Tekin ve ark., 2004). Serbest zamanın verimli geçirilmesi ve bireysel fayda sağlanması noktasında rekreasyon kavramı karşımıza çıkmaktadır. Rekreasyon, serbest zamanda gönüllü olarak yapılan aktiviteleri ve deneyimleri içerir. Bu aktiviteler katılımcılar tarafından

belirli kişisel ihtiyaçların tatmini için ya da tamamen memnuniyete yönelik seçilir (Torkildsen, 2002). Rekreasyon kavramı alan yazında ve serbest zamanları değerlendirmede kendisine geniş yelpazede yer bulmaktadır. Bugün hemen herkesin rekreatif bir uğraşı olduğunu söylememiz mümkündür. Bireysel aktivitelerden, gruplar arası sosyalleşmeyi sağlayan etkinliklere kadar rekreasyon çeşitlilik göstermektedir. Bu bağlamda rekreasyonun sosyolojik, psikolojik ve fiziksel açıdan yarar sağlayıcı özelliği olduğundan söz edilebilir. Farklı ilgi alanlarına hitap etmesi ve çok yönlü olması yapılan uğraşta devamlılık ve sürdürülebilir memnuniyet açısından oldukça önemlidir.

Rekreasyon, etkinliğe yönelik motivasyonu arttırıcı faydalarının yanında etkinlikten keyif alarak kişisel doyuma ulaşmada etkili olabilmektedir. Farklı ilgi alanlarındaki uğraşlar serbest zamana yönelik motive edici unsurları ve elde edilen doyum düzeyini değiştirebilmektedir.

Serbest Zaman Motivasyonu

Serbest zaman motivasyonu; bireyin rekreatif etkinliklere katılmak için kendi arzusu ve istekleri ile harekete geçmesidir. Motivasyon, serbest zaman etkinliklerine katılmak için engel yaratan durumların kaldırılmasında ve rekreasyona katılım düzeyinin artmasında büyük öneme sahiptir (Caroll ve Alexandris, 1997: 279-299). Chen, Li ve Chen (2013: 1187-1199) ergen bireyler üzerine yapmış oldukları çalışmada serbest zaman motivasyonu, serbest zaman tatmini ve serbest zaman katılımının rekreasyona dâhil olma üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Serbest zaman etkinliklerine yüksek katılım gösteren bireylerin kişisel doyumlarında artış olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte yüksek motivasyonun serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumu ise; bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinden algıladıkları kaliteyle yakından ilgilidir; genel bir ifadeyle bireylerin serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını ifade etmektedir (Kovacs, 2007: 42). Mannell ve Kleiber (1997) serbest zaman doyumunu, bireylerin rekreasyona katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra Beard ve Ragheb (1980: 20-33) ise çalışmalarında serbest zaman doyumunun kişisel bir seçim olduğunu ifade etmektedir.

Mücadele Sporları

İki sporcunun siklet ağırlıkları yakın olmaları koşulu ile belirli kurallar içinde yaptıkları müsabakalar mücadele sporları adı altında yer alır. Mücadele sporlarında ilgili federasyonun kurallarına bağlı kalınarak ring veya dojo gibi yerlerde karşılaşmalar gerçekleştirilir. Sporcular üst ve alt ekstremitelerini kullanarak gelebilecek darbeleri savunma, atak yapma ve savuşturma gibi stratejiler geliştirirler. Dünya genelinde dövüş sanatları olarak bilinen bu sporlar ülkemizde mücadele sporları olarak anılmaktadır. Kick boks, Karate, Taekwondo, Judo, Boks, Güreş vb. spor branşları bunlardan bazılarıdır (Dünya Mücadele Sporları Federasyonu). Bireyler gerek performans ağırlıklı gerekse de rekreatif amaçlı bu branşlarla ilgilenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın ve Örneklemi

Basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen Manisa ili içerisinde aktif olarak mücadele sporları ile ilgilenen ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren toplam 300 katılımcıya (178 kadın 59,3% ve 122 erkek 40,7%) ulaşılmıştır. Bu katılımcıların yaşları 18 ile 58 yaş aralığında değişkenlik göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların, demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım durumu gibi genel ifadeler yer almaktadır.

Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını belirlemek amacıyla Pelletier, Vallerand, Blais, Brikre ve Green-Demers (1991: 140-156) tarafından geliştirilen ve ilk kez Mutlu (2008: 1-87) tarafından ve daha sonra Güngörmüş (2012: 1209-1216) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe' ye uyarlanan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" (Leisure Motivation Scale, LMS) kullanılmıştır. Serbest zaman motivasyon ölçeği alt boyutları "içsel motivasyon", "dışsal motivasyon" ve "motivasyonsuzluk" olmak üzere 3 başlık altında değerlendirilmektedir (Vallerand ve diğ., 1992: 1004-1007). Ölçek 7 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta toplam dört madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Çalışmada kullanılan bir diğer ölçek ise, Beard ve Ragheb (1980: 20-33) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeğidir (Leisure Satisfaction Scale / LSS). Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından toplam 24 maddeden ve yine 6 alt boyuttan oluşan kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Gökçe (2008: 112) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert Tipi ölçek yapısında olan kısa form "Neredeyse hiç doğru değil", "Nadiren doğru", "Bazen doğru", "Çoğu kez doğru", "Neredeyse her zaman doğru" şeklinde 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından birebir görüşme yöntemiyle anketler uygulanmıştır. Ölçme formları katılımcılara verilmeden önce araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilerek araştırmaya gönüllü katıldıklarına ve aktif olarak Mücadele Sporlarıyla ilgilendiklerine dair onayları alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Eksiksiz doldurulan ölçme aracı formundan elde edilen veriler istatistik analizleri yapılmak üzere elektronik ortamdaki istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri yapılarak yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Normal dağılım gösteren verilere, değişkenler arasında farkı belirlemek için Bağımsız Örneklemler T-testi ve ölçek alt boyutlarına yönelik ilişkinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Korelayson analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın ve bekar katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım durumlarına bakıldığında tüm katılımcıların yarısından fazlasının düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı elde edilen bulgular arasındadır. Yapılan T-testi analizlerinde katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine ilişkin her iki ölçek alt boyutlarında da istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Her iki ölçek alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doyumu alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

		Başarmak	Bilmek	Uyaran Yaşama	Özdeşim	İçe Atım	Dışsal Düzenleme	Motivas yonsuzluk
Psikolojik	r	.543**	.512**	.495**	.507**	.556**	.524**	.501**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Eğitimsel	r	.479**	.434**	.421**	.435**	.477**	.448**	.427**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Sosyal	r	.437**	.404**	.418**	.413**	.428**	.427**	.413**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Fiziksel	r	.431**	.379**	.382**	.370**	.433**	.385**	.372**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Rahatlama	r	.410**	.370**	.369**	.385**	.408**	.379**	.386**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Estetik	r	.392**	.371**	.365**	.397**	.396**	.383**	.378**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

SZM ve SZD ölçeklerinin alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırmada mücadele sporları ile ilgilenen bireylerin SZM ölçeği alt boyutlarında artışla SZD ölçeği alt boyutlarında da benzer yönde artışın olduğu söylenebilir. Bu tablo her ne kadar neden sonuç bağlamında bir yorumlama olanağı vermese de değişkenlerin birlikte hangi yönde ve düzeyde değiştikleri konusunda fikir vermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatür incelendiğinde; Yetim'in (2014: 88) Eskişehir'deki fitness merkezi kullanıcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülürken; Sönmezoğlu, Polat ve Aycan (2014: 223) tarafından, Ankara, Bolu ve Düzce' deki gençlik merkezi üyelerine yönelik yapılan çalışmada serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında kadınlar lehine ortalamalarının daha yüksek oluğu görülmüştür.

Medeni duruma ilişkin varılan sonuçla farklı yönde olan çalışma, Knowles (2002: 49) tarafından evli çiftlerin serbest zamanda yaptıkları etkinliklerinin yoğunluğu üzerine yapılmış ve sonuç olarak evli olmadan önce bu çiftlerin serbest zamanlarının daha çok olduğu ve bireysel doyum yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızın sonuçlarıyla farklı yöndedir.

Yerlisu Lapa ve diğ. (2012: 58) Kayseri ilinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman motivasyonları üzerine yaptığı çalışmada erkek katılımcıların motivasyonsuzluk düzeyleri yüksek çıkarken, kadınlarda ise bilmek ve başarmak puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Serbest zaman doyumunun ölçülmesine yönelik üniversite öğrencileri ve gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise (Karlı ve diğ., 2008: 80-91; Trottier ve diğ., 2002: 131-144), katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda elde ettikleri doyum düzeyi araştırılmış ve aktiviteye yönelik katılım motivasyonuyla doyumun doğru orantılı olduğu gözlemlenmiştir.

Serbest zaman doyumunun yüksek seviyede olması serbest zaman motivasyonunu arttırmaktadır (Losier ve diğ., 1993: 158).

Sonuç olarak, mücadele sporlarıyla ilgilenen katılımcıların serbest zaman motivasyonlarıyla birlikte serbest zaman doyum düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Bu durum etkinlikten alınan keyif ve buna bağlı olarak artan doyum düzeyinin bireyler üzerindeki serbest zamana yönelik motivasyonun da olumlu yönde olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Öneriler:

Genel sonuçlara ulaşılabilmesi açısından ülkemizin diğer bölgelerinde de mücadele sporları ile ilgilenen bireyleri kapsayan çalışmaların yapılması rekreasyonu literatürüne olumlu katkılar sağlayabilir.

Yaşam tatmini, serbest zaman katılımı ya da katılımı engelleyen faktörlerin ileriki çalışmalarda bu kavramlara dâhil edilmesiyle araştırma sonuçlarının farklılık göstereceğini öngörmek mümkündür.

Serbest zaman etkinliklerinden keyif alma ve doyuma ulaşmaya yönelik etkinlik türleri geliştirilebilir. Bu etkinliklerin bireylerin mutlulukları üzerindeki etkileri vurgulayan eğitim programlarının düzenlenmesi katılımcıların doyum düzeylerindeki artışına yardımcı olacaktır.

Farklı spor branşları ile ilgilenen bireylerin serbest zaman doyumlarına ve motivasyonlarına yönelik karşılaştırmalı analizlerin olduğu çalışmalar yapılabilir.

Çalışmadaki veri seti, aktif olarak mücadele sporları ile ilgilenen bireylere uygulanan anket sonuçlarından elde edilmiştir. Gelecek araştırmalar etkinliğe katılmadan önce ve etkinliğin hemen sonrası iki farklı zamanda ölçümler gerçekleştirilerek sonuçlar değerlendirebilir.

KAYNAKÇA

Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1): 20-33.

Carroll B. ve Alexandris K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*. 29(3): 279-299.

Chen, Y.C., Li, R.H. ve Chen, S.H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*. 110(3): 1187-1199.

Dünya Mücadele Sporları Federasyonu İnternet Sitesi. www.dmsf.org.tr. Erişim Tarihi 25.07.2010.

Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).* Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güngörmüş, H.A. (2012). The Study of Validity and Reliability of Turkish Version of Leisure Motivation Scale. Energy Education Science and Technology Part B: *Social and Educational Studies*. 4(3): 1209-1216.

Idyll Arbor, Inc. (1991). *Leisure Satisfaction Measure.* (Mounir G. Ragheb, Jacob G. Beard). https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A146&xm=on. (10.09.2015).

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 19(2): 80-91.

Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. (Doctoral Dissertation)*. USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.

Losier, G.F., Bourque P.E. ve Vallerand R.J. (1993). A Motivational Model of Leisure Participation in The Elderly. *The Journal of Psychology*. 127(2): 153-170.

Mannell, R.C ve Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing.

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brikre, N.M. ve Green-Demers, I. (1991). Leisure and Mental Health: Relations Between Motivation for Lesiure Activities and Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavorial Sciences*. 27: 140-156.

Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport.* SI(1): 219-229

Torkildsen, G. (2002). *Leisure and Recreation Managements*. (Fourth Edition). London and New York: Taylor&Francis Group.

Trottier, A.N., Brown, G.T., Hobson, S.J.G. ve Miller, W. (2002). Reliability and Validity of The Leisure Satisfaction Scale (LSS-Short Form) and The Adolescent Leisure Interest Profile (ALIP). *Occupational Therapy International*. 9(2): 131-144.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C. ve Vallieres, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*. 52(4): 1003-1017

Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği*). Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(2): 53-59.

Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi).* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

SB178

BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE BOŞ ZAMANDA CAN SIKINTISININ ARACILIK ROLÜ

Utku IŞIK[1], Ömür Fatih KARAKULLUKÇU[2] , Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ[3]

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, utku.isik@erdogan.edu.tr
[2] Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığı, omur.karakullukcu@hbv.edu.tr
[3] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, hamdialper@gmail.com

Özet

Bu anlamda çalışmanın temel amacı, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tekrar gözden geçirerek, bu etki üzerinde can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu ortaya koymaya çalışmaktır.

Çalışmanın araştırma grubunu, Manisa ili çevresindeki ortaöğretim kurumlarında okuyan yaş ortalaması Ortyaş=16,32 +/- ,91 olan toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (PİOÖ) (Telef, 2013), "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (Özyeşil ve ark., 2011) ve "Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği"ni (Soylu ve Siyez, 2014) cevaplamışlardır. Çalışmada, bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş, daha sonra can sıkıntısının aracılık etkisinde Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Aracılı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise dolaylı bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etki olduğu görülmektedir (β=,417; F(1,190)=15,507;p<0,05). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeğinin hem yetkinlik alt boyutu (β=,378; p<0,05) hem de motivasyon alt boyutu (β=,390; p<0,05) aracı olarak analize katıldığında ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı bir şekilde etki olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu etkinin gücü, her iki alt boyut da aracı değişken olduğunda düşmekte, yani aracı değişkenler etkinin gücünü azalmaktadır. Dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek için bootstrap güven aralığı değerleri kontrol edilmiştir. Her iki alt boyut içinde bootstrap güven aralığı değerleri sıfırın altında ve üstünde olduğu ve boş zamanda can sıkıntısı ölçeğinin alt boyutlarının kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, psikolojik iyi oluşları olumlu olarak etkilemektedir. Ancak boş zamanlarında can sıkıntısı çeken öğrenciler arasında bu etki azalma eğilimi göstermektedir. Şöyle ki; boş zamanlarında canı sıkılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmalar meydana gelmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi her ne kadar psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini sürdürse

***Anahtar Kelimeler*:** Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, boş zaman can sıkıntısı

The Role Of Boredom In The Effect Of Conscious Awareness On Psychological Well-Being

Abstract

In this sense, the aim of this study is to review the effect of conscious awareness on psychological well-being and to try to reveal how effective and mediation the boredom on this effect.

The research group of the study consisted of a total of 192 students whose average age is 16,32 +/-, 91. Participants answered; "Psychological Well-being Scale" (PIOs) (Phone Number, 2013), "Conscious Awareness Scale" (Özyeşil et al., 2011) and "Leisure Boredom Scale" (Soylu and Siyez, 2014). In the study, the effect of conscious awareness on psychological well-being was tested by Simple Linear Regression Analysis, then based on the Baron and Kenny method in the mediation of boredom. The indirect bootstrap confidence interval values were used to determine how effective the mediated role.

According to the analysis, conscious awareness has a significant effect on psychological well-being (β =, 417; F (1,190) = 15,507; p <0,05). While both the sub-dimension of competence (β =, 378; p <0.05) and the sub-dimension of motivation (β =, 390; p <0.05) included in analysis, it was found to have a significant effect. However, the power of this effect decreases when the two sub-dimensions are intermediary variables, the intermediary variables decrease the power of the effect. The bootstrap confidence interval values were checked to determine whether the indirect effect was significant. It is seen that

the bootstrap confidence interval values are below and above zero in both sub-dimensions and the sub-dimensions of the boredom scale have a partial mediator effect.

As a result; students who have high level of conscious awareness, affect the psychological well-being positively. However, this effect tends to decrease among the students who are bored in their leisure time. In such a way that reductions in the psychological well-being of the participants who are bored in their leisure time. Although the level of conscious awareness continues to have an impact on psychological well-being, the power of influence is decreasing.

Keywords: Concious awareness, psychological well-being, boredom

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı teşvik eden bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak görülmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık, herhangi bir yargılama olmadan şu anda olanların farkında olma olarak belirtilmektedir. Bu anlamıyla bilinçli farkındalık, bir özellik olmaktan çok meditasyon yapmak gibi bir uygulama, bir durum olarak görülmektedir (Davis ve Hayes, 2011).

Bilinçli farkındalık, dikkatin isteyerek ve bilerek şimdiki zamana yönlendirilmesi ve yaşananların olduğu gibi yargılamadan kabullenilmesini sağlayan bir uyanıklık halidir. Bilinçli farkındalık yakın zaman içinde planladığımız amaçlarımızı bir köşeye bırakarak, içinde olduğumuz zaman içerisinde olayların olmasını istediğimiz şekilde değil, olduğu şekliyle yargılayıcı olmadan kabul etmektir. Zamanımızı geçmişi düşünerek veya gelecekle ilgili kaygılanarak geçirmekten kendimizi kurtarmak ve tüm dikkatimizle şimdiki ana odaklanabilmektir (Williams vd., 2015).

Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal sağlığın iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve arttırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın, iyi oluşla ilişkisinin yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008). Psikolojik iyi oluş: anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumalarla ve zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmektedir.

Boş zaman etkinlikleri belirli bir programı ve bazı sosyal kuralları olan kurumlar, gruplar ya da bireyler tarafından yapılandırılan etkinlikler bütünüdür (Bjarnadottir, 2004). Genel olarak bakıldığında, boş zaman etkinliklerine katılım yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Jennen ve Uhlebuck, 2004). Ancak katılım sağlanan etkinliğin yoğunluğu ve bu etkinliğe yüklenen anlam düşükse veya beklenen seviyenin altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Can sıkıntısı rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcı ya da değer eksikliği ile karakterizedir (Harris, 2000). Ayrıca can sıkıntısı önemli sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkilidir (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood, 2013).

Olumsuz bir yaşantı olarak can sıkıntısının boş zamanla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Caldwell ve Smith, 2006). Bireyler optimal düzeyde etkinliklere katılma fırsatından yoksun kaldığında veya optimal olmayan etkinliklerden kaçınamadıklarında boş zaman can sıkıntısı ortaya çıkabilmektedir. Boş zaman can sıkıntısı kuramına göre (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Orcutt, 1984) uyarı, heyecan ve meydan okuma arayışı gereksiniminin sosyal olarak uygun ya da onaylanan yollarla karşılanmaması ergenlerin alkol madde kullanımı, çetelere karışma ve kavgalara karışma gibi suça yönelik davranışlarla ilgilenmesine neden olmaktadır.

Bu anlamda çalışmanın amacı, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tekrar gözden geçirerek, bu etki üzerinde can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu ortaya koymaya çalışmaktır.

YÖNTEM

Çalışmanın araştırma grubunu, Manisa ili çevresindeki ortaöğretim kurumlarında okuyan yaş ortalaması Ortyaş=16,32 +/-,91 olan toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (PİOÖ) (Telef, 2013), "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (Özyeşil vd., 2011) ve "Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği"ni (Soylu ve Siyez, 2014) doldurmuşlardır. Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık ölçekleri tek alt boyut toplam puan üzerinden değerlendirilirken; boş zaman can sıkıntısı ölçeği yetkinlik ve motivasyon olmak üzere iki alt boyut üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeklerin örneklem grubu için uygun olup olmadığını anlamak ve aracı model içerisinde ki güvenirliliği arttırmak amacı ile doğrulayıcı faktör analizinden faydalanılmıştır. Çalışmada, bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş, daha sonra can sıkıntısının aracılık etkisinde Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Aracılı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise dolaylı bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçeklere Dair Bilgiler

	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Alpha	X2/sd	CFI	GFI	NFI	RMSEA
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	192	4,49	1,16	0,872	2,863*	0,916*	0,925*	0,908*	0,79*
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	15	192	3,57	0,76	0,867	1,986**	0,934*	0,901*	0,904*	0,042**
Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği						2.411*	,919*	,903*	,878*	,080*
(Yetkinlik)	6	192	2,91	0,88	0,847					
(Motivasyon)	6	192	2,96	0,76	0,742					

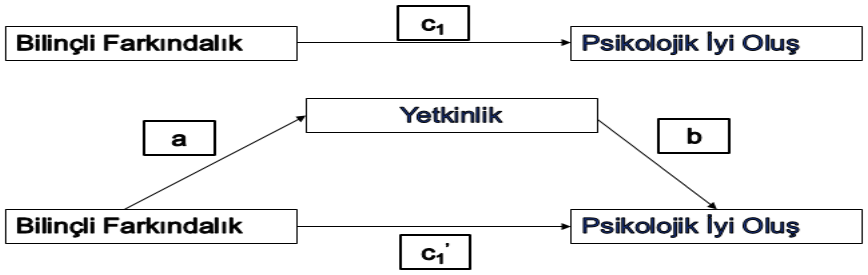
**Mükemmel Uyum *Kabul Edilebilir Uyum

(Kline, 2011), (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003), (Baumgartner & Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler & Bonett, 1980; Marsh, Hau, Artelt, Baumert & Peschar, 2006), (Browne & Cudeck, 1993), (Hu & Bentler, 1999), (Meyers, Gamst & Guarino, 2006), (Byrne, 2010)

Tablo 1'e göre çalışmada kullanılan ölçekler örneklem grupları açısından geçerli ve güvenilir ölçeklerdir.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık-Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Yetkinlik Alt Boyutu Aracılık Etkisi

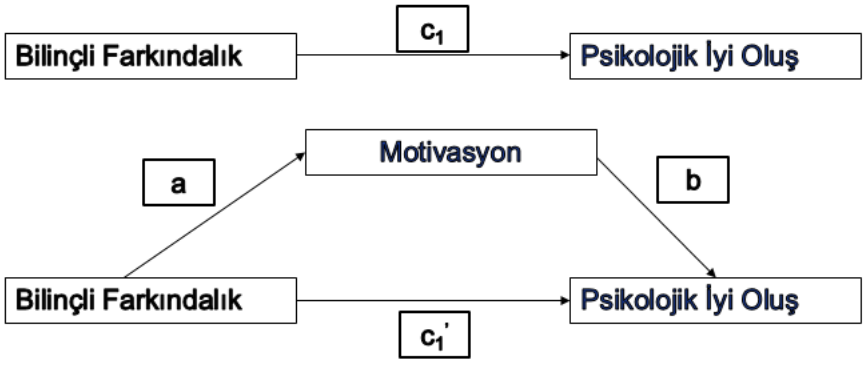
1. Eşitlik: Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c_1)	(c_1')	(b)
β=-,2377	β=,4204	β=,4072	β=--,1409
t=-2,827	t=3,9829	t=3,9379	t=--1,5410
p=0,000	p=0,001	p=0,001	p=0,1250
S.Hata=,0838	S.Hata=,1056	S.Hata=,1059	S.Hata=,0914



Tablo 2'den anlaşıldığı üzere bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır (β=,4204; p<0,05). Aracı değişken olarak yetkinlik alt boyutu modele dahil edilmiş olduğunda da bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir (c_1'), ancak etki değerinde bir azalış söz konusu olmuştur (β=,4072; p<0,05). Başka bir ifade ile yetkinlik alt boyutu arttıkça bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindekini azaltmaktadır.

Tablo 3. Bilinçli Farkındalık-Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Motivasyon Alt Boyutu Aracılık Etkisi

1. Eşitlik: Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c_1)	(c_1')	(b)
β=-,1448	β=,4204	β=,4060	β=-,2467
t=-,6213	t=3,9829	t=3,8746	t=-2,3450
p=0,045	p=0,001	p=0,000	p=0,0201
S.Hata=,0722	S.Hata=,1056	S.Hata=,1048	S.Hata=,1052



Tablo 3'den anlaşıldığı üzere bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır (β=,4204; p<0,05). Aracı değişken olarak motivasyon alt boyutu modele dahil edilmiş olduğunda da bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir (c_1'), ancak etki değerinde bir azalış söz konusu olmuştur (β=,4060; p<0,05). Başka bir ifade ile motivasyon alt boyutu arttıkça bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindekini azaltmaktadır.

Tablo 4. Aracılık etkilerin bootstrap alt ve üst sınırları

Yetkinlik Aracılık Rolü	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Bilinçli Farkındalık-Psikolojik İyi Oluş	0,132	0,0138	0,0245	0,0354
Motivasyon Aracılık Rolü	**Effect**	**BootSE**	**BootLLCI**	**BootULCI**
Bilinçli Farkındalık-Psikolojik İyi Oluş	0,144	0,0201	0,0214	0,0453

Aracılı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek gerekmektedir. Bunun için de bootstrap güven aralığı değerleri yeterlidir. Bootstrap alt ve üst sınırın, sıfırın altında veya üstünde olması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap güven aralığı değerlerinin ikisinin de sıfırın üstünde olduğu ve yetkinlik ile motivasyon alt boyutlarının düşük oranda kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tekrar gözden geçirerek, bu etki üzerinde can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu ortaya koymak amacı ile yapılmıştır. Yapılana analizler sonucunda can sıkıntısı bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde düşük oranda kısmi aracı etkiye sahiptir. Literatürde bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi sunan araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Falkenström, 2010; Hamarta vd., 2013; Howell vd., 2008). Ayrıca bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında ilişkinin bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Brown vd., 2007; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell vd., 2008; Schutte ve Malouff, 2011; Griebel, 2015; Wang ve Kong, 2014). Literatürde psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile can sıkıntısı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu ortaya koyan (Smith,1981; O'Hanton,1981; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990) çalışmalarda mevcuttur. Sonuç olarak; bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, psikolojik iyi oluşları olumlu olarak etkilemektedir. Ancak boş zamanlarında can sıkıntısı çeken öğrenciler arasında bu etki azalma eğilimi göstermektedir. Şöyle ki; boş zamanlarında canı sıkılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmalar meydana gelmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi her ne kadar psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini sürdürse de etkinin gücü azalmaktadır. Bu çalışma; bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde can sıkıntısının aracılık rolünü göstermesi açısından önem arz etmektedir.

Öneriler

Eğitim Kurumlarımızda;

*Boş zaman, bilinçli farkındalık eğitimlerin basamaklı olarak verilmesi,

*Gönüllü katılım sağlanabilecek projelerin artırılması ve topluma yaygınlaştırılması,

*Özellikle teknolojiye bağımlılıklarımızın arttığı ve hareketsiz kaldığımız günümüzde teknolojinin aktif yaşamı engellemeyen aksine daha da kolaylaştıran bir unsur olduğunun eğitim kurumlarında vurgusunun yapılması,

Ailelerimizde;

*Yukarıda belirtilen önerilerin öncelikle eğitim kurumlarına değil ailede başlaması gerekliliğinin bizlerin farkında olması.

*Çalışmanın örneklem grubu kısıtlı kaldığından; daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı yaş gruplarında da çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C, Meigs, C, Milford, N., Sampson, N.M.B. (2006). The social benefits of intramural sports. *NASPA Journal, 43*(1), 69-86.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J. ve Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.

Bjarnadottir, R. (2004). Modern adolescents' leisure activities: A new field for education?. *Young*, 12(4), 299-315.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

Caldwell, L. L. ve Smith, E. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418.

Davis, D.M., Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practicereview of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B. ve Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.

Griebel, C. (2015). *Emotional ıntelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eastern Illinois University, Illinois.

Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. International Journal of Academic Research, 5(2), 145-150.

Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom and boredom proneness. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 47-77.

Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.

Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure time boredom. *Journal of Leisure Research*, 23, 260-271.

Iso-Ahola, S. E. ve Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.

Iso-Ahola, S. E. ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1-17.

Iso-Ahola, S. E. ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.

Jennen, C. ve Uhlebuck, G. (2004). Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of ilness. *Evidence-based Complimentary and Alternative Medicine*, 1(2), 147-165.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022.

Orcutt, J. D. (1984). Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use. *Journal of Drug Issues*, 14, 161-173.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.

Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.

Smith, R. P. (1981). *Boredom:* A review. Human factors, 23(3), 329-340.

Soylu, Y., Siyez, D. (2014). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.

Williams M. Teasdale J. Zindel S. Kabat-Zinn J. (2015). *İyi Hissetme Sanatı*, Diyojen Yayıcılık, İstanbul.

SB238

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMINI ENGELLEYEN VE KOLAYLAŞTIRAN FAKTÖRLER: YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU ÖRNEĞİ

Elvan Deniz Yumuk[1], Hamdi Alper Güngörmüş[2]

[1]Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Bölümü, elvandenizyumuk@gmail.com

[2]Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, hamdialper@gmail.com

ÖZET

Üniversite kampüsleri öğrencileri için sadece sınıflar veya laboratuvarlarla sınırlı olmamakla beraber; serbest zaman faaliyetleri sayesinde akademik yoğunluğun azaldığı imkanları da sunmaktadır (Balcı ve İlhan, 2006). Üniversite rekreasyon hizmetlerinin temel felsefesi üniversite öğrenci ve mensuplarına sportif rekreasyon hizmetleri; açık hava eğitim programları, halka hizmet programları, akademik yönü güçlü öğrencileri üniversiteye yönlendirme ve güçlü üniversite imajı oluşturmayı amaçlamaktadır (Kesim, 2008). Kampüs rekreasyonu öğrencilerin üniversite eğitimleri boyunca pozitif anlamda gelişimlerini ve olgunlaşmalarını hedef almaktadır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen/kısıtlayan ve kolaylaştıran faktörlerin belirlemesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubunu Manisa Celal Bayar Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu'nda öğrenim gören kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 94 kadın 241 erkek toplam 335 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yer alan katılımcılar 17 ile 34 arası yaşlarda olup ortalamaları 19.35 ± 2.55'dir. Araştırmada öğrenciler serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen/kısıtlayan faktörleri belirlemek için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından yapılan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)" ve Kim ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Gürbüz, Emir ve Öncü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği'ni cevaplamışlardır.

Çalışma kapsamında toplam 346 kişiye ölçek uygulanmış ancak 11 adet ölçek formu eksik ve/veya yanlış doldurulduğundan, çalışma dışı bırakılmış ve 335 (%96.8) ölçek ile analizler yapılmıştır. Elde edilen verilerin normallik sınaması için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin güvenirliğini belirlemek için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikiler, tek faktörlü MANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. BZEÖ için iç tutarlık katsayısı 0.750-0.787 ve SZKÖ için 0.813-0.866 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, BZEÖ'nin sadece "üniversite tesislerinin yeterliliği" değişkeninin alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu; "cinsiyet", "üniversite topluluklarına üyelik" ve "üniversite tesislerinin yeterliliği" değişkenine göre ise faktör düzeyinde anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmüştür.

SZKÖ'nin "cinsiyet" ve "kampüste geçirilen serbest zamanın yeterliliği" değişkeninin alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu; "cinsiyet", "üniversite topluluklarına üyelik" ve "kampüste geçirilen serbest zamanın yeterliliği" değişkenine göre ise faktör düzeyinde anlamlı farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

BZEÖ ve SZKÖ'nin alt boyutlarına göre öğrencileri serbest zaman etkinliklerine katılımını kısıtlayan temel engelin "yapısal engeller" ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün "kişisel kolaylaştırıcılar" olduğu sonucuna varılmıştır. Hazırlık sınıfı öğrencileri üniversite yaşamındaki ilk yıllarında farklı bir şehirde adaptasyon sorunu yaşayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerin öğrencilere serbest zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili eğitim, tesis ve organizasyon imkânlarının da sunulmasının gerekliliği önerilebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Serbest zaman, engeller, kolaylaştırıcılar, kampüs rekreasyonu

FACTORS CONSTRAINING AND FACILITATING UNIVERSITY STUDENTS' PARTICIPATION IN LEISURE ACTIVITIES: SAMPLE OF HIGHER SCHOOL OF FOREIGN LANGUAGES

ABSTRACT

University campuses are not solely limited with classrooms or laboratories for their students, but also they provide with opportunities that decrease academic load thanks to leisure activities (Balcı ve İlhan, 2006). The basic philosophy of university recreation services aims to form sport recreation services, outdoor education programs, public service programs, directing students with strong academic skills, and strong university image (Kesim, 2008). Campus recreation targets positive development and maturation of students during their university education. In the light of this information, the aim of this study is to determine the factors constraining and facilitating the participation of university students in leisure activities, and to compare these with various variables.

The study in descriptive research model consists of 335 participants - 94 female and 241 male- who are selected with convenience sampling method among the students studying at Higher School of Foreign Languages of Manisa Celal Bayar University. The participants are between 17 and 34 years old, and their mean is 19.35 ± 2.55. In order to determine constraining factors for leisure participation, Leisure Constraints Scale developed by Alexandris and Carroll (1997) and adapted into Turkish by Gürbüz, Öncü and Emir (2012), and Leisure Facilitators Scale developed by Kim et.al (2011) and adapted into Turkish by Gürbüz, Emir and Öncü (2015) were used.

In the context of the study, 346 participants answered survey; however, 11 forms were excluded because of being incomplete and/or filling in wrong; and the analysis were carried out with 335 (96.8%) survey forms. To test the normality of obtained data, skewness and kurtosis values (normal distribution of data), Box M (variance-covariance matrix homogeneity) and Levene (variance equality) test results were examined. To determine the reliability of scales used in study, Cronbach Aplha coefficient was calculated. In the evaluation of variables showing normal distribution, descriptive statistics, single factor MANOVA and Pearson Correlation tests were used. For LCS, internal consistency coefficient changes between 0.750 and 0.787, for LFS, it is 0.813-0.866.

When the analysis results were examined, it is seen that LCS's underlying effect is significant only on the sub-factors of "university facility sufficiency"; and that there is a significant difference on factor level in terms of "gender", "university community membership" and "university facility sufficiency". It is determined that LFS has significant underlying effect on sub-factors of "gender" and "sufficiency of time-spent in campus"; and that there is a significant difference on factor level in terms of "gender", "university community membership" and sufficiency of time-spent in campus".

According to sub-scales of LCS and LFS, it is concluded that the primary constraint affecting leisure participation is "structural constraints" and the most important factor facilitating participation is "personal facilitators". When it is considered that preparatory-year students may have problems in adapting a different city in their first year of university life, it is suggested that universities should provide students with leisure education, facilities and organization opportunities.

GİRİŞ

Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) Yabancı diller yüksekokulu (YDYO) şehir merkezinde konumlandırılmış merkez yerleşkeden uzak olan geniş yeşil alan içerisindeki binası ile İngilizce hazırlık eğitimini sürdürmektedir. Ayrıca YDYO, MCBÜ içerisinde bağımsız kuruluşlar tarafından denetlenip ilk kez akreditasyon belgesi alan öğretim kurumudur ve bu belgeye sahip sayılı kurumlar arasındadır. Akreditasyon belgesi; yüksek öğretim kurumlarının ve yürüttükleri eğitim çalışmalarının uluslararası standartlara uygunluğunun yetkili bir kurum tarafından onaylanmasıdır. Akreditasyon belgesinin üniversitede İngilizce hazırlık eğitimi alan öğrencilere faydası dünya standartlarında eğitim, mezun olunan puan aralığına göre iki farklı sertifika alma fırsatı, ders içinde ekstra materyal çalışmaları, video vb. görsel ve teknik araçlarla öğrencilerin aktif rol almaları sağlamakta olmasıdır.

Tüm üniversiteler ve kampüsleri açısından incelendiğinde, kampüs rekreasyonu öğrencilerin eğitim ve öğretim dışındaki saatlerini etkinlikler ile zenginleştirmek, öğrencilerin grup içi davranışlarını, başkalarını yönlendirmelerini, liderlik yapmalarını ve özgüvenlerini geliştirmek, özel yaşamlarına katkıda bulunmak amacıyla sağlık ve güvenlik gibi alanlarda çeşitli programlar uygulamak, akademik ve idari personel aileleri ve çocuklarına yaygın rekreasyon hizmeti sunmaktır. Kampüs rekreasyonunun amaçlarını iki ana başlık altında toplamaya çalışırsak birincisi rekreasyonel spor hizmetleri, ikincisi informal spor hizmetleridir. Kampüs rekreasyonu öğrencilerin üniversite eğitimleri boyunca pozitif anlamda gelişimlerini ve olgunlaşmalarını hedef almaktadır. Bu bağlamda dayanışma, yardımlaşma, sosyalleşme, kişilik kazanma ve kendilerine güven gibi özellikler ön plana çıkmaktadır. Üniversite

rekreasyon hizmetlerinin temel felsefesi üniversite öğrenci ve mensuplarına sportif rekreasyon hizmetleri; açık hava eğitim programları, halka hizmet programları, akademik yönü güçlü öğrencileri üniversiteye yönlendirme ve güçlü üniversite imajı oluşturmayı amaçlar (Kesim, 2008). Üniversite öğrencilerinin kampüs yaşamının sadece sınıflar veya laboratuvarlarla sınırlı olmadığı, serbest zaman katılımının akademik yoğunluğun atılabileceği imkanları sağlayabileceği ortaya konmuştur (Balcı ve İlhan, 2006).

Günümüzde pek çok insan değişik sebeplerle kendileri veya yaşam kaliteleri için önemli olan serbest zaman etkinliklerine katılmamakta, çeşitli sebeplerden dolayı engellenmektedirler (Gürbüz, 2006). Literatür incelendiğinde, serbest zaman engelleri ifadesi birçok araştırmacı tarafından tanımlanmış ve tüm tanımlarda fikir birliği olduğu anlaşılmıştır. Serbest zaman engelleri varsayılan ve serbest zamandaki katılım ve hazzı engellemiş ya da kısıtlanmış, bireyler tarafından algılanan faktörler olarak tanımlanmıştır (Alexandris ve Caroll, 1997; Celik, 2011). Konuyla ilgili olarak Alexandris ve Caroll (1997) serbest zaman engellerini, içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmış ve zaman ve para eksikliği, coğrafi mesafe, imkân olmaması gibi sebepler dışsal engeller; kişisel kapasite, yetenek, bilgi ve ilgi alanları gibi sebepler ise içsel engeller olarak tanımlamıştır.

Crawford ve Godbey'e göre ise serbest zaman engelleri; a) kişisel engeller: beceri düzeyini algılaması, aktiviteye ilişkin tutumu ve aktivitenin uygunluğunun algılanması durumu, b) kişilerarası engeller: aktiviteye katılmak için bir eş veya arkadaş bulmak, para ve zaman vb. ve c) yapısal engeller: ulaşım, tesislerin kalitesi ve erişilebilirliği olarak üç ana başlıkta incelemiştir (Gürbüz, 2006). Rekreasyonel aktivitelere katılımın pozitif etkileri düşünüldüğünde bu tür aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi hem bireysel hem de toplumsal anlamda önem arz etmektedir (Temir ve Gürbüz; 2012).

Serbest zaman kolaylaştırıcılarına bakacak olursak, Raymore'a göre serbest zaman kolaylaştırıcıları benzer şekilde; Kişisel: Serbest zaman aktivitelerine katılımda bireysel ilgi alanlarını teşvik eden bireysel nitelik, karakter ve inançlar, Kişilerarası: Aktivite tercihi ve katılımını sağlayacak arkadaş ya da gruplar ve Yapısal: Aktivite katılımını teşvik eden toplumsal ve fiziksel kurum, organizasyon ve inanç sistemleri (Kim vd., 2011) olarak tanımlamıştır.

Jackson, Crawford ve Godbey'e (1993) göre serbest zaman katılımı sadece engellerin olmamasına bağlı değildir. Yani birey engellerle başa çıkarak, serbest zaman katılımı gerçekleştirebilir. Raymore 2002'de birçok engel kavramını kullanarak serbest zaman katılımının doğasını anlamaya yönelik yeni bir fikir ortaya atmıştır. Buna göre serbest zaman kolaylaştırıcıları serbest zaman tercihlerinin oluşumunu destekleyen ya da sağlayan faktörlerdir ve serbest zaman katılımına bireyi teşvik eder ya da hali hazırda bulunan katılımın devamını sağlar. Motivasyon kavramını bir süreç olarak alacak olursak, serbest zaman katılımını etkileyen alt boyutlar aynı engellerde olduğu gibi kişisel, kişiler arası ve yapısal olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm bu kavramlar göz önünde bulundurulduğunda, akademik açıdan akredite edilmiş bir kurumun öğrencilerinin serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcılarının incelenmesi oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen/kısıtlayan ve kolaylaştıran faktörlerin belirlemesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubunu Manisa Celal Bayar Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu'nda öğrenim gören kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 94 kadın 241 erkek toplam 335 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yer alan katılımcılar 17 ile 34 arası yaşlarda olup ortalamaları 19.35 ± 2.55'dir. Araştırmada öğrenciler serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen/kısıtlayan faktörleri belirlemek için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından yapılan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)" ve Kim ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Gürbüz, Emir ve Öncü (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği'ni cevaplamışlardır. Ölçek araştırmacılar tarafından katılımcılara kampüs içerisinde elden uygulanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınmıştır. Yönergede veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma kapsamında toplam 346 kişiye ölçek uygulanmış ancak 11 adet ölçek formu eksik ve/veya yanlış doldurulduğundan, çalışma dışı bırakılmış ve 335 (%96.8) ölçek ile analizler yapılmıştır. Elde edilen verilerin normallik sınaması için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin güvenirliğini belirlemek için Cronbach Alpha katsayısı

hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikiler, tek faktörlü MANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min	Max	$\overline{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	Alpha
SZEÖ									**.829**
Kişisel Engeller	9	335	1,00	4,00	2,75	,551	-,304	,329	.785
Kişilerarası Engeller	3	335	1,00	4,00	2,80	,731	-,274	-,319	.787
Yapısal Engeller	6	335	1,83	4,00	3,09	,443	-,209	-,201	.750
SZKÖ									**.879**
Kişisel Kolaylaştırıcılar	5	335	2,00	5,00	3,92	,702	-,223	-,635	.813
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	4	335	1,25	5,00	3,43	,818	-,076	-,262	.818
Yapısal Kolaylaştırıcılar	7	335	1,00	5,00	3,75	,781	-,387	-,102	.866

Tablo 1 incelendiğinde BZEÖ ve SZKÖ'nün alt boyutlarına göre öğrencileri fiziksel aktivitelere katılımını kısıtlayan temel engelin "yapısal engeller" (Ort.=3.09) ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün "kişisel kolaylaştırıcılar" (Ort.=3.92) olduğu tespit edilmiştir. BZEÖ için iç tutarlık katsayısı 0.750-0.787 ve SZKÖ için 0.813-0.866 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Kadın (N=94)		Erkek (N=241)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZEÖ				
Kişisel Engeller	2.80	.548	2.73	.553
Kişilerarası Engeller	2.87	.755	2.77	.722
Yapısal Engeller	3.17	.433	3.06	.443
SZKÖ				
Kişisel Kolaylaştırıcılar	4.09	.620	3.85	.722
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.72	.778	3.32	.807
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.97	.737	3.67	.783

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, "cinsiyet" değişkeninin BZEÖ alt üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.986, F(3, 331)=1.541, p>0.05] ve faktör düzeyinde ise sadece "yapısal engeller" [F(1, 333)=4.380, p<0.05] alt boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca SZKÖ'nin alt faktörleri üzerinde "cinsiyet" değişkenin temel etkisinin anlamlı olduğu [λ=0.947, F(3, 331)=6.186, p<0.05] ve faktör düzeyinde de tüm alt boyutlarda ("kişisel kolaylaştırıcılar" [F(1, 333)= 7.835, p<0.05]; "kişilerarası kolaylaştırıcılar" [F(1, 333)= 16.980, p<0.05]; "yapısal kolaylaştırıcılar" [F(1, 333)= 9.910, p<0.05]) ortalama puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Kampüsteki Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Asla/Çok	Nadir (N=235)	Bazen (N=100)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZEÖ				
Kişisel Engeller	2.75	.555	2.74	.544
Kişilerarası Engeller	2.80	.749	2.80	.691
Yapısal Engeller	3.08	.461	3.10	.397
SZKÖ				
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.90	.714	3.96	.676
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.43	.840	3.44	.766
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.76	.817	3.74	.692

Tablo 3'deki MANOVA analizi sonuçlarına göre, "kampüsteki serbest zaman etkinliklerine katılma durumu" değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.996, F(3, 331)=0.476, p>0.05] ve faktör düzeyinde de anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir. SZKÖ'nin alt faktörleri üzerinde "kampüsteki serbest zaman etkinliklerine katılma durumu" değişkenin temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.999, F(3, 331)=0.076, p>0.05] ve faktör düzeyinde de anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Spor Merkezlerine Üyelik Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Üye (N=69)		Üye Değil (N=266)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZEÖ				
Kişisel Engeller	2,73	,561	2,76	,550
Kişilerarası Engeller	2,62	,723	2,84	,728
Yapısal Engeller	3,07	,406	3,10	,453
SZKÖ				
Kişisel Kolaylaştırıcılar	4,12	,667	3,87	,702
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,57	,776	3,40	,826
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,88	,662	3,72	,807

Analiz sonuçları, "spor merkezlerine üyelik durumu" değişkeninin katılımcıların BZEÖ'nin [λ=0.984, F(3, 331)=1.790, p>0.05] ve SZKÖ'nin [λ=0.978, F(3, 331)=2.492, p>0.05] alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Sonuçlara göre, BZEÖ'nin "Kişilerarası Engeller" [F(1, 333)=4.967, p<0.05] ve SZKÖ'nin ise "Kişisel Kolaylaştırıcılar" [F(1, 333)=7.314, p<0.05] alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. "Kişilerarası Engeller" alt boyutunda spor merkezlerine üye olmayan öğrencilerin engel algı puanları üye olanlardan daha yüksek iken "Kişisel Kolaylaştırıcılar" alt boyutu ortalama puanlarının ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Serbest Zaman Faaliyetlerine Katıldıkları Kişiler Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Ailemle (N=13)		Yalnız (N=46)		Arkadaş Grubu (N=276)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZEÖ						
Kişisel Engeller	2.77	.518	2.77	.487	2.74	.564
Kişilerarası Engeller	2.87	.553	2.77	.798	2.80	.729
Yapısal Engeller	3.27	.351	3.03	.402	3.09	.452
SZKÖ						
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.77	.836	3.99	.744	3.91	.690
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.21	.636	3.48	.930	3.43	.806
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.56	.748	3.81	.874	3.75	.767

Tablo 5'deki analiz sonuçları incelendiğinde, "serbest zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler" değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.995, F(6, 660)=0.275, p>0.05] aynı zamanda faktör düzeyinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. SZKÖ'nin alt faktörleri üzerinde "serbest zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler" değişkenin temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.987, F(6, 660)=0.707, p>0.05] ve faktör düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 6. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Üniversite Tesislerini Yeterliliği Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Kesinlikle Yetersiz (N=147)		Yetersiz (N=120)		Normal (N=68)	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
SZEÖ						
Kişisel Engeller	2.77	.518	2.77	.487	2.74	.564
Kişilerarası Engeller	2.87	.553	2.77	.798	2.80	.729
Yapısal Engeller	3.27	.351	3.03	.402	3.09	.452
SZKÖ						
Kişisel Kolaylaştırıcılar	3.77	.836	3.99	.744	3.91	.690
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.21	.636	3.48	.930	3.43	.806
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.56	.748	3.81	.874	3.75	.767

Tablo 6'daki MANOVA sonuçlarına bakıldığında, "üniversite tesislerini yeterliliği" değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin değişkenin temel etkisinin anlamlı olduğu [λ=0.952, F(6, 660)=2.721, p<0.05], faktör düzeyinde ise sadece "yapısal engeller" [F(2, 332)=5.297, p<0.05] alt boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta tesislerin "kesinlikle yetersiz" olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama puanlarının "normal" olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca SZKÖ'nin alt faktörleri üzerinde "üniversite tesislerini yeterliliği" değişkenin temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.979, F(6, 660)=1.147, p>0.05] ve faktör düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 7. BZEÖ-SZKÖ Puanlarının Kampüste Geçirilen Serbest Zaman Yeterliliği Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Ölçekler	Kesinlikle Yetersiz (N=161)		Yetersiz (N=93)		Normal (N=81)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZEÖ						
Kişisel Engeller	2,76	,601	2,73	,508	2,75	,499
Kişilerarası Engeller	2,77	,782	2,85	,642	2,79	,729
Yapısal Engeller	3,11	,454	3,06	,434	3,08	,432
SZKÖ						
Kişisel Kolaylaştırıcılar	4.05	.737	3.87	.626	3.72	.664
Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3.53	.831	3.31	.740	3.38	.862
Yapısal Kolaylaştırıcılar	3.91	.789	3.70	.688	3.50	.799

MANOVA sonuçlarına bakıldığında, "kampüslerde geçirilen zamanın yeterliliği" değişkeninin BZEÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin değişkenin temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.992, F(6, 660)=0.419, p>0.05] aynı zamanda faktör düzeyinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. SZKÖ'nin alt faktörleri üzerinde ise "kampüslerde geçirilen zamanın yeterliliği" değişkenin temel etkisinin anlamlı olduğu [λ=0.940, F(6, 660)=3.472, p<0.05] ve faktör düzeyinde de "kişisel kolaylaştırıcılar" [F(2, 332)= 6.533, p<0.05] ve "yapısal kolaylaştırıcılar" [F(2, 332)= 7.941, p<0.01] alt boyutlarında ortalama puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda kampüslerde geçirilen zamanın "kesinlikle yetersiz" olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama puanlarının "normal" olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

BZEÖ ve SZKÖ'nün alt boyutlarına göre öğrencileri serbest zaman etkinliklerine katılımını kısıtlayan temel engelin "yapısal engeller" ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün "kişisel kolaylaştırıcılar" olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmamız ile benzerlik gösterir şekilde, Sarol (2017) bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi üzerine yaptığı çalışmasında Ankara ilinde 691 bireye ulaşmıştır. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen temel faktörün "yapısal engeller" olduğunu ve bireylerin aktivite katılımı kolaylaştıran temek faktörün "kişisel kolaylaştırıcılar" olduğunu ortaya koymuştur. Silva ve Correia (2008) Portekiz'de yaşayan bireylerin serbest zamanda seyahat katılımlarını engelleyen ve kolaylaştıran faktörleri nitel bir araştırma içerisinde değerlendirmiştir. Bireylerin seyahat katılımlarını etkileyen dört faktörün motivasyon (kişisel), seyahat arkadaşı (bireyler arası), zaman ve para (yapısal) faktörleri olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmada açıkça bu faktörlerin hem bir engel hem de kolaylaştırıcı olarak karşımıza çıktığı yansıtılmıştır.

BZEÖ ve SZKÖ'nin alt boyutlarına göre öğrencileri serbest zaman etkinliklerine katılımını kısıtlayan temel engelin "yapısal engeller" ve katılımlarını kolaylaştıran en önemli faktörün "kişisel kolaylaştırıcılar" olduğu sonucuna varılmıştır.

Hazırlık sınıfı öğrencileri üniversite yaşamındaki ilk yıllarında farklı bir şehirde adaptasyon sorunu yaşayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerin öğrencilere serbest zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili eğitim, tesis ve organizasyon imkânlarının da sunulmasının gerekliliği önerilebilir. Şöyle ki; öğrenciler ders kapsamı içerisinde/dışında üniversite topluluklarına üye olmaları sağlanmalı ve üye oldukları toplulukların aktivitelerine katılıma teşvik edilmelidir. Kampus etkinliklerinin sayısının artırılarak yıl içerisine yayılması gerekliliği oluşmuştur. Son olarak da öğrencilerin bu konuda istekli olmaları gerekmektedir fakat bunun gerçekleşebilmesi için öğrencilerin ve onları yönlendirecek olan öğretim üyelerinin serbest zaman eğitimi almış olması gündeme gelmektedir. Eğitim kalitesi ve derslerde kullanılan materyal ve gereçlerin ve ayrıca eğitim görülen binanın denetlenmesinin yanı sıra

öğrencileri kampüslerine ve okullarına bağlayacak ve bu sayede onların rahatlamalarına imkân verecek organizasyonlarla daha mutlu ve başarılı bireyler olmaları sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Alexandris, K. & Carroll. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreation Sport Participation: Result from A: Study in Greece. Leisure Studies, 16(2), 107-125. https://doi.org/10.1080/026143697375449.
- Balcı V., İlhan A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 11-18.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreasyonel Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2012). Leisure constraints questionnaire: Testing the construct validity. In Proceedings of the 12th International Sport Sciences Congress, Denizli, Turkey, 12–14 December, 339– 343.
- Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2015). Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir, 182-187.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 15(1), 1–11. https://doi.org/10.1080/01490409309513182
- Kim, B., Heo, J., Chun, S. & Lee, Y. (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure Facilitator Scale. Leisure/Loisir, 35(4), 391-405. https://doi.org/10.1080/14927713.2011.648402.
- Raymore, L.A. (2002). Facilitators to leisure. Journal of Leisure Research, 34, 37–51. https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949959.
- Sarol, H. (2017). Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals. Journal of Human Sciences, 14(4), 4354-4364. https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.5121.
- Silva, O. and Correia, A. 2008. Facilitators and constraints in leisure travel participation: The case of the southeast of Portugal. International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research, 2, 25–43. https://doi.org/10.1108/17506180810856121.
- Temir, Ö., Gürbüz, B., (2012). "Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Önündeki Engellerin İncelenmesi", I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kemer, Antalya, 1040-1045.

SB241

SPORCULARIN KÜLTÜREL MİRASA TEMASININ ARTIRILMASI

Hicran Hanım Halaç[1], Fikret Bademci[2]
[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Mimarlık Bölümü, hhhalac@eskisehir.edu.tr
[2] Eskişehir Teknik Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Mimarlık Bölümü, fikretbademci@gmail.com

ÖZET

Günümüzde gerek ulusal gerekse uluslararası alanda birçok spor organizasyonları yapılmaktadır. Spor organizasyonlarında yarışma ve mücadele ön plana çıkarken sporun kültürel bir etkinlik olduğu düşüncesi geri planda kalmaktadır. Oysa ki spor kavramı eğlence, dostluk, macera vb. aktiviteleri içinde barındıran kültürel bir etkinliktir. Bireyler sporla birlikte sosyalleşir kültürlerini öğrenir ve onlarla bütünleşir. Bireyler yalnızca kendi kültürlerini değil farklı kültürleri de öğrenme fırsatı bulurlar. Organizasyon yapılan kentlerde farklı kültürlerle iletişime geçerek onlar hakkında bilgi edinme şansı elde ederler.

Spor, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlarken aynı zamanda kentlerin tanıtımına, ekonomisine ve sosyal yaşantısına da katkılar sağlamaktadır. Bu durum da kentlerin, organizasyonlara ev sahipliği yapmak için bir yarışa girmesine ortam hazırlamaktadır ancak ev sahibi kentler organizasyonların katkılarından tam manasıyla faydalanamamaktadırlar. Bu bağlamda spor turizminin hem bireylere hem de kentlere olan etkisinin artırılabilmesi adına çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Çalışmanın amacı; sporcuların, spor organizasyonlarını sadece bir yarışma olarak görmemeleri ve spor organizasyonlarında ev sahibi kentlerin kültürel mirasları ile temasa geçmeleri konusunda farkındalık yaratmaktır. Konu ile ilgili yapılmış çalışmaların derlenmesiyle oluşan çalışmada spor, spor organizasyonları, spor organizasyonlarına ev sahipliği, spor turizmi, kültürel miras kavramlarıyla ilgili yapılmış olan çalışmaların analizi yapılmıştır. Bu bağlamda çalışmada önce kuramsal altyapı oluşturulmuştur. Ardından spor organizasyonları ve kültürel miras ile ilgili bilgiler verilmiş olup sonrasında da sporcuların katıldıkları spor organizasyonlarında kültürel miraslara daha fazla temas edebilmeleri için öneriler sunulmuştur. Konu ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, sporun hem bireyler hem de şehirler açısından son derece önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak spor organizasyonlarında bireyler ile şehirler arasında bütünlük sağlanamadığı görülmektedir. Bu bağlamda sporcularla şehirler arasında etkileşimi artıracak eğitim ve çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

***Anahtar Kelimeler*:** Kültürel Miras, Spor, Spor Turizmi, Spor Organizasyonları

INCREASING OF THE CULTURAL HERITAGE VISITS OF ATHLETES

ABSTRACT

Nowaday, many sport organizations are organized in national and international arena. In sports organizations, while the competition and struggle are in the foreground, the idea that sport is a cultural activity is in the background. However, the concept of sports is a cultural activity that includes fun, friendship, adventure and so on. With sports, individuals socialize, learn their culture and integrate with them. Individuals have the opportunity to learn not only their own culture but also different cultures. Athletes gain the chance to obtain information about cultures through communicating with different cultures.

While sport contributing to the personal development of individuals, also contributes to the promotion, economy and social life of the cities. This creates an environment for cities to host organizations. However, host cities cannot fully benefit from the contributions of organizations. In this context, it is needed studies to increase effects of sports tourism on both individuals and cities.

The aim of this study is to raise awareness that athletes should not consider sports organizations as only a competition and should be contact with the cultural heritage of host cities in sport organizations. In this study, which is composed of the compilation of the studies about the subject, sports, sports organizations, host for sports organizations, sports tourism, cultural heritage concepts have been analyzed. In this context, firstly theoretical background was established. Afterwards, information about sport organizations and cultural heritage was given on and after that, it was presented with recommendations for athletes to have more contact with the cultural heritage at cities of sport organization. When the studies in the related literature are examined, it is understood that sport is

extremely important for both individuals and cities. However, in sports organizations, it is seen that there is no integrity between individuals and cities. In this context, training and studies are needed to increase the interaction between athletes and cities.

Keywords: Cultural Heritage, Sport, Sport Tourism, Sports Organizations

GİRİŞ

Kökeni Latince "desportare"ye dayanan spor kavramı, ortaçağda Fransızlar tarafından zevk almak anlamına gelen "se desporter" kelimesi kullanılmış Türkçede ise bu sözcüğün karşılığı "idman" olarak belirlenmiştir (Yıldız, 1979). Farklı disiplinlerin ortak çalışma haline gelen spor, farklı disiplinler tarafından ortaya konulan birden çok tanımlamaya sahip olmuştur. Koludar (1988), sporu bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren bu bağlamda yarışmaları araç olarak kullanan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraş olarak tanımlamaktadır. Tanrıverdi'ye (2012; 1075) göre ise, spor bireyleri rekabet ortamı içerisinde geliştiren, bireylerin sosyalleşmesini sağlayan kültürel bir etkinliktir. Erkal, Güven ve Ayan (1998; 18), kültür ile sporu birlikte değerlendirerek felsefe, bilim ve sanatta söz sahibi olan toplumların sporda da söz sahibi olduğunu ifade etmişlerdir. İmamoğlu (1992) ise sporu toplumların kültür seviyelerinin karşılığı olarak yorumlamış ve sporun sosyal ve kültürel hayattaki öneminin giderek arttığını ifade etmiştir. Her ne kadar spor kültürün bir parçası olarak değer kazansa da günümüzde yarışmanın ötesine geçememektedir (Özer, 2011; 3-35).

Kale ve Erşen'e (2010; 1) göre aktif bir yaşam biçimi, sosyal katılım ve evrensel düşünce sağlama spor aktivitelerinin önemli yönleri arasındadır. Malfas (2004; 214), "Impacts Of The Olympic Games As Mega-Events" adlı çalışmasında farklı kentlerde yapılan spor organizasyonlarında, sporcuların ve izleyicilerin gidilen kentlere ait tarih, kültür, kültürel miras gibi birçok değeri öğrenebileceklerini ifade etmektedir. Bu durum 20. yüzyılda hızla gelişen spor turizmi kavramı ile paralelik göstermektedir. Toskay (1989; 157), spor turizmini *"spora ilgi duyan kişilerin spor yapmak ve/veya sportif etkinlikleri izlemek amacıyla turizm olayına katılmalarından doğan olaylar ve ilişkiler bütünü"* olarak tanımlamaktadır. Alpullu (2011; 27) spor turizmini*"turistin belirli bir sporu yapmak amacıyla yer değişimi"* olarak tanımlarken spor turizminin diğer turizm çeşitlerinden en büyük farkının ise bireyin sporu yapmak veya öğrenmek için yer değiştirmesi olduğunu ifade etmektedir.

Spor turizmi bireylere katkı sağladığı gibi definasyon bölgeleri olan kentlere de katkılar sağlamaktadır (Halaç vd., 2018; 268). Spor organizasyonları, gerçekleştirildikleri kentlerin ekonomik ve sosyal yapılarına olumlu yönde etkilemektedirler (Yıldız ve Çekiç, 2015; 327). Organizasyonlar kentlerin turizm gelirlerinin artmasına, ileriye dönük yatırımların artmasına, inşaat sektörünün gelişmesine, istihdam olanaklarının artmasına, refah düzeylerinin artmasına, popüleritesinin artmasına, imaj değerlerinin yükselmesine vb. katkılar sağlamaktadır Organizasyonlar aynı zamanda ülkelerin tanıtımına da katkı sağlamaktadır (Özsoy ve Sennaroğlu, 2016; 14-17). Spor kafilelerinin ev sahibi ülkenin kültürel miraslarına temas etmeleri, kültürünü öğrenmeleri ve bunları kendi ülkelerine taşımaları ev sahibi ülkenin tanıtımına katkı sağlamaktadır. Ev sahibi ülkelerin dünya çapında tanınır hale gelmesi ve uluslararası alanda prestijinin artması ülkenin organizasyon dışındaki turizmini de olumlu yönde etkilemektedir (Bulut, 2012; 1). Bu katkılar göz önüne alındığında ülkeler uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapabilmek için ciddi kulisler yapmaktadır (Yıldız ve Çekiç, 2015; 327). Uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapan kentlerin ise bu durumdan faydalanamadığı görülmektedir. Bu anlamda hem spor turizmine katılan bireylerin hem de kentlerin daha fazla kazanç sağlayabilmeleri adına uzmanlar tarafından gezi programlarının kurgulanması ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Halaç vd., 2018; 277).

Çalışmanın amacı; spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan kentlerin kültürel miraslarının tanıtımına katkı sağlamak ve organizasyonlarda sporcuların definasyon bölgelerindeki kültürel mirasa ile temas edebilmeleri konusunda farkındalık yaratmaktır. Amaç doğrultusunda literatür taraması yapılmış olup çalışmada önce spor ve kültürel miras kavramları açıklanarak kuramsal alt yapı oluşturulmuş ardından da sporcuların kültürel mirasa daha fazla temas edebilmeleri için öneriler sunulmuştur.

YÖNTEM

Konu ile ilgili yapılmış çalışmaların derlenmesiyle oluşan çalışmada spor, spor organizasyonları, spor organizasyonlarına ev sahipliği, spor turizmi, kültürel miras kavramlarıyla ilgili yapılmış olan çalışmaların analizi yapılmıştır. Bu bağlamda çalışmada önce kuramsal altyapı oluşturulmuştur. Ardından spor organizasyonları ve kültürel miras ile ilgili bilgiler verilmiş olup sonrasında da sporcuların katıldıkları spor organizasyonlarında kültürel miraslara daha fazla temas edebilmeleri için öneriler sunulmuştur.

SPOR

İlkel dönemde spor, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri koşma, atlama, tırmanma gibi etkinliklerken tarihsel süreç içerisinde bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek, yaşamlarını sağlıklı bir

şekilde sürdürmek gibi amaçlarla yaptıkları bir uğraş halini almıştır (Ertaş ve Petek, 2005; 23). Günümüzde ise sportif etkinliklerin düzenlenmesi için oluşturulmuş kurumlarla birlikte kurumsallaşmış sosyal bir olgu halini alarak toplumun kültürel ifadesi halini almıştır (Tanrıverdi, 2012; 1073). Bu süreçte spor profesyonel bir nitelik kazanmış ve yerellikten çıkarak uluslararası alanda değer taşır hale gelmiştir. Aynı zamanda ülkeler güç ve başarı göstergesi olarak sporu kullanmaya başlamasıyla spor politik anlamda da değer kazanmıştır (Dursun, 2010; 2) .

Temelde bakıldığında bir oyun, eğlence aracı olan spor günümüzde genel itibariyle kazanç elde etme, rekor kırma, şampiyonluklar kazanma, toplumların üstünlüğünü gösterme gibi amaçlara hizmet eder bir hal almıştır (Tanrıverdi, 2012; 1089). Spor, içerisinde rekabet barındıran bir olgu haline gelse de eğlence, macera, dostluk gibi özellikleri de bulunmaktadır. Bireylerin ülkeyi kenti keşfetmelerini sağlayacak organizasyonlar da sporun parçasıdır (Halaç vd., 2017; 270). Malfas, spor organizasyonlarının yapıldığı ülkelerde sporcuların ve izleyicilerin ülkenin tarih, kültür, kültürel miras gibi birçok değeri öğrenebileceklerini ifade etmektedir (Malfas, 204; 214).

İletişim ve turizm alanındaki gelişmeler sporun uluslararası alanda gelişmesine büyük katkılar sağlarken bireylerle birlikte ülkelere de katkı sağlar hale gelmiştir (Acar, 1993; 1). Spor organizasyonları ev sahibi ülkeye ve kente, imajının yenilenmesi, prestijinin artması, medyanın ilgisini çekmesi, turist sayısının artması gibi katkılar sağlamaktadır (Ak, 2015; 2). Organizasyonlara ev sahipliği yapacak kentlerde inşaat, medya, turizm vb. sektörlerde canlanmalar, toplumsal ve kültürel iyileşmeler hedeflenmektedir (Karaca, 2012; 42).

Spor organizasyonları ev sahibi ülkelere en büyük katkıyı ekonomik anlamda yapmaktadır (Ak, 2015; 2). Bu katkı yalnızca yatırımlarla kalmayım spor turizmiyle de çeşitlenmektedir. Bireyler spor vasıtasıyla turizm ihtiyaçlarını gidermektedirler (Alpullu, 2011; 26). Alpullu (2011; 25), spor turizmini *"aktif ve pasif katılımlı bütün spor aktivitelerinde, tesadüfen katılımlarda veya planlanmış katılımlarda veya ticari olan ya da olmayan sebepli katılımda evden ya da işten yapılan seyahati kapsar"* ifadeleriyle açıklamaktadır.

KÜLTÜREL MİRAS

UNESCO (1982; 40) Dünya Kültür Politikaları Konferansı Sonuç Bildirgesi'nde kültürü *"en geniş anlamıyla, kültür bir toplum veya sosyal grubu karakterize eden belirgin ruhsal, maddi, entelektüel ve duygusal özelliklerin bütün kompleksi olarak söylenebilir. Sadece sanat ve mektupları değil aynı zamanda yaşam biçimlerini, insanın temel haklarını, değer sistemlerini, gelenekleri ve inançları da içerir."* şeklinde açıklamaktadır. Miras kavramını ise Dünya Kültürel ve Doğal Mirası'nın Korunmasına Dair Sözleşmesi'nde, *"geçmişten gelen, bugün birlikte yaşadığımız ve gelecek nesillere aktaracağımız kalıt"* olarak tanımlamaktadır. Kültürün gelecekte kendini gösterebilmesinin tek yolu aktarımdır. Bu aktarım ise ona miras özelliği katmaktadır. Hereduc (2005; 12; akt; Dönmez ve Yeşilbursa, 2014; 427), kültürel mirası, *"atalarımızdan bize miras kalan, bireysel ve toplumsal olarak anlam yüklediğimiz için korumayı seçtiğimiz, insan iletişiminin ve davranışının eserleri ve ifadeleri"* şeklinde tanımlamaktadır. Avrupa Konseyi (2005; akt; Dönmez ve Yeşilbursa, 2014; 427) ise, *"insanların sürekli değişen değerlerinin, inançlarının, bilgilerinin ve geleneklerinin bir ifadesi ve yansıması olarak mülkiyetten ayrı olarak tanımladıkları geçmişten miras kalan kaynaklar"* ifadelerini kullanmaktadır.

Kültürel miras, farklı disiplinlerle dinamik bir ilişki içerisindedir (Halaç vd., 2017; 270). Turizm de bu disiplinlerden bir tanesidir. İnsanların kültürle ilgili çevreleri ve bu kültürlerin içinde yaşayan bireylerin ihtiyaçlarını tanımak için yaptıkları turistik faaliyetler kültür turizmi olarak açıklanmaktadır (Ryan, 2002; 953). İnsanların farklı mekanları görme ve farklı kültürleri tanıma istekleri de kültür turizminin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Halaç ve Bademci, 2017; 930).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor üzerine yapılan çalışmalar, sporun sosyal ve kültürel bir etkinlik olduğunu ifade etmektedir. Çalışmaları, spor organizasyonlarının birçok katılımcısının olduğunu ve bu katılımcıların ev sahibi kentlerin sosyal, kültürel ve ekonomik değerlerine katkıda bulunduklarını belirtmektedir. Bunlarla birlikte çalışmalarda, spor organizasyonlarının ev sahibi kentlerin ulusal ve uluslararası alanda tanıtımına yardımcı oldukları ifade edilmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, sporun hem bireyler hem de şehirler açısından son derece önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak günümüzdeki spor organizasyonlarında bireyler ile şehirlerin arasında bütünlük sağlanamadığı görülmektedir. Bu bağlamda sporcularla şehirlerin arasında etkileşimi artıracak eğitim ve çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

Acar, M. (1993). *Sporda hedefler ve politikalar (1923 – 1993).* Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü Planlama Daire Başkanlığı.

Ak, D. (2015). Olimpiyat oyunlarının ev sahibi kente etkileri açısından değerlendirilmesi. *Pamukkale Journal Of Eurasion Socıo Economıc Studıes, 2*(1), 1-19.

Alpullu, A. (2011). Uluslararası basketbol organizasyonlarının spor turizmine, ülke ekonomisine ve tanıtımına katkılarının değerlendirilmesi. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bulut, Z. (2012). *Uluslararası organizasyonların turizm planlamasına etkisi.*(Uzmanlık Tezi). Kültür Ve Turizm Bakanlığı Yatırım Ve İşletmeler Genel Müdürlüğü.

Dönmez, C., Yeşilbursa, C. C. (2014). Kültürel miras eğitiminin öğrencilerin somut kültürel mirasa yönelik tutumlarına etkisi. *İlköğretim Online, 13*(2), 425-442.

Dursun, N. (2010). *Konya'da Spor (1938-1950).* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erkal, M., Güven, Ö., Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor.* İstanbul: Der Yayınları

Ertaş, Ş., Petek, H. (2005). *Spor hukuku.* Ankara: Yetkin Yayınları.

Halaç, H., Bademci, F. (2017). Konya turizminin Sille'ye yansımaları. *Internatıonal Congress on Cultural Herıtage And Tourısm Proceedıngs Books.* 929-936.

Halaç, H., Bademci, F., Çeliksoy, M. (2017). TBF uluslararası U16 yıldız erkekler turnuvası için Konya'ya gelen takım kafilelerinin, kültürel mirasa temasının değerlendirilmesi. *Jasss,* (60), 267-279.

İmamoğlu, A.F. (1992). İkibinli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(1).

Karaca, S. (2012). Türkiye'deki büyük ölçekli spor organizasyonlarının kentin kültürel gelişimine etkileri: Trabzon ve Erzurum örnekleri. *Oda Dergisi,* (4).

Kale, R., Erşen, E. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Kültürü.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Koludar, S. (1988). *Futbolda antrenörlük ve eğitim öğretim ilkeleri.* Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Malfas, M., Houlihan, B., Theodoraki, E. (2004). Impacts of the Olympic Games as mega-events. *Municipal Engineer,* 157, 209-220.

Özer, U., Çolakoğlu, T. (2017). Çağdaş spor bilincinin oluşmasında spor yöneticilerinin görüşleri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 1-11.

Özsoy, A., Sennaroğlu, B. (2016). Büyük spor organizasyonlarına ev sahipliği yapmanın avantajları ve dezavantajları. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 1*(1), 11-22.

Ryan, C. (2002). Tourism and cultural proximity: examples from New Zeland. *Annals of Tourism Research, 29*(4), 950-963.

Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal Of Academic Socıal Scıence Studies, 5*(2), 1072-1093.

Toskay, T. (1989). *Turizm.* İstanbul: Der Yayınları.

UNESCO. (1972). Dünya Kültürel ve Doğal Mirası'nın Korunmasına Dair Sözleşme.

UNESCO. (1982). Dünya Kültür Politikaları Konferansı Sonuç Bildirgesi.

Yıldız, D. (1979). *Türk Spor Tarihi.* İstanbul: Eko Matbaası.

Yıldız, Z., Çekiç, S. (2015). Spor turizmi, tarihçesi ve olimpiyat oyunlarının turistik tanıtıma katkısı. *International Journal Of Science Culture And Sport,*

SB278

REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Emrah Serdar[1], Mehmet Demirel[2], Hamdi Alper Güngörmüş[3]

[1] İstanbul Üniveritesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, serdar-emrah@hotmail.com
[2] Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, mehmetdemirel78@gmail.com
[3] Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, hamdialper@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı, İzmir ve Manisa ilinde rekreasyonel aktivitelere katılan, çeşitli branşlarda sporcu kimliği olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine motive eden faktörlerin belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya yaş ortalamaları 211 erkek (Ortyaş = 25,58 ± 5,18) ve 96 kadın (Ortyaş= 24,82 ± 4,67) olmak üzere 307 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla, Pelletier ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen ve Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ) kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemine göre elde edilen verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için t-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Verilerin çok değişkenli testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis değerleri ve Levene testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, 600 (bilmek) ile ,792 (uyaran yaşama) arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanı ise 0,890'dır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların "yaş grupları", "eğitim düzeyi", "spor yapma yılı" değişkenine göre çeşitli faktörlerde farklılıkların olduğu, "cinsiyet" ve "gelir" değişkenine göre ise faktörlerde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, erkek ve kadın katılımcılar için serbest zaman motivasyon düzeylerindeki en önemli faktörlerin sırasıyla; "uyaran yaşama", "içe atım" ve "bilmek" olduğu söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Serbest Zaman, Serbest Zaman Motivasyonu, Aktivitelere Katılım

INVESTIGATION OF LEISURE MOTIVATION LEVELS OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the factors that motivate the individuals in various sports branches in participating recreational activities in Izmir and Manisa and to compare these factors according to some demographic variables. A total of 307 volunteers participated in the study, with a mean age of 211 male (mean = 25.58 ± 5.18) and 96 female (mean = 24.82 ± 4.67). The Leisure Motivation Scale that was developed by Pelletier et al. (1989) and adapted to Turkish by Güngörmüş (2012) was used to determine the motivation levels of individuals. The data obtained through convenience sampling method were analyzed using frequency, arithmetic mean, standard deviation, t-test for independent samples and ANOVA tests. Whether the data fulfil the prerequisites of multivariate tests was determined using Skewness and Kurtosis values and the results of Levene tests. The Cronbach Alpha internal consistency coefficients that were calculated to assess the reliability of the scale vary between 0.600 (know) and 0.792 (stimulus survival). The total score of the scale is 0.890. When the results of the analysis were examined; differences in various factors between participants in terms of "age groups", "education levels", "sport age" variables were found. According to "gender" and "earning", no difference was found between the factors. In conclusion, it can be suggested that the most important factors for the leisure motivation levels of male and female participants are "stimulus survival", "introjected", "know", respectively.

Keywords: Leisure, Leisure Motivation, Participation in Activities

GİRİŞ

Günümüz yoğun ve yorucu iş ve şehir yaşamının ortaya çıkardığı stresli, rutin ve sıkıcı ortamlar insanları yıpratmaktadır. Bu durum insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanında özellikle teknolojik gelişmeler sayesinde çalışma saatlerinin azalması, kişi başına düşen milli gelirin artması, ulaşım ve haberleşme sistemlerinin gelişmesi gibi etkenler insanların, boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerini, yaşamının önemli bir parçası haline getirmiştir (Can, 2015).

Bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları rekreatif etkinliklerin bireylere yaşantılarında; hoşnutluk, memnuniyet, mutluluk v.b. faydalar sağladığı görülmektedir (Soyer ve ark., 2017). Motivasyon, "davranışın altında yatan nedenler" anlamına gelmektedir Broussard ve Garrison (2004) motivasyonu "bizi bir şey yapmak ya da yapmamak için harekete geçiren özellik" olarak tanımlamaktadır. İnsanlar serbest zamanlarında yorulan ruhi ve bedeni sağlığını tekrar geri kazanmak ve elde etmek amacıyla bir dizi rekreatif faaliyetlere katılırlar. Bu faaliyetlerde kendine gerçekleştirmek isteyen bireyler serbest zaman etkinliklerinde kişisel, sosyal ve psikolojik yönden birbirleriyle etkileşim halinde olurlar (Akyüz ve ark., 2018).

Bireyin boş zamanlarında katılacağı aktiviteleri seçim özgürlüğünün olması ve aktivite ile uyumun sağlanmasında boş zaman motivasyonları önemli rol oynamaktadır (Yurcu ve ark. 2018). Boş zaman davranışları, fonksiyonel açıdan iki motivasyonel unsurun gücünün aynı anda etkisi altında kalmaktadır. Bu motivasyonel unsurlardan birisi, günlük hayatın monotonluğundan, sıradanlığından ve her gün ki çevreden uzaklaşmak, kişisel ve diğer kişilerle olan ilişkiler yörüngesinden kaçmaktır. Diğeri ise, boş zaman etkinliklerine katılarak kendini belirleme, hâkimiyet, üstünlük, mücadele, öğrenme, keşif, rahatlama gibi kişisel, sosyal iletişim gibi, psikolojik ödül beklentisidir (Müstigil, 1993; Üstün ve ark., 2013). Yağmur (2006)' a göre ise bireylerin rekreatif faaliyetlerini dürtüler belirler. İnsanların seçtikleri faaliyetler motivasyonlarına ve motivasyon düzeylerine bağlıdır (Yağmur, 2006, Üstün ve ark. 2013).

Motivasyon; Vromm'un 1964 yılında yapmış olduğu tanıma göre, insanı harekete geçiren ve hareketlerin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları kısaca arzu ihtiyaç ve korkularıdır (Yerlisu ve ark. 2012, Öztürk ve Dündar, 2003). insanları bir eylemi gerçekleştirmek için harekete geçiren ve hareketlerin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları kısaca arzu ihtiyaç ve korkularının bütünüdür (Öztürk ve Dündar, 2003). Bu tanımlar çerçevesinde serbest zaman motivasyonu, bireyi rekreasyonel faaliyetlere katılmak ve/veya sakınmak için motive eden faktörlerdir (Yıldız ve Dinçer, 2017). Bu nedenlerle rekreatif faaliyetlere katılım sonucu ortaya çıkan içsel ve dışsal motivasyon gibi faktörler önem arz etmektedir. Bu amaçlarla da çalışmanın amacı serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İzmir ve Manisa'da açık ve kapalı alanlarda çeşitli aktivitelere katılan bireyler, örneklem grubu ise, yaş ortalamaları 211 erkek ($Ort_{yaş}$ = 25,58 ± 5,18) ve 96 kadın ($Ort_{yaş}$= 24,82 ± 4,67) olmak üzere 307 gönüllü birey oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümde ise Pelletier ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen ve Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ) kullanılmıştır. SZMÖ 28 madde ve (1) bilmek, (2) başarmak, (3)uyaran yaşama, (4) özdeşim, (5) içe atım, (6) dışsal düzenleyen ve (7) motivasyonsuzluk gibi toplam 7 faktörden oluşmaktadır. 7'li Likert tipinde hazırlanan ölçeğin maddeleri, "Hiç Katılmıyorum (1) ve "Tamamen Katılıyorum (7) şeklinde puanlanmaktadır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilerek aktiviteler başlamadan veya aktivite sonrası dinlenirken anketlerin uygulanması sağlanmıştır. Anketlerin uygulanması ve toplanması aşamasında gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Egzersiz katılımcılarından geri dönen anketlerden 23 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 307 anket değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 21.0) programından faydalanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemine göre elde edilen verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için t-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Verilerin çok değişkenli testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik dağılımlarının belirlenmesi için betimleyici istatistik yapılmıştır. Araştırma grubunun egzersize güdülenmeleri arasında, cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere independent samples t-testi analizi ve yaş, gelir, eğitim düzeyi ve spor yapma yılına göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise, ANOVA ve varsa ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, α= .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	N	Min	Max	$\overline{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bilmek	307	1,75	7,00	5,21	1,08	-,344	-,045
Başarmak	307	1,00	7,00	5,07	1,27	-,553	,099
Uyaran Yaşama	307	1,25	7,00	5,54	1,25	-,915	,593
Özdeşim	307	1,50	7,00	4,13	1,20	,007	-,637
İçe Atım	307	2,75	7,00	5,37	1,05	-,385	-,635
Dışsal Düzenleyen	307	1,00	7,00	4,95	1,27	-,552	,170
Motivasyonsuzluk	307	1,00	7,00	2,78	1,37	,402	-,129

Tablo 1'de ölçek puanlarının dağılımı verilmiştir. Analiz sonuçlarına baktığımızda; katılımcıların boş zaman algısına etken olan birinci faktörün "uyaran yaşama" ($\overline{X}$=5,54) olduğu ve bunu sırasıyla; "içe atım" ($\overline{X}$ =5,37), "bilmek" ($\overline{X}$=5,21), "başarmak" ($\overline{X}$=5,07), "dışsal düzenleyen" ($\overline{X}$=4,95), "özdeşim" ($\overline{X}$=4,13) ve "motivasyonsuzluk" ($\overline{X}$=2,78) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Bilmek	Kadın	96	5,24	1,16	,230	,776
	Erkek	211	5,20	1,05		
Başarmak	Kadın	96	5,23	1,30	,734	,130
	Erkek	211	5,00	1,26		
Uyaran Yaşama	Kadın	96	5,75	1,29	,483	,054
	Erkek	211	5,45	1,23		
Özdeşim	Kadın	96	4,03	1,30	,462	,354
	Erkek	211	4,17	1,15		
İçe Atım	Kadın	96	5,30	1,14	,142	,386
	Erkek	211	5,41	1,00		
Dışsal Düzenleyen	Kadın	96	5,03	1,33	,085	,489
	Erkek	211	4,92	1,24		
Motivasyonsuzluk	Kadın	96	2,69	1,40	,914	,417
	Erkek	211	2,83	1,35		

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman motivasyonlarına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği"nin faktörlerinde "bilmek [$t_{(305)}$= ,230; p> ,05], "başarmak" [$t_{(305)}$= ,734; p> ,05], "uyaran yaşama" [$t_{(305)}$= ,483; p> ,05], "özdeşim" [$t_{(305)}$= ,462; p> ,05], "içe atım" [$t_{(305)}$= ,142; p> ,05], "dışsal düzenleyen" [$t_{(305)}$= ,085; p> ,05] ve "motivasyonsuzluk" [$t_{(305)}$= ,914; p> ,05] farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Fark Tukey
Bilmek	18-22 yaş (1)	142	5,23	1,16	,633	,594	
	23-27 yaş (2)	74	5,25	1,01			
	28-32 yaş (3)	39	5,32	1,22			
	33 ≥ yaş (4)	52	5,03	,83			
	Toplam	307	5,21	1,08			
Başarmak	18-22 yaş (1)	142	5,13	1,34	1,557	,200	
	23-27 yaş (2)	74	5,24	1,07			
	28-32 yaş (3)	39	4,93	1,35			
	33 ≥ yaş (4)	52	4,79	1,26			
	Toplam	307	5,0	1,27			
Uyaran Yaşama	18-22 yaş (1)	142	5,55	1,25	1,598	,190	
	23-27 yaş (2)	74	5,74	1,10			
	28-32 yaş (3)	39	5,54	1,47			
	33 ≥ yaş (4)	52	5,25	1,27			
	Toplam	307	5,54	1,25			
Özdeşim	18-22 yaş (1)	142	4,32	1,16	3,801	,011	**1-3, 1-4**
	23-27 yaş (2)	74	4,19	1,26			
	28-32 yaş (3)	39	3,78	1,19			
	33 ≥ yaş (4)	52	3,79	1,11			
	Toplam	307	4,13	1,20			
İçe Atım	18-22 yaş (1)	142	5,53	1,04	3,115	,027	**1-3, 1-4**
	23-27 yaş (2)	74	5,41	1,03			
	28-32 yaş (3)	39	5,07	1,14			
	33 ≥ yaş (4)	52	5,14	,94			
	Toplam	307	5,37	1,05			
Dışsal Düzenleyen	18-22 yaş (1)	142	5,08	1,32	3,090	,027	**1-4, 2-4**
	23-27 yaş (2)	74	5,09	1,14			
	28-32 yaş (3)	39	4,80	1,40			
	33 ≥ yaş (4)	52	4,51	1,12			
	Toplam	307	4,95	1,27			
Motivasyonsuzluk	18-22 yaş (1)	142	3,05	1,33	3,675	,013	**1-2, 1-3, 1-4**
	23-27 yaş (2)	74	2,65	1,34			
	28-32 yaş (3)	39	2,61	1,28			
	33 ≥ yaş (4)	52	2,40	1,46			
	Toplam	307	2,78	1,37			

Tablo 3'de katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman motivasyonlarına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; "özdeşim" faktörüne ilişkin puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3\text{-}303)}$= 3,801; p< ,05]. Sonuçlara göre, "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$ = 4,32) ile "28-32 yaş" ($\overline{X}$=3,78) ve "33 ≥ yaş" ($\overline{X}$=3,79) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların "özdeşim" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların "içe atım" faktörüne ilişkin puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3\text{-}303)}$= 3,115; p< ,05]. Sonuçlara göre, "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=5,53) ile "28-32 yaş" ($\overline{X}$=5,07) ve "33 ≥ yaş" ($\overline{X}$=5,14) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların "içe atım" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunun "dışsal düzenleyen" faktörüne ilişkin puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3-303)}$= 3,090; p< ,05]. Sonuçlara göre, "33 ≥ yaş" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$ =4,51) ile "23-27 yaş" ($\overline{X}$=5,09) ve "18-22 yaş" ($\overline{X}$=5,08) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "33 ≥ yaş" grubunda olan katılımcıların "dışsal düzenleyen" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptaki katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Ayrıca analiz sonuçlarına göre, katılımcıların "motivasyonsuzluk" faktörüne ilişkin puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3-303)}$= 3,675; p< ,05]. "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=3,05) ile "23-27 yaş" ($\overline{X}$=2,65), "28-32 yaş" ($\overline{X}$=2,61) ve "33 ≥ yaş" ($\overline{X}$=2,40) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "18-22 yaş" grubunda olan katılımcıların "motivasyonsuzluk" faktörüne ilişkin puanlarının diğer üç gruptaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca, katılımcıların "bilmek" [$F_{(3-303)}$= ,633; p> ,05], "başarmak" [$F_{(3-303)}$= 1,557; p> ,05] ve "içe atım" [$F_{(3-303)}$= 1,598; p> ,05] faktörlerine ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Fark Tukey
Bilmek	1-3 yıl (1)	93	4,94	1,08	7,434	,001	**1-3, 2-3**
	4-6 yıl (2)	69	5,08	,96			
	7 ≥ yıl (3)	145	5,45	1,09			
	Toplam	307	5,21	1,08			
Başarmak	1-3 yıl (1)	93	4,54	1,29	15,842	,000	**1-2, 1-3, 2-3**
	4-6 yıl (2)	69	5,00	1,15			
	7 ≥ yıl (3)	145	5,45	1,19			
	Toplam	307	5,07	1,27			
Uyaran Yaşama	1-3 yıl (1)	93	5,07	1,34	11,176	,000	**1-2, 1-3**
	4-6 yıl (2)	69	5,59	1,19			
	7 ≥ yıl (3)	145	5,82	1,13			
	Toplam	307	5,54	1,25			
Özdeşim	1-3 yıl (1)	93	3,64	1,09	21,257	,000	**1-3, 2-3**
	4-6 yıl (2)	69	3,87	1,13			
	7 ≥ yıl (3)	145	4,56	1,15			
	Toplam	307	4,13	1,20			
İçe Atım	1-3 yıl (1)	93	5,09	1,03	5,581	,004	**1-2, 1-3**
	4-6 yıl (2)	69	5,41	1,13			
	7 ≥ yıl (3)	145	5,54	,99			
	Toplam	307	5,37	1,05			
Dışsal Düzenleyen	1-3 yıl (1)	93	4,52	1,19	14,467	,000	**1-3, 2-3**
	4-6 yıl (2)	69	4,74	1,13			
	7 ≥ yıl (3)	145	5,34	1,27			
	Toplam	307	4,96	1,27			
Motivasyonsuzluk	1-3 yıl (1)	93	2,65	1,22	,792	,454	
	4-6 yıl (2)	69	2,91	1,32			
	7 ≥ yıl (3)	145	2,82	1,48			
	Toplam	307	2,78	1,37			

Tablo 4'de katılımcıların spor yapma yıllarına göre serbest zaman motivasyonlarına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların "bilmek" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 7,434; p< ,05]. Sonuçlara göre, "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların

puanları ($\overline{X}$=5,45) ile "1-3 yıl" ($\overline{X}$=4,94) ve "4-6 yıl" ($\overline{X}$= 5,08) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların "bilmek" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların "başarmak" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 15,842; p< ,05]. Sonuçlara göre, "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=4,54) ile "7 ≥ yıl" ($\overline{X}$=5,45) ve "4-6 yıl" ($\overline{X}$= 5,00) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların "başarmak" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir. Aynı zamanda "7 ≥ yıl" grubundaki katılımcıların puanlarının "4-6 yıl" grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların "uyaran yaşama" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 11,176; p< ,05]. Sonuçlara göre, "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=5,07) ile "7 ≥ yıl" ($\overline{X}$=5,82) ve "4-6 yıl" ($\overline{X}$= 5,59) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların "uyaran yaşama" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir. Verilere incelendiğinde, katılımcıların "özdeşim" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 21,257; p< ,05]. "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=4,56) ile "1-3 yıl" ($\overline{X}$=3,64) ve "4-6 yıl" ($\overline{X}$= 3,87) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların "özdeşim" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların "içe atım" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 5,581; p< ,05]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=5,09) ile "4-6 yıl" ($\overline{X}$=5,41) ve 7 ≥ yıl" ($\overline{X}$=5,54) ve grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "4-6 yıl" grubunda olan katılımcıların "içe atım" faktörüne ilişkin puanlarının "1-3 yıl" grubunda olan katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir. Verilere incelendiğinde, katılımcıların "dışsal düzenleyen" faktörüne ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 14,467; p< ,05]. Sonuçlar incelendiğinde, "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=5,34) ile "1-3 yıl" ($\overline{X}$=4,52) ve "4-6 yıl" ($\overline{X}$= 4,74) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "7 ≥ yıl" grubunda olan katılımcıların "dışsal düzenleyen" faktörüne ilişkin puanlarının diğer iki gruptaki katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Verilere bakıldığında, "motivasyonsuzluk" [$F_{(2-304)}$= ,792; p< ,05] faktörlerine ilişkin puanları "spor yapma yılı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Seviyesi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Fark Tukey
Bilmek	Lise (1)	45	5,02	1,06	,874	,418	
	Lisans (2)	216	5,24	1,13			
	Lisansüstü (3)	46	5,28	,87			
	Toplam	307	5,22	1,08			
Başarmak	Lise (1)	45	4,72	1,41	2,273	,105	
	Lisans (2)	216	5,16	1,23			
	Lisansüstü (3)	46	5,03	1,27			
	Toplam	307	5,07	1,27			
Uyaran Yaşama	Lise (1)	45	5,23	1,43	3,036	,049	**1-3**
	Lisans (2)	216	5,53	1,23			
	Lisansüstü (3)	46	5,88	1,13			
	Toplam	307	5,54	1,25			
Özdeşim	Lise (1)	45	3,92	1,09	1,186	,307	
	Lisans (2)	216	4,19	1,23			
	Lisansüstü (3)	46	4,03	1,15			
	Toplam	307	4,13	1,20			
İçe Atım	Lise (1)	45	5,33	,94	,202	,817	
	Lisans (2)	216	5,40	1,07			
	Lisansüstü (3)	46	5,30	1,05			
	Toplam	307	5,37	1,05			
Dışsal Düzenleyen	Lise (1)	45	4,62	1,43	1,831	,162	
	Lisans (2)	216	5,02	1,23			
	Lisansüstü (3)	46	4,99	1,27			
	Toplam	307	4,95	1,27			
Motivasyonsuzluk	Lise (1)	45	2,73	1,24	2,627	,074	
	Lisans (2)	216	2,88	1,38			
	Lisansüstü (3)	46	2,38	1,38			
	Toplam	307	2,78	1,37			

Tablo 5'de katılımcıların eğitim seviyelerine göre serbest zaman motivasyonlarına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların "uyaran yaşama" faktörüne ilişkin puanları "eğitim seviyesi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-304)}$= 3,036; p< ,05]. Sonuçlara göre, "lise" grubunda olan katılımcıların puanları ($\overline{X}$=5,23) ile "lisansüstü" ($\overline{X}$=5,88) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "lisansüstü" grubunda olan katılımcıların "uyaran yaşama" faktörüne ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca veriler incelendiğinde, katılımcıların "bilmek" [$F_{(2-304)}$= ,874; p> ,05], "başarmak" [$F_{(2-304)}$= 2,273; p> ,05], "özdeşim" [$F_{(2-304)}$= 1,186; p> ,05], "içe atım" [$F_{(2-304)}$= ,202; p> ,05], "dışsal düzenleyen" [$F_{(2-304)}$= 1,831; p> ,05] ve "motivasyonsuzluk" [$F_{(2-304)}$= 2,627; p> ,05] faktörlerine ilişkin puanları "eğitim seviyesi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden motive olma düzeyleri çeşitli değişkenler ışığında incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinliklerine katılımlarına göre motivasyon düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Fakat Kaya'nın (2011) rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre, motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, özdeşim içeatım ve toplam puan ortalamaları ile anlamlı farklılık tespit ederken, uyaran yaşama ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Ayrıca Yıldız ve Dinçer (2017) tarafından yapılan çalışmada da, cinsiyete göre rekreatif faaliyetlere ilişkin motivasyon düzeyinde kadın üniversite öğrencilerinin tutumlarının daha olumlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında ise özdeşim, içe atım, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yıldız ve Dinçer (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal faktörlere göre yaşın serbest zaman motivasyonunu etkileyen bir faktör olduğu ve 20 yaş altı bireylerin serbest zaman motivasyonlarının 25 yaş ve üzeri bireylere göre sosyal faktörler alt boyutunda daha olumlu çıktığı gözlenmiştir. Aynı şekilde çalışmamızda da yaş grubu 18-22 olan bireylerin ortalamalarının daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçların yaşları daha küçük olan katılımcıların (18-22 yaş) sosyalleşmek ve aktif olmak adına daha fazla rekreasyonel etkinliğe katılmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda eğitim düzeyi değişkeninin sadece uyaran yaşama alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, spor yaşı durumu değişkenine göre ise sadece motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı diğer tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Çetinkaya (2015) tarafından yapılan çalışmada ise sportif rekreasyonel etkinliklere katılımda spor yaşının anlamlı farklılık yaratan bir değişken olduğu sonucu ortaya çıkmış ve bu sonuç çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, SZMÖ motivasyonsuzluk alt boyutu hariç diğer alt boyut puanlarının yüksek olduğu ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaştığı,erkek ve kadın katılımcılar için serbest zaman motivasyon düzeylerindeki en önemli faktörlerin sırasıyla; "uyaran yaşama", "içe atım" ve "bilmek" olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlardan hareketle, oldukça önemli olan rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu konusunda farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılmalı ve çalışma sonuçları dikkate alınarak yerel yönetimler ve özel sektör bilgilendirilmelidir. Ayrıca nitel çalışmalarla derinlemesine araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E. (2018). The effect of free time motivations on happiness level of students in recreation department Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.

Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17.

Çetinkaya, G. (2015) Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreasyonel Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Doktora Tezi, İstanbul.

Güngörmüş, HA. (2012). The Study of Validity and Reliability of Turkish Version of Leisure Motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*.4(3): 1209–1216.

Kaya, AM. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları Ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Müştigil, S. (1993). *Dinlence ve Turizm İlişkisi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.

Öztürk, Z. Dündar, H., (2003). Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler", *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 4(2), p.p. 57-67,

Pelletier LG, Vallerand RJ, Brière NM, Blais, M.R., (1989). Construction et validation de l'Échelle de motivation vis–à–vis les Loisirs (EML). Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa, ON, Octobre 28, 146.

Soyer, F., Yıldız, NO., Demirel, DH., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., Demirhan, O. (2017). The investigation of the relationship between the factors that prevent university students from attending to the recreational activities and the life satisfaction of the participants. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.

Üstün ÜD, Kalkavan A, Demirel M. (2013). Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *The Online Journal of Recreation and Sport,* 2(1), 18-26.

Yağmur, R. (2006). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Afyon.

Yerlisu, LT., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

Yıldız, S., Dinçer, MZ. (2017). Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi: Akdeniz üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4 (Special Issue 1), 353-362

Yurcu, G., Kasalak, MA., Akınc, Z. (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *7*(2), 517-536.

.

SB279

SERBEST ZAMAN SIKILMA ALGISI İLE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Emrah Serdar[1], Duygu Harmandar Demirel[2], Mehmet Demirel[3], Halil Sarol[4]

[1]İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, serdar-emrah@hotmail.com
[2]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Konya, duyguharmandar@gmail.com
[3]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, mehmetdemirel78@gmail.com
[4]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kırıkkale, hsarol@gmail.com

ÖZET

Araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ile algıladıkları özgürlük düzeylerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 131 "Erkek" (Ortyaş = 21,97 ± 2,55) ve 79 "Kadın" (Ortyaş= 20,75 ± 3,15)olmak üzere toplam 210 üniversite öğrencisi oluşturmuş ve katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Kara ve ark., (2014) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile Witt ve Ellis (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yerlisu Lapa ve Ağyar (2017) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği-25" kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; Bağımsız T testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; "Cinsiyet" ve "Haftalık Serbest Zaman Süreleri" değişkenlerine göre serbest zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin "Doyum" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0.05$), "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeğinde" anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği ve serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin, algıladıkları sıkılma düzeylerini etkiledikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE BOREDOM PERCEPTION AND PERCEIVED FREEDOM

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the level of perceived leisure boredom and preceived freedom by the students studying at university. The study group included 131 ya "Male" (Xage = 21.97 ± 2.55) and 79 "Female" (Xage = 20.75 ± 3.15), who were chosen by the purposive sampling method in Istanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences. Total of 210 participants participated the study as volunteers. In this study "Leisure Boredom Scale (LBS)" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and The Turkish adaptation was made by Kara, Gürbüz and Öncü (2014) was used, and "Freedom Scale Perceived in Leisure", developed by Witt and Ellis (1985) and adapted to Turkish by Yerlisu Lapa and Ağyar (2011) were used as data collection tools in addition to personal information form which is prepared by the researchers. Percentage and frequency methods for determining the distribution of participants' personal information; Shapiro Wilks normality test was applied to determine whether the data had a normal distribution and as a result of the data were analyzed according to the parametric test conditions; Independent T test, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation tests were used. According to the results of the analysis; significant differences found sex and weekly free time periods, in Leisure Boredom Scale of Satisfaction subscale ($p<0.05$), There were no significant difference in the Free Time Perceived Freedom In Leisure Scale ($p> 0.05$). while there was no significant difference in Öl Freedom from Free Freedom Scale "($p> 0.05$). Low level of negative correlation was found between the perceived levels of leisure boredom and perceived. As a result it was determined that participants' perceptions of boredom in leisure differed significantly according to some

demographic variables and the levels of freedom they perceived in free time affected their perceived boredom levels.

Keywords: Leisure, Leisure Boredom In Leisure, Perceived Freedom In Leisure

GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraştığı, özgürce istediği gibi kullanabildiği zaman olup (Bakır, 1990), bireyin hayatını idame ettirebilmek ya da yaşamın pratik ihtiyaçlarını (çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarını) karşılayabilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimidir (Mull ve diğ., 1997; Torkildsen, 2005). Serbest zaman, bireyin yaşamı boyunca gerçekleşen bir aydınlanma olması nedeniyle hayatımızın herhangi bir dakikası ya da yönü ile sınırlı değildir (Carr, 2017). Bu bağlamda serbest zaman kavramı, başta fiziksel aktivite olmak üzere turizm, sanat ve kültürel etkinliklere atfedilen çok kapsamlı bir terimdir (Aitchison, 2003; Gürbüz, 2017). Serbest zaman alanında önemli çalışmalar yapmış olan Neulinger (1974) serbest zamanın iki çok önemli boyuta sahip olduğunu belirtmiştir. Bunlardan birincisi algılanan özgürlük diğeri ise içsel motivasyon olarak ifade ederken algılanan özgürlüğü ise "bireyin yaptığını istemesi ve kendisi tarafından yaptığını tercih etmesi ve sonucunda hissettiği ruh hali" olarak tanımlamaktadır (Neulinger, 1981).Serbest zamanda algılanan özgürlük bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmadaki becerilerine yönelik kendi değerlendirmelerini yansıtır ve bu nedenle hayatlarında gerçekleşen olaylardan etkilenir. Serbest zaman tecrübelerinde daha fazla özgürlüğe sahip olduklarına inanan kişiler daha yüksek yeterlilik, kontrol odağı, içsel motivasyon ve oyunculuk duyguları belirtme eğilimindedir (Janke ve diğ., 2010). Algılanan özgürlük Witt ve Ellis (1985) tarafından b lişsel motivasyonel bir yapı olarak ifade edilir ve bu bağlamda bireyin serbest zaman davranışının tabi olduğu etkenlerden birinin de katılımın derinliği olduğu ifade edilmektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen bir konu olarak serbest zamanda sıkılma algısı, "mevcut serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon, düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanması" olarak Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından tanımlanmıştır. "Sıkılma" kavramı O'Hanlon (1981) tarafından kişinin uzun süreli monoton uyarıcıya maruz kaldığında ortaya çıkan psiko-fizyolojik bir durum olarak tanımlanmıştır. Harris(2000)'e göre rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcı ya da değer eksikliği ile karakterize edilmektedir. Öte yandan Barbalet (1999) ise sinirlilik ve rahatsızlık hali ve birey tarafından aynı veya benzer algılanan durumlara karşı kayıtsızlık veya kabullenme olarak tanımlanmaktadır.

Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zaman aktiviteleri içerisinde yeterli oranda kişisel haz ve tatmin elde edememe, farklı serbest zaman aktiviteleri konusunda yeterli farkındalık düzeyine erişmeme, başka bir ifade ile düşük uyarılmışlık düzeyine sahip olmanın, bireylerin serbest zaman engellerini algılamalarına neden olduğu düşünülmektedir (Kara ve Özdedeoğlu, 2015). Bu bağlamda çalışmanın amacı; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ile algıladıkları özgürlük düzeylerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; Geçmişte ya da halen var olan durumun var olduğu şekliyle betimlendiği bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu: Araştırmanın örneklem grubunu, olasılık dışı amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 131 "Erkek" (Ortyaş = 21,97 ± 2,55) ve 79 "Kadın" (Ortyaş= 20,75 ± 3,15)olmak üzere toplam 210 üniversite öğrencisi oluşturmuş ve katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", " Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" ve "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, haftalık serbest zaman süreleri ve refah düzeylerine ilişkin bilgileri edinmek için kullanılmıştır.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği: Katılımcıların serbest zaman sıkılma algılarını ölçmek amacıyla; Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Kara ve ark., (2014) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt

boyutların isimleri sırasıyla; Sıkılma ve Doyum şeklindedir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için 0,72 doyum alt boyutu için ise 0,74 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği: Katılımcıların serbest zamanlarında algıladıkları özgürlük düzeylerini ölçmek amacıyla; Witt ve Ellis (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yerlisu Lapa ve Ağyar (2017) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği-25" kullanılmıştır. Ölçek 25 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bizim çalışmamızdaki iç tutarlılık katsayısı 0.80 bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi: Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; katılımcıların serbest zaman sıkılma algıları ile algıladıkları özgürlük düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için bağımsız t Testi, ANOVA ve MANOVA testi; serbest zaman sıkılma algıları ile algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Erkek	131	62,4
	Kadın	79	37,6
	Toplam	**210**	**100**
Yaş	17-20	70	33,3
	21-23	92	43,8
	24 yaş ve üzeri	48	22,9
	Toplam	**210**	**100**
Bölüm	Beden Eğt. ve Öğr.	70	33,3
	Spor Yöneticiliği	53	25,2
	Antrenörlük	87	41,4
	Toplam	**210**	**100**
Sınıf	1.Sınıf	47	22,4
	2.Sınıf	59	28,1
	3.Sınıf	55	26,2
	4.Sınıf	49	23,3
	Toplam	**210**	**100**
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	49	23,3
	6-10 Saat	67	31,9
	11-15 Saat	46	21,9
	16 Saat ve üzeri	48	22,9
	Toplam	**210**	**100**
Refah Düzeyi	Kötü	55	26,2
	Normal	96	45,7
	İyi	59	28,1
	Toplam	**210**	**100**

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, haftalık serbest zaman süresi ve refah düzeylerine ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların %62,4'ü "Erkek", %37,6'ı "Kadın", %43,8'inin "21-23 yaş aralığında", %28,1'inin "2.Sınıf" öğrenim gördüğü, %31,9'unun haftalık serbest zaman sürelerinin "6-10" saat aralığında olduğu, %45,7' inin ise, refah düzeyinin "Normal" olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Kadın		Erkek	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük	3.65	0.73	3.59	0.79
Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği	3.20	0.40	3.07	0.59
Sıkılma	2.57	0.98	2.50	0.76
Doyum	2,84	0.59	2,67	0.83

Tablo 2'de katılımcıların SZAÖ puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (t=-,557; p>0.05). MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.967, $F_{(3,206)}$=2.316, p>0.05] ancak faktör düzeyinde sadece "Doyum" alt boyutunda puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. [$F_{(1\text{-}208)}$=4.663, p<0.05]. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyut da kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksektir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	17-20 Yaş *(N=70)*		21-24 Yaş *(N=92)*		25 Yaş ve Üzeri *(N=48)*	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği	3.55	0.67	3.65	0.70	3.63	0.87
Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği	3.18	0.50	3.11	0.53	3.05	0.57
Sıkılma	2,55	0.88	2.68	0.79	2.43	0.76
Doyum	2,57	0.75	2,67	0.68	2,59	0.91

Tablo 3'de katılımcıların SZAÖ puanları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (f=,349; p>0.05). MANOVA sonuçları, yaş değişkeninin SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. [λ=0.985, $F_{(2,207)}$=3.296, p>0.05]

Tablo 4. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	1-5 Saat *(N=49)*		6-10 Saat *(N=67)*		11-15 Saat *(N=46)*		16 Saat ve Üzeri *(N=46)*	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük	3.70	0.72	3.56	0.87	3.66	0.68	3.56	0.74
Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği	3.18	0.71	3.10	0.51	3.18	0.44	3.01	0.41
Sıkılma	2,82	0.63	2.60	0.87	2,37	0.85	2.46	0.78
Doyum	2,54	0.82	2,51	0.63	2,45	0.67	2,49	0.72

Tablo 4'de katılımcıların SZAÖ puanları, haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (f=-1,409; p>0.05). MANOVA sonuçları, haftalık serbest zaman sürelerine göre SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0.910, $F_{(9,496)}$=2.174, p>0.05] ancak faktör düzeyinde sadece "Doyum" alt boyutunda puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. [$F_{(3\text{-}206)}$=1.671, p<0.05]. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyut da haftalık 1-5 saat serbest zaman süresine sahip katılımcıların puanları diğer serbest zaman süresine sahip katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Kötü *(N=55)*		Normal *(N=96)*		İyi *(N=59)*	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği	3.43	0.76	3.69	0.58	3.67	0.99
Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği	3.14	0.53	3.10	0.46	3.13	0.63
Sıkılma	2,67	0.88	2.56	0.80	2.49	0.94
Doyum	2,61	0.74	2,64	0.69	2,77	0.87

Tablo 5'de katılımcıların SZAÖ puanları, refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (f=6,839; p>0.05). MANOVA sonuçları, refah düzeylerine göre SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. [λ=0.969, $F_{(6,410)}$=1.089, p>0.05]

Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zamanda Algılanan Özgürlükleri ile Sıkılma Algıları Arasındaki İlişki

	SZAÖ	Sıkılma	Doyum
SZAÖ	1		
Sıkılma	-,164	1	
Doyum	,390	-,187	1

Tablo 6'da katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlükleri ile sıkılma algıları arasında ilişki incelendiğinde; Sıkılma alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasın negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu, Doyum alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasın pozitif yönde ve orta seviyeye yakın ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algılarının ve serbest zamanda algılanan özgürlüklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

Çalışmamızda SZAÖ puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde Serdar ve Mungan Ay (2016) ile Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012) çalışmalarında cinsiyet açısından serbest zamanda algılanan özgürlük puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Öte yandan; Unger ve Kernan (1983) çalışmalarında algılanan özgürlüğü sübjektif serbest zaman belirleyicilerinden biri olarak tanımlarken, cinsiyet değişkeninin algılanan sübjektif serbest zaman boyutlarını etkilediğini belirlemiştir. Çalışmamızın sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak sadece "doyum" alt boyutunda puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyut da kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksektir. Kara, Gürbüz ve Sarol, (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeninin SZSAÖ'inin tüm alt boyutlarındaki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Kara vd., (2018), Yaşartürk ve diğ, (2017) ve Biolcati, Passini&Mancini, (2016) cinsiyet değişkenine göre, serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilemeyen çalışmalardır. Öte yandan serbest zamanda sıkılma algısı çerçevesinde yetişkin ve genç örneklemlerde cinsiyet değişkeni açısından farklılıklar saptanan çalışmalara rastlamak mümkündür (Kara ve diğ., 2014). Doğan, Elçi ve Gürbüz (2019) Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ortalama puanları incelendiğinde sadece 'sıkılma' boyutu için anlamlı farklılığın olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, araştırmaya katılan bireylerin serbest zamanı algılamalarında bireysel farklılıklar içinde cinsiyet faktörünün değişkenlik yaratmadığı görülmektedir. Katılımcıların benzer sosyo-ekonomik çevrede olduğu düşünüldüğünde her iki cinsiyet içinde uygun aktivitelerin varlığının bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülebilir. SZAÖ puanları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sonuçlar, yaş değişkeninin SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, çalışmanın spor eğitimi veren kurumlarda uygulanması ve bu kurumlarda öğrenim gören öğrencilerin yaş aralıklarının yakın olmasıyla beraber katıldıkları serbest zaman etkinliklerini okudukları bölüm itibariyle özümsedikleri şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların SZAÖ puanları, haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ki alan yazında serbest zamanda algılanan özgürlüğün serbest zaman katılımına olumlu katkı yaptığını belirten çalışmalar görülmektedir (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012). Haftalık serbest zaman sürelerine göre SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak; Kara, Gürbüz ve Sarol (2018) çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sıkılma algısı ortalama puanlarının daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Alan yazında da fiziksel aktiviteye katılım sağlamanın bireylerin serbest zaman algılarında pozitif bir katkı sağladığı belirtilmektedir (Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz, 2014; Gürbüz, Kara ve Sarol 2017). Ayrıca Aydın ve diğ. (2019) çalışmalarında rekreatif aktivitelere "Sık sık" katıldığını belirten katılımcıların boş zaman sıkılma algılarının ise düşük olduğunu belirlenmiştir. Katılımcıların SZAÖ puanları, refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sonuçlar, refah düzeylerine göre SZSAÖ'inin alt faktörlerin üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, katılımcıların genel olarak okudukları bölüm çerçevesinde serbest zaman alışkanlıkları geliştirdikleri ve bu nedenle refah düzeylerinin herhangi bir olumsuz/olumlu etkisiyle karşılaşmadıkları ile yorumlanabilir. Katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlükleri ile sıkılma algıları arasında ilişki incelendiğinde; Sıkılma alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasın negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu, Doyum alt boyutu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasın pozitif yönde ve orta seviyeye yakın ilişki olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Aitchison, C. (2003). Gender and leisure: social and culturel perspectives. London: Routledge.

Bakır M. (1990). Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki önemi. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Barbalet J. Boredom and Social Meaning. British Journal of Sociology, 1999; 50(4): 629-44.
Biolcati, R., Passini, S., & Mancini, G. (2016). I cannot stand the boredom. Binge drinking expectancies in adolescence. Addictive Behaviors Addictive Behaviors Reports, 3, 70–76.
Carr, N. (2017). Re-thinking the relation between leisure and freedom. Annals of Leisure Research, 20(2), 137-151.
Doğan, M., Elçi, G. & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma, SPORMETRE, 17(1),154-164 DOI: 10.33689/spormetre.521555.
Güngörmüş, H. A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. International Journal of Human Sciences, 11(1), 373-386.
Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), Leisure from International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing
Gürbüz, B., Kara, F. M., & Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4): 188-198.
Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom and boredom proneness. Journal of Applied Social Psychology, 30, 47-77.
Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1–17.
Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1–17.
Janke MC, Carpenter G, Payne LL, Stockard J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. Leisure Sciences, 33(1), 52-69
Kara, F. M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. The Turkish Journal of Sport and Exercise. 16(2):28-35.
Kara, F.M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018) Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi-USEABD, 4 (4), 113-121. doi:10.18826/useeabd.473994
Kara, F.M., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. ve Öncü,E. (2018) An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness, Journal of Computer Education Research, Vol 6 Issue 12.
Kara, F.M., Özdedeoğlu, B. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir.
Kara, FM., Gürbüz, B. Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: The factor structure and the demographic differences. The Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(2), 28–35.
Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırmalar Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
Lapa, YT., Tercan ET. (2017). Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği: Yapı Geçerliğinin Sınanması. World Congress of Sport Sciences Researches" 23-26 November 2017, Manisa / Turkey.
Mull RF, Bayless KG, Ross CM, Jamieson LM. (1997). Recreational Sport Management. (3th Edition) USA: Human Kinetics.
Neulinger J.(1981). The Psychology Of Leisure. 2th ed. Springfield IL: Charles C Thomas.
Neulinger, J. (1974) Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure, Springfield, IL, Charles C. Thomas, Publisher.
O'Hanlon JF. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. Acta Psychologica, 49(1): 53–82.
Serdar, E., Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Vol 6 No:2.
Torkildsen G. (2005). Recreation and Leisure Management (5th Edition). London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
Unger SL, Kernan JB. (1983). On the meaning of leisure: An investigation of some determinants of the subjective experience. Journal of Consumer Research, 9(4), 381-392.
Witt PA, Ellis GD. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 17(3), 225-233.
Witt, PA., Ellis, GD. (1985). Development of a short form to asess perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research. 17 (3). 225-233.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities. International Journal of Cultural and Social Studies, 3(2), 239-252.

Yerlisu Lapa, T. & Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına göre Algılanan Özgürlük, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (1), 24–33.

SB311

SPORA AKTİF KATILAN BİREYLERLE PASİF KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİ VE SERBEST ZAMAN MOTİVASYONUNUN İNCELENMESİ

Ercan Polat[1],Gülten Abut[2], Keziban Yoka[3]
1BESYO, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, TÜRKİYE, E-posta:ercihanpolat@hotmail.com
2 Kişisel Araştırmacı, E-posta: gultenabut1996@gmail.com
3Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi,TÜRKİYE,E-posta:yokakeziban@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı: spora aktif katılan bireylerle pasif katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ve serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışma grubu sporu aktif ya da pasif olarak tüketen ve araştırmaya gönüllü katılan üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Toplam katılımcı sayısı 341 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ)' ve 'Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. SZTÖ; Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Karlı ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 39 maddeden oluşan ölçek; 5'li Likert tipinde hazırlanmış olup sıralanmış ve puanlanmıştır. Ölçekte kullanılan maddelerin alt boyutları, psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik şeklindedir. Pelletier ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Mutlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" ise 22 maddeli ve 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Alt boyutlar ise; 1- motivasyonsuzluk, 2- bilmek ve başarmak, 3- uyaran yaşama, 4- özdeşim/içe atım ve 5- dışsal düzenleme olarak ifade edilmiştir. Verilerin toplanması işlemi araştırmacı tarafından rastgele (random) seçilmiş bireylerle yüz yüze yapılmıştır. Toplanan veriler SPSS paket programıyla çözümlenip, yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde düzenli olarak spor yapanların yapmayanlara göre, düzenli olarak sporu yerinde canlı seyredenlerin seyretmeyenlere göre ve düzenli olarak sporu televizyondan seyredenlerin seyretmeyenlere göre hem serbest zaman tatmin puanlarının ve hem de serbest zaman motivasyon puanlarının tüm boyutlarda anlamlı olarak daha iyi sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini boyutları arasında anlamlı düşük ve orta düzey korelasyonlar olduğu yani artan motivasyon düzeyinin tatmin seviyesini de arttırdığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Motivasyon, Tatmin

Amazing the Leisure Time Satisfaction Level and Leisure Time Motivation of Active and Passive Sport Participators

ABSTRACT

The aim of the study is to analyse the relationship between leisure time satisfaction level and leisure time motivation of active and passive sport participators. The study group totally consists of 341 volunteer university students consuming the sport actively or passively.For collecting data, personal information form, leisure time satisfaction scale (LTSS) and leisure time motivation scale (LTMS) were used. LTSS was developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Karlı and et al. (2008). The scale totally comprising 39 items is listed and scored as 5 points likert scale. Subcategories of the scale include psychology, education, social, relaxation, physiology and aesthetic. As for LTMS, it was developed by Pelletier and et al. (1991) and adapted into Turkish by Mutlu (2008) consists of 22 items with 5 points likert. Subcategories are namely amotivation, knowledge and achievement, experience of stimulus, identification and extrinsic regulation. The researcher gathered the data interviewing the participants randomly and they were analysed by SPSS. The results revealed that active sport participators compared with non-active ones, live match spectators compared with non-watchers and regular match watchers on TV compared with non-watchers get higher scores from both scales. Moreover, a meaningful low and medium level correlation between leisure time motivation and leisure time satisfaction subcategories was found, that is, the increase in motivation level causes the rise of satisfaction level.

Keywords: Leisure Time, Motivation, Satisfaction

GİRİŞ

Dünya genelinde dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren evrensel kültürün önemli bir parçası olan spor aynı zamanda insanların serbest zamanlarını değerlendirmek için tercih ettiği fiziksel aktivite olarak dikkat çekmektedir.

Spor insanların pasif spor seyirciliğinden aktif spor katılımcılığına kadar farklı amaçlar ile yer alabildiği bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Aycan ve Yıldız, 2016). Günümüzde insanların popüler spor kültürüne bakış açıları farklılık göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireylerin sağlıklı yaşam, yaşlanmayı geciktirme gibi çeşitli sebeplerden dolayı serbest zamanlarını öncelikli olarak spor yaparak değerlendirmeyi tercih ettikleri gözlemlenmiştir.

Serbest zaman ise; kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini oluşturur (Broadhurst, 2002). Tezcan (1993) serbest zamanı bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile bir etkinlikle uğraşacağı zaman dilimi olarak ifade ederken, Mannell (1999) ise, bu olgunun öznel bir deneyim olmasından dolayı tanımının yapılmasının zor bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin hayatında serbest zaman kavramı önemli bir yere sahiptir. İnsanların hayatındaki stresi düşürür, etkili öğrenmeyi arttırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır (Wang ve ark. 2008). Kişinin hayatını daha neşeli, keyifli ve güzelleştiren etkinlikleri kapsamaktadır (Karaküçük, 2008; Passmore and French, 2001). İnsanlar yaşam kalitesini artırmak ve tatmin seviyesini yükseltmek için serbest zaman faaliyetlerini ve bu zamanı etkili bir şekilde kullanabilmeyi iyi planlamalıdırlar.

Serbest zaman tatminin "pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucu" olarak kazanıldığını belirtmişlerdir (Beard ve Ragheb, 1980). Aynı zamanda insanların serbest zaman deneyimlerinden sağladığı tatmin düzeyidir. Kişinin bireysel ihtiyaçlarını karşılaması ya da karşılayamaması, doyum durumunun pozitif sonuçlarının düzeyiyle ilgilidir. Serbest zaman tatmini bireyin serbest zaman deneyimlerinden ne kadar memnun olduğunun seviyesini belirtir (Beard ve Ragheb, 1980). İnsanlar serbest zamanlarında, çeşitli sebeplerle, farklı alanlarda çeşitli etkinliklere katılmakta ve yaşam tatminlerini arttırmaktadırlar (Sato, Jordan ve Funk, 2014). Bu noktada bireyin davranışlarını etkileyen en büyük faktörün yani motivasyonun tanımlanması önem kazanmaktadır.

Motivasyon ise, bireyi herhangi bir yöne doğru harekete geçiren içsel ve dışsal etmenler olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, kişisel bir olaydır (Gökçe, 2008). Motivasyon bireylerin amaçlanan hedefe yönelik başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Coleman ve Barries, 2000). Serbest zaman motivasyonu da, bireyin rekreatif etkinliklere katılmak için kendi arzusu ve istekleri ile harekete geçmesi olarak ifade edilmektedir (Caroll ve Alexandris, 1997).

Konu ile ilgili literatür incelemesi sonucunda benzer çalışmaların olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Kao (1992) serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı, serbest zaman deneyimi ve motivasyon ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aktiviteye katılım sıklığının serbest zaman deneyimini arttırdığını, bununla birlikte motivasyonun olumlu yönde etkilendiğini ve tatmin seviyesinin arttığını belirtmiştir. Mutlu (2008) yaptığı araştırmasında Kayseri ilinde yaşayan kişilerin serbest zamanlarında hangi tür aktivitelere katıldıklarını ve bu aktivitelere motive eden faktörleri belirlemek için gerçekleştirdikleri çalışmalarından elde etmiş oldukları bulgulara göre rekreasyonel egzersizlere motive olma düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığını belirtmiştir. Ardahan ve Yerlisu (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerini cinsiyet ve gelire seviyesine göre inceledikleri çalışmalarından elde etmiş oldukları bulgular doğrultusunda katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığını ve gelir seviyesine göre anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Yine araştırmacılardan Beggs ve Elkins (2010) serbest zaman motivasyonunun serbest zaman tatminine etkisi incelenmiş ve katılımcıların yüksek seviyedeki motivasyonlarının serbest zaman tatminiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Chen, Li ve Chen (2013) ise serbest zaman motivasyonunun serbest zaman katılımına önemli derecede etki ettiği aynı zamanda serbest zaman katılımının da serbest zaman tatminini pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, spora aktif katılan bireylerin spora pasif katılan bireylere göre serbest zaman tatmini ve serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişkiyi inceleyerek mevcut değişkenler arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise örneklem çeşitleri içinden amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Araştırmacı örneklemini spora aktif katılan ve pasif katılan üniversite öğrencileri olarak belirlemiştir. Uygun/kazara yöntemiyle belirlenen katılımcılara 350 anket dağıtılmış 9 anket geçersiz sayılarak 341 katılımcıyla sonuçlanmıştır. Katılımcılar 223 kadın 118 erkek bireyden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Serbest Zaman Tatmin Ölçeği' ve 'Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama tekniği olarak tarama yöntemi içerisinde sıklıkla yararlanılan anket tekniği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' araştırmaya katılan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık hane

geliri, lisanslı sporcu olma, düzenli egzersiz yapma, spor müsabakalarını düzenli seyretme ve serbest zamanlarında sık yaptığı aktivitesi bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Karlı vd. (2008) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği tespit edilen 'Serbest Zaman Tatmin Ölçeği' 39 maddeli (Türkçe form) ve 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır (1=Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2=Benim için nadiren geçerli, 3=Benim için bazen geçerli, 4=Benim için sıklıkla geçerli, 5=Benim için hemen hemen her zaman geçerli). Ölçekte kullanılan maddelerin alt boyutları, Psikolojik boyut (1., 2., 3., 4., 5.,6., 7., 8.) Eğitim (9., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17.) Sosyal (18., 19., 20., 21., 22., 23., 24., 25.) Rahatlama (26., 27., 28., 29.) Fizyolojik (30., 31., 32., 33., 34., 35.) Estetik (36., 37., 38., 39.,) şeklindedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık değeri α= 0.90 olarak belirlenmiştir.

Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği: Pelletier ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen, Mutlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" 28 maddeli ve 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır (1=Hiç katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum). Alt boyutlar ise; Motivasyonsuzluk (5., 12., 19.) Bilmek ve başarmak (6., 9., 13., 16., 20., 27.) Uyaran yaşama (11., 18., 25.) Özdeşim/ içe atım (10., 14., 17., 21., 24., 28.) ve Dışsal düzenleme (1., 8., 15., 22.) olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise α= 0.81'dir.

Verilerin Toplanması: Verilerin toplanması işlemi araştırmacı tarafından hedef kitleye yönelik yüz yüze yapılmıştır. Verilerin toplanmasında 39 maddelik serbest zaman tatmin ölçeği, 28 maddelik boş zaman motivasyon ölçeği ve 11 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler SPSS paket programıyla çözümlenip, yorumlanmıştır. Elde edilen verilere ilişkin öncelikle normallik çarpıklık ve basıklık testleri kullanılarak normallik dağılım analizi yapılmıştır. Eldeki veriler normal dağılım göstermediği için hipotez testleri için nonparametrik test kararı verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde dağılımları, Spearman Korelasyon analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskall Wallis H testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların cinsiyete göre SZTÖ ve SZMÖ ölçekleri nin karşılaştırma sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre SZTÖ, SZMÖ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	p
SZTÖ	Psikolojik	Erkek Kadın	118 223	187,22 162,42	22092,00 36219,00	11243,00	**0,03**
	Eğitim	Erkek Kadın	118 223	173,41 169,72	20462,50 37848,50	12872,50	0,74
	Sosyal	Erkek Kadın	118 223	180,98 165,72	21355,50 36955,50	11979,50	0,17
	Rahatlama	Erkek Kadın	118 223	182,94 164,68	21587,00 36724,00	11748,00	0,10
	Fizyolojik	Erkek Kadın	118 223	184,54 163,83	21776,00 36535,00	11559,00	0,06
	Estetik	Erkek Kadın	118 223	175,46 168,64	20704,50 37606,50	12630,50	0,54
SZMÖ	Motivasyonsuzluk	Erkek Kadın	118 223	166,28 173,50	19620,50 38690,50	12599,50	0,52
	Bilmek başarmak	Erkek Kadın	118 223	178,08 167,25	21014,00 37297,00	12321,00	0,33
	Uyaran aşama	Erkek Kadın	118 223	172,70 170,10	20379,00 37932,00	12956,00	0,81
	Özdeşim	Erkek Kadın	118 223	169,91 171,58	20049,50 38261,50	13028,50	0,88
	Dışsal düzenleme	Erkek Kadın	118 223	165,74 173,78	19557,50 38753,50	12536,50	0,47

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete göre SZTÖ alt boyutlarından psikolojik boyutta anlamlı fark (p<0,05) bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farkın erkekler lehine olduğu görülmektedir. SZTÖ'nün diğer alt boyutlarında ve SZMÖ nün hiçbir alt boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 2: Katılımcıların yaş değişkenine SZTÖ ve SZMÖ karşılaştırması (Spearman Korelasyon)

		YAŞ		
		N	**r**	**p**
SZTÖ	Psikolojik	341	**0,17****	**0,00**
	Eğitim	341	**0,16****	**0,00**
	Sosyal	341	**0,23****	**0,00**
	Rahatlama	341	**0,11***	**0,05**
	Fizyolojik	341	**0,16****	**0,00**
	Estetik	341	**0,15****	**0,00**
SZMÖ	Motivasyonsuzluk	341	**-0,14****	**0,01**
	Bilmek başarmak	341	**0,14****	**0,00**
	Uyaran yaşama	341	0,09	0,10
	Özdeşim	341	**0,12***	**0,03**
	Dışsal düzenleme	341	0,05	0,36

Tablo 2 incelendiğinde SZTÖ ölçeğinde yaş değişkeni ile psikolojik alt boyut(r= 0,17),yaş ve eğitim boyutu (r=0,16), yaş ve sosyal boyut (r= 0,23), yaş ve rahatlama boyutu (r= 0,11), yaş ve fizyolojik boyut(r=0,16), yaş ve estetik boyut(r=0,15) arasında anlamlı düşük düzey pozitif korelasyonlar bulunmuştur. SZMÖ Ölçeğinde ise yaş ve motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı düşük düzey negatif korelasyon görülürken, yaş ve bilmek başarmak (r= 0,14) ve yaş ve özdeşim (r= 0,12) alt boyutlarında anlamlı düşük düzey pozitif korelasyon bulunmuştur. Yaş ve diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı ilişki yoktur.

Tablo 3: Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre SZTÖ, SZMÖ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Düzenli Spor Yapma	**N**	**S.O.**	**S.T.**	**U**	**P**
SZTÖ	Psikolojik	Evet	153	**193,18**	29556,00	10989,00	**0,00**
		Hayır	188	152,95	28755,00		
	Eğitim	Evet	153	**207,69**	31776,50	8768,50	**0,00**
		Hayır	188	141,14	26534,50		
	Sosyal	Evet	153	**205,89**	31501,00	9044,00	**0,00**
		Hayır	188	142,61	26810,00		
	Rahatlama	Evet	153	**199,15**	30470,50	10074,50	**0,00**
		Hayır	188	148,09	27840,50		
	Fizyolojik	Evet	153	**201,24**	30789,00	9756,00	**0,00**
		Hayır	188	146,39	27522,00		
	Estetik	Evet	153	**200,64**	30698,50	9846,00	**0,00**
		Hayır	188	146,88	27612,50		
SZMÖ	Motivasyonsuzluk	Evet	153	145,79	22306,50	10525,50	**0,00**
		Hayır	188	**191,51**	36004,50		
	Bilmek başarmak	Evet	153	**209,43**	32043,00	8502,00	**0,00**
		Hayır	188	139,72	26268,00		
	Uyaran yaşama	Evet	153	**204,73**	31324,00	9221,00	**0,00**
		Hayır	188	143,55	26987,00		
	Özdeşim	Evet	153	**202,26**	30946,00	9599,00	**0,00**
		Hayır	188	145,56	27365,00		
	Dışsal düzenleme	Evet	153	171,98	26313,50	14231,50	0,86
		Hayır	188	170,20	31997,50		

Tablo 3 incelendiğinde düzenli spor yapmaya göre SZTÖ alt boyutlarının hepsinde anlamlı bir fark (p<0,05) olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farkın evetlerin lehine olduğu görülmektir. SZMÖ nün motivasyonsuzluk, bilmek başarmak, uyaran aşama, özdeşim alt boyutlarında anlamlı fark (p<0,05) bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde motivasyonsuzluk alt boyutunun anlamlı farklılığı hayırların lehine olduğu, bilmek başarmak, uyaran yaşama ve özdeşim boyutlarındaki anlamlı farklılığın evetlerin lehine olduğu görülmektedir. SZMÖ nün dışsal düzenleme boyutunda ise anlamlı fark yoktur.

Tablo 4: Katılımcıların Televizyondan Takip Etme Değişkenine Göre SZTÖ, SZMÖ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Tv Takip Etme	N	S.O.	S.T.	U	P
SZTÖ	Psikolojik	Evet	192	**191,18**	36707,00	10429,00	**0,00**
		Hayır	149	144,99	21604,00		
	Eğitim	Evet	192	**185,06**	35531,00	11605,00	**0,00**
		Hayır	149	152,89	22780,00		
	Sosyal	Evet	192	**192,89**	37034,00	10102,00	**0,00**
		Hayır	149	142,80	21277,00		
	Rahatlama	Evet	192	**187,12**	35927,50	11208,00	**0,00**
		Hayır	149	150,22	22383,50		
	Fizyolojik	Evet	192	**188,63**	36216,50	10919,50	**0,00**
		Hayır	149	148,29	22094,50		
	Estetik	Evet	192	**188,16**	36126,00	11010,00	**0,00**
		Hayır	149	148,89	22185,00		
SZMÖ	Motivasyonsuzluk	Evet	192	174,85	33570,50	13565,50	0,41
		Hayır	149	166,04	24740,50		
	Bilmek başarmak	Evet	192	**192,68**	36994,00	10142,00	**0,00**
		Hayır	149	143,07	21317,00		
	Uyaran yaşama	Evet	192	**181,08**	34768,00	12368,00	**0,03**
		Hayır	149	158,01	23543,00		
	Özdeşim	Evet	192	**189,36**	36356,50	10779,50	**0,00**
		Hayır	149	147,35	21954,50		
	Dışsal düzenleme	Evet	192	176,86	33956,50	13179,50	0,21
		Hayır	149	163,45	24354,50		

Tablo 4 incelendiğinde sporu televizyondan takip etme ile SZTÖ alt boyutlarında anlamlı bir fark (p<0,05) olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farkın evetlerin lehine olduğu görülmektedir. Sporu televizyondan takip etme ile SZMÖ'nün bilmek başarmak, uyaran yaşama ve özdeşim alt boyutlarında anlamlı bir fark (p<0,05) olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farkın evetlerin lehine olduğu görülmektedir. SZMÖ'nün motivasyonsuzluk ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Sporu Canlı Seyretme Değişkenine Göre SZTÖ, SZMÖ Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Sporu Canlı Seyretme	N	S.O.	S.T.	U	P
SZTÖ	Psikolojik	Evet	87	**200,91**	17479,50	8446,50	**0,00**
		Hayır	254	160,75	40831,50		
	Eğitim	Evet	87	**193,94**	16872,50	9053,50	**0,01**
		Hayır	254	163,14	41438,50		
	Sosyal	Evet	87	186,55	16230,00	9696,00	0,08
		Hayır	254	165,67	42081,00		
	Rahatlama	Evet	87	**188,51**	16400,00	9526,00	**0,05**
		Hayır	254	165,00	41911,00		
	Fizyolojik	Evet	87	187,31	16296,00	9630,00	0,07
		Hayır	254	165,41	42015,00		
	Estetik	Evet	87	178,94	15567,50	10358,50	0,38
		Hayır	254	168,28	42743,50		

SZMÖ	Motivasyonsuzluk	Evet Hayır	87 254	173,85 170,02	15125,00 43186,00	10801,00	0,75
	Bilmek başarmak	Evet Hayır	87 254	184,23 166,47	16028,00 42283,00	9898,00	0,14
	Uyaran yaşama	Evet Hayır	87 254	183,51 166,71	15965,50 42345,50	9960,50	0,16
	Özdeşim	Evet Hayır	87 254	181,83 167,29	15819,50 42491,50	10106,50	0,23
	Dışsal düzenleme	Evet Hayır	87 254	163,19 173,68	14197,50 44113,50	10369,50	0,39

Tablo 5 incelendiğinde sporu canlı seyretme ile SZTÖ'nün psikolojik, eğitim ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir ($p<0,05$) olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farkın evetlerin lehine olduğu görülmektedir. SZTÖ'nün sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. SZMÖ'nün alt boyutlarında sporu canlı seyretme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6: Katılımcıların SZTÖ ve SZMÖ düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler		Motivasyonsuzluk	Bilmek Başarmak	Uyaran Yaşama	Özdeşim	Dışsal Düzenleme
Psikolojik	r	**-0,22****	**0,48****	**0,42****	**0,41****	0,11
Eğitim	r	**-0,22****	**0,59****	**0,54****	**0,56****	0,07
Sosyal	r	**-0,14****	**0,58****	**0,52****	**0,53****	**0,23****
Rahatlama	r	**-0,31****	**0,59****	**0,53****	**0,52****	-0,01
Fizyolojik	r	**-0,20****	**0,51****	**0,40****	**0,41****	**0,16****
Estetik	r	**-0,25****	**0,52****	**0,47****	**0,46****	**0,19****

** $p<0,01$ n= 341

Tablo 6 incelendiğinde serbest zaman tatmini ve serbest zaman motivasyonu ölçekleri arasında genel olarak anlamlı orta ve düşük düzey anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir ($p<0,01$) motivasyonsuzluk alt boyutuyla SZTÖ alt boyutları arasında ilişkilerin yönü negatifken, ölçekler arası diğer alt boyutlar arasında ise pozitiftir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma için toplanan veriler ile cinsiyet, yaş, düzenli spor yapma, sporu canlı seyretme ve televizyondan takip etme değişkenleri dikkate alınarak incelenmiştir. Anket uygulaması sonucu bulgular değerlendirilmiştir. Anket uygulamasına katılanların (%65,4)'ünün kadınlardan ve (34,6)'sının da erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Cinsiyetlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri karşılaştırıldığında eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı, psikolojik alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik doyum düzeyinde erkek katılımcılar daha yüksek tatmin düzeyine sahiptirler. Serbest zaman motivasyon düzeyleri karşılaştırıldığında alt boyutların hiçbirinde istatiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 1). Ankara, Bolu ve Düzce'deki gençlik merkezi üyelerine yönelik yapılan çalışmada serbest zaman tatmin düzeyleri arasında cinsiyet açısından durum değerlendirildiğinde psikolojik, eğitim ve rahatlama alt boyutlarında kadınların serbest zaman tatmin düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Sönmezoğlu, Polat ve Aycan, 2014). Bu durumun çevresel faktörlerden kaynaklanabileceğini ifade edebiliriz.

Yaş değişkeni ile serbest zaman tatmini arasında anlamlı düşük düzey anlamlı farklılık vardır. Serbest zaman boyutunun yaş değişkenine göre büyük oranda farklılık gösterdiği görülmüştür. Serbest zaman motivasyonu ile karşılaştırma yapıldığında motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı negatif korelasyon görülürken bilmek başarmak ve özdeşim boyutlarında anlamlı düşük düzey pozitif korelasyon bulunmuştur (Tablo 2). Gökçe (2008) tarafından yapılan serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi çalışmasında, serbest zaman doyumu ile yaş değişkeni arasında altı alt boyuttan psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutlarda olmak üzere dört alt boyutta anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Düzenli spor yapma değişkeni ile serbest zaman tatmini karşılaştırması incelendiğinde SZTÖ'nin her bir alt boyutunda anlamlı fark görülmüştür. Spora aktif katılan bireylerin serbest zamandan almış oldukları tatmin

düzeyleri spora pasif katılan bireylere göre daha yüksektir. Serbest zaman motivasyonu ile düzenli spor yapma değişkeni karşılaştırması incelendiğinde SZMÖ'nin motivasyonsuzluk, bilmek başarmak, uyaran aşama ve özdeşim alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Spora pasif katılan bireyler motivasyonsuzluk alt boyutundan algıladıkları motivasyon yüksek olurken bilmek başarmak, uyaran aşama ve özdeşim alt boyutlarında spora aktif katılan bireylerin algılamış olduğu motivasyon yüksektir. SZMÖ'nün dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo3). Düzenli olarak spor yapmanın bireyi birçok alanda olumlu etkilediğini söyleyebiliriz. Buna paralel olarak Özdevecioğlu ve Yalçın (2010) spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi araştırmasında sporcuların yaptıkları spordan tatmin olma düzeyleri arttıkça saldırganlıklarının ve streslerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Düzenli olarak sporu televizyondan takip etme değişkeni ile serbest zaman tatmini karşılaştırması incelendiğinde SZTÖ'nin alt boyutlarının her birinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Serbest zamanlarında spor müsabakalarını televizyondan takip eden bireylerin serbest zamanlarından algıladıkları tatmin düzeyi daha yüksek olduğu görülmektedir. Düzenli olarak sporu televizyondan takip etme değişkeni ile serbest zaman motivasyonu karşılaştırması incelendiğinde SZMÖ'nün bilmek başarmak, uyaran aşama ve özdeşim alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken, motivasyonsuzluk ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır(Tablo 4). Bu bilgiler ışığında Kuru ve Var'ın (2009) yapmış olduğu çalışma benzerlik göstertmektedir. Futbol seyircilerinin spor alanındaki saldırganlık davranışları hakkındaki çalışmalarında seyircilerin spor müsabakalarına gitme sebeplerinin çoğunlukla takımını izleyip destek verme ve ilgilerinden kaynaklandığı ve seyircilerin büyük çoğunluğunun saldırganlık ve şiddet olaylarını önlemeye yönelik yürürlükteki bulunan yasaları bilmediğini belirtmişlerdir.

Düzenli olarak sporu canlı seyretme değişkeni ile serbest zaman karşılaştırması incelendiğinde SZTÖ'nin alt boyutlarından psikolojik ve eğitim alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 5). Sporu canlı seyretmenin serbest zaman tatmininde psikolojik olarak rahatlama ve eğitim açısından bireyi tatmin ettiği söylenebilir. SZMÖ' nün düzenli olarak sporu canlı seyretme değişkeni karşılaştırması incelendiğinde alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sporu canlı seyretmenin bireylerin motivasyonunu etkilemediği söylenebilir.

Serbest zaman tatmini ve serbest zaman motivasyonu ölçekleri arasında genel olarak anlamlı orta ve düşük düzey anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir ($p<0,01$) motivasyonsuzluk alt boyutuyla SZTÖ alt boyutları arasında ilişkilerin yönü negatifken, ölçekler arası diğer alt boyutlar arasında ise pozitiftir (Tablo 6). Özetle serbest zaman etkinliklerine tam olarak neden katıldığından emin olmayan (yani motivasyonsuz) bireylerin motivasyonsuzluk düzeyleri arttıkça serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda kısmen de olsa azalmaktadır. Diğer alt boyutlar değerlendirildiğinde ise katılımcıların serbest zamanlarına yönelik motivasyon düzeyleri arttıkça tatmin düzeylerinin de anlamlı ve kayda değer bir şekilde arttığı söylenebilir. Benzer şekilde Beggs ve Elkins (2010) yaptıkları araştırmada benzer sonuçlara ulaşarak serbest zaman motivasyonu ve tatmini arasında çeşitli etkileşimlerin olduğunu vurgulamışlardır.

Sonuç olarak; Spora aktif katılan bireylerle pasif katılan bireylerin serbest zaman tatmini ve) serbest zaman motivasyonu incelendiğinde bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında genel anlamda anlamlı fark vardır. Güçlü serbest zaman katılım motivasyonu güçlü serbest zaman tatminini de beraberinde getirmektedir.

KAYNAKÇA

Ardahan, F., ve Yerlisu, L. T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe J. of Sport Sciences, 21 (4), 129–136.

Aycan, A., ve Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. International Journal of Social Science Research, 5(2), 1-9.

Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980) Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Research. 12(1), 20-33.

Beggs, B. A. ve Elkins, D. .J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. TheCyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research. 2010 (July), pp. Unpaginated:36.

Broadhurst, R. (2002). Managing Environments for Leisure and Recreation. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Carroll, B., ve Alexandris, K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. Journal of Leisure Research. 29(3): 279-299.

Chen, Y. C., Li, R. H. ve Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation,leisure ınvolvement and leisure satisfaction: A structural equation model. Social Indicators Research. 110(3): 1187-1199.

Coleman, R. ve Barries, G. (2000). Yöneticinin Kılavuzu. (Çev. Mehmet Harmancı) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlere ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 30. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kao, C. (1992). A model of leisure satisfaction. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Kuru, E., ve Var, L. (2009). Futbol seyircilerinin spor alanındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 141-153.

Mannell, R. C. (1999). Leisure Experience and Satisfaction. Leisure Studies: Prospects for The Twenty-First Century. State College: Venture Publishing.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 63-76.

Passmore, A. ve French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents. Participation, Adolescence, Spring, 36(141), 67-75.

Sato, M., Jordan J. S. ve Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. Leisure Sciences. 36(3), 293-313.

Sönmezoğlu U., Polat E., ve Aycan A., (2014). "Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri" "Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Dergisi/Internatıonal Journal of Science Cultur and Sport" , 2(5), 219-219

Tezcan, M. (1993). Boş Zamanlar Sosyolojisi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

Wang, E. S. T., Chen, L. S., Lyin, J. Y. C., ve Wang, M. C. H. (2008) The relationhip between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games, Adolescence, 43(169), 177-184.

SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORTS

PA03

MOTIVATIONS AND SPORTS PRACTICE IN ADOLESCENTS

Benyoucef Hafsaoui[1] , Nassi Boudjelthia[2] , Fatima Zaha Banghalia[3]

[1] Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, b. hafsaoui@univ-chlef.dz
[2] Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, n.boujaltia@uni-chlef.dz
[3] Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, f.benghalia@univ-chlef.dz

Abstact
The purpose of this research is to determine the nature of the motivations at the patic spotive in adolescents . The theory of self-determination from Deci and Ryan (1991) and the hierarchical model of Vallérand (1997) have been used to determine the sources of motivation. We proceeded to the a motivation questionnaire (Brière, Vallerand, Blais and Pelletier, 1995) on 245 teenagers who have agreed to participate in this study. The results of this study show that the motivation of teenagers is mainly from an intrinsic source in first position.

Keywords: Intrinsic motivation, extrinsic motivation, sports practice, Aadolescence.

INTRODUCTION

The decision to engage in physical and sporting activities is also based on the environment and the physical means, but is also connected by presence of a motivational climate for this practice. intrinsic motivation refers to the voluntary practice of an activity for the pleasure and satisfaction that one derives from it. On the other hand, extrinsic motivation refers to engaging in an activity for a defined purpose (Vallerand and Grouzet, 2001). The benefits of regular practice physical and sports activities are generally recognized in adolescents, it seems that girls have some benefits would be particularly important . Indeed the practice of physical activities on increasing self-esteem and reducing emotional distress would be more important for teenagers (Julie, 2011, p.10). The objective of our study and to determine the nature of the motivations of the sport practice in adolescents.

METHOD

This study was carried out among 245 adolescents selected in the west of Algeria practicing different physical and sports activities. We were able to obtain 225 of the 245 questionnaires out of the 245 distributed, so our study will be based on a total sample of 225 adolescents.

Participants were invited to freely answer the motivation questionnaire which contains 28 items the motivation questionnaire which contains 28 items making up the "ÉMS-28" (Brière, Vallerand, Blais and Pelletier, 1995).

RESULT&DISCUSSION

The results of this study are consistent with that of the authors (Vallerand and Halliwell, 1983, Vallerand and Thill, 1993), which state that intrinsic motivation is defined as practicing an activity for itself, The satisfaction felt following the practice and in the absence of external contingencies, as well as the conclusions of Winberg et al. (2000), Kilpatrik et al. (2007), Bowman et al. (2001) and Kelt et al. (2004) on motivation.

CONCLUSION

Sports practice should be supported and promoted by taking into account the individual characteristics of adolescents. It will provide a positive approach to pleasure and sensations, learning to master and co-ordinate.

It is therefore important that all concerned come together to provide young people with attractive opportunities to exercise.

REFERENCES

Brière, Nathalie M., Robert J. Vallerand, Marc R. Blais et Luc G. Pelletier. (1995). Development and validation of an intrinsic, extrinsic and amotivation motivation measure in sports context: the motivation scale in sports (EMS). International Journal of Sport Psychology, vol. 26, p. 465-489 .

Julie, B. (2011). Motivation à la pratique d'activité physique chez les adolescents en contexte de danse et d'éducation physique. Mémoire présenté comme exigence partielle de la maitrise en Kinanthropologie , Université de Québec à Montréal .

Kilpatrick M, Hebert E & J. Barthélemy (2005). Motivation for physical activity College students: Differentiate the motivations of men and women for participation in sport and exercise. Journal of American College of Health, 54 (2): 87-94.

Vallerand, R.J., & Thill. E.E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Montréal, Québec: Études Vivantes.

Vallerand, RJ., & Grouzet,. (2001). «Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique». In F. Cury, P. Sarrazin et J.P Famosse (Eds), Théories de la motivation et pratiques sportives: états de recherche. Paris: Presse Universitaires de France, p.57-95.

SB04

OKULA YABANCILAŞMA: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mustafa Engür[1], Olcay Kiremitçi[1], Çağatay Dereceli[2]

[1]Ege Üniversitesi
[2]Adnan Menderes Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin yabancılaşma tutumlarının cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmaya, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 259 erkek (% 71.3) ve 104 kadın (% 28.7) olmak üzere toplam 363 lisans öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmada, Çağlar (2012)'ın geliştirdiği 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler t-testi ve ANOVA yöntemleri kullanılarak değerlendirilmeye alınmıştır.

Öğrencilerinin genel ortalamada aldıkları puanların orta düzeyde bir yabancılaşma tutumuna işaret ettiği gözlenmiştir. Erkek katılımcıların kuralsızlık ve anlamsızlık alt boyutlarında kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek ortalama puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrenim görülen bölüm değerlendirildiğinde ise, ilk olarak kuralsızlık alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği öğrencileri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Güçsüzlük alt boyutunda spor yöneticiliği öğrencilerinin almış oldukları ortalama puanların, beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi öğrencilerinin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenindeki farklılaşmanın sosyo-kültürel yapının etkisiyle ortaya çıktığı söylenebilir. Bölümsel farklılıkların ise eğitimi programlarındaki temel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yabancılaşma, Yüksek Öğretim, Spor Bilimleri

STUDENT ALIENATION: ASSESSING THE STUDENTS IN SPORT SCIENCES

Mustafa Engür[1], Olcay Kiremitçi[1], Çağatay Dereceli[2]

[1]Ege University
[2]Adnan Menderes University

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the alienation levels of students of faculty of sport sciences according to their gender and department. 259 male (71.3%), 104 female (28,7%), a total of 363 Ege University Faculty of Sport Sciences students voluntarily accepted to participate in the study. Student Alienation Scale which was developed by Çağlar (2012) and which has 20 items and 4 subscales were used to determine alienation. T-test and ANOVA were used for data analysis.

Mean scores of students show a medium level of alienation. Male participants showed significantly higher scores than female participants in Normlessness and Meaninglessness subscales. A significant difference was observed between Physical Education and Sports (PE) Teaching and Sport Management (SM) Departments in Normlessness subscale. In Powerlessness subscale SM Department students showed significantly higher scores than both PE and Coaching Departments. Gender differences were considered to be originated from the socio-cultural structure. Departmental differences were explained by the curricular differences between departments.

Key Words: Alienation, Higher Education, Sport Sciences.

GİRİŞ

Yabancılaşma çok geniş anlamıyla tanımlanacak olursa bireyin etkileşimde bulunduğu çevreden, insanlardan, sosyal bir gruptan veya toplumun kendisinden izole olması ya da geri çekilmesidir (Öksüz ve Öztürk, 2017). Eğitim

perspektifinden incelediğimizde bu kavram "Bireylerin bilgiden, öğrenmeden, öğrenmeye ilişkin süreçlerden uzaklaşması, bu süreçlerin artan bir biçimde bireylere anlamsız hale gelmesi, öğrenme sürecine olan ilginin azalması ve bu sürecin giderek sıkıcı ve zevksiz bir hale dönüşmesini ifade etmektedir" (Certel ve ark., 2018). Her ne kadar Seeman (1959), yabancılaşmayı, güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık, soyutlanmışlık ve kendine yabancılaşma olarak beş boyutlu bir kavram şeklinde tanımlasa da Mau (1992), Brown ve ark. (2003) ve Sanberk (2003) gibi araştırmacılar dört boyutlu bir yabancılaşma kavramının okullar için daha uygulanabilir olduğunu bildirmektedir. Bu boyutların ise

Güçsüzlük,

Kuralsızlık,

Soyutlanmışlık,

Anlamsızlık olması gerektiği konusunda hemfikirdirler (Çağlar, 2012).

Güçsüzlük, Bireyin ortaya koyduğu ürünler ve bu süreçte kullandığı araçların sonuçları üzerindeki denetiminin yokluğunu, temelde bireyin yaşamının başka güçler tarafından manipüle edildiği ve bireyin kendisinin olayları yönlendirmede etkili olamayacağına inanması veya böyle bir duygu durumu içinde olması anlamına gelmektedir (Erjem, 2005).

Kuralsızlık**,** amaçları gerçekleştirmek için gerekli görülen davranışların gerekliliğini onaylamamaktır. Okul açısından kuralsızlık, öğrencilerin, okul yönetici ve öğretmenlerinin kendilerine ilişkin koymuş oldukları karar ve kuralları reddetmeleri anlamına gelmektedir. Öğrencilerin birçoğu, okulun kendisinden beklediği rol ile akranlarına ilişkin rolleri arasında bir çatışma ile yüz yüze kalırlar. Yakalanmadıkları sürece de okul kural ve düzenlemelerini ihlal etmenin uygun bir davranış olacağını düşünürler.

Soyutlanmışlık, bireyin toplumdan kendini geri çekmesi nedeniyle olabileceği gibi çevresinin onu dışlaması nedeniyle de yaşanabilir. Kendilerini soyutlanmış olarak algılayan öğrenciler, okulun amaçlarını kendi amaçları olarak görmez ve bu nedenle de değerli bulmazlar.

Anlamsızlık, şimdi ile gelecek arasında bir ilişkinin kurulamamasını ifade etmektedir. Bu tür öğrenciler, okuldaki etkinliklerde öğrendiklerinin gelecek yaşamlarına bir katkısı olacağı konusunda sınırlı bir ilişki algılamaktadırlar.

Spor her düzeyde toplumsal iletişimi kuvvetli kılan bir olgudur. Bu olgunun bileşenleri olan öğretmen, antrenör ve yöneticiler olmak için eğitim alan bireylerin yeterlilikleri son derece önemlidir. Bu nedenle spor eğitimi sunulan yükseköğretim kurumlarının genel yapısının öğrenci yabancılaşma tutumuna etkisi, araştırılması gereken önemli konulardandır. Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin yabancılaşma tutumlarının cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Çalışmaya, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 259 Erkek (% 71.3), 104 Kadın (% 28.7) toplam 363 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Örneklem grubunun bölümlere göre dağılımı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	90	(%24.8)
Spor Yöneticiliği	86	(%23.7)
Antrenörlük Eğitimi	187	(%51.5)

Veri toplama aracı olarak Çağlar (2012)'ın geliştirdiği 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan *Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği* kullanılmıştır. Bu alt boyutlar; Güçsüzlük, Kuralsızlık, Soyutlanmışlık, Anlamsızlık olarak isimlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Betimsel İstatistik

Alt Boyutlar	Betimsel Veri	
	Ortalama	SS
Kuralsızlık	2.93	.82
Güçsüzlük	2.38	.89
Soyutlanmışlık	2.67	.89
Güçsüzlük	2.92	1.02
Toplam	2.72	.69

Elde edilen veriye göre alt boyutların ortalamaları yukarıdaki gibidir.

Tablo 3. Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları (Cinsiyet)

Alt Boyutlar	Cinsiyet		T değeri
	Erkek/SS	Kadın/SS	
Kuralsızlık	2.99/ .81	2.77/ .81	2.24*
Güçsüzlük	2.42/ .90	2.30/ .87	1.19
Soyutlanmışlık	2.67/ .89	2.67/ .90	-.072
Anlamsızlık	3.00/1.02	2.70/1.00	2.54*

Erkek katılımcıların KURALSIZLIK ve ANLAMSIZLIK alt boyutlarındaki ortalama puanlarının kadın katılımcılara oranla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülebilir.

	Bölüm	Ort.	Ss.	F değeri	Gruplar Arası Farklar
Kuralsızlık	**BESÖ**	2.80	.83	3.24*	Spor Yön > BESÖ*
	Spor Yöneticiliği	3.10	.79		
	Antrenörlük Eğitimi	2.91	.81		
Güçsüzlük	**BESÖ**	2.19	.87	5.43**	Spor Yön > BESÖ** Spor Yön > Ant.Eğt**
	Spor Yöneticiliği	2.63	1.02		
	Antrenörlük Eğitimi	2.36	.81		

Soyutlanmışlık	**BESÖ**	2.69	.95	.48	-
	Spor Yöneticiliği	2.73	.91		
	Antrenörlük Eğitimi	2.63	.85		
Anlamsızlık	**BESÖ**	2.73	1.00	2.63	-
	Spor Yöneticiliği	3.07	1.11		
	Antrenörlük Eğitimi	2.93	.97		

Tablo 4. Bölümler-Yabancılaşma Düzeyi Varyans Analizi Sonuçları

Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin KURALSIZLIK ve GÜÇSÜZLÜK alt boyutları ortalama puanlarının diğer iki bölüme oranla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Farklı üniversite bölümü ve lise öğrencilerinin yabancılaşma düzeyini ele alan araştırmalarda her hangi bir yabancılaşma düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Çelik, 2005; Coşkun ve Altay, 2009; Çelik ve Babaoğlan, 2017).

ANLAMSIZLIK alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın Aydın & Akar'ın (2015) belirttiği üzere –Erkeklerin kendilerine öğretilen birçok şeyin yaşamlarında pek işlerine yaramayacağı- doğrultusundaki algılarından dolayı olduğu değerlendirilebilir. Ayrıca Engür ve ark.(2018) tarafından benzer bir örneklemde akademik motivasyon ile ilgili yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin AMOTİVASYON boyutunda farklılaştıkları gözlenmiştir. Bir kısım kaynak AMOTİVASYON kavramın YABANCILAŞMANIN tamamlayıcı bir formu olabileceğini belirtmektedir (Legault ve ark. 2006, Green – Demers ve ark. 2008). Buradan yola çıkarak erkeklerin dışsal motivasyona dayalı akademik yaşantılarında motiv eksikliği deneyimledikleri için amotivasyon seviyelerinin yüksek olduğu ve yabancılaşma düzeylerinde ANLAMSIZLIĞIN bundan etkilendiği söylemek abartı olmaz.

Kuralsızlık alt boyutunda gözlemlenen erkek yüksek puanlarının yorumlanması noktasında ciddi sosyolojik bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Erkeklerde aile, toplum ve okul tarafından biçilen rollerin bu yapıda etkin olduğu düşünülmektedir (Polat, 2016). Elde edilen veri erkeklerin içinde bulunduğu toplumun yada eğitimi sisteminin değerlerini artık yetersiz gördüklerini, bunun yanı sıra kısmen veya tamamen bu normları yani uzun yıllar inandığı – içinde yaşadığı değerleri yıkmak zorunda olduklarını hissettiğini göstermektedir (Yıldız, 2016). Bu yapının yaşandığı düşünülen gelecek kaygısı sonucu ortaya çıktığı düşünülebilir.

Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin KURALSIZLIK alt boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yine Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin GÜÇSÜZLÜK alt boyutunda hem Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü hem de Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencileri ile arasında anlamlı bir farklılıklar olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar benzer bir örneklem ile çalışan Certel ve ark. (2018)'nın sonuçları ile zıtlıklar içermektedir. Her ne kadar her iki çalışmada GÜÇSÜZLÜK ve KURALSIZLIK alt boyutlarında farklılıklar belirlenmiş ise de farklılıkların ortaya çıktığı bölümler ayırılmaktadır.

Öğrencilerin kendilerini algılayış şekillerinin çok önemli bir kısmını ne kadar denetim – kontrol sahibi olduklarına ait inançlar oluşturmaktadır. Eylemlerin üzerindeki kontrol bir hakimiyet hissi uyandırır (Dollinger, Matzja & Huber, 2007). GÜÇSÜZLÜK alt boyutu puanlarından anlaşıldığı kadarıyla Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencileri eylemlerinin üzerindeki kontrol algıları diğer iki bölüme göre daha az gözükmektedir. Ege Üniversitesi özelinde Spor Yöneticiliği Bölümü öğretim programların ile diğer iki bölümün öğretim programlarındaki ayrışmanın bu kontrol kaybını, dolayısıyla GÜÇSÜZLÜK alt boyutundaki farklılığı açıklayabileceği düşünülmektedir. KURALSIZLIK davranışının, öğrencinin değerler sistemi ile okul normlarının tutarsız olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Gedik, 2014).

Bu boyutta yabancılaşan birey Hoy(1972)'a göre kararlarını sosyal normlar yerine kendi potansiyel etkinliği üzerinden verme eğilimindedir. Bu tür öğrenciler öğretmenlerine duymak istedikleri şeyleri söylerler. Ve öğrencilerdeki kuralsızlığın en büyük öngörücüsünün öğretmenlerin boş vermişliği (disengagement) olduğunu belirtilmektedir. Mau (1992) ve McPhee (2014) ise öğrencilerin kuralsızlık sebepleri olarak öğrencilerin ders başarılarına göre sınıflandırılmaların ve derslere ait değerlendirme sistemlerine getirdikleri eleştirel bakışın olduğunu vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin okula yabancılaşma durumlarının cinsiyet ve bölüm değişkenine göre bazı alt boyutlarda farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılıkların ortadan kaldırılması ve öğrencilerin yabancılaşma durumlarının daha aza indirgenebilmesi için bireysel taleplerinin ön plana çıkartılması gerektiği düşünülmektedir. Modüler öğretim programları sunulması öğrencilerin kendileri üzerinde daha çok kontrol elde etmesine ve gelecekleri konusunda daha esnetilmiş bir karar verme süreci oluşturmasına yardımcı olacaktır. Çünkü anlaşıldığı kadarıyla öğrenciler ürettikleri gelecekte kendilerini tanıyamamaktadır.

KAYNAKÇA

Ataş, Ö., & Ayık, A. (2013). Preservice Teachers' School Alienation. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(8), 103- 122.

Aydın, S., & Akar, H. (2015). Investigation Of The Effect Of Quality Of Faculty Life On Alienation Levels Of Teacher Candidates. *Journal of Research in Education and Teaching*, *4*(2), 161–172.

Çağlar, Ç. (2012). Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği ' nin (ÖYÖ) Geliştirilmesi Development of the Student Alienation Scale (SAS), *37*(166).

Çağlar, Ç. (2013). The relationship between the levels of alienation of the education faculty students and their attitudes towards the teaching profession. Educational Science: Theory

Çelik, E., ve Babaoğlan, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma düzeyi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 405-427.

Çelik, F. (2005). Ortaöğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Certel, Z., Kozak, M., & Bahadir, Z. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Adil Öğrenme Ortamlarına İlişkin Algıları ile Yabancılaşma Düzeyleri, *23*(4), 269–281.

Coşkun, Y. ve Altay, C. A. (2009). Lise öğrencilerinde yabancılaşma ve benlik algısı ilişkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 29, 41-56.

Dollinger, S.J., Matyja, A.M., & Jamie, L.H. (2008). Which factors best account for academic success: Those which college students can control or those they cannot?, Journal of Research in Personality, 42, 872-885.

Erbas, M. K. (2014). The Relationship between Alienation Levels of Physical Education Teacher Candidates and Their Attitudes towards the Teaching Profession. *Australian Journal of Teacher Education*, *39*(8).

Gedik, A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi Bağlamında Okula Yabancılaşma*. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ.

Green-Demers, L. Legault, D. Pelletier, L.G. (2008) Factorial invariance of the academic amotivation inventory (aai) across gender and grade in a sample of canadian high school students. Educational and Psychological Measurement, 68,pp. 862-880

Hascher, T., & Hadjar, A. (2018). School alienation–Theoretical approaches and educational research. *Educational Research*, *60*(2), 171–188.

Hoy, W. K. (1972). Dimensions of student alienation and characteristics of public high schools. *Interchange*, *3*(4), 38–52. https://doi.org/10.1007/BF02145406

Klomegah, R. Y. (2006). Social factors relating to alienation experienced by international students in the United States. College Student Journal, 40(2), 1-10.

Legault, I. Green-Demers, L. Pelletier (2006), Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support, Journal of Educational Psychology, 98 (3) pp. 567-582

Mau, R.Y. (1992). The validity and devolution of a concept: Student alienation. Adolescence, 1992(27-107); p: 731-741

McPhee, I. (2014). Academic alienation: how academic capitalism impacts on student experience of assessment in higher education in Scotland. *The Journal of Higher Education*, (1), 1-. Retrieved from https://www.academia.edu/8501677/Academic_alienation_how_academic_capitalism_impacts_on_student_experience_of_assessment_in_higher_education_in_Scotland

Öksüz, Y., & Öztürk, M. B. (2017). Relationship between Levels of Student Alienation and Hemsehrilik Attitudes of University Students: A Study on Kyrgyz-Turkish Manas University Students. *Universal Journal of Educational Research*, *5*(7), 1182–1191.

Polat, Ş. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Okula Yabancılaşma ve Okul Tükenmişliği İlişkisinin İncelenmesi Examination of the Relationship between School Alienation and School Burnout among Secondary. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *31*(1), 257–277.

Williamson, I., & Cullingford, C. (1998). Adolescent alienation: Its correlates and consequences. Educational Studies Journal, 24(3), 211-333.

Yıldız, M. E. (2016). Bir Toplumsal Sapma Türü Olarak Yabancılaşma_ Marx ve Seeman Yaklaşımlarının Karşılaştırması – Sosyometri. Retrieved from https://sosyometri.com/2016/09/02/bir-toplumsal-sapma-turu-olarak-yabancilasma-marx-ve-seeman-yaklasimlarinin-karsilastirmasi/

PSYCHOLOGICAL, SOCIAL AND ENVIRONMENTAL DETERMINANTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN HIGH SCHOOL STUDENTS (15-18) YEARS

Benyoucef Hafsaoui [1] , Nassir Boudjelthia,[2] Nawel Taileb [3]

[1] Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, b.hafsaoui@univ-chlef.dz
[2] Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, N_boujaltia@univ-chlef.dz.
[3] University of Oran 2, Algeria,Fekiri.imene@yahoo.com

ABSTRACT

Physical activity and sport is associated many physical, psychological, social and environmental benefits, and improves emotional well-being, physical well-being and self-perception.
the issue of improving mental health through participation physical activity or sport was cited in "Physical Activity and Psychological Well Being" (Biddle et al., 2000).
The purpose of this study aims to detect the differences that exist between the determinants (Psychological, social and environmental) physical activity and sports according to the variables (sex, nature of the sport practiced and place of residence).

Keywords : Psychological determinants , social determinants , environmental determinants , sports practice , adolescence

INTRODUCTION

Over the past 30 years, interest in health, physical activity, well-being, quality of life and the psychological processes related **to** it has increased. Studies by Hausenblas et al. (2001 and 2004), showed that the way everyone is perceived or believes oneself to be perceived by others will play an important role in engaging in physical activity.
Men tend to engage to improve their physical appearance and decrease social physical anxiety while women tend to avoid engaging in practices and confronting negative evaluation. This leak serves to protect their self-esteem.
Whaley and Shrider (2005), Newton et al. (2004), Boyd and Weinmann (2002) demonstrate that adherence to physical practice is related to individuals' perceptions of their performance and competence, but also to the role that activity can play in their lives. . This perception of competence is rather related to the orientation of motivation on self-realization (on the ego) for men and women.
Similarly, the role of the environment, perception of competence, age, and gender in outcomes has been widely emphasized (Bond et al., 2002, Marquez et al., 2002, Focht and Hausenblas, 2003). making the conclusions even more complex. In addition the environment can have an incentive effect on people's behaviors. The first systematic review of studies (Foster and Hillsdon, 2004) present the results of environmental intervention to promote sport. Also noteworthy are studies by Pikora and his team to establish a reliable audit instrument to assess the impact of environmental determinants and living environment on physical activities such as walking, or cycling (Pikora et al. 2003). In this study we will try to find out whether there are significant differences in the determinants (psychological, social and environmental) of physical activity and sport due to the variables (sex, nature of sport practiced and place of residence).

METHODS

The study was conducted on a sample of (184) students (58 girls and 126 boys) high school playing volleyball (48), basketball (75), and handball (61) in school sports.In this research, the questionnaire was used (Toben, et al, 2007 ", Fabio, et al, 2007), consisting of three dimensions that measure social determinants, psychological determinants, and environmental determinants.
The answer mode being a Likert type laddern, at five levels (Strongly agree (5), somewhat agree (4), somewhat agree (3), very few (2), strongly disagree (1).

Table 1. distribution of participants according to the variable "place of residence" and "nature of the sport practiced" (N = 184):

Pupils		Residence		Nature of the sport practiced		
Girls	Boys	Urban	Rural	Basket ball	Hand ball	Volleyball
58	126	119	65	75	61	48

RESULTS

Table 2. Averages , and percentages of determinants of sports practice among students practicing team Sports (N = 184):

Ranking	Determinants	Average of reply**	Percentages	Level
2	Psychological	4,05	81	Too high
1	Social	4,40	88	Too high
3	environmental	3.34	67,2	Average
	Total	3.93	78.7	High

Table 3 . The differences in the determinants of physical activity among students by practicing team sports according to sex variable:

Determinants	Girls		Boys		T	Difference*
Social	4,12	0,51	3,97	0,68	1,63	0.10
Psychological	4,47	0,42	4,33	0,47	2,12	*0.03
Environmental	3,17	0,95	3,47	0,92	2,16	*0.03
Total	3,92	0,43	3,92	0,51	0,06	0.94

Table 4. indicates Analysis of variance "ANOVA" on significant differences for determinants of physical activity among students practicing team sports according to variable "Nature of sport practiced:

Determinants	Source of Variance	Degree of liberty	Standard deviation	average	ANOVA	Signif*
Social	Score between groups Within groups Total	2 181 183	1.06 66.31 67.38	0.53 0.36	1.45	0.23
Psychologicals	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.48 37.20 37.69	0.24 0.20	1.18	0.30
Environmental	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.24 164.96 165.20	0.12 0.91	0.13	0.87
Total	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.18 41.07 41.25	0.09 0.22	0.39	0.67

* Significant Difference at the level 0.05.

Table 5. indicate Analysis of variance "ANOVA" on significant differences for determinants of physical activity among students practicing team sports according to variable place of residence:

Determinants	Source of Variance	Degree of liberty	Standard deviation	average	ANOVA	Signif*
Social	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.26 67.6 67.38	0.13 0.37	0.36	0.69
Psychologicals	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.56 37.13 37.69	0.28 0.20	1.37	0.25

Environmental	Score between groups Within groups Total	2 181 183	3.79 161.40 165.20	1.89 0.89	2.12	0.12
Total	Score between groups Within groups Total	2 181 183	0.079 41.17 41.25	0.039 0.22	0.17	0.84

* Significant Difference at the level 0.05.

DISCUSSION AND CONCLUSION

According to the results of this study :

1. The overall level of determinants of physical activity in practicing students team sports (Handball, Basketball, Volleyball) had a very large percentage of response on the total score (78.7%), in regards to the ranking of determinants, come social determinants (88%) in first position,followed by psychological determinants (81%), and finally environmental determinants (67.2%).These results justify a degree that is too high response at the level social determinants (88%). which correspond with the results of studies of (Kahen, et al, 2008) and (Toben, et al, 2007) and (Fabio, et al, 2007) and (Tristan, et al, 2004) and (Carron, and al, 1996),who showed a positive correlation between parental support and encouragement and friends to practice physical activity and sports. At the level of psychological determinants, the results of this study also showed too high a response (81%), these results correspond with the studies of (Shen, et al, 2008) and (Tsu Yin, 2000), who showed a positive correlation between psychological determinants (motivation, fun and pleasure, self-confidence, and self-esteem), in the practice of physical and sports activities. A study by (Mc Auley, 1997) also shows the relationship between physical activity and sport and the positive elements the state of psychological health, self-esteem, regardless of the nature or genre of the sport practiced. Regarding environmental determinants who come third (67.2%), the results of some studies (Madanat & Mirrill, 2000) and (Kahen, 2008) have shown that sports infrastructures (gyms, playground, sports equipment) are among the difficulties that meet young teens for engagement in a physical activity and sport.

2. No significant statistical difference in the determinants of physical activity among students practicing team sports at the level of social determinants and the overall degree of determinants because of the variable "sex",while the differences were statistically significant in the psychological and environmental determinants according to the variable "sex", and the differences were in favor of boys in the psychological determinants,these results correspond to studies by (Savage, 2001) and (Keating, et al, 2005) that show that both sexes tend to participate or engage in sports activities to show the life aspect of life. other sex and muscle building , while girls tend to lose weight (avoid obesity), and maintain their aesthetic form.

3. No statistically significant difference in the determinants of physical activity among students practicing team sports because of the variable "Nature of sport pacticed".

4. No statistically significant difference in the determinants of physical activity in students practicing team sports because of the variable "Place of residence".

REFERENCES

Biddle, S. Fox ,KR. Boutcher ,DH.(2000). Physical activity and psychological wellbeing. ,p 205.

Bond,DS. Lyle, RM. Tappe, MK. Seehafer, RS. D'zurilla,TJ.(2002). Moderate aerobic exercise, T'ai Chi, and social roblem-solving ability in relation to psychological stress. International Journal of Stress Management. 9, 329-343.

Boyd MP, Weinmann. C, Yin. Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise : Journal of Sport Behavior. 25, 1-18.

Carron AV. And Others. (1996). Social Influences and Exercises: a Meta analysis. J sport Exerc Psychol. 18,1-16.

Buckworth , J. Dishman,R. (2002) .Exercise psychology. Human Kinetics, Champaign.

Cox, R.(2005). Psychologie du sport. Bruxelle : De Boeck, 407 p.

Fabio ,L. and others. (2006). Social–cognitive determinants of physical activity attendance in older adults. JAPA, V 3 NO(1).

Famose, J.(2005). Psychologie et sport : Bulletin de Psychologie, p475 .

Focht,T ,B. Hausenblas ,H. (2003).State anxiety responses to acute exercise in women with high social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology . 25 , 123-144.

Gould,D. Tuffey, S. Udry, E. Loechir ,J.(1996). Burnout in competitive junior tennis players : Individual differences in the burnout experiences. The sport Psychologist ., 11 , 257-276.

Hausenblas , H.Dannecker , E. FOCHT ,B.(2001). Psychological effects of exercise with general and diseased populations : Journal of Psychotherapy in Independent Practice, 2 , 27-47.

Hausenblas , H. Brewer,.B.. Van raalte, J.(2004). Self-presentation and exercise. Journal of Applied Sport Psychology. 16, 3-18.

Kahen, J. And other, (2008), Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents, Journal of Adolescent health V.42, NO (4), PP 369-377.
Mcauley, E, Mihalko,S.L " &" bane,S.M(1997). Exercise and self esteem in middle-aged adults multidimensional relation ships and physical fitness and self efficacy influences. Journal of Behavioral Medicine.20, 67-83.
Madanat, H. Merrill, R. (2006). Motivational Factors and stages of Change for physical activity among college students in Amman, Jordan J : of Promotion and Education. 13, 185-217.
Marquez , D. Arquez D. JEROME ,G. Mcauley , E., Snook , E.(2002). Self-efficacy manipulation and state anxiety responses to exercise in low active women : Psychol Health . 17 ,783-791.
Newton , M. Detling ,N. Kilgore ,J. Bernhardt, P.(2004). Relationship between achievement goal constructs and physical self-perceptions in a physical activity setting. Perceptual and Motor Skills. 99 ,757-770.
Shen, Chiren Xu .(2008), Effects of self-efficacy, body mass, and Cardiorespiratory fitness on exercise motives in Chinese college students JSEP, 20 (4).
Tristan ,L. Wallhead, Janet ,B, (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity, Quest, V (56) No (3).
Tsu-yin Wu, (2000). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents. School of Nursing, Eastern Michgan University.
Weinberg, RS. GOULD, D.(1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. WEINBERG RS, Gould D : Vigot, Paris , p544.
Whaley , D. SHRIDER, A.(2005). The process of adult exercise adherence : Self-perceptions and competence. Sport Psychologist ., 19 , 148-163.

SB19

TAEKWONDO HAKEMLERİNE YÖNELİK YILDIRMA (MOBİNG) DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

Gülsüm Baştuğ[1] Özlem Çakır[2] Çağatay Dereceli[3]

[1]Gülsüm Baştuğ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, gbastug@mu.edu.tr
[2]Özlem Çakır, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, cakir-ozlem@outlook.com
[3]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, cdereceli@adu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Taekwondo hakemlerine yönelik yıldırma (mobing) davranışlarının araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı faal olarak görev yapan 73 kadın, 157 erkek gönüllü olmak üzere toplam 230 hakem oluşturmaktadır. Katılımcıların yıldırma (mobbing) düzeylerini belirlemek için, Hacıcaferoğlu (2014) tarafından geliştirilen "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma analizleri, t-testi, (One-Way Anova) Varyans analizi yapılmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, hakemlerin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, hakemlik süresi, hakemlik unvanı gibi değişkenleri ile mobbing davranışlarına maruz kalma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir (p>0,05). Hakemlerin bir sezon veya altı ay boyunca çalışma ortamlarında herhangi bir yıldırma (mobbing) davranışlarına maruz kalma sıklıklarını incelediğimizde bireylerin %77,4'ü (178 kişi) yıldırma davranışlarına maruz kalmadıklarını, %22,6'sı ise (52 kişi) bu tip durumlarla karşılaştıklarını dile getirmiştir.

Çalışmanın sonucunda, Taekwondo hakemlerinin yıldırma davranışlarına maruz kalma durumları ile yaş, cinsiyet, medeni durum, unvan ve meslek yılı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık olmamasına rağmen; Kadın hakemlerin erkek hakemlere oranla yıldırma davranışlarına daha fazla maruz kaldığı, evli olmayan hakemlerin yıldırma davranışlarına evli olanlardan daha fazla maruz kaldığı, lisansüstü eğitim almış hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalamalarının diğerlerine göre yüksek olduğu, hakemlik mesleğine yeni başlayan, tecrübesi az olan hakemlerin yıldırma davranışlarına daha az maruz kaldıkları, üst düzey müsabakaları yöneten uluslararası hakemlerin yıldırma davranışlarına ulusal hakemlerden daha fazla maruz kaldığı tespit edilmiştir.

***Anahtar Kelimeler*:** Taekwondo hakemleri, Mobbing.

AN EXAMINATION OF INTIMIDATION (MOBBING) EXPERIENCED BY TAEKWONDO REFEREES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine intimidation (mobbing) experienced by Taekwondo referees.

The study universe consisted of 73 females, 157 males and in total 230 Taekwondo referees working for the Turkish Taekwondo federation. The data of the study were collected through "Mobbing Scale for Indoor Sports Referees" developed and validated by Hacıcaferoğlu (2014). Frequency, percentage, mean and standard deviation analysis, t test and One Way Anova Test were used to evaluate the data.

There is not a statistically significant difference between gender, marital status, educational status, refereeing period, referee's title and exposure to mobbing behaviors (p>0,05). When their exposure to mobbing frequencies in the last six months or the whole season were examined, 77,4% (178) of the respondents stated that they had not been exposed to mobbing and 22,6% (52) of them stated that they had been exposed to it.

There is not a statistically significant difference between gender, marital status, education, refereeing period, referee's title and their exposure to mobbing behaviors. On the other hand, although there is not a statistically significant difference, it was found out that; female referees were exposed to mobbing more than male referees; single referees are exposed to mobbing more than married referees; referees with a master's degree are more likely to be exposed to mobbing than the others; referees who have lower job experience are less likely to be exposed to mobbing; and international referees were exposed to mobbing more than national referees.

Keywords: Taekwondo Referees, Mobbing.

GİRİŞ

Hakemlik mesleği riskli meslek grupları arasında kabul edilmektedir (Demirgil, 2008). Teakwondo hakemlerinin; müsabakayı teakwondonun ruhuna uygun ve adil yönetmek, tüm taraflara saygı duymak ve bu duyulan saygıyı davranışlarla göstermek, müsabakanın akışını olası en az müdahaleyle kontrol etme ve hakemliğe uygun profesyonel davranışlar sergilemek misyonlarını oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Teakwondo hakemlerinin taşıması gereken bireysel özellikler, oldukça iyi algılama seviyesine sahip olmalı, dürüst, adil ve cesur bir karakter yapısına sahip olmalı, hangi ortamda olursa olsun oraya uygun davranabilen ve olgun, liderlik vasıflarına sahip ve otorite sahibi, sosyal ilişkilerde ve iletişim sırasında kendini kabullendirebilen, müsabaka alanında ve dışında güven duygusunu oluşturabilen, objektif, sezgileri kuvvetli ve özgüveni yüksek, hatalarından ders almayı ve hakkında yapılan yorumlardan etkilenmemeyi başarabilen, problem çözme yeteneği yüksek ve pratik zekâya sahip, sakin, sabırlı ve soğukkanlı kişilik yapısına sahip, yaşadığı hayatla örnek olabilecek ve sosyal tarafları gelişmiş, ekip çalışmasına yatkın ve başarı hedefleyen bireyler olmalıdırlar. Mobbing, bir işyerinde, bir apartmanda veya bir mahallede birlikte yaşayan bir grup insan, çok küçük bazı farklılıklardan ötürü (bu farklılıklar ille de olumsuz özellikler olmak zorunda değildir) içlerinden birisini, bilinçli/kasıtlı olmaksızın kurban olarak seçerler ve giderek artan bir tempoda onu beceriksiz, geçimsiz olarak algılamaya başlayıp itici davranışlarıyla bu kişiyi gerçekten de beceriksiz, geçimsiz, mutsuz, sorunlu bir insan haline getirirler, kişiyi psikolojik ve fiziksel anlamda ciddi zararlar verirler (Dökmen, 2005). Mobbing mağdurlarında görülen ve ailelerini de etkileyen davranış değişiklikleri, iş ile ilgili olayları tekrar tekrar anlatması veya işyeri arkadaşlarının davranışlarını kafasına takıp durması, sessizleşmesi veya her zamankinden daha az konuşması, aşırı olumsuz olması, korku ve endişe içinde olması, ağlama nöbetleri geçirmesi, bitkinleşmesi, fiziksel hareketlerde süreklilik olması, konuşma ve hareketlerinde yavaşlaması, aşırı veya hiç egzersiz yapmaması, yemek alışkanlıklarının değişmesi, çok fazla ya da az yemesi, sigara kullanımında artış olması, uyku düzeninin bozulması gibi. (Davenport ve ark., 2005). Mobbinge maruz kalan hakemlerin büyük bir kısmının, yaratıcı, dürüst, başarı odaklı, güven duygusu gelişmiş, politik olmayan, işine sadık, zeki, iyi niyetli, içinde bulunduğu örgüte bağlı, yumuşak başlı, içsel anlamda kendilerine olan saygıları ve yetkinlikleri yüksek, sosyal yaşamlarında içlerine kapanmaya meyilli olan bireyler oldukları belirtilmektedir (Ergenekon, 2006). Taekwondo hakemlerinin görev ve yetkilerini iyi bir şekilde yerine getirebilmeleri için fiziksel bakımdan olduğu kadar ruhsal bakımdan da tam iyilik hali içinde olmaları beklenmektedir. Hakemlerin, algı, dikkat, konsantrasyon gibi zihinsel süreçlerinin sağlıklı işleyebilmesi için, ne fizyolojik, ne psikolojik ne de toplumsal bir baskı olmaması gereklidir. Taekwondo hakemlerinin yaşantıları süresince maruz kaldıkları yıldırma davranışlarının düzeylerinin incelenmesi, hakemlik mesleğine katkıları olacağı için önemlidir.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini, Türkiye Taekwondo Federasyonuna bağlı faal olarak görev yapan 73 kadın, 157 erkek gönüllü olmak üzere toplam 230 hakem oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmacı tarafından belirlenen hakemlere ait (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, unvan ve hakemlik süresi) gibi sosyo-demografik değişkenlere yer verilmiştir. İkinci bölümde ise katılımcıların yıldırma (mobbing) düzeylerini belirlemek için, Hacıcaferoğlu (2014) tarafından geliştirilen "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 14 madde ve 5'li (1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Ara sıra, 4-Çoğu kez, 5-Her zaman) likert tipi sistemden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinaline ait cronbach alpha kat sayısı . 820 olarak bulunmuştur. Son bölümde ise hakemlere mobbing uygulayanların hangi kişi veya kurumların olduğunu belirleyici 13 maddeye yer verilmiştir. (Spor çevresinden: Antrenörler, Medya, Spor kulüp yöneticileri, Sporcular, Taraftarlar, Yönetim-MHK, Hakem Gözlemcileri) ve (Sosyal çevreden: Hakem arkadaşları, Şehrin ileri gelenleri, Siyasetçiler, Aile (Akrabalar vb.), Yakın arkadaşlar, İş çevresi) dir. Hacıcaferoğlu (2014) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik yapılan "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" beşli likert tipinde 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal halinde maddeler hakemlere uygulandıktan sonra faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi işleminden elde edilen verilere göre ölçek; 14 madde ile tek bileşenli bir yapıya sahip olduğu anlaşılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin açıkladığı toplam varyans 43.721, faktör yüklerinin ise 0.48 ile 0.76 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma analizleri, t-testi, (One-Way Anova) varyans analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. *Araştırmaya Katılan Taekwondo Hakemlerine ait Demografik Bulgular*

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	73	31.7
	Erkek	157	68.3
Yaş	18-22 yaş	21	9,1
	23-27 yaş	30	13,0
	28-32 yaş	24	10,4
	33-37 yaş	22	9,6
	38-42 yaş	33	14,3
	43-47 yaş	47	20,4
	48+ yaş	53	23,0
Medeni durum	Evli olmayan	102	44,3
	Evli	128	55,7
Eğitim durumu	Ortaöğretim	36	15,7
	Ön Lisans	72	31,3
	Lisans	101	43,9
	Lisansüstü	21	9,1
Hakemlik süresi	1-4 Yıl	81	35,2
	5-8 Yıl	46	20,0
	9-12 Yıl	35	15,2
	13-16 Yıl	20	8,7
	17-20 Yıl	18	7,8
	21 ve üstü	30	13,0
Hakemlik unvanı	Uluslararası hakem	32	13,9
	Ulusal hakem	119	51,7
	İl hakem	79	34,3

Tablo 2. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Erkek	157	1,45	,494	-1,008	,314
Kadın	73	1,53	,545		

p>0.05

Tablo 2'de görüldüğü üzere, hakemlerin cinsiyetlerine bağlı olarak meslek hayatları boyunca maruz kaldıkları mobbing tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir (p>0,05). Kadın hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalaması 1.53 ±,545 iken erkek hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalaması 1.45 ±,494 olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen kadın hakemlerin erkek hakemlere oranla yıldırma davranışlarına maruz kalmasının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 3. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu İle Medeni Durum Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Medeni Durum	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bekâr	102	1,50	,558	,555	,579
Evli	128	1,46	,471		

p>0.05

Tablo 3'de görüldüğü üzere, evli olan ve olmayan hakemlerin karşılaştıkları mobbing tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir(p>0,05). Hakemlerin ölçekten aldıkları puan ortalamalarını incelediğimizde bekâr olan hakemlerin evli olan hakemlere göre puan ortalamaları daha yüksektir. Medeni durumu evli olmayan hakemlerin yıldırma ortalaması 1,50±,558 iken evli olan hakemlerin yıldırma ortalaması 1,46 ±,471 olarak bulunmuştur. Evli olmayan hakemlerin yıldırma değerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
18-22	21	1,38	,371	1,737	,113
23-27	30	1,37	,471		
28-32	24	1,46	,482		
33-37	22	1,35	,357		
38-42	33	1,64	,666		
43-47	47	1,60	,543		
48+	53	1,43	,481		

Tablo 4 'de görüldüğü üzere, hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma durumları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (p=.113>.050). 18-22 yaş grubu hakemlerin yıldırma ortalaması 1.38 ± ,371 iken 38-42 yaş grubu hakemlerin yıldırma ortalaması 1.64 ± ,666 olarak yüksek orandadır.

Tablo 5. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu İle Eğitim Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Eğitim	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Ortaöğretim	36	1,54	,547	,773	,510
Ön Lisans	72	1,44	,550		
Lisans	101	1,46	,456		
Lisansüstü	21	1,60	,561		

Tablo 5'de görüldüğü üzere, hakemlerin yıldırma durumu ile karşılaşması ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p=.510>.050). Yani hakemlik yaşantısı süresince kişilerin mobbinge maruz kalmaları eğitim durumlarına göre farklılaşmamaktadır. Hakemlerin mobbinge maruz kalma puan ortalamalarını incelediğimizde arada anlamlı bir fark olmamasına rağmen lisansüstü eğitim almış kişilerin mobbinge maruz kalma puan ortalamaları diğerlerine göre biraz daha yüksektir.

Tablo 6. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu İle Hakemlik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Hakemlik Süresi	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
1-4 Yıl	81	1,43	,451	1,055	,386
5-8 Yıl	46	1,48	,515		
9-12 Yıl	35	1,48	,546		
13-16 Yıl	20	1,69	,741		
17-20 Yıl	18	1,56	,644		
21 ve üstü	30	1,39	,290		

Tablo 6'da görüldüğü üzere, hakemlik sürelerine bağlı olarak meslek hayatları boyunca maruz kaldıkları mobbing tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (p>0,05). Buna rağmen 13-16 yıl arası hakemlik yapan kişilerin yıldırma ortalaması 1.69 ± ,741 olan puan diğer ortalamalardan daha yüksektir. Hakemlik süresi 1-4 yıl hakemlerin yıldırma ortalaması 1.43 ± ,451 olarak bulunmuştur. Hakemlik mesleğini yeni yapmaya başlayan hakemlerin yönettiği maçların daha çok bölgesel klasmanda olması da etkili olduğu düşünülmektedir.

Tablo 7. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumu İle Hakemlik Unvanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Unvan	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p değeri
Uluslararası hakem	32	1,60	,627	1,275	,281
Ulusal hakem	119	1,48	,507		
İl hakem	79	1,43	,459		

Tablo 7'de görüldüğü üzere, hakemlerin yıldırma davranışları ile karşılaşma durumu ile unvanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır (p=.281>.050). Hakemlerin unvanlarına bağlı olarak yıldırmaya maruz kalmaları farklılaşmamaktadır. Uluslararası hakemlerin yıldırma ortalaması 1.60 ± ,627, ulusal hakemin yıldırma ortalaması 1.48 ± ,507, il hakeminin yıldırma ortalaması 1.43 ± ,459 olarak tespit edilmiştir. Uluslararası hakemlerin yıldırma ortalamasının yüksek değerde olmasının nedeni yapılan müsabakada üst düzey sporcuların yarışması, uluslararası federasyon yetkililerinin maçları izlemesi, medyanın takip etmesi, seyirci faktörü nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 8. *Hakemlerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumunun İncelenmesi*

Bir sezon veya altı ay içinde çalışma ortamında herhangi bir yıldırma (mobbing) davranışlarına maruz kaldınız mı?	N	%
Evet	52	22,6
Hayır	178	77,4

Tablo 8'de görüldüğü üzere, hakemlerin bir sezon veya altı ay boyunca çalışma ortamlarında herhangi bir yıldırma (mobbing) davranışlarına maruz kalma sıklıklarını incelediğimizde bireylerin %77,4'ü (178 kişi) yıldırma davranışlarına maruz kalmadıklarını, %22,6'sı ise (52 kişi) bu tip durumlarla karşılaştıklarını dile getirmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Taekwondo hakemlerinin karşılaştıkları yıldırma davranışlarına maruz kalma durumları incelenmiş ve elde dilen bulgular ışığında tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkenine bağlı hakemlerin meslek hayatları boyunca maruz kaldıkları yıldırma tutumlarında istatistiksel bakımdan farkın anlamsız olduğu bulunmuştur. Kadın hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalaması 1.53 ±,545 iken erkek hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalaması 1.45 ±,494 olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen kadın hakemlerin erkek hakemlere oranla yıldırma davranışlarına maruz kalmasının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 2). Taekwondo hakemlerinin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, hakemlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediği belirtilmektedir (Tekin, Taşğın ve Baydil, 2009). Çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Medeni durumu evli olan ve olmayan hakemlerin karşılaştıkları yıldırma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Hakemlerin ölçekten aldıkları puan ortalamalarını incelediğimizde bekâr olan hakemlerin evli olan hakemlere göre puan ortalamaları daha yüksektir. Medeni durumu evli olmayan hakemlerin yıldırma ortalaması 1,50±,558 iken evli olan hakemlerin yıldırma ortalaması 1,46±,471 olarak bulunmuştur. Evli olmayan hakemlerin mobing değerinin yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3). Hacıcaferoğlu (2014) futbol hakemlerine yönelik yaptığı çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olarak medeni durum değişkenine bağlı olarak evli hakemlerin yıldırmaya daha fazla uğradıklarını tespit etmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu gözlemlemiştir. Hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma durumları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (p=.113>.050). 18-22 yaş grubu hakemlerin yıldırma ortalaması 1.38 ± ,371 iken 38-42 yaş grubu hakemlerin yıldırma ortalaması 1.64 ± ,666 olarak yüksek orandadır (Tablo 4). Çalışmamızın bulgularından farklı olarak, Kök (2006), Orhan (2009), yapmış oldukları çalışmalarda, 30 yaş altındaki kişilerde daha fazla yıldırma duygusu yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Kargün ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada yaş değişkenine bağlı olarak klasman hakemlerinde iş doyum ölçeğinde aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilmemiştir.

Hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma durumu ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p=.510>.050). Hakemlerin yıldırmaya maruz kalma puan ortalamalarını incelediğimizde arada anlamlı bir fark olmamasına rağmen lisansüstü eğitim almış kişilerin yıldırmaya maruz kalma puan ortalamaları diğerlerine göre biraz daha yüksektir (Tablo 5). Çalışmamızı kısmen destekler nitelikte Hacıcaferoğlu (2013) yaptığı araştırmada hakemlerin eğitim durumlarına göre mesleki saldırı ile kişisel saldırı alt boyutunda yıldırma davranışlarına maruz kalma puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Hakemlik sürelerine bağlı olarak meslek hayatları boyunca maruz kaldıkları yıldırma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (p>0,05). Hakemlik mesleğini yeni yapmaya başlayan hakemlerin yönettiği maçların daha çok bölgesel klasmanda olması yıldırma ortalamasının düşük değerde olmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Tablo 6). Hakemlerin yıldırma davranışları ile karşılaşma durumu ile unvanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır (p=.281>.050). Hakemlerin unvanlarına bağlı olarak yıldırmaya maruz kalmaları farklılaşmamaktadır (Tablo 7). Mesleğe yeni başlayan veya meslek yılı az olan hakemler üst düzey uluslararası maçlarda görev almamaktadır. Kulüp, teknik ekip ve sporcunun kazanacağı maça bağlı olarak maddi kaynak üst seviyede olduğu için uluslararası hakemlerin yıldırma davranışına maruz kalma ortalamasının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Hakemlerin bir sezon veya altı ay boyunca çalışma ortamlarında herhangi bir yıldırma (mobbing) davranışlarına maruz kalma sıklıklarını incelediğimizde bireylerin %77,4'ü (178 kişi) yıldırma davranışlarına maruz kalmadıklarını, %22,6'sı ise (52 kişi) bu tip durumlarla karşılaştıklarını dile getirmiştir (Tablo 8). Gürpınar ve Güven (2011)'in yapmış olduğu çalışmayı incelediğimizde elde ettikleri sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir. Hacıcaferoğlu (2014) yapmış olduğu araştırmada yıldırmanın genel puan ortalamasını 1,82 olarak tespit etmiş ve orta alt düzey yıldırmaya maruz kalma sıklığı olduğunu öne sürmüştür. Bu sonuç bizim bulgularımızla uyum sağlamamaktadır. Ancak Alkan (2011) yapmış olduğu çalışma katılımcıların yıldırmaya maruz kalma düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, Taekwondo hakemlerinin yıldırma davranışlarına maruz kalma durumları ile yaş, cinsiyet, medeni durum, unvan ve meslek yılı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık olmamasına rağmen; Kadın hakemlerin erkek hakemlere oranla yıldırma davranışlarına daha fazla maruz kaldığı, medeni durumu evli olmayan hakemlerin yıldırma davranışlarına evli olanlardan daha fazla maruz kaldığı, lisansüstü eğitim almış hakemlerin yıldırma davranışlarına maruz kalma ortalamalarının diğerlerine göre yüksek olduğu, hakemlik mesleğine yeni başlayan, tecrübesi az olan hakemlerin yıldırma davranışlarına daha az maruz kaldıkları, üst düzey müsabakaları yöneten uluslararası hakemlerin yıldırma davranışlarına ulusal hakemlerden daha fazla maruz kaldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak çalışmanın genişletilmesi, farklı branşlara da

uygulanması, antrenör eğitiminde ve sporculara (mobbing) yıldırma konusunda seminerler verilmesi ve bu konudaki farkındalığın artırılması, eğitici küçük el kitapçıklarının desteği yararlı olacaktır. Yıldırma (mobbing) durumu ve spor camiasının bu konuda bilinç seviyesinin yükseltilmesi, yıldırma davranışlarına maruz kalan kişilerin korunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alkan, E (2011). Yıldırma (mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008) *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. 25 Baskı. İstanbul: Remzi Yayınevi.

Davenport, N., Schwartz, R.D., Elliot, G.P. (2005) Mobbing Emotional Abuse in the American Workplace. Third Edition. Iowa: Civil Society Publishing.

Demirgil, A. (2008) İşletmelerde Mobbing Uygulamaları İle Örgütsel Bağlılık İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. *YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul, s.112-145

Hacıcaferoğlu S. (2013) Futbol Klasman Hakemlerinin Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Elazığ.

Hacıcaferoğlu S. (2014) Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Belirlenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 46-96.

Dökmen, Ü. (2005) Küçük Şeyler Üzerine Bir Öykü İki Dost Bir Kuş, 4. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ergenekon, S. (2006) İşyerinde Duygusal Taciz. *Kazancı Hakemli Hukuk Dergisi, 19*, 55- 68.

Kargün M. ve ark. (2012). Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt:3, Sayı:2, ss:30-38.

Kök SB. (2006) İş Yaşamında Psiko-Şiddet Sarmalı Olarak Yıldırma Olgusu ve Nedenleri. Erzurum: *Atatürk Üni. İ.İ.B.F. 14. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı*, 25-27 Mayıs; 433-448.

Orhan, U (2009). Akademisyenlere Uygulanan Psikolojik Tacizin (Mobbing) Nedenleri ve Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gazi Osman Paşa Üniversitesi.

Tekin M, Taşğın, Ö, Baydil B. (2009). Çeşitli Değişkenlere Göre Taekwondo Hakemlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 17(3); 1001-1012

SB24

TAEKWONDO SPORCULARININ HAYAL ETME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Tamer Karademir, [1]Cengizhan Pakyardım

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
tamer.karademir@hotmail.com
cengizhanpakyardim@hotmail.com

ÖZET

Sporun içerisinde olan bireyler imgelemeyi (hayal etme) antrenman programlarının bir parçası olarak görmeleri başarı için önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışma da, Taekwondo sporcularının hayal etme biçimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmada Taekwondo müsabık sporcularının hayal etme biçimlerini incelemek için veriler, Hall ve ark. (1998) geliştirdiği, Kızıldağ (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Hayal Etme Envanteri" ve kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Taekwondo Federasyonu tarafından 2018 yılı yurtiçi faaliyet programı kapsamında "Yıldızlar, Ümitler ve Büyükler" olmak üzere farklı yaş kategorilerinde düzenlenen Türkiye Taekwondo Şampiyonlarına katılan sporcular arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 62 bayan, 96 erkek olmak üzere toplam 158 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların %26,1'inin Yıldızlar, %37,6'sının Ümitler ve %36,3'ünün Büyükler yaş kategorilerinde düzenlenen Türkiye Taekwondo Şampiyonası'na katılan sporcular olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanterinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermezken, yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı ve yarışma kategorisi değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklar oluşturduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Araştırma sonuçlarına göre ve Yıldızlar kategorisinde yer alan sporcuların motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, Büyükler kategorisinde yer alan sporcuların Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel genel ustalık imgelemesi düzeylerinin daha yüksek olduğu, Ümitler kategorisinde yer alan sporcuların Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi düzeylerinin daha yüksek olduğu, Ayrıca cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmazken, daha uzun süre spor geçmişi olanların bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgelemeyi daha yüksek düzeyde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.
Anahtar Kelimeler: Spor, İmgeleme, Taekwondo

INVESTIGATING THE IMAGERY STYLES OF TAEKWONDO ATHLETES

ABSTRACT

Seeing imagery as a part of training programs may provide significant contributions for the success of individuals in sports. This study was conducted to investigate the imagery(imagination) styles of Taekwondo athletes.

For the purpose of examining the imagery styles of competing Taekwondo athletes in this study, the data were collected using the "Sport Imagery Questionnaire" that was developed by Hall et al. (1998) and adapted into the Turkish language byKızıldağ (2007) and a "Personal Information Form". The sample consisted of a total of 158 athletes, including 62 female and 96 male athletes, who volunteered to participate in the study from among the athletes that participated the Turkish National Taekwondo Championship that was organized by the Turkish Taekwondo Federation within the scope of the domestic activity program for the year 2018 for different age groups including the 'youth, junior and senior' levels.

The participants attended in the Turkish National Taekwondo Championship as youth(26,0%), junior (36,7%) and senior (37,3%) athletes.The findings showed that the types of imagery in sports did not differ significantly based on the variable of gender, while they were significantly related to the variables of age, educational status, experience in the sport and competition category ($p<0.05$).

According to the results of the study, it was found that the specific motivation-related imagery levels of the youth-level participants were higher, the cognition-related imagery and general motivation-mastery imagery levels of the

senior-level participants were high, the participants in the junior-level category had higher motivational general stimulation imagery levels, Moreover, while there was no significant difference in the sports imagery levels based on the variable of gender, it was found that those with a longer past of sports used cognition-related imagery and general motivation-mastery imagery on higher levels.
Keywords: Sports, Imagery, Taekwondo

GİRİŞ

Sporda imgeleme, müsabaka öncesi sporcunun müsabakayı zihninde canlandırarak prova etmesidir. Sporda imgeleme müsabaka unsurlarının zihinde sembolize edildiği zihinsel bir uygulama sürecini ifade eder. Fiziksel performansı etkilediği düşünülen bir takım psikolojik beceriler arasında imgeleme önemli bir yere sahiptir. İmgeleme, psikoloji, motor öğrenme, spor ve egzersiz psikolojisi alanlarında uzun süreden bu yana araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Bugün imgeleme, uygulamalı spor psikolojisinin en önemli temel konuları arasında yer almaktadır (Konter, 1999). Spor psikolojisinde imgelemenin sporcu performans için önemli ve etkili bir uygulama olduğu ifade edilmektedir (Short ve ark., 2001, MacIntyre ve Moran, 2007,Weinberg, 2008).

Zihinsel imgeleme sporcuların duygularında pozitif ve güçlü bir etkiye sahiptir. Sporcular genellikle gerçek yarışmada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (Taylor& Wilson, 2005).

Açıkada ve Ergen'e göre imgeleme çalışmaları, farklı nedenlerle sporcuda meydana gelebilecek kaygı, korku, aşırı heyecan vb. gibi psikolojik gerilime sebeb olan etkenlerden kurtulup, en düşük uyarılma düzeyini kazanarak performansın olumlu yönde gerçekleşmesini sağlamaya yöneliktir (Özerkan, 2004).

Sporcuların başarılı olabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir. Teknik ve taktik becerileri gelişmiş başarılı sporcuların rakiplerinin daha önceki karşılaşmalarını izleyerek güçlü ve zayıf noktalarını analiz ettikleri ve bunun sonucunda zihinlerinde rakiplerine karşı saldırı ve savunma stratejileri imgeledikleri bilinmektedir. Sporcunun başarısında fiziksel süreçlerin etkili olduğu yönünde bir kanı mevcuttur. Belki de bu yüzden sporcu antrenman programlarında imgeleme antrenmanlarına daha ez yer verilmektedir.

İmgeleme, sporcunun, başarısında önemli rol oynayan ve arka planda yer alan gizli bir güçtür. İmgeleme ile kazanılan beceriler ile hataların yeniden gözden geçirilmesi sonucu fiziksel performansta iyileşmeler sağlanabileceği gibi, duygu kontrolünün sağlanması, dikkat ve konsantrasyonun geliştirilmesi ve sporcunun kendine olan güvenini kazanması gibi gelişmeler de sağlanabilir.

İmgeleme antrenmanları müsabaka öncesi hazırlık aşamasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Sporcular müsabaka alanına girmeden önce yoğun seyirci baskısına rağmen müsabakada nasıl bir performans sergileyeceklerini, süreyi nasıl kontrol edeceklerini, rakiplerine karşı hangi teknikleri kullanabileceklerini ve nasıl bir savunma stili uygulayacaklarını imgeleyerek gerçek yarışma koşullarına hazırlanabilmektedir. Günümüzde ülkemiz sporcuların antrenman programlarında gerektiği gibi ve yeterli düzeyde imgeleme çalışmalarına yer verilmediği görülmektedir.

Uluslararası alanda imgeleme, üst düzey başarılara ulaşmış sporcuların antrenman programlarında sistematik olarak kullanılmaktadır. Dünya ve Avrupa şampiyonaları gibi büyük spor organizasyonlarında başarılı olmuş sporcular bu başarılarını fiziksel faktörlerden çok psikolojik antrenmanlarına ve bu antrenmanlar içerisinde yer alan imgeleme çalışmalarına yormaktadır. Fiziksel ve zihinsel çalışma kombinasyonunun beceri kazanmada yalnız fiziksel çalışmadan daha etkili olduğu da belirtilmektedir (Feltz ve Landers, 1983).

Sistematik ve amaçlı bir çalışma ile imgeleme yeteneklerinin geliştirilmesinin sportif performansla olan ilişkisinin açığa kavuşturulmasıyla sporda psikolojik becerileri geliştirmeyi hedefleyen antrenman programlarının bir parçası olan imgelemenin anlam ve önemi daha iyi bir şekilde anlaşılabilecektir. Bu yüzden sporda hayal etme becerilerini geliştirmenin sportif performansa yararları ile ilgili antrenör ve sporcuların bilgilendirilmesi önemli bir konu olacaktır. Bu çalışma da sporun içerisinde yer alan bireylerin imgelemeyi antrenman programlarının bir parçası haline getirmelerine katkı sağlayabilmek sağlanabilmek adına, Taekwondo sporcularının hayal etme becerileri ele alınan bazı değişkenlere göre nasıl şekillendiği incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma, tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Türkiye Taekwondo Federasyonu tarafından 2018 yılı yurtiçi faaliyet programı kapsamında "Yıldızlar, Ümitler, ve Büyükler" olmak üzere farklı yaş kategorilerinde düzenlenen Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına katılan sporcular arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen yaşları 12-27 yaş aralığında 62 bayan, 96 erkek olmak üzere toplam 158 sporcu dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Taekwondo sporcularının hayal etme becerilerini incelemek için veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile, Hall ve ark (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik çalışması Kızıldağ (2007) tarafından yapılmış olan "Sporda Hayal Etme Envanteri" ve kullanılarak toplanmıştır.

Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanterinin orjinali 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Orijinal envanterin Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 arasında değişmektedir. Envanterin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında 4 alt boyut ve 21 madde olarak değerlendirilmiştir. Sporda İmgeleme Envanterinin genel Cronbach Alpha değeri ise .86'dır. Faktör yükleri .50 ile .77 arasında değişmektedir. Alt boyutlar arası korelasyon ise .32 ile .48 arasında değişmektedir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Envanterde yer alan 4 alt boyutun anlam ve özellikleri şuşekilde ifade edilmektedir (Hardy ve ark., 1997; Hall, 2001; Boyd ve Munroe, 2003);

Bilişsel imgeleme: Özel becerileri mükemmel bir şekilde uygulamayı içeren imgelemedir. Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur.

Motivasyonel özel imgeleme: Başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir. Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi).

Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi: Büyük (önemli) olan yarışmalara eşlik eden duyguları ifade eder. Motivasyonel genel uyarılmışlık, bir sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılır.

Motivasyonel genel ustalık imgelemesi: Sporcular yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelerler.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS program kullanılarak yapılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normallik testi (Kolmogorow-Smirnov D test) yapılarak uygun test yöntemleri belirlenmiştir. normal dağılım gösteren verilerin analizlerinde parametrik test gruplarından ikili karşılaştırmalarda t-test, çoklu karşılaştırmalarda (ANOVA) kullanılmıştır. Non-parametrik verilerin analizinde Kruscal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Değişkenlerin analizinde fark çıktığı durumlarda, farkın kaynağını tespit etmek amacı ile parametrik verilerde LSD, non-parametrik verilerde ise MannWhitney U testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun yaş kategorilerine göre analiz sonuçları

	Yaş	N	Mean	SD	X^2	p	Fark U test
Bilişsel İmgeleme	12-15	42	44,87	8,99	,650	,725	
	16-20	59	45,12	9,65			
	21 ve üzeri	57	44,54	12,11			
Motivasyon Özel İmgeleme	12-15	42	28,77	5,97	4,578	,010*	1>2,3
	16-20	59	25,44	8,65			
	21 ve üzeri	57	24,78	6,09			
Motivasyon Genel Uyarılmışlık	12-15	42	17,97	5,61	1,112	,424	
	16-20	59	18,12	6,02			
	21 ve üzeri	57	19,01	5,74			
Motivasyon Genel ustalık	12-15	42	15,74	4,04	4,875	,005*	3>1
	16-20	59	16,41	4,18			
	21 ve üzeri	57	17,44	3,47			

*p<0.05

Tablo 1' e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanteri alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme boyutunda (X^2=4,578; $p<0.05$) ve motivasyon genel ustalık (X^2=4,875; $P<0,05$) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun eğitim durumuna göre analiz sonuçları

Eğitim durumu		N	Mean	SD	X^2	p	Fark U test
Bilişsel imgeleme	Ortaokul	25	46,64	8,44	,301	,761	

	Lise	79	44,42	9,02			
	Üniversite	54	44,28	8,64			
Motivasyon özel imgeleme	Ortaokul	25	29,52	4,79	6,567	,021*	1>2,3
	Lise	79	26,01	7,20			
	Üniversite	54	24,50	6,58			
Motivasyon genel uyarılmışlık	Ortaokul	25	21,23	5,55	2,255	,453	
	Lise	79	19,45	5,21			
	Üniversite	54	20,23	5,23			
Motivasyon genel ustalık	Ortaokul	25	17,14	4,12	,979	,685	
	Lise	79	16,78	4,55			
	Üniversite	54	16,54	3,98			

*p<0.05

Tablo 2' ye göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanteri alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (X^2=6,567 p<0.05). Eğitim düzeyi ortaokul olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Cinsiyet		N	Mean	SD	t	p
Bilişsel imgeleme	Erkek	96	46,01	10,78	1,345	,265
	Bayan	62	45,12	11,21		
Motivasyon özel imgeleme	Erkek	96	25,44	7,45	,412	,721
	Bayan	62	24,47	7,95		
Motivasyon geneluyarılmışlık	Erkek	96	18,57	6,05	-,356	,701
	Bayan	62	18,63	6,45		
Motivasyon genel ustalık	Erkek	96	16,87	3,98	,245	,894
	Bayan	62	16,31	4,10		

Tablo 3'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanteri alt boyutlarının hiç birisinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme boyutlarında puan ortalamaları erkeklerin lehine olsa da bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4. Araştırma grubunun sporculuk geçmişi yıllarına göre analiz sonuçları

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?		N	Mean	SD	F	p	Fark LSD
Bilişsel imgeleme	0-3 yıl	57	45,45	9,18	8,723	,041*	3>1
	4-6 yıl	66	46,62	9,77			
	7 ve üzeri yıl	35	47,87	9,34			
Motivasyon özel imgeleme	0-3 yıl	57	26,24	7,65	2,687	,278	
	4-6 yıl	66	25,38	7,42			
	7 ve üzeri yıl	35	26,01	7,22			
Motivasyon genel uyarılmışlık	0-3 yıl	57	18,99	6,59	,748	,684	
	4-6 yıl	66	18,97	6,78			
	7 ve üzeri yıl	35	18,25	6,64			
Motivasyon genel ustalık	0-3 yıl	57	14,64	3,74	10,352	,034*	3>1,2
	4-6 yıl	66	16,04	4,05			
	7 ve üzeri yıl	35	17,34	3,76			

*p<0.05

Tablo 4'e göre araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanteri alt boyutlarından bilişsel imgeleme (F(2-155)=8,723; p<0.05) ve motivasyonel genel ustalık (F(2-155)=10,352; p<0.05) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer boyutlarda fark bulunamamıştır. Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bu farkın spor yaşı 7 ve üzeri yıla sahip olanlardan kaynaklandığı ve bu sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre analiz sonuçları

Yarışma Kategorisi		N	Mean	SD	X^2	p	Fark U test
Bilişsel İmgeleme	Yıldızlar	41	43,36	8,70	5,620	,001*	3>1,2
	Ümitler	58	43,97	9,50			
	Büyükler	59	45,75	9,11			
Motivasyon Özel İmgeleme	Yıldızlar	41	28,66	5,94	4,241	,019*	1>2,3
	Ümitler	58	24,45	8,65			
	Büyükler	59	23,76	6,06			
Motivasyon Genel Uyarılmışlık	Yıldızlar	41	17,14	7,61	6,942	,000*	2>1,3
	Ümitler	58	19,75	7,35			
	Büyükler	59	17,46	6,27			
Motivasyon Genel ustalık	Yıldızlar	41	16,76	4,04	4,564	,011*	3>1
	Ümitler	58	17,43	4,32			
	Büyükler	59	18,01	3,97			

Tablo 5'e göre araştırma grubunun yarışma kategorisi değişkenine göre Sporda Hayal Etme Envanteri tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; Bilişsel İmgeleme (X^2=5,620; p<0,05), Motivasyon Özel İmgeleme (X^2=4,241; p<0,05), Motivasyon Genel Uyarılmışlık (X^2=6,942; p<0,05), Motivasyon Genel Ustalık (X^2=4,564; p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bu tespite göre farkın kaynağını bulmak için yapılan testte; bilişsel imgeleme alt boyutunda büyükler yarışma kategorisinde yarışan sporcular lehine, motivasyon özel imgeleme alt boyutunda Yıldızlar yarışma kategorisinde yarışan sporcular lehine, motivasyon genel uyarılmışlık alt boyutunda Ümitler yarışma kategorisinde yer alan sporcular lehine, motivasyton genel ustalık alt boyutunda ise Büyükler yarışma kategorisinde yer alan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

.Taekwondo sporcuların imgeleme düzeylerinin incelendiği araştırmada ele alınan değişkenlere göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; araştırmaya katılan taekwondo sporcularının eğitim durumu ve yaş değişkenine göre imgeleme alt boyutlarından yalnızca motivasyonel özel imgeleme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu ortaokul olan ve yaşları 12-14 arasında değişip Yıldızlar kategorisinde yer alan sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde İmgeleme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde küçük yaşta imgelemeyi öğrenmenin kendini daha iyi kontrol etmeyi sağladığı ve imgelemenin en etkili olduğu yaş grubunun da 11.9-13.9 yaş arasında olduğu belirtilmektedir (Plessinger, 2009). Bu duruma ek olarak imgeleme becerisinin yaş değişkenine göre nasıl şekillendiğini belirlemek amacı ile yapılan bir araştırmada, yaşı büyük olan katılımcıların imgeleme becerilerinin yaşı daha küçük olan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir. (Mulder ve ark., 2007).

Parker ve Lovell (2012) yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini tespit ettikleri araştırmada; 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular imgeleme çalışmalarında yaşın önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan bulgular imgeleme alt boyutlarında fark olmadığı yönündedir. Araştırma sonuçlarını destekler şekilde bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutları arasında anlamlı fark görülmediği ifade edilmiştir (Elmas ve Birol, 2018).

Araştırma sonuçlarının aksine kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur (Kızıldağ, (2007).

Bu şekilde ortaya çıkan farklı durumların, araştırmalara katılan sporcuların kişisel özellikleri ve farklı karakteristiklere sahip spor branşlarında yer alan farklı seviyelerde yer almalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca literatürde elit sporcuların imgelemeyi yeni başlayan sporculardan daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (Salmon ve ark., 1994).

Araştırmada sporculuk geçmişi yılları değişkenine göre çıkan sonuç ise imgeleme alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık ve bilişsel imgeleme alt boyutlarında istatistiksel anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

Literatürde hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmiştir (Ağılönü, (2014). Diğer bir araştırma sonucu; sporculuk geçmişi yılları arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve

motivasyonel genel ustalık puanlarının artış gösterdiğini belirtmektedir (Kolayiş ve ark., 2015). Ancak araştırma bulgularımızın aksine futbolcu grupları üzerinde yapılan bir araştırmadasporculuk geçmişi yılı değişkeni ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmektedir (Güvendi, 2015).

Şirin ve ark. (2017), Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM Projesi) kapsamındaki üst düzey güreşçilerin sporda imgeleme biçimlerini incelemek amacıyla yapmış oldukları araştırma sonucunda ; sporcuların yaş ile imgeleme boyutları arasında ilişki incelenmiş; yaş ile motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu, spor geçmiş yılları 6 ve üzeri yıl üzerinde değişen güreşçilerin 1-3 yıl arasında değişenlere oranla bilişsel imgelemeyi anlamlı olarak daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan Taekwondo sporcuları arasında; *"12-14 yaş grubunda, ortaokul eğitim düzeyinde ve Yıldızlar yarışma kategorisinde yer alan"* sporcuların motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgelemeyi *"21 yaş ve üzeri yaş grubunda, üniversite eğitim düzeyinde ve Büyükler Yarışma kategorisinde yer alan"* sporcularındaha fazla kullandığı ve *"16-20 yaş grubunda, Lise eğitim düzeyinde ve Ümitler yarışma kategorisinde yer alan"*sporcularınMotivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmazken, daha fazla süredir spor yapanların bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgelemeyi daha yüksek düzeyde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları sporda imgeleme çalışmalarındaki gelişimin erken yaşlardaki sporcularda daha etkili ve önemli olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda erken yaşlarda sporcuların antrenman programlarında daha fazla hayal etme becerilerini geliştirecek imgeleme çalışmaları yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Ağılönü, Ö. (2014). Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Boyd J, &Munroe KJ, Theuse of imagery in climbing, Athletic Insight, The online Journal of Sport Psychology, Erişim tarihi: 25. 12. 2006.

Elmas, L., Birol, S.Ş. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi,TheJournal of International Anatolia SportScience, Vol. 3(1), 249-259

Feltz, DL, &Landers DM. Theeffect of mental practice on motor skilll earning and performance: A meta analysis. Journal of sport psychology 2: 1983;211- 220.

Güvendi, B. (2015). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall CR, Imagery in sportand exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). R N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy&Sons: 2001; 538.

Hall, C.R.,Mack, D., Paivio, A., Ve Ark., (1998). Imagery Use by Athletes: Development of the Sport İmagery Questionnaire. Int J Sport Psychol, 29(1), 73-89

Hardy L, Jones G, &Gould D, Understanding psychological prepation for sport. John Willey & Sons, 1997.

Kızıldağ, E,. & Tiryaki, M.Ş., (2012). Adaptation Of Sports Imagery Questionnaire For Turkish Athletes, Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (1), 13–23

Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kolayiş, H., Sarı, İ., ve Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 2015, 13 (2), 129-136

Macıntyre, T.E., Moran, A.P. (2007). A Qualitative İnvestigation of Meta-İmagery Processesand İmagery Direction Among Elite Athletes. J Imagery Ressport Physactiv, 2(1), 1-20

Mulder, T.H., Hochstenbach, J.B.H., Van Heuvelen, M.J.G,Ve Ark., (2007). Motor İmagery: Therelation Between Ageand İmageryc Apacity. Hum Movsci, 26(2), 203-211.

Özerkan KN, Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, 2004; 83.

Parker, J.K.,Lovell, G.P. (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. J Imagery ResSport PhysActiv. 7(1), 1-13.

Plessinger, A. (2009). The Effects of Mental Imagery on Athletic Performance. Research Paper at 2027 Washington D.C. The World Bank

Salmon, G.,Hall, C., And Haslam, I. (1994). Theuse of İmagery by Soccer Players. Journal of Applied Sport Psychology, 6, 116-133.

Short, S.E.,Afremow, J., Overby, L. (2001). Using Mental İmagery to Enhance Children's Motor Performance. JOPERD, 72(2), 19-23.

Şirin, Y.,Döşyılmaz, E, Öz, G. (2017). Tohm Projesi Kapsamındaki Üst Düzey Güreşçilerin Sporda İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım. Kahramanmaraş. (Sözel).
Taylor J, & Wilson G, Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics, 2005; 119-132
Weinberg, R. (2008). Does İmagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. J Imageryressport Physactiv, 3(1), 1-21

SB25

TAEKWONDO ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Tamer Karademir [1]Cengizhan Pakyardım

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
tamer.karademir@hotmail.com, cengizhanpakyardim@hotmail.com

ÖZET

Sporcu performansının artırılmasında ve motivasyonlarının sağlanmasında antrenörler özellikleri önemli bir yer tutar. Bu araştırma da taekwondoantrenörlerinin liderlik özelliklerinin ele alınan bazı değişkenlere göre nasıl şekillendiğini ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

Araştırma tarama yöntemi ile yapılmış betimsel bir çalışmadır.Araştırmaya farklı illerde antrenörlük yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen, yaşları 24 ile 52 arasında değişen, 17 kadın 81 erkek olmak üzere toplam 98antrenör dahil edilmiştir. Araştırmada veriler Chelladurai ve Saleh (1980)'in geliştirdiği Sporda Liderlik Ölçek formu (TheLeadershipScaleFor Sports-LSS) ile toplanmıştır. Analizlerden önce verilere KolmogorovSmirnov testleri ile normallik sınaması yapılmış ve dağılımın normal olmadığı görüldüğünden non-parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, örneklem grubunun cinsiyet, antrenörlük kademesi, kaç yıldır antrenörlük yaptıkları, antrenörlük belgesini aldıkları yer ve ikinci bir iş yapma değişkenlerine göre liderlik tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ancak medeni durum değişkenine göre farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre otoriter davranışları daha fazla kullandıkları, medeni durumun liderlik özelliklerini belirleyici bir özellik olmadığı, 3.kademe antrenörlerin eğitici öğretici ve sosyal destek davranışları daha fazla kullandıkları, daha uzun süre antrenörlük yapanların otoriter davranış ve pozitif geri bildirim davranış özelliklerinin yüksek olduğu, antrenörlük belgelerini üniversitelerin antrenörlük eğitimi bölümünden alanların federasyon kurslarından alanlara göre demokratik davranış ve pozitif geri bildirim özelliklerinin daha fazla olduğu ayrıca antrenörlük dışında ikinci bir işte çalışmayanların eğitici öğretici davranış ve sosyal destek davranış özelliklerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Liderlik, Motivasyon, Taekwondo, Antrenör

INVESTIGATING THE LEADERSHIP TRAITS OF TAEKWONDO COACHES

ABSTRACT

Trainers' characteristics have a significant position in increasing athletes' performance and ensuring their motivation. This study was conducted to reveal how the leadership traits of taekwondo trainers are shaped based on some variables that were discussed.

This is a descriptive study that was carried out with the screening method. The sample included a total of 98 trainers who worked in different provinces as trainers, agreed to participate in the study voluntarily, were aged from 24 to 52 years and consisted of 17 female and 81 male trainers. The data of the study were collected by using the Leadership Scale for Sports (LSS) that was developed byChelladuraiandSaleh (1980). Before the analyses, Kolmogorov-Smirnov tests were carried out to test normal distribution. As the data were found not to be normally distributed, non-parametric tests were utilized.

According to the results, there were significant differences in the leadership styles of the participants in the sample based on their gender, level of training, years of experience as a trainer, the place of obtaining training certificate and having a second job, while there was no significant difference based on the variable of marital status.

It was found that the male trainers used authoritarian behaviors more in comparison to the female trainers, marital status was not a characteristic that predicted leadership traits, 3rd-degree trainers used educational, instructional and socially supportive behaviors more, those who had longer experiences as trainers had high levels of authoritarian behaviors and positive feedback, those who received their trainer certificates from the trainer

education departments of universities had more characteristics of democratic behavior and positive feedback in comparison to those who received their certificates from the courses of the federation, and those who did not have a second job other than as trainers used educational, instructional and socially supportive behaviors more.

***Keywords*:** Sports,Leadership, Motivation, Taekwondo

GİRİŞ

Liderlik farklı açılarından bakıldığında değişik şekillerde analiz edilebilen ve tanımlanabilen bir kavramdır. Buna göre liderlik yönetim biliminin bir konusu, iş yaşamıyla ilgili bir kavram olduğu kadar psikolojik, sosyolojik, politik, felsefi ve tarihsel açılardan ele alınıp analiz edilebilen bir olgu olmaktadır (Şişman, 2002:1-3).

Liderlik, sosyal bilimlerin ortak inceleme konularından biri olmasına karşın liderlik kavramının ne ifade ettiği konusunda ortak bir görüş birliği mevcut değildir. Lider, insanları harekete geçirici, onlarla iki yönlü bir iletişim kurabilen ve her zaman onların yanında olduğu inancını yaratan kişidir. Günümüzde lider, modern yönetim paradigmalarının örgüt içi değerlere dayandırılması ile hedef belirleme, teşvik etme ve karar verme şeklindeki geleneksel rollerini terk edere, bunların yerine "sürekli olarak gelişen performansın etkin bir şekilde uygulanabilmesi amacıyla öğrenimi teşvik edecek yöntemler tasarlamaları için insanlara yardımcı olmaya odaklanma" olarak tanımlanmaya başlanmıştır (Ay, 1997:79).

Lider, cesareti, bilgisi, deneyimi ile yerinde ve zamanında kesin kararlar alabilen, mükemmel bir takımı, stratejisi ve taktik planları olan; değişimi yaratan ve buna uyan kişidir. Aynı süreçte lider, grup içi uzlaşmayı sağlamak için yeni stratejiler uygulayan, fırsatlara açık olan, yaratıcı düşüncelerle kaynaşan bir grup oluşturabilen; tüm bunları en iyi düzeyde uygulayabilmek için güçlü bir grup içi değerler sistemi kültürü oluşturarak sürekliliğini sağlayabilen kişidir (Akat ve Budak, 1997:37).

Sporda liderlik ile ilgili araştırmalara bakıldığında, araştırmacıların kendilerine özgü liderlik modelleri geliştirdikleri görülmektedir. Bunlardan bazıları arasında Chelladurai ve Haggerty (1978) tarafından geliştirilen antrenör normatif karar alma modeli, Smoll ve ark. (1978) tarafından geliştirilen arabulucu liderlik modeli, Chelladurai (1990, 1993) tarafından geliştirilen çok boyutlu liderlik modeli ve Horn (2002) tarafından gerçekleştirilen etkili antrenörlük modeli yer almaktadır. Tüm modeller arasında araştırmacılar tarafından en çok tercih edilen ve test edilen model Chelladurai (1993)'nin çok boyutlu liderlik modeli olduğu görülmektedir.

Antrenör genel anlamda; sporcuların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal kapasitelerinin geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için aldığı eğitimle antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren kişidir (Konter, 1996:104).

Antrenör davranış biçimleri, farklı spor branşlarında farklılık gösterebilmesine karşın
tüm spor branşlarında antrenörlük özellikleri antrenörün başarısını etkileyicidir. Antrenörün başarısı ise sporcunun başarısının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Antrenörün branşa özgü teknik, taktik konularda bilgili olmasının yanında sporculara bilgi ve becerilerini aktarabilmesi de oldukça önemlidir. Antrenörlükte başarı çok bilgili olmakla değil, bilgiyi öğretebilme ve pratiğe dönüştürmekle ortaya çıkar (Ulukan, 2006:34).Antrenör, sporcularının ve takımın hedeflerine ulaşması için gerekli gücü temsil eden lider konumundadır.

Taekwondo, fiziksel temas içeren bireysel bir spordur. Sporcu antrenman sırasında oldukça sık antrenör desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bu sebebleantrenör antrenmanı geri planda durarak yöneten değil antrenmana direkt olarak katılan kişidir. Taekwondo branşında teknik ve taktik gelişimin sağlanabilmesi, branşa özgü beceri ve kazanımların elde edilebilmesinde antrenör ile sporcu arasında ilişki oldukça önemlidir.

Antrenör, sporcusuyla etkili iletişim sağlayabilme becerisine sahip olan, başarıyı ödüllendiren, başarısızlık sonucu nasıl bir yol izleyeceğini bilen kişi olmalıdır. Ayrıca antrenör spora ve sporcusuna karşı sergilediği tutum ve davranışlarının sporcusunu önemli ölçüde etkilediğini ve sporcusunun kendi eseri olduğunu unutmamalıdır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır.Araştırmaya farklı illerde antrenörlük yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen, yaşları 24 ile 52 arasında değişen, 17 kadın 81 erkek olmak üzere toplam 98antrenör dahil edilmiştir.Araştırmada veriler, Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve

Toros (2001) tarafından Türkçeye çevrilip güvenilirlik çalışması yapılmış olan, Sporda Liderlik Ölçeği (TheLeadershipScalefor Sports-LSS) ile toplanmıştır. Sporda Liderlik Ölçeği 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin liderin davranışlarını betimleyen 5 alt boyutu vardır. Bunlar; eğitici ve öğretici, demokratik davranış, otoriter davranış, sosyal destek ve pozitif geri bildirim boyutlarıdır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmış olan, Chelladurai ve Saleh (1980)'in geliştirdiği Sporda Liderlik Ölçeği'nin 3 farklı versiyonu bulunmaktadır. Bu versiyonlardan ilki; sporcunun antrenöründen beklediği liderlik davranışını belirttiği tercih versiyonudur. İkinci versiyon ise; sporcun antrenörünün gösterdiği gerçek liderlik davranış türünü algılamasıdır. Ölçeğin son versiyonu ise antrenörün kendi liderlik davranışı betimlediği ve değerlendirdiği versiyondur(Unutmaz ve Gençer, 2012).Ölçeğin her üç versiyonu da, eğitim ve öğretim, demokratik davranış, otoriter davranış, sosyal destek ve ödüllendirici davranış olmak üzere 5 alt boyut altında toplanmış 40 maddeden oluşmaktadır.

Veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlerden önce verilere Kolmogorov Smirnov testleri ile normallik sınaması yapılmış ve dağılımın normal olmadığı görülmüştür. Bu yüzden istatistiksel analizlerde non-parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi ve çoklu karşılaştırmalarda Kruscal Wallis testlerinden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha 0,05 olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde bulgular tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Cinsiyet		N	Mean	SD	Z	p
Eğitici Öğretici	Erkek	81	27,46	6,33	-,818	,371
	Bayan	17	27,74	7,41		
Demokratik Davranış	Erkek	81	15,14	4,55	-,070	,955
	Bayan	17	15,23	4,21		
Otoriter Davranış	Erkek	81	8,29	2,12	-2,876	,005*
	Bayan	17	6,90	2,58		
Sosyal Destek	Erkek	81	16,12	3,82	-,099	,956
	Bayan	17	16,25	3,90		
Pozitif Geribildirim	Erkek	81	12,45	3,41	-,411	,713
	Bayan	17	12,52	2,95		

*p<0,05

Tablo 1'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Sporda Liderlik ölçeği, otoriter davranış alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre araştırmaya katılan erkek antrenörlerkadın antrenörlere göre daha fazla otoriter davranış sergilemektedir.

Tablo 2. Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre analiz sonuçları

Medeni durumunuz		N	Mean	SD	Z	p
Eğitici Öğretici	Evli	76	25,58	6,49	-1,513	,085
	Bekar	22	26,11	6,14		
Demokratik Davranış	Evli	76	15,55	4,82	-1,177	,251
	Bekar	22	16,69	4,24		
Otoriter Davranış	Evli	76	6,55	2,13	-1,156	,277
	Bekar	22	6,98	2,25		
Sosyal Destek	Evli	76	16,11	4,15	-,044	,977
	Bekar	22	16,22	3,99		
Pozitif Geribildirim	Evli	76	12,10	4,26	,188	,819
	Bekar	22	12,52	3,77		

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan antrenörlerin medeni durum değişkenine göre Sporda LiderlikÖlçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3. Araştırma grubunun antrenörlük kademesi değişkenine göre analiz sonuçları

Antrenörlük Kademeniz		N	Mean	SD	X^2	p	Fark U test
Eğitici Öğretici	1.kademe	28	27,56	6,25	7,652	,006*	3>1,2 4>1,2
	2.kademe	25	27,99	7,10			
	3.kademe	26	29,25	6,55			
	4.kademe	19	29,56	6,11			
Demokratik Davranış	1.kademe	28	16,12	4,68	1,578	,789	-
	2.kademe	25	17,26	4,87			
	3.kademe	26	17,57	5,32			
	4.kademe	19	16,42	4,20			
Otoriter Davranış	1.kademe	28	6,56	2,77	1,481	,612	-
	2.kademe	25	7,13	2,42			
	3.kademe	26	6,45	2,32			
	4.kademe	19	6,58	2,21			
Sosyal Destek	1.kademe	28	16,25	3,99	6,668	,017*	3>1,2 4>1,2
	2.kademe	25	16,49	4,09			
	3.kademe	26	18,26	4,17			
	4.kademe	19	18,44	2,16			
Pozitif Geribildirim	1.kademe	28	13,77	2,44	,323	,918	-
	2.kademe	25	13,49	2,75			
	3.kademe	26	13,87	2,41			
	4.kademe	19	13,56	1,99			

*p<0,05

Tablo 3'e göre araştırma grubunun antrenörlük kademesi değişkenine göre Sporda Liderlik Ölçeği; eğitim öğretim ve sosyal destek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Buna göre 3. ve 4. kademe antrenörlerin1. ve 2.kademe antrenörlere göre eğitici öğretici ve sosyal destek alt boyutları puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Araştırma grubunun antrenörlük yılı değişkenine göre analiz sonuçları

Kaç Yıldır Antrenörlük Yapıyorsunuz?		N	Mean	SD	X^2	p	Fark U test
Eğitici Öğretici	0-5	46	26,44	5,87	6,957	,014*	3>1
	6-10	32	27,55	5,26			
	11 +	20	29,01	5,25			
Demokratik Davranış	0-5	46	15,14	4,74	2,857	,219	-
	6-10	32	15,29	4,12			
	11 +	20	16,52	4,98			
Otoriter Davranış	0-5	46	6,43	2,79	7,451	,011*	3>1,2
	6-10	32	6,55	2,56			
	11 +	20	8,12	2,74			
Sosyal Destek	0-5	46	16,62	4,28	,448	,741	-
	6-10	32	16,41	3,17			
	11 +	20	15,99	2,11			
Pozitif Geribildirim	0-5	46	12,36	4,28	6,697	,016*	3>1
	6-10	32	12,87	2,44			
	11 +	20	13,99	3,38			

*p<0,05

Tablo 4'e göre araştırma grubunun antrenörlük yılı değişkenine göre Sporda Liderlik Ölçeği; eğitici öğretici, otoriter davranış ve pozitif geribildirim alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre 11+ yıldır antrenörlük yapanların0-5 yıldır antrenörlük yapanlara göre daha otoriter davranış sergileyip, eğitici ve öğretici olurken pozitif geri bildirim düzeyleri de daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırma grubunun antrenörlükbelgesini aldıkları yer değişkenine göre analiz sonuçları

Antrenörlük belgesini aldığınız yer		N	Mean	SD	Z	p
Eğitici Öğretici	Üniversite mezuniyeti ile	24	29,03	6,22	-1,557	,114
	Federasyon kursu ile	74	28,56	6,18		
Demokratik Davranış	Üniversite mezuniyeti ile	24	17,29	4,15	-3,001	,021*
	Federasyon kursu ile	74	16,15	4,29		
Otoriter Davranış	Üniversite mezuniyeti ile	24	6,85	2,78	-,211	,659
	Federasyon kursu ile	74	6,77	2,61		
Sosyal Destek	Üniversite mezuniyeti ile	24	16,21	3,07	-,178	,714
	Federasyon kursu ile	74	16,55	3,47		
Pozitif Geribildirim	Üniversite mezuniyeti ile	24	13,57	3,16	-3,587	,019*
	Federasyon kursu ile	74	12,56	3,38		

*p<0,05

Tablo 5'e göre araştırma grubunun antrenörlükbelgesini aldıkları yer değişkenine göre Sporda Liderlik Ölçeği; demokratik davranış ve pozitif geri bildirim alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre belgelerini üniversite mezuniyeti ile alan grubun demokratik davranış ve pozitif geri bildirim düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 6. Araştırma grubunun ikinci bir iş yapma değişkenine göre analiz sonuçları

Antrenörlük dışında ikinci bir işte çalışıyor musunuz?		N	Mean	SD	Z	p
Eğitici Öğretici	Evet	26	26,13	5,21	-2,218	,025*
	Hayır	72	28,26	5,18		
Demokratik Davranış	Evet	26	16,11	4,44	-,789	,421
	Hayır	72	16,26	4,18		
Otoriter Davranış	Evet	26	6,87	2,01	-1,652	,165
	Hayır	72	7,01	2,58		
Sosyal Destek	Evet	26	14,44	2,56	-3,978	,011*
	Hayır	72	16,98	2,18		
Pozitif Geribildirim	Evet	26	12,11	3,51	-2,162	,367
	Hayır	72	12,39	3,03		

*p<0,05

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun ikinci bir işte çalışma değişkenine göre Sporda Liderlik Ölçeği; eğitici öğretici ve sosyal destek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre ikinci bir işte çalışmayan ve sadece antrenörlük yapan antrenörlerin eğitici öğretici ve sosyal destek davranış düzeyleri daha yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Araştırma sonuçlarına göre; erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre otoriter davranışları daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu tür antrenörlerin liderlik özellikleri arasında sporcularından bağımsız plan yapma, davranışları ile ilgili sporculara açıklama yapmama, sporculara soru sorma fırsatı sunmayacak bir yetkinlik gösterme şeklinde kendini göstermektedir.

Medeni durum değişkenine göre antrenörlerin evli veya bekar olmasının antrenör liderlik tarzları üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Antrenörlük kademesi değişkenine göre ; 3. ve 4. kademe antrenörlerin eğitici öğretici ve sosyal destek davranışları daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu tür antrenörlerin liderlik özellikleri arasında sporcuların kişisel

problemlerine yardımcı olma, grup üyeleri arasındaki çatışmalara çözüm bulma, çabalarının birbirine bağlı olduğu konusuna önem verme gibi özelliklerin ön plana çıkması söz konusudur.

Daha uzun süre antrenörlük yapanların otoriter davranış ve pozitif geri bildirim davranış özelliklerinin yüksek olduğu, antrenörlük belgelerini üniversitelerin antrenörlük eğitimi bölümünden alanların federasyon kurslarından alanlara göre demokratik davranış ve pozitif geri bildirim özelliklerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu tür antrenörlerin liderlik özellikleri arasında sporcularını, iyi performans sergilemeleri, iyi bir iş başarmaları sonucunda övmeleri ve takdir etmeleri söz konusudur.

Antrenörlük dışında ikinci bir işte çalışmayanların eğitici öğretici davranış ve sosyal destek davranış özelliklerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu durumun antrenörlerin ikinci bir iş yapmamasından dolayı sporlara ayıracağı zamanın daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bu tür antrenörlerin liderlik özellikleri arasında yaptıkları sporla ilgi teknik ve taktikleri her sporcusuna açıklamak, sporcularının hatalarını düzeltmeye özel bir dikkat göstermek, sporcularının kişisel açıdan her yönü ile iyi olmalarını istemek, her sporcusunun güçlü ve zayıf yönlerini dile getirmek ve her sporcusunun sonuca olan katkısının ne olduğunu açıklamak vardır.

Antrenörlük belgesinin alındığı yer değişkenine göre; liderlik özelliklerinin demokratik davranış ve pozitif geri bildirim boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre belgelerini üniversite mezuniyeti ile birlikte alan grubun sporcularına daha fazla demokratik davranış sergiledikleri ve pozitif geri bildirimde bulundukları söylenebilir.

Antrenörlükdışında ikinci bir iş yapmayan grubun eğitim öğretim ve sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu grup antrenörlerin ikinci bir iş yapmamasından dolayı sporlara ayıracağı zamanın daha fazla olmasından kaynaklanmış olabilir. Bu tür antrenörlerin liderlik özellikleri arasında yaptıkları sporla ilgi teknik ve taktikleri her sporcusuna açıklamak, sporcularının hatalarını düzeltmeye özel bir dikkat göstermek, sporcularının kişisel açıdan her yönü ile iyi olmalarını istemek, her sporcusunun güçlü ve zayıf yönlerini dile getirmek ve her sporcusunun sonuca olan katkısının ne olduğunu açıklamak vardır.

Araştırma sonucuna göre; erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre otoriter davranışları daha fazla kullandıkları, medeni durumun liderlik özelliklerini belirleyici bir özellik olmadığı, 3. ve 4. kademe antrenörlerin eğitici öğretici ve sosyal destek davranışları daha fazla kullandıkları, daha uzun süre antrenörlük yapanların otoriter davranış ve pozitif geri bildirim davranış özelliklerinin yüksek olduğu, antrenörlük belgelerini üniversitelerin antrenörlük eğitimi bölümünden alanların federasyon kurslarından alanlara göre demokratik davranış ve pozitif geri bildirim özelliklerinin daha fazla olduğu ayrıca antrenörlük dışında ikinci bir işte çalışmayanların eğitici öğretici davranış ve sosyal destek davranış özelliklerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

Akat İ, Budak G., (1997), "İşletme Yönetimi", Beta Yayınları, İstanbul.

Ay C. (1997), "Liderlik Ve Örgüt Kültürü", 21. Yüzyılda Liderlik Sempozyumu, İstanbul.

Chelladurai, P. &Haggerty, T. R. (1978). Normative Model Of Decision-MakingStyles İn Coaching. Athletics Administration, 13(2), 6-9.

Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.). Handbook Of Research On SportPsychology(Pp. 647-671). New York, Ny: Mcmillan

Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.). Advances in sport psychology (2nd ed., pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.

Konter E., (1996), "Bir Lider Olarak Antrenör", Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Smoll, F. L., Smith, R. E., Curtis, B. &Hunt, E. (1978). Toward A Mediational Model Of Coach-Player Relationships. ResearchQuarterly. AmericanAllianceForHealth, PhysicalEducationAndRecreation, 49(4), 528-541.

Şişman M., (2002), "Öğretim Liderliği", Pegem A Yayıncılık, Ankara.

Toros, T. ve Tiryaki, Ş. (2006). Sporda liderlik ölçeği'nin-futbolcuların antrenör davranışlarını algılaması versiyonunun-geçerlik ve güvenirlik çalışması. Paper presented at the 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Ulukan M., (2006), "Futbolcuların Kulübe Bağlılıklarında Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Rolü", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.

Unutmaz, V.,Gençer, R.T. (2012). Sporda Liderlik Ölçeği - Sporcunun Antrenör Davranışını Algılaması Versiyonu'nunPsikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2012: 7(1)

SB28

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ahmet Haktan Sivrikaya, [2]Mehmet Haluk Sivrikaya

[1]Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü sivrikaya@balikesir.edu.tr
[2]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, haluk@atauni.edu.tr

ÖZET

Giriş: Güdülenme sporcuların belli bir spor dalına katılımını etkileyen önemli bir faktördür. Spora katılımda güdülenmeyi sağlamada içinde bulunan ortamın büyük önemi vardır. Bu ortamı oluşturanlar ise katılımcının ailesi ve antrenörleridir.
Amaç: Öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. 15 Eylül-15 Aralık 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemini öğretmenlik bölümü öğrencileri oluşturmuştur (n=161). Araştırmada Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği ile bir soru formu kullanılmıştır. Ölçek 7 alt boyutlu ve 28 maddedir. Ölçek puanı 4 ile 28 arasında değişir. Ölçekte 28'e yakın değer o boyutun yüksek olduğunu gösterir. Alpha değeri .73'tür. Normalite testinde veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik analizlerle incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$'tir.
Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 20.68±1.70' ve %50.9'u erkektir. Ölçekte en yüksek puan başarmaya yönelik iç güdülenme boyutunda (22,03±7.45), en düşük puan ise güdüsüzlük boyutundadır (13,15±5,65). Kadınlarda en yüksek puan bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda (87,61), erkeklerde en yüksek puan dışsal düzenleme alt boyutunda (92,46)'dır. Güdüsüzlük alt boyutunda 4. sınıf lehine anlamlı değer elde edilmiştir ($p<.05$).
Sonuç: Öğrencilerin sporda güdülenme düzeyleri orta değerin üzerindedir. Cinsiyetlere göre, dışsal düzenleme alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine anlamlı değer elde edilmiştir. Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda ilkokul mezunu olan annelerde anlamlı değer elde edilmiştir. Dışsal düzenleme alt boyutunda ise lise mezunu annelerin sonuçları anlamlıdır.
Anahtar Kelimeler: Güdülenme, Sporda Güdülenme, Öğrenci, Beden Eğitimi, Spor

INVESTIGATION OF THE SPORT MOTIVATION LEVELS OF THE STUDENTS SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

Introduction: Motivation is an important factor affecting the participation of athletes in a particular sport. There is a great importance to the environment that is in the presence of being motivated to participate in sports. The participants are the family and coaches of this environment.
Objective: To examine students' sport motivation levels.
Method: This is a descriptive study. It was held between September 15 and December 15, 2017. The universe of the research was the Balıkesir University physical education and sports college students. The sample consisted of students in the teaching department (n=161). A questionnaire was used in the research with the Sport Motivation Scale developed by Pelletier et al. (1995). The scale has 7 subscale and 28 items. The scale score ranges from 4 to 28. A value close to 28 on the scale indicates that the size is high. Alpha value is .73. In the normality test, the data were analyzed by non-parametric analysis because the data were not normally distributed. Significance level is $p<0.05$.
Findings: The average age of the students is 20.68 ± 1.70 and 50.9% male. The highest score in the scale was the intrinsic motivation dimension (22,03±7.45), and the lowest score was the amotivation dimension (13,15±5,65). In the intrinsic motivation subscale (87,61), which is the highest score for females, the highest score in males is in the extrinsic subscale (92,46). Significant value for the 4th grade was obtained in the amotivation subscale ($p<.05$).
Conclusion: Sport motivation levels of students are above average. For genders, significant value was obtained in favor of male students in the extrinsic regulation subscale. In the intrinsic motivation to experience stimulation, meaningful value was obtained in primary school graduates. In the extrinsic regulation subscale, the results of high school graduate mothers are meaningful.

Key words: Motivation, Sport Motivation, Student, Physical Education, Sports

GİRİŞ

Spor ortamında da spora katılımı, devamlılığı ve performansı etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Spora yönelmede bireyler için oyun, sağlık, statü veya performans gibi kavramlar önemli olabilmektedir. Spora yönelme kadar sporda süreklilikte ve başarı grafiğinde de motivasyon önemli bir rol oynamaktadır (Tiryaki, 2000).

Spor ortamlarındaki davranışların açıklanmasında önemli bir role sahip olan motivasyon kavramı hem sosyal ortamların gelişimsel sonucu hem de rekabet, öğrenme, performans, devamlılık, antrenör davranışları gibi davranışsal değişikler üzerindeki gelişimsel etkilerinden dolayı bir çok spor branşının en ilginç sorunlarının merkezinde yer almaktadır (Duda, 1989; Vallerand et al., 1987).

Literatürde güdülenme ile ilgili pek çok tanıma rastlamak mümkündür. Roberts, Treasure ve Conroy (2007) güdüsel süreci, başarı davranışını yönlendirmek, düzenlemek ve ona güç vermek gibi psikolojik yapılarla açıklarlarken; Hagger ve Chatzisaranti (2007) ise güdülenmeyi; baskın, yol gösterici ve kuvvetlendirici davranış süreci olarak tanımlamışlardır.

Sporda motivasyon kaynağında tabi ki içsel ve dışsal motivasyon çeşitlerinin önemi büyük rol oynamaktadır. Sporda dışsal motivasyonda, sporcunun kendisi ile direkt ilgili olduğu bir durum değildir. Dış ortamda oluşan durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu ya da olumsuz etkilerdir (Pelletier ve ark. 1995). Sporda içsel motivasyon sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005).

Sporda motivasyon ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Amman ve İkizler öğrencilerin spora motive olmalarında aile ve sosyal çevreyi en fazla önemsediklerini, gelir düzeyi ve okul desteğinin bunları takip ettiğini, medya faktörünün de son sırada olduğunu belirtmişlerdir (Amman & İkizler, 2000).

Bu bilgilerin ışığında çalışmanın amacı, öğrencilerin sporda güdülenme düzeylerini incelemek ve güdülenme düzeylerini etkileyen içsel ve dışsal motivasyon faktörlerini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi: Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırma 15 Eylül-15 Aralık 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 161 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemi: Araştırmada veri toplama işlemine başlamadan önce ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sözlü onamları alınmıştır. Veri toplama araçları araştırmaya dâhil edilen adaylara yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Veriler bir form ve bir ölçekle toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu kullanıldı. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfı, spor branşı, yaşam yeri gibi sorular bulunmaktadır.

Sporda Güdülenme Ölçeği: Sporda Güdülenme Ölçeği Pelletier ve arkadaşları tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Kazak (2004) tarafından Türk sporcuları için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğinin toplam 7 alt ölçeği bulunmaktadır. İçsel ve dışsal güdülenme ölçeği altında 3'er tane alt ölçeği vardır. 7.alt ölçek ise güdüsüzlüktür. Her bir alt ölçekte 4 madde vardır. Ölçek 28 maddeden oluşmuştur. 28'e yakın değer bireyde o boyutun yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Alpha değeri .73 bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin sayı-yüzde dağılımları yapılmış, ölçeğin min-max değerleri alınmıştır. Yapılan normalite testinde (Shapiro Wilk Testi) veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik analizlerle (Mann Whitney-U ve Spearman Korelasyon) incelenmiştir. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri kabul edilmiştir (Aksayan ve ark. 2002).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri (n=120)

Tanıtıcı Özellikler		N	%
Cinsiyet	**Kadın**	79	49.1
	Erkek	82	50.9
Sınıf	**1. sınıf**	40	24.8
	2. sınıf	40	24.8
	3. sınıf	41	25.5
	4. sınıf	40	24.8
Branş	**1. Futbol**	37	23.0
	2. Voleybol	27	16.8
	3. Basketbol	7	4.3
	4. Bireysel	90	55.9
Aile tipi	**Çekirdek**	115	71.4
	Geniş	38	23.6
	Parçalanmış	8	5.0
Baba eğitimi	**Okur-yazar**	5	3.1
	İlkokul	77	47.8
	Lise	53	32.9
	Üniversite	26	16.1
Baba mesleği	**İşsiz**	4	2.5
	Memur	24	14.9
	İşçi	31	19.3
	Emekli	44	27.3
	Serbest	58	36.0
Anne eğitimi	**Okur-yazar değil**	13	8.1
	Okur-yazar	12	7.5
	İlkokul	88	54.7
	Lise	37	23
	Üniversite	11	6.8
Anne mesleği	**Ev hanımı**	126	78.5
	Memur	8	5.0
	İşçi	12	7.5
	Emekli	5	3.1
	Serbest	10	6.2
Yaşam yeri	**Köy-kasaba**	19	11.8
	Şehir	139	86.3
	Yurt dışı	3	1.9

Öğrencilerin yaş ortalaması 20.68±1.70 olup; %49.1' kadın, %50.9'u erkek; %24.8'i 1. sınıf, %24.8'i 2.sınıf, % 25.5'i 3.sınıf, %24.8'i 4.sınıf; %23.0'ü futbol, %16.8'i voleybol, %4.3'ü basketbol branşı ile %55.9'u bireysel spor ile uğraşmakta; %71.4'ü çekirdek aile, %23.6'sı geniş aile, %5.0'i parçalanmış aile; %3.1'nin babası oku-yazar, %47.8'inin ilkokul, %32.9'unun lise, %16.1'inin ise üniversite mezunu; %2.5'nin babası işsiz, %14.9'unun memur, %19.3'ünün işçi, %27.3'ü emekli, %36.0'sı serbest meslek sahibi; %8.1'nin annesi okur-yazar değil, %7.5'inin okur-yazar, %54.7'si ilkokul, %23'ü lise, %6.8'i üniversite mezunu; %78.5'inin annesi ev hanımı, %5.0'inin memur, %7.5'inin işçi, %3.1'inin emekli, %6.2'sinin serbest meslek; %11.8'inin yaşam yeri köy-kasaba, %86.3'ünün şehir, %1.9'unun yurt dışıdır.

Tablo 2. Sporda güdülenme ölçeği toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamaları (n=161)

Sporda Güdülenme Ölçek Puanı	Min.	Max.	X± SD
Bilmeye yönelik iç güdülenme	9	28	21,47±4.71
Başarmaya yönelik iç güdülenme	8	96	**22,03±7.45**
Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme	9	28	21,49±4.48
Dışsal düzenleme	4	92	19,63±7,65
İçselleştirme	6	28	21,90±4.73
Özdeşleştirme	9	28	20,50±4.25
Güdüsüzlük	4	28	**13,15±5,65**
Ölçek toplamı	70	215	**140,19±23,36**

Alt boyutlarda en yüksek ortalama değer başarmaya yönelik iç güdülenme boyutunda (22,03±7.47), en düşük ortalama değer ise güdüsüzlük boyutunda (13,11±5,64)'dır. Ölçek toplam puan ortalaması ise (140,19±23,36) bulunmuştur.

Tablo 3. Cinsiyetlere göre sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları (n=161)

Sporda Güdülenme Ölçek Puanı	Kadın (n=79) Mean Rank	Erkek (n=80) Mean Rank	Test U	p
Bilmeye yönelik iç güdülenme	**87,61**	**73,57**	2638,000	.055
Başarmaya yönelik iç güdülenme	79,81	81,17	3145,000	.852
Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme	83,60	78,49	3033,500	.486
Dışsal düzenleme	**68,24**	**92,46**	2231,000	**.001***
İçselleştirme	74,62	86,23	2735,000	.112
Özdeşleştirme	77,13	82,83	2933,500	.434
Güdüsüzlük	75,67	85,21	2818,000	.192
Ölçek toplamı	75,81	84,14	2829,000	. 254

p<.05

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, kadınlarda en yüksek puanın bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda (**87,61),** en düşük puanın ise dışsal düzenleme alt boyutunda (**68,24**) olduğu; erkeklerde en yüksek puanın dışsal düzenleme alt boyutunda (**92,46),** en düşük puanın ise bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda (**73,57**) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine dışsal düzenleme alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir değer elde edilmiştir (p<.05).

Tablo 4. Sınıflara göre sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları (n=161)

Sporda Güdülenme Ölçek Puanı	1.Sınıf (n=39) Mean Rank	2.Sınıf (n=40) Mean Rank	3.Sınıf (n=41) Mean Rank	4.Sınıf (n=40) Mean Rank	Anlamlılık KW ve P
Bilmeye yönelik iç güdülenme	78,37	88,30	**90,38**	**64,65**	.7,807 **.050***
Başarmaya yönelik iç güdülenme	80,51	84,64	**88,43**	**68,23**	4,352. .226
Uyaran yaşamaya yönelik iç güdül.	77,14	89,45	**89,65**	**67,55**	6,364. .095
Dışsal düzenleme	**75,86**	82,89	77,40	**85,81**	1,212 .750
İçselleştirme	**72,97**	82,93	**91,70**	76,73	4,368 .224

Özdeşleştirme	**83,40**	80,69	79,21	**76,73**	,432 .934
Güdüsüzlük	84,40	**68,01**	69,89	**100,06**	12,519 **.006***
Ölçek Toplamı	**82,72**	81,11	81,74	**74.31**	,815 .846

p<.05

Öğrencilerin sınıflarına göre, bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın üçüncü sınıfta (90,38), en düşük puanın ise dördüncü sınıfta (64,65) olduğu; başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın üçüncü sınıfta (88,43), en düşük puanın dördüncü sınıfta (68,23) olduğu; uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın üçüncü sınıfta (89.65), en düşük puanın dördüncü sınıfta (67,55) olduğu; dışsal düzenleme alt boyutunda en yüksek puanın dördüncü sınıfta (85,81), en düşük puanın ise birinci sınıfta (75,86) olduğu; içselleştirme alt boyutunda en yüksek puanın üçüncü sınıfta (91,70), en düşük puanın birinci sınıfta (72,97) olduğu; özdeşleştirme alt boyutunda en yüksek puanın birinci sınıfta (83,40), en düşük puanın dördüncü sınıfta (76,73) olduğu; güdüsüzlük alt boyutunda en yüksek puanın dördüncü sınıfta (100,66), en düşük puanın ise üçüncü sınıfta (68,01) olduğu görülmektedir.

Bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda üçüncü sınıfların lehine, güdüsüzlük alt boyutunda ise dördüncü sınıf lehine istatistiksel olarak anlamlı değerler elde edilmiştir (p<.05).

Tablo 5. Branşlara göre sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları (n=161)

Sporda Güdülenme Ölçek Puanı	Futbol (n=36) Mean Rank	Voleybol (n=27) Mean Rank	Basketbol (n=7) Mean Rank	Bireysel (n=90) Mean Rank	Anlamlılık KW ve P
Bilmeye yönelik iç güdülenme	**64,35**	85,13	**95,79**	84,38	.6,075 .108
Başarmaya yönelik iç güdü.	**68,86**	81,94	73,36	**85,28**	3.442. .328
Uyaran yaşamaya yönelik iç güdü.	**67,81**	**92,70**	82,57	82,79	4.831 .185
Dışsal düzenleme	**87,71**	68,91	**68,43**	82,03	3.150 .369
İçselleştirme	**73,85**	**90,02**	89,93	79,57	2.224 .527
Özdeşleştirme	80,93	83,37	**96,79**	**77,32**	1.401 .705
Güdüsüzlük	**97,21**	**70,44**	74,71	77,28	6.526 .089
Ölçek Toplamı	**78,26**	**81,30**	79,36	80.34	.078 .994

Spor branşlarına göre, bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın basketbolda (95,79), en düşük puanın ise futbolda (64,35) olduğu; başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın bireysel sporlarda (85,28), en düşük puanın futbolda (68,86) olduğu; uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın voleybolda (92.70), en düşük puanın futbolda (67,81) olduğu; dışsal düzenleme alt boyutunda en yüksek puanın futbolda (87,71), en düşük puanın ise basketbolda (68,43) olduğu; içselleştirme alt boyutunda en yüksek puanın voleybolda (91,02), en düşük puanın futbolda (73,85) olduğu; özdeşleştirme alt boyutunda en yüksek puanın basketbolda (96,79), en düşük puanın bireysel sporlarda (77,32) olduğu; güdüsüzlük alt boyutunda en yüksek puanın futbolda (97,21), en düşük puanın ise voleybolda (70,44) olduğu görülmektedir. Ölçek toplam puanında en yüksek güdülenme puanı voleybol branşında (81,30) en düşük puan ise futbol branşında (78,26) bulunmuştur.

Spor branşları ile sporda güdülenme ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değer elde edilmemiştir.

Tablo 6. Anne eğitimine göre sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları (n=161)

Sporda Güdülenme Ölçek Puanı	Okuryazar değil (n=13) Mean Rank	Okuryazar (n=12) Mean Rank	İlkokul (n=88) Mean Rank	Lise (n=36) Mean Rank	Üniversite (n=11) Mean Rank	Anlamlılık KW ve P
Bilmeye yönelik iç güdülenme	66,73	67,96	84,03	**85,67**	**65,32**	4,191 .381
Başarmaya yönelik iç güdülenme	65,19	68,83	**85,97**	83,75	**62,41**	6,087 .193

Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülen.	**59,08**	61,75	**89,58**	80,81	59,91	10,211 .**037***
Dışsal düzenleme	63,85	86,38	75,61	**103,71**	**56,95**	14,797 **.005***
İçselleştirme	**58,81**	68,63	81,88	**91,31**	72,73	6,028 .197
Özdeşleştirme	77,54	**83,92**	81,51	82,64	**58,09**	2,840 .585
Güdüsüzlük	80,42	85,58	**76,50**	81,40	**104,09**	3,682 .451
Ölçek Toplamı	64,04	**68,38**	82,26	89.18	63,64	5,360 .252

(p<.05).

Öğrencilerin anne eğitimine göre, bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın lise mezunu (85,67), en düşük puanın ise üniversite mezunu (65,32) olduğu; başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın ilkokul (85,97), en düşük puanın üniversite (62,41) olduğu; uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda en yüksek puanın ilkokul (89.58), en düşük puanın okuryazar olmayan (59,08) olduğu; dışsal düzenleme alt boyutunda en yüksek puanın lise mezunu (103,71), en düşük puanın ise üniversite mezunu (56,95) olduğu; içselleştirme alt boyutunda en yüksek puanın lise mezunu (91,31), en düşük puanın okuryazar olmayan (58,81) olduğu; özdeşleştirme alt boyutunda en yüksek puanın okuryazar (83,92), en düşük puanın üniversite mezunu (58,09) olduğu; güdüsüzlük alt boyutunda en yüksek puanın üniversite mezunu (104,09), en düşük puanın ise ilkokul mezunu (76,50) olduğu görülmektedir.

Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda ilkokul mezunu olan annelerin lehine, dışsal düzenleme alt boyutunda ise lise mezunu annelerin lehine istatistiksel olarak anlamlı değerler elde edilmiştir (p<.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin sporda güdüleneme düzeyleri orta değerin üzerinde bulunmuştur. Alt boyutlarda en yüksek ortalama değer başarmaya yönelik iç güdülenme boyutunda, en düşük ortalama değer ise güdüsüzlük boyutundadır. Erdem (2008) çalışmasında, Amerikan futbolu sporcularının içsel güdülenmelerinin dışsal güdülenmelerine kıyasla genel olarak daha az olduğunu bulmuştur. Bu sonuç araştırmamızın sonuçlarıyla zıtlık göstermektedir. İki çalışma arasındaki farkın spor branşı ve örneklem grubunun büyüklüğünden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, dışsal düzenleme alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir değer elde edilmiştir. Kazak'ın (2004) araştırmasında, cinsiyetler arasında fark, sadece dışsal düzenleme ve uyarılma yasamaya içsel güdülenme boyutlarında fark bulunmuştur (Erdem, 2008).

Öğrencilerin sınıflarına göre, bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda 3.sınıfların lehine, güdüsüzlük alt boyutunda ise 4. sınıf lehine istatistiksel olarak anlamlı değerler elde edilmiştir. Şanlı (2014) çalışmasında, dışsal güdülenme ile sınıf arasında anlamlı fark bulmuştur. 4'ncü sınıfların 2. sınıflara göre daha yüksek düzeyde dışsal güdülenme yaşadığı tespit edilmiştir. Araştırmada 4.sınıfların güdüsüzlük ortalama puanının yüksek çıkmasının sebebinin, öğrencilerin mezuniyet sonrası istihdam sorunu ve gelecek kaygısından dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Spor branşları ile sporda güdülenme ölçeği arasında anlamlı değer elde edilmemiştir. Bireysel sporlarda en yüksek puanın başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda elde edilmiştir. Arslan ve Altay (2009) çalışmalarında 11-15 yaşları arasındaki erkek öğrencilerin; başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, eğlence, arkadaşlık, yarışma, hareket/aktif olma ve beceri gelişimine ilişkin güdülenme puanları ile spor dalları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda ilkokul mezunu olan annelerin lehine istatistiksel olarak anlamlı değerler elde edilmiştir (p<.05). İçsel güdülenmenin en son aşamasını uyarılma yaşamaya yönelik içsel güdülenme oluşturur. Bu güdülenme türünde bireyin davranışı göstermesindeki amaç, bireyin çeşitli duyguları hissetmek istemesidir. Bunların arasına estetik deneyimler, eğlence, heyecan gibi kavramlar girebilir. Yaptıkları sporu uyarıcı deneyimler için yapan sporcular güdülenmenin bu aşamasındadırlar. İçsel güdülenme aşamasıyla ilgili önemli bir kavramı da benlik bağlılığı oluşturmaktadır (Ryan, 1982). İlkokul mezunu olan annelerin öğrencilerle güçlü bir benlik bağlılığı oluşturduğu ve onları uyarıcı, heyecanlandırıcı bir güç kaynağı oldukları düşünülmektedir.

Dışsal düzenleme alt boyutunda ise lise mezunu annelerin lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir (p<.05). Dışsal düzenlemede birey dışarıdan gelen bir baskı veya ödül sonucu davranış ortaya koyar. Bu, davranışçılıkta operant koşullandırma olarak adlandırılan, üzerinde düşünülmeden ödül için yapılan davranış türüdür. Burada, öğrencilerin lise mezunu annelerinden övgü alabilmek için veya arkadaşlarının yergilerinden kaçınmak amacıyla dışsal olarak güdülendikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sporda güdüleneme düzeyi orta değerin üzerinde bulunmuştur. En yüksek ölçek puanı başarmaya yönelik iç güdülenme boyutunda, en düşük ise güdüsüzlük boyutundadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, dışsal düzenleme alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı değer elde edilmiştir. Sınıf değişkenine göre, bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda 3.sınıfların lehine, güdüsüzlük alt boyutunda ise 4. sınıf lehine anlamlı değerler elde edilmiştir. Uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda ilkokul mezunu olan annelerin lehine, dışsal düzenleme alt boyutunda ise lise mezunu annelerin lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

KAYNAKÇA

Aksayan, S., Bahar, Z., Bayık, A., Emiroğlu ve ark. (2002). Verilerin Çözümlenmesinde İstatistiksel Yöntemler. Hemşirelikte Araştırma İlke, Süreç ve Yöntemleri. İ. Erefe. (Eds). (ss. 211-49). İstanbul: Odak Ofset.

Amman, M.T., İkizler, H.C., (2000) .Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 11-13 Mayıs İstanbul.

Arslan, Y., Altay, F., (2009). İlköğretim Okul Takımlarındaki Erkek Öğrencilerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4(2):59-66.

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Nobel Kitapevi. 2.Baskı. ISBN 975-8561, 53- 57, Adana.

Duda, J. L. (1989). Goal Perspectives and Behavior in Sport and Exercise Settings. In C. Ames and M. Machr (Eds.), Advances in motivation and achievement, 6;81-115, Greenwich, CT.

Erdem, M. (2008).''Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi'' Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics.

Kazak, Z., (2004) "Sporda Güdülenme Ölçegi -SGÖ-"nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi *15(4),* 191-206.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Valerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., (1995). Toward a New Measure of Instrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports, The Sport Motivation Scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17:35-53,

Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Ed.), Handbook of Sport Psychology, Third Edition, John Wiley and Sons, p. 3-10.

Ryan, R. M., (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. Journal of Personality and Social Psychology, *43,* 450–461.

Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M., (1987). Intrinsic motivation in sport, Exercise and Sport Sciences Review, 15:389-425.

SB40

SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ÖFKE İFADE TARZLARI: MÜCADELE SPORCULARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Tebessüm Ayyıldız Durhan, Beyza Merve Akgül, Suat Karaküçük

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,
tebessum@gazi.edu.tr

ÖZET

Hayatta kalma prensiplerinden yola çıkılarak yüzyıllar boyunca bireyler savunma yöntemleri, mücadele teknikleri aracılığıyla çeşitli spor branşlarına yönelme eğilimi göstermişlerdir. Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında aracılık üstlenen mücadele sporlarının, bireylerin sosyalleşme ve sosyal yaşamda var olan duyuşsal tepkilerini ortaya koyma biçimlerine, doğrudan ve dolaylı olarak etki ettiği düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak araştırmada mücadele sporcularının sosyal onay ihtiyaçlarının ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi, belirli değişkenlerle ve birbirleriyle olan ilişkilerin saptanması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Ankara ilinde faaliyet gösteren 5 spor kulübünden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 202 mücadele sporcusu oluştururken, araştırmada Karasar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen "Sosyal Onay İhtiyacı" ölçeğinin yanı sıra Spielberger (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem T test, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Pearson Correlation Testleri ile analiz edilmiştir. Bu araştırma için iç güvenirlik katsayıları sosyal onay ihtiyacı ölçeği için .82, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği için .75 olarak saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların sosyal onay ihtiyacı puanlarının orta düzeyde olduğu, öfke ifade tarzi puanlarının ortalamanın altında olduğu belirlenirken, katılımcıların cinsiyet, yaş değişkenleri ile SOİÖ ve SÖÖT arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların spor branşı ile SOİÖ arasında anlamlı farklılık bulunmazken, sürekli öfke arasında saptanan anlamlı farklılık incelendiğinde boks ve taekwando sporcuları arasında oluşan ilişkide boks sporcularının taekwando sporcularına göre daha yüksek sürekli öfke puanı sergiledikleri görülmektedir. Diğer yandan spor yapma süresindeki artış ile sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke tarzları arasında, grup içi karşılaştırmalarda spor yapma süresindeki artışa paralel biçimde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda katılımcıların sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke, öfke ifade tarzları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların sosyal onay ihtiyaçlarının orta, sürekli öfke ve öfke tarzları puanlarının düşük olduğu, cinsiyet ve yaşın SOİ'nı ve SÖÖT'nı değiştirmediği, spor branşı ve spor yapma süresi ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu ifade edilebilir. Bu araştırma için, çalışma grubunu oluşturan mücadele sporcularının beklenenin aksine sosyal onay alma ihtiyacıyla spor yapmadığı, aynı zamanda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının mücadele sporlarının genel imajının ötesinde düşük olarak belirlendiği görülmektedir. Mücadele sporcularının performansına, sosyal yaşamına ve topluma etki eden psikososyal parametrelerin analizine yönelik çalışmaların genişletilmesi gerektiği düşünülmektedir.

***Anahtar Kelimeler*:** Mücadele sporcuları, sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke, öfke ifade tarzları

THE SOCIAL APPROVAL NEEDS AND THE ANGER EXPRESSION STYLES: A RESEARCH ON THE FIGHTING ATHLETES

ABSTRACT

Based on the principles of survival, individuals have tended to turn to various sports branches through defense methods and fight techniques. It is thought that fight sports, which undertake the mediation of meeting the physical and psychological needs, directly and indirectly influence the ways in which individuals express their affective reactions in socialization and social life. Based on this idea, it was aimed to investigate the social approval needs and anger expression styles of the fighters in the research, to determine the relationships with certain variables and with each other. The study group consisted of 202 athletes selected from randomly selected five sports clubs in Ankara, in addition to the "Social Approval Need tarafından scale developed by Karasar and Öğülmüş (2016)," Trait Anger and Anger Style Scale", which was developed by Spielberger (1983) and validity and reliability of Turkish by Özer (1994) was used. The data were analyzed with descriptive statistics, independent sample T test, one way

ANOVA and Pearson Correlation Tests. The internal reliability coefficients for this study were .82 for the scale of need for social approval, and .75 for trait anger and anger expression style. According to the findings of the study; it was found that the scores of social approval need of the participants were moderate, and the anger expression style scores were below the average, whereas there was no significant difference between the gender, age variables and SAN and AES. While there was no significant difference between participants' sports branch and SAN, the significant difference between trait anger was observed in the relationship between boxing and taekwando athletes, and it was observed that boxing athletes show higher trait anger score than taekwando athletes. On the other hand, it is observed that there is a statistically significant difference between the increase in sporting time and the need for social approval and trait anger styles in parallel with the increase in the duration of sporting in-group comparisons. At the same time, there was a positive intermediate level relationship between the participants' social approval need and trait anger and anger expression styles. At the end of the research, it can be stated that there are significant differences between the average, trait anger and anger style scores of the participants, the gender and age do not change SAN and AES, and there is a significant difference between the sports branch and the duration of sports and measurement tools. For this research, it is seen that the fighters who form the working group do not do sports with the need to get social approval unlike the expected, but at the same time, trait anger and anger expressions are determined as low beyond the general image of the fighting sports. It is thought that studies on the analysis of the psychosocial parameters affecting the performance, social life and society of the fighters should be expanded.

***Keywords**:* Physical activity, recreation, campus recreation

GİRİŞ

Hayatta kalma prensiplerinden yola çıkılarak yüzyıllar boyunca bireyler savunma yöntemleri, mücadele teknikleri aracılığıyla çeşitli spor branşlarına yönelme eğilimi göstermişlerdir. Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında aracılık üstlenen mücadele sporlarının, bireylerin sosyalleşme ve sosyal yaşamda var olan duyuşsal tepkilerini ortaya koyma biçimlerine, doğrudan ve dolaylı olarak etki ettiği düşünülmektedir. Güreş, Wushu, Karate-do, Muay Thai, Judo, Hapkido, Sumo, Wing chun ve Aikido, Boks, Kick Boks, Taekwando en bilinen mücadele spor branşı örnekleridir. Bu branşlar arasından çalışma grubunu oluşturan Boks, Kick Boks ve Taekwando sporcularının branşlarının etkisiyle çevrelerinde yer alan bireylerin onayını arama durumları veya onaylanmaktan kaçınma durumlarının ortaya koyulması, bireyin kendisinden çok başkalarının beklentilerine ve isteklerine göre, dolaylı olarak onay alma ihtiyacına göre hayatına yön vermesi hususuna açıklık getirilmesi amaçlanmıştır. Diğer yandan mücadele sporcularıyla bağdaştırılan öfke ifade tarzlarına yönelik genel algının, mücadele sporcularının öfke halinin daha yüksek olduğu kanısına açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Bu anlamda araştırma ile mücadele sporcularının sosyal onay ihtiyaçlarının ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi aynı zamanda belirli değişkenlerle ve birbirleriyle olan ilişkilerinin saptanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma nicel yöntemle hazırlanmış olan, mevcut durumun analizinin yapılması adına tarama modelinden yararlanılmıştır. Çalışma grubunu Ankara ilinde faaliyet gösteren 5 spor kulübünden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 202 mücadele sporcusu oluştururmuştur. Araştırmada veriler Sosyal Onay İhtiyacı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçüm araçlarıyla toplanmıştır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği likert türü 5 dereceli bir ölçektir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçek, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nde ilk alt boyut, başkalarının yargılarına duyarlılık, ikinci alt boyut sosyal geri çekilme, üçüncü alt boyut olumlu izlenim bırakma adını almıştır. Ölçek maddeleri "5- Tamamen Katılıyorum" ve "1-Kesinlikle Katılmıyorum" arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)(The State-Trait Anger Scale/STAS) Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (The StateTrait Anger Scale/STAS) içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere 4 alt boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların 4"lü likert 1 "Hiç tanımlamıyor", 2 "Biraz tanımlıyor", 3 "Oldukça tanımlıyor", 4 "Tümüyle tanımlıyor" seçenek aralığında cevap vermeleri istenmiştir. Sürekli öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, içe yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Ölçüm araçlarıyla elde edilen veriler; betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem T test, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve Pearson Correlation Testleri ile analiz

edilmiştir. Bu araştırma için iç güvenirlik katsayıları sosyal onay ihtiyacı ölçeği için .82, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği için .75 olarak saptanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik değişkenlerin sıklık ve yüzdelik dağılımları

		N=(202)	
	Değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	132	65,3
	Kadın	70	34,7
Yaş	21<	49	24,3
	21-25	51	25,2
	26-30	60	29,7
	31>	42	20,8
Spor branşı	Boks	80	39,6
	Kick Boks	53	26,2
	Taekwando	69	34,2
Spor yapılan süre	1 yıldan az	25	12,4
	1-2 yıl	88	43,6
	3-4 yıl	33	16,3
	5-6 yıl	31	15,3
	7-8 yıl	12	5,9
	9 yıl ve fazlası	13	6,4

Katılımcıların çoğunluğu erkek (%65,3), 26-30 yaş arası (%29,7), boks ile ilgilenen (%39,6) ve daha çok 1 ila 2 yıl arasında spor yapıyor olan (%43,6) bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeklerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	N=202			
	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss
Sosyal Onay	39,00	107,00	74,41	10,56
Başkalarının yargılarına duyarlılık	14,00	52,00	27,02	4,53
Olumlu izlenim bırakma	9,00	56,00	22,38	6,14
Öfke ifade tarzları	46,00	137,00	83,17	12,97
İçe yönelik	11,00	55,00	20,61	3,77
Dışa yönelik	11,00	29,00	20,22	3,33
Öfke kontrol	12,00	63,00	20,71	4,25
Sürekli öfke	10,00	39,00	21,61	7,46

Mücadele sporlarıyla ilgilenen katılımcıların orta düzeyde sosyal onay ihtiyacına sahip olduğu gözlemlenirken, başkalarının yargılarına duyarlılık ve olumlu izlenim bırakmaya yönelik alt boyut puanlarının yine ortalama değerlerin altında olduğu gözlemlenmektedir. Toplam öfke tarzıpuanlarında da ortalamanın altında değerler sergileyen katılımcılar dışa yönelik öfke ifade tarzlarında ortalama, diğer alt boyutlarda ortalamanın altında değerler ortaya koymuşlardır.

Tablo 3. Sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Sosyal onay	Erkek	132	75,00	10,34	1, 089	0,277
	Kadın	70	73,30	10,94		
Başkalarının yargılarına duyarlılık	Erkek	132	26,98	4,50	-0,171	0,864
	Kadın	70	27,10	4,63		
Olumlu izlenim bırakma	Erkek	132	22,71	6,41	1,076	0,283
	Kadın	70	21,74	5,59		
Öfke ifade tarzları	Erkek	132	84,01	12,87	1,268	0,206
	Kadın	70	81,58	13,09		
İçe yönelik	Erkek	132	20,60	4,04	-0,066	0,948
	Kadın	70	20,64	3,22		
Dışa yönelik	Erkek	132	20,40	3,27	1,090	0,277
	Kadın	70	19,87	3,44		
Öfke kontrol	Erkek	132	20,74	4,65	0,113	0,910
	Kadın	70	20,67	3,39		
Sürekli öfke	Erkek	132	22,25	7,46	1,691	0,092
	Kadın	70	20,40	7,35		

*p<0,05

Katılımcıların sosyal onay ihtiyaçları ve öfke ifade tarzları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır ancak başkalarının yargılarına duyarlılık ve içe yönelik öfke tarzı dışındaki tüm alt boyutlarda erkeklerin lehine puanların daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği ile spor branşı arasındaki Anova testi sonuçları

	Spor branşı	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Sosyal onay	Boks	80	75,52	10,14	0,789	0,456
	Kick Boks	53	73,32	10,07		
	Taekwando	69	73,95	11,40		
	Toplam	202	74,41	10,56		
Başkalarının yargılarına duyarlılık	Boks	80	26,98	3,65		
	Kick Boks	53	26,69	5,26		
	Taekwando	69	27,31	4,90		
	Toplam	202	27,02	4,53	0,283	0,754
Olumlu izlenim bırakma	Boks	80	23,11	6,63		
	Kick Boks	53	21,64	5,27		
	Taekwando	69	22,10	6,16		
	Toplam	202	22,38	6,14	1,023	0,361
Öfke ifade tarzları	Boks	80	85,38	12,82		
	Kick Boks	53	83,30	12,11		
	Taekwando	69	80,50	13,46	2,668	0,072
	Toplam	202	83,17	12,97		
İçe yönelik	Boks	80	20,82	2,90	0,197	0,821
	Kick Boks	53	20,47	2,33		
	Taekwando	69	20,49	5,28		
	Toplam	202	20,61	3,77		
Dışa yönelik	Boks	80	20,37	3,52		
	Kick Boks	53	20,58	3,18	1,035	0,357
	Taekwando	69	19,76	3,22		
	Toplam	202	20,22	3,33		

Öfke kontrol	Boks	80	20,98	3,24	0,573	0,565
	Kick Boks	53	20,88	6,40		
	Taekwando	69	20,27	3,09		
	Toplam	202	20,71	4,25		
Sürekli öfke	Boks	80	23,20	7,06		
	Kick Boks	53	21,35	7,35		
	Taekwando	69	19,97	7,72	3,598	0,029*
	Toplam	202	21,61	7,46		

*p<0,05

Spor branşı ile sürekli öfke arasında saptanan anlamlı farklılık incelendiğinde boks ve taekwando arasında oluşan ilişkide boks sporcularının taekwando sporcularına göre daha yüksek sürekli öfke puanı sergiledikleri görülmektedir.

Tablo 5. Sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği ile spor yapma süresi arasındaki Anova testi sonuçları

	Spor yapma süresi	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Toplam sosyal onay	1 yıldan az	25	70,68	9,66	3,804	0,003*
	1-2 yıl	88	72,06	11,95		
	3-4 yıl	33	76,78	8,40		
	5-6 yıl	31	77,51	8,17		
	7-8 yıl	12	78,00	8,63		
	9 yıl ve fazlası	13	80,69	7,50		
	Toplam	202	74,41	10,56		
Başkalarının yargılarına duyarlılık	1 yıldan az	25	26,44	3,31	1,876	0,100
	1-2 yıl	88	26,18	4,85		
	3-4 yıl	33	27,90	3,94		
	5-6 yıl	31	27,90	5,47		
	7-8 yıl	12	27,25	3,46		
	9 yıl ve fazlası	13	29,30	2,98		
	Toplam	202	27,02	4,53		
Olumlu izlenim bırakma	1 yıldan az	25	20,36	5,76	5,413	0,000*
	1-2 yıl	88	20,62	7,25		
	3-4 yıl	33	24,00	4,35		
	5-6 yıl	31	24,45	3,76		
	7-8 yıl	12	24,91	3,82		
	9 yıl ve fazlası	13	26,76	2,74		
	Toplam	202	22,38	6,14		
Toplam öfke	1 yıldan az	25	80,24	11,90	5,127	0,000*
	1-2 yıl	88	79,20	11,48		
	3-4 yıl	33	86,09	16,67		
	5-6 yıl	31	88,96	11,99		
	7-8 yıl	12	86,66	8,57		
	9 yıl ve fazlası	13	91,23	9,18		
	Toplam	202	83,17	12,97		
İçe yönelik	1 yıldan az	25	20,52	2,77		
	1-2 yıl	88	20,19	2,69		
	3-4 yıl	33	21,33	6,89	0,681	0,638
	5-6 yıl	31	21,06	2,09		
	7-8 yıl	12	20,08	3,08		
	9 yıl ve fazlası	13	21,30	4,44		
	Toplam	202	20,61	3,77		
Dışa yönelik	1 yıldan az	25	20,08	3,40	0,568	0,724
	1-2 yıl	88	20,18	3,16		
	3-4 yıl	33	19,63	3,69		
	5-6 yıl	31	20,61	3,12		

	7-8 yıl	12	20,25	4,28		
	9 yıl ve fazlası	13	21,30	3,27		
	Toplam	202	20,22	3,33		
Öfke kontrol	1 yıldan az	25	20,32	3,11	0,588	0,709
	1-2 yıl	88	20,52	2,72		
	3-4 yıl	33	20,33	4,43		
	5-6 yıl	31	21,70	7,99		
	7-8 yıl	12	20,50	1,50		
	9 yıl ve fazlası	13	21,61	3,30		
	Toplam	202	20,71	4,25		
Sürekli öfke	1 yıldan az	25	19,32	7,11	11,291	0,000*
	1-2 yıl	88	18,30	7,87		
	3-4 yıl	33	24,78	6,37		
	5-6 yıl	31	25,58	4,65		
	7-8 yıl	12	25,83	2,16		
	9 yıl ve fazlası	13	27,00	2,73		
	Toplam	202	21,61	7,46		

*p<0,05

Spor yapma süresindeki artış ile sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke tarzları arasında paralel yönlü anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmektedir. Buna göre spor yapma süresindeki artışın grup içi karşılaştırmalarında ortaya koyduğu genel sonuca bakıldığında, spor yapma süresindeki artışın sosyal onay ihtiyacını ve sürekli öfke tarzlarını aynı oranda yükselttiği saptanmıştır.

Tablo 6. Sosyal onay ihtiyacı, sürekli öfke ve öfke tarzı ölçekleri arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları

		Sosyal onay	Başkalarının yargılarına duyarlılık	Olumlu izlenim bırakma	**Öfke ifade tarzları**	İçe yönelik	Dışa yönelik	Öfke kontrol	Sürekli öfke
Sosyal onay	Pearson Correlation	1							
	Sig. (2-tailed)								
	N	202							
Başkalarının yargılarına duyarlılık	Pearson Correlation	,807**	1						
	Sig. (2-tailed)	,000							
	N	202	202						
Olumlu izlenim bırakma	Pearson Correlation	,791**	,447**	1					
	Sig. (2-tailed)	,000	,000						
	N	202	202	202					
Öfke ifade tarzları	Pearson Correlation	,547**	,426**	,533**	1				
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000					
	N	202	202	202	202				
İçe yönelik	Pearson Correlation	,309**	,276**	,186**	,598**	1			
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,008	,000				
	N	202	202	202	202	202			
Dışa yönelik	Pearson Correlation	,250**	,189**	,209**	,651**	,338**	1		
	Sig. (2-tailed)	,000	,007	,003	,000	,000			
	N	202	202	202	202	202	202		

Öfke kontrol	Pearson Correlation	,264**	,269**	,223**	,640**	,271**	,434**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	,000	,000		
	N	202	202	202	202	202	202	202	
Sürekli öfke	Pearson Correlation	,532**	,363**	,612**	,780**	,228**	,266**	,212**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,002	
	N	202	202	202	202	202	202	202	202

*p<0,05

Sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke, öfke tarzları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların sosyal onay ihtiyacı puanlarının orta düzeyde olduğu, öfke ifade tarzi puanlarının ortalamanın altında olduğu belirlenirken, katılımcıların cinsiyet, yaş değişkenleri ile SOİÖ ve SÖÖT arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların spor branşı ile SOİÖ arasında anlamlı farklılık bulunmazken, sürekli öfke arasında saptanan anlamlı farklılık incelendiğinde boks ve taekwando sporcuları arasında oluşan ilişkide boks sporcularının taekwando sporcularına göre daha yüksek sürekli öfke puanı sergiledikleri görülmektedir. Diğer yandan spor yapma süresindeki artış ile sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke tarzları arasında, grup içi karşılaştırmalarda spor yapma süresindeki artışa paralel biçimde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda katılımcıların sosyal onay ihtiyacı ve sürekli öfke, öfke ifade tarzları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların sosyal onay ihtiyaçlarının orta, sürekli öfke ve öfke tarzları puanlarının düşük olduğu, cinsiyet ve yaşın SOİ'nı ve SÖÖT'nı değiştirmediği, spor branşı ve spor yapma süresi ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu ifade edilebilir. Bu araştırma için, çalışma grubunu oluşturan mücadele sporcularının beklenenin aksine sosyal onay alma ihtiyacıyla spor yapmadığı, aynı zamanda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının mücadele sporlarının genel imajının ötesinde düşük olarak belirlendiği görülmektedir. Mücadele sporcularının performansına, sosyal yaşamına ve topluma etki eden psiko-sosyal parametrelerin analizine yönelik çalışmaların genişletilmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Karaşar, B., Öğülmüş, S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Analizi. Ege Eğitim Dergisi 2016(17) 1: 84-104.

Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi ölçeği ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi. 9 (31):26-35.

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., Crane, R. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher&C.D. Spielberger (edit), Advances in personality assessment, Hillsdale, NJ: LEA, 2,159-187.

SB59

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR PAZARLAMASINDA MARKA DEĞERİ VE TARAFTAR SADAKATİNİN İNCELENMESİ

Erkan Göral[1] , Erkan Konca[1], Egemen Ermiş[2]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü erkangoral55@gmail.com, erkankonca@yahoo.com
[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, egemen.ermis@omu.edu.tr

ÖZET

Spor kulüplerinin; gelirlerini çoğaltmak ve ürün yaşam eğrilerinde yüksek kazanç elde ettikleri olgunluk dönemlerini daha uzun yaşayabilmeleri için, taraftarlarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Bu gereklilikten daha önemlisi de onları sadık birer taraftar kitlesi haline getirmeleridir. Bu doğrultuda, taraftar sadakatinin ve taraftar sadakatini etkileyen faktörlerin incelenmesi, kulüplerin ve spor pazarlamacılarının faaliyetlerinde önemli bir etken olmuştur.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı; lise öğrencilerinde spor pazarlamasında marka değeri ve taraftar sadakatinin incelenmesidir.

Samsun ilinde 260 (Düz Lise: 130 ve Spor Lisesi: 130) lise öğrencisine Gülter (2014), tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılmış spor pazarlaması çerçevesinde, marka değeri ve taraftar sadakatinin etkisinin belirlenmesine yönelik geliştirilen anket uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, Ki Kare ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık p>0,05 olarak belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan katılımcıların lise tipi ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında spor lisesi öğrencileri düz lise öğrencilerine göre daha yüksek puanlar almalarına rağmen her iki boyutta da anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0,05). Lise tipi ile spor yapma farklılıkların karşılaştırılmasına baktığımızda ise spor lisesinde öğrenim görenlerin, düz lisede öğrenim gören katılımcılara göre spor yapmada anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,001). Cinsiyete göre karşılaştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puanlar almalarına karşın, takım sadakati boyutunda anlamlı farklılık (p<0,05) olduğu, marka sadakatinde ise anlamlı farklılığın olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Tutulan takım ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında marka sadakati ve takım taraftar sadakatinde Trabzonspor'u tutan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmüş ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Marka sadakatinde Galatasaray, Beşiktaş ve Trabzonspor'un diğer takımlar ile aralarında farklılık olduğu (p<0,001), takım taraftar sadakatinde ise Beşiktaş ve Trabzonsporlu katılımcılar ile diğer takım taraftarları aralarında anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,05). Spor yapma durumu ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında ise marka sadakati ve takım taraftar sadakati puanlarında spor yapanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek puan aldığı ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05)

Anahtar Kelimeler: Spor, taraftar sadakati, marka değeri

Dünyada spor ve spor pazarlaması ile ilgili literatür incelendiğinde, bu konu üzerinde yapılan bir çok çalışma bulunmaktadır. Fakat ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin spor pazarlaması, marka değeri ve taraftar sadakatinin incelendiği bu araştırmanın da bu alanda ilk olması önemini arttırmaktadır.

Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde; spor lisesinde ve düz lisede öğrenim gören katılımcılar arasında spor yapma durumuna göre, erkek ve kadın katılımcılar arasında takım sadakati açısından ve spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında marka sadakati ve takım taraftar sadakati açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç olarak, lise öğrencilerinin marka değeri ile taraftarlık sadakatinin arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve spor pazarlamasının ürün geliştirmesinde talebin önemli olduğu ifade edilebilir.

ANALYSIS OF BRAND VALUE AND SUPPORTER LOYALTY IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN SPORT MARKETING

ABSTRACT

Sport clubs have to meet the wishes and needs of their supporters to increase their revenue and to live their maturity period in which they earn high revenues. What is more important than this necessity is to make their

supporters a loyal group of viewers. Thus, examination of supporter loyalty and the factors influencing this has become an important factor in the activities of clubs and sport marketers.
In the light of this information, the aim of this study is to analyze brand value and supporter loyalty in high school students in sport marketing.
260 high school students (regular high school: 130 and sport high school:130) in the province of Samsun were given a scale, the reliability and validity of which was conducted by Gülter (2014) to find out the effects of brand value and supporter loyalty within the context of sport marketing. Descriptive statistics, Chi-square and Pearson correlation analysis were used. Significance was determined as p>0,005.
In the comparison of type of school and brand and team loyalty, no significant difference was found in both dimensions although sport high school students got higher scores than students of regular high school (p>0,05). When type of high school and differences in state of doing sport were compared, there were significant differences between participants in regular high schools and those in sport high schools (p<0,001). In terms of gender, although male participants had higher scores, significant difference was found in team loyalty dimension (p<0,05), while no difference was found in brand loyalty (p>0,05). In the comparison of teams supported and brand loyalty and team loyalty, Trabzonspor supporters had higher scores and significant differences were found.
Significant differences were found between Galatasaray, Beşiktaş, Trabzonspor and other teams' supporters (p<0,001) in terms of brand loyalty, and between Beşiktaş and Trabzonspor and other teams' supporters in terms of team loyalty (p<0,05). In the comparison of state of doing sport and brand loyalty and team loyalty, students who were doing sports got higher scores in brand loyalty and team loyalty scores when compared with other students and there were significant differences (p<0,05).
When world literature about sport and sport marketing is reviewed, a great number of studies can be found. However, there are not many studies in our country. This study is a first in terms of examining brand value and supporter loyalty in high school students.

When the results of the present study were examined, significant differences were found between students studying in regular and sport high schools in terms of doing sport, between male and female participants in terms of team loyalty and between participants doing sports and those not doing sports in terms of brand and team loyalty.

As a conclusion, it can be said that there is significant association between high school students' brand value and supporter loyalty and demand is important in developing products in sports marketing.

Key Words: Sport, brand value, supporter loyalty

GİRİŞ

Dünyada profesyonel spor kulüplerinde, özellikle futbol sektöründe pazarlama anlayışındaki değişiklikler, marka değeri kavramının spor pazarlamasında yer bulmasına yol açmıştır. Günümüzde spor kulüplerinin yöneticileri, mevcut taraftarlarının takımlarına bağlılığını arttırmaya ve taraftar sayılarını arttırmaya odaklanmışlardır. Bununla birlikte yöneticiler, kurumsal hedefleri başarmanın, mevcut müşterilerinin ve hedef kitlelerinin istek ve ihtiyaçlarını belirlemesine ve bu istek ve ihtiyaçları rakiplerinden daha iyi karşılamasına bağlı olduğu prensipleri uygulamaya başlamışlardır (Beccarini ve Ferrand, 2006:1-2).

Gün geçtikçe daha çok büyüyen ve gelişen spor pazarında, marka değeri oluşturmak ve bu değeri arttırmak kulüplerin başarısı için son derece önemli hale gelmiştir. Marka değeri ile birlikte spor pazarlamacıları, kulüplerinin imajını, farkındalığını, kulüplerine duyulan sadakati ve bunlar sayesinde gelirlerini arttırmalarını sağlayacaktır (Gladden vd., 1998:2).

Spor kulüplerinin marka değerlerini arttırmaları ile birlikte bu sektöre olan ilgide de artış görülmektedir. İngiltere Premier Ligi'nin köklü kulüplerinden Chelsea kulübünün 2003 yılında Rus iş adamı Roman Abramoviç tarafından, Manchester United kulübünün 2005 yılında Amerikalı iş adamı Malcolm Glazer tarafından, Manchester City kulübünün de 2008 yılında Birleşik Arap Emirlikleri asıllı iş adamı Sheirk Mansour bin Zayed Al Nahyan tarafından satın alınması, spor pazarlamasında marka değerinin öneminin son yıllardaki örneklerinden bazıları olarak görülmektedir.

Spor endüstrisinde marka değerini arttıracak en önemli değişken olarak görülen taraftar sadakatini; taraftarların, kulüpleriyle samimi ve içten bir bağ kurarak kulüplerinin maçlarını düzenli bir şekilde yayıncı kurluştan izlemesi veya maçlara gitmesi, lisanslı ürünlerini satın alarak kulüplerine para kazandırması ve

kötü sonuçlaralındığında dahi başka kulüplere yönelmemesi olarak tanımlamak mümkündür (Korlaelçi, 1992:37).

Materyal ve Metot:
Samsun ilinde 260 (Düz Lise: 130 ve Spor Lisesi: 130) lise öğrencisine Gülter (2014), tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılmış spor pazarlaması çerçevesinde, marka değeri ve taraftar sadakatinin etkisinin belirlenmesine yönelik geliştirilen anket uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, Ki Kare ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık p>0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular:
Çalışmaya katılan katılımcıların lise tipi ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında spor lisesi öğrencileri düz lise öğrencilerine göre daha yüksek puanlar almalarına rağmen her iki boyutta da anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0,05). Lise tipi ile spor yapma farklılıkların karşılaştırılmasına baktığımızda ise spor lisesinde öğrenim görenlerin, düz lisede öğrenim gören katılımcılara göre spor yapmada anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,001). Cinsiyete göre karşılaştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puanlar almalarına karşın, takım sadakati boyutunda anlamlı farklılık (p<0,05) olduğu, marka sadakatinde ise anlamlı farklılığın olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Tutulan takım ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında marka sadakati ve takım taraftar sadakatinde Trabzonspor'u tutan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmüş ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Marka sadakatinde Galatasaray, Beşiktaş ve Trabzonspor'un diğer takımlar ile aralarında farklılık olduğu (p<0,001), takım taraftar sadakatinde ise Beşiktaş ve Trabzonsporlu katılımcılar ile diğer takım taraftarları aralarında anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,05). Spor yapma durumu ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında ise marka sadakati ve takım taraftar sadakati puanlarında spor yapanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek puan aldığı ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05)

Tablo 1. Tuttuğu Futbol Takımı İle Lise Tipi Arasında Farklılıkların Karşılaştırılması

		Lise Tipi		Toplam	Ki Kare
		Düz Lise	Spor Lisesi		
Tuttuğu Futbol Takımı	Galatasaray	45	38	83	,537
	Fenerbahçe	27	24	51	
	Beşiktaş	32	32	64	
	Trabzonspor	8	15	23	
	Diğer	18	21	39	
Toplam		130	130	260	

Tuttuğu futbol takımı ile lise tipi arasında farklılıkların karşılaştırılmasına baktığımızda Galatasaray (n:83, düz lise;45, spor lisesi;38) en fazla taraftarı olan takım, Trabzonspor ise (n:23, düz lise;8, spor lisesi:15) en az taraftarı olan takım olduğu görülmüştür. Lise türü ile tutulan futbol takımı arasında ilişki düzeyinde anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0,05) (Tablo 1).

Tablo 2. Lise Tipi İle Spor Yapma Farklılıkların Karşılaştırılması

		Lise Tipi		Toplam	Ki Kare
		Düz Lise	Spor Lisesi		
Spor Yapıyor Musunuz?	Evet	102	130	232	**,000****
	Hayır	28	0	28	
Spor Yapma Sıklığı	Spor Yapmıyorum	28	0	28	**,000****
	Her gün	20	75	95	
	İki günde bir	25	43	68	
	Haftada bir gün	18	4	22	
	Fırsat buldukça	39	8	47	
Toplam		130	130	260	

Lise tipi ile spor yapma farklılıkların karşılaştırılmasına baktığımızda ise spor lisesinde okuyanların, düz lisede okuyan katılımcılara göre spor yapmada anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,001)(Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyet İle Liselerin Karşılaştırılması

		Lise Tipi		Toplam	Ki Kare
		Düz Lise	Spor Lisesi		
Cinsiyet	Kadın	55	35	90	

	Erkek	75	95	170	**,009***
Toplam		130	130	260	

Cinsiyet ile liselerin karşılaştırılmasına baktığımızda kadın katılımcıların en fazla düz lisede (n:55), erkek katılımcıların ise spor lisesinde ise (n:95) olduğu ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Lise Tipi İle Marka Sadakati ve Takım Taraftar Sadakatinin Karşılaştırılması

		N.	X	S.S.	p.
Marka Sadakati	Düz Lise	130	59,96	12,87	,233
	Spor Lisesi	130	61,83	12,21	
	Toplam	260	60,90	12,55	
Takım Taraftar Sadakati	Düz Lise	130	62,88	16,51	,138
	Spor Lisesi	130	65,68	13,68	
	Toplam	260	64,28	15,20	

Çalışmaya katılan katılımcıların Lise Tipi ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında spor lisesi öğrencilerin düz lise öğrencilerine göre daha yüksek puanlar almalarına rağmen her iki boyutta da anlamlı farklılık görülmemiştir(p>0,05)(Tablo 4.).

Tablo 5. Cinsiyet İle Marka Sadakati ve Takım Taraftar Sadakatinin Karşılaştırılması

		N.	X	S.S.	p.
Marka Sadakati	Kadın	90	59,30	13,70	,135
	Erkek	170	61,74	11,86	
	Toplam	260	60,90	12,55	
Takım Taraftar Sadakati	Kadın	90	61,24	14,99	**,019***
	Erkek	170	65,89	15,10	
	Toplam	260	64,28	15,20	

Çalışmaya katılan katılımcıların marka sadakati ve takım tarafta sadakatlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında baktığımızda erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puanlar almalarına karşı, takım sadakati boyutunda anlamlı farklılık (p<0,05) olduğu, marka sadakatinde ise anlamlı farklılığın olmadığı (p>0,05) hesaplanmıştır(Tablo 5.).

Tablo 6. Tuttuğu Takım İle Marka Sadakati ve Takım Taraftar Sadakatinin Karşılaştırılması

		N.	X	S.S	p.
Marka Sadakati	Galatasaray [B]	83	62,09	12,15	**,000****
	Fenerbahçe [Ab]	51	58,43	13,59	
	Beşiktaş [B]	64	64,14	10,45	
	Trabzonspor [B]	23	65,04	9,52	
	Diğer [A]	39	53,82	13,73	
	Toplam	260	60,90	12,55	
Takım Taraftar Sadakati	Galatasaray [Ab]	83	64,50	15,87	**,006***
	Fenerbahçe [Ab]	51	61,29	15,41	
	Beşiktaş [B]	64	67,84	13,06	
	Trabzonspor [B]	23	69,86	10,10	
	Diğer [A]	39	58,58	17,06	
	Toplam	260	64,28	15,20	

Tuttuğu takım ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında marka sadakati ve takım taraftar sadakatinde Trabzonspor'u tutan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmüş ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Marka sadakatinde Galatasaray, Beşiktaş ve Trabzonspor'un diğer takımlar ile aralarında farklılık olduğu(p<0,001), takım taraftar sadakatinde ise Beşiktaş ve Trabzonsporlu katılımcılar ile diğer takım taraftarları aralarında anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır(p<0,05)(Tablo 6).

Tablo 7. Spor Yapma Durumu İle Marka Sadakati ve Takım Taraftar Sadakatinin Karşılaştırılması

		N.	X.	S.S.	p.
Marka Sadakati	Evet	232	61,77	11,91	**,001***
	Hayır	28	53,64	15,38	
	Toplam	260	60,90	12,55	
Takım Taraftar Sadakati	Evet	232	65,28	14,72	**,002***
	Hayır	28	56,00	16,76	
	Toplam	260	64,28	15,20	

Spor yapma durumu ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında ise marka sadakati ve takım taraftar sadakati puanlarında spor yapanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05) (Tablo 7).

TARTIŞMA SONUÇ

Dünyada, spor ve spor pazarlaması ile ilgili literatür incelendiğinde, bu konu üzerinde yapılan bir çok çalışma bulunmaktadır. Fakat ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin spor pazarlaması, marka değeri ve taraftar sadakatinin incelendiği bu araştırmanın da bu alanda ilk olması önemini arttırmaktadır.

Alkibay (2005), çalışmasında elde edilen veriler incelendiğinde, araştırmaya katılanların yarısından fazlasının (%54.1) profesyonel spor kulübü markası olarak ilk telaffuz ettikleri Galatasaray olmuştur. Bunu %34.2 ile Beşiktaş ve %3.2 ile Fenerbahçe izlemektedir. Diğer takımların oranı %3.1 iken, herhangi bir takımı marka olarak görmediğini ifade edenlerin oranı ise %5.4 olduğunu ifade etmektedir. Buna ek olarak bizim çalışmamızdaki takımların (Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray ve Trabzonspor) marka değerlerinin yüksek olduğu ifade edilebilir. Yanı sıra çalışmamızdaki seçilen takımların çalışmamızın marka değeri açısından yüksek tanınırlıkta olduğu söylenilebilir.

Alkibay (2005), Araştırmada "sadakat", özellikle maddi desteğe bağlı sadakat açısından taraftarlar arasında fark olmadığı belirlemiştir. Diğer bir ifadeyle, hem Galatasaray taraftarları hem de Beşiktaş taraftarları takımlarına maddi destek vermek yönünden farklılık göstermediğini belirtmiştir. Genel olarak da bu konudaki destekleri zayıf görüldüğünü sorulara verilen cevapların ortalamalarıyla belirtmiştir. Örneğin; "maç biletleri ne kadar pahalı olursa olsun fedakârlık eder maça giderim" ifadesine ankete katılan bütün taraftarlar 2.44 ortalamayla çok az destek vermişlerdir. Aynı şekilde "takıma destek olmak için pahalı olsa da lisanslı forma, bayrak, atkı gibi ürünler alırım" görüsüne de 2.87 ortalamayla destek vermemişlerdir. Alkibay (2005), çalışmasından farklı olarak bizim çalışmamızda, tuttuğu takım ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında marka sadakati ve takım taraftar sadakatinde Trabzonspor'u tutan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmüş ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. İki çalışma arasında farklılıkların faklı branşlar olduğu için kaynaklandığı söylenebilir.

ÖNERİLER

Lise tipi ile spor yapma farklılıkların karşılaştırılmasına baktığımızda ise spor lisesinde okuyanların, düz lisede okuyan katılımcılara göre spor yapmada anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır (p<0,001)(Tablo 2).
Cinsiyet ile liselerin karşılaştırılmasına baktığımızda kadın katılımcıların en fazla düz lisede (n:55), erkek katılımcıların ise spor lisesinde ise (n:95) olduğu ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05) (Tablo 3).
Çalışmaya katılan katılımcıların Lise Tipi ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında spor lisesi öğrencilerin düz lise öğrencilerine göre daha yüksek puanlar almalarına rağmen her iki boyutta da anlamlı farklılık görülmemiştir(p>0,05)(Tablo 4.).
Çalışmaya katılan katılımcıların marka sadakati ve takım tarafta sadakatlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında baktığımızda erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puanlar almalarına karşı, takım sadakati boyutunda anlamlı farklılık (p<0,05) olduğu, marka sadakatinde ise anlamlı farklılığın olmadığı (p>0,05) hesaplanmıştır(Tablo 5.).
Tuttuğu takım ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında marka sadakati ve takım taraftar sadakatinde Trabzonspor'u tutan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı görülmüş ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Marka sadakatinde Galatasaray, Beşiktaş ve Trabzonspor'un diğer takımlar ile aralarında farklılık olduğu(p<0,001), takım taraftar sadakatinde ise Beşiktaş ve Trabzonsporlu katılımcılar ile diğer takım taraftarları aralarında anlamlı farklılık olduğu hesaplanmıştır(p<0,05)(Tablo 6).

Spor yapma durumu ile marka sadakati ve takım taraftar sadakatinin karşılaştırılmasında ise marka sadakati ve takım taraftar sadakati puanlarında spor yapanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek ve aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Tablo 7).

Öneriler:

Tarafların marka değerini arttırmak için daha fazla ürün üretilmelidir.

Üretilen markalı ürünlerin piyasa koşulları göz önünde bulundurularak fiyatlandırılması gerekmektedir.

Spor yapmayan kişilerinde de marka farkındalığı ve sponsorluk açısından bilgilendirilmeli ve destek olmaları sağlanmalıdır.

Cinsiyetler arası farklılıkların oluşturulması için branşların erkek ve kadın olgularının baskınlaştırılması gerekmektedir.

Kaynakça

1. Alkibay S. Profesyonel Spor Kulüplerinin Taraftar İlişkileri Yoluyla Marka Değeri Yaratmaları Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 1, 2005, s. 83-108.
2. Aaker, A. D., Building Strong Brands , The Free Pres, New York, 1996;23-326.
3. Aaker D. A., Strategic Market Management, Fourth edition. New York, 1995;209.
4. Aaker D., *Managing Brand Equity*: *Capitilazing on the Value of a Brand Name,* The Free Pres, New York, 1991;7-118.
5. Aaker D. ve Biel A.,*Brand Equity & Advertising Advertising's Role in Building Strong Brands ,* Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1993;83.
6. Alagöz S. B., Girişimcinin Sihirli Anahtarı, Marka. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 3(1) 2008;63.
7. Alkibay S. Profesyonel Spor Kulüplerinin Taraftar İlişkileri Yoluyla Marka Değeri Yaratmaları Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 1, 2005, s. 83-108.
8. Ar A. A., *Marka ve marka stratejileri*. Nobel Basımevi 2.b. , Ankara 2007;169
9. Ar A.A., Marka ve Marka Stratejileri, Detay Yayıncılık ,Ankara 2004;67.
10. Argan M., Eğlence Pazarlaması, Detay Yayıncılık, Ankara, 2007;336-337.
11. Argan M., Katırcı H., Spor Pazarlaması, Nobel, Ankara, Eylül 2002;3-218.
12. Argan M.,Katırcı H., *Spor Pazarlaması*, Nobel Yayın Dagıtım, Ankara, 2008;3.
13. Becarrini C, Ferrand A. Factors Affecting Soccer Club Season Ticket Holders' Satisfaction: The Influence of Club Image and Fans' Motives , Journal , 2006;1-2.
14. Gladden J. M. , Milne G. R. , Sutton W.A., A Conceptual Framework for Assessing Brand Equity in Division I College Athletics, Human Kinetics Journals , 1998;2.

İnternet Kaynakları

1. (http://ekonomi.haberturk.com/makro-ekonomi/haber/603512-fenerbahce-ilk-10da, 14.02.2013)
2. (http://tr.wikipedia.org/wiki/Digiturk, 25.02.2013).
3. (http://www.acunn.com/haber/iste-avrupa-liglerindeki-seyirci-sayilari/19465,20.02.2013).
4. (http://www.tff.org/default.aspx?pageID=285&ftxtID=8876, 25.02.2013).
5. 5149 sayılı Spor Müsabakalarında Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun, Madde1.

SB61

EGZERSİZ YAPAN VE EGZERSİZ YAPMAYAN 65 YAŞ ÜZERİ KADINLARIN YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTESİNİN ARAŞTIRILMASI

Nurcan Mazılı[1], Kürşat Karacabey[1]

[1]Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, nurcanmazili@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam doyum düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyini belirlemek ve bu kavramların aralarındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Çalışmaya, 65 yaş ve üzeri 193 kişi katılmıştır; egzersiz yapmayan kişilerin oranı %31,1 (n:60); pilates yapanların oranı %35,2 (n:68); zumba yapan kişilerin oranı %33,7 (n:65) olarak bulunmuştur. Yaş değişkenine göre dağılım incelendiğinde %52,8'i (n:102) 65-67 yaş arasında, %24,4'ü (n:47), 68-70 yaş arasında, %22,8'i (n:44) 71 yaş üzerindedir. Katılımcılara, demografik bilgiler, yaşam doyum ve yaşam kalitesi SF-36 anketleri yüz yüze görüşme tekniği ile uygulatılmıştır. Araştırmanın verilerinin değerlendirilmesinde, ölçeklerin güvenirliliklerini test etmek amacıyla güvenilirlik analiz, tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, normallik testleri, parametrik testler, bağımsız örneklem t testi, Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam kalitesi alt boyutları ve yaşam kalitesi sonuçlarına göre tüm alt boyutlardan elde edilen puanların ortalamasının egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üzeri kadınların yaşam kalitesi ölçeğinin boyutlarından elde edilen skorların ortalamalarının karşılaştırılması sonuçlarına göre yaşamsallık, mental sağlık, genel sağlık algısı boyutundan elde edilen puanların ortalamasının zumba yapan ve pilates yapan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Korelasyon analizleri sonucunda egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fakat farklı düzey ve farklı yönlü ilişki saptanmıştır. Ayrıca pilates ve zumba egzersizi yapan bireylerin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fakat farklı düzey ve farklı yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada, egzersiz durumunun 65 yaş ve üzeri kadınlarda yaşam doyumu düzeyini ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca çalışma bulgularından yola çıkarak, pilates ve zumba egzersizlerinin yaşlılar için farklı psikolojik durumları pozitif yönde geliştirdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelime: Yaşam Doyum, Yaşam Kalitesi, Egzersiz

RESEARCH OF THE QUALITY OF LIFE AND LIFE SATISFACTION OF WOMEN AGED 65 AND OVER WHO DO NOT EXERCISE AND EXERCISE

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the level of satisfaction and quality of life of women aged 65 and older who do not exercise and exercise and to investigate the relationship between these concepts

193 women, aged 65 and over participated in the study. The participants were divided into groups as non-exercise (n:60), pilates exercise (n:68), zumba exercise (n:65). The demographics, life satisfaction scale and quality of life scale were applied to the participants by face to face interview technique. In order to test the reliability analysis, defining statistical methods, normality test, parametric tests, independent sample t test, Pearson correlation analysis were performed.

According to the results of quality of life of women aged 65 and over who exercise, the average of the scores obtained from all sub-dimension was found to be statistically different between 65 yeras of age and older women who do exercise and do not exercise. According to the result of the scores obtained from the dimensions of quality of life of women aged 65 and over who performed pilates exercise and zumba exercise it was determined that avarage of the scores obtained from the dimension of vitalness, mental health, general health perception was

statiscally between women aged 65 and over who made pilates exercise. As a result of correlation analysis, there were statistically significant but different levels of relationship between life satisfaction and quality of life subscales of who do not exercise and exercise. In addition to correlation analysis, there were statistically significant but different levels of life satisfaction and quality of life subscales of pilates exercise and zumba exercise.

In this study, it was found that exercise level increased life satisfaction level and quality of life in women 65 years of age and above. In addition, it was determined that pilates exercises and zumba exercises positively developed different psychological conditions for the elderly. Exercise has an impact on physical health as well as psychological health.

Key Words: Life Satisfaction, Qualitiy of Life, Exercise

GİRİŞ

Dünya'da doğum sayılarının hızlı bir şekilde azalması ve ortalama yaşam sürelerinin artması pek çok ülkenin nüfusu doğrudan yaşlanmaktadır. Bu olayla birlikte nüfusun hızlı bir şekilde yaşlanması, nüfus dağılım yönünü değiştirmiştir (1). Ayrıca günümüzde dünya nüfusu hızlı olarak artmaktadır. Buna bağlı olarak yaşlı nüfusun oranı da gün geçtikçe arttığı bilinmektedir. Dünya sağlık örgütü verilerine göre 65 yaş ve üzeri %16'lık paydayı kapsamaktadır (2). Ülkemizde de elde edilen verilere göre 65 yaş ve üzeri kişilerin %8,6'yı kapsadıkları tespit edilmiştir (3).

Yaşlanma kavramı; zamana bağlı olarak, kişinin değişen ortamına adapte olma durumu ve organizmanın iç ve dış faktörler ile birlikte uyumsuzluk yaşaması ve ölüm hissinin artmasıdır. (4). Ayrıca yapılan çalışmada yaşlılığın psikolojik yönü üzerinde durulduğundan yaşın kronolojik artmasıyla ilgili olarak bireylerin algılama, öğrenme, belirli problem çözme gibi bellek potansiyellerinin değişmesidir. Bir diğer deyişle, bireyin davranışsal uyum yeteneğinde yaşa bağlı değişimler psikolojik yaşlanma olarak tanımlanmaktadır (5). Yaşlanma, yaş ile doğru orantı da ilerleyen bir süreç değildir. Fizyolojik ve biyolojik etkenler yaşlanma sürecini etkilemektedir. Bazı insanlarda fizyolojik ve biyolojik etkenler yaşlanma sürecine olumlu etki gösterirken bazıların bu durum tam tersidir. Yaşlanan nüfusun beraberin birçok sağlık problemi getirdiği bilinmektedir. Yaşlılıkla beraber hareketsizleşen yaşam, kardiovasküler, solunum ve metabolik fonksiyonlarda hastalık oluşturmaktadır (6). Bu sebeplere ek olarak sinir-kas sisteminde zayıflamalar görülmektedir (7). Sinir-kas sisteminin zayıflaması ile ortaya çıkan hücresel ve fonksiyonel sorunlar beslenme bozukluklarını ve hormonal farklılıkları beraberinde getirmektedir (8). Yaşlanma genel olarak azalan fiziksel aktivite ve fiziksel uygunlukla karşımıza çıkmaktadır (9). Egzersiz yapmanın olumlu yaşlanma sürecine etki ettiği yapılan çalışmalar sonucunda bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin yetişkin bireylerde yaşam kalitesini olumlu etkilediği tespit edilmiştir (10).

Ayrıca yaşlanma sadece fizyolojik hastalıklara sebep olmaz aynı zaman da psikolojik sorunlara da sebep olmaktadır. Yaşlanma ile birlikte, genel olarak, bilişsel beceriler ve ruhsal davranış değişimleri görülmektedir (11). Yapılan çalışmalarda, yaşlılığın psikolojik yönü yaşın kronolojik artmasıyla ilgili olarak bireylerin algılama, öğrenme, belirli problem çözme gibi bellek potansiyellerinin değişmesi olarak tanımlanmıştır. Bununla beraber, kişinin uyum yeteneğinin yaş ile birlikte farklılıklar göstermesi psikolojik yaşlanma olarak tanımlanmaktadır (5). Literatürde birçok çalışma ise, yaşlanma ile birlikte psikolojik yönün önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmalarda sık sık, yaşlılık ve depresyon, anksiyete, bilişsel kayıplar, bağlılık duygusu, ölüm korkusu, uyum güçlüğü, yaşam kalitesi, yaşam doyumu gibi kavramlara rastlanmaktadır.

Yaşam doyumu kavramını anlamak için "doyum'' kelimesinin öncelikle hangi ifadeye karşılık geldiğini bilmek önemlidir. Doyum kavramında, kişilerin hayata karşı beklentileri, ihtiyaçlarını, istek ve arzularını karşılanması gerekmektedir. Yaşam doyumu ise, kişinin hayattan beklentileri ve yaşamak istediği hayat ile ilgili beklentilerin olmasının karşılaştırılmasından elde edilen durum ya da sonuçtur (12). Yapılan çalışmaların birinde, yaşam doyumu kavramı, bireyin yaşamında edindiği kazanımları ile ya da tecrübeleri ile beklentilerinin kıyası olduğu öne sürülmüştür (13). Bu durumda kazanımlar ve beklentiler arasında fark büyükse düşük yaşam doyumuna, fark küçük ise yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu düşünülmektedir. Literatürde yaşam doyumu, subjektif iyi oluş ve mutluluk kavramlarının çoğunlukla aynı anlamda kullanıldığı saptanmıştır.
Yaşam doyumu aslında bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyettir (14). Ayrıca kişinin kendi yaşantıların bütününde hissettiği doyum durumudur (15). Yasam doyumu, küçük bir alanı kapsamayıp, yaşamın bütünün olumlu olarak değerlendirilmesidir. Yani, kişinin herhangi bir durumdan memnun olmaması yaşantısından olmadığı düşünülemez (16).
Durağan bir yapıya sahip olmaması yaşam kalitesi tanımı, tarih boyunca farklı şekilde tanımlanmıştır. Yaşam kalitesi kavramının fazla tanımı olmasına rağmen, bu tanımlar somut olmayıp daha çok soyut tanımlarla ifade

edilmiştir (17). Kişinin hayatından beklentileri ve hayatıyla doğrudan ilgili olması, koşullara göre değişimde bulunması ve çok fazla faktörden etkilenmesi bu kavramın objektif bir tanımının olması mümkün değildir (18,19). Bununla birlikte genel geçer tanımı olan bir kavram olmamakla birlikte 2. Dünya savaşından sonra sıklıkla çalışmalara konu olmuştur (15).

Yaşam kalitesi; kişinin yaşam koşullarına adaptasyonunda bireysel tatminine etki eden, hastalığın çevresel, fiziksel ve zihinsel etkilerine verdiği kişisel cevapları içeren çok yönlü psikolojik bir kavram olmaktadır (20). Bireyin içinde bulunduğu durum ile bireyin durumu arasındaki farkın yaşam kalitesini gösterdiği sanılmaktadır. Maddi durum, sosyal koşullar ve özgürlük gibi farklı etkenlere bağlı ve komplike bir kavram olan yaşam kalitesinin önemli bir olgusu sağlıktır (21).

Çalışmanın amacı egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65yaş ve üzeri kadınların yaşam doyum düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyini belirlemek ve bu kavramların birbiriyle ilişkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma grubunu, İzmir ilinin Karabağlar Belediyesi'ne ait spor tesislerinde pilates ve zumba gruplarından en az birine kayıtlı veya kayıt formu doldurmuş olan 65 yaş ve üzeri kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcılar egzersiz yapan veya egzersiz yapmayan kadınlar olarak ikiye ayrılmıştır. İzmir Karabağlar Belediyesi'nde hizmet alan ve hizmet almak isteyen 65 yaş ve üzeri kadınlarla yüz yüze görüşme tekniği ile çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya katılım sağlamışlardır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler; sayı, yüzde, kullanılmıştır. Normal dağılıma uygunluk öncelikle normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri) ile incelenmiştir. Ayrıca normal dağılıma uygunluk dağılımın çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±3 arasında olup olmadığına bağlı olduğu için normallik analizinde bu istatistikler incelenmiştir (Shao, 2002). Clason (Clason vd., 1994). Aykırı değerler, normallik varsayımına uygunluğu bozması nedeniyle istatistiksel testlerin güçleri üzerinde de etkili olması nedeniyle normallik analizi yapılırken istatistiksel testlerden önce aykırı değerlerin incelenen veri setlerinde mevcut olup olmadığına bakılmıştır. Aykırı uç değerler analizinden sonra verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerde aykırı uç verilerin analizinden sonra normal dağılım varsayımı sağlandığı için istatistik değerlendirmelerde parametrik testler kullanılmıştır. Bunun için sayısal verilerin karşılaştırılmasında iki grup ortalamaları arasındaki farkı analiz edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Ölçek puanlarında ilişkiyi irdelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Toplanan verilerin uygun analiz yöntemi ile analiz edilmesi yukarıdaki ön koşulların sağlanması ile gerçekleştirilir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla "Güvenilirlik Analizi" yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edildikten sonra istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada katılımcılar, demografik bilgiler, yaşam doyum ve yaşam kalitesi SF-36 ölçeğine cevap vermişlerdir.

Demografik Bilgiler

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgileri içermektedir. Ayrıca çalışmaya gönüllü olarak katılan katılımcıların yaşları ve egzersiz durumları sorgulayan soruları içermektedir.

Yaşam Doyum Ölçeği

Diener ve ark tarafından (1985) geliştirilen ölçek Köker (1991) tarafından Türkçe'ye standartizasyonu yapılmıştır. Yaşam doyum ölçeği tek alt boyutlu, 5 maddelik ve 7 belirteçli bir ölçektir. Ölçeğin skor aralığı 5-35 arasındadır. 30-35 arası çok yüksek yaşam doyumu ifade ederken ,25-29 arası yüksek yaşam doyumu; 20-24 arası ortalama yaşam doyumu; 15-19 arası ortalamadan biraz daha az yaşam doyumu;10-14 arası doyumsuz olmayı ve 5-9 arası alınan puan ise aşırı derece de yaşamdan doyumsuz olmayı ifade etmektedir.

Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36

Ware ve ark. (1992) tarafından geliştirilmiştir. Koçyiğit ve ark. (1999) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada yaşam kalitesi ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. 36 madden oluşan bu ölçek, fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, fiziksel rol kısıtlılıkları, mental rol kısıtlılıkları, mental sağlık, yaşamsallık, ağrı ve genel sağlığın algılanması alt boyutlarını içerir. Alt boyutların her birinden farklı puanlar almak mümkündür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan ise 149'dur.

BULGULAR

Tablo1 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Boyutlarının Güvenilirlik Katsayıları

Boyutlar	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha (α)
Fiziksel Fonksiyon	10	0,836
Fiziksel Rol Güçlüğü	4	0,765
Mental Rol	3	0,700
Yaşamsallık	4	0,873
Mental Sağlık	5	0,813
Sosyal Fonksiyon	2	0,920
Ağrı	2	0,819
Genel Sağlık Algısı	5	0,828

Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeği sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Buna göre, ölçeğin içsel tutarlılığına ilişkin Cronbach's Alpha güvenirlilik katsayısı her bir faktör için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Fiziksel fonksiyon alt boyunun Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,836; fiziksel rol güçlüğü boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,765; mental rol boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,700; yaşamsallık boyutunun 0,873; mental sağlık boyutunun 0,813; ağrı fonksiyonun 0,920; genel sağlık algısı boyutunun 0,819 olarak bulunmuştur. Ölçeğin boyutlarının araştırmacılar için yüksek güvenilirlik düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Yüksek güvenilirlik düzeyine sahip ölçeklerin ürettikleri verilerden elde edilen sonuçların tutarlı ve istikrarlı olacağını söylemek mümkündür (Tablo1).

Tablo2 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Güvenilirlik Katsayıları

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha (α)
Yaşam doyumu ölçeği	5	0,906

Araştırmada kullanılan yaşam doyumu ölçeğinin içsel tutarlılığına ilişkin Cronbach's Alpha güvenirlilik katsayısı 0,906 olarak bulunmuştur. (Tablo2)

Tablo3 Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken		n	%
Grup	Egzersiz yapmayan	60	31,1
	Pilates yapan	68	35,2
	Zumba yapan	65	33,7
Yaş	65-67	102	52,8
	68-70	47	24,4
	71+	44	22,8
Toplam		**193**	**100,0**

Araştırmaya katılan katılımcıların Sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde, egzersiz yapmayan kişilerin oranı %31,1; pilates yapanların oranı %35,2; zumba yapan kişilerin oranı %33,7 olarak bulunmuştur. Yaş

değişkenine göre dağılım incelendiğinde %52,8'i 65-67 yaş arasında, %24,4'ü, 68-70 yaş arasında, %22,8'i 71 yaş üzerindedir (Tablo3).

Tablo4 Egzersiz Yapan Ve Egzersiz Yapmayan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Boyutlarından Elde Edilen Skorların Ortalamalarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n		SS	t	P
Fiziksel Fonksiyon	Egzersiz yapmayan	60	59,00	11,96	-5,650	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	68,60	8,21		
Fiziksel Rol Güçlüğü	Egzersiz yapmayan	60	45,00	37,90	-5,242	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	74,24	30,91		
Mental Rol	Egzersiz yapmayan	60	55,57	38,15	-3,912	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	77,45	30,56		
Yaşamsallık	Egzersiz yapmayan	60	35,50	22,50	-8,507	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	63,30	20,31		
Mental Sağlık	Egzersiz yapmayan	60	62,13	17,57	-7,921	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	82,39	13,57		
Sosyal Fonksiyon	Egzersiz yapmayan	60	44,16	26,38	-6,979	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	18,23	22,69		
Ağrı	Egzersiz yapmayan	60	49,08	24,38	-7,856	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	76,67	17,96		
Genel Sağlık Algısı	Egzersiz yapmayan	60	56,91	20,19	8,823	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	31,67	17,53		

**p<0,05*

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz yapma durumlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin boyutlarından elde edilen puanların ortalamasının gruplar arası farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Sonuçlara göre tüm alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamasının egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sosyal fonksiyon ve genel sağlık algısı boyutlarında egzersiz $\overline{X}$ yapmayan kadınların puan ortalaması daha yüksek olduğu gözlemlenirken, diğer boyutlarda egzersiz yapan kadınların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar gösteriyor ki sosyal fonksiyon ve genel sağlık algısı dışındaki boyutlar içi egzersiz yapan 65 yaş üzeri kadınların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo4).

Tablo5 Egzersiz Yapan Ve Egzersiz Yapmayan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Doyum Ölçeğinden Elde Edilen Skorların Ortalamalarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n		SS	t	P
Yaşam Doyum Ölçeği	Egzersiz yapmayan	60	16,51	7,27	-7,628	**0,000***
	Egzersiz yapan	133	24,60	6,60		

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyum ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının gruplar arası farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Sonuçlara göre ölçekten elde edilen puanların ortalamasının egzersiz yapan ve yapmayan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Egzersiz yapan kadınların yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo6 Pilates Yapan Ve Zumba Yapan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Boyutlarından Elde Edilen Skorların Ortalamalarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n		SS	T	P
Fiziksel Fonksiyon	Pilates	68	67,35	8,91	-1,818	**0,071**
	Zumba	65	69,92	7,26		
Fiziksel Rol Güçlüğü	Pilates	68	69,11	32,64	-1,979	**0,051**
	Zumba	65	79,61	28,26		
Mental Rol	Pilates	68	76,48	32,06	0,372	**0,711**
	Zumba	65	78,46	29,12		
Yaşamsallık	Pilates	68	56,39	19,08	-4,266	**0,000***
	Zumba	65	70,53	19,14		
Mental Sağlık	Pilates	68	79,04	14,32	-2,963	**0,004***
	Zumba	65	85,84	11,89		
Sosyal Fonksiyon	Pilates	68	21,50	22,94	1,714	**0,089**
	Zumba	65	14,80	22,08		
Ağrı	Pilates	68	75,25	17,42	-0$\overline{X}$929	**0,355**
	Zumba	65	78,15	18,53		
Genel Sağlık Algısı	Pilates	68	35,53	17,65	2,655	**0,009***
	Zumba	65	27,63	16,60		

**p<0,05*

Araştırmaya katılan katılımcıların zumba ve pilates yapma durumlarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin boyutlarından elde edilen puanların ortalamasının gruplar arası farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Sonuçlara göre yaşamsallık, mental sağlık, genel sağlık algısı boyutundan elde edilen puanların ortalamasının zumba yapan ve pilates yapan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşamsallık ve mental sağlık boyutunda zumba yapan kadınların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık algısı boyutunda pilates yapan 65 yaş üstü kadınların

$\overline{X}$puanlarının ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Diğer boyutlardan elde edilen puanların ortalaması pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üstü kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05) (Tablo6).

Tablo7 Zumba Yapan Ve Pilates Yapan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Doyum Ölçeğinden Elde Edilen Skorların Ortalamalarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n		SS	t	P
Yaşam Doyum Ölçeği	Pilates	68	22,94	6,34	-3,059	**0,003***
	Zumba	65	26,33	6,45		

Araştırmaya katılan katılımcıların zumba ya da pilates yapma durumlarına göre yaşam doyum ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının gruplar arası farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Sonuçlara göre ölçekten elde edilen puanların ortalamasının pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Zumba yapan kadınların pilates yapanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo8 Araştırmaya Katılan Pilates veya Zumba Yapan 65 Yaş Üstü Katılımcıların Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

Değişkenler	1. Fiziksel Fonksiyon	2.Fiziksel Rol Güçlüğü	3.Mental Rol	4.Yaşamsallık	5. Mental Sağlık	6. Sosyal Fonksiyon	7. Ağrı	8. Genel Sağlık Algısı	9. Yaşam Doyum
1.	1								
2.	0,667**	1							
3.	0,290**	0,396**	1						
4.	0,616**	0,673**	0,302**	1					
5.	0,402**	0,405**	0,259**	0,656**	1				
6.	-0,439**	-0,490**	-0,421**	-0,565**	-0,468**	1			
7.	0,484**	0,671**	0,390**	0,664**	0,477**	-0,643**	1		
8.	-0,567**	-0,550**	-0,259**	-0,710**	-0,650**	0,508**	-0,583**	1	
9.	**0,609****	**0,617****	**0,396****	**0,705****	**0$\overline{X}$615****	**-0,549****	**0,660****	**-0,735****	1

**p<0,01; *p<0,05

Araştırmaya katılan pilates ve zumba yapan katılımcıların yaşam kalitesi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi analiz edebilmek adına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Kişinin yaşam doyumu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,609; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile fiziksel rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,617; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile mental rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf

düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,396; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile yaşamsallık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=-0,705; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=-0,549; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile ağrı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,660; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile genel sağlık algısı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=0,735; p<0,01).

Tablo9 Araştırmaya Katılan 65 Yaş Üstü Katılımcıların Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

Değişkenler	1. Fiziksel Fonksiyon	2.Fiziksel Rol Güçlüğü	3.Mental Rol	4.Yaşamsallık	5. Mental Sağlık	6. Sosyal Fonksiyon	7. Ağrı	8. Genel Sağlık Algısı	9. Yaşam Doyum
1.	1								
2.	0,676**	1							
3.	0,352**	0,467**	1						
4.	0,696**	0,717**	0,412**	1					
5.	0,537**	0,566**	0,389**	0,756**	1				
6.	-0,559**	-0,621**	-0,492**	-0,682**	-0,625**	1			
7.	0,658**	0,762**	0,484**	0,771**	0,657**	-0,761**	1		
8.	-0,668**	-0,633**	-0,404**	-0,774**	-0,707**	0,658**	-0,730**	1	
9.	0,674**	0,678**	0,472**	0,771**	0,707**	-0,657**	0,743**	-0,779**	1

**p<0,01; *p<0,05

Araştırmaya katılan egzersiz yapan veya egzersiz yapmayan katılımcıların yaşam kalitesi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi analiz edebilmek adına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Kişinin yaşam doyumu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,674; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile fiziksel rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,678; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile mental rol boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,472; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile yaşamsallık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,771 p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile mental sağlık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,707 p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=-0,657 p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile ağrı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=0,743; p<0,01). Kişinin yaşam doyumu ile genel sağlık algısı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=-0,779; p<0,01).

TARTIŞMA

Araştırma doğrultusunda katılımcılara uygulanan ölçeklerin iç tutarlılık düzeyi yüksek bulunmuştur. Böylelikle, çalışmada uygulanan anketlerin sonuçlarının tutarlı ve istikrarlı olduğu düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar, alan ile ilgili yapılan çalışmaları desteklemektedir. Yapılan çalışmaların birinde yaşam doyum ölçeği iç tutarlılık düzeyi katsayı r: 0,88 (23), yaşam kalitesi için iç tutarlılık düzeyi r:0.934 olduğu tespit edilmiştir (24).

Elde edilen veriler doğrultusunda, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam kalitesi alt boyutları sonuçlarına göre tüm alt boyutlardan elde edilen puanların ortalamasının egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Sosyal fonksiyon ve genel sağlık algısı boyutlarında egzersiz yapmayan kadınların puan ortalaması daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Korelasyon analizine göre, bu iki alt boyutta negatif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Bu sebepten dolayı, egzersiz yapan 65 yaş ve üzeri kadınların sosyal fonksiyon ve genel sağlık algısı boyutlarının düşük olduğu ve yaşam kalite düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, mental rol, yaşamsallık, mental sağlık, ağrı alt boyutları için egzersiz yapan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan çalışmalarda, bu bulgu ile ilgili farklılaşma söz konusudur. Örneğin;2006 yılında yaşlılarda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmasa yaşam kalitesinin alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı derecede fark bulamadıklarını saptanmıştır (25). Başka bir çalışmada ise, aktif sporcu olan kadınlar ile sedanter kadınlar arasında yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında aktif sporcu olan kadınların ölçek puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (17). Teoman ve ark. yaptığı

çalışmada düzenli egzersiz yapan ve yapmayan iki grup karşılaştırıldığında, egzersiz yapan grubun yaşam kalitesi düzeyleri istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. (26). Lotta ve ark. yaptığı çalışmada ise düzenli fiziksel egzersiz yapmak postmenopozal dönemdeki kadınlarda vazomotor semptomlarda azalmaya ve yaşam kalitesinde artmaya neden olduğu saptanmıştır (27).
Elde edilen veriler ışığında, egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyum ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının egzersiz yapan ve yapmayan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Egzersiz yapan kadınların yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, Akandere 'nin (2007), huzurevinde kalan vayan ve erkek yaşlılarla ilgili yaptığı çalışmada, 8 haftalık egzersiz programının yaşam doyum düzeylerini arttırdığı saptanmıştır (28). Başka bir çalışma da ise sporun kadınların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (29).

Katılımcıların pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üzeri kadınların yaşam kalitesi ölçeğinin boyutlarından elde edilen skorların ortalamalarının karşılaştırılması sonuçlarına göre yaşamsallık, mental sağlık, genel sağlık algısı boyutundan elde edilen puanların ortalamasının zumba yapan ve pilates yapan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).Yaşamsallık ve mental sağlık boyutunda zumba yapan kadınların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık algısı boyutunda pilates yapan 65 yaş üstü kadınların puanlarının ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, mental rol, sosyal fonksiyon, ağrı alt boyutlarından elde edilen puanların ortalaması pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üstü kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat yaşamsallık ve mental sağlık alt boyutunun zumba yapan 65 yaş ve üzeri kadınlarda yüksek çıkması, zumba egzersizinin latin dans ritimlerini ve çoğunlukla yüksek tempo müzik ile yapılması, bu alt boyutların yüksek çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, pilates egzersizin diğer aerobik ve dans egzersizlerine göre daha az şiddette bir egzersiz olmasına rağmen, hareketlerin yapılışı sırasındaki konsantrasyon, kontrol, merkezlenme, akıcı hareket ritmi, hareketin kesinliği ve nefes kullanma tekniği ile sağlıklı bir vücut için oldukça önemlidir. Yapılan bazı çalışmalarda pilates egzersizlerinin kalp hastalıkları riskini azalttığı, osteoporozu önlediği, vücudu biçimlendirdiği, denge, esneklik ve kuvveti geliştirdiği gösterilmiştir (30,31,32). Bu sebeplerden dolayı, pilates egzersiz yapan 65 yaş ve üzeri kadınların genel sağlık algısı boyutunun daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Katılan katılımcıların zumba ya da pilates yapma durumlarına göre yaşam doyum ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların ortalamasının pilates yapan ve zumba yapan 65 yaş üzeri kadınlar arasında istatistiksel olarak bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zumba yapan kadınların pilates yapanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu iki egzersiz türünü karşılaştıran çalışma olmasına rağmen, Esentürk ve ark (2017)'nın yetişkinlerde fiziksel aktivite programlarının yaşam doyum ve kaygı düzeyine etkisi çalışmasında, 6 haftalık, pilates, step, aerobik, fit dans, sokak dansı, fitness,ve zumba egzersizleri yapan deney grubunun, yaşam doyum düzeyinde ilk test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Egzersiz yapan kadınların yaşam doyum düzeylerinin arttığı saptanmıştır (33).

Korelasyon analizi sonucunda, pilates ve zumba egzersizi yapan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam doyumu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,609$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile fiziksel rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,617$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile mental rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,396$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile yaşamsallık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek ve negatif yönlü bir ilişki ($r=-0,705$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve negatif yönlü bir ilişki ($r=-0,549$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile ağrı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,660$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile genel sağlık algısı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır ($r=0,735$; $p<0,01$).

Korelasyon analizi sonucunda, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam doyumu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,674$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile fiziksel rol güçlüğü boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,678$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile mental rol boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,472$; $p<0,01$), yaşam doyumu ile yaşamsallık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,771$ $p<0,01$), yaşam doyumu ile mental sağlık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,707$ $p<0,01$), yaşam doyumu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzey ve negatif yönlü bir ilişki ($r=-0,657$ $p<0,01$), yaşam

doyumu ile ağrı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve pozitif yönlü bir ilişki (r=0,743; p<0,01), yaşam doyumu ile genel sağlık algısı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzey ve negatif yönlü bir ilişki vardır (r=-0,779; p<0,01).

SONUÇ

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada, egzersiz yapan 65 yaş ve üzeri kadınlarda yaşam doyumu düzeyini ve yaşam kalitesinin egzersiz yapmayan 65 yaş ve üzeri kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Egzersizin, fiziksel sağlığa etki etmesinin yanında psikoloji sağlığa da etki ettiği kanıtlanmıştır. Daha iyi bir yaşlılık dönemi için egzersizin önemi vurgulanmalıdır. Dahası bu yaş grubunda egzersizin kaliteli bir yaşam ile özdeşleşmesi gerekmektedir.

Ayrıca çalışma bulgularından yola çıkarak, pilates ve zumba egzersizlerinin 65 yaş ve üzeri kadınlar için farklı psikolojik durumları pozitif yönde geliştirdiği belirlenmiştir. İki farklı egzersiz türü olmasına rağmen bu egzersizlerin psikolojik sağlığı olumlu etki sağladığı saptanmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan 65 yaş ve üzeri kadınlarda zumba egzersizinin yaşam doyum düzeyine daha fazla etki ettiği belirlenmiştir. Fiziksel sağlığı elverişli yaşlı kadınların tek bir egzersiz programına bağlı kalmaksızın farklı egzersiz türlerini denemeleri çalışma doğrultusunda önerilmektedir.

Pilates ve zumba egzersizi yapan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam kalitesi alt boyutları farklılık göstermiştir. Zumba egzersizi yapan 65 yaş ve üzeri kadınların yaşam kalitesi alt boyutlarından yaşamsallık, mental sağlık alt boyutunun yüksek olduğu, pilates egzersiz yapan 65 yaş ve üzeri kadınlarında genel sağlık algısının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubu için egzersiz türü seçilirken yaşam kalitesi boyutlarına göre seçilmesi, onların psikolojik yönlerini de geliştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Yumurtacı, A. (2013). Demografik Değişim: Psiko-Sosyal ve Sosyo-Ekonomik Boyutları ile Yaşlılık,[Elektronik versiyon]. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*, 9-33.
2. (United Nations Population Fund. World Population Dashboard 2018. 09.01.2019 https://www.unfpa.org/data/world-population/US).
3. (Turkish Statistical İnstitute (TurkStat) erderly Statistics 2018., Ankara , 09.01.2019 https://biruni.tuik.gov.tr/secilmisgostergeler/Turkish Statistical Institute)
4. Akgün, S., Bakar, C., & Budakoğlu, İ. (2004). Dünya'da ve Türkiye'de yaşlı nüfus eğilimi, sorunları ve iyileştirme önerileri. *Türk Geriatri Dergisi*, *7*(2), 105-110.
5. ARPACI, F. (2005). Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık, Ankara: Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları.
6. Zorba, E. ''Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk'', Gençlik Basımevi,1999; Ankara.
7. Duman, O. (1998). İskelet Kasında Yaşlanma İle İlgili Değişiklikler, Spor Hekimliği Dergisi, 23. *Cilt (2)*.
8. Agate, J. (1985). Rehabilitation of the elderly patient-ways and means. *International rehabilitation medicine*, *7*(3), 109-115.
9. Meijer, E. P., Westerterp, K. R., & Verstappen, F. T. (1999). Effect of exercise training on total daily physical activity in elderly humans. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, *80*(1), 16-21.
10. Brach, J. S., Simonsick, E. M., Kritchevsky, S., Yaffe, K., Newman, A. B., & Health, Aging and Body Composition Study Research Group. (2004). The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. *Journal of the American Geriatrics Society*, *52*(4), 502-509.
11. Er, D. (2009). Psikososyal açıdan yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, *4*(11), 131-144.
12. Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, *6*(2), 72-74.
13. Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Sheldon, S. ve Tobin, M. A. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *The Journal of Gerontology*. 16(2), 134-143
14. Köroğlu, Ö. (2011). İş doyumu ve motivasyon düzeylerini etkileyen faktörlerin performansla ilişkisi: Turist rehberleri üzerine bir araştırma.
15. Dirlik, R. (2016). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi.
16. Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy. *Social indicators research*, *39*(1), 1-58.
17. Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

18. Hickey, A., Barker, M., McGee, H., & O'boyle, C. (2005). Measuring health-related quality of life in older patient populations. *Pharmacoeconomics*, *23*(10), 971-993.
19. Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England journal of medicine*, *334*(13), 835-840.
20. Group, T. W. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social science & medicine*, *46*(12), 1569-1585.
21. Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Yalçın Eser, S., & Eser, E. (1999). Türkler için sağlık ve sosyal bilim araştırmalarında kullanılan Likert tipi yanıt ölçekleri: WHOQOL türkçe versiyonu yanıt skalaları sonuçları. *Psikiyatri Ruhsal Psikofarmakoloji Dergisi*, *7*, 41-7.
22. Ertem, G. (2010). Kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 469-483.
23. Dağlı, A., and N. Baysal. "Yaşam doyumu olceğinin Türkçe'ye uyarlanması: gecerlik ve güvenirlik çalışması." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15.59 (2016): 1250-1262.
24. Küçükberber, N., Özdilli, K., & Yorulmaz, H. (2011). Kalp hastalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Kardiyol Derg*, *11*, 619-26.
25. Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., ... & Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and quality of life outcomes*, *4*(1), 37.
26. Teoman, N. ve ark. (2004); "The Effect Of Exercise On Physical Fitness And Quality Of Life İn Postmenopausal Women", Maturitas ,47(1):71-77.
27. Lotta, L. ve ark. (2004); "Vasomotor Symptoms and Quality of Life in Previously Sedentary Postmenopausal Women Randomised to Physical Activity or Estrogen Therapy", Maturitas, 48(2):97-105.
28. Akandere, Mehibe. "Huzurevinde kalan yaşlilarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18 (2007): 1-9.
29. ÖZDEMİR, N., GÜREŞ, A., & GÜRBÜZ, N. (2015). SPORUN KADINLARDA YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİLERİ. *UHBAB Journal*, *4*(13).
30. Segal, N. A., Hein, J., & Basford, J. R. (2004). The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study1. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, *85*(12), 1977-1981.
31. Robinson L, Hunter F. Pilates Plus Diet, 1st edition. London. Pan Books 2003.
32. Solomon L. Yogalates. 1st edition. London. Virgin Books Ltd 2003.
33. ESENTÜRK, O. K., YILMAZ, A., YARIMKAYA, E., & İLHAN, E. L. (2017). THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM ON TRAIT ANXIETY AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF ADULTS. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, *17*(2).

SB87

ALGISAL MOTOR PERFORMANSIN ‘’İRONİK ETKİLERİ’’ VEYA ‘’AŞIRI TELAFİSİ’’: ARTAN BASKI [3]ALTINDA TENİS SERVİS ATIŞININ İNCELENMESİ.

Recep Görgülü

Bursa Uludağ Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Wegner (1994) tarafından öne sürülen zihinsel kontrolün ironik süreçleri kuramına göre, hedeflenenin tam tersi sonuçlara neden olan ve yapılması özellikle istenmeyen hatalara ironik hatalar adı verilir. Bu hatalar, zihinsel kontrolü sağlamak için gerekli bilişsel kapasitenin, zaman baskısı veya kaygı gibi nedenlerden ötürü sınırlanması ile daha sık görülebilir. Diğer yandan, De la Pena ve arkadaşlarının (2008) geliştirdiği hareketin ‘’aşırı telafisi - overcompensation’’ kuramına göre hareketin yönü ve büyüklüğünün gereğinden çok fazla etkilenmesi verilen olumsuz komutun etkisi ile gerçekleşmektedir (örneğin; ‘’sakın topu yavaş atma’’ komutu verildiğinde; topu gereğinden çok daha hızlı atma eğiliminde olmak). Bu çalışmanın amacı, her iki kuramı tenis branşında servis atış performansı ile deneysel olarak manipüle edilmiş farklı koşullarda test etmektir.
Yöntem: Çalışmanın evren örneklemini, 32 (20 erkek, 12 kadın; $M_{\text{yaş}}$= 20.81, Ss= 2.20) deneyimli tenis oyuncusu oluşturmaktadır. Katılımcıların bilişsel kaygı, somatik kaygı ve özgüven düzeyleri Krane (1994) tarafından geliştirilen Zihinsel Hazırlık Formu-3 kullanılarak ölçülmüştür. Katılımcıların performansı araştırmacı tarafından geliştirilen, puanlama sistemi ve farklı hedef bölgelerine (örn: hedef bölge, hedef olmayan ironik hata bölgesi, hedef ve ironik hata olmayan servis bölgesi) atılan servis atışları ile ölçülmüştür.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde 2 (kaygı: düşük, yüksek) x 3 (servis bölgesi: hedef bölge, hedef olmayan ironik hata bölgesi, hedef olmayan ve ironik hata olmayan bölge) tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre elde edilen kaygı x servis bölgesi etkileşimi $F(2, 62) = 32.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .64$, De la Pena ve arkadaşlarının (2008) hareketin ‘’aşırı telafisi’’ kuramını değil, Wegner’in (1994) ‘’ironik süreçler’’ kuramını destekler niteliktedir. Çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni düzeltmeli eşleştirilmiş örneklem *t*-testi sonuçlarına göre sporculardan servis bölgesinin belirli bir yönüne servis atılmaması yönünde talimat verildiğinde, baskı altına alınan sporcuların kesinlikle atılması istenmeyen bu bölgeye daha çok servis atma eğilimde oldukları tespit edilmiştir ($t31 = -5.15$, $p < .001$).
Sonuç: Sonuç olarak, spor psikologları ve antrenörler sporculara, verdikleri talimatları ifade ederken sözcükleri daha dikkatli bir şekilde kullanmaları (Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015), sporcuların baskı altında zihinsel kontrol sağlayıp, istenilenin tam aksini yapmamaları adına önemli katkı sağlaması beklenmektedir.
Anahtar Kelimeler: Performas, kaygı, komut, ironik hata, aşırı telafi, zihinsel kontrol.

IRONIC OR OVERCOMPENSATION EFFECTS OF PERCEPTUAL MOTOR PERFORMANCE: AN EXAMINATION OF TENNIS SERVING TASK UNDER ELEVATED PRESSURE.

ABSTRACT

Introduction and Aim: According to Wegner’s (1994) ironic processes of mental control theory, ironic errors are errors in the most severe form, and result in outcomes precisely opposite to those that were intended. They occur when the to-be-avoided state enters the conscious mind and this happens more frequently when our cognitive capacity is somehow limited due to time pressure or anxiety. Contradictory, the implicit overcompensation hypothesis predicts that movement direction and magnitude are implicitly dictated by negative self-instruction promoting overcompensation of action. The aim of the present novel study is to directly test these predictions using a tennis serve task under manipulated instructions and conditions.
Method: The sample comprised 32 (20 men, 12 women; M*age* = 20.81, *SD* = 2.20) experienced tennis players ($M_{\text{years of experience}}$= 8.37, *SD*= 2.32) who performed a tennis serving task. Participant’s level of cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence was measured by using Mental Readiness Form-3. Performance was measured by tennis serving task and the scoring system and different serving zones (e.g., target zone, non-target ironic error zone and non-target non-ironic error zone) developed by the researcher.
Results: A 2 (anxiety: low, high) x 3 (serving zone: target, non-target ironic error, non-target non-ironic error) repeated measures of ANOVA revealed a significant anxiety x serving zone interaction which provides specific

[3] This study is under review for the publication at the *Journal of Behavioral Sciences.*

support for the Wegner's (1994) ironic processes of mental control theory rather than De la Pena et al's (2008) implicit overcompensation hypothesis. More specifically, Bonferroni-corrected follow-up paired samples t-tests revealed that when instructed not to serve in a specific direction, anxious performers did so a significantly greater number of times ($t31 = -5.15$, $p < .001$).

Conclusion: Regardless, coaches and sport psychologists would do well to be particularly careful with the specific words that they use as part of their instructions when helping performers to ensure that they do not contribute to the likelihood of mental control backfiring when it matters most to the performer.

Keywords: Performance, anxiety, instruction, ironic error, overcompensation, mental control.

Introduction: With specific regard to the hypothesized effects of anxiety on performance, the theory of ironic processes of mental control (Wegner, 1994) and the De la Pena et al's (2008) implicit overcompensation hypothesis are largely indiscriminate. That is both theories propose contradictory explanations that anxiety impairs efficient functioning of processing thoughts that leads to performer to focus on thoughts that will be detrimental to their performance (Woodman & Hardy, 2001). Wegner's (1994) theory of ironic process of mental control explains the "tendency to feel, act, and think in ways that are opposite to the intended direction of emotion, behaviour, and cognition" (Janelle, 1999, p.202). More specifically, Wegner's (1994) theory proposes that when performers' brain seeks to make the body perform in an intentional way, the brain requires dual processed in order to work efficiently and overcome the performers' desired state of mind.

Previous research has shown that focusing on instructions to guide thoughts and actions, especially avoidant instructions, can lead to performance outcomes that ironically are contradictory to our intentions (i.e., engaging in the behaviour one was trying to avoid). For example, Wegner and colleagues (1998) provided support in golf-putting task when instructed ''don't over shoot the glow spot''. Results revealed that under high cognitive load, participants putted the ball past the spot significantly more often, than those under a low cognitive load condition (Wegner, et al., 1998). However, using the number of retention task to induce cognitive load is not related to golf or any other sport therefore that type of laboratory tasks leads a lack of ecologically validity.

Although the previous research (Bakker et al., 2006; Barlow et al., 2016; Dugdale & Eklund, 2003; Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015) have provided considerable support for Wegner's (1994) theory, De la Pena and colleagues (2008) revealed conflicting results. For example, in their investigation golf players who were instructed not to putt short of the target overcompensated when cognitively loaded (e.g., visual, cognitive, auditory, or self-presentation) and putted significantly farther than under conditions of no cognitive load. However, in this investigation using the visual, auditory type of methods to induce cognitive load lacks an ecological validity similar to Wegner and colleague's examination (Wegner et al., 1998). Malhotra and colleagues (2018) provided support for the implicit overcompensation hypothesis in a highly automatized skills in driving when drivers were given avoidant instructions (e.g., stay away from the centreline) results revealed overcompensatory behaviour and therefore participants drove further away from the centreline. However, research to date is limited that has demonstrated overcompensatory effect in response to avoidant instructions (De la Pena et al., 2008) especially under ecologically valid experiments and pressure (e.g., mental load).

In this premise, the present study aims to compare these predictions using a tennis serving task. In tennis we often see unforced double fault errors during the game however, we do not know are these errors due to simply a part of general performance deterioration that can be caused by an overriding implicit counter massage or ironically and specifically due to undesired state of mind. The main research question of the present research is; are these pressure-induced performance failures associated with specifically and precisely ironic effects or activating an overriding implicit counter message?

METHOD

Participants: The sample comprised 32 (20 men, 12 women; M_{age} = 20.81, SD = 2.20) undergraduate student tennis players ($M_{years\ of\ experience}$= 8.37, SD= 2.32) voluntarily participated in this study. Participants were approached via university coaches and all participants reported being free from illness and injury at the time of the data collection. An informed consent form was obtained from all participants individually. An institutional ethical approval was granted by the local institution for the current study.

Measures.

Anxiety. Mental Readiness Form-3 (Krane, 1994) used to measure cognitive anxiety. The MRF-3, which comprises three single-item factors, requires participants to express how they feel right now by placing a mark on three separate 10 cm visual-analogue scales. From left to right the scales are anchored: not worried – worried (cognitive anxiety). Thus, high scores represent high cognitive (state) anxiety and low scores represent low cognitive (state) anxiety at the current time of the experiment. The MRF-3 had been widely used by recent research [5, 8] to evaluate anxiety in competitive settings. This measure was shown to have moderate to strong correlations (r^2 = 0.58–0.63) with the Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2; Martens et al., 1990).

Procedure.

Participants arrived to the indoor tennis court individually. Experimenter informed each participant about the procedure and described the scoring system before asking to complete the questionnaire pack. Next, participants completed an informed consent and demographic information sheet (e.g., age, sex). Before the experiment begins, participants allowed to warm up as they usually do before training or a competition.

Participants then were given an instructional set as "Please try to serve to the target zone in order to get 1 point for each ball you hit, however please be careful not to hit the net or the ball out as you will score minus one point for each ball you hit and finally any ball you hit within the serving area rather the target zone you will get only one point for each ball''. The instructional set to which the participant had been assigned was repeated immediately prior to commencement. This was repeated again half way through, to ensure that the participant had not forgotten and had remained alert. Experimental procedure consisted of three trials followed by a ten-minute break between each trial. First, participants completed a familiarization trial with the scoring system as a warm up, comprising 10 serves. This allowed them to become more accustomed to the nature of the task and allowed the researchers to verify that participants understood the instructional set before the main experimental conditions under low-and high-pressurized instructional trials. Upon completion first trial (warm up) participants responded to the MRF-3 and then performed 15 serves under the low-anxiety conditions in the second trial. We followed the same procedure in the last trial with one exception that before completing the MRF-3, participants were informed that they were about to enter the competition by participating in this research and the highest scoring participant would receive a brand new tennis racquet (worth approx. $150) as a present from the researchers. The aim was to manipulate anxiety condition using multiple ecologically valid performance stressors (i.e., competitive environment, financial incentive, and social evaluation). Then participants performed 15 serves under the high-anxiety condition. Eventually, participants were informed that their scores during the performance and all serves were observed as beyond controversy while entering one of the three distinct areas. On completion of the experiment trial, the participants were thanked for their participation and asked to keep any information regarding the experiment at their disclosure.

Performance. Performance was measured by using an ecologically highly valid tennis serving task under different conditions. First, the tennis serving box was conceptualized as target zone, non-target non-ironic error zone and non-target ironic error zone (figure 1). The zones measured with a tapeline and marked out by the service lines and each serve also were recorded with high-speed video camera (Phantom Miro V2511, Vision Research, USA). To measure the linear kinematics such as the position, direction and velocity of the tennis ball, camera was used with a frame rate of 500 Hz and an exposure time of 1/20.000 s. Consequently, participants scored +5 points for serving into the target zone (zone number 1) and scored minus 5 points for serving to the out (ironic error zone) or hitting the net (zone number 2) and 1 point for serving into the non- target non-ironic error zone (zone number 3). All participants performed the serving task individually.

RESULTS

Anxiety Manipulation. Self-report MRF-3 data confirmed the effectiveness of the successful anxiety manipulation check. Specifically, results obtained from the MRF-3 demonstrates expected increase in participants' cognitive anxiety ($t31 = -6.61$, $p < .001$) and somatic anxiety ($t31 = -9.34$, $p < .001$) from low- to high-anxiety condition and participants' self-confidence decreased from low to high-anxiety conditions ($t31 = 9.62$, $p < .001$). The results for the anxiety manipulation check summarized in Table 1.

Table 1. Descriptive statistics of the Mental Readiness Form-3.

Measure	Condition		
	Low-Anxiety	High-Anxiety	
	Mean (SD)	Mean (SD)	*t*(31)
Cognitive Anxiety	5.00 (1.54)	7.87 (1.97)	-6.61***
Somatic Anxiety	4.81 (1.92)	8.21 (1.71)	-9.34***
Self-confidence	7.43 (1.74)	4.25 (1.52)	9.62***

Note: *** = p< .001

Performance. A 2 (anxiety: low, high) x 3 (serving zone: target, non-target ironic error, non-target non ironic error) repeated measures of Analysis of Variance (ANOVA). This yielded a significant main effect for condition (anxiety; low-high) $F(1, 31) = 43.28$, $p > .001$, a significant main effect for serve, $F(2, 62) = 49.45$, $p < .001$, and a significant anxiety × zone interaction, $F(2, 62) = 32.27$, $p < .001$. The sphericity assumption was violated therefore a

Greenhouse-Geisser correntionfactor to the degrees of freedom was applied in the current study. Bonferoni-corrected follow-up paired samples *t*-tests revealed that when instructed not to serve in a specific direction on the tennis court, anxious performers did so a significantly greater number of times (t_{31} = -5.15, p < .001). Importantly, there was no difference in non- target non-ironic error (all *ts* < 1, *ps* > .5), which provides a specific support for Wegner's theory (1994) in a performance setting.

DISCUSSION

The primary goal of the present study was to perform a direct test of the movement predictions for implicit overcompensation hypothesis and ironic processes theory of pressure-induced performance errors. As hypothesized, in the high-anxiety condition, compared to the low-anxiety condition, participants' ironic error hits were significantly farther from the target zone and significantly farther into the ironic error zone. In other words, when anxious, participants performed ironically (Woodman et al., 2015) which provides support for the Wegner's (1994) theory rather than an implicit overcompensation hypothesis. More specifically, results revealed that when instructed not hit into the certain part of the serving box tennis players hit significantly more balls into the to be avoided zone under pressure.

This result contrasts the predictions made by the theory of implicit over compensation hypothesis. According to De la Pena et al. (2008) negative or unintentional instructions may lead to overcompensation effect to the performers. For example, in their investigation De la Pena and colleagues (2008) found that when given instruction ''no to undershoot'' creates an implicit message that is better to do in an opposite way that ends up by overshooting the target. This clearly would lead performers an implicit overcompensation of movement rather than ironic effect that doing something unintentionally. However, this is not an issue in the present study that the results demonstrated that when anxious participants served significantly more serves into the avoided zone (e.g., zone number 2). More specifically, despite manipulating the task instruction and creating pressurized situation for tennis players their target serves and non-target non-ironic error serves did not change across anxiety conditions. Previous research provided support for the Wegner's theory (1994) and found similar effect for the non-target ironic error however this is the first study that did not find any difference in target serves from low- to high-anxiety conditions. This is important finding in order to provide better support for the Wegner's theory as the only change was specifically for the non-target ironic error based on the instructions. Results of the present study clearly explains that given instruction not to serve in a certain place may ironically lead performers to serve exactly into the non-target ironic error zone when anxious.

Regardless of the explanation used to account for the occurrence of counter-intentional errors, Wegner's (1994) ironic processes of mental control theory suggest that performers are at greater risk of succumbing to counter-intentional errors when under increased cognitive demand. The present research demonstrates that ironic performance errors are a meaningful and robust potential concern for performers who are required to perform under pressure. Regardless, coaches and practitioners would do well to be particularly careful with the specific words that they use as part of their instructions when helping performers to ensure that they do not contribute to the likelihood of mental control backfiring when it matters most to the performer (e.g., in competition). Based on this, it would be finally suggested to all performers that they make sure to employ appropriate psychological techniques to keep stress and anxiety levels under check.

REFERENCES

Bakker, F. C., Oudejans, R. R., Binsch, O., & Van der Kamp, J. (2006). Penalty shooting and gaze behavior: Unwanted effects of the wish not to miss. *International Journal of Sport Psychology, 37*(2/3), 265-280

Barlow, M., Woodman, T., Gorgulu, R., & Voyzey, R. (2016). Ironic effects of performance are worse for neurotics. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 27-37. http://dx.doi.org/10,1016/j.psychsport.2015.12.005

De la Peña, D., Murray, N.P., & Janelle, C.M. (2008). Implicit overcompensation: the influence of negative selfinstructions on performance of a self-paced motor task. *Journal of Sports Sciences, 26,* 1323–1331. doi:10.1080/02640410802155138

Dugdale, J.R., & Eklund, R.C. (2003). Ironic processing and static balance performance in high-expertise performers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *74*, 348–352. doi:10.1080/02701367.2003.10609102

Gorgulu, R. (2017). An Examination of the Precise Nature of Ironic Performance Breakdown. PhD thesis, Priyfsgol Bangor University.

Krane, V. (1994). The Mental Readiness Form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, *8*, 189-202.

Malhotra, N., Charlton, S., Starkey, N., & Masters, R. (2018). Examining Ironic Processes in Tourist Drivers: Driving on the Unfamiliar Side of the Road. *Safety, 4*(3), 28, 1-13. doi:10.3390/safety4030028.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2. In R. Martens, R. S. Measures of anxiety Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport. (p. 117-178). Champaign, IL: Human Kinetics.

Janelle, C. M. (1999). Ironic processes in sport: Implications for the sport psychologist. *The Sport Psychologist, 13,* 201-220. http://dx.doi.org/10.1123/tsp.13.2.201

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*¸ 34-52.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 290–318). New York: Wiley.

Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). *The Sport Psychologist,* 29, 213-223. doi: http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2014-0114.

Wegner, D. M., Ansfield, M. E., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, *9*, 196-199. http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00037

SB100

MOTOR PERFORMANSTA ZİHİNSEL KONTROLÜN İRONİK SÜREÇLERİ KURAMI: SİSTEMATİK DERLEME

Recep Görgülü, Eslem Gökçek

Bursa Uludağ University

Wegner (1994), kaygı durumu arttığında performansın en istenmeyen biçimde sonuçlanacağını ileri sürmektedir. Wegner'in (1987) klasik bir çalışması olan beyaz ayı fenomeni, ''beyaz ayıyı düşünmeyin'' komutuna dayalı olarak ortaya çıkmıştır. Bu fenomen, zihinsel kontrol kuramının ironik süreçleri olarak bilinmekle birlikte psikoloji, tıp, motor kontrol ve spor gibi alanlardaki bilişsel görevler için oldukça geçerlidir. Özellikle, golf, dart, denge çalışmaları gibi ironik süreçler kuramı ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar gittikçe artmaktadır. Bu sistematik derleme çalışmasının amacı, sporda ironik süreçler kuramının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Bu derlemede, 1998-2017 yılları arasında yayımlanan çalışmalar, Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed ve Science Direct veri tabanları aracılığı ile incelenmiştir. Arama için sırasıyla '' ironik süreç'', ''ironik hata'', ''zihinsel kontrolün ironik süreçleri'' ve ''sporda ironik zihinsel kontrol süreci'' terimleri kullanıldı. Önceden belirlenen çalışmaya dahil edilme ve edilmeme kriterlerine göre 18 makale seçildi ve bu makaleler deneysel tasarımlarına göre alt gruplara ayrıldı. Elde edilen sonuçlara göre seçilen makaleler şu şekilde 4 gruba ayrıldı; a-) motor performansta ironik etkilerin doğruluğunun tespit edilmesi, b-) baskı altındaki motor performansın ironik etkileri, c-) motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi, d-) motor performansta aşırı telafi hipotezinin (ironik süreçler kuramına karşıt olarak) doğrulanması. Araştırmadan elde edilen bulgular, motor performans ve ironik süreçler kuramı ile ilgili yapılan en son araştırmaların, sporda baskı ve performans ilişkisini açıklamaya yönelik olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçta, bu derlemenin amacı, ironik süreçler kuramının motor performans alanındaki uygulamalarının sistematik bir şekilde anlaşılmasını sağlamak ve gelecekteki çalışmalara katkıda bulunmaktır. Sonuç olarak, bu çalışmadan elde edilen bulgulara ve dolayısıyla makalelerin ironik süreçlerdeki sınıflandırılmasına dayanarak, ironik hataların motor performans alanındaki etkileri değerlendirilmiştir. Dolayısıyla zihinsel kontrolün ironik süreçleri teorisi üzerine yapılan çalışmaların artması, gelecekte yapılacak çalışmaların daha açıklayıcı bulgular sunmasına olanak sağlayabilir.

***Anahtar Kelimeler*:** İronik süreçler, zihinsel kontrol, derleme.

THE THEORY OF IRONIC PROCESSES OF MENTAL CONTROL IN MOTOR PERFORMANCE: SYSTEMATIC REVIEW

Wegner (1994) predicts that performance when anxious will break down precisely where it is least desired. A classic study of white bear phenomenon (1987) is facilitated by instructions not to think about a white bear. This phenomenon is known as the ironic processes of mental control theory (Wegner, 1994), and it applies to cognitive tasks in mainstream psychology, medicine, motor control and sport. Specifically, there has been a growing body of research conducted on ironic process theory in sports related motor tasks such as balancing on a wobble board, dart throwing, and golf putting. The aim of this systematic review was to provide a comprehensive understanding of ironic process theory specifically in the domain of sports. In this review, studies published between 1998 and 2017 were reviewed via Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed and Science Direct data base. The search terms were ''ironic process'', ''ironic error'', ''ironic processes of mental control'' and ''ironic process of mental control in sport'' respectively. Overall, 18 articles selected based on the series of exclusion and inclusion criteria and then classified into sub-groups based on their experimental design. Our results showed that selected articles were classified into 4 groups as follows; a-) verification of ironic effects in motor performance, b-) ironic effects in motor performance under pressure, c-) mechanism of ironic effects in motor performance with eye movement, d-) verification of overcompensation hypothesis (as opposed to ironic processes) in motor performance. Results revealed that the most recent motor performance studies conducted in ironic processes were focused on to test the theory under pressure which shed lights on performance and pressure relationship in sport. In conclusion, the aim of this review was to provide a systematic understanding of applications of ironic processes theory in the domain of motor performance and contribute to future studies. Finally, based on the results of the review and therefore the classification of the articles in ironic processes, we discussed the implications of ironic errors within the current framework in motor performance domain. Therefore, we believe that work to date on Wegner's theory is promising in future.

Keywords: ironic processes, mental control, review.

GIRIŞ

Modern yaşamın doğasında rekabet ortamları vardır ve insanlar rekabet ortamlarının gerekliliklerini yerine getirebilmek için fiziksel ve zihinsel çaba sarf ederler. Fiziksel gerekliliklerin ötesinde, bu gerekliliklerin başında şüphesiz baskı altında (örn. kaygı, stres, kısıtlı zaman, görevin zorluk derecesi) performans sergilemek için ihtiyaç duyulan zihinsel kontrol gelmektedir. Diğer ifade ile çoğu insan, hayatının herhangi bir döneminde (örn., eğitim, iş hayatı v.s.) baskı altında çeşitli eylemler aracılığı ile performans sergilemek zorunda kalabilir. Örneğin, bir birey önemli bir iş görüşmesindeki stresli ortamda duygularını (örn. heyecan, kaygı, telaş v.b.) kontrol edebilmek için zihinsel kontrol mekanizmalarına ihtiyaç duyar. Benzer şekilde, spor ortamlarında da sporculardan binlerce seyirci önünde (örn., olimpiyat oyunları) üst düzey performans sergilemeleri beklenir. Yaşamın içinde yukarıdaki gibi örnekler göz önüne alındığında, zihinsel kontrol aracılığı ile duygusal durumların başarılı bir şekilde düzenlenmesi, insan hayatının farklı alan ve dönemlerinde arzu edilen performansı sergilemeleri için önemlidir.

Baskı altında performans kavramını inceleyen araştırmalara bakıldığında, bu alanların başında işletme bilimleri (Feiler, & Powell, 2016), eğitim bilimleri (Wombacher, Harris, Buckner, Frisby, & Limperos, 2016), tıp bilimleri (Malhotra, Poolton, Wilson, Nygo, & Masters, 2012) ve spor bilimleri (Hardy, Beattie, & Woodman, 2007) gibi yaşamın önemli ve birbirinden farklı alanlarında yapılan çok sayıda araştırma vardır. Alan yazındaki bu araştırmaların çoğunun ortak noktası baskı altında istenilen performansın sergilenmesini kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmış olmalarıdır. Ancak yapılan bu çalışmalar süreç içerisinde bir takım ilerlemeler kaydetmiş olmalarına rağmen, bu gelişmeler daha çok kaygı, stres ve baskı gibi kavramsal yapıların betimlenmesi, ölçülmesi ya da sınıflandırılması ile sınırlı kalmıştır (Wilson, 2008). Janelle (2012)'inde vurguladığı gibi baskı kavramının doğası (örn., kaygı, stres) ve performans ilişkisini belirlemeye yönelik çeşitli alanlarda yapılan kapsamlı araştırmalara rağmen bu ilişkinin altında yatan performans çöküşünün psikolojik doğası hakkında çok az sistematik inceleme yapılmıştır (Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015). Bu bağlamda bu sistematik derleme çalışmasının amacı, sporda ironik süreçler kuramının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır.

YÖNTEM

Bu derlemede, 1998-2017 yılları arasında yayımlanan çalışmalar, Web of Knowledge, PsycINFO, MEDLINE/PubMed ve Science Direct veri tabanları aracılığı ile incelenmiştir. Arama için sırasıyla '' ironik süreç'', ''ironik hata'', ''zihinsel kontrolün ironik süreçleri'' ve ''sporda ironik zihinsel kontrol süreci'' terimleri kullanıldı. Önceden belirlenen çalışmaya dahil edilme ve edilmeme kriterlerine göre 18 makale seçildi ve bu makaleler deneysel tasarımlarına göre alt gruplara ayrıldı.

BULGULAR

Elde edilen sonuçlara göre seçilen 18 makale kendi içinde dört kategoriye ayrıldı; a-) motor performansta ironik etkilerin doğruluğunun tespit edilmesi, b-) baskı altındaki motor performansın ironik etkileri, c-) motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi, d-) motor performansta aşırı telafi hipotezinin (ironik süreçler kuramına karşıt olarak) doğrulanması.

Tablo 1. Araştırmaların sınıflandırılması.

Kategori	İçerik
I	Motor performansta ironik etkilerin tespit edilmesi
II	Sportif baskı altında motor performansın ironik etkileri
III	Motor performansta ironik etkilerin göz hareketleri ile incelenmesi
IV	Motor performansta ironik hatalar kuramını farklı kuramlar ile karşılaştırılması

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgular, motor performans ve ironik süreçler kuramı ile ilgili yapılan en son araştırmaların, sporda baskı ve performans ilişkisini açıklamaya yönelik olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, yöntemsel sınırlılıkların ötesinde, performans ortamında ironik sonuçlara yol açabilecek başka potansiyel faktörlerin bulunduğunu da gözden kaçırmamak gerekir. Wegner (1994) ironik hataların sıklığının, bilişsel yükün - operatör sürecin devamlılığını gerektiren - asıl zihinsel kapasiteyi işgal ettiğinde ortaya çıkacağını öne sürmüştür. Bununla birlikte yalnızca Woodman and Davis (2008) ironik performans hatalarının bireysel farklılıklar (örn., kaygıyla başa

çıkma stilleri) ile ilişkisini incelemiştir. Bu nedenle, bilişsel yükün artmasıyla ilişkili olarak bireysel farklılıkların ve kişilik özelliklerinin incelenmesi, bu derlemenin kuramsal gelecekte yapılacak çalışmalara öneri niteliğindedir (Barlow, Woodman, Gorgulu, & Voyzey, 2016).

Sonuçta, bu derlemenin amacı, ironik süreçler kuramının motor performans alanındaki uygulamalarının sistematik bir şekilde anlaşılmasını sağlamak ve gelecekteki çalışmalara katkıda bulunmaktır. Sonuç olarak, bu çalışmadan elde edilen bulgulara ve dolayısıyla makalelerin ironik süreçlerdeki sınıflandırılmasına dayanarak, ironik hataların motor performans alanındaki etkileri değerlendirilmiştir. Dolayısıyla zihinsel kontrolün ironik süreçleri teorisi üzerine yapılan çalışmaların artması, gelecekte yapılacak çalışmaların daha açıklayıcı bulgular sunmasına olanak sağlayabilir.

REFERENCES

Barlow, M., Woodman, T., Gorgulu, R., & Voyzey, R. (2016). Ironic effects of performance are worse for neurotics. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 27-37. doi:10.1016/j.psychsport.2015.12.005.

Brown, H., Adams, R.A., Parees, I. et al. Cogn Process (2013) 14: 411. https://doi.org/10.1007/s10339-013-0571-3

Feiler, A. R., & Powell, D. M. (2016). Behavioral expression of Job Interview anxiety. *Journal of Business and Psychology, 31*(1), 155-171.
http://dx.doi.org/10.1007/s10869-015-9403-z

Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology, 98,* 15-31. http://dx.doi.org/10.1348/000712606X103428

Janelle, C. M. (1999). Ironic processes in sport: Implications for the sport psychologist. *The Sport Psychologist, 13*(2), 201-220. doi:10.1123/tsp.13.2.201.

Kevin A. Wombacher, Christina J Harris, Marjorie M Buckner, Brandi Frisby & Anthony M. Limperos (2017) The effects of computer-mediated communication anxiety on student perceptions of instructor behaviors, perceived learning, and quiz performance, *Communication Education, 66*:3, 299-312, doi: 10.1080/03634523.2016.1221511

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*¸ 34-52. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5

Woodman, T., & Davis, P. A. (2008). The role of repression in the incidence of ironic errors. *The Sport Psychologist, 22*, 184-197. doi:10.1123/tsp.22.2.183

Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don't miss, don't miss, d'oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. *The Sport Psychologist, 29*(3), 213-223. doi: 10.1123/tsp.2014-0114.

SB102

KLEİN VE ARKADAŞLARININ TEK BOYUTLU HEDEFTEN BAĞIMSIZ BAĞLILIK ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

Ender Şenel[1], Mevlüt Yıldız[2], Howard J. Klein[3]

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, endersenel@gmail.com, mevlutyildizz@gmail.com
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, mevlutyildizz@gmail.com
[3]Ohio State Üniversitesi, klein.12@osu.edu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, KUT bağlılık ölçeğini Türkçeye çevirmek, akademisyenlerin katılımıyla geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmaktır. Türkiye'deki bir üniversitede çalışan 340 akademik personel araştırmanın katılımcı grubunu oluşturmaktadır. Veriler, KUT bağlılık ölçeği, örgütsel özdeşleşme, İşten Ayrılma Eğilimi ve Örgütsel Değerlendirme Ölçeğinin İş Tatmini alt ölçeği kullanılarak toplanmıştır. KUT bağlılık ölçeği, çeviri-geri çeviri tekniğiyle Türkçeye çevrilmiştir. Faktör analizi yapılmadan önce KMO ve Bartlett küresellik testi değerleri hesaplanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0.846 bulunurken, Bartlett küresellik testi istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0.000$). Bu sonuçlar, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. KUT bağlılık ölçeğinin maddeleri arasında yüksek seviyede ilişki olduğu görülmüştür. Faktör analizinde, faktör çıkarma yöntemlerinden temel bileşenler analizi tercih edilmiştir. Faktör döndürme için Varimax döndürme tekniği kullanılmıştır ancak tek boyutlu bir yapı tespit edildiğinden herhangi bir döndürme gerçekleşmemiştir. Ölçeğin toplam varyansın %82.393'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Öz değeri 1'den yüksek tek bir faktör olduğu görülmüştür. KUT, iş tatmini ve örgütsel özdeşleşme arasında pozitif ilişki tespit edilirken işten ayrılma eğilimiyle negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Sonuç olarak, KUT bağlılık ölçeğinin örgütsel araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçektir.

Anahtar Kelimeler: Bağlılık, Örgüt, Ölçek Uyarlama

THE TURKISH ADAPTATION OF THE KLEIN ET AL'S UNIDIMENSIONAL TARGET-NEUTRAL COMMITMENT (KUT) SCALE

ABSTRACT

This study aims to translate KUT commitment scale into Turkish and conduct the validation and reliability studies with the participation of academicians. 340 academic staff working at a university in Turkey participated in the study. The data was collected by using the KUT commitment scale, Organizational Identification, Turnover Intention, and Job Satisfaction subscale of Organizational Assessment Questionnaire. The KUT scale was translated into Turkish by using translation and back translation method. Before applying the factor analysis, KMO and Bartlett's test of sphericity values were calculated. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) value was found to be .846, and Bartlett's test of sphericity value was statistically significant ($p<0.00$). These results showed that the data set was sufficient for exploratory factor analysis. It was found that items of the KUT had higher levels of correlations. The principal component analysis was chosen for the extraction method. The varimax method was chosen for rotation, but no result was rotated because factor analysis revealed one dimension. It was found that 82.393% of the variance is explained, and eigenvalue showed one dimension because there was one factor having eigenvalue higher than 1. KUT positively correlated with job satisfaction and organizational identification while negatively correlated with turnover intention. Consequently, the KUT commitment scale is a valid and reliable instrument that can be used for organizational research.

Keywords: Commitment, Organization, Scale development

GİRİŞ

Hedef belirleme, hedeflerin incelendiği araştırmaların çoğunda olumlu etkilerinin ortaya konduğu güçlü bir motivasyon tekniğidir (Locke & Latham, 1984). Hedef kuramına göre, gerekli yetenek ve görev aşinalığı verildiğinde, hedef ne kadar zor ve belirgin olursa, performans da o kadar yüksek olmaktadır (Locke & Latham, 1990). Hedef belirlemenin dezavantajı, hedef bağlılığı oluşturmak için yollar bulma gerekliliğidir ki bağlılık yoksa

ortada bir hedef de yoktur (Latham, 2003). Hedefler iş motivasyonu için merkez bir noktadır ve hedef bağlılığı da hedefler ve performans arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir yapıdır (Klein ve ark., 2001).

Klein ve ark. (2012) bağlılığı "belirli bir hedefe olan bağlılığı ve sorumluluğu yansıtan gönüllü psikolojik bağ" olarak tanımlamıştır. Hedef belirleme kuramı içerisinde, bağlılık olmazsa bir hedefin motivasyona ilişkin hiçbir etkisi olmayacağı için, hedef bağlılığı gerekli bir şart olarak tanımlanmıştır (Locke, Latham, & Erez, 1988). Hedef bağlılığı, zor bir görevle karşılaştığında denemekten vazgeçen insanların (başka bir deyişle, bir hedefe bağlı olmayanlar) hedefin ulaşılması zor olduğuna karar veren ve bu hedef için artık uğraşmayan insanlar olduğunu belirten Locke (1968) tarafından tanımlanmış ilk potansiyel aracı değişkenlerden bir tanesidir. Performansın belirlenmesinde hedef zorluğunun öneminden dolayı, Hollenbeck & Klein (1987) genel hedeflerden ziyade zor hedeflere olan bağlılığa vurgu yaparak, zor hedeflere bağlılığın, zor hedefleri kabul etmekten ayrı tutulması gerektiğini belirtmiştir ki hedef kabulü, bireyin bu standarda bağlı kalacağı anlamına gelmemektedir.

Bağlılık üzerine uzun yıllar yapılan çalışmalara ve bu kavramın önemine rağmen, Klein ve ark. (2014), kavramın yapısı, ölçümü, anlamı, ve değerine ilişkin eleştiriler üzerinde durmuştur. Klein ve ark. (2012), kavrama ilişkin oluşan kaygıları gidermek amacıyla bağlılık kavramının bünyesinde barındırdığı psikolojik bağlara değinmiştir. Mevcut alan yazında bağlılığın ölçümüne ilişkin araştırmalar yer almaktadır (örn, Mowday, Steers & Porter, 1979; Hollenbeck, Klein, O'Leary, ve Wright, 1989; Klein ve ark., 2001; Şenel & Yıldız, 2016) ancak Klein ve ark. (2014) farklı hedefler için farklı bağlılık ölçümlerine gerek olmadığını vurgulayarak hedeften bağımsız tek boyutlu bir bağlılık ölçümü geliştirmiştir. Bu araştırmanın amacı, tek boyutlu hedeften bağımsız hedef bağlılığı ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasını yapmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Tablo 1. Demografik değişkenlere ilişkin yüzde ve frekans analizleri

Demografik değişkenler	Ortalama ± S. Sapma	Frekans	Yüzde
Yaş	37.9±8.76	-	-
Kurumda Çalışma Süresi	8.32±7.42	-	-
Akademisyen Olarak Çalışma Süresi	11.03±8.52	-	-
İdari Görev	Evet	90	26.5%
	Hayır	250	73.5%
Cinsiyet	Kadın	139	40.9%
	Erkek	201	59.1%
Unvan	Prof. Dr.	24	7.1%
	Doç. Dr.	51	15.0%
	Dr. Öğr. Üyesi	83	24.4%
	Öğr. Gör. Dr.	13	3.8%
	Öğr. Gör.	43	12.6%
	Arş. Gör. Dr.	16	4.7%
	Arş. Gör.	83	24.4%
	Uzman Dr.	1	.3%
	Uzman	6	1.8%
	Okutman	20	5.9%

Araştırmaya 340 akademisyen katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 37.9±8.76'dır. Katılımcıların mevcut kurumlarında çalışma süresinin yıl bazından ortalaması 8.32±7.42, akademisyen olarak çalışma süresine ilişkin ortalama ise 11.03±8.52'dir. Akademisyenlerin %26.5'i idari görevi olduğunu belirtmiştir (n=90). Katılımcıların 139'u kadın, 201'i erkektir.

Ölçme Araçları

Örgütsel Özdeşleşme

Örgütsel özdeşleşme, Mael & Ashforth (1992) tarafından geliştirilen, Melikoğlu (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan 6-maddelik ölçekle değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe sürümüne ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0.81 bulunmuştur. Bu araştırmadaki iç tutarlık katsayısı ise 0.89'dur.

İşten Ayrılma Eğilimi

İşten ayrılma eğilimi, Wayne, Shore & Linden (1997) tarafından geliştirilen, Küçükusta (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan 3 maddelik ölçek ile ölçülmüştür. Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0.69 bulunmuştur. Bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı 0.92'dir.

İş Tatmini Ölçeği

İş tatmini ise, 3 sorudan oluşan Michigan Örgütsel Değerlendirme Anketinin İş Tatmini Alt Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek Cammann ve ark. (1979) tarafından geliştirilmiş, Çevirgen & Üngüren (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı 0.65 bulunmuştur. Bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı 0.76'dır.

Analiz

Sporculardan toplanan veriler, SPSS programında kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin analizlerde betimsel analizler kullanılmıştır. Envanterin faktör yapısı ise Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile belirlenmiştir. Faktör analizine geçmeden önce, katılımcı gruptan elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için KMO ve Bartlet Sphericity değerleri kontrol edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) çıkarma metodu kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Pearson korelasyon testi kullanılırken, iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değeriyle hesaplanmıştır.

BULGULAR

Faktör analizinden önce, KMO ve Bartlett Küresellik Testi hesaplanmıştır. KMO değeri 0.846 bulunurken Bartlett Küresellik testi anlamlı çıkmıştır (x^2=1097.220, p<0.001). Bu sonuçlar, verilerin faktör analizi için uygu ve yeterli olduğunu göstermiştir. KUT bağlılık ölçeğinin faktör yükleri, tek boyutlu yapısına ilişkin analizler ve ölçüt bağıntılı geçerlik analizi tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. KUT Bağlılık Ölçeğinin Faktör Yapısı

Maddeler	**Madde Faktör Yükleri**
M1	.892
M2	.912
M3	.904
M4	.923
Cronbach's Alpha	
KMO	.846
Bartlett Küresellik Testi	1097.220 (p<0.00)
Açıklanan Toplam Varyans	82.393
Öz değer	3.296

Madde Korelasyonu	Ortalama±S.Sapma	1	2	3	4
1) M1	3.91±1.04	1			
2) M2	4.16±0.93	.770**	1		
3) M3	3.85±1.06	.732**	.742**	1	
4) M4	3.89±1.03	.740**	.798**	.808**	1
5) KUT	3.95±0.92	.894**	.906**	.908**	.923**

	Ortalama±S.Sapma	KUT

Örgütsel Özdeşleşme	4.21± 1.16	.686**
İş Tatmini	3.11± .61	.486**
İşten Ayrılma Eğilimi	1.64± .98	-.498**

KUT bağlılık ölçeğinin faktör yapısına ilişkin analizler için temel bileşenler analizi seçilmiştir. Varimax döndürme tekniği seçilmiştir ancak ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olmasından dolayı herhangi bir döndürme işlemi yapılmamıştır. Öz değeri 1'den büyük (3.296) tek bir boyut çıkarılmıştır ve bu boyutun genel varyansa yaptığı katkı %82.293'tür. Ölçeğin her bir maddesinin toplam değerle yüksek seviyede korelasyon katsayısı oluşturduğu görülmüştür. KUT bağlılık ölçeğinin faktör yükleri 0.89 ile 0.92 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için KUT ile örgütsel özdeşleşme (r=.686, p<0.01), iş tatmini (r=.486, p<0.01) ve işten ayrılma eğilimi (r=-.498, p<0.01) arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. KUT bağlılık ölçeği, iş yerinde performansın belirleyicileri olan örgütsel özdeşleşme, iş tatmini ve işten ayrılma eğilimi gibi faktörlerle güçlü bir bağlantı oluşturmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Klein ve ark. (2014) tarafından geliştirilen tek boyutlu hedeften bağımsız bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasını, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılmasını hedeflemiştir. Ölçeğin orijinali iki uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş, örgütsel bağlılık alanında çalışmaları olan iki akademisyen ölçeğin Türkçe sürümünü inceleyerek, ölçek maddelerinin uygun olduğunu belirtmiştir. Akademisyenlerden alınan geribildirimlerden sonra, ölçeğin Türkçe sürümü iki uzman tarafından yeniden İngilizceye çevrilmiştir. Orijinal ölçek ile İngilizce ölçek arasındaki anlam bütünlüğü incelendikten sonra, ölçeğin orijinali ve Türkçe sürümü İngilizce ve Türkçe bilen 20 akademisyene bir hafta arayla uygulanmıştır. Akademisyenlerin Türkçe ve İngilizce bağlılık yanıtları arasındaki ilişki 0.85 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, ölçeğin dil eşdeğerliğine sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 (Conrbach's Alpha) bulunmuştur ve bu değer ölçeğin yüksek bir güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yakınsak geçerliği için örgütsel bağlılıkla bağlantılı örgütsel özdeşleşme, işten ayırılma eğilimi ve iş tatmini arasında ilişki analizi yapılmıştır. Türkçe ölçeğin faktör yapısı, Klein ve ark. (2014) tarafından geliştirilen orijinal ölçekle aynı özelliklere sahiptir. KUT bağlılık ölçeğinin faktör yükleri 0.89 ile 0.92 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için KUT ile örgütsel özdeşleşme (r=.686, p<0.01), iş tatmini (r=.486, p<0.01) ve işten ayrılma eğilimi (r=-.498, p<0.01) arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, tek boyutlu hedeften bağımsız bağlılık ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Cammann, C., Fichman, M., Jenkins, D., & Klesh, J. (1979). The Michigan Organizational Assessment Questionnaire. Unpublished manuscript, University of Michigan, Ann Arbor.

Çevirgen, A., & Üngüren, E. (2009). Konaklama İşletmelerinde Etik İklim ve İş Tatmini İlişkisi. *10. Ulusal Turizm Kongresi*, 21-24 Ekim 2009, Mersin

Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. Journal of applied psychology, 72(2), 212.

Klein, H. J., Cooper, J. T., Molloy, J. C., & Swanson, J. A. (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. Journal of Applied Psychology*, 99(2), 222. http://doi.org/10.1037/a0034751*.

Klein, H. J., Molloy, J. C., & Brinsfield, C. T. (2012). Reconceptualizing workplace commitment to redress a stretched construct: Revisiting assumptions and removing confounds. Academy of management review, 37(1), 130-151.

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., & Alge, B.J. (1999). Goal commitment and the goalsetting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. Journal of Applied Psychology, 84(6), 885–896.

Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., Wright, P. M., & DeShon, R. P. (2001). The assessment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. Organizational behavior and human decision processes, 85(1), 32-55.

Küçükusta, D. (2007). The Effects of Work-Life Balance on Quality of Working Life in Hospitality Organizations, Unpublished Doctoral Dissertation, Dokuz Eylul University Institute of Social Sciences Tourism Management, İzmir 2007.

Latham, G. P. (2003). Goal Setting: A Five-Step Approach to Behavior Change. Organizational Dynamics.

Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. Organizational Behavior and Human

Performance, 3,157-189.
Locke, E. A., & Latham, G. P. (1984). Goal setting: A motivational technique that works. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M. (1988). The determinants of goal acceptance and commitment. Academy of Management Review, 13, 23–39.
Mael, F., & Ashforth, B. E. (1992). Alumni and their alma mater: A partial test of the reformulated model of organizational identification. *Journal of organizational Behavior*, *13*(2), 103-123.
Melikoğlu, M. (2009). The Distinctive Role Of Prestige , Communication And Trust : Organizational Identification Versus Affective Commitment, Unpublished Master Thesis, Marmara University Institute of Social Sciences Business Management, İstanbul.
Mowday, R. T., Steers, R. M., & Porter, L. W. (1979). The measurement of organizational commitment. Journal of vocational behavior, 14(2), 224-247.
Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 58-65.
Wayne, S. J., Shore, L. M., & Liden, R. C. (1997). Perceived organizational support and leader-member exchange: A social exchange perspective. *Academy of Management journal*, *40*(1), 82-111.

SB104

SPORDA GÖZLEMSEL KOLEKTİF YETERLİK ÖLÇEĞİ (SGKY): TÜRKÇE FORMUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Ender Şenel[1], Mevlüt Yıldız[2], Recep Görgülü[3], İlhan Adiloğulları[3]

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, endersenel@gmail.com
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mevlutyildizz@gmail.com
[2]Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gorgulurecep@gmail.com
[3]Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ilhanadilogullari@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Fransen ve ark. (2014) tarafından geliştirilen Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğini Türkçeye çevirmek, geçerlik ve güvenirliğe ilişkin ilk analizleri yapmaktır. Araştırmaya takım sporlarında aktif olarak müsabakalara katılan 242 takım sporcusu katılmıştır. Ölçek çeviri-geri çeviri tekniğiyle Türkçeye tercüme edildikten sonra, Short, Sullivan ve Feltz (2005) tarafından geliştirilen, Öncü ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Kolektif Yeterlik ölçeğiyle birlikte sporculara çevirim içi ortamda gönderilmiştir. Sporcular formu gönüllü olarak doldurmuştur. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla KMO ve Bartlett Küresellik Testi değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin başlangıçtaki faktör yapısı açımlayıcı faktör analiziyle (AFA) test edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Pearson korelasyon testi kullanılırken, iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değeriyle hesaplanmıştır. KMO değeri 0.84 bulunurken Bartlett küresellik testi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. AFA, öz değeri 1'den yüksek tek faktör olduğunu göstermiş, bu faktörün genel varyansa sağladığı katkı %63.50'dir. Maddelerin faktör yükleri 0.64 ile 0.88 arasında değişmektedir. Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin Türkçe formuna ait ilk bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Kolektif yeterlik, spor, ölçek uyarlama

OBSERVATIONAL COLLECTIVE EFFICACY SCALE FOR SPORT (OCESS): VALIDITY AND RELIABILITY STUDY FOR THE TURKISH FORM

ABSTRACT

This study aims to conduct the translation, validation, and reliability studies of Observational Collective Efficacy Scale for Sport developed by Fransen et al. (2014). Two hundred forty-two team athletes participating actively in competitions were recruited. After the scale was translated by using the method of translation-back translation, it was sent to the athletes as an online form with Collective Efficacy Questionnaire for Sport, developed by Short, Sullivan, and Feltz (2005), adapted to Turkish by Öncü et al. (2016). Athletes responded to the items voluntarily. KMO and Bartlett's test of sphericity values were calculated to determine whether the data was proper for factor analysis. The initial factor structure of the scale was tested with EFA. While the Pearson correlation test was used for criterion-related validity, internal consistency coefficient was calculated with Cronbach's alpha. While KMO was found to be 0.84 Bartlett's test of sphericity was statistically significant. EFA revealed that there was one factor that had Eugene value higher than 1, and this factor contributed to overall variance at approximately 63.50%. The item factor loadings ranged between 0.64 and 0.88. The initial results for the Turkish form of Observational Collective Efficacy Scale for Sport show that the scale is valid and reliable.

Keywords: Collective efficacy, sport, scale adaptation

GİRİŞ

Algılanan yeterlik, insan davranışlarını yalnızca doğrudan etkilediği için değil, aynı zamanda sosyal çevre içerisinde hedefler ve arzular, sonuç beklentileri, duygusal eğilimler, engel ve fırsat algısı gibi diğer belirleyiciler üzerindeki etkilerden dolayı insan işleyişi için kilit bir role sahiptir. Yeterlik inançları, insanların kararsız mı yoksa stratejik mi, iyimser mi yoksa kötümser mi düşüneceğini, hangi eylem tarzlarını takip etmeyi seçeceklerini, kendileri için koydukları hedefleri ve bu hedeflere bağlılıklarını, belirli uğraşlarda ne kadar çaba sarf edeceklerini, çabalarından üreteceğini bekledikleri sonuçları, engellerle karşılaştıklarında dayanabilecekleri süreyi, terslikler karşı dirençlerini, çevresel taleplerle başa çıkmada ne kadar stres ve depresyon yaşayacaklarını, gerçekleştirdikleri başarıları etkilemektedir (Bandura, 2000).

Bandura'ya göre (1977, 1997), insanların belirli performans seviyelerini uygulamak için bireysel yeteneklerine ilişkin yargıları, etkinlik seçimlerini, harcadıkları çabaları ve görev esnasındaki dirençlerini etkilemektedir. Bu yargılar, geçmiş performans başarıları, dolaylı tecrübeler, sözel ikna ve fizyolojik durumlar gibi çeşitli yeterlik bilgi kaynaklarının bilişsel olarak işlenmesine bağlı, karmaşık bir kendi kendini ikna sürecinin üründür (Bandura, 1990).

Bandura (1997) kolektif yeterliğin bir takımın neyi yapmayı seçeceğini, bir göreve ne kadar çok çaba harcayacağını ve takımın ne kadar dirençli olacağını etkilediğini belirtmiştir. Bir gurubun marifetleri, sadece ortak bilginin ve farklı üyelerinin becerilerinin değil, aynı zamanda işlemlerinin etkileşimli, eşgüdümlü ve sinerjik dinamiklerinin bir üründür (Bandura, 2000). Performans ile kolektif yeterlik arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Dithurbide, Sullivan, & Chow, 2009; Hodges & Carron, 1992; Keshtan, Ramzaninezhad, Kordshooli, & Panahi, 2010; Myers, Feltz, & Short, 2004; Myers, Paiement, & Feltz, 2004). Dahası, deneysel araştırmalar ve yol analizi çalışmaları, öz yeterliğin atletik performansın ana belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur (Feltz, 1982; Feltz & Mugno, 1983). Feltz, Bandura & Lirgg (1989) öz yeterlik ve takım yeterliğinin hokey sporcularında takım performansını nasıl açıkladığını incelemiştir. Kolektif yeterlik sabit bir özellikten ziyade dinamik bir yapıdır (Myers & Feltz, 2007). Diğer bir deyişle bireyin takımına ya da kendine ilişkin kapasitesine olan güveni haftalar, günler hatta oyun süresince değişebilmektedir. Bu değişim genellikle müsabakanın kaybedilmesi ve ya kazanılmasından etkilenmektedir (Fransen, 2014).

Bir gurubun algılanan yeterliğini ölçmek için iki ana yaklaşım bulunmaktadır. İlk yöntem, bireysel üyelerin grupta gerçekleştirdikleri belirli işlevleri yerine getirme yeteneklerini değerlendirmelerini toplamaktadır. İkinci yöntem, üyelerin gruplarının bir bütün olarak faaliyet gösterme yeteneklerini değerlendirmelerini bir araya getirmektedir. İkinci bütünsel değerlendirme, gruplar içinde faaliyet gösteren koordine edici ve etkileşimli yönleri kapsar (Bandura, 2000). Kolektif yeterliğin dinamik doğasına zıt olarak, kavram genellikle bir karakter özelliği olarak ya da müsabakadan önce ya da sonra ölçülmüştür (Fransen ve ark., 2014). Short ve ark. (2005) tarafından kullanılan ölçüm süreç odaklı olmasına rağmen yetenek boyutuyla diğer boyutlar arasında düşük ilişkinin bulunmuştur. Daha yakından incelendiğinde Short ve ark. (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin yetenek alt boyutu maddelerinin sonuç odaklı olduğu görülmektedir. Sporda kolektif Yeterliğin ölçümüne ilişkin bu sorunlar Fransen ve ark. (2014) süreç odaklı ve tek boyutlu bir ölçüm geliştirmişlerdir. Bu araştırmanın amacı, Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenirliğine ilişkin ilk analizlerini yapmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya 74'ü kadın, 168'i erkek olmak üzere toplam 242 aktif sporcu katılmıştır. Sporcuların %25.2'si profesyonel (n=61), %74.8'i amatör (n=181) liglerde mücadele ettiğini belirtmiştir. Futbol (n=140, %57.9), Basketbol (n=43, %17.8), Voleybol (n=34, %14), Hentbol (n=13, %5.4), Hokey (n=12, %5) branşlarından sporcuların yaş ortalaması 21.90±4.10, sportif tecrübe ortalaması 10.34±4.83, haftalık antrenman günü ortalaması yaklaşık 4 (3.89±1.30), günlük antrenman süresi 2.21±0.80 saat, mevcut antrenörle çalışma süresi 2.09±1.83 yıl olarak bulunmuştur.

Ölçme Araçları

Kolektif Yeterlik

Araştırmaya iki farklı kolektif yeterlik ölçeği dahil edilmiştir. Öncelikle Fransen ve ark. (2014) tarafından Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeği Türkçeye çevrilmiş ve kapsam geçerliği için Türkçe form için uzman görüşü alınmıştır. Orijinal ölçek 5 maddeden oluşmakta ve her bir madde 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.85 bulunmuştur. Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri için Short, Sullivan ve Feltz (2005) tarafından geliştirilen, Öncü ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Kolektif Yeterlik Ölçeği geçerlik çalışmasında kullanılmıştır. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı 0.97'dir.

Sonuç Odaklı Takım Güveni

Fransen ve ark. (2014) Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin sonuç odaklı takım güveniyle ilişkisini ortaya koymak için sporcuların bir sonraki müsabakayı kazanma, kaybetme ve müsabakaya ilişkin hedeflerin farkında olmasına ilişkin beş ifade yöneltmiştir. Bu araştırmada sonuç odaklı takım güveni Fransen ve ark. (2014) tarafından kullanılan yöntemle ölçülmüş, elde edilen bulgular Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin geçerlik analizlerinde kullanılmıştır. Bireysel kalıpla takım kalıbı arasında net bir ayrım oluşturmak için "Takımımın

önümüzdeki müsabakayı kazanacağına inanıyorum" ve "Takımımız önümüzdeki müsabakayı kazanacağımıza inanıyor" ifadelerinin her ikisi de orijinal araştırmada olduğu gibi ifadelere dahil edilmiştir.

Analiz

Sporculardan toplanan veriler, SPSS programında kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin analizlerde betimsel analizler kullanılmıştır. Envanterin faktör yapısı ise Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile belirlenmiştir. Faktör analizine geçmeden önce, katılımcı gruptan elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için KMO ve Bartlet Sphericity değerleri kontrol edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) çıkarma metodu kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Pearson korelasyon testi kullanılırken, iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değeriyle hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tabloda Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin yapısına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri 0.64 ile 0.88 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) 0.88'dir. KMO değeri ve Bartlett Küresellik Test sonuçları verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir (0.83, Yaklaşık Ki Kare: 549.244 df:10 p<0.000). Açımlayıcı faktör analizi ölçek maddelerinin tek bir boyutta toplandığını göstermiştir (öz değer=3.175). Temel Bileşenler Analiziyle ortaya çıkarılan bu boyut genel varyansa %63.50 katkı sağlamaktadır. Her bir madde ile toplam değer arasında orta düzeyin üzerinde ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 1. Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin Yapısı

Maddeler	Madde Faktör Yükleri
Önemli bir noktaya değinirken coşkuyla tepki verme	.82
Takımımda bu maçı kazanacağımıza ve bunu sahaya yansıtacağımıza inanan lider figürlerine sahip olma	.77
Hem oyunda hem de yedek kulübesinden takımı coşkuyla teşvik edecek oyunculara sahip olma	.64
Oyun esnasında birbirini cesaretlendirme	.83
Oyun esnasında oldukça taktiksel bir şekilde iletişim kurma	.88
Cronbach's Alpha	.88
KMO	.83
Bartlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki Kare: 549.244 df:10 p<0.000
Açıklanan Toplam Varyans	63.50
Öz değer	3.175

Madde Korelasyonu	Ortalama±S.Sapma	1	2	3	4	5	6
1) M1	5.73±1.53	1	.507**	.513**	.529**	.484**	.727**

2) M2	5.90±1.49	1	.661**	.638**	.566**	.808**
3) M3	5.75±1.64		1	.781**	.640**	.872**
4) M4	5.81±1.71			1	.733**	.896**
5) M5	5.57±1.63				1	.831**
6) GKYToplam	5.75±1.32					

Sonuç Odaklı Takım Güveni ve Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Arasındaki İlişki	
	Gözlemsel Kolektif Yeterlik
Takımımın önümüzdeki müsabakayı kazanacağına inanıyorum.	.558**
Takımımın önümüzdeki müsabakayı kaybedeceğine inanıyorum.	-.385**
Takımımın önümüzdeki müsabakadaki hedeflere ulaşacağına inanıyorum.	.658**
Takımımız önümüzdeki müsabakayı kazanacağımıza inanıyor.	.576**
Takımımız önümüzdeki müsabakayı kaybedeceğimize inanıyor.	-.436**

Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik ve Sporda Kolektif Yeterlik Arasındaki İlişki						
	KY	Çaba	Beceri	Hazırlık	Israr	Birlik
GKY	.853**	.828**	.729**	.814**	.761**	.825**
M1	.587**	.591**	.504**	.562**	.510**	.552**
M2	.719**	.642**	.681**	.663**	.666**	.684**
M3	.698**	.689**	.578**	.663**	.625**	.680**
M4	.803**	.803**	.649**	.771**	.715**	.782**
M5	.721**	.692**	.612**	.702**	.628**	.708**

****p<0.01**

Sonuç odaklı takım güvenine ilişkin ifadelere verilen puanların ortalamalarıyla SGKY ölçeğinin toplam değeri arasındaki ilişki incelendiğinde, sporcunun takıma ilişkin inancı (*Takımımın önümüzdeki müsabakayı kazanacağına inanıyorum*) ve takımının inancına ilişkin güveniyle (*Takımımız önümüzdeki müsabakayı kazanacağımıza inanıyor*) SGKY arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Sporda Kolektif Yeterlik Ölçeğinin alt ölçekleri ve toplam puanıyla SGKY ölçeğinin hem toplam değerleri hem de maddeleri arasında pozitif yönlü orta düzeyin kısmen üzerinde bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğini Türkçeye çevirmeyi ve takım sporcularının katılımıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasını hedeflemiştir. Fransen ve ark. (2014) mevcut kolektif yeterlik ölçümlerini sorgulayarak, süreç odaklı ve sonuç odaklı olmak üzere iki farklı ölçüme odaklanmıştır. Kolektif yeterliğin dinamik bir süreç olduğunu belirtilerek, özellikle Bandura'nın (1997) kolektif yeterlik tanımını temel alınarak süreç odaklı bir ölçüm aracı geliştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan kolektif yeterlik ölçümlerinin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Short ve ark. (2005) tarafından geliştirilen, Öncü ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan sporda kolektif yeterlik ölçeğinin yüksek güvenirliğe sahip olduğu görülmüştür (0.97). Sporda Gözlemsel Kolektif Yeterlik Ölçeğinin Türkçe formuna ilişkin iç tutarlılık değeri de yüksek bir değere sahiptir (0.88). Fransen ve ark. (2014) orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirtmiştir.

SGKY ölçeğiyle "Takımımın önümüzdeki müsabakayı kazanacağına inanıyorum", ($r=.558$, $p<0.01$), "Takımımın önümüzdeki müsabakadaki hedeflere ulaşacağına inanıyorum", ($r=.658$, $p<0.01$), "Takımımız önümüzdeki müsabakayı kazanacağımıza inanıyor" ($r=.576$, $p<0.01$) ifadeleri arasında pozitif yönlü, "Takımımın önümüzdeki müsabakayı kaybedeceğine inanıyorum" $r=-.385$, $p<0.01$), "Takımımız önümüzdeki müsabakayı kaybedeceğimize inanıyor" ($r=-.436$, $p<0.01$) ifadeleriyle negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Sporda gözlemsel kolektif yeterlik ölçeğinin sporcuların müsabakayı kazanmaya ilişkin takımlarına olan güvenleriyle ilişkili olduğu, kolektif yeterliğin takıma olan inançlarına göre değişiklik gösterebileceği tespit edilmiştir.

SGKY ile SKY yeterlik ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde, SGKY ile SKY arasında yüksek seviyede pozitif yönlü ($r=0.853$, $p<0.01$) ilişki tespit edilirken, beş maddelik ölçeğin her bir maddesiyle sporda kolektif yeterlik ölçeği arasında yine yüksek düzeyde ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, araştırmada yapılan ilk analizler, süreç odaklı sporda gözlemsel kolektif yeterlik ölçeğinin Türk sporcularda geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Sporda kolektif yeterlik yalnızca sporculara ilişkin bir kavram olmadığından, takım sporlarında görev yapan antrenörlerin de kolektif yeterliğini ölçebilecek süreç odaklı ölçümlere ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. Current directions in psychological science, 9(3), 75-78.

Dithurbide, L., Sullivan, P., & Chow, G. (2009). Examining the influence of team-referent causal attributions and team performance on collective efficacy: A multilevel analysis. Small Group Research, 40(5), 491-507.

Feltz, D. L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. Journal of personality and Social Psychology, 42(4), 764.

Feltz, D. L., & Mugno, D. A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. Journal of Sport Psychology, 5(3), 263-277.

Feltz, D. L., Bandura, A., & Lirgg, C. D. (1989). Perceived collective efficacy in hockey. In D. Kendzierski (Chair) Self perceptions in sport and physical activity: self efficacy and self image, Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA, August.

Fransen, K., Kleinert, J., Dithurbide, L., Vanbeselaere, N., & Boen, F. (2014). Collective efficacy or team outcome confidence? Development and validation of the Observational Collective Efficacy Scale for Sports (OCESS). International Journal of Sport Psychology, 45, 121–137. http://dx.doi.org/10.7352/IJSP2014.45.121

Hodges, L., & Carron, A. V. (1992). Collective efficacy and group performance. International Journal of Sport Psychology, 23(1), 48-59.

Keshtan, M. H., Ramzaninezhad, R., Kordshooli, S. S., & Panahi, P. M. (2010). The relation- ship between collective efficacy and coaching behaviors in professional volleyball league of Iran clubs. World Journal of Sport Sciences, 3(1), 1-6.

Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2007). From self-efficacy to collective efficacy in sport: Transi- tional methodological issues. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 799-819). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Myers, N. D., Feltz, D. L., & Short, S. E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8(2), 126-138. doi: 10.1037/1089-2699.8.2.126

Myers, N. D., Paiement, C. A., & Feltz, D. L. (2007). Regression team performance on collec- tive efficacy: Considerations of temporal proximity and concordance. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 11(1), 1-24.

Öncü, E., Feltz, D. L., Lirgg, C. D., Gürbüz, B. (2016). Sporda Kolektif Yeterlik Ölçeği Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya/Türkiye.

Short, S. E., Sullivan, P., & Feltz, D. (2005). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 9(3), 181-202.

SB110

AMATÖR VE PROFESYONEL SPORCU LİSANLARINA SAHİP FUTBOLCULARIN SPORTİF KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİ İLE SPORCU KİMLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Utku Işık[1]
[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, utku.isik@erdogan.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; profesyonel futbol kulüplerinde futbol oynamakta olan amatör ve profesyonel lisansa sahip olan katılımcıların, sporcu kimlikleri ile sportif kendilerine güven düzeylerini sahip oldukları lisans düzeyleri ve sporculuk yılları açısından değerlendirmektir.

Araştırmaya İzmir ilindeki Profesyonel Futbol takımlarında oynayan sporcular ile bu takımların alt yapılarında oynayan (U19 ve U21) toplam 269 futbolcu katılmıştır.

Çalışmada, veri toplama aracı olarak Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen Çetinkaya (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporcu Kimliği Ölçeği" ve Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Yıldırım (2013) tarafından yapılan "Sürekli Sportif Kendine Güven" ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Two-Way Anavo testinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların sahip oldukları lisans düzeyleri açısından hem sporcu kimliklerinde hem de sportif kendilerine güven düzeylerinde herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Spor yılı açısından ise sportif kimlik düzeylerinde yine herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken; sportif kendine güvenleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Spor yılı ve sporculuk düzeylerinin ortak etkileşimleri de sporcuların sporcu kimlikleri ve sportif kendine güvenleri üzerinde herhangi anlamlı bir etkiye neden olmamıştır.

***Anahtar Kelimeler*:** Sporcu kimliği, Sportif kendine güven, Futbol

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTIVE SELF-CONFIDENCE LEVELS AND ATHLETIC IDENTITY OF FOOTBALLERS WHO HAVE AMATEUR AND PROFESSIONAL LICENSES

ABSTRACT

The purpose of this study is; participants who have amateur and professional licenses who are playing soccer in professional soccer clubs, evaluate their athlete identities and sporty self-confidence levels in terms of their licence level.

A total of 269 football players participated in the survey, who played in the professional football teams in the province of Izmir and those who played in the youth setup of these teams (U19 and U21).

In this study, as data collection tools; "Athletic Identity Measurement Scale " developed by Brewer and Cornelius (2001), adapted from Turkish by Çetinkaya (2015) and "Continuous Sports Confidence Scale" developed by Vealey (1986), adapted from Turkish by Yıldırım (2013) were used.The study utilized Two-Way Anavo test.

As a result of the analyzes; there was no significant difference between the athletes' identities and level of confidence in sport in terms of the level of licence degree. In terms of sport year, there is no significant difference in sport identity levels; there were significant differences between sportive self-confidence. The joint interactions of the sporting years and the levels of the licences did not cause any significant effect on the sportsmen 's athlete identities and their sportive self-confidence.

Keywords: Athlete Identity, Sportive Self-Confidence, Football

GİRİŞ

Spor psikolojisinde, sporcu kimliği terimi, "kimlik" terimine tercih edilir. Sporcu kimliği, insanların sporcu için düşündüğü rolün ne dereceye kadar sporcunun kendi görüşleriyle uyuştuğunu ifade eder (Brewer ve ark., 1993a).

Başka bir ifade ile eğer insanlar sizi bir sporcu olarak görüyorlar ve sizi bu rolünüzle övüp içselleştiriyorlarsa kendinizi bir sporcu olarak tanımlarsınız. Sporcu kimliği, potansiyel olarak psikolojik, sosyal ve davranışsal sonuçlar çerçevesinde incelenmesi gereken bir yapıdır (Martin ve ark., 1997). Psikolojik olarak incelenmesi gerekir çünkü; sporcu kendiyle ilgili bilgilerin işlenmesini yönlendiren ve düzenleyen bilişsel bir yapı içerisindedir (Brewer ve ark., 1993a). Sporcu kimliği sosyal bir rol olarak da görülebilir ve insanların algılarından önemli düzeyde etkilenir (Callero, 1985). Davranışsal sonuçları vardır; çünkü faydalı "sportif davranışlar" güçlü bir sportif kimlikten kaynaklanıyor olabilir (Callero, 1985). Brewer'e göre sporcu kimliği, bireysel kimlikle beraber sergilenen spor rolünün ortaya koyulmasıdır (Brewer ve ark., 1993a). Sporcu kimliği benlik algısını (kendilik) etkileyen deneyimler, diğer insanlarla sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerle meşguliyet gibi önemli sosyal boyutlarda varlık bulmaktadır (Brewer ve Cornelius, 2001; Proios, 2013).

Her sporcunun kendine özgü bir sporcu kimliğinin oluşabilmesi için sporcu kendisini diğerlerinden farklı bir noktada görmeli, kendi kapasitesinin ve yapabileceklerinin de farkına varması gerekmektedir. Buda kişinin kendisine güvenmesinden geçer. Sporcuların davranışları, kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir (Kulaksızoğlu, 1999; Çetinkaya, 2015). Bandura'nın ifadesiyle öz güven "bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır (Bandura, 1997). Öz güven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (Pervin ve John, 2001). Öz güven kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu veya olumsuz olabilir (yüksek-düşük öz güven), statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek veya düşük öz güvenli oluşu, kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995) (Akt.;Çetinkaya, 2015).

Bu çalışmanın amacı; profesyonel futbol kulüplerinde futbol oynamakta olan amatör ve profesyonel lisansa sahip olan katılımcıların, sporcu kimlikleri ile sportif kendilerine güven düzeylerini sahip oldukları lisans düzeyleri ve sporculuk yılları açısından değerlendirerek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmaktır.

YÖNTEM

Araştırmaya İzmir ilindeki Profesyonel Futbol takımlarında oynayan sporcular ile bu takımların alt yapılarında oynayan (U19 ve U21) toplam 269 futbolcu katılmıştır. Araştırmada İzmir ilindeki tüm profesyonel liglere ulaşılmıştır. Bu takımlardaki lisanlı sporcuların 283'üne ulaşılmıştır, hatalı ve eksik doldurulan anketler değerlendirme dışı bırakılarak 269 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Çalışmada, veri toplama aracı olarak Brewer ve ark., (2001) tarafından geliştirilen Çetinkaya (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporcu Kimliği Ölçeği" ve Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Yıldırım (2013) tarafından yapılan "Sürekli Sportif Kendine Güven" ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmada verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistiksel yöntemlerden; frekans, yüzde dağılımları ve ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada ölçek maddeleri normal dağılım gösterdiği (yapılan Shapiro-Wilks testi doğrultusunda (p>0,05)) için ve Levene testi sonuçları doğrultusunda Two-Way Anavo testlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada istatistiksel hata payı α=.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Yapılan Two-Way Anova testi sonucunda katılımcıların Lisans türleri açısından sporcu kimlikleri ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (F(1,264)=,764; p=,383; $\eta 2$=0,003). Katılımcıların spor yılı açısından da sporcu kimlikleri ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. (F(2,264)=,745; p=,476; $\eta 2$=0,006). Yine benzer şekilde lisans ve spor yılının katılımcıların sporcu kimlikleri ortalamaları üzerindeki ortak etkileşiminde de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (F(1,264)=1,195; p=,275; $\eta 2$=0,005).

Grafik 1. Lisans Türü ve Spor Yılına Göre Sporcu Kimlikleri

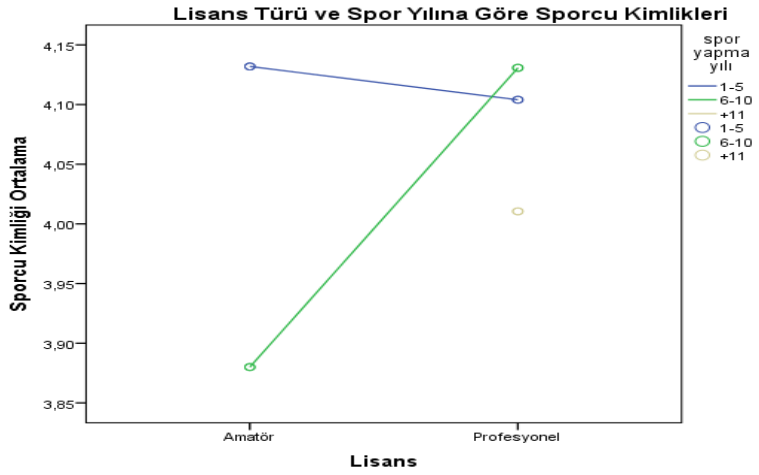
Grafik 1'de katılımcıların değişkenler açısından sporcu kimliklerindeki değişimler dikkat çekicidir. Daha az lisanslı spor yapma yılına sahip olan sporcularda sporcu kimliklerinde bariz bir farklılık yokken; spor yılı arttıkça bu farklılık gözle görülür bir değişim göstermektedir ve profesyonel sporcular arasında sporcu kimlik puan ortalamaları daha yüksek düzeydedir.

Yapılan Two-Way Anova testi sonucunda katılımcıların Lisans türleri açısından sportif kendilerine güven ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (F(1,264)=,216; p=,643; $\eta 2$=0,001). Katılımcıların spor yılı açısından da ise sportif kendilerine güven ortalamalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (F(2,264)=5,848; p=,003; $\eta 2$=0,042). Yine benzer şekilde lisans ve spor yılının katılımcıların sportif kendilerine

güven ortalamaları üzerindeki ortak etkileşiminde de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (F(1,264)=1,277; p=,259; η2=0,005).

Grafik 2. Lisans Türü ve Spor Yılına Göre Sportif Kendilerine Güven

Grafik 2'de katılımcıların değişkenler açısından sportif kendilerine güven değişimleri dikkat çekicidir. Spor yılları az olan sporcular arasında amatör lisansa sahip katılımcılar kendilerine profesyonel

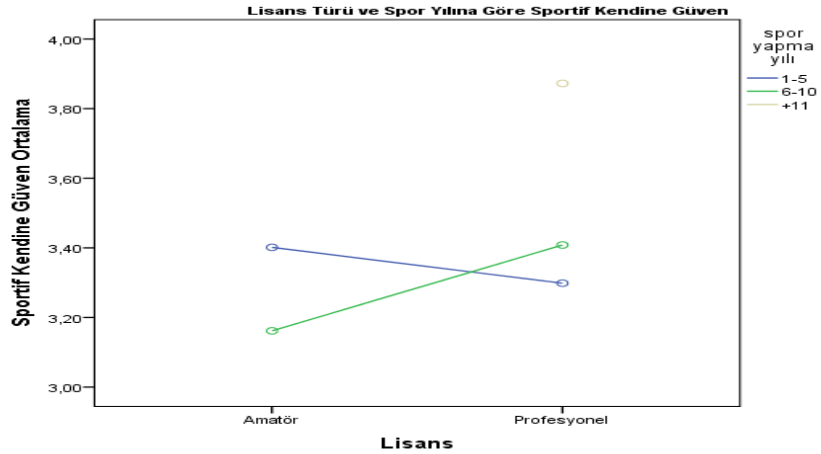


porculara nazaran daha az güvenirlerken; spor yılı daha fazla olan bireyler arasında profesyonel sporcular amatör sporculara oranla kendilerine daha az güvenmektedirler.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hem profesyonel hem de amatör sporcularda sportif kendine güven ile sportif kimlik arasında da herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmanın sonuçları literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken (Çetinkaya, 2015; Brewer ve ark.,1993b; Yanar ve ark., 2017); bazıları ile de göstermemektedir (Oregon, 2010; Elasky, 2006; Skučas, 2014; Karagün, 2014; Proios, 2012).

Katılımcıların spor yılı ve sporculuk düzeyleri arasından herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmasa da; Grafik 1 incelendiğinde, spor yapma yılı 6-10 arasında olan yani spor yaşı çokta genç olmayan sporcular arasında profesyonel sporcuların sporcu kimliklerinin çok daha bariz bir şekilde belirginleştiği görülmektedir. Profesyonel sporcularda spor yılı artışı sporcuların sporcu kimliklerinin oturması üzerind



olumlu etkilere neden olmuştur. Amatör sporcular arasında daha tecrübeli futbolcuların sporcu kimliklerinin daha düşük olması yıllar geçmiş olmasına rağmen hala kendilerini A takım içerisinde yer bulamamış olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Her ne kadar sporcuların lisans türü ve sporculuk yılları ile sportif kendilerine özgüvenleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış olsa da; Grafik 2 incelendiğinde, spor yılı 1-5 yıl olan amatör sporcuların yine spor yılı 1-5 olan profesyonel sporculara göre kendilerine daha fazla güvendikleri; spor yılı 6-10 olan profesyonel sporcuların ise yine spor yılı 6-10 olan amatör sporculara oranla kendilerine daha fazla güvendikleri anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak; istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamış olsa da; bu çalışma, ortaya çıkan grafiksel değişkenler açısından incelendiğinde lisans türü-sporculuk yılı-sportif kendine güven ve sporculuk kimliği ilişkilerini anlamamıza yardımcı olacaktır.

Gelecekte yapılacak karşılaştırmalarda amatör spor kulüpleri ile profesyonel spor kulüpleri içesinde ki yada farklı spor branşlarındaki sporcuların sporcu kimlikleri karşılaştırılarak farklar aranabilir.

KAYNAKÇA

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy, The Exercise Of Control, W.H. Freeman And Company, New York, Usa.

Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2001). Norms And Factorial Invariance Of The Athletic Identity Measurement Scale. Academic Athletic Journal, 15, 103–113.

Brewer, B. W., Boin, P., Petitpas, A., Van Raalte, J., & Mahar, M. (1993a). Dimensions Of Athletic Identity. Paper Presented At The Annual Meeting Of American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. I., & Linder, D. E. (1993b). Athletic Identity: Hercules' Muscles Or Achilles Heel?. International Journal Of Sport Psychology, 24, 237–254.

Callero, P. L. (1985). Role Identity Salience. Social Psychology Quarterly, 48, 203–215.

Çetinkaya, T. (2010). Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetinkaya, T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Elasky, M. E. (2006). Athletic Identity And Its Relation To Life Satisfaction: Comparing Division-I And Division-II Athletes And Gender. Doctoral Dissertation, Miami University, Miami.

Karagün, E. (2014). Self-Confidence Level İn Professional Athletes; An Examination Of Exposure To Violence, Branch And Socio-Demographic Aspects. International Journal Of Human Sciences, 11(2), 744-753.

Kulaksızoğlu, A. (1999). Ergen-Aile Çatışmaları İle Annenin Tutumları Arasındaki İlişki Ve Ergenin Problemleri, Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, İstanbul.

Martin, J. J., Eklund, R. C., & Mushett, C. A. (1997). Factor Structure Of The Athletic İdentity Measurement Scale With Athletes With Disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 14, 74–82.

Oregon, E. M. (2010). An Examination Of Athletic Identity And Identity Foreclosure Among Male Collegiate Student-Athlete. Doctoral Dissertation, The Universıty Of North Carolına, Harris Hall.

Pervin, L. A., & John, O.P. (2001). Personality, Theory And Research. Usa: John Wiley & Sons, Inc.

Proios, M. (2012). Athletıc Identıty And Achıevement Goals Of Gymnastıcs Athletes. Science Of Gymnastics Journal, 4(3).

Proios, M. (2013). Athletic Identity And Social Goal Orientations As Predictors Of Moral Orientation. Ethics & Behavior, 23(5), 410-424.

Skučas, K. (2014). Athletıc Identity And Self-Esteem Of Wheelchaır Basketball Players. Baltic Journal Of Sport & Health Sciences, 95(4).

Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Öz Güveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vealey, R.S. (1986). Coceptualization Of Sport Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development. Journal Of Sport Psychology, 8, 221–246

Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Yusuf, C. (2017). Tenis Ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 1(1), 51-58.

Yıldırım, F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

SB113

ÇOCUKLARI BASKETBOL OYNAYAN AİLELERİNİN PSİKOLOJİK KAZANIMLARI

Recep Görgülü, İlayda Sezan, Eslem Gökçek, Burak Eyler

Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Sporda Elit Performans Araştırma Grubu

ÖZET

Toplumun en küçük birimine aile denir ve aile çocuğun sosyal deneyimlerini kazandığı ilk yerdir. Bu bağlamda ailenin çocuğun ilk tercihleri ile birlikte sosyalleşmesindeki en önemli unsurların başında, *çocuğu spora yönlendirme* vardır. Özellikle iş birliğine dayalı, iletişim becerilerinin etkili olduğu ve takım olma olgusunu ön plana çıkaran, ülkemizde en popüler sporlardan basketbol, ailelerin çocukları adına spora katılımda öncelikli tercihlerindendir. Bu bağlamda, çalışmamızın amacı, çocukları basketbol oynayan ebeveynlerin psikolojik kazanımlarını çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Bu çalışmaya, çocukları en az 2 yıldır düzenli olarak basketbol oynayan ve yaşları 10 ile 16 arasında ($Ort_{yaş}$= 13.80±1.62) olan çocukların, ailelerinden (anne-baba) toplam 203 kişi (96 kadın, 107 erkek; $Ort_{yaş}$= 43.88±5.13) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada katılımcıların bazı demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeye yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan ''kişisel bilgi formu'' kullanılmıştır. Çalışmaya katılan ebeveynlerin psikolojik kazanımlarını belirlemek için Çepikkurt (2005) tarafından geliştirilmiş ''Sporda Ailenin Psikolojik Kazanımları Ölçeği'' (SAPKÖ) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için yüzde, frekans, bağımsız gruplar *t*-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre çalışmaya katılan ebeveynlerin çocuklarını basketbol sporuna yönlendirmelerindeki en önemli kazanımlarının sırasıyla, ''kontrol edicilik'' (Ort_{puan}=3.50±.72), ''özdeşleşme'' (Ort_{puan}=3.37±.78), ''statü kazanma'' (Ort_{puan}=2.41±1.08) ve ''benlik saygısı''(Ort_{puan}=1.94±.87) alt boyutları olarak tespit edilmiştir. Yukarıda belirtilen SAPKÖ alt boyutları ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında, sadece ''kontrol edicilik'' $F(1, 202) = 7.37$, $p = .007$ alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar *t* testi sonucuna göre bu farkın erkek veliler lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (t_{201}= -2.71, $p < .01$). Ayrıca, statü kazanma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında erkekler lehine anlamlılık eğilimi bulunmaktadır $F(1, 202) = 3.14$, p= .078. Diğer yandan çalışmaya katılan velilerin daha önce spor yapıp yapmama durumları ile SAPKÖ alt boyutları karşılaştırıldığında, benlik saygısı alt boyutunda daha önce spor yapmayanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t_{201} = -3.30, $p <$ 001). Benzer şekilde halen aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre aktif olarak spor yapmayanlar lehine benlik saygısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir(t_{201} = -2.59, $p <$ 01). Çalışmanın sonuçlarına göre, velilerin cinsiyet, sportif özgeçmiş ile halen spora katılım durumları gibi bazı değişkenlerin psikolojik kazanımlara farklı etkilerinin olduğu görülmektedir. Gülay ve Mirzeoğlu (2012) yüzme, voleybol ve tenis branşları ile ilgilenen çocukların ebeveynlerine yönelik yapmış oldukları çalışmada, erkek veliler lehine statü kazanma alt boyutunda, mevcut araştırma bulguları ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Sonuç olarak, çocukları spora yönlendirmede en etkili kurum olan aile bireylerinin görüşleri yöneticiler, antrenörler ve bilim insanları tarafından önemsenmektedir. Bu bağlamda, çocukların spora katılımlarında aile görüşlerine yönelik eğitim programlarının hazırlanması ve geliştirilmesi, çocukların spora katılımlarına yönelik geliştirilebilecek stratejilerdendir.

***Anahtar Kelimeler*:** Basketbol, spor, çocuklar, aile, katılım.

PSYCHOLOGICAL ACQUISITION OF THE PARENTS WHOSE CHILDREN PARTICIPATING IN BASKETBALL

ABSTRACT

Parent is the smallest unit of society where the child gains social experience for the very first time. In order to guide the child to a particular sport is an important part of family guidance. Specifically, basketball is one of the most favourite and a preferred sport by the family which requires cooperation to build better communication skills and provides team cohesion. In this premise, the aim of the current study was to examine the psychological gains of the families whose children participating in basketball according to various variables. Sample comprised 203 volunteer participants (96 women, 107 men; M_{age}= 43.88 ± 5.13) whose children (between the age of 10 and 16) have been actively participating in basketball for the past 2 years. A personal information sheet prepared by researchers was used to asses some of the demographic information of the participants. ''The Scale of Psychological Gaining of Parent in Sport'' developed by Çepikkurt (2005) was used to determine psychological gaining of the parents. Independent samples t-test, one way ANOVA were used to analyse the data obtained from the current study. According to findings obtained from the study, the most important acquisition of the parents in directing their children to basketball were ''controlling'' (M_{score}=3.50±.72), ''identification'' (M_{score}=3.37±.78), ''gaining status'' (M_{score}=2.41±1.08), and ''self-esteem'' (M_{score}=1.94±.87) respectively. The independent samples t-test

indicated a significant difference in favour of male participants (t_{201}= -2.71, p < .01). When compared all these subcomponents with the gender variable, there was a significant difference between controlling and gender F(1, 202) = 7.37, p = .007, in favour of male participants according to the independent samples t-test (t_{201}= -2.71, p < .01). Moreover, there was a trend between gaining status and gender variable in favour of male participants 1, 202) = 3.14, p= .078. Accordingly, there was a significant difference between self-esteem and previous sports participation of parents in favour of those who did not participate in sports (t_{201} = -3.30, p < 001). Similarly, in terms of current participation in sport, there was a significant difference between self-esteem and current participation in sport in favour of those who are not currently participating in sport(t_{201} = -2.59, p < 01). According to results obtained from the present study revealed that the variables such as gender, previous and current participation in sport may have different effects on psychological acquisition of parents. For example, Gülay and Mirzeoğlu (2012) found similar results in terms of gaining status in favour of male participants whose children participating in different sports such as swimming, volleyball and tennis. As a result, in order to direct children to sports, parents are considered as the most influential unit by managers, coaches and scientists. In this premise, the "preparation and development" of future training programs for family views on children's participation in sports is one of the strategies that can be developed for children's participation in sport.

Keywords: Basketball, sports, children, parent, participation.

GİRİŞ

Toplumun en küçük yapı taşı olarak bilinen aile çocuğun kişiliğinin oluşmasına ve geliştirmesine yardımcı olur (Keskin, 2006). Çocukların doğumdan itibaren okul dönemine kadar öncelikli eğitim organı ailedir (Keskin, 2006). Bu yönüyle, aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Çocuğun spor yaparken anne ve babasının yanında olduğunu bilmesi, paylaşımlarını arttırır ve böylelikle aile bağlarının gelişmesine yardımcı olur. Böylece çocuk kendini geliştirecek ve dış dünyayı farklı bir bakış açısıyla yorumlayabilecektir. Özellikle okul çağındaki çocuğun, eğitmenleri (örneğin; öğretmen, antrenör) ile iletişim kurulması bu açıdan çok önemlidir. Çocuklar, spor uğraşlarını aileleriyle paylaşmak ve onlar tarafından desteklenmek isterler. Halen spor aktivitelerinin çocuğunun derslerdeki başarısını engellediğini düşünen aileler bulunmakla birlikte çok sayıda aile de belli bir ücret ödemeyi göze alarak çocuklarını sporla ilgili eğitim ve kurslara yönlendirmektedirler.

Ailelerin, çocukların spor yaşamındaki yeri gün geçtikçe daha istekli ve daha katılımcı hale gelmektedir. Aileler destekleyici bir unsur olarak imkânların el verdiği ölçüde, çocuğun sportif olarak gelişebilmesi için güç ve enerji harcamaktadır. Ailelerin çocuklarının mutluluğu, sağlığı ve iyi bir geleceğe adım atabilmesi için çocuklarla çok yakından ilgilenebilirler (Çepikkurt, 2005). Çocuklarla birlikte spor yaşamına katılan aile bir probleme kaynak oluşturabilecek potansiyeli taşımaktadır. Aileler, çocuklarıyla aralarında kurdukları duygusal bağ nedeniyle olaylara tarafsız bakmakta zorluk çekebilirler (Çepikkurt, 2005). Ailenin spor ortamına gösterdiği katılım, çocuklarını antrenmana getirip götürme, gerekli spor malzemelerini sağlama ve spor branşına ilişkin taktik verme gibi bir dizi değişkenleri içerir. Bu sayede çocukların yaptıkları spora odaklanarak onu sevmesi, benimsemesi ve haz almasını sağlamak mümkün olabilir. Diğer yandan çocuklarının spora katılımından ailelerinde bazı kazanımlar elde edebilecekleri unutulmaması gereken bir durumdur.

Çocukları düzenli olarak spora katılan ebeveynlerin bu katılımdan kazanımlarını belirlemeye yönelik çalışmalar ülkemizde yeterli sayıda değildir. Eğer aile çocukları spora katıldığı için bir takım kazanımlar elde ederse, çocuklarını spora yönlendirmede daha etkin rol oynayabilir ve ülkemizde sporun ve spor kültürünün erken yaşlardan itibaren gelişimine katkı sağlayabilir. Alan yazına bakıldığında eskrim, futbol, yüzme ve tenis gibi branşlarla ilgilenen çocukların ailelerine yönelik çocukların psikolojik kazanımları ile ilgili yapılan sınırlı sayıda çalışma olmasına rağmen, basketbol gibi popüler ve sosyal gelişime katkı sağlayabilecek bir takım sporu özelinde ve bilgimiz dâhilinde herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Özellikle iş birliğine dayalı, iletişim becerilerinin etkili olduğu ve takım olma olgusunu ön plana çıkaran, ülkemizde en popüler sporlardan basketbol, ailelerin çocukları adına spora katılımda öncelikli tercihlerindendir. Sonuç olarak bu çalışmanın amacı da Bursa ilinde Basketbol sporu ile ilgilenen, sporcu çocuklarının ailelerinin psikolojik kazanımlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya, çocukları en az 2 yıldır düzenli olarak basketbol oynayan ve yaşları 10 ile 16 arasında ($Ort_{yaş}$= 13.80±1.62) olan çocukların, ailelerinden (anne-baba) toplam 203 kişi (96 kadın, 107 erkek; $Ort_{yaş}$= 43.88±5.13) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada katılımcıların bazı demografik özellikleri (örn: yaş, cinsiyet, sporculuk geçmişi vb.) hakkında bilgi edinmeye yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan ''kişisel bilgi formu'' kullanılmıştır. Çalışmaya katılan ebeveynlerin psikolojik kazanımlarını belirlemek için Çepikkurt (2005) tarafından geliştirilmiş ''Sporda Ailenin Psikolojik Kazanımları Ölçeği'' (SAPKÖ) kullanılmıştır. Ailelere çocuklarını spora gönderme sürecinde çocuğu izlerken bireyin hissettikleri bazı durumlarla ilgili açık uçlu soruların ''Beni Hiç Tanımlamıyor'', ''Beni Biraz Tanımlıyor'', ''Kararsızım'' , ''Beni Oldukça Tanımıyor'', ''Beni Tamamıyla Tanımıyor'' şeklinde bir cevaplama yöntemi kullanılarak ailelere uygulanmasıdır. SAPKÖ 32 maddeden oluşan ve dört alt boyutu "Statü Kazanma", "Benlik Saygısı", "Özdeşleşme", "Kontrol Edicilik" olan beşli Likert türü ölçektir.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için yüzde, frekans, bağımsız gruplar *t*-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Psikolojik kazanımlar ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporda psikolojik kazanımlar ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri.

Alt Boyutlar	N	$\overline{X}$	*Ss*	Minimum	Maksimum
Statü Kazanma	200	2.10	1.00	1.00	5.00
Benlik Saygısı	200	1.84	0.72	1.00	4.88
Özdeşleşme	200	3.42	0.80	1.25	5.00
Kontrol Edicilik	200	3.72	0.80	1.50	5.00

Elde edilen bulgulara göre çalışmaya katılan ebeveynlerin çocuklarını basketbol sporuna yönlendirmelerindeki en önemli kazanımlarının sırasıyla, ''kontrol edicilik'' (Ort_{puan}=3.50±.72), ''özdeşleşme'' (Ort_{puan}=3.37±.78), ''statü kazanma'' (Ort_{puan}=2.41±1.08) ve ''benlik saygısı''(Ort_{puan}=1.94±.87) alt boyutları olarak tespit edilmiştir

Tablo 2. Çalışmaya katılan velilerin psikolojik kazanımlar ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\overline{X}$ *(Ss)*	*t*	P
Statü Kazanma	Kadın Erkek	96 107	2.27 (1.05) 2.54 (1.10)	-1.77	.96
Benlik Saygısı	Kadın Erkek	96 107	1.94 (.90) 1.94 (.85)	.050	.96
Özdeşleşme	Kadın Erkek	96 107	3.33 (.72) 3.41(.84)	-.71	.47
Kontrol Edicilik	Kadın Erkek	96 107	3.35 (.74) 3.62 (.84)	-2.71	.001*
Toplam Ortalama	Kadın Erkek	96 107	2.76 (.64) 2.91 (.65)	-1.67	.09

Yukarıda belirtilen SAPKÖ alt boyutları ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında, sadece ''kontrol edicilik'' $F(1, 202) = 7.37$, $p = .007$ alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar *t* testi sonucuna göre bu farkın erkek veliler lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (t_{201}= -2.71, $p < .01$). Ayrıca, statü kazanma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında erkekler lehine anlamlılık eğilimi bulunmaktadır $F(1, 202) = 3.14$, p= .078.

Tablo 3. Çalışmaya katılan velilerin psikolojik kazanımlar ölçeği alt boyutlarının daha önce lisanslı olarak spor yapıp yapmama değişkeni ile karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Daha Önce Lisanslı Olarak Spor Yaptınız mı ?	N	X̄(Ss)	t	P
Statü Kazanma	Evet Hayır	87 116	2,33(1.05) 2,47(1.11)	-.91	.35
Benlik Saygısı	Evet Hayır	87 116	1,71(.75) 2,11(.92)	-3.30	.001***
Özdeşleşme	Evet Hayır	87 116	3,28(.80) 3,44(.77)	-1.45	.14
Kontrol Edicilik	Evet Hayır	87 116	3,44(.69) 3,53(.74)	-.89	.37
Toplam Ortalama	Evet Hayır	87 116	2.72(.61) 2.92(.67)	-2.15	.03*

Diğer yandan çalışmaya katılan velilerin daha önce spor yapıp yapmama durumları ile SAPKÖ alt boyutları karşılaştırıldığında, benlik saygısı alt boyutunda daha önce spor yapmayanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t_{201} = -3.30, p < 001).

Tablo 4. Çalışmaya katılan velilerin aktif olarak spor yapma değişkenine göre psikolojik kazanımları ölçeği alt boyutları ile karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Aktif olarak Spor Yaptınız mı ?	N	X(Ss)	t	P
Statü Kazanma	Evet Hayır	31 172	2.53(1.10) 2.39(1.08)	.65	.51
Benlik Saygısı	Evet Hayır	31 172	1.57(.46) 2.01(.91)	-2.59	.01*
Özdeşleşme	Evet Hayır	31 172	3.32(.96) 3.38(.75)	-.36	.71
Kontrol Edicilik	Evet Hayır	31 172	3.55(.63) 3.48(.74)	.53	.59
Toplam Ortalama	Evet Hayır	31 172	2.78(.60) 2.85(.66)	-.56	.57

Tablo 4'e göre, halen aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre aktif olarak spor yapmayanlar lehine benlik saygısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t_{201} = -2.59, p < 01).

Tablo 5 Çalışmaya katılan velilerin eğitim düzeylerine göre psikolojik kazanımları ölçeği alt boyutları ile karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	$\overline{X}$	Ss	F	P
Statü Kazanma	1	10	2.34	1.37	1.37	.24
	2	12	2.59	.84		
	3	64	2.57	1.07		
	4	96	2.24	1.09		
	5	20	2.70	1.06		
	Toplam	202	2.42	1.08		
Benlik Saygısı	1	10	2.07	.70	4.46	.01*
	2	12	2.46	.93		
	3	64	2.19	1.00		
	4	96	1.70	.73		
	5	20	1.95	.82		
	Toplam	202	1.94	.87		
Özdeşleşme	1	10	3.60	.72	1.33	.26
	2	12	3.69	.87		
	3	64	3.44	.75		
	4	96	3.29	.77		
	5	20	3.19	.91		
	Toplam	202	3.37	.78		
Kontrol Edicilik	1	10	3.42	.82	1.46	.21
	2	12	3.80	.66		
	3	64	3.57	.74		
	4	96	3.38	.72		
	5	20	3.58	.57		
	Toplam	202	3.49	.72		

Not: 1=ilkokul, 2=ortaokul, 3=lise, 4=lisans-önlisans, 5=lisansüstü. *= p < .01.

Tablo 5'e göre, çalışmaya katılan ebeveynlerin benlik saygısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p < .01). Bu farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan Tukey testi, farkın lise (3) ve lisans-önlisans (4) eğitim düzeylerine sahip gruplardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın sonuçlarına göre, velilerin cinsiyet, sportif özgeçmiş ile halen spora katılım durumları gibi bazı değişkenlerin psikolojik kazanımlara farklı etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkenine göre kontrol edicilik alt boyutunda erkek ebeveynler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bunun yanında daha önce lisanslı olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre benlik saygısı alt boyutunda ve tüm alt boyutların ortalamasında geçmişte lisanslı olarak spor yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunurken aktif olarak spor yapma değişkenine göre benlik saygısı alt boyutunda erkek ebeveynler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gülay ve Mirzeoğlu (2012) yüzme, voleybol ve tenis branşları ile ilgilenen çocukların ebeveynlerine yönelik yapmış oldukları çalışmada, erkek veliler lehine statü kazanma ve benlik saygısı alt boyutunda, mevcut araştırma bulguları ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Çepikkurt (2005), basketbol, yüzme ve tenis branşlarıyla uğraşan çocukların ebeveynlerine yönelik yapmış olduğu çalışmada erkek veliler lehine statü kazanma alt boyutunda bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ancak bilgimiz dahilinde alan yazındaki çalışmalarda ailenin sporculuk geçmişi ve halen aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışma incelenen değişkenler kapsamında diğer çalışmalardan farklı sonuçlar ortaya koyabileceğinden ve değişkenlerin (örn; velinin sportif özgeçmişi) sportif ortamla ilişkisinin daha belirgin olmasından dolayı önemlidir. Ulaşılan sonuçlardan ve alan yazından elde edilen bilgilerden yola çıkarak çocukların sporla olan ilişkisinde, spora başlamasında ve sporculuklarını sürdürebilmelerinde ailelerin bir hayli öneme sahip olduğu ve bunun yanında çocuklarının olduğu spor ortamında bulunurken kendilerinin de bazı kazanımlar edindikleri söylenebilir (Çepikkurt, 2005; Gülay & Mirzeoğlu, 2012). İncelenen alt boyutlar bağlamında ailelerin çocuklarının ilgilendikleri spor hakkında bilgi edinme, o sporun kurallarına hâkim olma ve edindikleri bilgileri de çocuklarına aktarma eğiliminde oldukları söylenebilir. Dolayısıyla bu eğilimin ailelerin çocukları üzerinde kontrol etme isteğinden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Ayrıca insanların toplum içindeki konumlarını önemsemesi, spor ortamında çocuğunun sportif başarısı sayesinde iyi bir statüye sahip olma düşüncesiyle ilişkilendirilebilir. Bunların yanında incelenen benlik saygısı alt boyutuna göre ailelerin, çocuklarının spor ortamında yaşadığı olumlu veya olumsuz olayları da kendi benlikleriyle ilişkilendirdikleri söylenebilir (Çepikkurt, 2005). Çalışmanın bulgularına göre çocukları basketbol branşıyla ilgilenen ailelerin kazanımları göz önüne alındığında erkek ebeveynlerin üç alt boyutta da kadın ebeveynlere göre daha yüksek kazanımlar elde ettiği görülmektedir. Bunun nedeni olarak toplumda var olan cinsiyet kalıp yargılara uygun olarak basketbol sporunun erkek bireyler için daha ilgi çekici ve onlarla daha ilişkili olduğu düşüncesi gösterilebilir (Koca & Bulgu, 2015) ve kadın ebeveynlerin mevcut alt boyutlar bağlamında çocuklarının bulunduğu spor ortamındaki olaylarla kendilerini yeterince bağdaştıramadıkları düşünülebilir. Buna ek olarak, Yüksel (2014) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetin spor branşı tercihini de etkileyen bir faktör olabileceği belirtilmektedir. Diğer yandan çocukların da anne babalarının davranışlarını göz önüne alarak spora karşı tutum geliştirebilecekleri gerçeği ön plana çıkmaktadır. Sonuç olarak, çocukları spora yönlendirmede en etkili kurum olan aile bireylerinin görüşleri; yöneticiler, antrenörler ve bilim insanları tarafından da önemsenmektedir. Bu bağlamda, çocukların spora katılımlarında aile görüşlerine yönelik eğitim programlarının hazırlanması ve geliştirilmesi, çocukların spora katılımlarına yönelik geliştirilebilecek stratejilerdendir.

KAYNAKÇA

1. Çepikkurt, F., (2005). Çocuk Sporlarında Ailesel Katılımın Aşırı Olmasının Psikolojik Kazanımları: Bir Ölçek Çalışması. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tez No: 49.
2. Gülay, O., & Mirzeoğlu, D.A., (2012). Comparison of Psychological Acquisitions of the Families Whose Children Participating Sport Activities. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 17*(1-4), 13-24.
3. Keskin, V., (2006). Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tez No: 11.
4. Koca, C., Bulgu, N., (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim,* (103), 163-184.
5. Yüksel, M., (2014). Cinsiyet ve Spor. *Tarih Okulu Dergisi*, *7*(19), 663-684.

SB114

YAPAY TIRMANIŞ DUVARINDA YAPILAN TIRMANIŞ ÇALIŞMALARININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Güçlü Özen[1], Hanifi Üzüm[2]
[1]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, guclu.ozen@idu.edu.tr
[2] Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Besyo, Spor Yöneticiliği Bölümü, hanifiuzum@mynet.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin katıldıkları rekreatif amaçlı yapay duvar tırmanışının onların denetim odağı üzerine etkisini belirlemektir. Yapay duvar tırmanışı, katılımcıları kendi sınırlarını ve diğerlerini tanıma fırsatları yaratan, onu pasif değil aktif kılan ve yaşayarak öğrenmesine yol açan sportif bir etkinliğin öte bir öğrenme noktası olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma tek grup ön test-son test modelinde tasarlanmıştır. Çalışma evreni örneklemi ile aynı olup, üniversitemiz diş hekimliği fakültesinde okuyan ve tırmanış dersini seçmeli olarak alan ve çalışmamıza gönüllü katılan 59 öğrenciden (26 kadın, 33 erkek) oluşmaktadır. Araştırmamıza katılan gönüllü öğrenciler hafta içi bir gün, günde iki saat ve on dört hafta boyunca uygulamamıza katılmışlardır. Yaş grubuna uygun ısınma hareketleri ile başlayan çalışma yine o yaş grubuna uygun rotalarda önce üstten emniyetli daha sonrasında ise üstten emniyetli- lider tırmanışa uzanan bir gelişim şematiği içerisinde yapılandırılmıştır. Uygulama esnasında sadece tırmanma becerisi değil, aynı zamanda temel tırmanış teknikleri, temel düğümler, emniyet alma gibi konularda bilgi ve becerilerin kazanılması sağlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin içsel ya da dışsal denetimli oluşlarını belirlemek amacıyla geçerlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılan ve Küçükkaragöz ve diğ. (2013) üniversite öğrencileri için uyarlama çalışması yapılan "Rotter (1966)'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, cinsiyet farklılığı açısından incelendiğinde, ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmaz iken ($p>0.05$), farkların farkı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$) . Toplam puanlar açısından bakıldığında ise ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerin cinsiyet açısından denetim odaklarının benzer olduğu, ancak çalışma sonrası erkek öğrencilerde denetim odağı gelişiminin erkek öğrencilerde daha fazla gözlemlendiği düşünülmektedir. Toplam puanlar açısından çalışmaya katılan öğrencilerde denetim odağının dıştan içe doğru kaydığını ve olumlu bir gelişme yaşadıklarını söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Denetim odağı, yaşayarak öğrenme, yapay duvar tırmanışı

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF CLIMBING TRAINING ON ARTIFICIAL WALL ON THE LOCUS OF CONTROL OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of experience of the univercity students' participation on artificial wall climbing on their locus of control. Artifical wall climbing is a learning point beyond the sport activity that gives an opportunity to participants recognize their own limits and others and do they active not passive. The study was in pretest-posttest design as one group and the data was collected by survey. In this research, 59 students (26 female, 33 male), studied in Faculty of Dentistry and the attended climb class as an elective participated volunterly. The group participated artifcial wall climbing once a week and two hours, totel fourteen weeks. The activity started with warm-up suited to the age group, followed by an age-suitable developmental scheme that extended from top rope to lead climbing route. During the practice, not only climbing skills but also basic knowledge of climbing techniques, basic knots, and belaying were provided. It was used to determine students' internal and extenal locus of control in this study Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement adapted to Turkish by Dağ(1991) and Küçükkaragöz et al (2013) adapted for university students.

As a result of the statistical analysis, no significant differences on gender differences were found between pre and post tests cores ($p>0.05$), but significant differences between the difference of the differences ($p>0.05$). As regards total scores, there was a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores ($p<0.05$). Consequently, it could be said that the articifal wall climbing activities has a positive efect on the participants' locus of control, it caused a movement from out side to inside. And in terms of gender, participants' locus of control score was similar, but after partipation men have more gain than women.

purpose of this study is to examine proficiency of place for individuals' reasons for participation in physical activity and the factors that barriers of their participation. For this purpose, it is aimed to determine the factors that are effective in the recreation place selection of the participants.A sample group of 630 (376 women (60%) and 254 men (40%)) (mean age = 25.54 ± 6.46) were selected by simple random sampling who are volunteered to work among students and employees of MCBU. After the demographic characteristics of the participants were determined, Physical Activity Venue Evaluation Scale (PAVES) (Gümüş et al., 2015) was used as a measurement tool. Mann-Whitney-U and Kruskal Wallis nonparametric tests were applied because of the lack of normal distribution conditions along with descriptive statistics. The Spearman correlation test was used to determine the relationship between the demographic characteristics of the participants and the level of evaluation of the physical activity venue. In the statistical analysis of the data and interpretations, $p <.05$ level of significance was taken into consideration.

When analysis results are analyzed, it is seen that " Physical Activity Venue Evaluation Scale" subscale scores differ significantly in favor of female participants according to gender variable. According to the Kruskal Wallis analysis, participants' mean scores on "Choice of Physical Activity Space" and "Factors that Barriers Physical Activity Participation" vary according to the educational situation. When the average of the groups was taken into consideration, the highest score in the selection of the physical activity place was seen in the participants with primary education (x= 409.00), followed by middle school (x= 325,63), high school (x= 304,19) ,95). Spearman correlation test results reveal a low level of positive correlation between " Physical Activity Venue Evaluation Scale " subscales and age levels of participants. In addition, there was a low level of negative correlation between participants' educational levels and " Physical Activity Venue Evaluation" averages.

As a result of the study, it is seen that female participants consider the spatial features more in the selection of the recreational areas in the campus, while they also consider the elements that may be obstacles to participation in activities more than men. According to this result, precautions can be taken to ensure that female students and employees in the campus participate safely in the campus recreation, and efforts can be made to remove the obstacles to participation. Another result is that the reasons for preferring recreation areas by the increase of the age levels of the participants are also spurred, and accordingly, the elements that prevent their participation in the activities are also increasing. According to this result, arrangements can be made for the design of recreation areas for all age groups.

Keywords: Locus of control, learning by experience, artificial wall climbing

GİRİŞ

Denetim odağı "kişinin, iyi ya da kötü, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları ya da şans, kader, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimidir" biçiminde tanımlanabilir (Akt: Dönmez, 1986). Diğer bir deyişle, içten denetimlilik ucuna yakın olan kişi, çevresinin kendi denetimi altında olduğunu ve isterse yaşamını istediği yöne çevirebileceğine inanır. Diğer yandan, dıştan denetimlilik ucuna yakın olan kişi ise çevresinde olup bitenleri etkilemekten kendisinin aciz olduğuna ve yaşamını kaderin belirlediğine, kendisinin elinden gelen bir şey olmadığına inanır (Cüceloğlu, 1999). Rotter (1966) bu kavramı sosyal öğrenme kapsamı içerisinde temellendirmiş ve "kişinin iyi ya da kötü, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları ya da şans, kader, talih ve güçlü olan başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimidir" şeklinde tanımlanmıştır (Alparas, 2007).

Başlangıçta her bakımdan dışa bağımlı olan bebek dıştan denetimli olması ne kadar doğal ise zamanla yaş ilerledikçe dıştan içe kayma olması da o kadar doğaldır. dış denetimlilik kişiliğin değiştirilemez bir özelliği olarak algılanmamalı uygun ortamlarda, dış denetimlilikten iç denetimliliğe doğru değişimin gerçekleştiği kendine güven duyan, yaptığı işin sorumluluğunu taşıyabilen ve gücün orada burada değil yalnızca kendi içinde olduğunun farkında olan sağlıklı ve güçlü nesiller yetiştirilmelidir (Cengil, 2004). Serbest zaman etkinlikleri yolu ile bireyin kendi kendini ifade edebilmesi, yeteneklerini fark edebilmesi, yaratıcı potansiyelini kullanabilmesi, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebilmesi için önemli fırsatlar yaratmaktadır (Aytaç, 2003). Dolayısı ile serbest zamanlarda yapılacak etkinlikler vasıtası ile gelişim sürecindeki bireyin gelecekte yaşamını pozitif yönde etkileyecek yeterlilikler

ile donatılması son derece önem kazanmaktadır. Yapılan birçok çalışma farklı yaşantı deneyimlerinin katılımcıların liderlik özelliklerinin ortaya çıkması için fırsatlar yaratırken, problem çözme, iletişim, güven, denetim odağı gibi sosyal örüntülerde olumlu gelişime yol açacağı belirtilmiştir (Çelebi ve diğ., 2009).

YÖNTEM

Araştırma tek grup ön test-son test modelinde tasarlanmıştır. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın çalışma evreni örneklemi ile aynı olup, üniversitemiz diş hekimliği fakültesinde okuyan ve tırmanış dersini seçmeli olarak alan (26 kadın, 33 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma için gönüllü olan öğrencilere uygulama ile ilgili gerekli ön bilgi ve bu tip etkinliklerden elde edilecek faydalar anlatıldıktan sonra araştırmanın herhangi bir yerinde kendilerini iyi hissetmediklerini ve araştırmaya devam edemeyeceklerini bildirdiklerinde veya araştırmacılar tarafından gözlemlendiğinde araştırmadan çıkartılacakları bildirilmiştir.

Araştırmamıza katılan gönüllü öğrenciler hafta içi bir gün, günde iki saat ve on dört hafta boyunca uygulamamıza katılmışlardır. Yaş grubuna uygun ısınma hareketleri ile başlayan çalışma yine o yaş grubuna uygun rotalarda önce üstten emniyetli daha sonrasında ise üstten emniyetli- lider tırmanışa uzanan bir gelişim şematiği içerisinde yapılandırılmıştır. Uygulama esnasında sadece tırmanma becerisi değil, aynı zamanda temel tırmanış teknikleri, temel düğümler, emniyet alma gibi konularda bilgi ve becerilerin kazanılması sağlanmıştır.

Araştırmada öğrencilerin içsel ya da dışsal denetimli oluşlarını belirlemek amacıyla geçerlik çalışması Dağ (1991,2002) tarafından yapılan ve Küçükkaragöz ve diğ. (2013) üniversite öğrencileri için uyarlama çalışması yapılan "Rotter (1966)'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılmıştır. Rotter (1966)'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumunu; pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans, kader vb.) kontrolünde olduğuna dair sahip olduğu genel beklenti ya da inancı ölçmekte olup, 29 maddeden oluşmaktadır ve iki seçeneklidir. Testi yanıtlayan kişiden kendisine uygun olan cümleyi seçmesi istenir. 29 maddenin 6'sı (1, 8, 14, 19, 24, 27) dolgu maddesi olduğu için puanlanmamaktadır. Diğer sorulardan 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25 ve 29. maddelerin "a" seçenekleri; 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26 ve 28. maddelerin de "b" seçenekleri 1'er puan almaktadır. Böylece ölçeği cevaplayan bireyler 0 ile 23 arasında bir toplam puan alabilmektedir. Yükselen puanlar, dış kontrol odağı inancında artışı göstermektedir.

BULGULAR.

Cinsiyet değişkeni açısından ön test, son test ve farkların farkı puanları arasındaki farka alt gruplarda n<30 olduğundan Mann Whitney -U testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Denetim odağı puanlarının cinsiyet farklılığı açısından incelenmesi için Mann Whitney-U testi tablosu

	Ontest		Sontest		Farkların
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Farkı
AO±SS	8.98±2,98	9.55± 2,87	8,35±2,81	8,01±2,74	
Z	-1.08		-,844		-1,32*

*p<0.05

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, cinsiyet farklılığı açısından incelendiğinde, ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmaz iken (p>0.05), farkların farkı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir (p<0.05). Aritmetik ortalamalara bakıldığında her iki grupta da denetimin dıştan içe kaydığı ancak kız öğrencilerde bu gelişimin daha yüksek olduğu ve farkların farkı açısından bir fark yarattığı gözlenmişti (Tablo.1).

Yapılan tırmanış etkinliklerin katılımcıların denetim puanlarına etkisinin belirlenmesi için eşleştirilmiş t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Denetim odağı eşleştirilmiş t-testi tablosu

	AO± SS	N	t
Öntest	9,65±2,96	59	2.01*
Sontest	8,59±2,71	59	

*p<0,05

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda ön test ve son test puanları arasında istatistiksel anlamlı fark vardır ($p<0.05$). . Farkın kaynağı için aritmetik ortalamalara bakıldığında son test puanlarında düşme olduğu gözlenmiştir (Tablo 2). Bu durumun katılımcıların denetim odağının dıştan içe doğru kaydığını ve olumlu bir gelişme yaşadıklarını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sonuç olarak çalışmaya katılan grupta hem erkek hem kadınlar da denetimin dıştan içe kaydığı ancak kız öğrencilerde bu gelişimin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Toplam puanlar açısından çalışmaya katılan grubun denetim odağının dıştan içe doğru kaydığını ve olumlu bir gelişme yaşadıklarını söylenebilir.

Yapay duvar tırmanışı, katılımcılarına aktif katılım vasıtası ile hareketlilik, kendini daha iyi hissetme ve fit olma gibi duyguları yaşatırken, zorluklarla mücadele etme azmi gibi gerçek yaşamda kullanabilecekleri yeterlilikleri kazandıklarını bildirmiştir (Neill, 2007). Etkinlik öğrencileri konfor alanlarından çıkmalarını sağlayarak kişisel gelişimlerinde olumlu gelişmeler yaratacağı (Leberman ve Martin, 2002; Brown, 2008) alan yazında sıkça vurgulanan bir olgu olmuştur. Maceraya dayalı etkinliklerin yer aldığı eğitimlerin denetim odağı üzerine etkisini inceleyen ve 1632 deneğin yer aldığı 45 çalışma sonuçlarını içeren meta analiz çalışmasında, katılımın denetim odağı üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Hans,2000). Rickinson ve diğ. (2004), taradıkları yaşantısal öğrenmeye dayalı 150 farklı çalışmanın sonuçlarına göre, bu tip etkinliklerin çocukların denetim odağı üzerinde kısa ve uzun dönemli olumlu etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.

Denetim odağı ile ilgili alan yazın incelendiği zaman, Hattie ve diğ. (1997) yaşantısal öğrenme temelli olan maceraya dayalı aktiviteler ile oluşturulmuş eğitimlere katılan katılımcıların kazanımlarını incelemek amacıyla yaptığı meta analiz çalışmasında ilerlemiş yaş seviyesinin haricindeki demografik özelliklerin program kazanımları üzerinde çok etkili olmadığını belirtmişlerdir. Yine benzer programlar üzerine Neil ve Richards (1998) yaptıkları meta-analiz çalışmasında program süresinin eğitim kazanımlarına anlamlı etkisi üzerinde vurgu yaparken, cinsiyet değişkeninin program kazanımlarını etkilemediğini vurgulamıştır.

Etkinlikler sonucunda karşılaşılan sorunlar ile içsel kuvvetlerim ile baş edebilirim duygusu hem erkeklerde hem bayanlarda olumlu gelişime sebep olduğu ancak kadın katılımcılardaki gelişimin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Yükseköğretim programları, bireyin mevcut yeterliliğinin sadece bireyin kendi yetenek ve çabasının bir sonucu olmayabileceği, bireyin sahip olduğu sosyo ekonomik ve kültürel olanaklardan etkilenmesi olası olduğunu göz önüne alarak öğrencilerine farklı olanaklar sunması gerekmektedir. Bu durumda öğrencilerin daha farklı ve çok sayıda etkinliğe katılımının yolunun bu tip organizasyonların üniversite yönetimi tarafından desteklenmesi olduğu açıktır. Özellikle kırsal kesimden gelen öğrencilerin sosyal anlamda gelişmeleri, kendilerini ifade edebilme yetenek ve yeterliliklerini geliştirebilmeleri için benzer proje ve aktivitelerin desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alparas, G (2007), Düşünme Eğitimi Programının Çocukların Denetim Odağı Algılarına Etkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi

Aytaç, Ü. (2003). Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi, Açıköğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı, Web-Ofset Tesisleri, s.3-11, Eskişehir

Brown, M. (2008), Comfort zone: model or metaphor? Australian Journal of Outdoor Education, 12(1), 3-12.

Cengil, M. (2004). Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3(5), 65-88.

Cüceloğlu, D.(1999), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi. İstanbul

Dağ, Đ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 17 (49), 77 – 90.

Dağ, İ. (1991). Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği (ridkoö)' nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. Psikoloji Dergisi, 7(26), 10-17.

Dönmez, A. (1986). Denetim odağı: Temel araştırma alanları. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 18(1-2), 259-280.

Hans, T. (2000). A meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control. Journal of Contemporary Psychotherapy, 30(1):33-60

Hattie, J.,Marsh, H. W., Neill, J. T.,veRichards, G. E., (1997). Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. Review of Educational Research, 67: 43-87

Küçükkaragöz, H., Canbulat, T., Akay, Y. (2013). Öğretmen Adaylarında Atılganlık Düzeyi ve İletişim Becerileri. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 10(22):123-133

Leberman, S. I., Martin, A. J. (2002). Does pushing comfortzones produce the most learning? ,Australian Journal of Outdoor Education, 7(1): 71-81

Neill, J. T, Richards, G. E. (1998). "Doesoutdooreducationreallywork? A summary of recent meta-analyses", AustralianJournal of OutdoorEducation, 3: 2-9

Neill, J.T. (2007). Psychologicalaspects of outdooreducation. Retrieved May 10 http://wilderom.com/Psychologicat.htm.

Rickinson, M.,Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi M. Y., Sanders, D., Benefield, P. (2004). A review of research on outdoor learning. Shrewsbury, UK: National Foundation for Educational Research and King's College London

SB160

10-11 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA DART EĞİTİMİNİN DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Fatma Dinler, [1]Yasin Yıldız
[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ,Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
,dinlerfatma1996@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, dart eğitiminin çocukların dikkat düzeylerine etkisinin olup olmadığını araştırmaktır.Çalışmanın örneklem grubunu Aydın ili, Mustafa Kiriş Ortaokulunda okuyan 10-11 yaş grubu deney ve kontrol olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Deney grubuna haftada 40 dakika olmak üzere toplam 12 hafta dart eğitimi verilmiştir. 12 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem denek hem kontrol grubuna kişisel bilgi formu ile birlikte Bourdon Dikkat Testi (BDT) uygulanmıştır. Verilerin analizi ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 22.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin analizinde, gruplar arasındaki farklılığın tespiti için Independed Sample T testi kullanılmıştır. Gurup içi ön test ve son test karşılaştırmalarında ise Paired Samples T testi kullanılmıştır. İkiden fazla kategorisi bulunan değişkenler arasındaki farklılığı test etmek için ise One-Way (ANOVA) testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırmaya katılan deney ve kontrol gurubu arasında ön test değerleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna karşın deney ve kontrol gurubu arasında son test bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak dart eğitiminin çocukların dikkat seviyesi üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Dart, dikkat, çocuk

EXAMINATION OF THE EFFECT OF DARTS TRAINING ON ATTENTION LEVEL IN CHILDREN AGED 10-11

ABSTRACT

The aim in this study was to investigate whether a darts training workshop affected children's attention levels. The sample of the study consisted of a total of 40 volunteer students studying at the Mustafa Kiriş Middle School in Aydın province, who were 10-11 years of old and assigned into experimental and control groups. A total of 12 weeks of darts training was given to the experimental group, 40 minutes per week. The Bourdon Attention Test (BAT) was administered before and after the 12 week period, along with a personal information form, to both the experimental and control groups. The SPSS 22.0 Statistical Package program was used to analyze data and calculate values. During the data analysis,Independent Samples T tests were used to determine the difference between the groups. Paired Samples T tests were used to compare within-group pretest and posttest scores. One-Way (ANOVA) were used to test the difference between variables with more than two categories. In this study, the error level was taken as 0.05. There was no statistically significant difference in terms of pretest values between the experimental and control groups who participated in the study ($p>0,05$). In contrast, there was a statistically significant difference in terms of posttest values between the experimental and control groups ($p<0,05$). In conclusion, the darts training has been found to have a positive influence on the children's attention levels.

Keywords: Darts, attention, child

GİRİŞ

Dart, çapı önceden belirlenmiş olan bir dart tahtası üzerinde iç içe geçmiş daireleri kesen üçgen dilimlerden oluşan, bir hedefe okların elle atılmasıyla oynanan bir spor branşıdır (Tütüncü, 2017). Ayrıca dart, fiziksel temas içermeyen, evrensel oyun kurallarına sahip, hedef sporudur (Yönal,2018). Dart sporunda kısa süre içinde karar verebilmek, bu kararı nasıl uygulayacağını planlamak, planlanan atış yapılamaz ise hem yaşanan yoğun moral bozukluğu ile baş edebilmek hem de bir sonraki atışın nasıl yapılacağını düşünmek gibi yoğun zihinsel faaliyetler önemli bir yer tutmaktadır. Bu yönüyle dart sporu satranç sporuna benzetilmekte ve "ayakta satranç oynamak" olarak da tarif edilmektedir (Öz,2017). Oyun; 301, 501, 701 gibi sayılardan düşerek ve sıfırlamak suretiyle bitirilir. Özel bir kural konulmamışsa çift katı halkası (sayı dilimlerinin dış halkası) vurularak oyun bitirilmelidir. Bu nedenle oyuncular 170 sayıya kaldıktan itibaren zihinsel olarak 3 okla bitirme stratejileri geliştirirler.Dolayısıyla bitiş stratejilerinde sonsuz sayıda kombinasyonlar gündeme gelmektedir (http://www.tbbdf.gov.tr/dart_1). Oyuncu devamlı olarak zihinsel açıdan devam eden atışlarında oku nereye atacağını, atışta tam isabet sağlayamaması halinde hangi alternatifleri üreteceğini düşünmelidir (Uludağ, 2015).Bilgiyi işleme sürecinde duyu organlarımız birçok uyaranla karşı karşıyadır. Bu süreçte, uyarıcıların önemli olanlarının seçiminde etkili olan birinci etken dikkattir (Karaduman, 2004). Belirli bir konuyu öğrenmek için zihinsel çaba harcamak da dikkat olgusu içinde ele alınmaktadır. Dikkat, öğrenme sürecinin önemli bir parçasıdır bu nedenle dikkat verilmeden öğrenmenin gerçekleşmesi mümkün değildir. Ayrıca herhangi bir şeyi öğrenmek için sadece dikkati toplamak değil, dikkati odaklamak da gereklidir (Ulukan,

2018).Kısaca dikkat uyarıcılar üzerinde bilinçli bir odaklaşma sürecidir (Dereceli, 2011).Hiç kimse, bir şeye sürekli dikkat edemez.Dikkatin dağılması veya dikkatin başka şeylere yönelmesi kaçınılamazdır.Bunun başlıca nedenlerden birisi, bedensel veya zihinsel yorgunluktur (Esin, 2011). Dikkat zihinsel süreçlerin etkili olabilmesi için gereklidir. Özellikle hafıza ile yakından ilişkilidir. Uyanıklık ve canlanma ön koşullarıdır (Kuşçu,2010). Dikkat, zayıflayan ya da şiddetlenebilen ve daralan-genişleyen sıvı kristalsi bir ruh halidir. Yani, zihinden dışa kaydığı zaman ya da herhangi bir darbe ile tuzla-buz olur (Kermen,1991). Dikkat eksikliği çocuklarda en sık görülen problemlerden biridir (Pişkin, 2018).Dikkat sporcularda ve çocuklarda motivasyona, ortam koşullarına ve ilgi alanlarına göre değişim gösterir(Kartal ve ark.,2016).Sporda etkili performans için, algıladıklarımızı süzgeçten geçirme, çeşitli algılarımızı dengeleyebilme ve bu algıladıklarımıza duygusal önlem ekleyebilme süreçlerini içeren düşünce süreçlerini kontrol edebilme ve bir göreve konsantre olabilme yeteneği için, dikkat gerekli bir öğedir (Atakurt ve ark.,2017). Psikomotor becerileri başarılı bir şekilde sergilemek için bireyler, seçici olarak dikkat edebilmeli ve ilgili olmayan uyaranları gözardı ederken ilgili uyaranlara konsantre olabilmelidirler (Çağlar ve Koruç, 2006).Tepki verilecek ilgili uyarana ilişkin bilginin kısa süreli belleğe aktarılmasında seçici dikkat (selective attention) önemli rol oynamaktadır. Sporda hızlı sergilenmesi gereken birçok beceride, çeşitli uyaranlar arasından görev ile ilgili uyaranı algılayıp, bu uyarana verilecek tepkiye karar verilmesi ve bu tepkinin sergilenmesi sürecinin çabuk olması, sporcuya avantaj sağlayan önemli bir unsurdur (Çağlar ve ark., 2011).

YÖNTEM

Evren & Örneklem Grubu

Çalışma Aydın ili, Mustafa Kiriş Ortaokulunda 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde yapılmıştır.Araştırmaya 10-11 yaşlarında deney (n=10 kadın,n=10 erkek) ve kontrol (n=10 kadın,n=10 erkek) grubu olmak üzere toplam 40 gönüllü çocuk oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubunda daha önce dart branşı bilmeyen ve düzenli olarak spor yapmayan çocuklar yer almaktadır.

Eğitim Yöntemi

Deney grubunda yer alan çocuklara haftada 40 dakika olmak üzere toplamda 12 hafta süreyle dart eğitimi verilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrenciler 2 dart tahtası ile çalışmalar yaptırılmıştır. Kurallar ve atış tekniği öğretildikten sonra uygulamaya geçilmiş, ilk aşamada 4 hafta dart tahtası üzerinde alan çalışması yapılmıştır.İkinci aşamada 6 hafta boyunca dart tahtasının üstünde yer alan sayı dilimleri üzerinde hesaplama ve atış çalıştırılmıştır. Son aşamada ise 2 hafta boyunca ikili sayı bölgesi, üçlü sayı bölgesi, iç merkez ve dış merkez atış çalışmaları yaptırılmıştır.Kontrol grubunda yer alan çocuklar sadece testlere katılım sağlamışlardır.Eğitimin öncesinde ve sonrasında her iki gruba kişisel bilgi formu ile birlikte Burdon Dikkat Testi (BDT) uygulatılmıştır.

Uygulanan Test

Dikkat düzeylerinin tespit edilmesinde Burdon Dikkat Testi (BDT) kullanılmıştır.Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçekte karışık harfler sayfa üzerinde belirli bir sıra ile dizilmiş olup, her sayfada toplam 660 harf yer almaktadır. Araştırmada testte katılan çocuklara 5 dakika süre verilmiştir. Araştırmaya katılan çocuklardan bu süre içerisinde önlerinde bulunan sayfada yer alan tüm a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kalem ile çizmeleri istenilmiştir.Test tamamlandıktan sonra doğru çizilen harfler sayılarak testin değerlendirmesi yapılmıştır. Testin değerlendirilmesinde çocukların verdikleri doğru cevaplar dikkate alınmakta olup, çizilen her bir doğru harf bir puan olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 22.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin analizinde, gruplar arasındaki farklılığın tespiti için Independed Sample T testi kullanılmıştır. Gurup içi ön test ve son test karşılaştırmalarında ise Paired Samples T testi kullanılmıştır. İkiden fazla kategorisi bulunan değişkenler arasındaki farklılığı test etmek için ise One-Way (ANOVA) testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan çocukların cinsiyetlerine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Cinsiyet	Frekans	%
Deney	Kız	10	50,0
	Erkek	10	50,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	Kız	10	50,0
	Erkek	10	50,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 2. Araştırmaya katılan çocukların yaşlarına ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Yaş	Frekans	%
Deney	10	9	45,0
	11	11	55,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	10	15	75,0
	11	5	25,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 3. Araştırmaya katılan çocukların anne ve baba birlikteliğine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Anne-babanız birlikte mi ?	Frekans	%
Deney	Evet	17	85,0
	Hayır	3	15,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	Evet	16	80,0
	Hayır	4	20,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 4. Araştırmaya katılan çocukların önceden geçirdikleri rahatsızlıklarına ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Rahatsızlığınız var mı?	Frekans	%
Deney	Yok	16	80,0
	Var	4	20,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	Yok	17	85,0
	Var	3	15,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 5. Araştırmaya katılan çocukların kendilerine ait odalarına ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Odanız var mı?	Frekans	%
Deney	Var	16	80,0
	Yok	4	20,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	Var	16	80,0
	Yok	4	20,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 6.Araştırmaya katılan çocukların babanın eğitimi düzeyine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Babanın eğitimi	Frekans	%
Deney	İlkokul	2	10,0
	Ortaokul	4	20,0
	Lise	5	25,0
	Lisans	6	30,0
	Y.lisans	3	10,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	İlkokul	4	20,0
	Ortaokul	2	10,0
	Lise	5	25,0
	Lisans	6	30,0
	Y.lisans	3	15,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 7. Araştırmaya katılan çocukların annenin eğitimi düzeyine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Annenin eğitimi	Frekans	%
Deney	İlkokul	3	15,0
	Ortaokul	4	20,0
	Lise	6	30,0
	Lisans	2	10,0
	Y.lisans	5	20,0
	Toplam	20	100,0
Kontrol	İlkokul	2	10,0
	Ortaokul	3	15,0
	Lise	9	45,0
	Lisans	4	20,0
	Y.lisans	2	10,0
	Toplam	20	100,0

Tablo 8. Araştırmaya katılan çocukların dikkat düzeylerinin ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Ön Test	Deney	20	86,60	10,34	,776	,447
	Kontrol	20	83,00	16,11		
Son Test	Deney	20	104,90	10,60	,776	,000*
	Kontrol	20	93,15	11,97		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun ön test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).Deney ve kontrol grubunun son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 9. Araştırmaya katılan çocukların dikkat düzeylerinin deney ve kontrol değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Deney	Ön Test	20	86,60	10,34	-7,435	,000*
	Son Test	20	104,90	10,60		
Kontrol	Ön Test	20	83,00	16,11	-2,833	,011*
	Son Test	20	93,15	11,97		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney gurubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Kontrol grubuna bakıldığında ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 10. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Kadın	Deney	Ön test	10	88,30	10,28	,725	,478
		Son test	10	104,00	12,68		
	Kontrol	Ön test	10	93,10	15,37	3,562	,002*
		Son test	10	96,7	12,97		
Erkek	Deney	Ön test	10	84,90	10,67	,725	,478
		Son test	10	105,80	8,63		
	Kontrol	Ön test	10	72,90	9,23	3,562	,003*
		Son test	10	89,60	10,31		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin cinsiyet bakımından karşılaştırılmasında, kadın ve erkek deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).Kadın ve erkek kontrol grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 11. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin yaşlarına göre karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
10	Deney	Ön test	9	84,55	12,50	,637	,510
		Son test	9	103,11	9,87		
	Kontrol	Ön test	15	78,13	13,80	,369	,717
		Son test	15	93,73	11,38		
11	Deney	Ön test	11	88,27	8,46	,- 683	,503
		Son test	11	106,36	11,41		
	Kontrol	Ön test	5	97,60	14,51	-2,628	, 036*
		Son test	5	91,40	14,90		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin yaşa göre karşılaştırılmasında,10 yaşındaki deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).11 yaşındaki deney grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).11 yaşındaki kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 12. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin anne-baba birlikteliğine göre karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Evet	Deney	Ön test	17	86,94	7,94	-,657	,519
		Son test	17	104,23	11,50		
	Kontrol	Ön test	17	79,88	14,37	-1,671	,112
		Son test	17	91,35	12,03		
Hayır	Deney	Ön test	3	84,66	22,20	3,773	,437
		Son test	3	108,66	7,50		
	Kontrol	Ön test	3	100,66	16,19	-3,063	,014*
		Son test	3	103,33	7,50		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin anne ve babanın birlikteliği bakımından karşılaştırılmasında ,anne ve babası birlikte olan deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).Anne ve babası birlikte olmayan deney grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir(p>0,05).Anne ve babası birlikte olmayan kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 13. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin daha önceden geçirdiği rahatsızlık durumlarına göre karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Yok	Deney	Ön test	17	85,29	10,43	-,248	,807
		Son test	17	104,64	10,82		
	Kontrol	Ön test	16	84,25	15,48	1,418	,173
		Son test	16	95,00	12,72		
Var	Deney	Ön test	3	94,00	7,00	-,241	,807
		Son test	3	106,33	11,23		
	Kontrol	Ön test	4	78,00	20,11	2,687	,015*
		Son test	4	85,75	2,62		

***p<0.05**

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin daha önceden geçirdiği rahatsızlıkları bakımından karşılaştırılmasında ,rahatsızlığı olmayan deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).Rahatsızlığı olan deney grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Rahatsızlığı olan kontrol gurubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 14.Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin kendilerine ait odalarının olup olmadığına göre karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	N	Ort.	Ss.	T	P
Yok	Deney	Ön test	4	79,25	14,99	-,999	,354
		Son test	4	108,75	7,84		
	Kontrol	Ön test	4	85,25	22,69	-,515	, 625
		Son test	4	95,50	9,46		
Var	Deney	Ön test	16	88,43	8,52	-,804	,432
		Son test	16	103,93	11,18		
	Kontrol	Ön test	16	82,43	14,97	-,429	,673
		Son test	16	92,56	12,72		

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerinin kendisine ait odasının olup olmadığı bakımından karşılaştırılmasında, kendilerine ait odalarının olan ve olmayan deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 15. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar		N	Ort.	Ss.	F	P
İlkokul	Deney	Ön test	2	83,50	2,12	,338	,848
Ortaokul			4	83,00	18,67		
Lise			5	92,00	7,44		
Lisans			6	82,66	7,28		
Y.lisans			3	92,33	6,65		
İlkokul		Son test	2	101,00	4,24		
Ortaokul			4	110,25	6,89		
Lise			5	108,20	8,78		
Lisans			6	97,00	13,84		
Y.lisans			3	110,66	4,16		
İlkokul	Kontrol	Ön test	4	99,75	6,07	1,654	,213
Ortaokul			2	67,50	7,77		
Lise			5	90,60	19,51		
Lisans			6	73,66	8,06		
Y.lisans			3	77,00	14,00		
İlkokul		Son test	4	97,00	11,28		
Ortaokul			2	75,00	5,65		
Lise			5	96,40	11,69		
Lisans			6	95,50	9,39		
Y.lisans			3	90,00	15,62		

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerine ilişkin babanın eğitim durumları bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 16. Araştırmaya katılan çocukların gruplar arası ön test ve son test değerlerinin anne eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	P	
İlkokul	Deney	Ön Test	3	88,33	14,57		
Ortaokul			4	90,50	7,32		
Lise			6	80,16	12,07		
Lisans			2	84,50	12,02		
Y.lisans			5	91,00	6,168		
İlkokul		Son Test	3	112,33	7,37	,550	,702
Ortaokul			4	105,00	5,59		
Lise			6	100,83	12,82		
Lisans			2	103,50	3,53		
Y.lisans			5	105,80	14,35		
İlkokul	Kontrol	Ön test	2	77,00	5,65		
Ortaokul			3	76,66	15,56		
Lise			9	83,66	18,83		
Lisans			4	87,50	20,30		
Y.lisans			2	86,50	6,36		
Kontrol		Son Test	2	79,00	11,31	1,089	,397
İlkokul			3	101,33	2,51		
Ortaokul			9	93,88	13,28		
Lise			4	92,00	7,43		
Lisans			2	94,00	19,79		
Y.lisans							

Araştırmaya katılan çocukların ön test ve son test değerlerine ilişkin anne eğitim durumları bakımından karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın amacı,dart eğitiminin çocuklarda dikkat üzerine etkisinin incelenmesidir. Literatürde çocuklarda dikkat ve spor ilişkisinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır.

"Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmada eskrim sporu yapan 10-12 yaş arası çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur (Kartal ve ark.,2016).

"Golf egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi" amacı ile yapılan çalışmada deney grubuna uygulanan golf egzersizinin 14-15 yaş arası çocuklarda dikkat düzeylerini olumlu yönde etki ettiği gözlenmiştir. Ayrıca kontrol grubunda yer alan çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tunç, 2013).

"Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi" amacı ile yapılan çalışmada kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin spor yapmayan çocuklara göre daha iyi olduğu söylenebilir (Göktepe ve ark.,2016).

"Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi" adlı çalışmada deney grubuna uygulanan oryantiring eğitiminin çocuklarda dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Atakurt ve ark.,2017).

"Sekiz haftalık masa tenisi egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi"adlı çalışmada deney grubuna uygulanan masa tenisi egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı artışa neden olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda bulunan çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Asan, 2011).

"8 haftalık kort tenis antrenmanın 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda bazı motorik özellikler ile dikkat gelişimleri üzerine etkisi'' amacı ile yapılan çalışmada kort tenis antrenmanın 10-12 yaş grubu çocuklarda dikkat düzeylerine olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca kontrol grubunda yer alan çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Pişkin, 2018).

"Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişimine etkileri" isimli çalışmada deney grubuna uygulanan hareket eğitiminin dikkat üzerine olumlu yönde etki ettiği belirlenmiştir. Ayrıca kontrol grubunda yer alan çocukların dikkat düzeylerinde de olumlu yönde etki ettiği gözlenmiştir (Yurdakul ve ark.,2012).

Yukarıda yapılan çalışmalarının sonuçları bizim yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularını desteklemektedir.Sonuç olarak dart eğitiminin 10-11 yaş grubu çocuklarda dikkat üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).Kontrol grubunda yer alan çocuklarında dikkat düzeylerinde olumlu yönde artışın olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

ÖNERİLER

- Okullarda yer alan öğretim programlarında, öğrencilerin günlük yaşamlarında ve akademik hayatlarında daha başarılı olmaları için dart gibi dikkat algılarını arttırıcı aktivite ve egzersizlere daha fazla yer verilmelidir.

- Bunun yanında gençlik merkezleri, okul kulüpleri, halk eğitim merkezleri, yerel kurumlar (belediye, kaymakamlık) ilgili birimler bu konu hakkında velileri bilgilendirerek özellikle çocukların sportif ve rekreatif alanlara yönlendirme konusunda öncü olmalılardır.
- Dart sporu sadece çocuklarda değil tüm yaş kategorisinde olumlu sonuçlar vereceği düşünüldüğünden çocukları bu branşa yönlendirmemiz dikkat algıları konusunda fayda sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Asan, R.(2011). Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi).Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Atakurt, E., Şahan, A., Erman, K.A.(2017).Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi.SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,15 :127-134.

Çağlar, E., Bilge, M., Söğüt, M.(2011).d2 dikkat testinin çocuk sporcularda ölçüt geçerliğinin test edilmesi :pilot çalışma . Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 :19-29.

Çağlar, E. ve Koruç, Z.(2006).d2 dikkat testinin sporcularda güvenirliği ve geçerliği . Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 17 (2), 58-80.

Dereceli, Ç.(2011).Tai-chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim I.kademe öğrencilerinin iç- dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması.(Doktora Tezi).Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü .

Esin, A. (2011). Dikkatsizce kullanılan önlemler "dikkat et/ dikkatli ol", Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası: 4-11.

Göktepe, M., Akalın, T. C., Göktepe, M. M.(2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport December : 4 (Special Issue 3).

Karaduman, D.(2004).Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4.ve 5.sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi.(Doktora Tezi).Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kartal, R., Dereceli, Ç., Kartal, A.(2016).Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 3: 82-88.

Kermen, O.(1991). Dikkat ve tenis.T.B.E.Ö.G.S.K.D. Spor Bilim Dergisi ,Sayı 7-8 Sayfa : 59-64.

Kuşçu, Ö.(2010).Orff-schul werk yaklaşımı ile yapılan müzik etkinliklerinin okulöncesi dönemdeki çocuklarının dikkat becerilerine etkisi.(Yüksek Lisans Tezi).Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pişkin, N.A. (2018).8 haftalık kort tenis antrenmanın 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda bazı motorik açıdan özellikleri ile dikkat gelişimleri üzerine etkisinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi).Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Tunç, A.(2013). Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi).Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tütüncü, O.(2017). Sporcularda mizaç tiplerinin stres altında sergilenen dart atış performansı ve eloktrofizyolojik yanıtlar ile ilişkisi.(Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Uludağ, S.S.(2015).10 haftalık imgeleme ve konsantrasyon çalışmalarının dart atışına görsel odak kontrolü üzerine etkisinin araştırılması.(Doktora Tezi).Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ulukan, M.(2018).Okçuların dikkat ve performans düzeylerinin zeka türleri ile ilişkisinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi).Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü .

Yurdakul, N.A., Çamlıye, H., Karabulut, N., Soytürk,M.(2012).Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1): 103-108.

Yönal, G.(2018).İlkokul 4.sınıf öğrencilerinde dart sporu uygulamasının dört işlem becerisi üzerinde etkisinin incelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi).Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öz, Ü.(2017).Spor eğitimi gören dartçılarda bazı fiziksel uygunluk değişkenlerinin dart performansına etkisi.(Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

(http://www.tbbdf.gov.tr/dart_1 ,2019)

SB169

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Eğitim Gören Öğrencilerin Kurumsal İmaj, Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarına İlişkin Düşüncelerin İncelenmesi

Yasin Yıldız [1], Murat Özmaden [1], Umut Sevilmiş[1]

[1] Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
yasinyildiz@homail.de , muratozmaden@gmail.com , umutsevilmiss@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmada Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim görmekte olan öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun nasıl bir imaja sahip olduğunu, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranış biçimini ölçmek ve algılamalarını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan birinci ölçek, Kazoleas, Kim ve Moffitt (2001) tarafından yükseköğretim kurumlarının imajını ölçmek için geliştirilen kurumsal imaj ölçeği olup, ikinci ölçek; Allen Meyer (1990) tarafından geliştirilen örgütsel bağlılık ölçeğidir. Örgütsel bağlılık; duygusal, devamlılık ve normatif (zorunlu) bağlılık boyutları ile ele alınmıştır. Üçüncü ölçek, örgütsel vatandaşlık davranışı ölçeğidir. Araştırmada Organ'ın (1988) geliştirdiği beş örgütsel vatandaşlık davranışı boyutu esas alınmıştır. Örgütsel vatandaşlık davranışının; özgecilik, nezaket, vicdanlılık, sivil erdem/örgütsel katılım, centilmenlik boyutları ele alınmıştır. Çalışmamızda 2016-2017 eğitim-öğretim yıllarında Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri arasından random yönetimi ile belirlenen n=237 erkek (%58,2), n=170 kadın (%41,8) toplamda 407 öğrenci grubuna anket uygulanmıştır. Böylece Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri açısından kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı boyutuyla incelenmiştir. Verilerin analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinden elde edilen bulgular tablo şeklinde gösterilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri, ikinci bölümde ise kurumsal imaj, örgütsel vatandaşlık davranışı ve örgütsel bağlılık konularının kurumsal çerçevesi açıklanmıştır. Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin %60 oranın da memnun olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrenim gördükleri sınıf ve bölümlere göre; kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışları açısından araştırmaya katılan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

***Anahtar Kelimeler*:** Öğrenci, Kurumsal İmaj, Örgütsel Bağlılık, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı

EXAMINATION OF THE IDEAS ON INSTITUTIONAL IMAGE, ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR OF STUDENTS STUDYING AT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COLLEGES

ABSTRACT

This study was carried out to measure the thoughts of students studying at the Physical Education and Sports College of Adnan Menderes University about the image of college. In addition, it was carried out to measure their organizational commitment and organizational citizenship behavior and to investigate their perceptions. The first scale used in the study was the institutional image scale developed by Kazoleas, Kim and Moffitt (2001) to measure the image of higher education institutions. The second scale was the organizational commitment scale developed by Allen Meyer (1990). Organizational commitment was addressed in term of the emotional, continuous and normative (mandatory) commitment dimensions. The third scale was the organizational citizenship behavior scale. The study was predicated on the five organizational citizenship behaviors developed by Organ (1988). Altruism, kindness, conscience, civil virtue/organizational participation, and gentlemanliness dimensions of organizational citizenship behavior were addressed. In our study, a total of 407 students were surveyed. The students consisted of 237 males (58.2%) and 170 females (41.8%), who were determined randomly from among the students of the Physical Education and Sports College of Adnan Menderes University during the 2016–2017 academic year. Thus, the institutional image was examined for the students of the Physical Education and Sports College based on the dimensions of organizational commitment and organizational citizenship behavior. Data were analyzed using the SPSS 22 program. The findings obtained from the data analysis were shown in tables, and the

results were interpreted. The study consisted of two sections. In the first section, the demographic information of the students participating in the study was explained. In the second section, the institutional framework of the topics of institutional image, organizational citizenship behavior and organizational commitment was explained. A total of 60% of the students studying at the Physical Education and Sports College of Adnan Menderes University were found to be satisfied. Moreover, it was observed that there were significant differences between the students who participated in the study in terms of institutional image, organizational commitment and organizational citizenship behaviors, depending on their grade level and departments.

***Keywords*:** Student, Institutional Image, Organizational Commitment, Organizational Citizenship Behavior

GİRİŞ

Günümüz üniversiteleri sundukları hizmetlerin çeşitlenmesi ve sayılarının hızla artması sebebiyle rekabet ortamı oluşturmaktadır. Üniversiteler ve yüksek eğitim kurumları artık uluslararası seviyede yüksek kaliteli öğrenci ve akademik personeli çekebilmek için birbiriyle rekabet etmek zorundadırlar (Melewar ve Akel, 2005; Akt. Cerit, 2006). Bu rekabet ortamında kurumların amaçlarına ulaşmalarının en önemli yollarından biri de etkili bir kurumsal imaja sahip olmaktır. Üniversiteler sürdürülebilirliklerini korumak için kurumsal imajlarına oldukça ağırlık vermektedirler. (Peltekoğlu, 2009). Kurumların içinde oldukları tüm paydaşların (öğrenci, çalışan, idareci ve öğrenci yakınları vb. Arpan ve diğerleri, 2003; MinJung ve Sung-Un, 2008) kurumla ilgili düşünce ve görüşleri kurumsal imajı oluşturur (Akt. Uluçay, 2012). Levy'nin öne sürdüğü gibi kurumsal imaj yorumlamalardan, çıkarımlardan ve yansımalardan oluşur. Bu bağlamda imaj bir semboldür çünkü objenin kendisi değil, objeyi niteleyen, temsil eden kavramlardır. (Levy, 1999). İyi bir kurumsal imaj oluşturmak, hedef kitlelerin o kurumu iyi bir şekilde tanıması, onun hakkında doğru ve olumlu izlenimlere sahip olması ile mümkündür (Avşar, 2002: Akt. Örer, 2006). Kurumların kendi imajlarını bu doğrultularda yukarıya taşınmasında, rekabetin her geçen gün arttığı, kendilerini tanıtma ve bir imaj oluşturma çabası içine girmektedirler. Bunun nedeni ise, bir kurum imajının oluşumunun, kurumun iç ve dış hedef kitlesine kendisini daha iyi anlatma fırsatını vermesinden kaynaklanmaktadır (Bolat, 2006).

Sosyal sorumluluk görevi üstlenmiş kurumlar içerisinde üniversiteler de bulunmaktadır. Bu amaçla üniversiteler öğrencilerinin ve personellerinin "aidiyet" duygusunu geliştirmek ve kuruma bağlılıklarını sağlamak zorundadırlar (Erkmen ve Çerik, 2007). Üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel-duygusal ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen çeşitli faktörlerin olduğunu ortaya koymuştur. Akademik uyum açısından, öğretim elemanlarıyla ilişkiler ve öğretim elemanlarının mesleki nitelikleri; sosyal uyum açısından ise arkadaş ilişkileri, sosyal, kültürel ve sportif olanakları kullanma ve boş zamanı değerlendirme konuları üniversiteye olan aidiyet duygusunu olumlu etkilemektedir (Sevinç ve Gizir, 2014).

Üniversitenin akademik ve sosyal çevresi ile etkileşimde bulunma ve bu etkileşimin niteliği de üniversiteye uyum süreci ile birlikte ele alınan önemli faktörler arasındadır (Astin, 1993; Lamport, 1993; Pascaralla ve Terenzini, 2005). Sevinç ve Gizir'e göre (2014) üniversite yerleşkelerindeki çeşitli sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmanın, öğrencilerin sosyal uyumlarını kolaylaştırdığını, nitelikli arkadaş ilişkilerini geliştirdiğini, yalnızlık ve sosyal doyumsuzluğu ortadan kaldırdığını belirtmektedirler. Bu bakış açısıyla, nitelikli arkadaş ilişkileri geliştirme ve üniversitenin sınıf-dışı yaşamına katılma konusunda yaşadıkları sıkıntılara bağlı olarak öğrencilerin, üniversitenin sosyal ortamından doyum sağlama ve üniversiteye bağlılık/aidiyet geliştirme konusunda da zorlandıkları

düşünülmektedir. Bu amaçla üniversite öğrencilerinin aidiyet duygusunun gelişiminde çaba sarf etmesi, kendilerini üniversitelerinin (fakülte/bölüm) bir parçası gibi hissetmeleridir (Öztürk, 2013).

Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kurumsal imaj; kalite, program, spor, genel görünüm ve altyapı, sosyal ortam, eğlence, destek, örgütsel bağlılık; duygusal, devamlılık ve normatif/zorunlu bağlılık; örgütsel vatandaşlık davranışı ise; özgecilik, nezaket, vicdanlılık, sivil erdem/örgütsel katılım ve centilmenlik boyutuyla incelenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yıllarında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise öğrenim gören öğrenciler arasından random yönetimi ile belirlenen n=237 erkek (%58,2), n=170 kadın (%41,8) toplamda 407 öğrenci oluşturmuştur.

VERİ TOPLAMA ARACI

Kurumsal İmaj; Kazoleas, Kim ve Moffitt (2001) tarafından yükseköğretim kurumlarının imajını ölçmek için geliştirilen ölçeğidir. Ankette yer alan ifadeler bu ölçekle birlikte Örer (2006)'nın ve Polat (2011)'in çalışmasından da yararlanılarak oluşturulmuştur. Kurumsal imaj ölçeği dokuz boyutta toplanmıştır. Bu dokuz boyut; kalite, program, spor, genel görünüm ve fiziki altyapı, sosyal ortam, eğlence, barınma-beslenme, öğrenciye sunulan destek, öğrenci iletişim imajı olarak adlandırılmıştır. Kurumsal imaj ölçeğini ölçmek için toplam 28 ifade hazırlanmıştır.

Örgütsel bağlılık; duygusal, devamlılık ve normatif (zorunlu) bağlılık boyutları ile ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin örgütsel bağlılıklarını ölçmek için toplam 6 ifade hazırlanmıştır. Bu ifadeler Mowday, Steers ve Porter (1979), Luthans (1994) gibi yazarların bu konu ile ilgili vurguladığı faktörler, Örer (2006)'nın çalışması dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Örgütsel Vatandaşlık Davranışı; Organ'ın (1998) geliştirdiği beş örgütsel vatandaşlık davranışı boyutu esas alınmıştır. Örgütsel vatandaşlık davranışının; özgecilik, nezaket, vicdanlılık, sivil erdem/örgütsel katılım, centilmenlik boyutları ele alınmıştır. Bu boyutların ölçülebilmesi için öğrencilere 15 ifade hazırlanmıştır. Bu ifadelerin hazırlanmasında Allison, Voss ve Dryer'in çalışmasından faydalanılmıştır (Allison vd., 2001: 282). Bu ifadeler Özdevecioğlu (2003)'ün çalışmasında da kullanılmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Ayrıca araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla 13 sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 22.00 istatistik programı ile yapılmıştır. Veriler; T-testi (One Sample T-Test, Independent Sample T-Test), Tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler		N	%
Sınıf	1. Sınıf	65	16
	2. Sınıf	106	26
	3. Sınıf	118	29
	4. Sınıf	118	29
Cinsiyet	Erkek	237	58,2
	Kadın	170	41,8
Bölümler	Öğretmenlik	70	17,2
	Antrenörlük Eğitimi	116	28,5
	Spor Yöneticiliği	117	28,7
	Rekreasyon	104	25,6
Öğrenim Türü	1. Öğretim	174	42,8
	2. Öğretim	233	57,2
Öğrenim Görülen Bölüm Memnuniyeti	Kısmen Evet	101	24,8
	Evet	245	60,2
	Kısmen Hayır	30	7,4
	Hayır	31	7,6
Yetiştiğiniz Çevre	Köy	32	7,9
	Kasaba	11	2,7
	İlçe	101	24,8
	Küçük İl	68	16,7
	Büyükşehir	161	39,6
	Metropol	34	8,4
Toplam		**407**	**100**

Tablo 1'de Sınıflara göre dağılımları incelendiğinde; 1. Sınıf 65 kişi (%16), 2. Sınıf 106 kişi (%26), 3. Sınıf 118 kişi (%29), 4. Sınıf 118 kişi (%29) olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre incelendiğinde; 237 kişi (%58,2) Erkek ve 170 kişi (%41,8) Kadın olduğu görülmektedir. Öğrenim gördüğü bölüm incelendiğinde; ise Öğretmenlik 70 kişi (%17,2), Antrenörlük Eğitimi 116 kişi (%28,5), Spor Yöneticiliği 117 kişi (%28,7), Rekreasyon 104 kişi (25,6) olduğu görülmektedir. Öğrenim Türü incelendiğinde; 1. Öğretim 174 kişi (%42,8) ve 2. Öğretim 233 kişi (%57,2) tespit edilmiştir. Öğrenim Görülen bölümlerde ki memnuniyet durumu incelendiğinde; Kısmen Evet 101 kişi (%24,8), Evet 245 kişi (%60,2), Kısmen Hayır 30 kişi (%7,4) ve Hayır 31 kişi (%7,6) olduğu tespit edilmiştir. Yetiştiği çevre incelendiğinde ise Köy 32 kişi (%7,9), Kasaba 11 kişi (%2,7), İlçe 101 kişi (%24,8), Küçük İl 68 kişi (%16,7), Büyükşehir 161 kişi (%39,6) ve Metropol 34 kişi (%8,4) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Sınıf düzeyine göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından incelenmesi

Değişkenler	Sınıf düzeyi	N	X(Ort.)	Ss	Sh	*F*	p	Fark
Kurumsal İmaj	1. sınıf	65	88,62	24,046	2,983	8,638	**,000***	1-3 1-4 2-3 2-4
	2. sınıf	106	90,25	19,771	1,920			
	3. sınıf	118	79,25	23,383	2,153			
	4. sınıf	118	77,55	21,913	2,017			
	Toplam	**407**	**83,13**	**22,794**	**1,130**			
Örgütsel Bağlılık	1. sınıf	65	19,48	6,500	,806	11,672	**,000***	1-3 1-4 2-3 2-4
	2. sınıf	106	19,50	6,239	,606			
	3. sınıf	118	15,74	6,513	,600			
	4. sınıf	118	15,61	6,464	,595			
	Toplam	**407**	**17,28**	**6,675**	**,331**			
Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	1. sınıf	65	53,74	13,788	1,710	3,551	**,015***	2-4
	2. sınıf	106	56,25	12,304	1,195			
	3. sınıf	118	53,97	11,269	1,037			
	4. sınıf	118	50,74	13,887	1,278			
	Toplam	**407**	**53,59**	**12,867**	**,638**			

**0.05 düzeyinde anlamlı farklılık*

Tablo 2'de sınıf düzeyine göre; kurumsal imaj, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı açısından araştırmaya katılan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Örgütsel vatandaşlık davranışı boyutu açısından sadece 2. ve 4. sınıflar arasında bir farklılığın olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Öğrenim türü değişkenine göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından incelenmesi

Değişkenler	Öğrenim Türü	N	X(Ort.)	Ss	Sh	t Testi		
						Sd	t	p
Kurumsal İmaj	1. Öğretim	174	81,74	22,3	1,694	,174	-1,063	,288
	2. Öğretim	233	84,16	23,1	1,515			
Örgütsel Bağlılık	1. Öğretim	174	16,71	6,5	,494	,489	-1,493	,136
	2. Öğretim	233	17,70	6,7	,444			
Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	1. Öğretim	174	54,29	11,9	,906	1,308	,953	,341
	2. Öğretim	233	53,06	13,5	,885			

Tablo 3. incelendiğinde öğrenim türüne göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık, örgütsel vatandaşlık davranışı açısından 1. ve 2. öğretimde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4. Eğitim Görülen Bölümlere Göre Kurumsal İmaj, Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Açısından İncelenmesi

Değişkenler	Eğitim Alanı	N	X(Ort.)	Ss	Sh	*F*	p	Fark
Kurumsal İmaj	Öğretmenlik	70	84,11	22,6	2,705	3,218	**,023***	2-4
	Antrenörlük E.	116	87,14	23,2	2,157			
	Spor Yöneticiliği	117	83,32	22,2	2,061			
	Rekreasyon	104	77,76	22,2	2,180			
	Toplam	**407**	**83,13**	**22,7**	**1,130**			
Örgütsel Bağlılık	Öğretmenliği	70	17,37	6,4	,769	5,832	**,001***	2-4 3-4
	Antrenörlük E.	116	18,52	6,5	,611			
	Spor Yöneticiliği	117	17,97	6,6	,618			
	Rekreasyon	104	15,05	6,4	,634			
	Toplam	**407**	**17,28**	**6,6**	**,331**			
Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	Öğretmenliği	70	55,84	12,0	1,436	1,422	,236	-
	Antrenörlük E.	116	54,34	12,7	1,182			
	Spor Yöneticiliği	117	52,25	13,1	1,216			
	Rekreasyon	104	52,75	13,1	1,291			
	Toplam	**407**	**53,59**	**12,8**	**,638**			

**0.05 düzeyinde anlamlı farklılık; 1- Öğretmenlik, 2- Antrenörlük, 3-Spor Yöneticiliği 4-Rekreasyon*

Tablo 4'de eğitim alanına göre; kurumsal imaj, örgütsel bağlılık açısından araştırmaya katılan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülürken ($p<0.05$), bu farklılığın kurumsal imaj açısından Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümleri arasında olduğu ($p<0,23$) ve örgütsel bağlılık açısından incelendiğinde Rekreasyon bölümü ile Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<,001$). Bununla birlikte örgütsel vatandaşlık davranışı açısından bölümlere bakıldığında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p>,236$).

Tablo 5. Cinsiyete göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından incelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	X(Ort.)	Ss	Sh	t Testi		
						Sd	t	p
Kurumsal İmaj	Erkek	237	84,89	22,172	1,440	1,334	1,850	0,65
	Kadın	170	80,66	23,479	1,801			
Örgütsel Bağlılık	Erkek	237	17,44	6,571	,427	,468	,590	,556
	Kadın	170	17,05	6,830	,524			
Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	Erkek	237	53,48	11,567	,751	9,095	-,201	,841
	Kadın	170	53,74	14,521	1,114			

Tablo 5. incelendiğinde cinsiyete göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır (p>0.05).

Tablo 6. Yetiştiği çevreye göre kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından incelenmesi

Değişkenler	Yetiştiği Çevre	N	X(Ort.)	Ss	Sh	*F*	p	Fark
Kurumsal İmaj	Köy	32	82,16	21,890	3,870	4,317	**,001***	3-5 3-6 4-5 4-6
	Kasaba	11	80,45	28,808	8,686			
	İlçe	101	77,46	22,773	2,266			
	Küçük İl	68	77,81	18,684	2,266			
	Büyükşehir	161	87,55	23,580	1,858			
	Metropol	34	91,44	19,704	3,379			
	Toplam	**407**	**83,13**	**22,794**	**1,130**			
Örgütsel Bağlılık	Köy	32	18,16	6,476	1,145	1,890	,095	-
	Kasaba	11	16,27	8,063	2,431			
	İlçe	101	15,88	6,478	,645			
	Küçük İl	68	16,62	6,752	,819			
	Büyükşehir	161	18,24	6,688	,527			
	Metropol	34	17,71	6,308	1,082			
	Toplam	**407**	**17,28**	**6,675**	**,331**			
Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	Köy	32	52,53	13,223	2,337	1,572	,167	-
	Kasaba	11	55,82	14,912	4,496			
	İlçe	101	51,84	12,630	1,257			
	Küçük İl	68	51,43	11,601	1,407			
	Büyükşehir	161	55,22	13,541	1,067			
	Metropol	34	55,68	10,979	1,883			
	Toplam	**407**	**53,59**	**12,867**	**,638**			

1- Köy, 2-Kasaba, 3-İlçe, 4-Küçük il, 5-Büyükşehir, 6-Metropol

Tablo 6'da yetiştiği çevreye göre; araştırmaya katılan öğrenciler arasında kurumsal imaj açısından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu farklılık Metropol ile Küçük İl ve İlçe arasında olduğu (p<,001) ve Büyükşehir ile Küçük İl ve İlçe arasında olduğu tespit edilmiştir (p<,001). Ancak örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada veriler Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yapmış oldukları kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışları anketleri yardımıyla elde edilmiştir. Bu elde edilen veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri göz önünde bulundurulduğunda;

Ankete katılan öğrencilerin çoğunluğunu %58,2'sini erkeklerin oluşturduğu, %16'sını 1. sınıflar, %26'sını 2. sınıflar, %29'unu 3. sınıfların ve geriye kalan %29'luk dilimin 4. sınıfların oluşturduğu, öğrenim görülen bölümlere bakıldığında ise Öğretmenlik %17,2, Antrenörlük Eğitimi %28,5, Spor Yöneticiliği %28,7, Rekreasyon 25,6 olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim Türü incelendiğinde; 1. Öğretim %42,8 ve 2. Öğretim %57,2 olarak tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin %85'inin öğrenim gördükleri bölümden memnun olurken %15'inin ise memnun olmadığının sonucuna ulaşılmıştır. Ancak öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça okula olan bağlıklarını yitirdikleri ve okulun imajı hakkında düşüncelerinin olumsuz yönde geliştiği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Araştırmaya katılan öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlara göz önüne bulundurulduğunda öğrenim türüne göre; kurumsal imaj, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı açısından bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Elde edilen veriler sonucunda; öğrenim görülen bölüm ile ilgili kurumsal imaj ve örgütsel bağlılık algısının Antrenörlük Eğitimi bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü arasında anlamlı ($p<0,05$) bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencileri Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre okula olan bağlılıklarının ve görüşlerinin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4).

Sonuç olarak insanların bir kurumu algılayış biçimi ve ismini duyduğu zaman aklına gelen olumlu-olumsuz imaj, o kurumun geleceğini ve başarısını önemli ölçüde etkileyecektir. Özellikle üniversitelerin oluşturacağı olumlu ve yüksek bir kurum imajı; yüksek kalite ve nitelikte akademik personelin ve öğrencilerin o kurumu tercih edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Allen, N. ve Meyer, J. (1990). The Measurement and Antecedents of Affective Continuance and Normative Commitment to the Organization, Journal of Corporate Communications Psychology.

Astin, A. W. (1993). What matters in college? Four critical years revisited. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Avşar, A. (2002). Kurum İmajının Oluşmasında Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin Etkisi ve Türk Silahlı Kuvvetleri Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi Uygulaması, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Bolat, İ. O. (2006). Konaklama İşletmelerinde Kurumsal İmaj Oluşturma Süreci. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi.

Cerit, Y. (2006). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Üniversitenin Örgütsel İmaj Düzeyine İlişkin Algıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi.

Erkmen, T. ve Çerik, Ş. (2007). Kurum İmajını Oluşturan Kurum Kimliği Boyutları Bağlamında Örgüte Bağlılığın İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Öneri.

Kazoleas, D., Kim Y., and Moffitt, M.A. (2001). Institutional Image: A Case Study.

Kotler, P. and Andreasen, A.R. (1996). Positioning The Organisation: Strategic Marketig For Non Profit Organisation. Toronto: Prentice-Hall.

Lamport, M. A. (1993). Student-faculty informal interaction and the effect on college students outcomes: A review of the literature. Adolescence.

Lemmimk, J. Schuijf, A. and Streukens, S. (2003). The Role Of Corporate İmage And Company Employment İmage İn Explaining Application İntentions. Journal of Economic Psychology.

Levy, S. (1999). Brands, consumers, symbols and research. Sage: London. Occupational Psychology.

Organ, D.W. (1988) Organizational Citizenship Behaviour: The Good Soldier.

Öztürk, M. (2013). Örgütsel Bağlılık Ve Sağlık Çalışanlarının Örgütsel Bağlılık Düzeyleri. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). How college affects students: Findings and insights from twenty years of research. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Peltekoğlu, F. B. (1997). Kurumsal iletişim sürecinde imajın yeri. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi.

Prahalad, C.K. ve Hamel, G. (1990). The Core Competence Of The Corporation. Harvard Business Review.

Sevinç, S., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bakış Açılarından Üniversiteye Uyumu Olumsuz Etkileyen Faktörler (Mersin Üniversitesi Örneği). Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14(4), 1285-1308. Syndrome. Lexington MA: Lexington Book.
Uluçay, D. (2012). Yaşar Üniversitesi Kurumsal İmajının Üniversitenin Farklı Paydaş Gurupları Tarafından Algılanışı. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

SB179

DÜZENLİ YAPILAN 8 HAFTALIK BOCCE-VOLO ANTRENMANLARININ 10-12 YAŞ ÇOCUKLARDA DİKKAT VE FİZYOLOJİK GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Nimet Haşıl Korkmaz[1], İnci Ece Öztürk[2]

[1]Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nhasil@uludag.edu.tr
[2]Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, incieceozturk@gmail.com

ÖZET

Bocce sporu ülkemizde gün geçtikçe daha da yaygınlaşan bir spordur. Bocce aerobik-anaerobik güç, kas kuvveti, denge, esneklik ve vücut kompozisyonu yeterliliklerinin gerekli olduğu bir spor branşıdır. Boccenin volo branşında her an oyunun içinde ve bir sonraki hamle için hazır olmak gerekmektedir.

Bu çalışmada düzenli yapılan 8 haftalık bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş çocukların dikkat ve fizyolojik gelişimi üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi olarak Nilüfer Hasanağa Şehit Piyade Er Kadir Çavuşoğlu Ortaokulu'nda eğitim alan 10-12 yaş grubu sedanter 12 kız ve 12 erkek öğrenci seçilmiştir. Antrenmanlara başlamadan önce ve 8. Hafta sonunda Bourdon dikkat testi ve Aahperd test bataryaları testlerinin uygulandığı ön test-son test tek gruplu bir desen kullanılmıştır. Çocukların dikkat becerileri "Bourdon Dikkat Testi" ile ölçülmüştür. Fiziksel uygunluk düzeyleri ise "Aahperd Fiziksel Uygunluk Bataryaları" ile ölçülmüştür. Araştırmanın analizleri SPSS programının 24. Versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Grup içi ön-test son-test karşılaştırmalarında Paired Samples T testi kullanılmıştır. Hipotezlerin denenmesinde Independent Samples T testi kullanılmıştır.

Bulgular incelendiğinde, dikkat, 1 dakika boyunca yapılan mekik sayısı, 1600m koşu, esneklik ön testi ve son testi sonuçları arasında anlamlı fark oluşmuştur. ($p<0,05$) Düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş grubu çocuklarda dikkati, kuvvette devamlılığı, esnekliği ve dayanıklılığı geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Esneklik son testinin sonucunda cinsiyetin sonuçlar üzerinde fark yarattığı görülmüştür.($p<0,05$) Düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş grubunda kız çocukların esneklik gelişimine erkeklere kıyasla daha çok etki ettiği görülmüştür. Cinsiyetin diğer değişkenlerde etki yaratmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. ($p>0,05$)

***Anahtar Kelimeler*:** bocce, volo, dikkat, fizyolojik gelişim, çocuk

THE EFFECTS OF A REGULARLY APPLIED 8-WEEK LONG BOCCE-VOLO TRAINING SESSIONS ON 10-12 YEAR-OLD CHILDREN'S ATTENTION AND PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT

ABSTRACT

Bocce is a sport that becomes more popular day by day in Turkey. Bocce is a sports branch which requires aerobic-anaerobic power, muscle strength, balance, flexibility and body composition. Players have to be focused on game and be ready for the next move in the branch of volo in bocce.

In this study, the effects of a regularly applied 8-week long bocce-volo training sessions on 10-12 year-old children's attention and physiological development. The sampling group of the study consisted of 10-12 year-old, sedantary 12 girls and 12 boys who attend Nilüfer Hasanağa Şehit Piyade Er Kadir Çavuşoğlu Secondary School.We used a pattern in which we applied a pre-test and post-test of one group, Bourdon Attention Test and Aahperd Test Batteries before starting the training and at the end of the 8th week. We applied "Bourdon Attention Test" to measure attention skills of children. We measured physical acceptance levels of children using "Aahperd Physical Acceptance Test Bataries". 24th version of SPSS was used for analysis of this research. Paired Samples T-test was used for comparing pre-test and post-test in groups. Independent Samples T-test was used for testing the hypothesis.

When we investigated the findings, a significant amount of variation were determined between pre-test and post-test results of attention, the number of sit-ups performed in one minute, 1600 m running and flexibility ($p<0,05$). The study showed that regular bocce-volo training sessions improve 10-12 year-old children's attention,

strength continuity, flexibility and endurance. It was found that regular bocce-volo training affects 10-12 year-old girls' flexibility development to a greater extent compared to boys'. Post-test values of flexibility showed that gender created a difference on results ($p<0,05$). Gender has not effect on the other variables ($p>0,05$).

Keywords: bocce, volo, attention, physiological development, child

GİRİŞ

Bocce dünyada günden güne popülerliğini arttırmakta olan bir spor dalıdır. Bocce içerisinde volo, raffa ve petank olmak üzere üç branşa ayrılır.

Bu çalışmada üzerinde durulacak olan Bocce branşı Volo'dur. Volo'nun içerisinde 5 branş: basamak, röle, altınnokta, geleneksel, kombine bulunmaktadır. Basamak ve röle branşları 5 dakika süre içerisinde, belirli alan içerisinde mekik koşusu yaparak belirli hedefleri ağırlılığı minimum 900- maksimum 1200 g volo topları ile direkt vurmak şeklinde oynanır. Topların çapı 90mm-110 mm arasında olmalıdır. Amaç, 5 dakika içerisinde koşarak en çok hedefi vurmaktır. Hedef toplar beyaz renkte ve sentetik malzemeden imal edilmiştir ve 100 mm çapındadır. Basamak oyununda kademe kademe ve düzenli olarak ilerleyerek toplar vurulur ve erkeklerde altıncı toptan, kadınlarda üçüncü toptan sonra yine kademe kademe geriye doğru toplar vurulur. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3 ...). Vurma 5 dakika süre ile sınırlandırılır. Her geçerli atışta vurulan bir top için bir sayı verilir. Basamak branşı bireyseldir. Röle çiftli oynanır. Bu oyun 4 kez top attıktan sonra yer değiştiren 2'şer oyuncudan oluşan takımlarla oynanır. Hedefler kadınlar için 1. ve 3. Kademede, erkekler için ise 2. ve 4. kademelerde durur. Bir kadın ve bir erkeğin birlikte yarıştığı mix röle branşında hedefler 1. ve 3. kademelerde durur. Volo geleneksel, altınnokta ve kombine branşları ise daha stratejik ve isabet yeteneği gerektiren branşlardır.

Belli bir antrenman periyodundan sonra hareketlerin otomatikleşmesi, zihinsel esneklik kazanılması iyi bir bocce oyuncusunda olması gereken özelliklerdir (Pagnoni, M., 2010). Bocce fizyolojik açıdan aerobik-anaerobik güç, kas kuvveti, denge, esneklik ve vücut kompozisyonu yeterliliklerinin gerekli olduğu bir spor branşıdır (Türkmen ve ark., 2018). Boccenin her branşında her an oyunun içinde ve bir sonraki hamle için hazır olmak gerekmektedir. Bu nedenle dikkat anahtar faktörlerdendir.

Dikkat, kelime anlamı ile 'duygularla düşünceyi, bir olay ve bir nesne üzerinde toplama' olarak tanımlanır. Dikkat, göz veya kulağa gelen uyaranların bir kısmının sonraki süreçler için seçilmesidir. Dikkat kavramı, yoğunlaşma ve zihinsel kurgularla eş anlamlı olarak kullanılır (MEB,2013). Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir. Bu uyarıcılar, düşünceler ve anılarda olduğu gibi içsel ya da görüntü ve seslerde olduğu gibi dışsal olabilmektedir. Dış dünyadaki uyarıcıların büyük bir kısmı duyu organlarınca yakalanır; ancak bir kısmı seçilerek algılanır. Birey bütün uyarıcılarla aynı anda ilgilenemez; çünkü sınırlı bir kapasiteye sahiptir (Karaduman, 2004). İnsanların yaşamlarını başarılı şekilde devam ettirebilmeleri dikkat miktarı ile ilişkilidir. Bilinçlilik, algı, karar verme, düşünme, öğrenme, bellek ve dil ile yakından ilişkili olan dikkat, çok boyutlu bir kavramdır. Dikkat, genellikle başka şeyleri dışta bırakıp bir şey üzerine seçici şekilde odaklanma süreci olarak tanımlansa da bölünebilirlik özelliği taşımaktadır (Soysal, Kızbes ve Can, 2008). Yapılan araştırmalara göre çocukların 10-14 yaşları arasında 25-30 dakika dikkatin yoğunlaştığı bir çalışmayı yapabildikleri görülmüştür (Yaycı, 2007). Çeşitli spor branşlarının çocuklarda dikkat üzerine etkilerine yönelik araştırmalar yapılmıştır. Kartal, Dereceli, Kartal yaptıkları çalışmada

eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğunu bulmuştur. Tunç (2013) ise Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerini incelemiştir. Golf egzersizi yapan 14-15 yaş grubu bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada, deney grubuna uygulanan golf sporu egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi isimli çalışmasında Asan (2011) deney grubuna uygulanan masa tenisi egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu bulmuştur.

İnsan gelişimi, hayatın belli dönemlerinde birbirini izleyerek gerçekleşen değişikliklerden oluşmaktadır. Kalıtsal ve çevresel etkenlerle yönlendirilen değişimler karmaşası olan gelişim, doğum öncesi dönemden başlayan ve hayatın sonuna kadar devam eden bir süreç olarak ele alınmaktadır (Yeşilyaprak, 2011). Bu çalışmada ele alınacak olan yaş grubu 10-12 yaştır. "Ergenlik dönemi" ülkemizde kızlarda 10- 12 yaş, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlamaktadır (Yavuzer, 1994). 10-11 yaşında çocuk ortalama olarak yılda 5 cm uzar ve 2,5 kg kadar almaya devam etmektedir (Kocaoluk ve Kocaoluk, 1998). Kızların ağırlığı yaşıtları erkeklere oranla daha hızlı artmaya başlamaktadır. Nedeni kızların daha önce erinlik devresine girmeleridir. Boyuna büyüme yavaş, enine büyüme daha hızlı olmaktadır. Küçük kasların hızla geliştiği dönemdir. Gelişen el becerileri sayesinde top oynamada; çekiç, çakı ve testere gibi aletleri kullanmada, saz çalmada başarı gösterebilecekleri duruma girmektedir. Kaslar arasındaki işbirliği hayli ilerlemiştir. Sinir, kas ve eklem koordinasyonu sağlanmaya başlanmıştır. Kas ve organ gücü gelişimi arasında uyum sağlanmıştır. Dönemin sonunda vücut ve hareket gelişimi yönünden "çocukluk olgunluğuna" ulaşmaktadır. Erkekler kızlara oranla daha dayanıklı ve kuvvetlidir. Ancak bu fark azdır. Dikkatin gelişimi sürmektedir. Yoğun dikkat gerektiren konularda 20-25 dakika, ilgi alanındaki konularda ise daha uzun süre çalışabilmektedir. Kız ve erkekler ayrı oynamak isterler. Futbol, voleybol, basketbol gibi takım oyunlarına ilgi fazladır. Çok enerji harcadıkları için yetişkinlere yakın kaloriye gereksinimleri vardır. 10-11 saat uyumaları gerekmektedir. (Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, İlk-Orta Öğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı, 1994, s. 87.).

Düzenli egzersizin çocukların beden gelişimine olumlu etkileri vardır. Ziyagil ve ark. yaş gruplarına göre spor yapanlar ve yapmayanlar karşılaştırdığında, spor yapanlar daha uzun boylu, daha fazla kilolu ve az yağlı bulunurken; durarak uzun atlama, pençe kuvveti, mekik, bükülü kol barfikste asılma testleri tüm yaş gruplarında istatiksel açıdan farklı bulmuştur. Uçan ve ark. yaptığı "Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada spor yapan çocukların dikey sıçrama değerleri, spor yapmayan çocuklara göre yüksek çıkmıştır. Çalışma bulgularına bakıldığında spor yapan çocukların, spor yapmayan çocuklara göre daha iyi denge değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Saygın, aktivite düzeyi hafif olan çocuklar ile orta şiddetli olanlar arasında esneklik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur.

Bocce antik sporlardan bir tanesidir. Tarihi gelişimi ve köklerine dair çok keskin bilgiler olmasa da bugünkü adıyla Bocce sporuna benzeyen bazı oyunlar çok eski tarihlerden beri var olmuştur. Bocce ile ilişkilendirilen en eski tarihçe MÖ 7000'lere kadar geri gitmektedir. Bu tarihçe ünlü İngiliz arkeolog James Mellaart'n 1961 yılında Çatalhöyük'te yaptığı kazılara dayandırılmaktadır. (Türkmen,2011) Türkiye Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu, 18 Ekim 2004 tarihli MDK kararı ile kurulmuştur. Daha önce uzun yıllar Herkes İçin Spor, Beyzbol,

Avcılık ve Atıcılık gibi federasyonların bünyesinde etkinliklerini sürdürmüş olan Bocce Bowling ve Dart sporları bu tarihten itibaren bir çatı altında toplanarak yeni bir federasyon olması kararlaştırılmıştır. (www.tbbdf.org.tr)

Bocce üzerine yapılmış bilimsel araştırmalar kısıtlıdır. Türkmen, Özkan, Bozkuş, Kul Türk Milli Takımı genç bocce oyuncularının bazı fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyon özelliklerinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmada genç milli takım oyuncularının neredeyse ortalama vücut yağ yüzdesi, izometrik kuvvet ve esneklik özelliklerine sahip olduklarını bulmuşlardır. Čuk, Jakše, Pajek, Letnikoski 2001 yılındaki Kranj'da yapılan Dünya Şampiyonası'na katılan 58 üst seviye bocce-volo oyuncusu üzerinde yaptıkları Morphologic Characteristics of Bocce Volo Players başlıklı çalışmalarında üst düzey bocce volo oyuncularının başlıca morfolojik karakter ve vücut simetrilerini incelemişlerdir. Üst bacak, üst kol ve alt kol çevresinde ve deri kalınlığında sol ve sağ tarafta anlamlı farklara ulaşmışlardır.

Bu branşta başarılı olabilmek ve daha bilimsel çalışmalar yapabilmek için boccenin çocuklar üzerindeki etkilerine dair araştırmaların yapılması gerekmektedir. Bu amaçla testlerde deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı alınmıştır, 1600 m koş-yürü, mekik çekme ve otur-eriş testlerini içeren bazı Aahperd test bataryaları uygulanmıştır. Ayrıca boccenin çocuklarda dikkat gelişimi üzerine etkilerinin incelenmesi amacı ile Bourdon Dikkat testi uygulanmıştır.

YÖNTEM

8 hafta boyunca, haftada 3 gün 90 dakika, 10-12 yaş grubu, 12 kız ve 12 erkek çocuğa bocce volo antrenmanı yaptırılmıştır. Antrenmanlara başlamadan önce ve 8. Hafta sonunda Bourdon dikkat testi ve Aahperd test bataryaları testlerinin uygulandığı ön test-son test tek gruplu bir desen kullanılmıştır.

Araştırmada ulaşılabilir evren Bursa ili olarak belirlenmiştir. Örneklem olarak Nilüfer Hasanağa Şehit Piyade Er Kadir Çavuşoğlu Ortaokulu'nda okuyan 10-12 yaş grubu sedanter 12 kız ve 12 erkek öğrenci seçilmiştir.

Bourdon Dikkat Testi: 1895 yılında ilk defa B. Bourdon tarafından uygulanmıştır. Dikkati, yorgunluğu, hareketliliğin hızını, çalışma temposunu, sürekli konsantrasyonun ve dikkatin yüksek seviyede olduğu monoton çalışma sürecinde dayanıklılığı ve çalışma performansını ölçen bir testtir (Brunner, 2006).

Araştırmada kullanılan Bourdon Dikkat Testi 3 kümeden oluşmuştur ve her kümede harfler karışık şekilde yerleştirilmiştir. Öğrencilerden, 3 dakikalık sürede, her kümedeki karışık yerleşmiş harflerin içinden yalnızca a, b, d ve g harflerini bulması ve işaretlemesi istenmiştir. İşaretlenmemiş veya yanlış işaretlenmiş harfler hata olarak kabul edilmiştir. Her küme üzerinde çalışmaya 3 dakika verilmiş ve süre bitince çalışma durdurulmuştur.

Aahperd Test Bataryaları: 1600 m koş-yürü, mekik çekme ve otur-eriş testleri, boy, ağırlık ölçümleri yapılmıştır. Deneklerin esneklik ölçümleri otur-eriş testiyle yapılmıştır. Test otur-eriş sehpası ile yapılmıştır. Kuvvette dayanıklılığın ölçülmesi amacıyla 1 dakika, 90 derece bükülü bacak, mekik çekme testi uygulanmıştır. Deneklerin dayanıklılık kapasitesi 1600 m koş-yürü testi ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerden mümkün olan en kısa sürede bu mesafeyi kat etmeleri istenmiştir. Deneklere istedikleri zaman yürüme veya koşma özgürlüğü verilmiştir. Tüm ölçümlerden önce çocuklara ölçümün nasıl yapılacağını anlamaları sağlanmıştır.

Araştırmanın analizleri SPSS programının 24. Versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini sınamak için Shapiro-Wilk-W normallik analiz testleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılım

gösterdiği tespit edilmiştir. (p>0.05) Grup içi ön test – son test karşılaştırmalarında Paired Samples T testi kullanılmıştır. Hipotezlerin denenmesinde Independent Samples T testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

TABLO 1: Deneklerin cinsiyete göre ortalama boy, kilo ve yaş özellikleri

CİNSİYET		BOY	KİLO	YAŞ
ERKEK	ORTALAMA	146,83	41,7917	10,75
	N	12	12	12
	STANDART SAPMA	7,826	6,63441	0,622
KIZ	ORTALAMA	147,17	41,5333	10,75
	N	12	12	12
	STANDART SAPMA	4,428	9,82514	0,622
TOTAL	ORTALAMA	147	41,6625	10,75
	N	24	24	24
	STANDART SAPMA	6,221	8,19978	0,608

Çalışmaya katılan deneklerin yaş ortalaması 10,75 ± 0,608'dir. Boy ortalaması 147 ± 6,221 cm, kilo ortalaması ise 41,6625 ± 8,19978 kg'dir. Erkek öğrencilerin boy ortalaması 146,83 ± 7,826 cm, kızların boy ortalaması ise 147,17 ± 4,428 cm'dir. Erkek öğrencilerin kilo ortalaması 41,7917 ± 6,63441 kg, kız öğrencilerin kilo ortalaması ise 41,5333 ± 9,82514 kg'dir. Yaş ortalaması kızlarda da erkeklerde de 10,75 ± 0,622 bulunmuştur.

TABLO 2: 10-12 Yaş grubu öğrencilere bocce antrenmanlarından önce ve sonra uygulanan testlerin karşılaştırılması

		N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	P
MEKİK	ÖN TEST MEKİK	24	20,7083	7,23806	-2,955	0,007
	SON TEST MEKİK	24	23,6250	8,87014		
DİKKAT	ÖN TEST DİKKAT	24	9,96	6,721	6,022	0
	SON TEST DİKKAT	24	2,04	1,967		
ESNEKLİK	ÖN TEST ESNEKLİK	24	25,675	5,85738	-2,398	0,025
	SON TEST ESNEKLİK	24	27,6042	6,61352		
1600M	ÖN TEST 1600M	24	10:48	01:17	3,255	0,003
	SON TEST 1600 M	24	10:13	01:38		

Mekik testlerinde ön ve son mekik testlerinin değerleri arasında anlamlı bir farka ulaşıldığı görülmektedir. ($p<0,05$) Mekik testine katılan 24 kişinin ilk testler sonucunda ortalama 20,7083 ± 7,23806 mekik çektiği antrenmanlar sonucunda yapılan ölçümlerde ise ortalama 23,6250 ± 8,87014 mekik çektiği görülmüştür.

Ön test ve son testi incelendiğinde, dikkat ön test grubunun ortalama 9,96 ± 6,721 hata yaptığı görülmektedir. Son test grubu ise ortalama 2,04 ± 1,967 hata yapmıştır. Tablo 2'deki verilere göre de ön test ve son test grubu arasında anlamlı bir farka ulaşılmıştır. ($p<0,05$)

Esneklik ön test ve son test gruplarında da anlamlı fark oluşmuştur. ($p<0,05$) Ön test grubu esneklik ölçümlerinde ortalama 25,675 ± 5,85738 cm ile ölçümleri tamamlamıştır. Antrenmanların sonucunda yapılan esneklik son test grubu ortalama 27,6042 ± 6,61352 cm ile ölçümleri tamamlamıştır.

1600 metre koşu testlerinde ön test grubu ortalamanın ortalaması 10:48± 01:17 iken son test grubun ortalaması 10:13± 01:38 'dir. Ön test ve son test grubu arasında anlamlı bir farka ulaşılmıştır. ($p<0,05$)

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan deneklerde ön test ve son test değerleri bakımından tüm maddelerde anlamlı fark bulunmuştur. ($p<0,05$).

TABLO 3: Dikkat gelişiminin cinsiyete göre farklılıkları

	CİNSİYET	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	P
ÖN TEST HATA SAYISI	KIZ	12	10,92	6,612	-0,691	0,497
	ERKEK	12	9	6,98		
SON TEST HATA SAYISI	KIZ	12	2,25	2,261	-0,511	0,615
	ERKEK	12	1,83	1,697		

Tablo 3'e göre Dikkat testlerinin ön ve son testlerinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark yoktur. (p>0.05)

TABLO 4: Esneklik ön test son test değerlerinin cinsiyete göre farklılıkları

	CİNSİYET	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	P
ÖN TEST ESNEKLİK	KIZ	12	27,4167	6,15642	-1,495	0,149
	ERKEK	12	23,933	5,21699		
SON TEST ESNEKLİK	KIZ	12	31,4167	5,67624	3,417	0,002
	ERKEK	12	23,7917	5,24603		

Tablo 4 incelendiğinde esneklik ön testi sonuçlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. (p>0,05) Esneklik son testinin sonucunda cinsiyetin sonuçlar üzerinde fark yarattığı görülmüştür.(p<0,05)

TABLO 5: 1600m Ön test son test değerlerinin cinsiyete göre farklılıkları

	CİNSİYET	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	P
ÖN TEST 1600m	KIZ	12	11:15	01:22	-1,744	0,095
	ERKEK	12	10:21	01:05		
SON TEST 1600m	KIZ	12	10:31	01:45	0,833	3,87
	ERKEK	12	09:55	01:32		

Tablo 5 incelendiğinde 1600m ön testi sonuçlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. (p>0,05) 1600m son testinin sonucunda cinsiyetin sonuçlar üzerinde fark yaratmadığı görülmüştür. (p>0,05)

TABLO 6: Mekik Ön Test Son Test Değerlerinin Cinsiyete Göre Farklılıkları

	CİNSİYET	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	P
ÖN TEST MEKİK	KIZ	12	18,5	8,03967	-1,538	0,138
	ERKEK	12	22,9167	5,85364		
SON TEST MEKİK	KIZ	12	20,5833	8,53291	-1,754	0,093
	ERKEK	12	26,6667	8,45666		

Tablo 6 incelendiğinde mekik ön testi sonuçlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Mekik son testinin sonucunda cinsiyetin sonuçlar üzerinde fark yaratmadığı görülmüştür. (p>0,05)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bocce sporu ülkemizde gün geçtikçe daha da yaygınlaşan bir spordur. Literatürde, bocce adına yapılmış araştırmaların sayısı oldukça azdır. Ülkemizin bu sporda daha başarılı olabilmesi için daha çok bilimsel araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırma boccenin volo branşı üzerine yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 10,75 ± 0,608, boy ortalaması 147 ± 6,221 cm, kilo ortalaması ise 41,6625 ± 8,19978 kg'dir. (Tablo 1) Ön test ve son testler incelendiğinde tüm test maddelerinde gelişim elde edildiği görülmektedir. (Tablo 2) Ön test ve son testi incelendiğinde, dikkat ön test grubunun ortalama 9,96 ± 6,721 hata yaptığı görülmektedir. Son test grubu ise ortalama 2,04 ± 1,967 hata yapmıştır. (Tablo 2) Bu sonuçlara göre düzenli yapılan bocce volo antrenmanlarının çocukların dikkatini geliştirdiği görülmüştür. Dikkat testlerinin ön ve son testlerinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. (p>0,05) Dikkat gelişiminin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır.

İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, dikkat toplama eğitimi uygulamalarının, öğrencilerin dikkat toplama düzeylerinde anlamlı farklılıklara neden olduğu fakat öğrencilerin cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Karaduman 2004). Kaymak (2003) dikkat toplama düzeyi açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Asan (2011) masa tenisi egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan bir araştırmada, deney grubuna uygulanan masa tenisi egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğu bulmuştur. Başka bir araştırmada ise eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur (Kartal ve ark., 2016). 2006 yılında okul öncesi dönem çocuklarında hareket eğitiminin el-göz koordinasyonu ve hata sayısına etkisinin incelendiği çalışmada Özbar ve Kayapınar, 6 ay boyunca hareket eğitimi uyguladıkları okul öncesi çocuklarda son testlerde hata sayılarının indirilmesinde anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Çocuklarda yapılan fiziksel aktivite ve spor çocukların hareket gelişimi, konsantrasyon ve dikkat seviyelerinde önemli artışlara neden olmaktadır. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar da bu araştırmaları destekler niteliktedir.

Öğrencilerin ön testler sonucunda ortalama 20,7083 ± 7,23806 mekik çektiği, antrenmanlar sonunda yapılan ölçümlerde ise ortalama 23,6250 ± 8,87014 mekik çektiği görülmüştür. Tablo 2 incelendiğinde ön ve son mekik testlerinin değerleri arasında anlamlı bir farka ulaşıldığı görülmektedir (p<0,05). Mekik ön ve son test sonuçlarında erkeklerin ortalama mekik skorları kızlara göre daha yüksek olsa da anlamlı bir farka ulaşılmamıştır (p>0,05). Kuvvette devamlılığı ölçmek amacı ile yapılan bu testte düzenli yapılan bocce volo antrenmanlarının 10-12 yaş grubu çocuklarda kuvvette devamlılığı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklara bakıldığında yaş artışı ile kas kuvvetinde de artma görülmektedir. Ergenlik dönemine eşlik eden hormonal değişiklikler nedeniyle erkeklerde kas kütlesi artarak kızlara göre belirgin bir kuvvet artışı oluşturmaktadır. Bu durum, üst gövde kuvveti ve abdominal kas kuvvetini ölçen testlerin erkeklerde yüksek olmasının bir nedeni olarak gösterilmektedir. Yapılan araştırmalarda kas kuvvetindeki artışın 10-11 yaşlarında cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasıyla en hızlı düzeye ulaştığı bildirilmektedir (Muratlı, 1997). Uçan ve ark." Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmalarında mekik ve şınav değerlerine bakıldığında spor yapan çocukların daha yüksek değerlere sahip olduğunu görmüşlerdir. Cinsiyet bakımında değerlendirildiğinde ise erkeklerin daha iyi sonuçlar elde ettiği bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da mekik değerlerine bakıldığında erkekler kızlara göre daha iyi sonuçlara ulaşmışlardır fakat cinsiyetler arasındaki bu

fark anlamlı değildir. Bunun nedeni grup içindeki erkek çocukların yaş, gelişim ve olgunlaşma düzeyi gibi kişisel farklılıkları olabilir. 8 haftalık antrenman periyodu bu farkın oluşması için yetersiz kalmış olabilir.

Ön test grubu esneklik ölçümlerinde ortalama 25,675 ± 5,85738 cm ile ölçümleri tamamlamıştır. Antrenmanların sonucunda yapılan esneklik son test grubu ortalama 27,6042 ± 6,61352 cm ile ölçümleri tamamlamıştır. Esneklik ön test ve son test gruplarında da anlamlı fark oluşmuştur. ($p<0,05$) Düzenli yapılan bocce volo antrenmanlarının 10-12 yaş çocuklarda esnekliği artırdığı sonucuna varılmıştır. Tablo 4'e bakıldığında Esneklik son testinin sonucunda cinsiyetin sonuçlar üzerinde fark yarattığı görülmüştür ($p<0,05$). Kızların son esneklik test sonucu ortalama 31,4167 cm iken erkekler test sonucunda ortalama 23,7917 cm esnemiştir. Kızların esneklik son test sonuçları erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Esneklik ön testi sonuçlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Fakat son test sonuçlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının kızların esneklik gelişimindeki etkisi, erkeklerin esneklik gelişimindeki etkisine kıyasla daha fazla olduğu sonucu çıkarılabilir.

Saygın(2003), aktivite düzeyi hafif olan çocuklar ile orta şiddetli olanlar arasında esneklik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Kızlar tüm yaşlarda erkeklerden daha esnektirler ve en büyük cinsiyet farklılığı, ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında görülür (D. Özer & K. Özer, 2001). Kafa pozisyonunun otur - eriş test performansına etkisinin araştırmayı amaçlayan bir çalışmada deneklerin esneklik değerleri ile yaşla arasındaki ilişki incelendiğinde özellikle her iki cinsinde 11 yaşındaki değerlerinin diğer yaş gruplarına göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetle ilişkisi incelendiğinde kız öğrencilerin her iki teknikte de elde ettikleri ortalama değerler erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır (Cicioğlu ve Suveren, 2017). Esnekliğin cinsiyet ile ilişkisi göz önüne alındığında çalışmamızda elde edilen sonuçlar literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

Deneklerin dayanıklılık kapasitesi 1600 m koş-yürü testi ile değerlendirilmiştir. 1600 metre koşu testlerinde ön test grubu ortalamanın ortalaması 10:48± 01:17 iken son test grubun ortalaması 10:13± 01:38'dir. Ön test ve son test grubu arasında anlamlı bir farka ulaşılmıştır ($p<0,05$). Düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş çocuklarda dayanıklılığı geliştirdiği görülmüştür. 1600 m ön ve son test sonuçlarında erkeklerin ortalama dereceleri kızlara göre daha iyidir fakat bu farklar anlamlı değildir ($p>0,05$). Sonuç olarak, düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş çocuklarda dayanıklılığı geliştirdiği ve gelişim düzeyi açısından cinsiyetler arası bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

10-11 yaş grubunda erkekler kızlara oranla daha dayanıklı ve kuvvetlidir. Ancak bu fark azdır (MEB,1994). Kız ve erkek çocuklarda ergenlik dönemine kadar aerobik dayanıklılık hemen hemen eşit oranda arttığı, ergenlik döneminden sonra kız çocuklarındaki artış erkeklere göre yavaşladığı kaynaklarda belirtilmektedir (Gökmen, Karagül, & Aşçı, 1995).Uçan ve ark. yaptıkları çalışmada spor yapan çocukların uzun mesafe değerlerinin daha iyi olduğunu aynı zaman cinsiyet olarak değerlendirildiğinde erkeklerin daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Bizim araştırmamızda da düzenli bocce volo antrenmanları sonucu çocukların uzun mesafe koşularındaki performanslarında, ilk performanslarına göre daha iyi performans sergiledikleri görülmüştür. Son testlerde erkeklerin kızlara kıyasla daha iyi performans sergiledikleri fakat aradaki farkın anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Dayanıklılık ve cinsiyet ilişkisi bakımından çalışmamız literatür ile paralellik göstermiştir.

Araştırmanın sonunda düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş grubu çocuklarda dikkati, kuvvette devamlılığı, esnekliği ve dayanıklılığı geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Düzenli yapılan bocce-volo antrenmanlarının 10-12 yaş grubu çocuklarda esnekliği, kız çocuklarında erkek çocuklarına kıyasla daha fazla geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmanın bulgularına göre dikkat eksikliği olan çocuklar için dikkat geliştirmeye yönelik bocce egzersizleri yaptırılabilir. Dikkat gelişimi ile okul başarısını artırmaya yönelik okullara bocce sahaları yapılabilir. Ailelerin, dikkat eksikliği ve sporun dikkat gelişimindeki etkileri hakkında bilinçlendirilmesinde faydalanılabilir. Aile ve beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasında çocukların fiziksel ve dikkat gelişimini sağlamak amacıyla işbirliği yapılmasının sağlanmasında kullanılabilir. Bocce, çocuklar üzerindeki fizyolojik etkileri sayesinde beden eğitimi derslerinde sportif özelliklerin geliştirilmesi amacıyla kullanılabilir. Boccenin zeka gelişimi ve stratejik düşünme üzerinde etkileri araştırılabilir. Bocce sporuna yönelik araştırmalar çoğaltılarak ülkemizin bu sporda dünyada lider ülke konumuna gelmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Asan, R. (2011). Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Brunner, Y. Y. (2006). Luçşe, çem Supervnimaniye. Rostov – na Donu: Feniks, s:15 - 16.
Cicioğlu, İ , Suveren, S. (2017) . "Farklı Kafa Pozisyonunun Otur-Eriş Test Performansına Etkisi/ The Effect Of Different Head Position On Sit And Reach Test Performance", Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 8: 0-0
Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, F.H. (1995). Psikomotor gelişimi. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
Karaduman BD. (2004). Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama
Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Kartal, R., Dereceli, Ç., Kartal A. (2016). Eskrim Sporu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 82-88.
Kaymak, S. (2003). Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama Becerilerinin geliştirilmesine etkisi, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
Kızılakşam, E. (2006). Edirne İl Merkezi İlköğretim Okullarındaki 12-14 Yaş Grubu Aktif Olarak Spor Yapan ve Yapmayan (Beden Eğitimi Dersine Giren) Öğrencilerin Eurofit Test Bataryaları Uygulama Sonuçlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
Kocaoluk, M. Ş. ve Kocaoluk, F. (1998). İlköğretim Okulu Programı 1-8. Sınıfların Yıllık Planı, İstanbul: Kocaoluk Yayınevi. Cilt 3.
MEB, (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Psikomotor Gelişim, Ankara, s:5
MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), (2007). Psiko-Motor Gelişim, Ankara.
Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı. (1994). İlk-Orta Öğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı, Ankara.
Muratlı, S. (1997). Antrenman bilimi ışığı altında çocuk ve spor. Ankara: Bağırgan Yayın Evi.
Özbar, N., Kayapınar, Ç.F. (2006). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Hareket Eğitiminin El-Göz Koordinasyonu Süresi ve Hata Sayısına Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(5): 83-95.
Özer, D.S., Özer, M.K. (2001). Çocuklarda motor gelişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
Pagnoni, M., (2010). The joy of bocce. 3rd edition. Authur House 1-29/ 60-61.
Robbiano, E Sport bocce: iniziacione, perfezionamento, allenamento. FIB, 1997.
Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, (Yayınlanmamış), İstanbul :60.
Soysal, Ş. Yalçın, K. ve Can H. (2008). Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yer Alan Dikkat Teorileri, New Symposium Journal, Cilt 46, Sayı 1
Tunç, A.(2013), Golf Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu web sayfası: www.tbbdf.org.tr
Türkmen, M. (2011). Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle; Bocce Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları, Ankara, Neyir Yayınları.
Türkmen, M., Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M. (2018). Determination of Some Physical Fitness and Body Composition
Characteristics of Young Bocce Players in Turkish National Team Sport. Mont .16 (1): 13–17.
Uçan, İ., Buzdağlı, Y., Ağgön, E. (2018). Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atabesbd;20(3)
Uluslararası Volo Federasyonu web sayfası: http://www.fiboules.org
Yavuzer, H. (1994). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
Yaycı, L. (2007). İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici Ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkililiğinin Sınanması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
Yeşilyaprak B. (2011). Eğitim Psikolojisi. Ankara. Pegema Yayıncılık: 32.

Ziyagil, M , Tamer, K , Zorba, E , Uzuncan, S , Uzuncan, H . (1996). Eurofit Test Bataryası Vasıtasıyla 10-12 Yaşları
Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1), 20-28.
Čuk,I.,Jakše, B., Pajek, M.B. Letnikoski S. Morfološke značilnosti vrhunskih balinarjev, Morphologic characteristics of bocce volo players, Sport: 180-181.

SB182

BESYO ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA EMPATİ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Nahit Özdayı[1], Alp Kaan Kilci[2], Ali Serdar Yücel[3] Serbay Kaya[4]

[1] Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, Email:nahitozdayi@balikesir.edu.tr
[2] Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: alpkaankilci@balikesir.edu.tr
[3] Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: alsetu_23@hotmail.com
[4] Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Email: srbykaya@gmail.com

ÖZET

Spor ortamında aktif rol alan bireylerin empatik becerilerinin olması bireylerin (sporcu, antrenör, hakem, yönetici vb.) birbirlerini daha iyi anlamalarına ve sporda başarıyı yakalamalarına olanak sağlayabilir. Empati becerisinin sadece sporcular açısından değil antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri ve yöneticiler açısından da değerlendirmek gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bu meslek gruplarının yetişmesinde önemli görevler üstlenen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nda eğitim gören antrenör, öğretmen ve yönetici adaylarının empatik becerilerinin ölçülmesi spor bilimlerine ve bu meslek gruplarına önemli katkılar sağlayabilir.

Bu çalışmanın amacı BESYO öğrencilerinin sporda empati düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 987 öğrenci, örneklemini ise Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören rasgele yöntemle seçilmiş 318 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından geliştirilen Sporda Empati Ölçeği (SEM) kullanılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.78 bulunmuştur. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmış ve verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskall Wallis testleri uygulanmıştır. Çalışmada katılımcıların %37.4'ünü kadınlar, %62.6'sını erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların %55.9'u takım sporu ile %44.1'i bireysel spor ile uğraşmaktadır. Katılımcıların %42.1'i 19-21 yaş arasında, %41.6'sı 22 yaş ve üzeri, %16.3'ü ise 18 ve altı yaş aralığındadır. Katılımcıların spor yapma sürelerine göre %42.2'sinin 9 yıl ve üzeri, %25.2'si 6-8 yıl, %20.7'si 3-5 yıl ve %11.9'unun 0-2 yıl arası süreye sahip oldukları görülmektedir. Çalışma sonunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları ve spor yapma süreleri ile sporda empati düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($p<0,05$), spor branşı ile sporda empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Empati, Beden Eğitimi

EXAMINATION OF THE EMPATHY LEVELS OF BESYYO STUDENTS IN SPORT IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES (BALIKESIR UNIVERSITY CASE STUDY)

ABSTRACT

Having empathic skills of individuals who take active role in sports environment, individuals (athletes, coaches, referees, managers, etc.)) they can help them understand each other better and catch success in sports. Empathy is not only necessary for athletes but also for coaches, physical education teachers and managers. In this respect, the measurement of empathic skills of coaches, teachers and managers who are trained at the Physical Education and sports schools, who undertake important duties in the training of these professional groups, can provide important contributions to sports sciences and these professional groups.

The aim of this study is to examine the empathy levels of students in sport in terms of various variables. The universe of the research consists of 987 students studying at Balıkesir University School of physical education and sports, and 318 students selected randomly studying at Balıkesir University School of Physical Education and sports. The empathy scale (sem) developed by Erkuş and yakupoğlu (2001) was used in the study. The Cronbach-Alpha internal consistency coefficient of the study was 0.78. To determine whether the data have a normal

distribution, the Shapiro-Wilk normality test was applied and the data was non-parametric test appropriate for the conditions, since it is understood that to determine significant differences, Mann-Whitney U and Kruskal Wallis tests were applied. In the study, 37.4% of the participants were women and 62.6% were men.

55.9% of the participants deal with team sport and 44.1% with individual sport. 42.1% of the participants were 19-21 years of age, 41.6% were 22 years and above, and 16.3% were 18 and below. It is observed that 42.2% of the participants had a period of 9 years and above, 25.2% had a period of 6-8 years, 20.7% had a period of 3-5 years and 11.9% had a period of 0-2 years. At the end of the study, there was a significant difference between the gender, age and fitness periods of the students and the empathy levels in sports ($p<0.05$), and there was no difference between the empathy levels in sports and sports ($p < 0.05$).

Keywords: Sports, Empathy, Physical Education

GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı ve kişilik gelişimine katkıda bulunan, kişinin mücadele gücünün arttırılmasına ilaveten belirli kurallar ve rekabet çerçevesinde, mücadelenin yanı sıra heyecan duyma ve yarışmada kazanma maksadıyla yapılan faaliyetlerdir (Yetim, 2000).

Empati, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olayları onun bakış açısıyla değerlendirmesi, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak idrak etmesi, hissetmesi ve bu durumu ona aktarması sürecidir. Bu nedenle, empati eğitim-öğretim faaliyetlerinde önemli bir unsur olarak değerlendirilmekte ve özellikle spor etkinliklerinin empatik beceri ve eğilim düzeyleri yüksek, nitelikli, araştırıcı ve üretken eğitimciler tarafından uygulatılması sporun sağlıklı bir biçimde topluma yayılması bakımından önemli görülmektedir (Yılmaz ve Akyel, 2008).

Sosyal bir varlık olan insan sürekli çevresiyle iletişim kurmak ihtiyacı hisseder. Empati özellikle iletişim alanında kullanılan bir kavramdır. Kişilerin günlük hayatlarında önemi büyük olan empati, özellikle sportif anlamda antrenörden sporcuya hatta seyircilerin birbirleriyle kurdukları ve paylaşımların yaşandığı bir iletişim türüdür (Mutlu ve ark., 2014).

Spor ortamında ve özellikle spor yarışmalarında, oyuncuların empatik özelliklerinin sportif başarıda önemli etki sağlayacağı akla uygun bir yaklaşımdır. Özellikle takım sporlarında, oyuncunun takım arkadaşlarına, antrenörüne ve rakip oyunculara yönelik empatik becerisini kullanması; onların nasıl davranacağını tahmin etmesinde, takım ruhunun belirmesinde ve buna bağlı olarak da takım başarısında önemli bir etken olabilir. Bu açıdan bakıldığında, spor ortamında empatinin ölçülmesi spor bilimlerine ve özellikle de antrenörlere çok önemli katkılar sağlayabilir (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001).

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı BESYO öğrencilerinin sporda empati düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören rasgele yöntem seçilen 318 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından geliştirilen Sporda Empati Ölçeği (SEM) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış ve verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskall Wallis testleri uygulanmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.78 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Sporda Empati Ölçeği (SEM) Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	**Df**	**P**

Empati Düzeyi	,865	318	,000

%5 anlamlılık seviyesinde Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre; Sporda Empati Ölçeğindeki anlamlılık değeri 0,00'dır. Bu değer 0,05'ten küçük olduğu için verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Cinsiyet ile Sporda Empati Düzeyi Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	%	X	Mann-U	p
Empati Düzeyi	Kadın	119	37,4	180,25	9133,50	0,01
	Erkek	199	62,6	145,36		

Tablo 2'ye göre öğrencilerin empati düzeyleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3. Spor Branşı ile Sporda Empati Düzeyleri Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Spor Dalı	N	5	X	Mann-U	p
Empati Düzeyi	Takım sporu	178	55,9	149,29	9648,50	0,47
	Bireysel spor	140	44,1	142,14		

Tablo 3'e göre öğrencilerin empati düzeyleri, spor branşlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 4. Yaş ile Sporda Empati Düzeyi Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	%	X	Kruskal Wallis-H	p
Empati Düzeyi	18 ve altı yaş	52	16,3	186,81	8,67	0,01
	19-21 yaş arası	134	42,1	162,14		
	22 yaş ve üzeri	132	41,6	143,71		

Tablo 4'e göre öğrencilerin empati düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 5. Spor Yapma Süresi ile Sporda Empati Düzeyi Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Spor Yapma Süresi	N	%	X	Kruskal Wallis-H	p
Empati Düzeyi	0-2 yıl	38	11,9	177,24	4,85	0,07
	3-5 yıl	66	20,7	145,33		
	6-8 yıl	80	25,2	149,74		
	9 yıl ve üzeri	134	42,2	167,28		

Tablo 5'e göre öğrencilerin spor yapma süreleri ile empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonunda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları ve spor yapma süreleri ile sporda empati düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken (p<0,05), spor branşı ile sporda empati düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

KAYNAKÇA

Erkuş, A., Yakupoğlu, S. (2001). Spor Ortamında Empati Ölçeği (SEM) Geliştirme Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 22-31.

Mutlu, O. T., Şentürk, E., Zorba, E. (2014). Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi. International Journal of Science Culture and Sport, 129-137.

Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yılmaz, İ., Akyel, Y. (2008). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 27-33.

SB185

SPOR EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONU VE BAŞARI ALGILARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Veysel Küçük[1], Hilal Tınaz[2]

[1]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü veysel.kucuk@marmara.edu.tr
[2] İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi bölümü, hilaltinaz@esenyurt.edu.tr

ÖZET

Başarı motivasyonu, genel olarak, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda kişinin spora katılımlarını sürdürmek için hedef yönelimlerinin ne olduğu, davranışının oluşumunda hangi hedef yönelimlerinin daha çok etkisi altında olduğunu ve spor yapan bireylerin hedef yönelimlerinin görev veya ego yönelimli olup olmadığını açıklamak önem kazanmaktadır. Bu araştırma; Spor Yüksek Öğrenimi gören öğrencilerin başarı algısı ve spora katılım motivasyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Esenyurt Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim gören yaşları 18-30 (Ort±SS: 20,63±1,8) arasında değişen 39 kadın, 81 erkek toplam 120 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, sporcuların yaş, cinsiyet, branş, millilik durumu gibi demografik bilgileri almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Roberts, Treasure ve Balague tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kazak Çetinkalp ve Doğan tarafından gerçekleştirilen Başarı Algısı Envanteri'nin Yetişkin Versiyonu-BAE-Y ve Gill, Gross ve Huddleston tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Z.Bediz Oyar, F. Hülya Aşçı, Müberra Çelebi, Özgür Mülazımoğlu tarafından yapılan Spora Katılım motivasyonu ölçeği olmak üzere toplam üç ölçek kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistiksel teknikler, Independent Sample t testi, Mann Whitney-u Testi ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, sporcu öğrencilerin Başarı algısı puanları değerlendirildiğinde, genel ortalamada görev yönelim puanı daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu, spora katılım motivasyonu alt boyutları değerlendirildiğinde en yüksek ortalamanın Başarı alt boyutunda, en düşük ortalamanın ise Beceri Gelişimi alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Branşa göre spora katılım motivasyonu alt boyutları puanları değerlendirildiğinde fiziksel uygunluk, takım üyeliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşa göre spora katılım motivasyonu alt boyutları puanlarını değerlendirildiğinde, Arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bunun yanı sıra, sporcuların başarı algıları ile katılım motivasyonları arasında Görev Yönelimi alt boyutu ile ego yönelimi, başarı, yarışma, beceri gelişimi katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı ve pozitif ilişki ortaya konmuştur. Ego Yönelimi alt boyutu ile de başarı ve yarışma katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$). Sonuç olarak, spor yüksek öğrenimi gören sporcu öğrencilerin en çok beceri gelişimi için spora katıldıkları, kadın sporcuların erkek sporculara göre Başarı algısı açısından daha fazla görev yönelimli oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Takım, Bireysel, Motivasyon, Başarı Algısı, Sporcu

AN INVESTIGATION OF MOTIVATION FOR PARTICIPATION AND PERCEPTION OF SUCCESS OF SPORTS EDUCATION STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES

ABSTRACT

In general, the motivation of success is defined with doing what is given masterfully, perfect accomplishment, overcoming obstacles and making better than others. In this context, it is important to explain what are the target orientations in order to maintain their participation in the sport, which target orientations are making true impact on formation of their behavior and whether the target orientations of the individuals engaged in sports are task or ego oriented. In this research, the aim of the study was to examine perception of achievement and motivation to participate in sports at higher education students'. The sample group of the study consisted of 120 athletes, 39 girls and 81 boys, aged between 18-30 (Avg. ±SD: 20,63±1,8) , studying at Marmara University Faculty of Sport Sciences and Esenyurt University Sports Academy. In the study, three scale used to make demographic data collection tool, which are the athlete age, gender, branch, national player status. These scales called respectively Personal Information Form developed by researcher, Achievement Perception Inventory (Adult version, developed by Roberts Treasure and Balague and Turkish version carried out by Kazak Çetinalp and Doğan),and scale of motivation for participation in sport (developed by Gill, Gross and Huddleston and Turkish version carried out by Z.Bediz Oyar, F. Hülya Aşçı, Müberra Çelebi and Özgüz Mülazımoğlu). Independent Sample t test, Mann Whitney-u Test and Pearson Correlation test were used as descriptive statistical techniques for data analysis. According to the results of the statistical analysis, when the achievement perception scores of the athletes were evaluated, it was found that the task orientation score had a higher average in the general average, and when the sub-extent of the participation in the sport were evaluated, the highest mean was in the success subscale and the lowest average was in the Skill Development sub-extent. When the scores of sub-extents of participation in sports were evaluated according to the branch, statistically significant difference was found in physical fitness, team membership sub-extents ($p<0,05$). When the scores of sub-extents of participation in sports were evaluated according to the age, statistically significant difference was found in the sub-dimension of friendship ($p<0,05$). In addition to this, there is a statistically significant and positive relationship between the sub-extentof the Task Orientation sub-extent, ego orientation, achievement, competition, skill development and participation motivation. In addition to this, there was a statistically significant positive relation between success and competition participation motivation sub-extents with Ego Tendency sub-extent ($p<0.01$). As a result, in higher education sport athlete group, most students participating in sports for the development of skills, in terms of perception of the success, female athletes compared to male athletes were found to be more task-oriented.

Keywords: Team, Individual, Motivation, Perception of Success, Athlete

GİRİŞ

Egzersiz ve Spor psikolojisinde motivasyon kavramı farklı kaynaklarda farklı şekilde tanımlanmaktadır. Kişileri spora katılmaya yönlendiren temel nedenleri ortaya koymak, diğer bir ifadeyle, sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelemek Egzersiz ve spor psikolojisi alanında bir çok kez ele alınan konulardan birisidir. (Gould D, Feltz D,Weiss M.1995, Kint K, Weiss M.,1987) Motivasyon, organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Motivasyon, davranışı harekete geçiren ve yönlendiren istek veya arzu olarak tanımlanabilir. Sage'e (1984) göre motivasyon; kişilerin çabasının yönünü ve yoğunluğunu arttırır. Çabanın yönü; herhangi bir duruma yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu; bir durumda ne kadarlık eforun harcandığını anlatır (Gould,1982). Spora katılım motivasyonu ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bilgilerin antrenörlere, yöneticilere ve eğitimcilere program hazırlamada faydalı olacağını ve sportif faaliyetlere katılan bireylerin ihtiyaçlarının karşılanarak psikolojik ve fizyolojik gelişimlerine olumlu katkıda bulunacağını ifade etmiştir.

Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasındaönemlibir yere sahip olan "Başarı Motivasyonu Kuramı" ile açıklayabiliriz. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki,2000, Hayashi, 1996). Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapmak olarak tanımlamıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox, 1990). Eğer motivasyon farklılıklarının kişilerde neden olduğunu anlayabilirsek, kişilerin olumlu yöne yönelmesini sağlayabiliriz. Başarı motivasyonunun kişilerin

düşünceleri, davranışları ve duyguları üzerine etkileri aşağıda belirtilmiştir.

- Aktivitenin seçilmesinde (yarışmak için aynı yetenekteki bir rakibi aramak ya da, daha yüksek ya da daha düşük yetenek seviyesindeki rakipleriseçmek),
- Hedefe ulaşmak için harcanan eforun belirlenmesinde (ne kadar sıklıkta antrenman yaptığı gibi),
- Hedefe ulaşmak için kullanılacak eforun şiddetinin belirlenmesinde antrenmanda ne kadar istekli olduğu gibi),
- Güçlüklere ya da başarısızlığa göğüs germede (örneğin, her şey kötü gittiğinde daha çok çalışma ya da bırakma gibi). başarı motivasyonunun etkili olduğu düşünülmektedir (Weinberg,1995).

Başarı motivasyonunun diğer bir tanımlanan özelliği ise bireyin kendi yeteneklerini algılaması görüşüne dayanmaktadır. İlk olarak Nicholls tarafından ortaya atılan "Başarı Hedefi Kuram"ı, hem Bandura'nın kendine yeterlik kuramı hem de Harter'in yeterlik güdülenme kuramının genişletilmiş halidir. Başarı hedefi kuramına göre başarı ortamlarında "ego yönelim ve görev yönelim" olmak üzere iki başarı hedefi yer almaktadır. Bu hedefler, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev yönelimli birey; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığını gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Görev yöneliminde yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Görev yönelimli sporcular, sıkı çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın kendisini başarıya götüreceğine inanmaktadırlar. Buna karşın ego yönelimli birey ise, üstün yeteneği kanıtlama üzerine yoğunlaşmakta ve başarıya üstün yeteneğini kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanmaktadır (Duda JL. 1993, Yoo J. Kim BJ. 2002) ve Hall (2001), başarının bireylere göre farklı anlamlar taşıdığını ve temelde başarının, başarı güdülenmesi çerçevesinde, ego ve görev yönelime göre tanımlandığını öne sürmüşlerdir. Başarı hedefi kuramına göre; başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarı davranışı, kişinin güdülenmesini belirlemede etkileşim içindedir. Kişinin güdülenmesini anlamak için, başarı ve başarısızlığın kişi için ne anlamı olduğunu, kişinin başarı hedeflerini ve bu hedeflerin kişinin yetenek algısı ile nasıl etkileşim içinde olduğunu bilmek gereklidir (Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE. 2007, Weinberg R.S. , Gould D. 1995).

Yukarıda konumuz ile ilgili örneklerini sunduğumuz literatür bilgisi ışığında bu çalışmanın amacı, spor yüksek eğitimi gören sporcu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını ve başarı algı düzeylerini belirleyerek, sporcu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarında başarı algılarının belirleyici olup olmadığını tespit etmektir.

YÖNTEM

Çalışmanın everenini 2018-2019 öğretim yılında Üniversitelerin Beden Eğitimi Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğretimlerine devam eden tüm öğrenciler, örneklem grubunu çalışmaya gönüllü olarak katılan Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Esenyurt Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim gören yaşları 18-30 (Ort±SS: 20,63±1,8) arasında değişen 39 kadın, 81 erkek toplam 120 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak toplam üç ölçek kullanılmıştır.Birincisi, sporcuların yaş, cinsiyet, branş, millilik durumu gibi demografik bilgileri almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, (Roberts, Treasure ve Balague, 1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması (Kazak Çetinkalp ve Doğan, 2006) tarafından gerçekleştirilen Başarı Algısı Envanteri'nin Yetişkin Versiyonu-BAE-Y;Ölçek, yargıların beşli değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluşmakta ve iki alt boyutu içermektedir. Üçüncüsü' de (Gill, Gross ve Huddleston, 1983) tarafından geliştirilen bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Ba şarı/Statü, Enerji Harcama, Hareket/Aktif Olma ve Yarışma) oluşan ölçektir. Ölçekte bireylerin spora katılım nedenleri "Çok Önemli (1)", "Az Önemli (2)" ve "Hiç Önemli Değil (3)" şeklinde 3'lü ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar, spora katılım motivasyonunun önemli olduğunu, yüksek puanlar ise önemsiz olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlaması (Z.Bediz Oyar, F. Hülya Aşçı, Müberra Çelebi, Özgür Mülazımoğlu, 2001) tarafından yapılmıştır. Spora Katılım motivasyonu ölçeği olmak üzere. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistiksel teknikler, Independent Sample t testi, Mann Whitney-u Testi ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışmamızda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir

BULGULAR

Tablo-1. Katılımcıların bazı demografik özellikler

Bazı Sosyodemografik Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	81	67,5
Kadın	39	32,5
Yaş (yıl)	Ort±SS: 20,63±1,8, Ortanca: 20 En Küçük: 18, En Büyük: 30	
Branş		
Takım	72	60
Bireysel	48	40
Millilik		
Milli	20	16,7
Milli Olmayan	100	83,3
Üniversite		
Marmara	62	51,7
Esenyurt	58	48,3

Tablo-2. Katılımcıların Başarı Algısı ve Katılım motivasyonu alt boyutları puanları

Başarı Algısı Alt Boyutları	**Ort±SS**	**En küçük**	**En Büyük**
Ego Yönelim	8,98±3,38	6	24
Görev Yönelim	**11,78±4,72**	**6**	**30**
Katılım Motivasyonu Alt Boyutları	**Ort±SS**	**En küçük**	**En Büyük**
Arkadaş	4,72±1,35	3	9
Başarı (En yüksek)	**6,72±1,68**	**5**	**12**
Yarışma	3,97±1,19	3	8
Eğlence	5,18±1,43	4	10
Takım Üyeliği/ruhu	5,21±1,60	4	10
Fiziksel Uygunluk	6,44±1,55	5	12
Hareket/Aktif Olma	3,54±0,99	3	8
Beceri Gelişimi (En düşük)	**3,33±0,66**	3	6

Katılım motivasyonu alt boyutları değerlendirildiğinde en yüksek ortalama başarı alt boyutundadır. En düşük ortalama ise beceri gelişimi alt boyutundadır. Düşük puanlar yüksek katılım motivasyonu olduğunu göstermektedir.

Tablo-3.Katılımcıların cinsiyetlerine göre başarı algısı independent sample t testi sonuçları

	Erkek(n:81) Ort±SS	**Kadın(n:39) Ort±SS**	**t**	**p***
Ego Yönelim	11,80±4,71	11,74±4,81	-0,06	0,97
Görev Yönelim	**9,44±3,66**	**8,02±2,51**	**-2,18**	**0,03***

Cinsiyetlere göre Ego-Görev yönelim puanları değerlendirildiğinde, cinsiyete göre Görev Yönelim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$)

Tablo-4.Branşlara göre başarı algısı independent sample t testi sonuçları

	Takım(n:72) Ort±SS	Bireysel(n:48) Ort±SS	t	p*
Ego Yönelim	11,77±4,75	11,79±4,73	0,89	0,67
Görev Yönelim	9,20±3,26	8,64±3,65	0,89	0,89

Branşa göre Ego-Görev yönelim puanları değerlendirildiğinde, ego- görev yönelim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. (p>0,05)

Tablo-5.Millilik durumlarına göre mann whitney-u testi sonuçları

	Millilik Durumları					
	Milli Sporcu		Milli Sporcu Olmayan		Z*	p*
Değişkenler	Sayı	Ortanca	Sayı	Ortanca		
Ego Yönelim	20	51,15	100	62,37	-1,32	0,18
Görev Yönelim	20	48,25	100	62,95	-1,75	0,08

Millilik durumlarına göre Ego-Görev yönelim puanları değerlendirildiğinde, ego- görev yönelim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. (p>0,05)

Tablo-6.Katılım motivasyonu toplam puanının bazı değişkenlere göre independent sample t testi sonuçları

	N	Katılım Motivasyonu Ort±SS	t	p*
Cinsiyet				
Erkek	81	38,81±6,43	0,81	0,62
Kadın	39	39,83±6,56		
Branş				
Takım	72	39,32±6,28	0,37	0,87
Bireysel	48	38,87±6,78		
Yaş				
<=20	69	39,33±0,80	0,36	0,71
=>21	51	38,89±0,87		

Katılım motivasyonu ortalama puanları değişkenlere göre değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. (p>0,05)

Tablo-7.Katılım motivasyonu toplam puanının millilik durumlarına göre mann whitney-u testi sonuçları

Millilik Durumu	n	Katılım Motivasyonu Ortanca	Z	p*
Milli Sporcu	20	64,10	-0,50	0,61

Milli Sporcu Olmayan	100	59,78		

Katılım motivasyonu ortanca puanları millilik durumlarına göre değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. (p>0,05)

Tablo-8.Cinsiyete göre katılım motivasyonu alt boyutları puanlarının independent sample t testi sonuçları

	Erkek Ort±SS n:81	**Kadın Ort±SS n:39**	**t**	**p***
Başarı	6,67±1,73	6,82±1,58	0,42	0,31
Fiziksel Uygunluk	6,45±1,58	6,41±1,53	-0,15	0,77
Takım Üyeliği/ruhu	5,18±1,62	5,28±1,58	0,30	0,72
Arkadaş	4,52±1,33	5,14±1,31	2,39	0,61
Eğlence	5,08±1,32	5,38±1,63	1,06	0,09
Yarışma	3,96±1,77	4,00±1,23	0,15	0,92
Beceri Gelişimi	3,35±0,67	3,28±0,64	0,58	0,33
Hareket/Aktif Olma	3,55±1,08	3,51±0,79	0,23	0,32

Katılım motivasyonu alt boyut puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. (p>0,05)

Tablo-9.Branşa göre katılım motivasyonu alt boyutları puanlarının independent sample t testi sonuçları

	Takım Ort±SS n:72	**Bireysel Ort±SS n:48**	**t**	**p***
Başarı	6,68±1,64	6,79±1,76	-0,35	0,19
Fiziksel Uygunluk	**6,80±1,65**	**5,89±1,22**	**3,45**	**0,001**
Takım Üyeliği/ruhu	**4,91±5,66**	**5,66±1,82**	**-2,42**	**0,01**
Arkadaş	4,68±1,29	4,79±1,44	-0,42	0,62
Eğlence	5,30±1,50	5,00±1,30	1,14	0,27
Yarışma	3,88±1,09	4,10±1,32	-0,96	0,11
Beceri Gelişimi	3,37±0,77	3,27±0,60	0,83	0,12
Hareket/Aktif Olma	3,66±1,14	3,35±0,69	1,87	0,06

Branşa göre katılım motivasyonu alt boyutları puanlar değerlendirildiğinde fiziksel uygunluk, takım üyeliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05).

Tablo-10.Yaşa göre katılım motivasyonu alt boyutları puanlarının independent sample t testi sonuçları

	<=20 Ort±SS n:69	**=>21 Ort±SS n:51**	**t**	**p***
Başarı	6,72±1,72	6,72±1,65	-0,00	0,98
Fiziksel Uygunluk	6,39±1,52	6,50±1,61	-0,41	0,68
Takım Üyeliği/ruhu	5,72±1,61	5,13±1,60	2,47	0,64
Arkadaş	**4,98±1,41**	**4,37±1,18**	**0,72**	**0,01***
Eğlence	5,26±1,60	5,07±1,16	-0,68	0,47
Yarışma	3,91±1,13	4,05±1,27	0,66	0,51
Beceri Gelişimi	3,34±0,68	3,31±0,64	0,27	0,78
Hareket/Aktif Olma	3,43±0,71	3,68±1,27	-1,28	0,20

Yaşa göre katılım motivasyonu alt boyutları puanlarını değerlendirildiğinde, Arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Düşük puanlar, katılım motivasyonunun önemli olduğunu gösterdiği için, 20 yaş altında ve 21 yaş üzerinde beceri gelişimi alt boyutu en yüksek bulunmuştur.

Tablo-11.Yaşa göre başarı algısı alt boyutları puanlarının independent sample t testi sonuçları

	<=20 Ort±SS n:69	**=>21 Ort±SS n:51**	**t**	**p***
Ego Yönelim	12,02±4,97	11,45±4,39	0,66	0,51
Görev Yönelim	8,69±3,27	9,37±3,52	-1,08	0,28

Yaşa göre başarı algısıalt boyutları puanlarını değerlendirildiğinde, Arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Tablo-12.Başarı algısı ve katılım motivasyonları arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon sonuçları

Değişkenler	Görev Yönelim	Ego Yönelimi	Başarı	Fiziksel Uygunluk	Takım Üyeliği/ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket/Aktif Olma
GörevYönelim	1,00									
Ego Yönelimi	,477**	1,00								
Başarı	,279**	,541**	1,00							
Fiziksel Uygunluk	,137	-,028	,139	1,00						
Takım Üyeliği/ruhu	,027	,087	,252**	,267**	1,00					
Arkadaş	,010	,020	,193	,248**	352**	1,00				
Eğlence	,120	,030	,216*	,362**	,356**	477*	1,00			
Yarışma	,345**	,444**	,528**	,146	,201*	,086	,146	1,00		
Beceri Gelişimi	,234*	,130	,202*	,456**	,420**	,192*	,368**	,254**	1,00	
Hareket/Aktif Olma	,171	,076	,209*	,595**	,336**	,244**	,265**	,267**	,398**	1,00

***p<0,05**
****p<0,01**

Yapılan analizler sonrasında Görev Yönelimi alt boyutu ile ego yönelimi (r=0,47; p<0,01), başarı (r=0,27; p<0,01), yarışma (r=0,34; p<0,01), beceri gelişimi(r=0,23; p<0,05) katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı ve pozitif ilişki ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra Ego Yönelimi alt boyutu ile de başarı(r=0,54; p<0,01), yarışma (r=0,44; p<0,01) katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma; Spor Yüksek Öğrenimi gören öğrencilerin başarı algısı ve spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bir başka ifadeyle, spor öğrenimi gören öğrencilerin sahip olduğu bazı değişkenler ile başarı algısı ve katılım motivasyonları arasındaki ilişki bu çalışmada test edilmiştir.

Yapılan betimleyici istatistiki analizler, spor yüksek öğrenimi bireysel ve takım sporcu öğrencileri için en önemli spora katılım motivasyonlarının beceri geliştirme ve takım üyeliği olduğunu göstermektedir(Tablo.2). Elde edilen bu sonuç bir çok araştırma ile benzerlik göstermektedir(Kolt G, Kirby R, Bar-Eli M, Blumenstein B, Chadha NK, Liu J, et al., 1999).

Yaşa göre katılım motivasyonu alt boyutları puanları değerlendirildiğinde, 21 yaş üzerindeki sporcu öğrencilerin daha çok arkadaşlık için spora katıldığı tespit edilmiştir(Tablo.10). Bu sonuç; katılımcıların gerek spor, gerekse bulundukları üniversite ortamının oluşturduğu fırsatlar nedeniyle sosyal hedeflere yöneldiğinin açık bir göstergesidir.

Cinsiyete göre katılım motivasyonu puanları değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin, katılım motivasyonu puanları, kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur(Tablo.8). Yıldırım'ın(2017) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine yaptığı çalışmada araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Cinsiyete göre katılım motivasyonu alt boyutları puanları değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin beceri gelişim alt boyutu, erkek öğrencilerin başarı ve yarışma alt boyutunda katılım motivasyonları yüksek bulunmuştur(Tablo.8).

Polat ve ark. (2018) spor lisesi öğrencileri ve spor merkezi üyelerine yaptığı çalışma da, bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçları destekler nitelikte bir başka örnekte, Ayçan ve Yıldız (2014), spora katılım motivasyonunun ölçülmesi amacıyla 11-14 yaş öğrencilerine yaptığı çalışmalarında, erkek öğrencilerin, başarı ve yarışma, kadın öğrencilerin beceri gelişimi, hareket/aktif olma, fiziksel uygunluk alt boyutlarında yüksek motivasyona sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlara, kadın öğrencilerin sporu hayatın içinde olmak, var olan becerilerini geliştirme, erkek öğrencilerin spora katılarak rekabet duygusu ve erkeksi öğelerle tanışma fırsatı düşüncesinin etki ettiği söylenebilir.

Kaman ve ark. (2017)'nen tenis sporcularına yaptığı çalışmada, katılım motivasyonu alt boyutları cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, arkadaşlık, başarı, beceri gelişimi, eğlence, fiziksel uygunluk, hareket ve takım üyeliği alt boyutlarında, spor eğitimi gören öğrencilere yaptığımız çalışmada olduğu gibi(Tablo.8) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0.05$). Yine aynı çalışmada, katılım motivasyonu puanları cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde aynı sonuçlar elde edilmiş olup(Tablo.8), en yüksek katılım motivasyonu beceri gelişiminde bulunmuştur.

Araştırmamızın diğer bir boyutu olan Başarı algısı puanları değerlendirildiğinde, katılımcıların görev yönelim puan ortalamaları ego yönelim puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur(Tablo.2). Cinsiyet değişkenine göre spor yüksek öğrenimi gören erkek öğrencilerin görev yönelim puanlarının spor yüksek öğrenimi gören kadın öğrencilerin puanına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, özellikle takım sporlarında antrenörler tarafından çoğunlukla takım üyeliğinin öneminin vurgulanmasının ve takım olarak hareket etmenin sorumluluklarının sporculara aktarılmasının bir sonucu olarak gösterilebilir.

Araştırmada, başarı algısı alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, Ego yönelimi ile görev yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir(Tablo.12). Sinan'ın(2015), spor yapan lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, bu ilişkiyi destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir. Buna göre, spor yapanların, ego yönelimi arttığında görev yöneliminde de artış olduğu söylenebilir.

Elmas ve Bir ol'un (2018), erken dönem ergenlere yaptığı çalışmada, cinsiyete değişkenine göre başarı algısı alt boyut puanları değerlendirildiğinde, çalışma sonuçlarını da destekler nitelikte(Tablo.3), ego yönelim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0.05$). Görev yönelim puanları değerlendirildiğinde ise, ergenlere yapılan çalışmada istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0.05$) fakat yapılan çalışmada görev yönelim puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$). Bu sonuç, çalışmanın ergenlere yapılmış olması ve küçük yaş gruplarında görev yönelimi arasında cinsiyete göre fark olmaması, spor eğitimi gören öğrencilerin yaş grubunun daha büyük olması ve yaş büyüdükçe kadınların daha çok göreve yönelmeleri olabilir.

Aküyüz ve ark.'nen (2010), dağcılık sporu yapanlara yaptığı çalışmada, çalışmaya katılanların ego ve görev yönelim puanları değerlendirildiğinde, görev yönelim puanları ego yönelim puanlarından yüksek bulunmuştur. (Duada ve Hite, 1992), Genelde elit sporcularda ego ile ilişkili hedef yönelimlerinin baskın olduğu, elit olmayanlar ve amatörlerde ise görev ile ilişkili hedef yöneliminin ağırlıklı olduğu belirtilmiştir.

ÖNERİLER

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırmamızın sonuçları ile yapılan bir çok çalışma arasında benzerlikler olduğu görülmektedir. Elde edilen Spor Yüksek Öğrenimi gören sporcu öğrencilerin Spora katılım motivasyonu ve Başarı Algısı bulguları, spora katılımı arttırma stratejilerini değerlendirirken faydalı olabilir. Araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla katılım motivasyonları daha yüksek bulunmuştur. Buradan çıkan sonuçla erkek ve kadın öğrencilerin katılımını sağlamak, katılım için uygun ortamlar yaratmak ve hedefler belirlemek, onları desteklemek sporda cinsiyet eşitliği açısından önemli olabilir.

KAYNAKÇA

Ayçan A., Yıldız K. (2014), 11-14 yaş öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyet Açısından incelenmesi, International Journal of Social Science Research, 5 (2), 1-9.

Aydın A.Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. AlfaYayınları, İstanbul; 2001.

Cox RH. Sport Psychology, Concepts and Applications. Second Edition. Dubuque: Wm C.Brown Publishers; 1990.

Çetinkalp KZ. [The validity and reliability study of "the children's version of the perception of success questionnaire-POSQ-CH" for Turkish athletes] 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı.

2006. p.1325-7.
Duda JL, Hall H. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK, eds. Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan; 2001. p. 417-43.
Duda JL. Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK, eds. Handbook on Research on Sport Psychology. New York: Macmillan; 1993. p. 421-36.
Duda, J. L., & White, S. A., (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. The Sport Psychologist, 6, 334-343.
Elmas L. ve Birol S.Ş., (2018), Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi, the journal of international anatolia sport sciences, vol. 3, s. 249-259.
Gill DL, Gross JB, Huddleston S. Participation motivation in young sports. International Journal of Sport Psychology 1983;14(1):1-14.
Gould D, Feltz D, Weiss M. Motives for participation in competitive youth swimming. International Journal of Sport Psychology 1985;16 (2):126-40.
Gould D. Sport psychology in the 1980s: Status, direction, and challenge in youth sport research. Journal of Sport Psychology 1982;4 (3):203-15.
Hayashi C.T. , Weiss M.R. A Cross-cultual Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, International Journal of Sport Psychology, 1994, s: 187.
Kaman, M. B., Gündüz N., Cecilia G., (2017), Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi, Spormetre, 15 (2), 65-72.
Klint K, Weiss M. Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. J Sport Psychol 1987;9(1):55-65.
Kolt G, Kirby R, Bar-Eli M, Blumenstein B, Chadha NK, Liu J, et al. A crosscultural investigation of reasons for participation in gymnastics. International J Sport Psychol 1999; 30 (3): 381-98. 6
Oyar Bediz Z, Aşçı FH, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. [Validity and Reliability of Participation Motivation Questionnaire]. Spor Bilimleri Dergisi 2001;12 (2): 21-32.
Polat E., Hazar S., Eker Y. (2018), Spor lisesi öğrencileri ve spor merkezi üyelerinin spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması, International Journal of Human Sciences, 15(4), 2579-2591.
Roberts GC, Treasure DC, Ballague G. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. Journal of Sport Sciences 1998;16(4):337-47.
Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE. Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In Tenenbaum G, Eklund RC eds. Handbook of Sport Psychology, 3st eds, New Jersey: John Wiley&Sons; 2007. p. 3-10.
Sinan S. (2015), Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Güdülenme Profilleri ve Başarı Algısı Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi,Adana
Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin; 2000.
Toros T. ,Akyüz U., Bayansalduz M., Soyer F. (2010), Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma), Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7:2, 1039-1050.
Weinberg R.S. , Gould D. Foundationof Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics Boks, 1995, s: 74-75.
Yıldırım M. (2017), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, Uluslararası Öğrenme, Öğretim Ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, Amasya
Yıldırım M. (2017), Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Haziran, 18(1), 41-51.
Yoo J, Kim BJ. Young Korean athletes' goal orientation and sources of enjoyment. Perceptual Motor Skills 2002;94(3):1043-9.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Sermet Toktaş

Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü,
E-mail; sermettoktas@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade durumlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

Araştırmamızın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bayburt Üniversitesinde okuyan 142 erkek (%60,9), 91 kadın (%39,1) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ile Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği" (SÖÖTÖ) uygulandı. Veriler SPSS 21.0 paket programında analiz edildi. Cinsiyet, ailenin tutumunun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ailenin gelir düzeyleri için Anova testleri kullanılmıştır.

Çalışmamıza katılan erkeklerin sürekli öfke puanları 21.69±5.12, kadınların 22.93±5.70, öfke kontrol puanları erkeklerde 18.90±4.17, kadınlarda 19.39±4.34, dışa vurulan öfke puanları erkeklerde 15,69±4.24, kadınlarda 14.66±4.25, içe tutulan öfke puanları ise erkeklerde 15.49±4.05, kadınlarda 15.65±3.55 olduğu tespit edildi. Cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenlerinde anlamlı bir fark görülmedi. Otoriter ailelerin demokratik ailelerden sürekli öfke ve dışa vurulan öfke puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulundu ($p<0,05$).

Yapılan bu araştırmada sonuç olarak cinsiyetin ve aile gelirinin öğrencilerin öfke düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı, buna karşılık aile tutumlarının etkisi olduğu sonucuna ulaşıldı. Demokratik tutum sergileyen ailelere sahip öğrencilerin öfke durumlarının düşük olması, bu durumun önemini ortaya çıkarmıştır.

Anahtar kelimeler: Aile tutumu, öğrenci, öfke, öfke kontrolü

INVESTIGATION OF ANGER LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLEGE STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES SAMPLE OF BAYBURT UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the state of trait anger and anger expression of the students studying at the college of physical education and sports.

The sample group of the study consisted of 142 men (60.9%) and 91 women (39.1%) in Bayburt University in 2018-2019 Academic Year. Personal information form, and Trait- Anger Expression Inventory (STAXI) developed by Spielberger et al. (1983), and later adapted into Turkish by Ozer (1994) were administered to participants. The data were analyzed in SPSS 21.0 package program.
The trait anger scores 21.69 ± 5.12 in men, 22.93 ± 5.70 in women, anger control scores 18.90 ± 4.17 19.39 ± 4.34 in females, anger-oute score 15.69 ± 4.24 in males, 14.66 ± 4.25 in females, and anger-in scores 15.49 ± 4.05 in males, and 15.65 ± 3.55 in females were found out. A significant difference in gender and family income level was not seen. It was found that the trait anger and anger-oute scores of the authoritarian families were significantly higher than those of democratic families.

As a result of this study, it was concluded that gender and family income had no effect on students' anger levels, whereas family attitudes had an effect. The low anger states of the students with families who have democratic attitude revealed the importance of this situation.

Keywords: Anger, anger control, family attitude, student,

GİRİŞ

Öfkenin insan yaşamındaki rolü çok önemlidir. Günümüzde öfkenin neden olduğu sorunlar büyüyerek olumsuz yönde bir gelişim göstermektedir. Ambrose ve Mayne'ye (1999) göre öfke geçmişten günümüze kadar toplumumuzda en önemli sorunlardan biri olmayı devam ettirmektedir.

Martin, Watson ve Wan (2000) öfkeyi şu şekilde tanımlamıştır. Yoğunluğu olaya göre değişen, içsel temelli bir duygu olarak tanımı yapılmıştır. Albayrak ve Kutlu (2009) öfkeyi; insan yaşamının başlangıç yıllarında dayandırarak, genellikle yaşanabilir, doyurulmamış arzulara paralel olarak ortaya çıkan bir tepkisel süreç olarak tanımlamıştır. Kişinin istek, ihtiyaç ve işlerinin engellenmesi ve karşılaştığı değişik durumların haksızlık, adaletsizlik ve kişinin kendisine doğru bir tehdit olarak algılanması neticesinde, kendisini korumak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya çıkan temel bir duygu şeklidir (Kısaç, 1997). Nazik (2001) tarafından öfke; engellenme, incinme ya da tehdit karşısında gösterilen saldırganlık şekli olarak tanımlanmıştır.

İnsanın yaşamının her döneminde, öfkelenmeye neden olan kendine has engellenmişlikler öfkenin nedenleri arasında yer almaktadır. Bebeklik döneminde ailenin yapmış olduğu çok basit engellemeler ve sınırların belirlenmesi öfkelenmeye sebep olabilirken; çocukluk dönemlerinde ise çocuğun yapmak istediklerine karşı konulan engeller, ahlaki durumlar için çocuğun önüne sürülen yasaklar, ailenin çocuğa karşı ilgisiz kalması, bir olayda yaşadığı kayıplar öfkelenmeye sebep olabilmektedir. Ergenlik dönemlerinde, çocuk ailesinden uzaklaşıp özgür olmak istemesi fakat kendisine karşı hissettiği güvensizlik, aynı zamanda büyüklerin yardımına ihtiyaç gereksinimi ergende çatışma ve öfkenin ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Ergenlik dönemini atlatmış bireylerde iş hayatı, ev hayatı, sosyal ortamında yaşadığı güçlükler, sosyal yaşamdaki rekabet ortamı, aldığı görevlerin zor olması bireyin öfkelenmesine sebep olabilmektedir. Orta yaştan, yaşlılık dönemine geçildiğinde gelecek kaygısı ve bu kaygının ortaya çıkardığı belirsiz durumlar, yaşın ilerlemesinden dolayı meydana çıkan fiziksel ve fizyolojik yetersizlikler ve engellenme hissi öfkeye sebebiyet verebilir. (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Spor tanımının birçoğunda sporun, saldırganlığı yok ettiği ve öfke duygusunun da kontrol altına alınabileceğinden bahsedilmektedir (Erşen, 2000).

Öfke hissi insan yaşamında olan bir duygudur. Yaşamımızda olan bu duygu kontrol edilmezse saldırganlığa sebep olabilir. Bu sebepten dolayı saldırganlık ve öfke arasındaki ilişki yadsınamaz. Bu duyguların bir sporcu tarafından kontrol altına alınırsa başarının artacağı; tam tersi durumunda ise başarısızlığa neden olacaktır. Spor ile öfke arasındaki bağıntı ise sporun doğası gereği mücadeleyi; şiddet öğelerini içinde barındırdığı sporun kuralları içerisinde yapılan sert müdahaleleri şiddet olarak görülmemesi gerekmektedir (Karagün ve Çağlayan, 2014).

Öfke kontrolüne ilişkin alan taramasında bazı araştırmacılar şu şekilde bazı aşamalar olması gerektiğini söylemiştir.

Öfke kaynağının tespiti: Öfkenin kaynağı bazen açık olabileceği gibi bazen de bilinememektedir. Öfkelenen kişi, öfkelendiği kişiye öfkesini yönetemiyorsa öfkesini başka yerlere yöneltmektedir.

Öfkenin kabullenilmesi: Kişi öfkelendiğinin farkında olmalı ve bu durumu kendisine itiraf etmelidir. Öfke duygusunun asıl sebebinin öğrenilmesi açısından önemlidir.

Niçin öfkelenildiğini anlamak: Öfkenin sebebi bazen görünenden çok daha derinlerde olabilmektedir. Öfkenin görünen durumundan çok farklı durumlarda olabilmektedir.

Öfke ile gerçek manada mücadele etmek: Öfkenin dışarıya vurulması bazen sorunun çözümünü güçleştirse de saklanması da karşıdaki kişiyi kışkırtabilmektedir. Bu durumda ilk bilinmesi gereken şey karşıdaki kişinin artan kışkırtılmış tutumu karşısında sakinliğin korunması gerektiğidir. Tavsiye edilen diğer bir durum ise öfkelenen kişi yaşamını tehlikeye atabilecek bir olay içindeyse, karşıdaki kişinin saldırganlaşmasını sağlayacak tutum sergilememelidir (Tuna 2012).

Bu araştırmamızın amacı öfke ifade tarzları ile sürekli öfke düzeylerini belirlemek ve spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin öfke düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Grubu

Araştırmamızın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılı Bayburt Üniversitesinde okuyan 142 erkek (%60,9), 91 kadın (%39,1), öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, ailenin tutumu (demokratik, otoriter), ailenin gelir durumu gibi sorular yer almıştır. Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş olan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeği, öfke duygusu ve tarzını ölçmektedir. 34 maddeden oluşan dörtlü likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, sürekli öfke, öfke-içe, öfke-dışa ve öfke kontrol alt boyutlarından oluşur. Verilen cevapların araştırmamızdaki katılımcının ne kadar tanımladığı sorusuna, "1" hiç tanımlamıyor, "2" biraz tanımlıyor, "3" oldukça tanımlıyor ve "4" tümüyle tanımlıyor şeklinde cevaplar verilmektedir. Ölçek, ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçekte sürekli öfke alt boyutunda 10 madde, dışa vurulan öfke alt boyutunda 8 madde, içte tutulan öfke alt boyutunda 8 madde, , kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda 8 madde olmak üzere toplam 34 madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa değerleri ''sürekli öfke boyutu'' için .79, "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışa vurumu" boyutu için .78 ve "öfke içe vurumu" boyutu için .62 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin istatiksel analizi 21.0 paket programı kullanılmıştır. Cinsiyet, ailenin tutumunun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ailenin gelir düzeyleri için Anova testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Genel Özellikler

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	91	39,1
Erkek	142	60,9
Toplam	233	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna göre dağılımına bakıldığında %39.1 kadın, %60.9 erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Tutumunu Göre Dağılımı

Ailenin Tutumu	Sıklık	%
Demokratik	160	68,7
Otoriter	73	31,3
Toplam	233	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile tutumu durumuna göre dağılımına bakıldığında %68.7 demokratik, %31.3 otoriter olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gelir Durumunu Göre Dağılımı

Ailenin Gelir Dağılımı	Sıklık	%
2000-Altı	101	43,3
2000-4000	114	48,9
4001 ve Üzeri	18	7,7
Toplam	233	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumuna göre dağılımına bakıldığında 2000 tl ve altı %43.3, 2001 ve 4000 tl dahil %48.9, 4001 ve üstü %7.7 olduğu görülmektedir.

Genel Bulgular

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öfke düzeylerinin karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	P değeri	t değeri
Sürekli Öfke	**Kadın**	91	22,9	5,70	0.86	1,727
	Erkek	142	21,6	5,12	0,93	1,687
Öfke Kontrol	**Kadın**	91	19,3	4,34	0,59	0,855
	Erkek	142	18,9	4,17	0,58	0,848
Dışa Vurulan Öfke	**Kadın**	91	14,6	4,25	0,72	-1,810
	Erkek	142	15,6	4,24	0,72	-1,809
İçe Tutulan Öfke	**Kadın**	91	15,6	3,55	0,75	0,313
	Erkek	142	15,4	4,05	0,74	0,322

***p<0.05**

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, ölçeğin alt boyutlarından sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,727 P=0,86>0.05].

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, ölçeğin alt boyutlarından öfke kontrol alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,855 P=0,59>0.05].

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, ölçeğin alt boyutlarından dışa vurulan öfke alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 1,810 P=0,72>0.05].

Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından, ölçeğin alt boyutlarından içe tutulan öfke alt boyutu puan ortalamaları, arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri = 0,313 P=0,754>0.05].

Tablo 5. Katılımcıların aile tutum değişkenine göre öfke düzeylerinin karşılaştırılması

	Ailenin Tutumu	N	Ortalama	Standart Sapma	P değeri	t değeri
Sürekli Öfke	Demokratik	160	21,66	5,35	0,30*	-2,178
	Otoriter	73	23,30	5,30	0,30*	-2,186
Öfke Kontrol	Demokratik	160	19,12	4,20	0,86	0,143
	Otoriter	73	19,03	4,33	0,87	0,142
Dışa Vurulan Öfke	Demokratik	160	14,62	3,94	0,00*	-3,637
	Otoriter	73	16,76	4,59	0,01*	-3,435
İçe Tutulan Öfke	Demokratik	160	15,24	3,72	0,06	-1,858
	Otoriter	73	16,25	4,09	0,75	-1,792

***p<0.05**

Tablo 5 incelendiğinde; aile tutum açısından, ölçeğin alt boyutlarından sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur [t değeri = -2,178 P=0,03<0.05]. Buna sonuca göre demokratik tutum sergileyen ailelerin çocukları sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde; aile tutum açısından, ölçeğin alt boyutlarından öfke kontrol alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur [t değeri = 0,143 P=0,886>0.05].

Tablo 5 incelendiğinde; aile tutum açısından, ölçeğin alt boyutlarından dışa vurulan öfke alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır [t değeri = -3,637 P=0,00<0.05]. Bu sonuca göre demokratik tutum sergileyen ailelerin çocukları dışa vurulan öfke düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde; aile tutum açısından, ölçeğin alt boyutlarından sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır [t değeri= -1,858 P=0,064>0.05].

Tablo 6. Katılımcıların ailenin gelir durumu değişkenine göre öfke düzeylerinin karşılaştırılması

		Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P
Sürekli Öfke	Grup İçi	110,496	2	55,248	1,923	,149

	Gruplararası	6608,151	230	28,731		
	Toplam	6718,647	232			
Öfke Kontrol	Grup İçi	12,713	2	6,357	,352	,704
	Gruplararası	4156,319	230	18,071		
	Toplam	4169,032	232			
Dışa Vurulan Öfke	Grup İçi	16,227	2	8,114	,443	,642
	Gruplararası	4207,969	230	18,296		
	Toplam	4224,196	232			
İçe Tutulan Öfke	Grup İçi	59,221	2	29,611	2,001	,138
	Gruplararası	3403,714	230	14,799		
	Toplam	3462,935	232			

***p<0.05**

Tablo 6 incelendiğinde; aile gelir durumu açısından, ölçeğin alt boyutlarından sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içe tutulan öfke alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (P>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Canbaz ve ark. (2015) büyükler taekwondo milli takım seçmelerine katılan sporcuların öfke düzeylerini araştırdığı çalışmada sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol düzeylerinin cinsiyete göre herhangi bir fark bulamamıştır. Balkaya ve Şahin (2003) tarafından kendi araştırmalarına da paralel olarak belirtildiği üzere öfke alt boyutlarına ilişkin literatürde de cinsiyet değişkeni açısından öfke düzeylerinin değişmediği bulmuştur. Beştepe ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet değişkeni yönünden istatistiksel anlamda anlamlı bir bulguya rastlanmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızı desteklemektedir.

Aile gelir düzeyine göre yapılan çalışmada istatiksel olarak herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. Beştepe ve diğerleri (2010) tarafından da belirtildiği üzere gelir düzeyinin öfke düzeyini etkilediği vurgulanmıştır. Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada ise gelir düzeyi düşük olan ailelerin, geliri yüksek ailelerden sürekli öfke alt boyutuna göre daha yüksek öfke düzeyine sahip olduğunu bulmuştur.

Araştırmada elde edilen verilerin cinsiyet farklılığı içermemesi ve literatürde de ağırlıklı olarak öfke düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değişiklik bulunamadığı görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında ise araştırmaya katılan üniversiteli erkeklerin sürekli öfke düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu fakat anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile gelir düzeyine göre bu çalışmada herhangi bir fark bulunamamıştır. Ama Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde düşük gelir düzeyine sahip ailelerin öfke düzeylerinin yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ailenin tutum ve davranışlarında ise otoriter aileye sahip öğrencilerin sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüş olup ailelerin baskısının çocuklar üzerinde olumsuz etki gösterdiği söylenebilir.

Öneriler

1) Cinsiyet değişkenine göre öfke düzeyine yönelik çalışmalarda farklılıklar çıkmamasına rağmen farklı araştırma desenlerinde bu konu ile ilgili çalışmalara devam edilmelidir**.**

2) Aile gelir düzeyinin öfke üzerinde her ne kadar da etkisi olmadığı sonucuna ulaşılsa da çalışmaların düşük aile gelirli ve yüksek aile gelirli çocuklara yapılarak daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilir.

3) Aile tutumlarının çocukların öfke düzeyleri üzerindeki etkisinin konferanslar, seminerler düzenlenerek ailelere anlatılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Albayrak B, Kutlu Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, Maltepe Üniversitesi, *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi,* 3 (2), 58.

Balkaya, F., Şahin, N.H. (2003) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 14(3):192-202

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2004). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, O., Özmen, H.A., Eradamlar, N. (2010) Psikiyatrik Yardım Talebi Olan, Olmayan ve Boşanma Aşamasındaki Çiftler Arasında Cinsiyet Yönünden Uyum, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğitici Davranış ve Öfke Tutumunun Karşılaştırılması, Nöropsikiyatri Arşivi; 47: 15-22

Canbaz M. Acet. M. Yılmaz T. Şahin M. (2015). Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Bay ve Bayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 3. 498-503.

Ekinci N, (2013). *Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Erşen, E. (2000). Spor ortamında seyirci şiddetinin sergilenmesi bağlamında bazı özel durum değişkenleri. G.Ü. BESYO Sporda Psiko-sosyal Alanlar Bildiri Kitapçığı, 386-393.

Karagün, E. & Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (28), 113-127.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değiskenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Düzeyleri.* Yayımlanmamıs (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kökdemir H, (2004). *Öfke ve öfke kontrolü*. Pivolka, 12, s. 7-10.

Martin R, Watson D, Wan CK.(2000) A three-factor model of trait anger: dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*. 68: 869–897.

Mayne T., Ambrose T. (1999). Research review on anger in psychotherapy. Journal of Clinical Psychology/In Session: Psychotherapy in Practice, 55, p.353-63.

Nazik, B. (2001). *Çocuk Ruh Sağlığı*. (1.Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık,86-110

Özmen, A. (2006). *Öfke ile başa çıkma.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31) 25– 35.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., Solomon, E. P. (1988). In M. Janisse (Ed.), Health Psycholoay: Individual Dizerences and Stress (pp. 89-108). New York: Springer Verlag

Şahin, A. (2014). *Spor Yapan Ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Araştırılması*. (Doktora Tezi), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tuna, D. (2012). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşıma Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

SB201

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE ANOREKTİK VE BULİMİK BELİRTİLERİN PREVALANSININ İNCELENMESİ

Enes Sucular[1], Kürşat Karacabey[2]

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, enesucular@gmail.com.tr
[2]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, kkaracabey@hotmail.com.tr

ÖZET

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yeme bozukluğu prevalansının yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple yapılan bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ve aktif sporcuların yeme bozukluğu riskinin tespit edilmesi ve bu psikolojik rahatsızlık hakkında bilgilendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşturmaktadır. Araştırmamıza gönüllü olarak 281 kişi katılmıştır. Anket formu uygulanmış olup: Form sosyo-demografik özellikler ve Türkçeye uyarlanmış yeme bozuklukları ölçeği (REZZY) sorularını içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Araştırma katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %34,9'unda yeme bozukluğu semptomu görülmektedir. Kadın öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski yüksek çıkmıştır (%48,7). Cinsiyete göre yeme bozukluğu semptomu görülme riski acısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($p<0,001$). Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde anoretik ve bulimik belirtiler prevalansı yüksek çıkmıştır. Ölümle sonuçlanabilen bu hastalığın önüne geçilmesi için Spor Bilimleri Fakültesi olarak egzersiz katılımcısı olan bu öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

***Anahtar Kelimeler*:** anorektik,bulumik, spor bilimleri fakültesi

INVESTIGATION OF SELECTION PHYSICAL ACTIVITY VENUE TO PARTICIPATE AND FACTORS OF BARRİERS TO PARTICIPATION: CAMPUS OF MANISA CELAL BAYAR UNIVERSITY

ABSTRACT

It is thought that the prevalence of eating disorders is high in the students of the Faculty of Sport Sciences. Therefore, in this study it is aimed to determine the faculty of Sport Sciences and active athletes' the risk of eating disorders and to inform about this psychological discomfort. The sample group of the study consisted of students who studying at the Faculty of Sport Sciences at Aydın Adnan Menderes University. 281 people participated in our research voluntarily. The questionnaire form applied: The form contains socio-demographic characteristics and eating disorders scale (REZZY) which adapted to Turkish. The Cronbach Alpha reliability coefficient was found 0.74. The symptom of eating disorder is observed in 34.9% of the students in the Faculty of Sport Sciences who participated in the study. The risk of eating disorder symptoms were high in female students (48.7%). When it is evaluate with regard to risk of incidence of eating disorder symptoms according to gender statistically significant difference has been obtained. As a result, the prevalence of anoretic and bulimic symptoms were high in the students of the Faculty of Sport Sciences. Thus, the students who exercise should be informed about this disease which can result in death.

Keywords: anorectic, bulumic, sport science faculty

GİRİŞ

Günümüzde gençlerin yeme davranışı ve bedenleriyle ilişkileri karmaşık bir hal almıştır. Pek çok genç; sosyal baskı ve medyanın da etkisiyle, ince veya kaslı bir bedene sahip olmak için hayli emek harcar. Fiziksel çekicilik ve mükemmel olma çabası olan gençlerin, beden ölçüleriyle veya görünümleriyle var olma arzusunun bedelini hastalıkla ödeyebiliyorlar. Tüm bu nedenlere maruz kalan gençlerin, yeme bozukluğu gibi ağır ruhsal bir hastalık yaşadığını söyleyemeyiz. Ancak, psikolojik olarak yatkın bireylerde, gelişme çağındaki gençlerde ve hedefleri uğruna öğün dengesini bozan sporcularda bu tür psikolojik hastalığın ortaya çıkması muhtemeldir.

Yeme bozukluğu iki tip olarak gözükür. Anorektik belirtilerin yaşandığı yeme bozukluğu Anoreksia Nervosa'dır. Bu tür hastalığa sahip bireylerin pek çoğunun zihninde yemek tarifleri, kalori hesapları dönüp durmaktadır. Çoğu, güzel

yemek yaparlar, kendileri yemez, başkalarına yedirirler. Zihinleri bu denli yemekle meşgul ve uzun açlık nedeniyle yeme istekleri mevcutken, kilolarını kontrol etme çabası nedeniyle, iştahlarını ve onun sonuçlarını engellemek için büyük çaba göstermektedirler. Bu amaçla, yemeyi reddetmekte, azaltmakta veya telafi edici bir takım davranışlarla (kendini kusturma, laksatif-diüretik kullanımı, aşırı egzersiz vb.) alınan kalorileri denetlemeye çalışmaktadırlar. Bir diğeri ise; Bulimiya Nervosa'dır. Bulimiya 'bous (öküz)' ve 'limos (açlık)' sözcüklerinden köken almaktadır. 'Öküz kadar aç olmak' veya 'bir öküzü yiyecek kadar aç olmak' anlamlarını içerir. Bulimik davranışlardan, Roma İmparatorluğu döneminde de söz edilir. Refah içinde yaşayan dönemin zenginlerinin, kontrolsüzce, tıkınma şeklinde yedikleri ve haz yaşantısını devam ettirebilmek için, kusup yemeye devam ettikleri bilinmektedir. Hatta, kusmaların gerçekleştiği özelleşmiş yerler bulunmaktadır (Halmi 2003). Tıkınırcasına yeme nöbetleri, hastalığın önde gelen belirtisidir. Ancak hastalar, nöbet sonrasında büyük bir pişmanlık ve suçluluk duyarlar. Zaten, hastalığın sözcük anlamı yeterince suçluluk yaratıcı görünmektedir. (Yücel 2009) Şişman olma korkusu, bu hastalıkta da davranış bozukluklarının temelinde yatmaktadır.

Yeme bozukluğu sporcular için önemli bir sağlık sorunu olabilir. Yüksek performansı hedefleyen sporcularda daha iyi performans verebilmek için yeme bozukluğu davranışları gösterebilirler. Judo, karate, tekvando, güreş vb. gibi yarışma kriteri kilo olan sporlarda sporcularda bu durumun gözükmesi daha muhtemeldir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bir çoğu aktif sporcu yaşantılarını sürdürmektedir. Bu nedenle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeme bozukluğu riski taşıdığı düşünülmektedir. Bu bilgilerin ışığında yapılan bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ve aktif sporcuların yeme bozukluğu riskinin tespit edilmesi ve bu hastalık hakkında bilgilendirmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma Aralık 2018'de gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşturmaktadır. Araştırmamıza gönüllü olarak 281 kişi katılmıştır. Anket formu sınıflarda gözlem altında öz-bildirim yöntemi ile uygulanmıştır. Anket formu sosyo-demografik özellikler ve Türkçeye uyarlanmış yeme bozuklukları ölçeği (REZZY) sorularını içermektedir.

Yeme bozuklukları ölçeği (SCOFF) John F Morgan, Fiona Reid, J Hubert Lacey (1999) tarafından geliştirilmiştir (Morgan ve ark. 1999).

AYDEMİR ve ark (2015) tarafından ölçeği geliştiren ekipten izin alınmış olup çevirisi yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik AYDEMİR ve ark (2015) tarafından yapılmıştır (Aydemir ve ark. 2015). Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçek, yeme bozukluğu olan hastaların yanı sıra yeme tutumunun taranması ve değerlendirilmesi amacıyla da kullanılmaktadır. Ölçekte önermelere "evet" yada "hayır" yanıtlarından biri işaretlenmektedir. Ölçeği uygulayan denek için her "evet" cevabına 1 ve her "hayır" cevabına 0 puan verilir. Ölçekten 2 ve daha fazla puan denekler risk grubu olarak değerlendirilmektedir. Verilerin değerlendirmesinde SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılarak, tanımlayıcı istatistikler kikare analizi testi ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Çalışmaya Katılanların Cinsiyet Dağılımı

Katılan kişi sayısı	*f*	%
Erkek	166	59,1
Kadın	115	40,9
Toplam	281	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %59,1'i (n:166) erkek öğrencilerden olup, %40,9'u (n:115) kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2: Çalışmaya Katılan Aktif Sporcu Yüzdesi

Aktif sporcu sayısı	*f*	%
Aktif sporcu olan	154	54,8
Aktif sporcu olmayan	127	45,2
Toplam	281	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %54,8'i (n:154) aktif olarak spor yapmakta olup, %45,2'si aktif olarak herhangi bir branşla ilgilenmemektedir.

Tablo 3: Çalışmaya Katılanlarda Yeme Bozukluğu Görülme Yüzdesi

Yeme bozukluğu semptomu	*f*	%
Gösteren kişiler	98	34,9
Göstermeyen kişiler	183	65,1
Toplam	281	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırma katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %34,9'u yeme bozukluğu semptomu göstermekte olup, %65,1'i yeme bozukluğu semptomu göstermemektedir.

Tablo 4: Cinsiyete Göre Yeme Bozukluğu Semptomu Karşılaştırılması

Cinsiyet	**Yeme bozukluğu semptomu**				**Toplam**		**X²**	**P**
	Gösteren		**Göstermeyen**					
Kadın	56	*%48,7*	59	*%51,3*	**115**	*%100*	16,370	**,000***
Erkek	42	*%25,3*	124	*%74,7*	**166**	*%100*		
Toplam	98	*%34,9*	183	*%65,1*	**281**	*%100*		

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan kadın öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski yüksek çıkmıştır (%48,7). Cinsiyete göre yeme bozukluğu semptomu görülme riski acısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. (p<0,001).

Tablo 5: Aktif Sporcu Olup Olmamasına Göre Yeme Bozukluğu Semptomu Karşılaştırılması

Aktif sporcu musunuz?	**Yeme bozukluğu semptomu**				**Total**		**X²**	**P**
	Gösteren		**Göstermeyen**					
Evet	51	*%33,1*	103	*%66,9*	**154**	*%100*	,464	**,496**
Hayır	47	*%37*	80	*%63*	**127**	*%100*		

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin aktif sporcu olup olmamalarına göre yeme bozukluğu riski taşıması açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 6: Beden Kilo Algısına Göre Yeme Bozukluğu Semptomu Karşılaştırılması

Kendinizi nasıl buluyorsunuz?	**Yeme bozukluğu semptomu**				**Total**		**X²**	**P**
	Gösteren		**Göstermeyen**					
Zayıf	10	*%20,4*	39	*%79,6*	**49**	*%100*	29,455	**,000***
Normal	62	*%31,5*	135	*%68,5*	**197**	*%100*		
Şişman	26	*%74,3*	9	*%25,7*	**35**	*%100*		

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin hissettikleri beden kilo algısına göre yeme bozukluğu riski taşıması açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,001). Beden kilo algısı yönünden kendini şişman hisseden öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski çok yüksek çıkmıştır (%74,3).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma Spor Bilimleri Fakültesinde yapılmış olup, fakülte öğrencilerinin ve aktif spor yaşantısına devam eden öğrencilerin yeme bozukluğu riskini değerlendirilmesi ve bu hastalık hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde aktif sporcu sayısının yüksek olması düşünülmüş fakat yapılan çalışmada %54,8'i (n:154) aktif sporcu çıkmıştır. Bu sonuçla Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin okulu kazandıktan sonra bir çoğunun aktif spor yaşantısını sonlandırdığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %59,1'i (n:166) erkek öğrencilerden olup, %40,9'u (n:115) kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırma katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %34,9'u yeme bozukluğu semptomu göstermekte olup, %65,1'i yeme bozukluğu semptomu göstermemektedir.

Tayfur 2018 yılında yaptığı çalışmaya katılan 301 üniversite öğrencisinin %18,3'ünde (n:55) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Işık 2009 yılında yaptığı çalışmaya katılan 1000 üniversite öğrencisinin %22,6'sında (n:226) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Keskin 2015 yılında 60 sıklet sporcusu ile yaptığı çalışmada %10'nunda (n:6) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Bizim çalışmamızda diğer çalışmalara göre, egzersiz katılımcısının çalışmaya katılan kişilere oranı yüksek çıkmıştır. Egzersiz katılımcılarında yeme bozukluğu semptomu görülme riski daha fazladır. Kesin'in çalışması milli takım kamplarında olan 60 sıklet sporcundan oluşmaktadır. Milli takım düzeyinde ki sporcuların geniş, kapsamlı ve uzun vadeli olarak programlanmış olan diyet programları ve sürekli kontrol altında tutulan kiloları sebebiyle milli takım düzeyindeki sporcularda yeme bozukluğu semptomu görülme riski az çıkmıştır.

Araştırmaya katılan 115 kadın öğrencilerin %48,7'sinde (n:56) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Çiftçi 2018 yılında yaptığı çalışmaya katılan 212 kadın öğrencinin %33,5' inden (n:71) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Olesti ve ark.'nın 2008 yılında 551 kadın adölesan arasında yaptığı çalışmada %23,1'inde (n:127) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Çelik 2014 yılında 636 kadın öğrencinin %6,3'inde (n:40) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Devran 2014 yılında yaptığı çalışmaya katılan 322 kadın öğrencinin %24,5'inde (n:79) yeme bozukluğu semptomu gözükmektedir.

Bizim ve Çiftçi'nin (2018) çalışmasında diğer çalışmalara göre kadın öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski daha yüksek çıkması, araştırmanın Spor Bilimleri Fakültesine yapılmış olması ve buradaki öğrencilerin vücut imajlarına daha çok dikkat ettikleri düşünülmektedir.

Striegel-Moore ve ark. tarafından yapılan çalışmada yeme bozukluğu semptomu riski cinsiyetler arasında farklılıklara sebep olup, kadınlarda yeme bozukluğu semptomu görülme riski erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. (Striegel-Moore ve ark. 2009)

Bu çalışmalar üniversite öğrencilerine yapılmış olup erkek öğrencilere göre kadın öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski istatiksel olarak daha yüksek çıkmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bizim yaptığımız çalışma ile bu çalışmalar arasında erkek öğrencilere göre kadın öğrencilerde yeme bozukluğu semptomu görülme riski sonuçları açısından paralellik göstermektedir ($p<0,001$).

Uk sport tarafından yayınlanan kitapçıkta yüksek yeme bozukluğu riski içeren sporlar: yüzme, atletizm, kros, cimnastik, dalış, güreş, judo ve kürek olarak belirtilmiştir.

Reinking ve Alexander tarafından yapılan bir çalışmada, uzun mesafe koşusu, yüzme, cimnastik, dans ve dalış sporcularının bozuk yeme davranışları açısından basketbol, softbol ve voleybol gibi sporlara katılanlara kıyasla daha büyük bir risk taşıdıkları belirlenmiştir. (Reinking ve ark. 2005)

Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin aktif sporcu olup olmamalarına göre yeme bozukluğu riski taşıması açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05). Bizim çalışmamıza katılan aktif sporcuların branşlarına bakıldığında, Uk sport tarafından yukarıda belirtilmiş olan branşlar da az sporcu olmasından dolayı istatiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamasının nedeninin bu olduğu düşünülmektedir.

Yeme bozukluğu ile beden algısı arasındaki ilişki ise beden memnuniyetsizliğine dayandırılmaktadır. Beden memnuniyetsizliğinin bir başka ifadeyle; beden algısının düşük olmasının yeme bozukluğuna neden olduğu düşünülmektedir. (Thompson ve ark. 2006)

Yaptığımız bu araştırmaya katılan öğrencilerin hissettikleri beden kilo algısına göre yeme bozukluğu riski taşıması açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,001).

DSM-V'e göre anoreksiya nervosa semptomunun tanılarından birisi; ' Kişinin vücut ağırlığını yada biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi kendini değerlendirirken vücut ağırlığına ve biçimine yersiz önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz. (APA, 2013)' biçimindedir.

DSM-V'nin tanımına göre; bizim çalışmamız paralellik göstermektedir. Bizim çalışmamızda beden kilo algısı yönünden kendini şişman hisseden 35 öğrencilerden yeme bozukluğu semptomunu gösteren 26 öğrenci bulunmuştur (%74,3).

Çiftçi 2012 yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin ağırlığı ile ilgili düşüncesi ve yeme tutum puanı ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur (p<0,001). Kendini zayıf olarak değerlendirenlerin yeme tutum puanı ortalaması normal ve kilolu olarak değerlendirenlerden yüksek olduğunu belirlemiştir.

Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde anoretik ve bulimik belirtiler prevalansı yüksek çıkmıştır. Kadın öğrencilerde, erkek öğrencilere göre anoretik ve bulimik semptomlar daha fazla gözükmektedir, bu durum kadın öğrenciler için ciddi sorun teşkil etmektedir. Ölümle sonuçlanabilen bu hastalığın önüne geçilmesi için Spor Bilimleri Fakültesi olarak egzersiz katılımcısı olan bu öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, fifth ed. American Psychiatric Association 2013, Arlington, VA.

Aydemir ve ark. (2015) Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16(Özel sayı.1)(s.31-35).

Başak YÜCEL (2009) Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları klinik gelişim (s. 39-44).

Bekir Çiftçi (2018) Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Tutumlarının İncelenmesi (Balıkesir ili örneği) Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Balıkesir.

Betül Sarıdağ Devran (2014) Doğu Anadolu Bölgesinde Yasayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Beyhan Işık (2009) Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Bursa.

Deniz Özge Yüceloğlu Keskin (2015) Sıklet Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının ve Yeme Tutumlarının Duygu Durumlarına Etkisi Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Samsun.

Fatma Selcen Çiftçi (2012) Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Isparta.

Halmi KA. (2003) Classification, diagnosis and comorbidities of eating disorders: a review. In: Maj M, Halmi K, Lopez-Ibor JJ, Sartorius N; eds. Eating Disorders. WPA Series. West Sussex: John Wiley & Sons;(s. 1-33).

Https://www.uksport.gov.uk/~/media/files/resources/eating_disorders_in_sport.pdf

John F Morgan, Fiona Reid, J Hubert Lacey (1999) The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders Bmj volume 319.

Olesti Baiges M, Piñol Moreso JL, Martín Vergara N, de la Fuente García M, Riera Solé A, Bofarull Bosch JM, Ricomá de Castellarnau G. (2008) Prevalence of anorexia nervosa, bulimia nervosa and other eating disorders in adolescent girls in Reus (Spain) An Pediatr (Barc). (s.18-23).

Reinking, MF, Alexander LE. (2005) Prevalence of disordered-eating behaviors in undergraduate female collegiate athletes and nonathletes. Journal of Athletic Training; (40) (s.47-5).

Ruth H. Striegel-Moore, Francine Rosselli, Nancy Perrin, Lynn DeBar, G. Terence Wilson, Alexis May, Helena C. Kraemer (2010) Gender Difference in the Prevalence of Eating Disorder Symptoms Int J Eat Disord 2009; 42 (s. 471–474).

Sema Çelik (2014) Çukurova Üniversitesinde Okuyan Kadın Fakülte Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Prevalansı ve Etki Eden Faktörlerin Araştırılması Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Adana.

Sümeyra Tayfur (2018) Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

Thompson, J.K., Coovert, M.D., Richards, J.K., Jhonson, S., Cattarin, J. (2006) Development of body image, earing distubance and general pschological functioning in female adolescents: Covarianca structure modeling and longitudinal investigations. Int J Eat Disord, 18(3)(s. 221-236).

SB214

JUDOCU VE GÜREŞÇİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ VE ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

İlyas Ersin Ege[1], Kürşat Karacabey[2]

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ilyaege9096@gmail.com
[2]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, kkaracabey@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı: Judocu ve Güreşçilerin Sporcularının Beslenme Bilgi Düzeylerini ve Alışkanlıklarını yeterlilik, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve bilgi edinme kaynakları parametrelerine göre incelenmektir. Araştırmanın evrenini Sakarya ve Düzce illerinde judo ve güreş yapmakta olan 119 sporcu ve 127 güreş yapan toplam 246 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak SESAM (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi) beslenme ünitesi diyetisyenleri tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenirliliği sağlanmış, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formundan yola çıkılarak, Acar (2008) tarafından geliştirilen ölçek kullanmıştır. Verilerin analizinde; toplanan veriler SPSS 25.0 paket programı ile değerlendirilerek, istatistiksel teknik olarak, grupların normallik dağılımı testi için Skewness ve Kurtosis testi uygulandı. Veriler normal dağılım göstermediği için nonparametrik testler uygulandı. Grupları arası karşılaştırmada Man Whitney U, birden fazla grupların karşılaştırmasında Kruskal-Wallis testi uygulandı. Değişkenlerin yüzde frekans analizi yapıldı. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, judocuların ve güreşçilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Kadın sporcuların erkek sporculara ve milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre beslenme bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının istatistiksel olarak anlamlı derecede iyi düzeyde olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Çalışmaya katılan sporcuların %59,6 sının beslenme bilgisi konusunda antrenöründen faydalandığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak, güreşçilerin ve judocuların beslenme bilgi düzeyleri anlamlı bir fark bulunamazken kadın sporcuların, erkek sporculara ve milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre beslenme bilgi düzeylerinin daha iyi düzeyde olduğu bulunmuştur.

***Anahtar Kelimeler*:** Judo, Güreş, Beslenme

THE COMPARISON OF NUTRITION AND LEVEL OF NUTRITION IN JUDOCU AND WRESTERS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the Nutritional Knowledge Levels and Habits of Judo and Wrestlers' athletes according to the parameters of qualification, gender, national athletic status and sources of information acquisition. The universe of the research is composed of 119 athletes who have judo and wrestling in the provinces of Sakarya and Düzce and a total of 246 athletes engaged in wrestling. In the study, SESAM (Youth and Sports General Directorate Sportsman Training Health Center) developed the validity and reliability developed by dietitian nutritionists and used the scale developed by Acar (2008). In the analysis of data; The data were analyzed by SPSS 25.0 package program and statistical technique was used for Skewness and Kurtosis test for normality distribution of groups. Nonparametric tests were performed because the data did not show normal distribution. Man Whitney U, Kruskal-Wallis test was used for comparison of groups. Percent frequency analysis of variables was performed. According to the findings obtained from the study, there was no significant difference between the knowledge and habits of the judo and wrestlers ($p> 0.05$). It was found that the knowledge and habits of the female athletes according to the non-national athletes of male athletes and national athletes were statistically significant ($p <0.01$). It was determined that 59.6% of the participants participated in the study.

As a result, the nutrition knowledge levels of the wrestlers and judoists were not found to be significant, whereas the female athletes, male athletes and national athletes had better nutritional knowledge than non-national athletes.

Keywords: Judo, Wresling, Nutrition

GİRİŞ

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir (Ersoy 2012).

Vücudumuzdaki hayati faaliyetlerin enerjiye olan ihtiyacını karşılamak, sağlığımızı korumak, fiziksel büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak, antrenmana uyum sağlamak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir (Zorba 1999). Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme gerekmektedir. Antrenman ve yarışma performansını arttırmak için dengeli ve yeterli bir beslenmenin gerekli olduğu düşüncesindeyiz. Spor yapmakta olan birçok kişinin dengeli bir beslenme hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı, hatalı uygulamaların sporcular arasında yaygın olduğu ve tehlikeli sonuçlar doğurabileceği bilinmektedir.

Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın arttırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (Ersoy 1987).

Sporcular performanslarını en üst seviyeye çıkaracak sihirli bir formül arayışına girerken, çoğu zaman yetersiz ve dengesiz beslenmekte ve performansları olumsuz yönde etkilenmektedir. Spor beslenmesinde amaç; sporcunun yaşına, cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Özdemir ve Özdilek, 2010).

Sporcuların beslenme konusunda istenilen düzeyde bilgiye sahip olmadıkları görülmüş, sporcular ve antrenörler için sağlıklı beslenme önerileri ve beslenme eğitiminin verilmesinin önemi ortaya konmuştur (Arazi ve Hosseini, 2012).

Yapılan çalışmalarda yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip sporcuların, beslenme davranışlarının da iyi yönde etkilendiği bilinmektedir (Dağcılar 2016).

Günümüzde sporcuların ve antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda bilgi eksikliğine ve yanlış bilgilere sahip olduğu bilinmektedir.

Sportif etkinliklerle, beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının yakın ilişkisinin judocular ve güreşçiler tarafından kavranmasının gerekliliği, araştırmanın planlanmasını hazırlayıcı sebeplerin başında gelmektedir.

Bu araştırmanın amacı judocuların ve güreşçilerin bilgi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırma Sakarya ve Düzce ilinde judo ve güreş yapmakta olan sporcularla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların 127 tanesi güreş ve 119 tanesi judocu olmak üzere 246 sporcu katılmış. Katılan sporcuların 142 tanesi erkek 104 tanesi kadındır. Çalışmaya katılan sporcuların 21 tanesi milli sporcudur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın metodu ankete dayalı olarak kurgulanmıştır. Anketin birinci bölümünde sporculara ait genel bilgi soruları, ikinci bölümde beslenme alışkanlık bilgilerine ait sorular yer almıştır.

Araştırmada, SESAM (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Sağlık Merkezi) beslenme ünitesi diyetisyenleri tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenirliliği sağlanmış, Sporcu Beslenme Değerlendirme Formun'dan yola çıkılarak, Acar (2008) tarafından geliştirilen ölçek kullanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan sporcuların Beslenme Alışkanlılarını belirlemeye yönelik ölçek uygulamalarından elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında %95 güven aralığında 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Grupların normallik dağılımı testi için Skewness ve Kurtosis testi uygulandı. Veriler normal dağılım göstermediği için nonparametrik testler uygulandı. Grupları arası karşılaştırmada Man Whitney U, birden fazla grupların karşılaştırmasında Kruskal-Wallis testi uygulandı. Değişkenlerin yüzde frekans analizi yapıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	N	%

Erkek	142	57,7
Kadın	104	42,3
Toplam	246	100,0

N= Kişi Sayısı, %= Yüzdelik

Katılımcıların %57,7'i Erkek ve %42,3'ü Kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Branş Dağılımı

Branş	N	%
Güreş	127	51,6
Judo	119	48,4
Toplam	246	100,0

N= Kişi Sayısı, %= Yüzdelik

Katılımcıların %51,6'sı Güreş ve %48,4'ü Judo yapmaktadır.

Tablo 3. Kalımcıların Millilik Durumu Dağılımı

Millilik Durumu	N	%
Var	21	8,5
Yok	225	91,5
Toplam	246	100,0

N= Kişi Sayısı, %= Yüzdelik

Katılımcıların %8,5'i Milli sporcu ve %91,5'i Milli sporcu değildir.

Tablo 4. Katılımcılarım Bilgi Aldığı Kaynakların Dağılımı

Bilgi Aldığınız Kaynak	N	%
Antrenörlerden	149	60,6
Sporcu Arkadaşlarımdan	29	11,8
TV ve internetten	1	,4
Bilgiye sahip değilim	67	27,2
Toplam	246	100,0

N= Kişi Sayısı, %= Yüzdelik

Katılımcılar beslenme bilgisi hakkında bilgi aldığı kaynakların %60,6'ı Antrenörlerden, %11,8'i Sporcu arkadaşlarında, %0,4'ü TV ve internetten, %27,2'si Bilgi sahibi değildir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri

Cinsiyet Ortalaması	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	P
Erkek	142	98,56	13995,50	,000*
Kadın	104	157,55	16385,50	
Toplam	246			

N= Kişi Sayısı, P= farklılık *= anlamlı farklılık (p<0,01)

Katılımcıların Cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyi ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,01).

Tablo 6. Katılımcıların Branşlarına Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri

Branşların ortalaması	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	P
Güreş	127	119,34	15156,00	,328
Judo	119	127,94	15225,00	
Toplam	246			

N= Kişi Sayısı, P= farklılık *= anlamlı farklılık (p<0,01)

Katılımcıların branşlarına göre beslenme bilgi düzeyleri ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların Millilik Durumuna Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri

Millik Durumu Ortalaması	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	P
Var	21	200,50	4210,50	,000*
Yok	225	116,31	26170,50	
Toplam	246			

N= Kişi Sayısı, P= farklılık *= anlamlı farklılık (p<0,01)

Katılımcıların millilik durumuna göre beslenme bilgi düzeyleri ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,01).

Tablo 8. Katılımcıları Bilgi Aldıkları Kaynaklara Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri

Bilgi Alınan Kaynakların Ortalaması	N	Sıra Ortalaması	P
Antrenörlerden	149	138,13	,000*
Sporcu Arkadaşlarımdan	29	80,19	
TV ve internetten	1	218,50	
Herhangi bir bilgiye sahip değilim	67	108,30	
Toplam	246		

N= Kişi Sayısı, P= farklılık *= anlamlı farklılık (p<0,01)

Katılımcıların bilgi aldıkları kaynaklara göre beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,01).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, güreşçi ve judocuların 'Beslenme Bilgi Düzeyi ve Alışkanlıkları' incelenmiştir. Çalışmada sporcuların bilgi düzeyi ve alışkanlıkları cinsiyet, millilik durumu ve bilgi edinme kaynakları göz önünde bulundurularak anket tekniği aracılığıyla incelenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcular 127'si güreşçi ve 119'u judo olmak üzere 246 kişidir. Sporcuların 142 tanesi erkek, 106 tanesi kadındır. Katılımcılarda 21 tanesi milli sporcudur. Araştırmaya katılan sporcuların bilgi aldıkları kaynak olarak 149 tanesi antrenörlerini, 24 tanesi sporcu arkadaşlarını ve 1 kişide TV ve interneti kullandıklarını belirtmiştir. Katılımcılardan 67 tanesi ise herhangi bir bilgiye sahip olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanları incelendiğinde kadınların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının erkeklere göre anlamlı derecede daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır (p<0,01).

Arslan'ın yaptığı çalışmada da kızların % 73'ünün beslenme alışkanlık düzeyinin kötü olduğu, erkeklerde bu oranın % 27 olduğu belirlenmiş olup cinsiyete göre beslenme alışkanlık düzeyi arasında önemli fark belirlenmiştir

Vançelik ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada beslenme alışkanlık puan ortalamasının erkeklerde önemli düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Corley ve ark. (1990), Özçelik ve Sürücüoğlu (2000), Akıl (2004), Çongar ve Özdemir (2004) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet farklılığının beslenme bilgi düzeyleri üzerine önemli bir etkisinin olmadığını belirlemişlerdir. Yine (Süel 2000), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkek ve bayan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında önemli bir farklılık tespit edememiştir.

Acar yaptığı çalışmada cinsiyet açısından beslenme alışkanlıkları konusundaki bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, her iki grubun aynı düzeyde alışkanlığa sahip olduklarını belirlemiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanları incelendiğinde güreşçilerin ve judocuların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunamazken (p>0,05), judocuların beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının skorları güreşçilerin skorlarından daha yüksek bulunmuştur.

Acar, boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelediği çalışmasında sporcuların büyük çoğunun yeterli düzeyde beslenme alışkanlıkları olduğunu tespit etmiştir.

Pulur ve Cicioğlu'nun yaptıkları çalışmada, sporcuların %54 gibi büyük bir kısmı sporcu beslenmesi konusunda bilgili olduklarını bulmuştur.

Atay ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada futbolcuların %73,7'sinin beslenme konusunda iyi ve çok iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını belirtmektedirler.

Yarar ve arkadaşları elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını değerlendirildiği çalışmada sporcuların % 56,5 'inin beslenme konusunda bilgisi olduğunu bulmuşlardır.

Şanlıer ve arkadaşlarının gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında gençlerin beslenme bilgi ve alışkanlık düzeylerinin yetersiz olduğunu bulmuştur.

Gökdemir, güreşçilerin bilgi ve beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmada Güreşçilerin yarıdan fazlasının (%51.8) sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını tespit etmiştir.

Akıl, dayanıklılık sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları saptamıştır.

Çalışmada güreşçi ve judocuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri milli olan ve milli olmayan sporcular arasında da karşılaştırılmıştır. Milli olan ve milli olmayan sporcu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır (p<0.01). Milli olan sporcuların beslenme alışkanlıklarının milli olmayan sporculara göre yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Acar, yaptığı araştırmada deneklerin milli sporcu olup olmadığı ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, her iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır

Akıl ve arkadaşları atletizmin atma branşıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin araştırdığı çalışmada milli olan ve olmayan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Süel ve ark (2002) elit sporcuların elit olmayanlara göre daha bilgili olduklarını belirttikleri araştırma sonuçları bulguları desteklemektedir

Sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları ile ilgili bilgileri öğrendikleri en yaygın kaynak çalışmada antrenörleri (149) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların antrenörlerinden sonra en fazla yararlandıkları kaynak olarak sporcu arkadaşlarından faydalanmıştır (29) ve 1 sporcuda TV ve internetten faydalandığını belirtmiştir.

Yarar ve arkadaşları elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını değerlendirildiği çalışmada sporcuların % 28,4'ü beslenme konusunda bilgiyi antrenöründen, % 6.9'u derslerden, % 4,8' i eski sporculardan, faydalandığını bulmuştur.

Arslan yapmış olduğu çalışmada sporcuların % 55.4 ü beslenme ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir.

Saygın ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada futbolcuların % 36'sının beslenme bilgilerini antrenörlerinden aldıkları bulunmuştur.

Şenel ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sporcuların % 42,5'i bilgi kaynağı olarak antrenörlerini, göstermektedirler.

Bilgiç ve arkadaşlarının yapmış çalışmada, sporcuların, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynakları olarak daha çok antrenörlerini gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Pulur ve Cicioğlu'nun yaptıkları çalışmada, deneklerin % 40'1 sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermişlerdir.

Gökdemir güreşçilerle yaptığı çalışmada güreşçilerin büyük bir çoğunluğunun (%29.8), sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir.

Akıl dayanıklılık sporcularının %54,1'i beslenme eğitimlerini antrenörlerinden aldıklarını, %4,9'u diğer sporculardan, %4,9'u beslenme uzmanından aldıklarını, %19,5'i değişik yerlerden eğitim aldıklarını belirmişlerdir.

Bu araştırma sonucunda; judocu ve güreşçilerin beslenme bilgisi ve alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir. Milli olan sporcuların bilgi düzeylerinin milli olmayanlara oranla daha iyi düzeyde olduğu görüşmüştür ve sporcuların büyük bir kısmının beslenme konusunda bilgi edinmek için antrenöründen faydalandığı görülmüştür.

Antrenörlerin özellikle kendilerini bu alanda da geliştirmeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, G. (2008). *Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2005). Atletizm Atma Branşıyla Uğraşan sporcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*

Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Aslan, F. N. (1995). Profosyenel Futbolcuların Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.

Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., & Güleç, E. (1994). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *22*(2), 195-208.

Atay, E., Kılınç, F., Çetinkaya, E., & Kılıç, T. (2006). Türkiye yarı finallerine katılan yıldızlar kategorisi ilköğretim okulları futbolcularının beslenme alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, 475-477.

Bilgiç, C., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2001). Akdeniz oyunlarına katılan Türk sporcuların beslenme bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi. 7. *Spor Bilimleri Kongresi*, (s 171).

Corley, G., Demarest-Litchford, M., & Bazzarre, T. L. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *Journal of the American Dietetic Association*, *90*(5), 705-709.

Çongar, O., & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, *26*(3), 113-118.

Dağcılar, K. (2016). *Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu 2015-2016 Sezonu Bünyesinde Görev Alan Süper Lig A Takım Futbolcularının Besin Tüketimleri, Vücut Kompozisyonları Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).

Ersoy, G. Alper,R., Kargül, A.; Yüzücü Beslenmesi, Ankara, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını, 1987.

Gökdemir, K. (1996). Güreşçilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. *BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ*, 18.

Gülgün Ersoy, Aylin Hasbay ve Büyükkaragöz, Sporcu Beslenmesi. Ankara, 2012

Main, F. A. M., & Wise, A. (2002). Relationship between knowledge and claimed compliance with genuine and false nutrition messages. *Journal of human nutrition and dietetics*, *15*(5), 349-353.

Özçelik, A. Ö., & Sürücüoğlu, M. S. (2000). Tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *29*(1), 11-16.

Pulur A., Cicioğlu İ. Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi Ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001;1(2):44-47.

Saygın, Ö., Göral, K., & Gelen, E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 177-196.

Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, *20*(4), 271-275

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *29*(2).

Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., Kürkçü, R., Pehlivan, Z., ... & Saraç, G. Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Eergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yaralanma Düzeyleri

Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, *6*(4), 242-248.

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., & Özdemir, G. (2011). Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *13*(3), 368-371

Zorba, E.; Herkes Đçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, G.S.G.M. Eğitim Dairesi, 1999.

SB216

GENÇ SPORCULARIN SPORA KATILMA NEDENLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Hakan Kolayiş, [2]Nurullah Çelik

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hkolayis@subu.edu.tr
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nurullahc@subu.edu.tr

ÖZET

Giriş ve Amaç: Koivula (1999) düzenli egzersizin gerek fiziksel gerekse psikolojik yönlerden sağlığa faydalı olduğu gerçeğinin yansıra düzenli olarak spora katılımın da benzer şekilde fiziksel sağlık, ruhsal açıdan iyileşme, zihinsel stres, kaygı düzeyinde azalma, dinç ve açık fikirli olma gibi etkilerinden bahsetmiştir. Tüm bu olumlu etkileri nedeniyle bireylerin neden düzenli egzersiz ve spora katıldıklarını tespit etmek ve bu davranışlarını hangi sebeplerle sürdüklerini belirlemek, daha sağlıklı bir toplum oluşturmak açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, lisanslı sporcuların spora katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.
Metod: Bu amaçla, çalışma taekwondo, halter ve boks branşlarından 89 kadın (12.73±2.57 yaş ort.) ve 76 erkek (12.50±2.50 yaş ort.) olmak üzere toplam 165 (12.62±2.53 yaş ort.) sporcu ile yapılmıştır. Çalışmada ölçüm aracı olarak kişisel bilgi formu ile Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen, Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan "Spora Katılım Güdüsü Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek katılımcıların spora neden katıldıklarını belirlemeye yönelik 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği ruhu, arkadaşlık, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma olarak adlandırılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet bakımından farkların tespiti için bağımsız gruplar t-testi ve gruplar arası farkın tespiti için One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16 programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, yaş grupları (8-10, 11-14, 15-18) ile spora katılım güdüsü envanteri alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Cinsiyet bakımından ise envanterin fiziksel uygunluk/enerji harcama ve takım ruhu alt boyutlarında erkek sporcuların daha yüksek puan ortalamalarından kaynaklı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$).
Sonuç: Sonuç olarak, araştırmada farklı yaş grupları arasında spora katılım nedenleri bakımından anlamlı düzeyde farklar tespit edilmemiştir. Öte yandan erkek sporcuların ölçeğin fiziksel uygunluk/enerji harcama ve takım ruhu alt boyutlarda kadın sporculardan daha yüksek spora katılım motivasyonu puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.
Anahtar Kelimeler: Sporcu, spora katılım, motivasyon

DETERMINING THE REASONS OF YOUNG ATHLETES FOR PARTICIPATING IN SPORT

ABSTRACT

Introduction and Aim: Koivula (1999) pointed out the benefits of regular exercise in both physical and psychological views, by adding that regular participation in sport activities provides improvement in physical and mental health, decrease in mental stress and anxiety, as well as vigour and open-mindedness. Because of these positive influences, it is important for creation of a healthier society to determine the reasons of individuals for participating in regular exercise and sport, as well as the motive behind such behavior. The purpose of this study was to determine the reasons of young athletes for participation in sport regarding some variables.
Method: The study was conducted with a total of 165 (x_{age}12.62±2.53 years) athletes, 89 (x_{age}12.73±2.57) of those who were male and 76 (x_{age}12.50±2.50 years) were female from taekwondo, weightlifting and boxing branches. As a measuring tool in the study, a personal information form and "Participation Motivation Questionnaire" which was developed by Gill, Gross and Huddleston (1983) and adopted into Turkish by Oyar et al. (2001) was used. It consists of 30 articles and 8 sub-dimensions so as to determine why athletes participate in sports. These sub-dimensions are named as achievement/status, fitness/energy release, team spirit, friendship, fun, competition, skill development and activity/being active.

For analysis, descriptive statistics, independent samples t-test and One-Way ANOVA test were used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05.

Findings: When the findings of the study were examined, no statistically significant difference was found between age groups (8-10, 11-14, 15-18) and sub-dimensions of participation motivation questionnaire ($p>0.05$). In terms of gender, statistically significant differences were found between the scores of the male and female athletes in the physical fitness/energy release and team spirit sub-dimensions of the scale due to the higher scores of male athletes ($p<0.05$).
Conclusion: As a result, there were no significant differences in terms of the reasons for participation in sport in different age groups in the study. On the other hand, it was determined that male athletes have a higher mean score of motivation to participate in the sport than female athletes.
Keywords: Athlete, sport participation, motivation

GİRİŞ

Düzenli egzersizin gerek fiziksel gerekse psikolojik yönlerden sağlığa faydalı olmasının yanı sıra düzenli olarak spora katılımın da fiziksel sağlık, ruhsal açıdan iyileşme, zihinsel stres, kaygı düzeyinde azalma, dinç ve açık fikirli olma gibi unsurlar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Koivula, 1999). Bu bağlamda, bireylerin neden düzenli egzersiz ve spora katıldıklarını tespit etmek ve bu davranışlarını hangi sebeplerle sürdüklerini belirlemek, daha sağlıklı bir toplum oluşturmak açısından önemlidir

Performans sporu bakımından irdelemek gerekirse, bireyleri spora yönlendiren nedenlerin belirlenmesinin performansı artırmaya yönelik uygulamalara yol gösterebileceği söylenebilir. Bu noktada, spor ortamındaki davranışları açıklamaya ve buna yönelik farklı yaklaşımlar geliştirmeye çalışan spor psikolojisi, bireylerin spora yönelmesiyle ilgili nedenleri çeşitli kuramlar aracılığıyla açıklayabilmektedir. Bu bağlamda insan davranışının, üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma üzerine kurulu olduğunu (Frederick and Schuster, 2003) belirten Deci ve Ryan'ın (1985) self determinasyon kuramı, bir harekete, aksiyona neden olan farklı sebep ve hedeflere dayalı farklı güdülenme türlerinin birbirinden ayırdıklarını belirtmekle birlikte en önemli temel ayrımın kendi doğası gereği ilginç veya eğlenceli olduğu için bir şeyi yapmak anlamına gelen "içsel motivasyon" ile dışsal bir kazanıma neden olduğu için bir şeyi yapmak anlamına gelen "dışsal motivasyon" arasında olduğunu dile getirmişlerdir (Ryan and Deci, 2000). Self determinasyon kuramının bir alt teorisi olan Bilişsel Değerlendirme kuramında, içsel motivasyonla yapılan bir davranışın kişinin kendini yeterli hissetmesine ve kendi kararlarını verebilmesine olanak tanıdığını belirten Deci ve arkadaşları (1975) içsel olarak motive olan bir kişinin nedensellik odağının kendisi olduğunu ve dolayısıyla dışsal ödül ya da geribildirimlerin yeterlilik ve karar verebilme duygularını tetikleyerek kişinin içsel motivasyonunun etkileyeceğini dile getirmişlerdir.

Spor ortamında da spora katılımı, devamlılığı ve performansı etkileyen pek çok faktör bulunduğu bilinmektedir. Bireylerin spora yönelmesinde oyun, sağlık, statü veya performans gibi kavramlar önemli olabilmektedir. Öte yandan spora yönelme kadar sporda süreklilikte ve başarı parametresinde de motivasyonun önemli bir etken olduğu dile getirilmiştir (Altıntaş and Koruç, 2014). Özellikle içsel motivasyonun öneminden bahseden bilişsel değerlendirme teorisine göre herhangi bir dışsal baskıya maruz kalmadan hür bir şekilde aktiviteye katılan bireyler özerklik ihtiyaçlarını gerçekleştirebilmekte ve büyük çapta beceri ve özgüvenlerini geliştirebilmektedirler. Dolayısıyla da artan yeterlilik ve kendi karalarını verebilmesine olanak tanıyarak içsel güdülenmenin ortaya çıkması ve bunun sonucunda da bireyin spora katılımının gerçekleştiği görülmektedir (Frederick and Schuster, 2003).

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma çalışma taekwondo, halter ve boks branşlarından 89 kadın (12.73±2.57 yaş ort.) ve 76 erkek (12.50±2.50 yaş ort.) olmak üzere toplam 165 (12.62±2.53 yaş ort.) sporcu ile yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada ölçüm aracı olarak, kişisel bilgi formu ile Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen, Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan "Spora Katılım Güdüsü Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek katılımcıların spora neden katıldıklarını belirlemeye yönelik 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği/ ruhu, arkadaşlık, eğlence, yarışma, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma olarak adlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler sporculara bizzat ulaşılarak doldurtulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet arası farkların tespiti için bağımsız gruplar t-testi ve gruplar arası karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Yaş	165	8	18	12,62	2,534

Tablo 1'e göre, araştırmaya yaşları 8 ile 18 arasında değişen ve yaş ortalaması 12.62±2.53 olan toplam 165 sporcu (89 kadın, 76 erkek) katılmıştır.

Tablo 2: Yaşa göre spora katılım güdüsü envanteri alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi tablosu

		Başarı/statü	Fiziksel uygunluk/ enerji harcama	Takım ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri gelişimi	Hareket/ Aktif olma
Yaş	r	,157*	,279**	,176*	,236**	,247**	,137	,202**	,148
	p	,044	,000	,024	,002	,001	,079	,009	,058
	n	165	165	165	165	165	165	165	165

Tablo 2 incelendiğinde yaş ile spora katılım güdüsü envanterinin başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım ruhu, arkadaşlık, eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3: Yaş grupları ile sporcuların spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutları arasındaki farkları gösteren ANOVA Tablosu

Alt Boyut	Yaş grupları	N	Ort.	Ss	df	Mean square	F	P
Başarı/Statü	8-10	43	12,60	1,466	2	4,375	1,641	,197
	11-14	79	13,00	1,776	162	2,666		
	15-18	43	13,23	1,509	164			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	8-10	43	12,42	1,258	2	2,102	1,028	,360
	11-14	79	12,76	1,398	162	2,046		
	15-18	43	12,81	1,637	164			
Takım ruhu	8-10	43	10,05	1,647	2	2,324	,914	,403
	11-14	79	10,44	1,591	162	2,541		
	15-18	43	10,40	1,545	164			
Arkadaş	8-10	43	6,98	1,144	2	,878	,583	,560
	11-14	79	7,23	1,143	162	1,506		
	15-18	43	7,14	1,441	164			
Eğlence	8-10	43	10,26	1,482	2	,424	,225	,799
	11-14	79	10,43	1,375	162	1,886		
	15-18	43	10,37	1,254	164			
Yarışma	8-10	43	7,67	1,393	2	1,895	1,343	,264
	11-14	79	7,86	1,195	162	1,411		
	15-18	43	8,09	,921	164			
Beceri gelişimi	8-10	43	8,42	,794	2	,737	1,109	,332
	11-14	79	8,51	,845	162	,665		
	15-18	43	8,67	,778	164			
Hareket/aktif olma	8-10	43	6,93	1,882	2	5,026	1,631	,199
	11-14	79	7,48	1,663	162	3,082		
	15-18	43	7,51	1,791	164			

Tablo 3'e göre, yaş grupları ile sporcuların spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4: Cinsiyete göre sporcuların spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi tablosu

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Başarı/Statü	Kadın	89	12,89	1,526	-,585	,559
	Erkek	76	13,04	1,770		
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Kadın	89	12,26	1,248	-4,309	,000*
	Erkek	76	13,18	1,476		
Takım ruhu	Kadın	89	10,03	1,577	-2,606	,010*
	Erkek	76	10,67	1,553		
Arkadaş	Kadın	89	6,98	1,225	-1,851	,066
	Erkek	76	7,33	1,204		
Eğlence	Kadın	89	10,24	1,500	-1,364	,175
	Erkek	76	10,53	1,183		
Yarışma	Kadın	89	7,85	1,154	-,219	,827
	Erkek	76	7,89	1,239		
Beceri gelişimi	Kadın	89	8,56	,811	,587	,558
	Erkek	76	8,49	,825		
Hareket/aktif olma	Kadın	89	7,10	1,624	-1,944	,054
	Erkek	76	7,63	1,882		

*p<0.05

Tablo 4'e göre, kadın ve erkek sporcular arasında spora katılım güdüsü envanterinin fiziksel uygunluk/enerji harcama ve takım ruhu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada yaş ile spora katılım motivasyonu arasında anlamlı düzeyde farklar tespit edilmiştir. Bu farklar başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım ruhu, arkadaşlık, eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Kaman ve arkadaşları (2017) tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi isimli çalışmasında sporcuların başarı ve yarışma alt boyutlarında yaş bakımından anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Artan yaşla birlikte başarı ve yarışma güdülerinde de artış olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmada sporcuların yaş grupları ile spora katılım güdüleri arasında anlmalı farklar bulunmamıştır. Mevcut araştırmadan farklı olarak Başar'ın (2014), sualtı hokeycileri ile yaptıkları çalışmada ise yaş grupları arasında farkların olduğu tespit edilmiştir. Gould ve arkadaşları (1985) ise, 8-19 yaş aralığındaki yüzücülerle bir çalışma yapmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre, 8-11 yaş grubunun arkadaşlık, takım üyeliği, statü ve beceri gelişimi alt boyutlarında spora katılım güdüleri arasında anlamlı farklar varken diğer yaş grupları arasında spora katılım nedenleri bakımından anlamlı düzeyde farklar tespit edememişlerdir.

Araştırmada erkek sporcuların fiziksel uygunluk/enerji harcama ve takım ruhu alt boyutlarda kadın sporculardan daha yüksek spora katılım güdüsü puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda yapılmış çalışmalarda da çeşitli özelliklere göre sporcuların spora katılım motivasyonlarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Örneğin Altıntaş ve Koruç (2014) tarafından genç sporcuların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet ve spor türüne göre incelenmesi amacı ile bir çalışma yapılmıştır. Mevcut araştırmadan farklı olarak o çalışmada cinsiyet açısından spora katılım motivasyonlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Korur ve arkadaşlarının (2013) gençlerin spora katılım güdülerini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmada ise spora katılım güdülerinin cinsiyet, yaş, sportif branş ve coğrafi bölge değişkenlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Weinberg ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada erkeklerin daha çok yarışma için, kızların ise sosyal nedenler ve fitness nedeni ile spora katıldığı tespit edilmiştir.

Afsanepurak ve arkadaşları (2012) kadın ve erkekler arasında spora katılım motivasyonu bakımından farklar olduğunu belirtmiştir. Erkek sporcuların genel anlamda kadın sporculardan daha yüksek spora katılım puan ortalamalarına sahip olduğunu bulgulamışlardır.

1990-2004 yılları arasında İngiltere'de yaşayan bireylerle yapılan, katılımcıların spor ve fiziksel aktivite deneyimlerini ve spora/fiziksel aktiviteye katılma/katılmama nedenlerini inceleyen ve nitel araştırma yöntemlerini kullanan bilimsel çalışmaların derlendiği bir makalede ise bireylerin eğlence ve sosyal ilişkiler başlatma ve sürdürme amacı ile spor ve fiziksel aktiviteye katıldıkları ifade edilmiştir (Allender ve diğ., 2006). Öğrencilerin spora ve egzersize katılım nedenlerin incelendiği bir başka çalışmada ise, spora katılım nedeni olarak eğlence ve meydan okuma gibi içsel nedenler belirtilmiştir.

Sonuç olarak, araştırmada farklı yaş grupları arasında spora katılım nedenleri bakımından anlamlı düzeyde farklar tespit edilemezken sporcuların fiziksel uygunluk/enerji harcama ve takım ruhu alt boyutlarda kadın sporculardan daha yüksek spora katılım motivasyonu puan ortalamalarına sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu konuyla ilgili yapılacak çalışmaların daha fazla sporcu ve farklı değişkenler arasındaki ilişki veya farkları ortaya koymaya yönelik olarak yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Afsanepurak, S, A., Hossini, R.N.S., Seyfari, M.K., Fathi, H. (2012). Analysis of Motivation for Participation in Sport for All. International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3(4), 790-795.

Allender, S., Cowburn, G., Foster. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.

Altıntaş, A., Koruç, P. B. (2014). Determining participation motivation of young athletes with regard to gender and sport type. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, *2*(5), 61-67.

Deci, E. L., Cascio, W. F., Krusell, J. (1975). Cognitive evaluation theory and some comments on the Calder and Staw critique. *Journal of personality and social psychology*, *31*(1), 81-85.

Deci, E, L., Ryan R.M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior, Plenum Press, New York.

Frederick-Recascino, C.M., Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of sport behaviour*, 26(3), 240-254.

Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*.

Kaman, M. B., Gündüz, N., Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 15(2), 65-72.

Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual. *Journal of Sport Behavior*, 22(3).

Korur, E, N., Kara, F, M., Öncü, E. (2013). Gençlerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. II. Recreation Research Congress, Aydın, Turkey, 233-238.

Oyar, Z. B., Asci, F. H., Celebi, M., Mulazimoglu, Ö. (2001). Validity and reliability of Participation Motivation Questionnaire. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 12(2), 21-32.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.

SB217

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Hakan Kolayiş, [2]Nurullah Çelik

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hkolayis@subu.edu.tr
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nurullahc@subu.edu.tr

ÖZET

Giriş ve amaç: Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini şu anda gerçekleşmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması şeklinde tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatliliği ifade etmesidir (Brown ve Ryan, 2003). Bu çalışmanın amacı, lisanslı sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.
Metod: Bu amaçla, çalışma karate, fitness, futbol, taekwondo ve halter branşlarından 108 kadın ve 47 erkek olmak üzere toplam 155 (19.79±3.17 yaş ort.) sporcu ile yapılmıştır. Çalışmada ölçüm aracı olarak, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçek günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir. Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve gruplar arası farkın tespiti için One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16 programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, yaş ile sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Benzer şekilde cinsiyet ve branş değişkenleri açısından da istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edilmemiştir (p>0.05).
Sonuç: Sonuç olarak, araştırmada yaşın artması ile birlikte sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını istatistiksel açıdan söylemek mümkün değildir. Kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Farklı spor branşları arasında sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
Anahtar Kelimeler: Sporcu, bilinçli farkındalık, spor

EXAMINING THE MINDFULNESS LEVELS OF ATHLETES REGARDING SOME VARIABLES

ABSTRACT

Introduction and Aim: Mindfulness is defined as an individual to pay his/her attention to the present moment in a nonjudgmentally and acquiescent way (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). The most important characteristic of mindfulness is that it expresses clear or accepting awareness and attention that can be reflected in the more conscious of the events and experiences that are going on (Brown ve Ryan, 2003). The purpose of this study was to examine the mindfulness levels of certified athletes in terms of some variables.
Method: The study was conducted with a total of 155 (x_{age}19.79±3.17 years) athletes, 47 of those who were male and 108 were female, from karate, fitness, football, taekwondo and weightlifting branches. As a measurement tool, "Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)" which was developed by Brown and Ryan (2003) and adopted into Turkish by Özyeşil and her colleagues (2011), was used in the study. The scale is a 15-item scale measuring the general tendency to be aware of the instant experiences in daily life and being careful against them. MAAS has a single factor structure and gives a single total score. High scores from the scale indicate that mindfulness is high. It is a 6-point likert scale (almost always, very frequently, somewhat frequently, somewhat infrequently, very infrequently, almost never). For analysis, descriptive statistics, Pearson correlation analysis and One-Way ANOVA test were used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05.

Findings: When the findings of the study were examined, no statistically significant relationship was found between age and athletes' mindfulness levels ($p>0.05$). Similarly, there were no statistically significant differences in terms of gender and branch variables ($p>0.05$).
Conclusion: As a result, it is not possible to say statistically that the level of mindfulness of the athletes increases with the increase in age. There was no significant difference between conscious awareness levels of male and female athletes. Also, there was no significant difference between the different sports branches in terms of the conscious awareness of the athletes.
Keywords: Athlete, mindfulness, sport

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini şu anda gerçekleşmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması şeklinde tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Germer, Siegel ve Fulton (2005) ise bilinçli farkındalığı, yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsat olarak nitelendirirken, şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceri olduğunu ifade etmişlerdir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın en önemli özelliğinin devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatlilik olarak tanımlamışlardır. Bilinçli farkındalık çalışmalarının, bilinçliliğe yönelik bakış açısının geliştirilmesine ve bunun nasıl yapılandırıldığını anlamaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Mayer, 2000; Brown ve Ryan, 2003; Lykins ve Baer, 2009). Bu konuda yapılan bilimsel çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok, kaçınma tarzı başa çıkma becerilerini ise daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha yüksek düzeyde kullandıkları ortaya konmuştur (Weinstein ve ark., 2009). Ayrıca bilinçli farkındalığın iyi olma hali ile olumlu yönde ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Falkenström, 2010).

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların bireylerin dikkatini anlık yaşantılara odaklanmasını sağlayarak, bireylere sorunlarla başa çıkma, içsel ve dışsal deneyimleri kabullenme ve uzaklaşma stratejilerini öğretmeyi amaçladığı ifade edilmektedir. Bu alanda yapılmış çalışmalar pozitif psikolojide yer alan bilinçli farkındalık uygulamalarının stresle başa çıkma, öz güven ve duyarlılık, yaratıcılık, dikkat ve öğrenme gibi durumlar üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Azak, 2018).

İlgili alanyazın incelendiğince, bilinçli farkındalık konusunda yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını, kaçıngan başa çıkma becerilerini daha az kullandıklarını ortaya koyarken, stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıklarını (Weinstein ve ark., 2009) ortaya koymuştur.

Ayrıca bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı kullanmanın öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş, sosyal aktivite düzeyi gibi bireylerin yaşam kalitesini yükselten birçok alanda anlamlı düzeyde gelişme sağladığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Flugel-Colle ve ark., 2009). Falkenström (2010) bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş ile pozitif bir ilişki kurduğunu, uzun süreli meditasyon yapan kişilerin günlük yaşamlarında daha yüksek bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduklarını ifade etmiştir. Brown ve Ryan (2003) ise bilinçli farkındalığın öz düzenleme davranışlarının ve olumlu duygusal durumların bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma karate, fitness, futbol, taekwondo ve halter branşlarından 108 kadın ve 47 erkek olmak üzere toplam 155 (19.79±3.17 yaş ort.) sporcu ile yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada ölçüm aracı olarak, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçek günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler sporculara bizzat ulaşılarak doldurtulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler Pearson korelasyon analizi tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Cinsiyet	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Yaş	Kadın	108	14	28	19,57	2,205
	Erkek	47	14	32	20,28	4,703
	Toplam	155	14	32	19,79	3,177

Tablo 1'e göre, araştırmaya yaşları 14 ile 32 arasında değişen ve puan ortalaması 19.79±3.17 olan toplam 155 sporcu katılmıştır.

Tablo 2: Kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları

Cinsiyet	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Kadın	108	33	90	60,15	12,737
Erkek	47	31	83	59,91	13,424

Tablo 2'ye göre, araştırmadaki kadın sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalaması 60.15, erkek sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalaması ise 59.91 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4: Sporcuların yaş ortalaması ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon analizi sonuçları

Değişken		Bilinçli farkındalık toplam
Yaş	Pearson Correlation	,033
	Sig. (2-tailed)	,686
	N	155

Tablo 4'e göre, sporcuların yaş ortalaması ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 5: Cinsiyete göre sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farkı gösteren bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilinçli farkındalık Toplam	Kadın	108	60,15	12,737	,103	,918
	Erkek	47	59,91	13,424		

Tablo 5'e göre, kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 6: Branş bakımından sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasındaki farkı gösteren ANOVA testi sonuçları

Bifo toplam	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Gruplararası	526,566	5	131,642	,786	,536
Grupiçi	25124,505	150	167,497		
Toplam	25651,071	155			

Tablo 6'ya göre, sporcuların branşları bakımından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada yaşın artması ile sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeni olarak farklı yaştaki sporcular arasındaki bilinçli farkındalık düzeylerinin birbirlerine yakın oluşu söylenebilir.

Kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmada yer alan erkek sporcu sayısının kadın sporculardan daha az olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Farklı spor branşları arasında sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Farklı branşlardaki sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının birbirine yakın oluşunun, branşlar arasında sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farkın oluşmamasına neden olduğu görülmüştür.

İlgili alanyazın incelendiğinde, Azak (2018) hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırmadan elde ettiği bulgular mevcut araştırmayla benzerlik göstermektedir. Nitekim öğrencilerin yaşı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

Benzer şekilde, Cengiz ve arkadaşları (2016) beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş ve cinsiyet bakımından anlamlı düzeyde ilişki ya da farklar olmadığını tespit etmişlerdir. Ahmadia ve arkadaşları (2014) ise 273 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Shill ve arkadaşları (2002) 397 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada yaş ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamışlardır.

Araştırma bulgularının hem yaş hem de cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların bulguları ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, araştırmada yaşın artması ile birlikte sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını istatistiksel açıdan söylemek mümkün değildir. Kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu sonucun desteklendiği görülmüştür. Farklı spor branşları arasında sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İleride bu konuda yapılacak olan çalışmaların daha fazla katılımcı sayısı ile yapılması ve bilinçli farkındalık temelli eğitim ve uygulamaların uzmanlar tarafından gerek bireylere gerekse sporculara verilmek üzere yaygın bir hale getirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 159, 20-24.

Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte eğitim ve araştırma dergisi*. 15 (3): 170-176.

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.

Cengiz, R, Serdar, E, Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(4), 1320-1328.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. Personality and Individual Differences, 48, 305-310.

Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S.S., Laura, L.L., Bauer, B.A., Wahner-Roedler, D.L. (2009). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulnessbased stres reduction program. Complementary *Therapies in Clinical Practice*.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.

Lykins, E.L. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226.

Mayer, J.D. (2000) Spiritual intelligence or spiritual conciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

Shill, M.A., & Lumley, M.A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. Psychology and Psychotherapy: *Theory, Research and Practice*, 75(2), 131-150.
Weinstein, N., Brown, K.W., Ryan, R.M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stres attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

SB223

BASKETBOL TUTUM ÖLÇEĞİNİN ERGENLER ÜZERİNE GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Hamdi Alper Güngörmüş[1], İsmail Aydın[2], Halil Sarol[3]

[1]Manisa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
[3]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Bu çalışmada, Öncü, Gürbüz ve Tunçkol (2015) tarafından geliştirilen "Basketbol Tutum Ölçeği"nin (BTÖ) 14-18 yaş grubu için geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubunu İzmir'de basketbol okullarına devam eden 237 erkek ($Ort._{yaş}$ = 16.43 ± 0.84) ve 23 kız ($Ort._{yaş}$ = 15.67 ± 1.59) olmak üzere toplam 260 kişi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak Öncü vd. (2015) tarafından geliştirilen "Basketbol Tutum Ölçeği" (BTÖ) kullanılmıştır. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra ölçeğin faktör yapısını test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. BTÖ'nin "eylem" (5 madde) ve "değer" (5 madde) olmak üzere iki faktörlü yapısı "maksimum olabilirlik" tahmin yöntemiyle analiz edilmiş ve alt boyutlara ilişkin iç-tutarlık katsayıları Cronbach Alpha güvenirlik katsayısıyla hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin eşzamanlı geçerliğine kanıt sağlamak için Pearson Korelasyon Analiziyle faktörler arasındaki korelasyon incelenmiştir. DFA sonuçları, model uyum indekslerinin "χ^2/df= 3.12, GFI= .92, AGFI=.87, CFI=.95, NFI=.93, SRMR=.04, RMSEA=.09" kabul edilebilir ile mükemmel uyum sınırları içerisinde yer aldığını ve ölçeğe ait 2 faktörlü 10 maddelik yapıyı desteklediğini göstermektedir. Ayrıca ölçeğin faktör yüklerinin .53 ile .87 arasında değiştiği ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının "eylem" alt boyutu .84, "değer" alt boyutu .92 ve toplam ölçek için .90 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin basketbol sporuna yönelik tutumlarının belirlenmesinde BTÖ'nin 2 faktörlü yapısının geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ifade edilebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Geçerlik, Güvenirlik, Tutum, Ergen.

THE BASKETBOL ATTITUDE SCALE ON THE ADOLESCENT: THE STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY

ABSTRACT

This study was conducted to test the validity and reliability of "Basketball Attitude Scale (BAS)" developed by Öncü and et al. (2015) for the 14-18 age group. The sample group of the study with the descriptive research model consisted of 237 males (M_{age} == 16.43 ± 0.84) and 23 girls (M_{age} = 15.67 ± 1.59) who have attended the basketball schools in Izmir. In the study, "Basketball Attitude Scale (BAS)" developed by Öncü and et al. (2015) was used as data collection. Subsequent to testing the basic assumptions of parametric tests, Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used to test the factor structure of the scale. The structure with 2-factor of the BSA was analyzed by the Maximum Likelihood and Cronbach's alphas was calculated for the subscales to evaluate its internal consistency. In addition, correlation between factors were examined to provide evidence of concurrent validity of the scale with Pearson Correlation Analysis. The CFA results showed that model fit indixes (χ^2/df= 3.12, GFI= .92, AGFI=.87, CFI=.95, NFI=.93, SRMR=.04, RMSEA=.09) were within perfect compliance limits with acceptable and support both 2-factor and 10-item structure of the scale. In addition, the factor loadings of the scale ranged from .53 to .87 and the Cronbach Alpha reliability coefficients were measured as .79 and .92 for action and worth sub-dimensions respectively. According to the results obtained, it could be assumed that structure with the 2-factor of the BAS was a valid and reliable measurement tool to determine the level of adolescents's attitudes towards basketball.

Keywords: Validity, Reliability, Attitude, Adolescent

GİRİŞ

Çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişiminde önemli rol oynaması nedeniyle erken yaşlarda spora yönlendirilmesi önerilmektedir (Muratlı, 1998). Spor faaliyetleri içinde bulunan çocukların bazal metabolik hızlarında ve yağ dışı kitlede artış; yağ kitlesinde ise azalma olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Altındağ ve Sert, 2009; Yörükoğlu ve Koz, 2007). Bununla beraber; sportif faaliyetlerin bilişsel gelişim, ruh hali, hafıza, öğrenme ve konsantrasyon için de önemli olduğu ifade edilmektedir (Ferris vd., 2007).

Çevresel ve toplumsal kültürel faktörlerin değişim sürecinde ebeveynler, çocuklarını özellikle popüler sporları yönlendirdiği görülmektedir (Muratlı, 1998; Yazarer vd., 2004; Kahn vd., 2002; Strong vd., 2005; Dobbins vd., 2009). Günümüzde popüler spor dallarından birisinin de basketbol olduğu söylenebilir. Basketbol, oyun kuralları gereği belirlenmiş dikdörtgen özel bir topun sadece eller kullanılarak yerden 3,05m yüksekliğindeki rakip takımın çemberine sokulmasına dayalı bir takım oyunu olarak tanımlanmaktadır (Hemler ve Owens, 2000).

Şen (2000) basketbol oyununu tanıma döneminin 8-10 yaşları arasında olduğunu ve tanıma dönemi sonrasında yaklaşık 5-6 yıllık bir süre içerisinde de oyunu öğrenme döneminin yaşandığını belirtmektedir. Özellikle gelişim, öğrenme ve kavrama gibi yeteneklerin yoğunlaştığı 11-15 yaş aralığında ise basketbol oyununun teknik becerileri öğretilmelidir. Bu yeteneklerin üst düzeyde gelişmesi alıştırmayla (tekrar) yoluyla önem kazanır (Gökmen vd., 1995). Aksi takdirde bu becerilerin ileriki yaşlarda kazanılması oldukça zorlaşacaktır (Sevim, 1999). Dolayısıyla beden ile zekânın birlikte yoğunlaştığı basketbol oyununa erken yaşlarda başlamanın, teknik beceri yanı sıra motorik özellikleri (kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon vb.) de geliştireceği söylenebilir (Dündar, 1999).

Sonucu olarak erken yaşlarda sporla tanışan çocukların sağlıklı, sosyal ve fiziksel olarak gelişimini en üst düzeyde tamamlamış birey olarak toplumdaki yerini alabileceği söylenebilir (Cevahiroğlu, 2007). Çocukluk döneminde aktif olmayan bireylerin yetişkinlikte de aktif olmadığı bu yüzden de bu tür egzersiz alışkanlığının çocukluktan itibaren kazandırılması ve yetişkinliğe taşınması gerekmektedir (Powell ve Dysinger, 1987).

Alanyazını incelendiğinde, gerek yurtiçi çalışmaların (Demirhan ve Altay, 2001; Özer ve Aktop, 2003; Güven ve Öncü, 2006; Öncü ve Cihan, 2007; Güven ve Öncü, 2011; Güllü ve Güçlü, 2009; Yıldız, 2010) gerekse yurtdışı çalışmaların (Cheffers vd., 1976; Sherrill ve Toulmin, 1977; Martens, 1979; Demura, 1991) daha çok beden eğitimi dersi ve/veya spor branşına yönelik tutum ölçeği çalışmalarının olduğu görülmektedir. Öncü ve Gürbüz (2012) çalışmasında basketbol tutum ölçeğinin geliştirilmesi boyutunu ele almış ve çeşitli yaş gruplarıyla çalışılmasını önermiştir. Bu öneriden hareketle araştırmanın amacı, yetişkinler için geliştirilen basketbol tutum ölçeğinin 14-18 yaş grubuna yönelik olarak geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmada katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada katılımcılarını İzmir'de basketbol okullarından kolay örnekleme yöntemiyle seçilen 237 erkek ile 23 kız olmak üzere toplam 260 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalamaları 16.05 ± 1.21'dir.

Çalışmada veri toplama aracı olarak Öncü vd. (2015) tarafından geliştirilen "Basketbol Tutum Ölçeği (BTÖ)" kullanılmıştır. BTÖ; (a) Eylem (5 madde), (b) Değer (5 madde) olmak üzere toplam iki boyut ve on maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ergenler üzerinde uyarlama çalışmasının yapılabilmesi için gerekli izin çalışmanın sorumlu yazarından elektronik posta yoluyla alınmıştır. Bireyler ölçekte yer alan her bir ifadeyi Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında değişen Likert tipi beşli derecelendirme ölçeği üzerinden işaretlemişlerdir. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 23 ve AMOS 23 istatistiksel paket programlar kullanılmıştır. Orijinal formda yer alan 2 faktörlü 10 maddelik yapı sırasıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemi ile test edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi ile faktörler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık ve Basıklık değerleri ve Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. BTÖ'nün Puan Dağılımı

Faktör	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Min-Mak
Eylem	3,56	,988	-,442	-,592	1.00-5.00
Değer	4,17	,971	-1,167	,618	1.00-5.00

Tablo 1 incelendiğinde Basketbola yönelik tutum oluşturabileceği varsayılan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin bulgular göre; katılımcılar için “değer” alt boyutu (Ort.=4.17) , “eylem” alt boyutu ise (Ort.=3.56) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. BTÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	No	Maddeler	Faktör Yük Değerleri	
			Faktör 1	Faktör 2
Eylem	E1	Basketbolu hayatımın bir parçası olarak görüyorum.	.74	
	E2	Basketbolla ilgili gazete yazılarını okumayı severim.	.61	
	E3	Basketbolla ilgili bir programı seyretmek için uykusuz kalabilirim.	.76	
	E4	İnsanlarla basketbol üzerine konuşmaktan hoşlanırım.	.79	
	E5	Basketbolla ilgili bir şey duyduğumda dikkatimi hemen o noktaya çeviririm.	.80	
Değer	D1	Basketbol bence gereksiz bir spor dalı		.80
	D2	Basketbol bana çok saçma geliyor.		.82
	D3	Basketbol bana keyif vermiyor.		.79
	D4	Basketbol vakit ayırmaya değmez.		.83
	D5	Basketbolla ilgilenmenin boşa geçirilmiş zaman olduğunu düşünüyorum.		.89

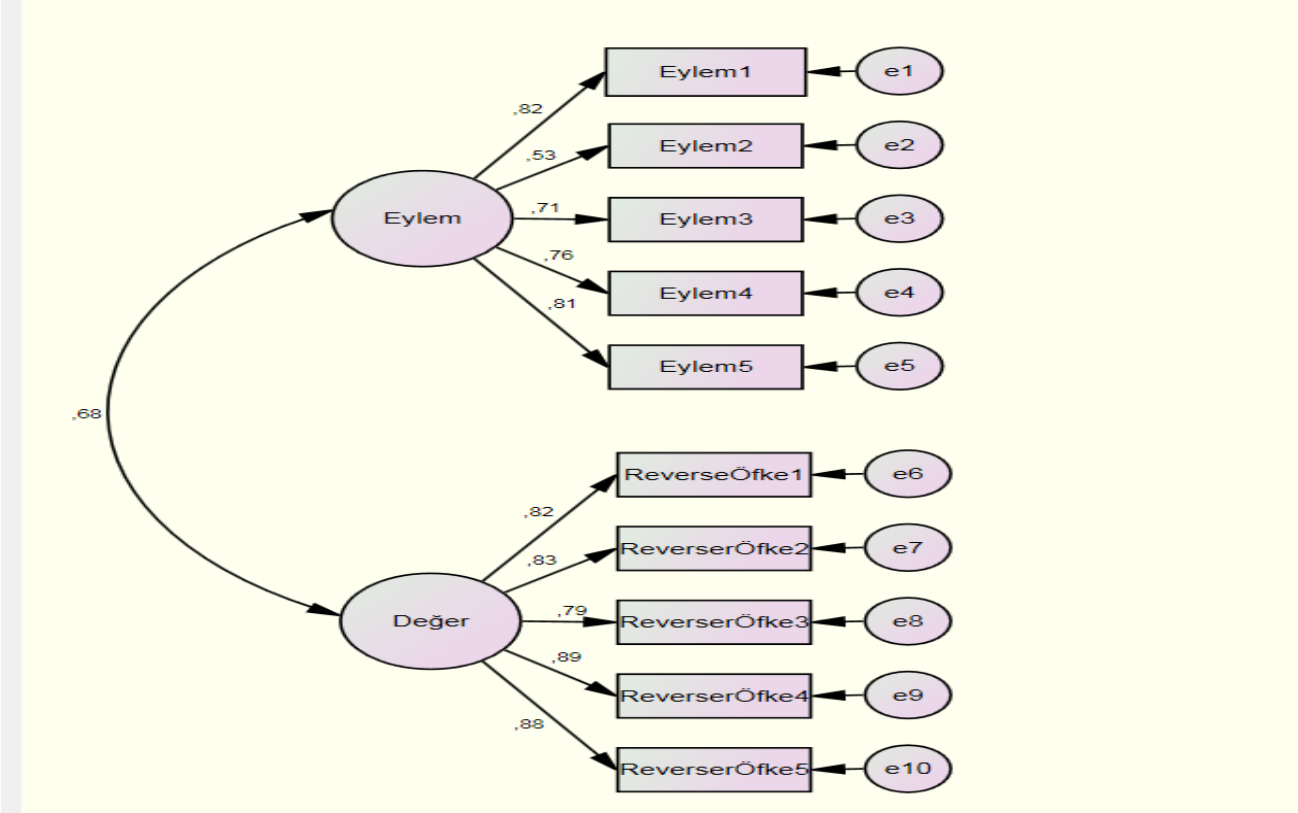
Tablo 2 değerlendirildiğinde, Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre Basketbol Tutum Ölçeğinin (BTÖ) Ergenler Formunda yer alan alt boyutların faktör yükünün "Eylem" alt boyutu için 0.61-0.80, "Değer" alt boyutu için ise 0.79-0.89 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 3. BTÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	No	Maddeler	Ort.	SS.	Faktör Yükü	t
Eylem	E1	Basketbolu hayatımın bir parçası olarak görüyorum.	3,82	1,26	,815	15,43**
	E2	Basketbolla ilgili gazete yazılarını okumayı severim.	2,68	1,38	,759	8,76**
	E3	Basketbolla ilgili bir programı seyretmek için uykusuz kalabilirim.	3,58	1,28	,710	12,52**
	E4	İnsanlarla basketbol üzerine konuşmaktan hoşlanırım.	3,94	1,16	,534	13,75**
	E5	Basketbolla ilgili bir şey duyduğumda dikkatimi hemen o noktaya çeviririm.	3,77	1,19	,822	15,22**
Değer	D1	Basketbol bence gereksiz bir spor dalı	4,16	1,13	,879	15,96**
	D2	Basketbol bana çok saçma geliyor.	4,20	1,10	,892	16,14**
	D3	Basketbol bana keyif vermiyor.	4,09	1,17	,791	14,99**
	D4	Basketbol vakit ayırmaya değmez.	4,24	1,03	,830	18,12**
	D5	Basketbolla ilgilenmenin boşa geçirilmiş zaman olduğunu düşünüyorum.	4,17	1,10	,824	17,69**

**p<0.00

Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları incelendiğinde, BTÖ'de yer alan alt boyutların faktör yükünün "Eylem" alt boyutu için 0.53-0.82, "Değer" alt boyutu için ise 0.79-0.89 arasında değiştiği görülmektedir . Ayrıca BTÖ'nin faktör yapıları Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. BTÖ'nin Faktör Yapıları

Tablo 4. BTÖ'nün Model Veri Uyum Değerleri

Uyum Değerleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırmada Elde Edilen Uyum Değerleri
χ2/sd	0≤X^2/df ≤2	2≤X^2/df ≤3	3.12
AGFI	0≤RMR≤0.05	0.90≤AGFI≤0.95	0.87
SRMR	0≤SRMR≤0.05	0.05≤SRMR≤0.10	0.04
CFI	0,97≤CFI≤1,00	0.95≤CFI≤0.97	0.95
GFI	0.95≤GFI ≤1,00	0.90≤GFI≤0.95	0.92
NFI	0.95≤NFI≤1.00	0.90≤NFI≤0.95	0.93

Tablo 4 incelendiğinde, BTÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analiz (DFA) sonuçlarına göre model uyum indekslerinin kabul edilebilir ile mükemmel uyum sınırları içerisinde yer aldığı ve ölçeğe ait faktör yapısının doğrulandığı görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999).

Tablo 5. BTÖ'nün DFA Sonucuna göre Faktör Korelasyon Bağlantısı, Faktörlerin Alfa, AOV ve CR Değerleri

	Eylem	Değer	Açıklanan Ortak Varyans (AVE)	Yapı Güvenirliği (CR)	α
Eylem	1		.69	.91	.84
Değer	.60**	1	.55	.86	.92

Tablo 5'de BTÖ'nün alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Elde edilen verilere göre alt boyutlar arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuçlar, ölçeğin faktör yapısı açısından kanıt teşkil etmektedir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayısı 0.84-0.92 arasında, toplam ölçek için ise 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Yakınsak geçerlik kapsamında Açıklanan Ortak Varyans (AVE) değerinin "eylem" alt boyutu için 0.69, " değer" alt boyutu için 0.55 olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, Öncü vd. (2015) tarafından geliştirilen BTÖ'nin geçerlik ve güvenirliğini 14-18 yaş grubu üzerinde test etmektir. Bu amaçla elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Öncü ve arkadaşlarının (2015) yaptığı, iki faktör ve toplam 10 maddeden oluşan BTÖ'nin faktör yapısını doğrulamak amacıyla yapılan AFA analizleri sonucunda, BTÖ'nin ergenler formunda, orijinal ölçek ile uyum sağladığı, 2 alt boyut ve 10 maddeden oluştuğu, faktör yüklerinin .61-.89 arasında olduğu saptanmıştır. Ölçeğin, DFA analizi sonuçlarında, uyum indeksleri ve uyum düzeyleri incelendiğinde sonuçların mükemmel ve iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Yakınsak geçerlik kapsamında AOV değerinin alt boyutlar için .55-.69 olduğu bulunmuştur. Fornell ve Lacker (1981) .50 ve üzeri ulaşılan değerin, çalışmalarda kabul edilebilir düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin basketbol sporuna yönelik tutumlarının belirlenmesinde BTÖ'nin 2 faktörlü yapısının geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlardan hareketle,

1. Ölçek, farklı yaş gruplarına, farklı spor branşları üzerinde test edilebilir.
2. Araştırma sonucunda uyarlaması yapılan bu ölçek kullanılarak 14-18 yaş grubundaki bireylerin çeşitli demografik değişkenlerini içeren farklılık, ilişki ve farklı ölçüm araçlarının dahil edilmesiyle psikometrik içerikli çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Altındağ, Ö., Sert, C. (2009). Çocuklarda vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite ilişkisi: Pilot çalışma. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 55, 60-63.

Cevahiroğlu, B. (2007). Efes ile ilk adım basketbol okulları projesine katılan 9-15 yaş grubu çocukların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Konya.

Cheffers, J.T.F., & diğerleri. (1976). The development of an elementary physical education attitude scale. *Physical Educator*, 33, 30-33.

Demirhan, G., ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ölçeği II. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 9-20.

Demura, S.N.C. (1991). A study of general attitudes of female college student's towards physical education practice: construction of a questionnaire of general attitudes. *Kanazawa University Educational Science, Bulletin of the Faculty of Education*, 40, 247-257.

Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson P., Husson H., ve Tirilis D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. Cochrane Database of Systematic Reviews, 21(1), 1562-1568.

Dündar, U. (1999). *Basketbolda Kondisyon*, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Ferris, L.T., Williams, J.S., Shen, C.L. (2007). The effect of acute exercise on serum brain-derived neurotrophic factor levels and cognitive function. *Med Sci Sports Exerc*, 39, 728–34.

Fornell, C.D. & Lacker, D.F. (1981). Evaluating Structural Equation models with Unobservable Variables and Measurement Error. Journal of Marketing Research, 18, 39-50. http://dx.doi.org/10.2307/3151312.

Gökmen, H., Karagül, T., Aşçı, F. H. (1995). Psikomotor Gelişim. *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını*, 139, 48.

Güllü, M., Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum içreğinin geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.

Güven, Ö., Öncü, E. (2011). Yağlı güreşlere yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* . 13(2), 194-203

Hemler, D.S., Owens, T.S. (2000). The history of basketball. New York: The Rosen Publishing Group Inc.

Hu, L. Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal,* 6, 1-55.

Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73-107.

Martens, F.L. (1979). A scale for measuring attitude toward physical education in the elementary school. *The Journal of Experimental Education*, 47(3), 239-247.

Muratlı, S. (1998). Çocuk ve Spor, Bağırgan Yayımevi, Ankara

Öncü, E., Cihan, H. (2007). Sınıf öğretmenliği programı öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları: geçerlik ve güvenirlik çalışması. 4.Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi.

Öncü, E., Gürbüz, B., Tunçkol, H.M. (2012). The development of basketball attitude scale*. International Journal of Human Sciences*. 9(2), 126-140.

Öncü, E., Güven, Ö. (2007). Futbola yönelik tutum ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Fenerbahçe Spor Kulübü 100.Yıl Spor ve Bilim Kongresi.

Öncü E., Gürbüz B., Tunçkol H.M., The Psychometric Properties of the Basketball Attitude Scale, ERPA International Health and Sports Science Education Congress, Athens, Greece, 4-7 Haziran 2015, 162-162.

Özer, D., Aktop, A. (2003). İlköğretim öğrencileri için hazırlanmış bir beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin adaptasyonu. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 67-82.

Powell, K. E., Dysinger, W. (1987). Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. *Am J Prev Med*, 3(5), 276- 81.

Sevim, Y. (1999). Basketbolda Kondüsyon Antrenmanı, Bağırgan Yayınevi, Ankara, s.10.

Sherrill, C., Toulmin, M.A. (1977). Children's attitude inventory toward physical education. Unpublished Manuscript. Denton: Texas Woman's University.

Strong ,W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R, Daniels, S. R., Dishman, R. K, Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatric*, 146, 732-737.

Şen, C. (2000). Basketbol Teknik, Bağırgan Yayımevi,Ankara, 41.

Yazarer, İ., Taşmektepligil, M.Y., Ağaoğlu, Y.S., Ağaoğlu, S.A., Albay, F., Hasan, Ek. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.

Yıldız, Ö. (2010). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları problemler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yörükoğlu, U., Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10- 13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi. *Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 79-83.

SB224

SAĞLIK VE ZİNDELİK KULÜPLERİNDE HİZMET KALİTESİ VE SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Bülent Gürbüz, [2]İbrahim Gümüşboğa, [3]Hamdi Alper Güngörmüş

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara. E-mail: bulentgurbuz@gmail.com
[2]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale. E-mail: iibrahimgumusboga@gmail.com
[3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa. E-mail: hamdialper@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre test edilmesi amaçlanmıştır. Betimsel araştırma modelindeki bu çalışmanın örneklem grubunu, sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan 208 erkek (Ortyaş = 27.89± 9.16) ve 75 kadın (Ortyaş = 30.43± 10.62) olmak üzere toplam 283 (Ortyaş = 28.56± 9.62) birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" (SZİÖ) ve Lam (2000) tarafından geliştirilen "Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği" (HKDÖ) kullanılmıştır. HKDÖ'nin Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2005) tarafından yapılmıştır. Verilerin çok değişkenli testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını test etmek için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) değerleri incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. MANOVA sonuçları, cinsiyet bağımsız değişkeninin HKDÖ'nin ve SZİÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını, buna karşın katılımcıların HKDÖ'nin sadece "program" alt boyutundaki puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu alt boyutta kadın katılımcıların ortalama fark puanları erkelerden daha yüksektir. Analiz sonuçları, medeni hal değişkeninin "HKDÖ"nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını "SZİÖ"nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin ise anlamlı olduğunu göstermektedir. ANOVA sonuçları, medeni hal değişkeni ana etkisi açısından katılımcıların "HKDÖ"nin sadece "personel" , "SZİÖ"nin ise "çekicilik", "önem verme" ve "sosyal ilişki" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Ayrıca, üyelik süresi değişkeninin sadece "SZİÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve katılımcıların "çekicilik" ve "önem verme" alt boyut puanlarının anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonuçları, "SZİÖ"'nin alt boyutları ile "HKDÖ"nin alt boyutları pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, sağlık ve zindelik kulüplerinden hizmet alan katılımcılar için "çekicilik" faktörünün en önemli faktör olduğu ve sağlık ve zindelik kulüplerinin müşterilerinin beklentilerini karşılamadığı söylenilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hizmet kalitesi, sağlık ve zindelik kulübü, ilgilenim.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SERVICE QUALITY AND LESIURE INVOLVEMENT IN HEALTH

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between the quality of service and leisure involvement in health and fitness clubs with regard to some variables. The sample group of the study in the descriptive research model is 208 male (Mage = 27.89± 9.16) and 75 females (Mage = 30.43± 10.62), totally 283 (Mage = 28.56± 9.62) health and clubs' members. Participants answered the "Leisure Involvement Scale-LIS" (Kyle et al., 2007) which was adapted to Turkish culture by Gürbüz et al., (2015) and "Service Quality Assessment Scale-SQAS" developed by Lam (2000). The validity and reliability of the T-SQAS was tested by Gürbüz et al., (2005). After testing the basic assumptions of parametric tests (skewness, curtosis, Levene), MANOVA, ANOVA and Pearson correlation statistical methods were used to analyze the data. Cronbach's alphas were also calculated to examine the each scales' internal consistency. MANOVA results indicated that although the main effect of the gender variable on the "T-SQAS" and "T-LIS" subscales were not significant, the only statistically significant differences was found between the mean scores of males and females in "program" subscales. The mean differences scores of the males were higher than females in this subscale. Analysis indicated that although the main effect of marital status on the "T-SQAS" were not significant, its' main effect on the subscales of "T-LIS" was significant. ANOVA showed that main effect of marital status variable on the "attraction", "centrality" and "social bonding" subscale of "T-LIS" differed significantly. Besides that, the main effect of membership duration variable was significant only on the subscales of "T-LIS" and there were significant differences in the "attraction" and "centrality" subscales. Lastly, Pearson Correlation analysis indicated statistically positive correlation between "T-SQAS" subscales' and "T-LIS" subscales' scores. As a conclusion, it can be said that centrality is the most important factor for the health and clubs members and the level of service quality presented by health and fitness clubs did not fulfill their members' expectations.

Keywords: Service quality, health and fitness clubs, involvement.

GİRİŞ

Modern zamandaki endüstriyel değişim ve teknolojik gelişmelerle birlikte sosyal yaşam ve iş hayatındaki zaman kullanımı da önemli ölçüde değişmektedir. Bu değişimin en önemli sonuçlarından birisi de bireylerin çalışma sürelerinin azalması ve serbest zamanlarında meydana gelen artıştır (Argan, 2007; Haller vd., 2012; Robert, 2018). Bireylerin serbest zamanlarında meydana gelen artış onların serbest zaman aktivitelerine karşı bir ilgilenim oluşturmalarını sağlamaktadır. Bireylerin serbest zaman ilgilenimini ise onların ihtiyaç, beklenti ve istekleri yönlendirmektedir (Yetim ve Argan, 2015).

Sherif ve Cantril ilk kez, ilgilenimin kişilerarası etkileşim yoluyla meydana geldiğini ve bireylerin tutumlarının temelini oluşturduğunu öne sürmüştür (Cheng vd., 2015). Serbest zaman ilgilenimi Havitz ve Dimanche (1997) tarafından bir rekreasyon faaliyetine veya onunla ilgili bir ürüne karşı uyarılma veya ilgi olarak gözlemlenemeyen bir motivasyon durumu şeklinde tanımlanmıştır. Serbest zaman ilgilenimi, bir bireyin bir serbest zaman aktivitesine bağlılık seviyesindeki algılarını temsil eder (Beaton, Funk ve Alexandris, 2009). Serbest zaman ilgilenimi ise genellikle; önem verme, çekicilik ve kendini ifade etme gibi iç boyut altında ele alınmaktadır (Gürbüz vd., 2018; Kyle ve vd., 2007; Iwasaki ve Havitz, 2004). Bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin ve sağlığa verilen önemin artmasıyla birlikte sağlık ve zindelik kulüplerinin sayısında da artış meydana gelmektedir. Böylelikle sağlık ve zindelik hareketi dünyada hızla gelişen bir endüstri olmuştur. Bu endüstri rekabetçi bir endüstridir ve sağlık ve

zindelik endüstrisindeki tüketici gücünün artması yöneticileri müşterilerin yüksek beklentilerini karşılamak için müşteri hizmetlerine odaklanmaya zorlamaktadır (Afthinos vd., 2005). İşletmeler müşterilerin beklentilerini karşılayabilmek için müşterilerin sunulan hizmete ilişkin beklenti ve algılarını olumlu yönde etkileyebilmelidir. Bu noktada sağlık ve zindelik kulüpleri için önemli hale gelen bir diğer etken ise hizmet kalitesidir. Hizmet kalitesi Parasuraman; müşterinin beklentileri ve algıları arasındaki farkın yönü ve derecesi şeklinde tanımlamaktadır (Parasuraman, Zeithaml ve Berry, 1985). Parasuraman vd.(1985) tarafından geliştirilen Hizmet Kalitesi Boşluk Modeli (GAP Model) bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturmaktadır. GAP modelinde müşterilerin beklenen ve algılanan hizmet kalitesi arasındaki oluşan farklar belirlenir ve bu modele göre algılanan ve beklenen hizmet arasında 5 temel fark oluşur (Kouthouris ve Alexandris, 2005). Bu farkların belirlenmesi tüm diğer işletmelerde olduğu gibi spor işletmelerinde de önem arz etmektedir. Bunun nedeni ise; günümüzde bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgi ve katılımın arttığı, fiziksel aktiviteye katılım ile sağlık arasındaki ilişkinin öneminin daha iyi anlaşılması ile spor endüstrisinin daha da büyüdüğü ve büyüyen bu endüstride rekabet ortamının arttığı görülmektedir. Artan bu rekabet ortamında sağlık ve zindelik kulüpleri için ilgilenim ve hizmet kalitesi kavramları önemli hale gelmektedir Buradan hareketle bu çalışmada; sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre test edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Betimsel araştırma modelindeki bu çalışmanın örneklem grubunu, sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan 208 erkek (Ortyaş = 27.89± 9.16) ve 75 kadın (Ortyaş = 30.43± 10.62) olmak üzere toplam 283 (Ortyaş = 28.56± 9.62) birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" (SZİÖ) ve Lam (2000) tarafından geliştirilen "Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği" (HKDÖ) kullanılmıştır. HKDÖ'nin Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2005) tarafından yapılmıştır. Verilerin çok değişkenli testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını test etmek için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) değerleri incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek (SZİÖ) puanlarının dağılımı

SZİÖ Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
Çekicilik	3	283	3.81	.84	-.473	-.190	0.892
Önem Verme	3	283	3.31	.86	-.284	-.003	0.783
Sosyal İlişki	3	283	3.35	.82	-.309	.063	0.711

Özdeşleşme	3	283	3.55	.84	-.253	-.294	0.715
Kendini İfade	3	283	3.31	.96	-.008	-.641	0.832

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin SZİÖ'nin 5 faktörü için aldıkları puanlar incelendiğinde, ilk faktörün "çekicilik" (Ort.=3.81) olduğu ve son sıradaki faktörün ise "önem verme" ve "kendini ifade" (Ort.=3.31) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ölçek alt boyutları için 0.892 (çekicilik) ile 0.711 (sosyal ilişki) arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek (HKDÖ) puanlarının dağılımı

HKDÖ Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Beklenen personel	9	283	4.57	.41	.082	-.204	0.888
Beklenen program	7	283	4.54	.43	.142	.863	0.866
Beklenen soy. od.	5	283	4.63	.45	-.358	-.178	0.900
Beklenen tesis	13	283	4.45	.42	-.116	-.057	0.887
Algılanan personel	9	283	4.22	.45	-.004	.145	0.870
Algılanan program	7	283	4.10	.52	-.595	.145	0.828
Algılanan soy. od.	5	283	4.30	.63	-.821	.145	0.906
Algılanan tesis	13	283	4.07	.52	-.569	.145	0.857

Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeğinin 4 faktörü için aldıkları puanlar incelendiğinde, beklenen ve algılanan hizmet kalitesi ilk faktörünün "soyunma odası" (Ort.=4.63) olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, elde edilen sonuçlardan veri toplama araçlarının eldeki çalışma için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre analiz (MANOVA) sonuçları

SZİÖ Alt Boyutlar	Erkek (N=208)		Kadın (N=75)	
	Ort.	*Ss*	*Ort.*	*Ss*
Çekicilik	3.82	.88	3.77	.74
Önem Verme	3.32	.87	3.28	.85
Sosyal İlişki	3.32	.83	3.44	.77
Özdeşleşme	3.51	.87	3.65	.77
Kendini İfade	3.29	.97	3.36	.94

HKDÖ Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Beklenen		Algılanan		Fark
			Ort.	*Ss*	*Ort.*	*Ss*	*Puanı*
Personel	Erkek	208	4.56	.42	4.23	.45	-.33
	Kadın	75	4.58	.38	4.21	.44	-.37
Program	Erkek	208	4.52	.44	4.12	.50	-.40
	Kadın	75	4.60	.38	4.03	.59	-.57
Soyunma Odası	Erkek	208	4.64	.46	4.32	.63	-.32
	Kadın	75	4.63	.43	4.25	.64	-.38
Tesis	Erkek	208	4.43	.43	4.07	.50	-.36
	Kadın	75	4.51	.39	4.09	.56	-.42

MANOVA sonuçları, cinsiyet bağımsız değişkeninin HKDÖ'nin ve SZİÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını, buna karşın katılımcıların HKDÖ'nin sadece "program" alt boyutundaki puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu alt boyutta kadın katılımcıların ortalama fark puanları erkelerden daha yüksektir.

Tablo 4. Medeni hal değişkenine göre analiz (MANOVA) sonuçları

SZİÖ Alt Boyutlar	Evli (N=68)		Bekar (N=215)	
	Ort.	*Ss*	*Ort.*	*Ss*
Çekicilik	3.52	.92	3.52	.92
Önem Verme	3.01	.83	3.01	.83
Sosyal İlişki	3.00	.78	3.00	.78
Özdeşleşme	3.40	.88	3.40	.88
Kendini İfade	3.15	1.03	3.15	1.03

HKDÖ Alt Boyutlar	Medeni Hal	N	Beklenen		Algılanan		Fark
			Ort.	*Ss*	*Ort.*	*Ss*	*Puanı*
Personel	Evli	68	4.55	.37	4.09	.41	-.46
	Bekar	215	4.57	.42	4.27	.45	-.30
Program	Evli	68	4.59	.36	4.08	.50	-.51
	Bekar	215	4.52	.45	4.10	.53	-.42
Soyunma Odası	Evli	68	4.61	.44	4.36	.64	-.25
	Bekar	215	4.64	.46	4.28	.63	-.36
Tesis	Evli	68	4.47	.40	4.14	.52	-.33
	Bekar	215	4.44	.43	4.05	.51	-.39

Analiz sonuçları, medeni hal değişkeninin HKDÖ'nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını SZİÖ'nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin ise anlamlı olduğunu göstermektedir. MANOVA sonuçları, medeni hal değişkeni ana etkisi açısından katılımcıların HKDÖ'nin sadece "personel", SZİÖ'nin ise "çekicilik", "önem verme" ve "sosyal ilişki" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Sonuçlara göre, SZİÖ'nin çekicilik, önem verme ve sosyal ilişki alt boyutunda bekar olan katılımcıların ortalama puanlarının, evli olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. HKDÖ'nin "personel" alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama fark puanları evlilerden daha yüksektir.

Tablo 5. Kulüplere üyelik sürelerine göre analiz (MANOVA) sonuçları

SZİÖ Alt Boyutlar	6 aydan az (N=133)		6 ay- 1 yıla kadar (N=81)		1-2 yıl (N=39)		3 yıl ve üzeri (N=30)	
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**
Çekicilik	3.69	.81	3.86	.87	3.70	.82	4.36	.73
Önem Verme	3.18	.87	3.35	.90	3.38	.71	3.66	.81
Sosyal İlişki	3.30	.75	3.41	.83	3.26	.86	3.56	.98
Özdeşleşme	3.53	.86	3.51	.88	3.43	.74	3.89	.75
Kendini İfade	3.23	1.01	3.24	.92	3.53	.78	3.59	1.01

HKDÖ Alt Boyutlar	Üyelik Süresi	N	Beklenen		Algılanan		Fark Puanı
			Ort.	*Ss*	*Ort.*	*Ss*	
Personel	6 Aydan az	133	4.54	.43	4.27	.42	-.27
	6 ay-1 yıl	81	4.57	.40	4.21	.49	-.36
	1-2 yıl	39	4.64	.37	4.09	.46	-.55
	3 yıl ve üzeri	30	4.56	.38	4.23	.43	-.33
Program	6 Aydan az	133	4.58	.43	4.11	.49	-.47
	6 ay-1 yıl	81	4.54	.43	4.15	.56	-.39
	1-2 yıl	39	4.47	.42	3.99	.55	-.48
	3 yıl ve üzeri	30	4.46	.40	4.06	.50	-.40
Soyunma Odası	6 Aydan az	133	4.65	.46	4.28	.58	-.37
	6 ay-1 yıl	81	4.62	.46	4.41	.64	-.21
	1-2 yıl	39	4.62	.43	4.06	.81	-.56
	3 yıl ve üzeri	30	4.61	.45	4.36	.53	-.25
Tesis	6 Aydan az	133	4.45	.42	4.08	.49	-.37
	6 ay-1 yıl	81	4.45	.42	4.12	.55	-.33
	1-2 yıl	39	4.46	.45	3.93	.55	-.53
	3 yıl ve üzeri	30	4.43	.44	4.09	.52	-.34

Sağlık ve zindelik merkezlerine üyelik süresi değişkeninin SZİÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve katılımcıların "çekicilik" ve "önem verme" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Sonuçlara göre, "çekicilik" alt boyutunda 3 yıl ve üzeri yıl üye olan katılımcıların ortalama puanlarının, diğer katılımcı grupları ortalama puanlarından daha yüksek, "önem verme" alt boyutunda ise 6 aydan daha az süredir üye olan katılımcıların ortalama puanlarının 3 yıl ve üzeri yıl üye olan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca, üyelik süresi bağımsız değişkeninin HKDÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını ve katılımcıların HKDÖ'nin alt boyut puanlarında da üyelik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6. HKDÖ ve SZİÖ puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

HKDÖ ve SZİÖ Alt Boyutlar	SZİÖ-1	SZİÖ-2	SZİÖ-3	SZİÖ-4	SZİÖ-5	HKDÖ-1	HKDÖ-2	HKDÖ-3	HKDÖ-4
Çekicilik (SZİÖ-1)	1								
Önem Verme (SZİÖ-2)	.632**	1							
Sosyal İlişki (SZİÖ-3)	.405**	.437**	1						
Özdeşleşme (SZİÖ-4)	.566**	.601**	.491**	1					
Kendini İfade (SZİÖ-5)	.361**	.401**	.319**	.567**	1				
Personel (HKDÖ-1)	.191**	-.008	.027	.077	.043	1			
Program (HKDÖ-2)	.221**	.121*	.095	.145*	.041	.544**	1		
Soyunma Odası (HKDÖ-3)	.220**	.080	.111	.196**	.031	.391**	.552**	1	
Tesis (HKDÖ-4)	.247**	.090	.089	.196**	-.014	.371**	.569**	.659**	1

Yapılan korelasyon analizi sonuçları, SZİÖ'nin alt boyutları ile HKDÖ'nin alt boyutlarında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada; sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre test edilmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkeninin SZİÖ ve HKDÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisi anlamlı olmamasına karşın HKDÖ'nin "program" alt boyutundaki ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. "Program" alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama fark puanları erkeklerden daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde Atfhinos vd. (2005) tarafından yapılan Yunan fitness merkezlerindeki müşterilerin hizmet kalitesi beklentilerinin cinsiyet, yaş, spor merkezi türü ve motivasyon farklılıklarına göre değerlendirildiği çalışmada da kadın katılımcıların ortalama fark puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ancak Yerlisu Lapa ve Baştaç (2012) Antalya'da fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitimlerine göre bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi değerlendirdikleri çalışma sonucunda kadın ve erkek katılımcıların hizmet kalitesi değerlendirmelerinin cinsiyete göre "soyunma odaları" alt boyutunda fark olduğunu, "personel", "program" ve "tesis" alt boyutlarında ise fark olmadığını ortaya koymuşlardır.

Medeni hal değişkeninin HKDÖ ölçeğinin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak SZİÖ'nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. medeni hal değişkeni ana

etkisi açısından katılımcıların HKDÖ'nin sadece "personel", SZİÖ'nin ise "çekicilik", "önem verme" ve "sosyal ilişki" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Sonuçlara göre, SZİÖ'nin çekicilik, önem verme ve sosyal ilişki alt boyutunda bekar olan katılımcıların ortalama puanlarının, evli olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca HKDÖ'nin "personel" alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama fark puanları evlilerden daha yüksektir. Benzer şekilde Ardahan (2012) çalışmasında bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla daha fazla dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri geliştirme gibi nedenlerle serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını ifade etmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise sağlık ve zindelik kulüplerine üyelik süresinin serbest zaman ilgilenim düzeyini arttırdığıdır. Katılımcılardan "çekicilik" alt boyutunda 3 yıl ve üzeri yıl üye olanların ortalama puanlarının daha yüksek, "önem verme" alt boyutunda ise 6 aydan daha az süredir üye olan katılımcıların ortalama puanlarının 3 yıl ve üzeri yıl ve üzeri yıl üye olan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aydın ve Yaşartürk (2016) yapmış oldukları çalışmada bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının arttıkça ilgilenimlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, sağlık ve zindelik kulüplerinden hizmet alan katılımcılar için "çekicilik" faktörünün en önemli faktör olduğu ve sağlık ve zindelik kulüplerinin müşterilerinin beklentilerini karşılamadığı söylenilebilir.

KAYNAKÇA

Afthinos, Y., Theodorakis, N.D. & Nassis, P. (2005) Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences, Managing Service Quality: An International Journal, 15 (3), 245-258.

Ardahan, F. (2012) Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği: Pamukkale Journal of Sport Sciences , 4, (2),1-15.

Argan, M. (2007). Eğlence Pazarlaması. Ankara: Detay.

Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonal etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. International Journal of Science Culture and Sport. 4(3), 704-711.

Beaton AA., Funk DC. & Alexandris K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. Journal of Leisure Research 41(2), 177-203.

Cheng, TM., Hung, SH. & Chen, MT. (2016). The ınfluence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: using psychological commitment as a mediatevariable, Asia Pacific Journal of Tourism Research, 21, 1-19, DOI: 10.1080/10941665.2014.1002507.

Gürbüz, B., Koçak, S. & Lam, E.T.C. (2005). Hizmet kalitesi değerlendirme ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenirliği ve geçerliği, Eğitim ve Bilim Dergisi, 30(138), 70-77.

Gürbüz, B. Çimen, Z. & Aydın, İ. (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması, III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir, Türkiye, 290-294.

Haller, M., Hadler, M. & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: a new source of boredom and stress? Social Indicators Research, 111(2), 403-434. doi:10.1007/s11205-012-0023-y.

Havitz M.E. & Dimanche, F. (1997) Leisure ınvolvement revisited: conceptual conundrums and measurement advances, Journal of Leisure Research, 29(3), 245-278, DOI: 10.1080/00222216.1997.11949796.

Iwasaki, Y. & Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment, and loyalty to a recreation agency. Journal of Leisure Research 36, 45-72.

Kouthouris, C. & Alexandris, K. (2005). Can service quality predict customer satisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry? An application of the SERVQUAL model in an outdoors setting, Journal of Sport & Tourism, 10(2), 101-111.

Kyle G.T., Absher J., Norman, W., Hammit, W. & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale, Leisure Studies, 26(4), 398-427.

Kyle, G. & Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. Leisure Studies, 23, 243-266.

Lam, E.T.C. (2000). Service quality assessment scale (SQAS): An instrument for evaluating service quality of health-fitness clubs. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Houston, Texas.

Parasuraman, A., Zeithaml, V.A., Berry, L.L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. Journal of Marketing, 49(4), 41-50.

Roberts, K. (2018). Writing about leisure. World Leisure Journal, 60(1), 3-13.

Afthinos, Y., Theodorakis, N.D., Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences, Managing Service Quality: An International Journal, Vol. 15 Issue: 3, 245-258, https://doi.org/10.1108/09604520510597809.

Yerlisu Lapa, T., Baştaç, E., (2012) Antalya'da fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitimlerine göre bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi değerlendirilmelerinin incelenmesi, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3, (1),42-52.

SB229

ANTRENÖRLERİN BENLİK SAYGISI VE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cansu İşler[1], Süleyman Ayaz[2], Nurgül Tezcan Kardaş[3], Reşat Sadık[4]

[3]Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, nurgultezcan@duzce.edu.tr
[4]Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, resatsadik@duzce.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin benlik saygısı ve kaygı durumları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda İstanbul ilinde faaliyet gösteren farklı branşlarda ki 96 kadın ve 112 erkekten oluşan toplam 208 antrenöre ulaşılmıştır. Antrenörlere, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen, Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanan "Benlik Saygısı Ölçeği" ve Spielberger ve arkadaşları tarafından (1966) yılında geliştirilen, Le Compte ve arkadaşı (1983) tarafından ülkemize uyarlanan"Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 17.0 0 programında analiz edilmiştir. Verilerin parametrik istatistiklere uygun olmaması nedeniyle, çalışmada nanparametrik testlerden; Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Correlation Test kullanılmıştır. Benlik saygısının gelir düzeyi ve eğitim düzeyi değişkenlerinin analiz sonuçlarına bakıldığında; gelir düzeyi değişkeninde ($p<0,01$) düzeyinde ve eğitim düzeyi değişkeninde ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Durumluk kaygının gelir düzeyi değişkenin analiz sonuçlarına bakıldığında ise anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,01$). Sürekli kaygının değişkenlere göre analiz sonuçlarına bakıldığında; cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık görülürken gelir düzeyi değişkeninde ($p<0,01$) seviyesinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda ise; benlik saygısı ve durumluk kaygı arasında ($r=0.346$, $p<.000$) düzeyinde, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasında ($r=0.294$, $p<.000$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre antrenörlerin benlik saygılarının ve kaygı durumlarının gelir düzeyi ve eğitim düzeyleriyle ilişkili olduğu ve benlik saygılarının arttıkça kaygı durumlarında azalma olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Benlik Saygısı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ANXIETY STATUS OF COACHES

SUMMARY

The aim of this study was to determine whether there is any relationship between the self-esteem and anxiety level of the coaches. For this purpose, there were a total of 208 trainers consisting of 96 women and 112 men in different branches working in the province of Istanbul. "Personal Information Form"created by investigators, "Self-Esteem Scale" created by Rosenborg (1965), adapted to our country by Çuhadaroğlu (1986) and "Trait Anxiety Scale" created by Spielberger and his friends (1966), adapted to our country by Le Compte and his friends (1983). These scales were used. The data were analyzed in SPSS 17.0 0 program. Since the data were not suitable for parametric statistics, the study included nanparametric tests; Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation Test were used. When the results of analysis of self-esteem's income level and education level variables are examined; there was a significant difference in the level of income level ($p<0.01$) and the level of education ($p<0.05$). A significant difference was observed in the analysis of the state-level income level variable ($p<0.01$). Analysis of continuous anxiety according to variables; gender, age and education level ($p<0,05$) were significantly different and there was a significant difference in income level variable ($p<0,01$). As a result of the correlation analysis; There was a positive correlation between self-esteem and state anxiety ($r = 0.346$, $p<.000$), and between self-esteem and trait anxiety ($r = 0.294$, $p<.000$). According to this result, coaches' self-esteem and anxiety status are related to income level and education levels and as the self-esteem increases, there is a decrease in their anxiety states.

Keywords: Coach, Self-Esteem, State Anxiety, Trait Anxiety

GİRİŞ

Teknoloji ve bilimin gelişmesiyle birlikte rekorların sürekli yenilendiği günümüz sporunda, gerek sporcu performansını gerekse antrenör performansını etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörlerde göz ardı edilmemelidir. Antrenörler bu bağlamda yetiştirdiği sporcuların fizyolojik performanslarının yanı sıra psikolojik performanslarını da takip etmelidir.

Sporcuların psikolojik olarak gelişimine, spor yapmanın olumlu etkileri olacağı gibi, spor branşının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) ve antrenörleri de sporcunun psikolojik ve ruhsal durumuna farklı yönde etkiler yapabilir (Salar ve ark. 2012).

Antrenörler sporculara mesleki bilgi ve kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitmenleridir ve sergileyecekleri davranışların evrensel boyutta kabul görmüş ve benimsenmiş değerlere uygun olması beklenmektedir (Dolaşır, 2006).Sporda eğitici kadro denildiğinde akla ilk gelen "Antrenör" dür. Antrenör adı verilen spor eğiticilerinin sporun gelişmesinde oldukça önemli bir yeri vardır. Özellikle sporda gelişmiş ülkeler, sporcuların yetişmesi ve başarısında büyük rolü olan antrenörleri yetiştiren eğitim programlarını, bilimsel çalışmalara dayandırmışlardır (Helvacı, 1988). Antrenör, bir amaç için mücadele eden insanları (sporcuları) bu amaca doğru zekice yönlendiren eğitimli yöneticidir (Terry, 1991).

Antrenörlük ise, futbolcuları ve takımları sonuçlara ulaştırmak için yetkilendiren, geliştiren ve cesaretlendiren uygun ortam ve psikolojik koşulları yaratan yönetsel bir eylemdir (Erdem, 2006).

Spor bireyin fiziki durumunu düzeltmenin yanı sıra sosyal ortamlarda güven duygusu sağlamaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireylerin sporla yakından ilişkili olduğu düşünülebilir (Türker, 2018).Spor kişilerin, topluma uyum sağlaması ve toplumda yer alması; kendine güvenmesi, kendini tanıması ve benlik saygısını geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır (Doğan, 2005). Yapılan birçok araştırma, spor faaliyetlerinin psikolojik sağlığa etkisiyle dolayısıyla benlik saygısı üzerinde pozitif etkileri olduğunu destekler niteliktedir. (Salar ve ark. 2012). Özellikle spor alanında sürekli göz önünde olan antrenörlerin benlik saygılarının yüksek olması beklenmektedir.

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir (Doğan, 2009). Her bireyin kendisi hakkındaki bilgileri hem hızlı hem de etkili bir biçimde işlemesine yardımcı olan benlik şemaları bulunmaktadır. Birey sahip olduğu benlik şemaları sayesinde karşılaşmış olduğu bir durum karşısında kendi tutumunu hızlı ve güvenli bir biçimde ortaya koyup, buna göre davranmaktadır (Eraslan ve ark. 2015).

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxsietas" olup, endişe, korku, merak anlamına gelmektedir. Günümüzde kaygı, bir bireyin birey olarak varlığı için esas kabul ettiği bazı değerlerin, belirsiz ve baş edemeyeceği tehditler altında kalışının anlaşılması ve hissedilmesi durumudur. (Canbaz ve ark. 2007).

Müsabakada başarısız, fakat antrenmanda başarılıolan sporculara genellikle, antrenörleri tarafından müsabaka öncesinde psikolojik açıdan hatalıbir uygulama yapılmış olabilir. Sporcuların psikolojik yüklenmelere maruz kalmamalarıiçin, müsabaka durum şartlarını planlama ve seçimi sporcunun kişiliğine uygun bir şekilde yapılması gerekmektedir (Tiryaki, 2000).Herhangi bir sportif yarışma veya karşılaşma öncesinde sporcular ve antrenörler korku, kaygı, endişe ve heyecan içinde olurlar ve bu durumu zihinsel, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal tepkiler olarak yansıtırlar (Konter, 1996; Erbaş, 2000).Müsabakadan önce veya müsabaka sırasında sporcuların son derece yoğun olarakyaşadıkları kaygı ve stres düşünüldüğünde, kontrol altına alınamayan kaygı durumları,sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve başarısızlığa nedenolmaktadır. Antrenörlerin ve sporcuların çoğu bazı belirli durumlarda kaygılı olabilmektedir. Bilindiği üzere kaygı, bireyin bedensel ve ruhsal olarak etkilenmesi neticesinde meydana gelen psikolojik, zihinsel ve davranışsal rahatsızlıklar olarak görülmekte ve yaşanmaktadır (Başer, 1998).Bu nedenle, kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesibununla başa çıkacak olan antrenörler ve eğittikleri sporcular açısından oldukça önemli olduğu aşikârdır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde antrenörlerin benlik saygısı ve kaygı durumları üzerine herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bundan sonraki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yaptığımız araştırma, ülkemizdeki antrenörlerin benlik saygısı ve kaygı durumlarının tespiti ve arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Betimsel nitelikteki bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu aktif olarak çalışan, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan ve İstanbul ilinde

faaliyet gösteren farklı branşlardaki 96 kadın ve 112 erkekten oluşan toplam 208 antrenöre ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan 230 ölçeğin 22 tanesi eksik veya hatalı olduğundan değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 1. Değişkenlere Göre Verilerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	96	46,2
	Erkek	112	53,8
Yaş (yıl)	18-23 yaş	66	31,7
	24-29 yaş	93	44,7
	30-35 yaş	35	16,8
	36-45 yaş	14	6,7
Branş	Bireysel Spor	160	76,9
	Takım Sporu	48	23,1
Antrenörlük yılı	1-3 yıl	120	57,7
	4-6 yıl	49	23,6
	7-9 yıl	19	9,1
	10 yıl ve üstü	20	9,6
Antrenörlük Kademesi	Yok	51	24,5
	1. kademe	69	33,2
	2. kademe	38	18,3
	3. kademe	50	24,0
Gelir (tl)	0-1600 tl	46	22,1
	1601-2000 tl	28	13,5
	2001-3000 tl	23	11,1
	3001-4000 tl	55	26,4
	4001 tl ve üstü	56	26,9
Eğitim Düzeyi	Lise	9	4,3
	Ön Lisans	19	9,1
	Lisans	155	74,5
	Lisans üstü	25	12,0
	Total	**208**	**100,0**

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, durumluk-sürekli kaygı ölçeği ve benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet, yaş, branş, antrenörlük yılı, antrenörlük kademesi, gelir ve eğitim düzeyi ile ilgili bilgileri edinmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu uygulanmıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği: Araştırmamızda, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Bu envanter, her biri 20 maddeden oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olarak iki ölçekten oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, kişinin belli bir anda ve belirli şartlarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, içinde bulunduğu durumla ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Durumluk Kaygı Ölçeği, maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan şıklardan birini işaretleyerek cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği ise kişinin içinde bulunduğu durum ve şartlardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, anlık değil genellikle nasıl hissettikleri ile ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu veya davranışlar sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılır (Öner ve Le Compte, 1983). Kuder- Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği" için 0.83 ile 0.87 arasında, ''Durumluk Kaygı Ölçeği'' için 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur. Bu elde edilen verilerde Türkçe ölçeklerin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeği oluşturan maddelerin, güvenirliği ve geçerliği hakkında ayrıntılı bilgi sağlayan "Item

Remainder" korelasyonu tekniğine göre; Türkçe formunun madde güvenirliği korelasyonları, ''Sürekli Kaygı Ölçeği'' için 0.34 ile 0.72 arasında, ''Durumluk Kaygı Ölçeği'' için ise 0.42 ile 0.85 arasındadır. Ölçeğin test tekrar test yönteminden elde edilen güvenirlik katsayıları; ''Sürekli Kaygı Ölçeği'' için 0.71 ile 0.86 arasında, ''Durumluk Kaygı Ölçeği'' için 0.26 ile 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir. Bu ölçeklerin Türkçeleştirilmesi deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği olmak üzere iki ayrı teknikte yapılmıştır.

Kaygı Ölçekleri Uygulanışı ve Değerlendirilmesi:Bireysel ve grup olarak uygulanabilir. Ortalama 10 dakikada cevaplanabilir. Her iki ölçek de aynı zamanlarda uygulanabilir. Buna göre sırasıyla Durumluk ve Sürekli kaygı ölçekleri verilmelidir. Ölçeklerin başında "kaygı" kelimesinin kullanılmaması için, Form TX-1 ve TX-2 şeklinde basılmıştır.

Kaygı Ölçekleri Puanlaması: Maddeler sırayla 4,3,2,1 olarak puanlanır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı ölçeğinde ise 7 tane (21,26,27,30,33,36 ve 39. maddeler) ters ifade vardır. Doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanır. Doğrudan maddeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer Durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35'dir.

Kaygı Ölçekleri Yorumlanması:Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Fazla puan yüksek kaygı seviyesini, az puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. Uygulamalarda ortalama puan, 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner ve Le Compte, 1983).

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu araştırmada sadece benlik saygısını ölçmek için 1. Bölümün ilk 10 sorusu kullanılmıştır. Soruların 5'i olumlu, 5'i olumsuzdur. Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş testte, olumlu ve olumsuz maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin geçerlilik kat sayısı 0.71, güvenirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Ölçekte kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 4 şık vardır ve puanlaması 0, 1, 2, 3 olarak yapılmaktadır. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Antrenörlerin benlik saygısı ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmamızda istatistiksel analizler için SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov Smirnov testi uygulanmış olup veriler normal dağılım göstermediği için Non-parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin tanımlanması için Frekans değerleri, değişkenlerden iki grup arasındaki farklılıklara Mann Whitney U testi, değişkenlerin ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Kruskal Vallis testi ve benlik saygısı ve kaygı değişkenleri arasındaki farklılığı bulmak için de Spearman Correlation testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Değişkenlere Göre Verilerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	96	46,2
	Erkek	112	53,8
Yaş (yıl)	18-23 yaş	66	31,7
	24-29 yaş	93	44,7
	30-35 yaş	35	16,8
	36-45 yaş	14	6,7
Branş	Bireysel Spor	160	76,9
	Takım Sporu	48	23,1
Antrenörlük yılı	1-3 yıl	120	57,7
	4-6 yıl	49	23,6
	7-9 yıl	19	9,1
	10 yıl ve üstü	20	9,6
Antrenörlük Kademesi	Yok	51	24,5
	1. kademe	69	33,2
	2. kademe	38	18,3
	3. kademe	50	24,0
Gelir (tl)	0-1600 tl	46	22,1
	1601-2000 tl	28	13,5
	2001-3000 tl	23	11,1
	3001-4000 tl	55	26,4
	4001 tl ve üstü	56	26,9
Eğitim Düzeyi	Lise	9	4,3
	Ön Lisans	19	9,1
	Lisans	155	74,5
	Lisans üstü	25	12,0
	Total	**208**	**100,0**

Not: N=Katılımcı Sayısı, %=Yüzde değerleri

Tablo 2'de görüldüğü üzere bazı değişkenlere göre verilerin katılımcı sayıları ve yüzdelik dağılımları verilmektedir. Cinsiyete bakıldığında; kadın katılımcı (N=96, %46,2) ve erkek katılımcı (N=112, %53,8). Yaş değişkenine bakıldığında; 18-23 yaş arası (N=66, %31,7), 24-29 yaş arası (N=93, %44,7), 30-35 yaş arası (N=35, %16,8) ve 36-45 yaş arası (N=14, %6,7)'sini oluşturmaktadır. Branş değişkenine bakıldığında; bireysel spor yapan (N=160, %76,9), takım sporu yapan (N=48, %23,1). Antrenörlük yılı değişkenine bakıldığında; 1-3 yıl arasında olan (N=120, %57,7), 4-6 yıl (N=49, %23,6), 7-9 yıl (N=19,%9,1) ve 10 yıl ve üstü antrenörlük yapan (N=20, %9,6)'sını oluşturmaktadır.Antrenörlük kademesine bakıldığında; antrenörlük belgesi olmayan (N=51, %24,5), 1.kademe (N=69,%33,2), 2.kademe (N=38,%18,3) ve 3.kademe (N=50, %24)'ünü oluşturmaktadır.Gelir durumlarına bakıldığında; 0-1600 tl arası (N=46,%22,1), 1601-2000 tl arası (N=28, %13,5), 2001-3000 tl arası (N=23, %11,1), 3001-4000 tl arası (N=55, %26,4) ve 4001 tl ve üstü kazanan (N=56, %26,9)'unu oluşturmaktadır.Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında ise; Lise mezunu (N=9, %4,3), ön lisans mezunu (N=19,%9,1), lisans mezunu (N=155, %74,5) ve lisans üstü mezunu (N=25, %12)'sini oluşturmaktadır.

Tablo 3. Benlik Saygısının Değişkenlere Göre İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	S.O	p
Cinsiyet	Kadın	96	100,75	,270
	Erkek	112	107,71	
Yaş (yıl)	18-23 yaş	66	115,82	,080
	24-29 yaş	93	97,01	
	30-35 yaş	35	104,74	
	36-45 yaş	14	100,29	
Branş	Bireysel Spor	160	102,70	,297
	Takım Sporu	48	110,50	
Antrenörlük yılı	1-3 yıl	120	105,73	,788
	4-6 yıl	49	105,59	
	7-9 yıl	19	94,42	
	10 yıl ve üstü	20	104,00	
Antrenörlük Kademesi	Yok	51	110,63	,390
	1. kademe	69	106,64	
	2. kademe	38	94,42	
	3. kademe	50	102,96	
Gelir (tl)	0-1600 tl	46	120,96	**,002****
	1601-2000 tl	28	122,57	
	2001-3000 tl	23	100,61	
	3001-4000 tl	55	96,91	
	4001 tl ve üstü	56	91,00	
Eğitim Düzeyi	Lise	9	124,22	**,045***
	Ön Lisans	19	127,26	
	Lisans	155	102,15	
	Lisans üstü	25	96,64	

Not: N=Katılımcı Sayısı, %=Yüzde değerleri
* p<0,05 - ** p<0,01

Tablo 3'de görüldüğü gibi benlik saygısının değişkenlere göre istatistiksel karşılaştırmaları verilmiştir. Bu tabloya göre cinsiyet, yaş, branş, antrenörlük yılı ve antrenörlük kademesi değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).
Gelir ve eğitim düzeyi değişkenlerine bakıldığında ise; gelir değişkeninde p<0,01 düzeyinde ve eğitim düzeyi değişkeninde p<0,05 düzeyin anlamlı farklılık görülmüştür.

Tablo 4. Durumluk Kaygının Değişkenlere Göre İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	**Grup**	**N**	**S.O**	**p**
Cinsiyet	Kadın	96	109,55	,263
	Erkek	112	100,17	
Yaş (yıl)	18-23 yaş	66	115,98	,134
	24-29 yaş	93	96,78	
	30-35 yaş	35	110,64	
	36-45 yaş	14	86,29	
Branş	Bireysel Spor	160	104,16	,880
	Takım Sporu	48	105,65	
Antrenörlük yılı	1-3 yıl	120	104,50	,743
	4-6 yıl	49	103,57	
	7-9 yıl	19	116,58	
	10 yıl ve üstü	20	95,33	
Antrenörlük Kademesi	Yok	51	107,34	,240
	1. kademe	69	109,10	
	2. kademe	38	112,03	
	3. kademe	50	89,53	
Gelir (tl)	0-1600 tl	46	132,51	**,000****
	1601-2000 tl	28	137,61	
	2001-3000 tl	23	104,11	
	3001-4000 tl	55	95,25	
	4001 tl ve üstü	56	74,19	
Eğitim Düzeyi	Lise	9	125,00	,308
	Ön Lisans	19	120,87	
	Lisans	155	100,16	
	Lisans üstü	25	111,56	

Not: N=Katılımcı Sayısı, %=Yüzde değerleri
* p<0,05 - ** p<0,01

Tablo 4'te görüldüğü üzere durumluk kaygının değişkenlere göre istatistiksel karşılaştırmalarına bakılmıştır. Bu tabloya göre cinsiyet, yaş, branş, antrenörlük yılı, antrenörlük kademesi ve eğitim düzeyi değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Gelir değişkenine bakıldığında ise anlamlı farklılık görülmüştür (p<0,01).

Tablo 5.Sürekli Kaygının Değişkenlere Göre İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	S.O	p
Cinsiyet	Kadın	96	114,86	**,021***
	Erkek	112	95,62	
Yaş (yıl)	18-23 yaş	66	120,15	**,047***
	24-29 yaş	93	93,45	
	30-35 yaş	35	107,59	
	36-45 yaş	14	96,43	
Branş	Bireysel Spor	160	105,26	,739
	Takım Sporu	48	101,96	
Antrenörlük yılı	1-3 yıl	120	102,85	,908
	4-6 yıl	49	105,41	
	7-9 yıl	19	113,68	
	10 yıl ve üstü	20	103,43	
Antrenörlük Kademesi	Yok	51	116,66	,247
	1. kademe	69	106,12	
	2. kademe	38	100,34	
	3. kademe	50	93,02	
Gelir (tl)	0-1600 tl	46	139,17	**,000****
	1601-2000 tl	28	142,09	
	2001-3000 tl	23	113,24	
	3001-4000 tl	55	88,19	
	4001 tl ve üstü	56	69,65	
Eğitim Düzeyi	Lise	9	124,28	**,021***
	Ön Lisans	19	130,26	
	Lisans	155	96,92	
	Lisans üstü	25	124,80	

Not: N=Katılımcı Sayısı, %=Yüzde değerleri
* p<0,05 - ** p<0,01

Tablo 5'te görüldüğü üzere sürekli kaygının değişkenlere göre istatistiksel karşılaştırmaları verilmiştir. Bu tabloya göre branş, antrenörlük yılı ve antrenörlük kademesi değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık görülürken gelir değişkeninde p<0,01 seviyesinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 6. Benlik Saygısı ve Kaygı Durumlarının İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	Correlation Coefficient	p
Benlik Saygısı Durumluk Kaygı	,346**	**,000****
Benlik Saygısı Sürekli Kaygı	,294**	**,000****
Durumluk Kaygı Sürekli Kaygı	,732**	**,000****

Tablo 6'da benlik saygısı ve kaygı durumlarının istatistiksel karşılaştırmaları yapılmıştır. Benlik saygısı ve durumluk kaygı arasında p<0,01 düzeyinde, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasında p<0,01 seviyesinde ve kaygı durumlarının kendi içerisinde yani durumluk ve sürekli kaygı arasında da p<0,01 seviyesinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenörlerin benlik saygısı ve kaygı durumları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz bu çalışmada bulgulardan elde edilen sonuçlar aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Benlik saygısının değişkenlere göre istatistiksel analizi incelendiğinde cinsiyet, yaş, branş, antrenörlük yılı ve antrenörlük kademesi değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanları açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Çetin ve Çavuşoğlu, 2009; Aryana, 2010; Yıldız ve Çapar, 2010; Özşaker ve ark., 2011; Abbasoğlu ve Öncü, 2013; Ünver ve ark., 2014'ün araştırmaları sonucunda da benlik saygısı puanları ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu bilgi ile çelişen çalışmalarda bulunmuştur. Gül, 2013; Soytürk ve ark., 2015 yaptıkları çalışmada kızların benlik saygısının erkeklere göre daha fazla olduklarını tespit etmişlerdir. Yaş değişkenine göre benlik saygısı puanları açısından herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Ünver ve ark., (2014) yılında yaptığı çalışmada yaş değişkeninin benlik saygısını etkilemediği sonucunu bulmuştur.Branş değişkenine göre benlik saygısı puanları açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Aktop ve Erman (2002), yaptıkları çalışmada bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan sporcularda benlik saygısı puanları arasından herhangi anlamı bir farklılık bulamamıştır.Antrenörlük yılı değişkenine göre benlik saygısı açısından herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Certel ve Bahadır (2012) yaptıkları araştırmada sporcuların spor yıllarının benlik saygılarını etkilemediklerini bulmuşlardır.

Benlik saygısının gelir değişkenine göre p<0,01 düzeyinde ve Eğitim düzeyi değişkeninde p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunlardan yola çıkarak antrenörlerin gelir seviyesi arttıkça benlik saygıları artmaktadır, aynı zamanda eğitim düzeyleri arttıkça benlik saygıları artmaktadır yargılarına varılabilir. Abbasoğlu ve Öncü (2013) yaptığı çalışmada benlik saygısında gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulmuşlardır.

Durumluk kaygının değişkenlere göre istatistiksel analizi değerlendirildiğinde cinsiyet, yaş, branş, antrenörlük yılı, antrenörlük kademesi ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre herhangi bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Özbekçi (1989), yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin sporcuların durumluk kaygı düzeyleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını bulmuştur. Civan ve ark. (2010), bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin durumluk kaygı düzeyi arasından herhangi bir farklılık olmadığını fakat sürekli kaygı değişkeni ile anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Buda bizim çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

Durumluk kaygının gelir değişkeninde p<0,01 seviyesinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun sebebinin de antrenörlerin gelir seviyelerinin arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin de düştüğünü söyleyebiliriz.

Sürekli kaygı durumunun değişkenlere göre istatistiksel analizine bakıldığında ise, branş, antrenörlük yılı ve antrenörlük kademesi değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Aktop ve Erman (2002), yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporundaki sporcuların sürekli kaygı durumlarında herhangi bir farklılık bulamamıştır. Develi (2006) yaptığı çalışmada öğretmenlik yılları ve kaygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulamamıştır. Katra (2016) antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada meslek yılının kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir.

Sürekli kaygı durumunun cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerinde p<0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuşken, gelir değişkeninde ise p<0,01 seviyesinde anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmamızda sürekli kaygı cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Cinsiyetler arası farklılığın erkek katılımcıların sayısından olabileceği düşünülmektedir. Segal ve Weinberg (1989) yaptığı çalışmada cinsiyetin sürekli kaygıyı desteklediğini bulmuştur.

Sürekli kaygı durumunda yaş değişkenindeki farklılığın yaş arttıkça sürekli kaygı durumlarının düştüğü olabileceği düşünülmektedir. Sürekli kaygı durumunda eğitim düzeyi ve gelir durumu arttıkça sürekli kaygı

durumunun düştüğü söylenebilir. Develi (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarını incelediğinde eğitim düzeylerinin arttıkça sürekli kaygı puanlarını düştüğünü tespit etmiştir. Aynı zamanda Tiryaki ve ark (1991)sporda eğitimin bireylerin başarı ihtiyaçları ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelemişler, araştırmaya katılan 38 kişi 4 yıl süresince izlenmiş ve kendilerine E.P.P.S. ileSpielberg'in sürekli kaygı envanteri uygulanmış sonuç olarak katılanların başarı ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, başarı ihtiyacının istatistiksel olarak arttığını yine katılanların eğitim seviyeleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığını belirlemişlerdir.

Benlik saygısı ve kaygı durumları arasındaki istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olup olmadığına bakıldığında ise, $p<0,01$ seviyesinde baskın bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıktan yola çıkarak, benlik saygısının arttıkça kaygı durumlarının azaldığı söylenebilir.

Sonuç olarak antrenörlerin benlik saygılarının ve kaygı durumlarının gelir ve eğitim düzeyleriyle ilişkili olduğu ve benlik saygılarının arttıkça kaygı durumlarında azalma olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın daha fazla antrenör ile yapılması çalışmanın verimliliğini arttırabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Aktop, A. Erman, K.A. (2002) Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Aryana M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students, Journal of Applied Sciences 10(20), 2474-2477.

Canbaz, S., Sünter, A.T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. Genel Tıp Dergisi, 17(1).

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7:1.

Çetin H, ve Çavuşoğlu H. (2009). Yetiştirme yurdunda ve aileleri ile yaşayan adölesanların benlik saygılarının ve psikolojik belirtilerinin karşılaştırılması. 137-144: Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi 2(4).

Develi, E. (2006). Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 58-59.

Dolaşır, S. (2006). Antrenörlük Etiği ve İlkeleri, Gazi Kitapevi, Baran Ofset, Ankara.

Erbaş, M.K., Küçük, V. (2012). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere göre Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2): 257-261.

Erdem, K. (2006). Futbolda Kenar Yönetimi Yönetsel Beceriler - Strateji - Taktik, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Helvacı, S. (1988). "Türkiye ve Dünyadaki Antrenör Eğitim Modelleri", G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, 17-38, Ankara.

Katra, H. (2016). Futbol antrenörleri kaygı düzeylerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*, Saray Medikal Yayıncılık,İzmir.

Salar, B., Hekim, M. Ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 123-135.

Spielberger, C.D. (1972): Theory and research on anxiety. In: Anxiety and Behaviour, New York: Academic Press.

Tellioğlu, H. ve Karadenizli, İ. (2018). Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Journal Of Social And Humanities Sciences Research, Vol:5, Issue:27, pp:2720-2729.

Terry, P. (1991). The Psychology of The Coaeh-Athlete Relationship, Bull.S.J. Sport Psychology, Self-Help Guide, The Crowoode Press, London.

Tiryaki, Ş. (2000)Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Türker, A., Er, Y., Eroğlu, Y.S., Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 1, Nisan.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Özşaker, M., Canpolat, M. ve Yıldız, L. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının epistemolojik inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. 155-164: Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5(2).

Ünver, Ş., Çavuşoğlu, G., İslamoğlu, İ. (2014). Spor bilimleri ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ve psikosomatik belirtilerinin karşılaştırılması. 261-270: International Journal of Science Culture and Sport 2.

Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. 103-131: Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi 10(1).

SB232

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ LİDERLİĞİNİN ÇOKLU ZEKA İLE İLİŞKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Hilal Er[1], Nurgül Tezcan Kardaş[2], Reşat Sadık[3]

[2] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
[3] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin öz liderliğinin çoklu zeka ile ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Houghton ve Neck (2002) tarafından geliştirilen Konan ve Atik (2015)'in eğitim örgütleri için Türkçeye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirlik yaptığı Kendi Kendine (Öz) Liderlik Ölçeği ve son bölümde Armstrong (1994) tarafından geliştirilen ve Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanan ' Öğrenci merkezli eğitim uygulama modeli' nde öğrencilere uygulanan Çoklu Zeka Alanları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. 159 kadın, 124 erkek olmak üzere toplam 283 katılımcının olduğu bu çalışmada spor yapan 113, spor yapmayan 170 kişi bulunmaktadır. Cinsiyet, yaş ve spor yapma durumu değişkenlerine bakılarak çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından çoklu zeka ölçeği alt boyutlarından bedensel, sosyal ve bireysel zeka alt boyutlarında; öz liderlik alt boyutlarından sadece düşünce değerlendirme alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Çalışmada çoklu zeka ölçeği alt boyutlarından sözel ve mantıksal zeka alt boyutlarında spor yapmayanların lehine bir sonuç bulunurken öz liderlik toplam puanında, doğal ödül ve yapıcı düşünce modeli stratejilerinde, kendini gözleme, doğal ödül, başarılı performans alt boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur.($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Öz Liderlik, Çoklu Zeka

INVESTİGATİON OF THE RELATİONSHİP BETWEEN SELF LEADERSHİP AND MULTİPLE INTELLİGENCE OF UNİVERSİTY STUDENTS BY VARİOUS VARİABLES

ABSTRACT

This study was carried out to investigate the relationship between self-leadership and multiple intelligence of university students according to various variables. Personal data form for obtaining research data, Konan and Atik (2015), developed by Houghton and Neck (2002), adapted to Turkish for educational organizations and made validity and reliability "Self-Leadership Scale" and Developed by Armstrong (1994) and prepared by Ministry of Education Research and Development Department The scale used in an student centered education application model "Multiple Intelligence Areas Assessment Scale" used. There are 283 participants, 159 female and 124 male. In this study, there are 113 athletes and 170 non-athletes. The results of gender, age and sport were analyzed. In terms of gender variable, sub-dimensions of multi-intelligence scale were used in physical, social and individual intelligence sub-dimensions; From the sub-dimensions of self-leadership, only a significant result was found in favor of men in the sub-dimension of thought evaluation. In the study, in the sub-dimensions of multiple intelligence, verbal and logical intelligence sub-dimensions were found in favor of those who did not do sports, whereas in self-leadership total score, natural reward and constructive thinking model strategies, self-observation, natural reward, successful performance sub-dimensions were found a favorable result in favor of sportsmen. ($p<0.05$)

Keywords: Self leadership, Multiple intelligence

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca her safhada, diğerlerin kendileri hakkındaki algılamalarına esas teşkil etmekte olduğuna inandıkları düşüncelerini, varsayımlarını ve değer kalıplarını gözden geçirerek tartmakta, kendilerini gözlemlemekte, davranışlarını takip etmekte, olumlu izler bırakmaya yönelik hayaller kurmakta ve hedefler belirleyerek senaryolar geliştirmektedir. Çoğu zamanda bu senaryoları zihinlerinde canlandırmakta, provalar yaparak kendisini bırakacağı izlenimlere hazırlamakta, bıraktıkları izlenimler neticesinde oluşan imajlarını da geribildirimlerle düzenlemektedir (Garnder ve Martinko, 1988). Kişilerin izlenim yönetimi davranışları, kişilerin kendini düzenleme kapsamında kendini etkileme ve kendini yönetme motivasyonundan etkilenebilmektedir. Bireylerin bu doğrultuda etkili bir izlenim bırakmak ve bu süreci yönetebilmek için öncelikle kendini yönetebilmesi, kendi kendine liderlik edebilmesi yani bireylerin öz liderlik algılarının yüksek seviyede olması gerekmektedir (Manz, 1992). Böylelikle öz liderliği yüksek olan kişiler karşısındaki kişilere bıraktığı izlenimler ile kendini yeterli hissedebilir. Manz ve Sims tarafından (1991) süper liderlik olarak tanımlanan liderlik biçiminin odak noktasında kendi kendilerinin lideri olan izleyenler yer almakta ve güç, lider ile izleyenler arasında paylaşılmaktadır. Süper liderlik ile birlikte tanımlanan öz liderlik modelinde bireyin kendi içinde var olan enerjiyi ortaya çıkarması ve bunun ötesinde diğerlerinin de öz liderlik enerjisini ortaya çıkarmasını sağlaması söz konusudur. (Pearce ve Manz, 2005). Literatürde öz liderlik stratejilerinin;

i) davranış odaklı stratejiler,
ii) doğal ödül stratejileri
iii) yapıcı düşünce modeli stratejileri

olmak üzere üç temel kategoride ele alınarak incelendiği görülmektedir (Houghton ve Neck,2002).

Davranış odaklı stratejiler; bireyin kendini gözlemlemesi ve hedeflerini belirlemesi, kendini ödüllendirmesi ve cezalandırması, kendine hatırlatıcı ipuçları belirlemesi şeklinde ortaya koyacağı stratejiler sayesinde kendisi ile ilgili farkındalığını artırarak davranışlarını yönetmesine yardımcı olmaya odaklıdır (Neck ve Houghton, 2006, Manz ve Neck, 2004, Anderson vd. 1997). Doğal ödül stratejisi uygulanırken temel amaç; bireyin, görevlerini yerine getirirken içsel motivasyonunu artırmasıdır (Manz ve Neck, 2004). Yapıcı düşünce modeli stratejileri, işlevi olmayan inanç ve öngörüleri tanımlamayı ve ortadan kaldırmayı, hayal etmeyi ve kendi kendine pozitif konuşmayı uygulamayı içermektedir. Burada altı çizilen nokta, bireyin kendi zihinsel modellerini kontrol edebilmesi ve yönetebilmesidir. (Manz 1986; Neck ve Manz, 1992).

Bu stratejilerin bireylerin kendini şekillendirmesinde yol gösterici olduğunu söyleyebiliriz. Yani insanlar yaşamı boyunca davranışlarını bir şeye dayandırarak yapmış ve kendilerini yeterli gördükleri yerlerde olmayı amaçlamış, kendi kendilerine motive olmayı, nerede nasıl davranışlar sergilemeleri gerektiklerini saptamış ona göre zihinlerinde oluşturdukları kendilerine ulaşma yönünde çabalamaya devam etmektedirler. Her bireyin kendine özgü anlayışı, farklı düşünce veya farklı yaşam tarzı bulunmaktadır. Bu yönüyle bakıldığında bireylerin zihinlerinde bilgiyi kavrayış tarzı, öğrenme biçimi, uygulamaya dökümü farklılık gösterebilir. Bu bağlamda bireylerin kişisel benzersizliği çeşitli zeka alanlarına yönelik aktivitelerde bulunmayı olanaklı kılar. Çoklu zeka kuramı bilişsel bilim, gelişimsel psikoloji ve nörobilimden yararlanarak her bireyin zeka düzeyinin otonom güçler ya da yetenekler tarafından oluştuğunu ve 8 zeka gücünün var olduğunu savunmaktadır (Talu,1999). Gardner'ın 1997 de eklediği son öğe ile birlikte önerdiği 8 zeka türü şöyledir:

i) Dil bilimsel Zeka
ii) Mantık-matematiksel Zeka
iii) Uzamsal Zeka
iv) Müzikal Zeka
v) Bedensel-Kinestetik Zeka
vi) Sosyal Zeka
vii) Özedönük Zeka
viii) Doğal Zeka

Her bireyin zeka alanlarının kendine özgü bir yapıda gelişmesine fırsat tanımak, onların yeteneklerini ortaya çıkartmak, onlara olumlu alışkanlık ve davranışlar kazandırmak, tüm bireyleri sorumluluk sahibi, yaratıcı, örenmeyi ve başarıyı hedef edinmiş bireyler olarak yetiştirmek amacı olan çoklu zeka kuramını (İflazolu, 2003; Vural, 2004) bireylerin kendi kendini yönetme, kendi isteklerinin farkında olup onunla paralel bir kararla yerini yöntemini seçip hareket etme, kendini yetiştirmek için öğrenme biçimini seçme bakımından düşünüldüğünde öz liderlik ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin öz liderliklerinin çoklu zeka ile ilişkisinin bazı

değişkenler açısından incelenip bireylerin öz liderlik fonksiyonlarının hangi zekada daha etkili olabileceğine yönelik çıkarımlar yapılmıştır. Böylelikle çalışma, bireylerin öğrenme şekillerinin kendilerini bilgiye yönlendirme biçimleri bakımından bilgi verilebilecek bir çalışma olduğundan oldukça önem arz ediyor olabilir.

YÖNTEM

Çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008). Bu araştırmanın çalışma grubunu Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nde okuyan 194 üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	159	56,2
	Erkek	124	43,8
Yaş	17-19	80	28,3
	20-22	107	37,8
	23 ve üstü	96	33,9
Spor Yapma Durumu	Evet	113	39,9
	Hayır	170	60,1
	Toplam	283	100,0

Veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde Houghton ve Neck (2002) tarafından geliştirilen Konan ve Atik (2015)'in eğitim örgütleri için türkçeye uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirlik yaptığı Kendi Kendine (Öz) Liderlik Ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert ve Orijinali ile aynı faktör yapısına sahip olan ölçeğin Türkçe formu, toplam 29 madde ve 9 boyuttan (hedef belirleme, kendini ödüllendirme, kendini cezalandırma, kendini gözleme, hatırlatıcılar belirleme, doğal ödüller üzerinde düşünceyi odaklama, başarılı performans hayal etme, kendi kendine konuşma, düşünce/fikirleri değerlendirme) ve üç stratejiden (davranış odaklı stratejiler, doğal ödül stratejileri, yapıcı düşünce modeli stratejileri) oluşmaktadır ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, dokuz boyut için sırasıyla .70, .75, .72, .67, .75, .75, .69, .71, .72 'dir.

Son bölümde Armstrong (1994) tarafından geliştirilen ve Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanan ' Öğrenci merkezli eğitim uygulama modeli' nde öğrencilere uygulanan Çoklu Zeka Alanları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert tipi olan ölçek toplam 80 soru ve sözel, matematiksel, görsel, bedensel, doğacı, müziksel, sosyal, bireysel olmak üzere 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altboyutlarının sırasıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, .62, .62, .60, .60, .63, .79. .62, .63'tür.

Çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde ettiğimiz verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Katılımcıların çoklu zeka envanteri ve öz liderlik ölçeğinden almış oldukları puanlar, aylık gelir durumu ve katıldıkları etkinlik türlerine göre karşılaştırılarak incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Çoklu zeka envanteri ve öz liderlik ölçeğinin korelasyon sonuçları

		Davranış odaklı strateji	Doğal ödül stratejileri	Yapıcı düşünce stratejileri
Sözel zeka	r	,478**	,422**	,430**
	p	,000	,000	,000
Mantıksal zeka	r	,555**	,469**	,577**
	p	,000	,000	,000
Görsel zeka	r	,540**	,556**	,549**
	P	,000	,000	,000
Bedensel zeka	r	,585**	,574**	,604**
	p	,000	,000	,000

Doğa zekası	r	,527**	,520**	,554**
	p	,000	,000	,000
Ritmik zeka	n	,382**	,381**	,396**
	p	,000	,000	,000
Sosyal zeka	n	,508**	,504**	,506**
	p	,000	,000	,000
Bireysel zeka	n	,580**	,498**	,573**
	p	,000	,000	,000

(p<0.01*)

Tablo 2 incelendiğinde çoklu zeka envanterinin alt boyutlarının hepsinin ve öz liderlik ölçeği stratejilerinin hepsi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete göre öz liderlik ölçeği stratejilerinin mann whiney-u testi sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O	p
Davranış odaklı strateji	Kadın	159	140,98	,812
	Erkek	124	143,31	
Doğal ödül stratejileri	Kadın	159	132,82	,032
	Erkek	124	153,77	
Yapıcı düşünce stratejileri	Kadın	159	137,36	,380
	Erkek	124	147,96	

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde öz liderlik ölçeği stratejilerinden davranış odaklı stratejide erkeklerin sıra ortalaması 143,31, kadınların sıra ortalaması 140,98 ve p değeri ,812' dir. Yapıcı düşünce modeli stratejisinde erkeklerin sıra ortalaması 147,96, kadınların sıra ortalaması 137,36 ve p değeri ,380'dir. Doğal ödül stratejilerinde ise erkeklerin sıra ortalaması 153,77 kadınların sıra ortalaması 132,82 ve p değeri ,032 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Cinsiyete göre çoklu zeka envanteri alt boyutlarının mann whiney-u testi sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O	p
Sözel zeka	Kadın	159	141,03	,820
	Erkek	124	143,25	
Mantıksal zeka	Kadın	159	140,31	,694
	Erkek	124	144,16	
Görsel zeka	Kadın	159	136,83	,228
	Erkek	124	148,63	
Bedensel zeka	Kadın	159	128,96	,002
	Erkek	124	158,72	
Doğa zekası	Kadın	159	134,81	,094
	Erkek	124	151,22	
Ritmik zeka	Kadın	159	135,99	,162
	Erkek	124	149,70	
Sosyal zeka	Kadın	159	128,33	,001
	Erkek	124	159,53	
Bireysel zeka	Kadın	159	127,29	,001
	Erkek	124	160,86	

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre çoklu zeka envanteri alt boyutlarından bedensel zekada erkeklerin sıra ortalaması 158,72, kadınların sıra ortalaması 128,96 ve p değeri ,002'dir. Sosyal zeka alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 159,93, kadınların sıra ortalaması 128,33 ve p değeri ,001'dir. Bireysel zeka alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 160,86, kadınların sıra ortalaması 127,29 ve p değeri ,001 olarak bulunmuştur.

Tablo 5. Yaşına göre öz liderlik ölçeği stratejilerinin mann kuruskal wallis sonuçları

	Yaş	N	S.O	p
Davranış odaklı strateji	17-19	80	137,62	
	20-22	107	131,86	,079
	23 ve üstü	96	156,96	
Doğal ödül stratejileri	17-19	80	139,15	
	20-22	107	123,28	,001
	23 ve üstü	96	165,24	
Yapıcı düşünce stratejileri	17-19	80	142,60	
	20-22	107	121,72	,001
	23 ve üstü	96	164,10	

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde yaşına göre öz liderlik ölçeği stratejilerinden doğal ödül stratejilerinin 17-19 yaş sıra ortalaması 139,15, 20-22 yaş sıra ortalaması 123,28, 23 ve üstü yaş sıra ortalaması 165,24 ve p değeri ,001'dir. Yapıcı düşünce modeli stratejisinde 17-19 yaş sıra ortalaması 142,60, 20-22 yaş sıra ortalaması 121,72, 23 ve üstü yaş sıra ortalaması 164,10 ve p değeri ,001 olarak bulunmuştur.

Tablo 6. Yaşına göre çoklu zeka alanları envanterinin alt boyutlarının mann kuruskal wallis sonuçları

	Yaş	N	S.O	p
Sözel zeka	17-19	80	133,40	,395
	20-22	107	149,68	
	23 ve üstü	96	140,61	
Mantıksal zeka	17-19	80	136,44	,771
	20-22	107	143,82	
	23 ve üstü	96	144,61	
Görsel zeka	17-19	80	130,79	,349
	20-22	107	146,04	
	23 ve üstü	96	146,84	
Bedensel zeka	17-19	80	138,54	,004
	20-22	107	125,33	
	23 ve üstü	96	163,46	
Doğa zekası	17-19	80	136,00	,186
	20-22	107	135,33	
	23 ve üstü	96	154,44	
Ritmik zeka	17-19	80	133,70	,256
	20-22	107	138,45	

	23 ve üstü	96	152,88	
Sosyal zeka	17-19	80	128,40	,063
	20-22	107	138,86	
	23 ve üstü	96	156,83	
Bireysel zeka	17-19	80	132,22	,002
	20-22	107	128,14	
	23 ve üstü	96	165,59	

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde yaş değişkenine göre çoklu zeka envanteri alt boyutlarından bedensel zekada 17-19 yaş sıra ortalaması 138,54, 20-22 yaş sıra ortalaması 125,33, 23 ve üstü yaş sıra ortalaması 163,46 ve p değeri ,004'dür. Bireysel zeka alt boyutunda 17-19 yaş sıra ortalaması 132,22, 20-22 yaş sıra ortalaması 128,14, 23 ve üstü yaş sıra ortalaması 165,59 ve p değeri ,002 olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Spor yapma durumuna göre öz liderlik ölçeği stratejilerinin mann whiney-u testi sonuçları

	Spor yapıyor musunuz?	N	S.O	p
Davranış odaklı strateji	Evet	113	151,70	,104
	Hayır	170	135,55	
Doğal ödül stratejileri	Evet	113	153,82	,046
	Hayır	170	134,14	
Yapıcı düşünce stratejileri	Evet	113	155,02	,029
	Hayır	170	133,35	

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde spor yapma durumuna göre doğal ödül stratejilerinde spor yapanların sıra ortalaması 153,82, yapmayanların sıra ortalaması 134,14 ve p değeri ,046'dır. Yapıcı düşünce modeli stratejilerine göre spor yapanların sıra ortalaması 155,02, yapmayanların sıra ortalaması 133,35 ve p değeri ,029 olarak bulunmuştur.

Tablo 8. Spor yapma durumuna göre çoklu zeka alanları envanterinin alt boyutlarının mann whiney-u testi sonuçları

	Spor yapıyor musunuz?	N	S.O	p
Sözel zeka	Evet	113	127,21	,013
	Hayır	170	151,83	
Mantıksal zeka	Evet	113	130,27	,049
	Hayır	170	149,80	
Görsel zeka	Evet	113	133,42	,150
	Hayır	170	147,71	
Bedensel zeka	Evet	113	152,57	,076
	Hayır	170	134,98	
Doğa zekası	Evet	113	139,53	,679
	Hayır	170	143,64	
Ritmik zeka	Evet	113	137,04	,406
	Hayır	170	145,29	
Sosyal zeka	Evet	113	143,17	,845
	Hayır	170	141,22	
Bireysel zeka	Evet	113	151,99	,094
	Hayır	170	135,36	

(p<0.05)

Tablo 8 incelendiğinde çoklu zeka envanteri altboyurlarından sözel zekada spor yapanların sıra ortalaması 127,21, spor yapmayanların sıra ortalaması 151,83 ve p değeri ,013' dür. Matematiksel alt boyutta spor yapanların sıra ortalaması 130,27, yapmayanların sıra ortalaması 149,80 ve p değeri ,049 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada çoklu zeka envanterinin alt boyutlarının hepsinin ve öz liderlik ölçeği stratejilerinin hepsi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece bireylerin öğrenme alanlarının geniş olması kendilerini yönetebilme gücünün yüksek olduğunun göstergesidir yorumu yapılabilir. Bireysel farklılıklara dikkat çeken Çoklu Zeka Kuramı uygulamaları, öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştırmakta, kendilerini tanımalarını, kendilerine güvenmelerini, bireysel farklılıklara saygı duymalarını, yaratıcı düşüncelerini geliştirmelerini ve gelecekte hangi mesleği seçeceklerini düşünmeye başlamalarını sağlamaktadır. Bu nedenle, bu zekaların program geliştirme süreçlerinde yer alması gerekmektedir (Talu, 1999). Talu'ya yönelik bu çalışmadan çıkarılan sonuca göre de kişilerin öğrenmeyi kolaylaştırma yöntemlerini belirlemeleri, kendilerini tanımaları, kendilerine güvenmeleri, kendi farklılıklarını kabullenip saygı duymayı, düşüncelerini geliştirmeye çalışmalarında bulunmaları öz liderliğinin göstergesi olup ikisinin birlikte paralel olarak hareket ettiğini söylenilebilir ki Manz'a göre öz liderlik, kişilerin başarılı olmak için kendilerini etkiledikleri, yönlendirdikleri ve kendi davranışlarını kontrol ettikleri bir süreçtir (Manz, 1986).
Çalışmada cinsiyet değişkeninde göre anlamlılık incelendiğinde çoklu zeka alt boyutlarından bedensel ve sosyal zeka alt boyutlarında ve doğal ödül stratejilerinde erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Öztürkmen, (2006) sözel zekâ, görsel, bedensel, müziksel, sosyal ve içsel zekâ alanında kızların lehine, Altınak, (2008) Ritmik, görsel, bedensel zekayı kızların lehine, Ermiş ve ark., (2012) Sosyal zeka alt boyutun da erkeklerin lehine ve son olarak Sivrikaya ve ark., (2013) Mantıksal ve sosyal zekada erkeklerin lehine anlamlı bir sonuç bularak çalışmayla paralel sonuç göstermişlerdir.

Çalışmada yaşa göre anlamlılık düzeyi incelendiğinde çoklu zeka alt boyutlarından bireysel ve bedensel zekada, öz

liderlik stratejilerinden doğal ödül stratejileri ve yapıcı düşünce modeli stratejilerinde 23 yaş üstü olanların lehine anlamı bir fark bulunmuştur. Fakat Sivrikaya ve ark., (2013) yapmış oldukları çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı bir sonuç bulamamışlardır. Bu yönüyle çalışmayla paralel sonuç göstermemektedir.

Çalışmada bulunan kişilerin spor yapma durumlarına anlamlılık düzeyi incelendiğinde öz liderlik ölçeği stratejilerinden doğal ödül stratejileri ve yapıcı düşünce modeli stratejilerinin spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Çoklu zeka envanterinin alt boyutlarında sözel ve matematiksel zekada spor yapmayanların lehine anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Spor yapanların mantıksal zekasını da kullandıkları bir çok çalışmada görülmektedir. Bu çalışmada çıkan sonucun çalışma grubundan kaynaklandığı düşünülebilir.

KAYNAKÇA

Gardner, W.L., Martinko, M.J. (1988). Impression Management in Organizations. *Journal of Management, 14*(2), 321-338.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi,* Bursa: Teknik Kitabevi.

Manz, C.C. (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self Influence Processes in Organizations. *Academy of Management Review, 11*(3), 585-600.

Manz, C.C. (1992). *Mastering Self-leadership: Empowering Yourself For Personal Excellence, Prentice-Hall, Englewood Dliffs,* New Jersey.

Manz, C.C., Neck, C.P. (2004), *Mastering Selfleadership: Empowering Yourself for Personal Excellence (Third edition).* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Manz, C.C., Sims, H.P.Jr. (1980). Self-Management as A Substitute A Social Learning Theory Perspective. *Journal of Managerial Psychology, 5*(3), 361-367.

Neck, C.P., Houghton, J.D. (2006), Two Decades of Self-Leadership Theory and Research: Past Development, Present Trends, and Future Possibilities. *Journal of Managerial Psychology, 21*(4): 270-295.

Neck C.P., Manz C.C. (1992), Thought Self-leadership: The Influence of Self-Talk and Mental Imagery on Performance. *Journal of Organizational Behavior, 13,* 681-699.

Pearce, C.I., Manz, C.C. (2005), The New Silver Bullets of Leadership: The Importance of Self and Shared Leadership in Knowledge Work. *Organizational Dynamics, 34*(2), 130-140.

Talu, N. (1999). Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 15,* 164-172.

SB233

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORCU KİMLİĞİNİN SPORDA EGO VE GÖREV YÖNELİMLERİ İLE İLİŞKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Serap Ceylan[1] , Hilal Er[2] , Reşat Sadık[3], Nurgül Tezcan Kardaş[4]

[3] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
[4] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Bu çalışma; bireylerin sporcu kimliğinin sporda ego ve görev yönelimleri ile ilişkili olup olmadığı ile çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen, Öztürk ve Koca (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan "Sporcu Kimliği Ölçeği", Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilen Toros (2004) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan " Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. 135 erkek, 175 kadın olmak üzere toplam 308 katılımcının olduğu bu çalışmada 80 beden eğitimi öğretmenliği, 126 antrenörlük, 102 spor yöneticiliği bölümü öğrencisi bulunmaktadır. Sınıf, spor yılı, spor yapma ve milli sporcu olup olmama durumu değişkenlerine bakılarak çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Sporcu kimliği ölçeği ve sporda ego ve görev yönelim ölçeğinin korelasyon sonuçlarına göre anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (r= ,557, p<0.01). Çalışma da cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında sporcu kimliği ve sporda ego ve yönelimlerinde anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05). Okuduğu bölüm değişkenine bakıldığında sporcu kimliği ve sporda ego ve yönelimlerinde beden eğitimi öğretmenliği okuyan öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Milli sporcu olma değişkeni açısından bakıldığında sporcu kimliği alt boyutlarından sosyal kimlik alt boyutunda milli sporcular lehine anlamı farklılıklar olduğu saptanmıştır (p<0,05). Sporda ego ve yönelimde milli sporcu olma değişkeni açısından anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05). Elde edilen sonuçlar ışığında milli sporcu olma değişkeni açısından sporcu bireyin belli bir başarı elde etmiş olması, ülkeyi temsil etmesi ve kazanma hissinin üst seviyede yaşanması milli olan sporcuların sporcu kimliği düzeyinin yüksek olmasına sebep olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Sporcu Kimliği, Ego Yönelim, Görev Yönelim

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF SPORTSMAN IDENTITY WITH EGO AND TASK ORIENTATION IN SPORTS

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether the individuals 'athletes' identity was related to ego and task orientations in sports and whether they differ according to various variables. Developed by the researcher in the study for this purpose "personal information form"; Developed by Brewer and Cornelius (2001), Öztürk and Koca (2012) validate the reliability and validity of the Turkish version "Sports Identity Scale"; Developed by Duda and Nicholls (1992),), Toros (2004) validate the reliability and validity of the Turkish version "Task and Ego Orientation Scale in Sport" used. There are a total of 308 participants, 135 male and 175 female. There are 80 physical education teachers, 126 coaching and 102 sports management students. Various results were obtained by looking at the variables such as class, sports year and national athletes. It was found that there was a significant and positive relationship between sportsman identity scale and ego relationship and sport orientation scale. (r= ,557, p<0.01). In terms of gender variable, there wasn't significant difference in sportsman identity and sport and ego orientation (p>0,05). When the departmental variable was examined, there was a significant difference in favor of the students studying physical education teacher in their ego and orientations. In terms of being a national athlete, it was found that there were differences in meaning of sportsman sub-dimensions in favor of national athletes (p <0.05). There was no significant difference in terms of ego and sport in terms of being a national athlete (p> 0.05). In the light of the results obtained, it can be said that the athlete individual has achieved a certain success in terms of being a national athlete and the sportsmen who are national cause high sportsman identity.

Keywords: Sportsman ID, Ego orientation, Task orientation.

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Bireyin kendi kendisini disipline etmesine karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eder. Ayrıca, günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemli bir boyutta kazandırmıştır (Başer, 1986). İnsanların başarılı olma ihtiyacı psiko-sosyal gelişim içerisinde kişinin kendine olan güvenini kazanması veya tazelemesi açısından önemlidir. İşte kişinin burada kendini başarılı kılabilmesinin en kolay yollarından biri de spor sayesinde sağlanabilmektedir. Sporun, sadece fiziksel bir takım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bununla birlikte ferdin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır (Küçük ve Koç, 2004).

Düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivite etkinlikleri çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyinin artmasında (Keskin, 2014) önemli bir rol oynamaktadır. Sosyalleşmeden söz edebilmek için bireyin diğer insanlarla etkileşimi sonucu oluşan psiko-sosyal öğrenmenin de meydana gelmesi gerekmektedir. Birey bu süreçte sosyal yaşama uyumu etkin biçimde öğrenir. Bu öğrenmenin gerçekleştiği ortamlardan biri de spor ortamıdır (Özdinç, 2005). Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Ön sosyalleşme denen birinci aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir. Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturur (Küçük ve Koç, 2004). Nitekim bu etkileşim fiziksel olmanın yanında psikolojik olarak da insan hayatındaki yerini alır. Spor psikolojisinde başarı güdülenmesi kapsamı altında sportif davranışın amaç yapısı son yıllarda en çok incelenen alandır. Bireylerin psikolojisi üzerinde zamanla farklı amaçlara sebebiyet verebilen sporda gelişimsel temelli algılanan yetenek kuramından yola çıkılınca hedeflere ulaşmada ve başarı güdülenmesinde iki temel stil vardır. Bunlardan birincisi görev ile ilişkili hedef yönelimidir. Görev ile ilişkili hedef yönelimini benimseyen sporcular beceri gelişimini, öğrenmeyi, görevde ustalaşmayı, takım uyumunu ve işbirliğini öne alırlar. İkincisi, ego ile ilişkili hedef yönelimidir. Ego ile ilişkili hedef yönelimine sahip olan bireyler üstün olmaya, rakiplerini alt etmeye ve etkinliğin sonucuna odaklaşırlar (Duda, 1989; Duda ve White, 1992).

Görev yönelimli sporcular ustalık stratejilerini destekler ve belirtilen başarı için kişi referanslı kriter üzerine odaklanırlar. Bu sporcular, beceri gelişimi ve antrenmanda yoğun çalışmaya inanırlar. Bilinçli olarak yaşıtlarıyla normatif karşılaştırmalardan kaçınırlar. Aynı zamanda başarı algılarını kişisel gelişimleri üzerine oturturlar. Zorluk ya da başarısızlıkla karşılaştıklarında, içsel motivasyonel davranışları gösterme ve sürdürmeye daha eğilimlidirler. Bunun aksine ego yönelimli sporcular, başarıyı belirtmek için dışsal kriterler üzerine odaklanırlar. Şans ve sosyal karşılaştırmaların önemli bir başarı kriteri olduğuna inanırlar. Ego yönelimli sporcular için algılanan yetenek yoğun çalışma ve çabadan daha önemlidir. Bu sporcular, zorluk ve başarısızlık karşısında, içsel motivasyonel davranışlar göstermemeye eğilimli olurlar. Ego yönelimli sporcular, başarıya ulaşmak için centilmenlik dışı avantajları kullanmaya daha eğilimlilerdir (Duda ve White, 1992).

Bu çalışma bireylerin sporcu kimliğinin sporda ego ve görev yönelimleri ile ilişkili olup olmadığını çeşitli değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Böylelikle çalışma sporun bireyin hayatındaki yerini tespit edip sporcunun davranışının hangi amaç doğrultusunda yaptığını gösterdiği açısından önemli bir yere sahip olabilir. Fakat yapılan davranışlar sadece spora bağlılıkla doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu nedenle bireylerin yaşantılarında önemsedikleri şeyleri bilmekte önem arz edebilir. Sporcunun görev veya ego yönelimli hedef yönelimlerine sahip olma derecesi, bir yaşantı değerlendirmesini, yargılamayı gerektirir (Toros, 2002).

YÖNTEM

Çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008). Bu araştırmanın çalışma grubunu Düzce Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan 308 öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 7 katılımcının ölçekleri eksik ya da değerlendirmeye alınmayacak şekilde doldurduğundan çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma grubuna ilişkin veriler tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Erkek	135	43,8
	Kadın	173	56,2
	Toplam	308	100,0
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	80	26,0

	Antrenörlük	126	40,9
	Spor Yöneticiliği	102	33,1
	Toplam	308	100,0
Spor Yapma	Evet	250	81,2
	Hayır	58	18,8
	Toplam	308	100,0
Milli Misiniz?	Evet	97	31,5
	Hayır	211	68,5
	Toplam	308	100,0

Veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcılara ilişkin "Kişisel Bilgi Formu" yer almaktadır. İkinci bölümde Brewer ve Cornelius (2001) tarafından geliştirilen Öztürk ve Koca (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan "Sporcu Kimliği Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi şeklinde 7 maddeden ve sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık, olumsuz duyuşsallık olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Üçüncü bölümde Duda ve Nicholls (1992) tarafından geliştirilen Toros (2004) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan " Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi şeklinde 13 maddeden ve görev yönelimli hedefler, ego yönelimli hedefler olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86'dır. Çalışmanın amacı doğrultusunda uygun zaman dilimlerinde katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde ettiğimiz 315 veriden 308'i değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, demografik bilgiler için betimsel istatistik kullanılmıştır. Cinsiyet, sınıf, aylık gelir durumu, okuduğu bölüm, spor yapıyorsa branşı, milli olma durumu ve spor yapma yılı değişkenleri bakımından anlamlı fark olup olmadığı saptamak için veriler normal dağılım göstermediğinden nanparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Sporcu kimliği ölçeği ve sporda ego ve görev yönelim ölçeğinin korelasyon sonuçları

	Sporcu Kimliği Ölçeği		
	N	r	p
Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği	308	,557	,000

(p<0.01*)

Tablo 2 incelendiğinde Sporcu Kimliği Ölçeği ve Sporda Ego ve Görev Yönelim Ölçeğinin ilişki analizi görülmektedir. İki ölçek arasında korelasyon (r= ,557) değerine bakıldığında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre sporcu kimliği ölçeğinin mann whitney-u sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**S.O**	**P**
Sporcu Kimliği Ortalaması	Erkek	135	148,53	,298
	Kadın	173	159,16	
Sosyal Kimlik	Erkek	135	150,24	,455
	Kadın	173	157,83	
Sporla Sınırlanmışlık	Erkek	135	148,25	,271
	Kadın	173	159,38	
Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	135	151,21	,552
	Kadın	173	157,06	

(p<0,05)

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sporcu kimliği ölçeği toplam puanında erkeklerin sıra ortalaması 148,53, kadınların sıra ortalaması 159,16 ve p değeri ,298 'dir. Sosyal kimlik alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 150,24, kadınların sıra ortalaması 157,83 ve p değeri ,455'dir. Sporla sınırlanmışlık alt boyutunda

erkeklerin sıra ortalaması 148,25, kadınların sıra ortalaması 159,38 ve p değeri ,271'dir. Olumsuz duyuşsallık alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 151,21, kadınların sıra ortalaması 157,06 ve p değeri ,552 olarak bulunmuştur

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre ego ve görev yönelim ölçeğinin mann whitney-u sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O	p
Ego Ortalaması	Erkek	135	161,44	,226
	Kadın	173	149,08	
Ego Yönelimi	Erkek	135	160,43	,301
	Kadın	173	149,88	
Görev Yönelimi	Erkek	135	160,07	,331
	Kadın	173	150,15	

(p<0,05)

Tablo 4 incelendiğinde Sporda Ego ve Görev Yönelim Ölçeğinin toplam puanında erkeklerin sıra ortalaması 161,44, kadınların sıra ortalaması 149,08 ve p değeri ,226'dır. Ego yönelim alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 160,43, kadınların sıra ortalaması 149,88 ve p değeri ,301'dir. Görev yönelimi alt boyutunda erkeklerin sıra ortalaması 160,07, kadınların sıra ortalaması 150,15 ve p değeri ,331 olarak bulunmuştur.

Tablo 5. Okuduğu bölüme göre sporcu kimliği ölçeğinin kruskal-wallis testi sonuçları

	Bölüm	N	S.O	p
Sporcu Kimliği Ortalaması	Öğretmenlik	80	167,48	**,003**
	Antrenörlük	126	166,10	
	Spor yöneticiliği	102	129,99	
Sosyal Kimlik	Öğretmenlik	80	169,37	**,001**
	Antrenörlük	126	167,46	
	Spor yöneticiliği	102	126,82	
Sporla Sınırlanmışlık	Öğretmenlik	80	163,14	**,013**
	Antrenörlük	126	165,92	
	Spor yöneticiliği	102	133,61	
Olumsuz Duyuşsallık	Öğretmenlik	80	155,31	,533
	Antrenörlük	126	159,92	
	Spor yöneticiliği	102	147,18	

(p<0,05)

Tablo 5 incelendiğinde ölçeğin toplam puanında beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 167,48, antrenörlük sıra ortalaması 166,10, spor yöneticiliği sıra ortalaması 129,99 ve p değeri ,003 olduğu görülmektedir. Sosyal kimlik alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 169,37 antrenörlük sıra ortalaması 167,46, spor yöneticiliği sıra ortalaması 126,82 ve p değeri ,001 olduğu görülmektedir. Sporla sınırlanmışlık alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 163,14 antrenörlük sıra ortalaması 165,92 spor yöneticiliği sıra ortalaması 133,61 ve p değeri ,013 olduğu görülmektedir. Olumsuz duyuşsallık alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 155,31 antrenörlük sıra ortalaması 159,92 spor yöneticiliği sıra ortalaması 147,18 ve p değeri ,533 olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Okuduğu bölüme göre sporda ego ve görev yönelim ölçeğinin kruskal-wallis testi sonuçları

	Bölüm	N	S.O	p
Ego Ortalaması	Öğretmenlik	80	177,29	**,000**
	Antrenörlük	126	164,50	

	Spor yöneticiliği	102	124,57	
	Öğretmenlik	80	173,34	
Ego Yönelimi	Antrenörlük	126	168,31	**,000**
	Spor yöneticiliği	102	122,37	
	Öğretmenlik	80	175,68	
Görev Yönelimi	Antrenörlük	126	155,79	**,012**
	Spor yöneticiliği	102	136,29	

(p<0,05)

Tablo 6 incelendiğinde ölçeğin toplam puanında beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 177,29, antrenörlük sıra ortalaması 164,50, spor yöneticiliği sıra ortalaması 124,57 ve p değeri ,000 olduğu görülmektedir. Ego yönelimli alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 173,34, antrenörlük sıra ortalaması 168,31, spor yöneticiliği sıra ortalaması 122,37 ve p değeri ,000 olduğu görülmektedir. Görev yönelimli alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği sıra ortalaması 175,68, antrenörlük sıra ortalaması 155,79, spor yöneticiliği sıra ortalaması 136,29 ve p değeri ,012 olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Spor Yapma Durumuna Göre Sporcu Kimliği Ölçeğinin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Spor Yapma	N	S.O	p
Sporcu Kimliği Ortalaması	Evet	250	164,61	**,000***
	Hayır	58	110,92	
Sosyal Kimlik	Evet	250	165,59	**,000***
	Hayır	58	106,72	
Sporla Sınırlanmışlık	Evet	250	164,29	**,000***
	Hayır	58	112,29	
Olumsuz Duyuşsallık	Evet	250	159,18	,046*
	Hayır	58	134,31	

(p<0,05)

Tablo 7 incelendiğinde sporcu kimliği toplam puanında spor yapanların sıra ortalaması 164,61, yapmayanların sıra ortalaması 110,92 ve p değeri ,000 olduğu görülmektedir. Sosyal kimlik alt boyutunda spor yapanların sıra ortalaması 165,59, yapmayanların sıra ortalaması 106,72 ve p değeri ,000 olduğu görülmektedir. Sporla sınırlanmışlık alt boyutunda spor yapanların sıra ortalaması 164,29, yapmayanların sıra ortalaması 112,29 ve p değeri ,000 olduğu görülmektedir. Olumsuz duyuşsallık alt boyutunda spor yapanların sıra ortalaması 159,18, yapmayanların sıra ortalaması 134,31 ve p değeri ,046 olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Spor yapma durumuna göre sporda ego ve görev yönelim ölçeğinin mann whitney-u testi sonuçları

	Spor Yapma	N	S.O	p
Ego Ortalaması	Evet	250	153,04	,551
	Hayır	58	160,78	
Ego Yönelimi	Evet	250	151,93	,292
	Hayır	58	165,57	
Görev Yönelimi	Evet	250	156,53	,495
	Hayır	58	145,75	

(p<0,05)

Tablo 8 incelendiğinde Ölçeğin toplam puanında spor yapanların sıra ortalaması 153,04, yapmayanların sıra ortalaması 160,78 ve p değeri ,551 olduğu görülmektedir. Ego yönelimi alt boyutunda spor yapanların sıra ortalaması 151,93, yapmayanların sıra ortalaması 165,57 ve p değeri ,292 olduğu görülmektedir. Görev yönelimi alt boyutunda spor yapanların sıra ortalaması 156,53, yapmayanların sıra ortalaması 145,75 ve p değerinin ,495 olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Millilik durumuna göre sporcu kimliği ölçeğinin mann whitney-u testi sonuçları

	Milli misin?	N	S.O	p
Sporcu Kimliği Ortalaması	Evet	97	165,42	,144
	Hayır	211	149,48	
Sosyal Kimlik	Evet	97	170,93	**,027**
	Hayır	211	146,95	
Sporla Sınırlanmışlık	Evet	97	165,26	,146
	Hayır	211	149,55	
Olumsuz Duyuşsallık	Evet	97	162,58	,261
	Hayır	211	150,78	

(p<0,05)

Tablo 9 incelendiğinde ölçeğin toplam puanında milli olan sporcuların sıra ortalaması 165,42, milli olmayanların sıra ortalaması 149,48 ve p değeri ,144 olduğu görülmektedir. Sosyal kimlik alt boyutunda milli olan sporcuların sıra ortalaması 170,93, milli olmayanların sıra ortalaması 146,95, ve p değeri ,027 olduğu görülmektedir. Sporda sınırlanmışlık alt boyutunda milli olan sporcuların sıra ortalaması 165,26, milli olmayanların sıra ortalaması 149,55 ve p değeri ,146 olduğu görülmektedir. Olumsuz duyuşsallık alt boyutunda milli olan sporcuların sıra ortalaması 162,58, milli olmayanların sıra ortalaması 150,78 ve p değeri ,261 olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Millilik durumuna göre sporda ego ve görev yönelim ölçeğinin mann whitney-u testi sonuçları

	Milli misin?	N	S.O	p
Ego Ortalaması	Evet	97	152,29	,768
	Hayır	211	155,51	
Ego Yönelimi	Evet	97	149,82	,561
	Hayır	211	156,65	
Görev Yönelimi	Evet	97	158,46	,596
	Hayır	211	152,68	

(p<0,05)

Tablo 10 incelendiğinde ölçeğin toplam puanında milli olan sporcuların sıra ortalaması 152,29, milli olmayanların sıra ortalaması 155,51 ve p değeri ,768 olduğu görülmektedir. Ego yönelimi alt boyutunda milli olan sporcuların sıra ortalaması 149,82, milli olmayanların sıra ortalaması 156,65 ve p değeri ,561 olduğu görülmektedir. Görev yönelimi alt boyutunda milli olan sporcuların sıra ortalaması 158,46, milli olmayanların sıra ortalaması 152,68 ve p değeri ,596 olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından sporcu kimliği ve sporda ego ve yönelim farklılıklarını saptamak amacıyla yapılan bu çalışmada veriler spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan beden eğitimi, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden elde edilmiştir.

Çalışma da cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında sporcu kimliği ve sporda ego ve yönelimlerinde anlamlı fark bulunamamıştır. (p>0,05) Bazı araştırmalar sporcu kimliği ve cinsiyet arasında erkek sporcuların lehine anlamlı bulgular edinirken, (Brewer vd., 1993; VanRaalte ve Cook, 1991; Weichman ve Williams, 1997) bazı araştırmalar ise bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bildirmemişlerdir (Good, Brewer, Petitpas, Van Raalte ve Mahar, 1993; Lantz ve Schroeder, 1999; Murphy, Petitpas ve Brewer, 1996). Miami Üniversitesindeki çalışmasında Elasky (2006), cinsiyet değişkeninin üniversite sporcu-öğrencilerinde sporcu kimliği açısından önemli bir farklılaşmaya neden olmadığını tespit etmiştir. 2016 yılında Kaygusuz ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmaya katılan öğrencilerin görev ve ego yönelimli hedefler ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunlar doğrultusunda çalışmamıza paralel sonuçlar elde edilmiştir.

Çalışmada okuduğu bölüm değişkenine bakıldığında sporcu kimliği ve sporda ego ve yönelimlerinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılıklar beden eğitimi öğretmenliği doğrultusundadır.(p<0,05) Çıkan bu sonuç bölümler arasında öğretmenlik mesleğinin daha yukarıda görülmesinden kaynaklı olabilir.

Spor yapma durumuna bakıldığında sporcu kimliğinde anlamlı farklar görülmektedir. (p<0,05) Bu farklar spor yapanların lehinedir. Spor yapma durumu sporda ego ve yönelimi açısından bakıldığında ise anlamlı farklılık görülmemektedir. (p>0,05) Branş değişkeni açısından bakıldığında çalışmamızda anlamlı fark saptanamamıştır. (p>0,05)

Milli olma değişkeni açısından bakıldığında sporcu kimliği alt boyutlarından sosyal kimlikte milli olanların lehine anlamı farklılıklar olduğu saptanmıştır. (p<0,05) Sporda ego ve yönelimde milli olma değişkeni açısından anlamlı fark bulunamamıştır. (p>0,05)Elde ettiğimiz sonuçlar ışığında milli olma değişkeni açısından sporcu bireyin belli bir başarı elde etmiş olması, ülkeyi temsil etmesi ve kazanma hissinin üst seviyede olması milli olan sporcuların sporcu kimliği düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir.

Öneriler;

- Araştırma, elit sporcular üzerinde yürütülebilir.
- Sporcular sporcu kimliği boyutunda bilinçlendirilerek olumsuz durumlara karşı bilinçlendirme yapılabilir.

KAYNAKÇA

Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, MEGSB, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü , Yayın No:31, Ankara.

Brewer B W., VanRaalte J L., & Linder D. E. (1993). Athletic ıdentity: hercules' muscles or achilles heel. *International Journal of Sport Psychology,* (24): 237-254.

Çetinkaya, T.(2015).*Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi.*Ankara, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.

Duda, J. L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology,* (20), 42-56.

Duda, J. L., & White, S. A., (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist,* 6, 334-343.

Kaygusuz Ş., Körmükçü Y.& Adalı H.(2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyum Durumları İle Sporda Görev ve Ego Yönelimi Durumlarının Bazı Değişkenler Tarafından İncelenmesi**.** *International Journal of Science and Sport.*(4),895.

Keskin, O. (2014). Effects of PhysicalEducationandParticipationto Sports on Social Development in Children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, (1), 1-6.

Küçük V., ve Koç H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* (10), 131-141.

Küçük, V. (1990). *Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri.* İstanbul, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi.

Good, A.J, Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L, & Mahar, M.T. (1993). Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. *Academic Athletic Journal*, 1-12.

Lantz, C. & Schroeder, P. (1999). Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation and identification with the athlete role. *Journal of Sport Behavior,* 22(4), 545-557.

Murphy, J.G., Petitpas, A., & Brewer, B.W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist,* 10, 239-246.

Özdinç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*. 3(2), 77-84.

Toros, T. (2002). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (motivasyonel) İklim Ve Yaşam Doyumu. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 13(3), 24-37.

Toros T, Akyüz U, Bayansalduz M, Soyer F (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma*). Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi.* 7(2), 1039-1041-1043.

Van Raalte, J.L. & Cook, R.G. (1991). Gender specific situational influences on athletic identity. *Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*, Monterey, California.

Wiechman S A, & Williams J. (1997). Factors affecting athletic identity and expectations in the high school student athlete. *Journal of Sport Behavior, (*20): 199-211.

Wiechman, S., & Williams, J. (1997). Relation of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behavior,* 20(2), 199.

SB235

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ BELİRLEYİCİLERİ: NARSİZM VE MÜKEMMELİYETÇİLİK

Atahan Altıntaş[1], Can Tekin[2], H. Burçin Türkyılmaz[3]

[1]Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, atahana@baskent.edu.tr

[2]Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, ctekin@outlook.com

[3]Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, bys0688@hotmail.com

ÖZET

Son zamanlarda bağımlılıklar arasında yerini alan egzersiz bağımlılığı birçok kişilik özelliğinin etkisi altında ortaya çıkabilmektedir. Özellikle narsist ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri bu bağımlılığın belirleyicisi olabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçiliğin ve narsistliğin egzersiz bağımlılığının belirleyici olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmaya egzersiz yapan 69 kadın ($X_{yaş}$=27.53, Ss= 7.56), 100 ($X_{yaş}$=25.65, Ss= 10.46) erkek, toplamda 169 ($X_{yaş}$=26.42, Ss= 9.42) kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Hausenblas ve Downs, 2002), Narsistlik Kişilik Envanteri (Ames, Rose ve Anderson, 2006) ile APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Slaney ve Johnson, 1992) uygulanmıştır. Narsizm ve mükemmeliyetçilik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için Adımsal Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ve narsistlik ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Narsistlik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile zaman ve egzersiz tercihi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Analizler sonucunda narsistlik ve egzersiz bağımlılığının kontrol eksikliği alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Diğer bir analiz sonucunda uyumlu mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığının geri çekilme etkileri ve tolerans alt boyutları ile arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç olarak narsist ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığını etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Narsizm, Mükemmeliyetçilik

DETERMINANTS OF EXERCISE DEPENDENCE: NARSISM AND PERFECTIONISM

ABSTRACT

Exercise dependence, which has recently taken place among dependence, may occur under the influence of many personality traits.

The purpose of this study is to examine whether perfectionism and narcissism were the determinants of exercise dependence.

Sixty nine female (M = 27.53, Sd = 7.56), 100 male (M = 25.65, Sd = 10.46), and totally 169 (M = 26.42, Sd = 9.42) exercise participants volunteers participated in the study. The Exercise Dependence Scale (Hausenblas and Downs, 2002), the Narcissistic Personality Inventory (Ames, Rose, and Anderson, 2006) and the APS Perfectionism Scale (Slaney and Johnson, 1992) were applied to the participants. Stepwise Multiple Regression analysis was used to determine the relationship between narcissism and perfectionism and exercise dependence.

According to the results of the analysis, there was a statistically significant relationship between maladaptive perfectionism and narcissism and exercise dependence ($p<0.05$). A statistically significant relationship was found between narcissism and maladaptive perfectionism characteristics and time and exercise preference sub-scale ($p<0.05$). As a result of analysis, there was a significant relationship between narcissism and lack of control of exercise dependence sub-scale ($p<0.05$). Another result of the analysis, a significant relationship were found between adaptive perfectionism and withdrawal effects and tolerance, which are the sub-scales of exercise dependence ($p<0.05$).

In conclusion, we can say that narcissistic and perfectionist personality traits affect exercise dependence.

Keywords: Exercise Dependence, Narsism and Perfectionism

GİRİŞ

İnsan yaşamında değer verilmesi gereken en önemli şeylerden bir tanesi de sağlıktır. Sağlık, fiziksel ve psikolojik boyutları ile ayrılmaz bir bütündür ve iki boyutta da birbirini etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı 1947 yılında "tam bir fiziki, ruhsal ve toplumsal iyi oluş" olarak tanımlamaktaydı, fakat bu tanıma 1958, manevi olarak iyi oluş hali de eklenmiştir (Rogers & Pilgrim, 2014).

Sağlıklı bir yaşam için hareket etmenin önemi oldukça fazladır. Günlük yapılan hareketlerin yanı sıra egzersiz, spor, serbest zaman etkinliği, dans gibi etkinlikleri kapsayan fiziksel aktivite, istirahat seviyesinin üzerinde iskelet kaslarının enerji tüketimi ile oluşturulan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2011). Sağlığın geliştirilmesinde ve korunmasında en önemli etkenlerden biri olan fiziksel aktivite (WHO, 2011), iskelet kaslarında bedensel hareketin oluşmasına bağlı olarak enerjinin oluşması şeklinde tanımlanmaktadır (Özer, 2013). Egzersiz ise planlı olarak yapılan, yapılandırılmış, tekrarlanabilir ve fiziksel sağlığın gelişimine dayalı yapı olarak ele alınabilmektedir (Casperson, Powel & Chistenson, 1985).

Egzersizin psikolojik zindeliğe etkisi birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve depresyon tedavisinde ve korunmada egzersizin rolü oldukça fazla olduğu anlaşılmıştır. Rutin olarak yapılan aerobik egzersizin kişinin kendine güveninde artış, negatif düşüncelerden uzaklaşma, stresle de yaşamı devam ettirebilme gibi etkilerinden bahsedilmektedir. Azar, Ball, Salmon ve Cleland'nın (2008) yapmış olduğu çalışmada egzersizin kadınlar arasında depresyonu ve depresif halleri azalttığı belirlenmiştir.

Egzersizin fiziksel olarak güzel görünme ile ilişkilendirildiği durumlarda egzersiz ve narsisizm arasında bir bağ kurulabilir. Sporcuların popüler olmaları ile birlikte bazı spor dallarında kazanılan yüksek paralar ve toplumdan yüksek seviyede destek görmek gibi nedenlerden bu iki kavram ortak noktada buluşturulabilir (Matosic ve ark., 2015, Tazegül, 2013, Elman & McKelvie, 2003).

Son zamanlarda sporcu performansında da önemli bir role sahip kavramlardan bir tanesi de mükemmeliyetçilik kavramıdır. Mükemmeliyetçilik, günlük yaşamda aşırı yüksek standartlar koyma ve yapılan hatalara odaklanarak aşırı kaygı yaşama şeklinde ayırt edici özellikleri olan genellikle çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak ifade edilmektedir (Jansson-Fröjmark & Linton, 2007).

Bu bağlamda, bireylerin egzersiz yapma davranışının belirleyicisi olarak pek çok psikolojik yapıdan bahsetmek mümkündür. Özellikle egzersiz yapma durumu bağımlılık boyutunda ise bunu altında yatan sebeplerin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, mükemmeliyetçi ve narsist olmanın egzersiz bağımlılığına etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya egzersiz yapan 69 kadın ($X_{yaş}$=27.53, Ss= 7.56), 100 erkek ($X_{yaş}$=25.65, Ss= 10.46) toplamda 169 kişi katılmıştır ($X_{yaş}$=26.42, Ss= 9.42). Katılımcıların 115'i grup egzersizi yaparken, 54'ü ise bireysel olarak egzersiz yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir durumu ile ilgili bilgilerin yanı sıra egzersiz tipi, ne kadar süredir bu egzersizin yapıldığı, haftada kaç kere egzersiz yapıldığı, bir günde kaç dakika egzersiz yapıldığı, lisans

durumu, spor yapma sıklığı kaydedilecektir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:

Ölçek 21 madde ve 7 alt boyuttan (tolerans, geri çekilme, amaç, kontrol edememe, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılık) oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman" (1), "Nadiren" (2), "Bazen" (3), "Sık sık" (4), "Çok sık" (5) ve "Her zaman" (6) şeklinde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen ölçek katılımcılara egzersiz yaptıkları ortamda doldurtulmuştur. Değerlendirme sonucunda yüksek puan oluşması durumu daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bireyleri egzersiz bağımlılığı için risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak gruplandırmak da mümkündür. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutlu formu geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

Narsistik Kişilik Envanteri:

Çalışmada, Raskin ve Terry'nin 40 maddelik Narsisistik Kişilik Envanteri'nin (NKE-40), Ames, Rose ve Anderson tarafından 16 maddeye indirgenmiş halinin (NKE-16) Türkçe'ye yeniden uyarlanmış versiyonu kullanılmıştır. 16 maddelik envanter (NKE-16), daha önce Salim Atay tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, Cronbach alfa değeri 0,627 bulunmuştur. Güngör ve Selçuk'un (2015) araştırmasındaki NKE-16 uyarlamalarında, Atay'ın standardizasyonunda yer alan birkaç ifade haricinde kalan maddelerde değişiklik yapılmış ve Atay'ın Türkçe standardizasyona göre daha yüksek Cronbach alfa değerleri elde edilmiştir. İki çalışma arasındaki Cronbach alfa değerlerindeki bu farkın; örneklem, envanter maddeleri ve diğer unsurlardaki farklılıklardan kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Güngör ve Selçuk'un araştırmasındaki NKE-16 için Cronbach alfa değeri, pilot çalışmada 0,7479 (n=65); pilot çalışmadaki maddelerin gözden geçirilerek değiştirildiği ana araştırmada ise 0,7439 (n=238) çıkmıştır.

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği:

Ölçek, Slaney ve Johnson tarafından (1992) de geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Slaney ve arkadaşları tarafından (1996,1999) bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup olmadığını belirlemek ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini birbirinden ayırt etmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 7'li likert tipinde; "1 Tamamen Katılmıyorum", "2 Katılmıyorum", "3 Kısmen Katılmıyorum", "4 Bir Fikrim Yok", "5 Kısmen Katılıyorum", "6 Katılıyorum", "7 Tamamen Katılıyorum" cevaplarına karşılık gelecek şekilde özgün formunda olduğu üzere düzenlenmiştir. Ölçek Slaney ve arkadaşları tarafından (1996, 2001) tekrar revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sapmaz (2006) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Ölçekler egzersiz katılımcılarına araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada katılımcıların demografik özellikleri ile egzersiz katılımlarına ilişkin bilgiler için tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Narsistlik ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin egzersiz bağımlığının belirleyicisi olup olmadığı ise Adımsal Çoklu Regresyon analizi ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Egzersiz katılımcılarının yaş, cinsiyet, medeni durum, egzersiz tipi ve egzersiz sıklığı bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (N=67)		Erkek (N=100)		Toplam (N=167)	
Yaş (yıl), X±SS	27,53 ± 7,56		25,65 ± 10.46		26,42 ± 9,40	
Medeni Durum	**Evli**	**Bekar**	**Evli**	**Bekar**	**Evli**	**Bekar**
	20	48	22	78	42	126
Egzersiz Tipi	**Bireysel**	**Grup**	**Bireysel**	**Grup**	**Bireysel**	**Grup**
	54	13	61	39	115	52
Egzersiz Sıklığı (Ay) X±SS	17,91 ± 30,26		49,65 ± 110,12		36,28 ± 87,25	

Kadın katılımcılardan 20'si evli, 48'i bekardır. Yine kadın katılımcılardan 54'ü bireysel, 13'ü grup egzersizi yapmaktadır. Erkek katılımcılardan 22'si evli, 78'i bekardır ve 61'i bireysel, 39'u ise grup egzersizi yapmaktadır. Kadın katılımcıların egzersiz yapma sıklığı ortalama 17,91 (ay) iken, erkek katılımcıların egzersiz yapma sıklıkları

Zaman ve Egzersiz Tercihi

ise 49,65'dir (ay). Katılımcıların toplamda egzersiz yapma sıklıkları ise 36,28'dir.

Katılımcıların Narsistlik ve Mükemmeliyetçilik puanları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Narsistlik ve Mükemmeliyetçilik Özelikleri

	Kadın (N=67) X±SS	Erkek (N=100) X±SS	Toplam (N=167) X±SS
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	5.19 ± 1.17	5.34 ± 1.06	5.28 ± 1.10
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	3.81 ± 1.18	4.04 ± 1.13	3.95 ± 1.15
Egzersiz Bağımlılığı	2.21 ± 0.73	2.46 ± 0.81	2.35 ± 0.79
Narsistlik	0.33 ± 0.20	0.35 ± 0.18	0.34 ± 0.19

Kadın katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik puanları 5.19 ± 1.17 iken erkek katılımcıların 5.37 ± 1.06 bulunmuştur. Kadın katılımcıların uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları 3.81 ± 1.18 iken erkek katılımcıların 4.04 ± 1.13 bulunmuştur. Kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları 2.21 ± 0.73 iken erkek katılımcıların 2.46 ± 0.81 bulunmuştur. Kadın katılımcıların narsistik puanları 0.33 ± 0.20 bulunurken erkek katılımcıların 0.35 ± 0.18 puan bulunmuştur. Tüm katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçilik puanı 5.28 ± 1.10, uyumsuz mükemmeliyetçi puanı 3.95 ± 1.15, egzersiz bağımlılığı puanı 2.35 ± 0.79 ve narsistik puanları ise 0.34 ± 0.19 bulunmuştur.

Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığının Zaman ve Egzersiz Tercihi alt boyutu arasındaki ilişki Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile Zaman ve Egzersiz Tercihi alt boyutu arasındaki ilişki

	β	R	R^2	F	t
Narsistlik	0.33	0.33	0.11	14.82	3.85
Narsistlik Uyumsuz Mükemmelliyetçilik	0.37	0.37	0.14	9.83	2.10

*p<0.05

Kontrol Eksikliği

	β	R	R^2	F	t
Narsistlik	0.19	0.19	0.04	4.67	2.16

Analizler sonucunda, katılımcıların narsistlik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile zaman ve egzersiz tercihi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Başka bir deyişle, narsistlik özelliği egzersiz bağımlılığının zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunu tek başına %0.11, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile birlikte ise %0.14 oranında belirlemektedir.

Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığının Kontrol Eksikliği alt boyutu arasındaki ilişki Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile Kontrol Eksikliği alt boyutu arasındaki ilişki

*p<0.05

Analizler sonucunda narsistlik ve egzersiz bağımlılığının kontrol eksikliği alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Narsistlik özelliği egzersiz bağımlılığının kontrol eksikliği alt boyutunu %0.04 oranında belirlemektedir.

Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığının Geri Çekilme Etkileri alt boyutu arasındaki ilişki Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile Geri Çekilme Etkileri alt boyutu arasındaki ilişki

Geri Çekilme Etkileri

	β	R	R^2	F	t
Uyumlu Mükemmelliyetçilik	0.26	0.26	0.07	9.10	3.01

*p<0.05

Analizler sonucunda uyumlu mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan geri çekilme etkileri ile arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Uyumlu mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan geri çekilme etkilerini %0.07 oranında belirlemektedir.

Tablo 6: Katılımcıların narsistlik ve mükemmeliyetçilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığının Tolerans alt boyutu ile ilişkisi Tablo 6'da sunulmuştur.

Tolerans

	β	R	R^2	F	t

Uyumlu Mükemmelliyetçilik	0.22	0.22	0.05	6.28	2.50

*p<0.05

Analizler sonucunda, uyumlu mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan tolerans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçilik toleransı %0.05 oranında belirlemektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, mükemmeliyetçiliğin ve narsizmin egzersiz bağımlılığına olan etkisinin araştırılması amacı ile yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; narsistlik ve uyumsuz mükemmelliyetçiliğin egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan zaman ve egzersiz tercihini belirlemede etken olduğu ortaya konmuştur. Başka bir deyişle, narsistliğin, egzersizin alt boyutlarından zaman ve egzersiz tercihini tek başına %0.11, narsistlik ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin birlikte %0.14 etkilediği bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç Miller ve Mesagno (2014)'un yapmış oldukları çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Egzersiz bağımlılığının narsizm ve mükemmeliyetçilik ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu doğrultuda, yaşamlarındaki çelişki durumlarında hataları kabul edilemez olarak gören ve yüksek düzeyde stres yaşamaya meyilli aynı zamanda kendilerini aşırı önemseyen, başkalarını yok sayan bireylerin egzersize ailesinden, işinden ve arkadaşlarından daha fazla vakit ayırdıkları ve önemsedikleri söylenebilir.

Diğer bir bulgu, uyumlu mükemmeliyetçiliğin, geri çekilmeye etkisinin %0.07 olduğunu göstermiştir. Uyumlu mükemmeliyetçi kişiler, yaptıkları hatalara karşı daha töleransları yüksektir ve uyumlu mükemmeliyetçi kişiler sinirlenmemek için, gerginliği azaltmak için veya endişelerinden kurtulmak için egzersiz yaptıkları söylenebilir. Narsistliğin kontrol eksikliğine etkisi 0,04 olarak bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin toleransı 0.05 etkilediği bulunmuştur.

Miller ve Mesagno (2014) yapmış oldukları çalışmada, bu çalışmada elde edilen bulgulara paralel sonuçlar bulmuşlardır. Egzersiz bağımlılığının narsizm ve mükemmeliyetçilik ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca cinsiyet farklılıkları da bulunmuş, narsist ve mükemmeliyetçi kişilerin egzersiz bağımlılığını önemli düzeyde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Costa, Coppolino ve Oliva (2016) yapmış oldukları çalışma da elde edilen sonuçlar da diğer çalışmalarla paralellik göstermiş, düzenli egzersiz yapan ve mükemmeliyetçi olan bireylerin egzersiz bağımlılığına kapılma riskine pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, yaşamın bir parçası olan egzersize katılım kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Özellikle bireylerin yaşamlarını direkt olarak etkileyen egzersiz bağımlılığının narsist ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği belirleyicisi olabilmektedir. Başka bir deyişle, günlük yaşama yönelik olarak son derece yüksek standartlar koyan, bunlara katı bir biçimde sadık olan, son derece yargılayıcı ve eleştirel biçimde sonuçlarını inceleyen bununla birlikte kendilerini aşırı beğenen ve başkalarını yok sayan bireylerin egzersiz bağımlılığına yatkın olduklarını söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Azar D, Ball K, Salmon J, & Cleland VJ. (2008). The association between physical activity and depressive symptoms in young women: a review. Mental Health and Physical Activity, 1, 82-8.

Casperson CJ, Powel KE Chistenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 100: 126-131.

Costa S, Coppolino P & Oliva P. (2016). Exercise Dependence and Maladaptive Perfectionism: the Mediating Role of Basic Psychological Needs, Int J Ment Health Addiction 14:241–256.

Elman WF & McKelvie SJ. (2003). Narcissism in football players: Stereotype or reality. Athletic Insight, 5(1), 38- 46.

Gürbüz B, & Aşçı FH. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Egzersiz Katılımcıları İçin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi-Ön Çalışma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XI, 2: 3-10.

Hausenblas AH & Downs SD. (2002). How much is too much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. Psychology and Health, 17, 4, 387-404.

Jansson-Fröjmark M & Linton SJ. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. British journal of clinical psychology, 46 (1), 119-124.

Matosic D, Ntoumanis N, Boardley ID, Sedikides C, Stewart BD & Chatzisarantis N. (2015). Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 27(2): 254-261.

Miller KJ, Mesagno C. (2014). Personality Traits and Exercise Dependence: Exploring The Role of Narcissism and Perfectionism. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 368-381.

Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayınevi, İstanbul.

Rogers A, Pilgrim, D (2014) A Sociology of Mental Health and Illness, 5th edition.Berkshire, Open University Press.

Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yükseklisans Tezi.

Slaney, RB, Rice, KG, Mobley, M, Trippi, J, & Ashby, JS. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34; 3, 130-145.

Slaney, RB & Johnson DP. (1992). The Almost Perfect Scale. (Unpublished manuscript), Pennsylvania State University, University Park.

Slaney, RB & Ashby, JS. (1996). Perfectionists: Study of a Criterion Group. Journal of Counseling and Development, 74, 393-398.

Tazegül, Ü. (2013). Boksörlerin Motivasyonyönelimleri ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Social Science, 6; 5, 679-691.

WHO (2011). Physical activity. Health topics. [2011 01 15], Internet link: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO.

SB246

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA İNSAN HAKLARINA İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Derya Tutkun[1], Reşat Sadık[2], Nurgül Tezcan Kardaş[3], Serap Ceylan[4]

Reşat Sadık [2] : Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: resatsadik@duzce.edu.tr

Nurgül Tezcan KARDAŞ[3]: Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: nurgultezcan@duzce.edu.tr

ÖZET

Giriş: İnsan hakları insanca yaşamanın olmazsa olmazıdır. Sporda insan hakları düşüncesi ise, spor yapmanın bir insan hakkı olduğunu vurgulamakla birlikte; fair-play, ayrımcılık, kalkınma ve barış için spor, spor ve dayanışma bağı, sporcu sosyal ve kişilik hakları gibi önemli çatıyı oluşturmaktadır. Sporda insan hakları; sporcu eğitimi, sporcuların sosyal güvenliği, yarışma ortamlarının güvenliği, sporcu sağlığı, spor politikaları, toplumun spor ve sporcu algısı gibi konuları kapsar (Sadık ve Mirzeoğlu, 2014). Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin görüş ve yaklaşımlarının ortaya konması ise konuya derinlik kazandırmada önemli bir durum olarak görülebilir. Böylelikle bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarının saptanması ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.
Metot: Öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarını incelemek amacıyla yapılan bu araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunda toplamda 328 öğrenci yer almıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Sadık ve Mirzeoğlu (2014) tarafından geliştirilen "Sporda İnsan Hakları Tutum Ölçeği"nden yararlanılmıştır. Sporda İnsan Hakları Tutum Ölçeği (SİHTÖ); 12'si kişilik hakları, 9'u sosyal haklar ve 8'i dayanışma hakları olmak üzere toplam 29 maddelik 3 boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) .82 dir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, Mann Whitney U ve Kruskall Walis testlerinden yararlanılmıştır.
Bulgular: Öğrencilerin sporda insan hakları tutum ölçeği kişilik alt boyutunda puan aralıklarının 1,00 – 3,83, $\bar{X}$ =1,68 ± .42165, sosyal alt boyutunda 1,00 – 4,33, $\bar{X}$ = 2,4492 ± ,65741, dayanışma alt boyutunda ise 1,00 – 4,63, $\bar{X}$ =1,89 ± ,53274 olarak bulunmuştur.
Tartışma Ve Sonuç: Araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarının orta düzeyde olduğu, değişkenler açısından bakıldığında ise sosyal haklar ve dayanışma hakları alt boyutlarında istatistiksel anlamda farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet açından bakıldığında kişilik hakları ve sosyal haklar alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmazken, dayanışma hakları alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnsan, Spor, Hak, İnsan Hakları, Sporda İnsan Hakları

AN ANALYSIS ON THE ATTITUDES OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES ABOUT HUMAN RIGHTS IN SPORTS

ABSTRACT

Introduction: Human rights are indispensable for human life. The idea of human rights in sports is emphasizing sports is not also a human right, but it also constitutes the important framework of fair-play, sport for anti-discrimination, sports for development and peace, sports and solidarity, social and personality rights of sports-players. Human rights in sports covers the topics such as sports education, social security of athletes, safety of competition environments, health of sports-players, sports policies, sports and sports perception of society (Sadik and Mirzeoğlu, 2014). The fact of exhibiting remarks and approaches of students who are studying at the Faculty of Sports Sciences can be seen as an important situation in giving depth to the subject. In this study, it was aimed to determine the attitudes of the students of the Faculty of Sports Sciences about human rights in sport and to compare them according to various variables.

Method: This research is a survey model to examine students ' attitudes towards human rights in sport. A total of 328 students were included in the study group. The "Human Rights Attitude Scale in Sports" developed by Sadik and Mirzeoğlu (2014) was used in the collection of research data. Human Rights Attitude Scale in Sports is a 3D scale of 29 articles, 12 of which are personality rights, 9 are social rights and 8 are solidarity rights. Reliability coefficient of the scale (Cronbach Alpha) is .82. In addition to descriptive statistics, Mann Whitney U and Kruskall Walis tests were used to analyze the obtained data.
Findings: The students ' human rights attitude scale in sport was found as 1,00 - 3,83, X̄ =1,68± .42165 in sub-personality, 1.00- 4.33 X̄ = 2,4492 ± ,65741 in sub-social, 1,00– 4,63, X̄=1,89 ±, 53274 in sub-solidarity.
Discussion And Conclusion: As a result of the research, it was observed that the attitudes of the students of the Faculty of Sports Sciences about human rights in sports are moderate and there are statistical differences in the sub-dimensions of social rights and solidarity rights. In terms of gender, while there is no significant difference in the sub-dimensions of personality rights and social rights, there is a significant difference in the sub-dimension of solidarity rights in favor of female students.
Keywords: Human, Sports, Rights, Human Rights, Human Rights in Sports

GİRİŞ

Birleşmiş Milletler Bildirgesinde sosyal güvenlik, çalışma, sağlık, eğitim gibi temel hak ve özgürlükler yer almaktadır. Sosyal devlet anlayışı çerçevesinde söz konusu hakların yerine getirilmesi gerekmektedir. Böylelikle, sosyal devlette, herkesin sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkı, herkesin hayatını, ruh ve beden sağlığı içinde sürdürme hakkı, sağlık koşullarına uygun meskenlerde oturma hakkı, gelecek ve yoksulluk korkularından kurtulma hakkı vardır (Göze, 2005). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinde çeşitli haklardan söz edilmektedir. Bildirgede doğrudan yer almamasına rağmen yukarıda bahsedilen haklar kadar önemli olan bir başka hak daha vardır. Bu hak spor hakkıdır. Toplum içinde edindiği yer, bireylerin zihinsel, fiziksel, ruh bakımından yetkinleşmesine yaptığı etkilerden, dünya barışı ve kardeşliğine sunmuş olduğu katkılardan dolayı sporu da temel insan hakları içinde sayabiliriz. Spor hakkının, uluslararası metinler kapsamında değerlendirildiğinde ilk olarak Olimpik Şart'ın 8. maddesinde bir insan hakkı olarak düzenlenmiş olduğu söylenebilir. İlgili maddede: "Spor yapmak bir insan hakkıdır, her birey, gereksinimleri doğrultusunda spor yapmak olanağına sahip olmalıdır. Ülke, kişi, ırk, din, siyaset, cinsiyet, engelli ve diğer herhangi ayrımın sporun içinde yeri bulunmamaktadır (IOC, 2014)" ifadesi bulunmaktadır. Spor, sporcu açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; seyirci açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı değişken), yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur (Fişek, 1980). Spranger'e (1928) göre spor, "kültürel hastalıklar karşısında kendini iyileştirme olayı; Plessener'e (1970) göre, endüstriyel iş bölümüyle gereksinimleri giderilmeyen insanlar için ödünleme olanağı ve rasyonelize edilmiş iş dünyasının baskısına, fabrika ya da bürodaki yaşama karşı isyan'dır (Akt: Mirzeoğlu, 2011).

Sporda amaç; "sağlıklı, mutlu, çalışkan, moral değeri yüksek, dinamik ve çağdaş bir toplum yaratmak, topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, beden ve ruh sağlığı yerinde, yapıcı, yaratıcı, üretken, ahlaklı, erdemli ve fazilet örneği nesiller yetiştirmek, toplumun tüm fertlerini dinamik, zinde, yüksek moralli ve mutlu tutmaktır" (Yetim, 2000). Böylesi önemli özelliklere sahip olan kişi, Erdemli (2008)'nin ifadesiyle doğal olarak spor yapan insandır. Spor yapan insana dolayısıyla sporcuya bahsedilen özellikleri kazandırabilmek için uygun ortamların ve gerekli yasal düzenlemelerin sağlanması gerekmektedir. Bu fırsatların sağlanması ise, sporun temel bir hak olarak kabulü ile başlar ve sporda insan haklarına yeni bir bakış açısı kazandırır. Sporda insan hakları ise, sporcu eğitimi, sporcuların sosyal güvenliği, yarışma ortamlarının güvenliği, sporcu sağlığı, spor politikaları, toplumun spor ve sporcu algısı gibi konuları kapsar (Sadık ve Mirzeoğlu, 2014). Bu bağlamda sporcuların gerek hak ve özgürlükler konusundaki tutumlarının, gerekse sporculara sağlanan ve sağlanması gereken haklara ilişkin bakış açısının saptanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda yola çıkılan çalışmada, büyük çoğunluğu spor özgeçmişine sahip öğrencilerin yer aldığı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin "sporda insan haklarına" yönelik tutumlarının saptanması amaçlanmıştır.

Alan yazın irdelendiğinde tutuma ilişkin çok sayıda tanımla karşılaşmaktayız. Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu, ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (İnceoğlu, 2004). Smith'e (1968) göre tutum, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 2005). Tutumların zihinsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üçe ayrılır. Bu öğeler arasında çoğunlukla örgütlenme, dolayısıyla da iç tutarlılık olduğu düşünülmektedir. Bu varsayıma göre, kişinin bir konu hakkında bilgi sahibi olduklarını (bilişsel öğe) ona nasıl bir duygu durumuyla yaklaşması gerektiğini (olumlu, nötr, olumsuz) ve ona karşı nasıl bir davranış ortaya koyacağını (davranışsal öğe) belirler. Kişinin bir nesne, durum

ya da kişi hakkında zihinsel, duygusal ve davranışsal anlamda ortaya koyduğu duruş onun tutumunu yansıtır. Bundan dolayı da tutumun ortaya çıkması için söz konusu üç öğe arasında örgütsel ve uyumlu bir ilişki ve eşgüdüm olmak mecburiyetindedir. Zihinsel, duygusal ve davranışsal öğeler arasında bir iç uyum ve örgütlenme, yani eşgüdüm olmadığı sürece tutumun oluşması da mümkün değildir (İnceoğlu, 2004).

YÖNTEM

Öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarını incelemek amacıyla yapılan bu araştırma tarama modelindedir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, yaş, branş ve bölümlere ilişkin bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Araştirmaya Katilan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Yaş	17-18	61	18,6
	19-20	119	36,3
	21-22	107	32,6
	23-24	20	6,1
	25 ve üstü	21	6,4
	Toplam	**328**	**100,0**
Cinsiyet	Kadın	96	29,3
	Erkek	232	70,7
	Toplam	**328**	**100,0**
Bölüm	spor yöneticiliği	108	32,9
	antrenörlük	131	39,9
	öğretmenlik	89	27,1
	Toplam	**328**	**100,0**
Aktif Spor Branşı	Bireysel Sporlar	150	45,7
	Takım Sporları	134	40,9
	Branşı Yok	44	13,4
	Toplam	**328**	**100,0**

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sadık ve Mirzeoğlu (2014) tarafından geliştirilen "Sporda İnsan Hakları Tutum Ölçeği" (SİHTÖ) kullanılmıştır. Sporda İnsan Hakları Tutum Ölçeği" kişilik hakları, sosyal haklar ve dayanışma hakları alt boyutlarından oluşan 3 boyutlu ve 29 maddeden oluşan bir ölçektir. Geçerlik ve güvenirlik için yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin KMO değeri 0,84, Barlett testi 4236,678 ve $p<0,01$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin KMO değeri 0.84, Barlett testi 4236.678 olarak saptanmıştır. Ölçek faktörlerinin güvenirlik katsayıları birinci boyutta .88, ikinci boyutta .79, üçüncü boyutta .83'tür. Ölçek güvenirliği ise .82 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi

Araştırmanın verilerini elde etmek için araştırmacı, araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler ve Sadık ve Mirzeoğlu (2014) tarafından geliştirilen ölçeği uygun zaman dilimlerinde gönüllük esasına dayanılarak öğrencilere ulaştırmış ve verileri toplamıştır.

Ölçek yoluyla toplanan verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U ve Kruskall Walis testlerinden yararlanılmıştır Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, "Sporda İnsan Hakları Tutum Ölçeği"ne ve çeşitli değişkenlere yönelik istatistiklere yer verilmiştir.

Öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutum düzeyi Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin sporda insan hakları tutum ölçeği alt boyutlarına göre tanımlayıcı istatistik sonuçları

	n	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss
Kişilik	328	1,00	3,83	1,6857	,42165
Sosyal	328	1,00	4,33	2,4492	,65741
Dayanışma	328	1,00	4,63	1,8937	,53274
n	328				

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin sporda insan hakları tutum ölçeği kişilik alt boyutunda puan aralıklarının 1,00 – 3,83, $\bar{X}$ =1,68 ± .42165, sosyal alt boyutunda 1,00 – 4,33, $\bar{X}$ = 2,4492 ± ,65741, dayanışma alt boyutunda ise 1,00 – 4,63, $\bar{X}$ =1,89 ± ,53274 olarak bulunduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni Mann Whitney U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	M Whitney U	z	p
Kişilik	Erkek	96	166,29	15964,00	10964,000	-,221	,825
	Kadın	232	163,76	37992,00			
	Toplam	328					
	Cinsiyet	**N**	**S.O.**	**S.T.**	**M Whitney U**	**z**	**p**
Sosyal	Erkek	96	152,07	14598,50	9942,500	-1,530	,126
	Kadın	232	169,64	39357,50			
	Toplam	328					
	Cinsiyet	**N**	**S.O.**	**S.T.**	**M Whitney U**	**z**	**p**
Dayanışma	Erkek	96	148,29	14235,50	9579,500	-1,998	,046*
	Kadın	232	171,21	39720,50			
	Toplam	328					

P<.05*

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından kişilik hakları alt boyutundan erkeklerin sıra ortalamasının 166,29, kadınların 163,76, p değerinin .825, sosyal haklar alt boyutunda erkeklerin sıra ortalamasının 152,07, kadınların 169,64, p değerinin .126, dayanışma hakları alt boyutunda ise erkeklerin sıra ortalamasının 148,29, kadınların 171,21, p değerinin .046 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Bölüm Değişkeni Kruskall Walis Testi Sonuçları

	Bölümü	N	Sıra Ortalaması	X^2	sd	P
Kişilik	Spor yöneticiliği	108	169,20	,670	2	,715
	Antrenörlük	131	164,94			
	Öğretmenlik	89	158,16			
	Toplam	328				
	Bölümü	**N**	**Sıra Ortalaması**	**X^2**	**sd**	**P**
Sosyal	Spor yöneticiliği	108	150,10	9,639	2	,008*
	Antrenörlük	131	158,77			
	Öğretmenlik	89	190,40			
	Toplam	328				
	Bölümü	**N**	**Sıra Ortalaması**	**X^2**	**sd**	**P**
Danıyışma	Spor yöneticiliği	108	163,69	,307	2	,858
	Antrenörlük	131	162,05			
	Öğretmenlik	89	169,10			
	Toplam	328				

P<.05*

Tablo 4 incelendiğinde, sporda insan hakları ölçeklerine ilişkin Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarının, okudukları bölüm değişkeni kişilik hakları alt boyutuna göre; spor yöneticiliği bölümünün sıra ortalamasının 169,20, antrenörlük bölümünün sıra ortalamasının 164,94, öğretmenlik bölümünün sıra ortalamasının 158,16, p =.715 olduğu, sosyal haklar alt boyutuna göre; spor yöneticiliği bölümünün sıra ortalamasının 150,10, antrenörlük bölümünün sıra ortalamasının 158,77, öğretmenlik bölümünün sıra ortalamasının 190,40 p =.008 olduğu, dayanışma hakları alt boyutuna göre; spor yöneticiliği bölümünün sıra ortalamasının 163,69, antrenörlük bölümünün sıra ortalamasının 162,05, öğretmenlik bölümünün sıra ortalamasının 169,10, p =.858 olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Branş Değişkeni Kruskall Walis Testi Sonuçları

	Aktif spor branşı	N	Sıra Ortalaması	X^2	sd	P
Kişilik	Takım sporları	150	167,58	,266	2	,876
	Bireysel sporlar	134	157,82			
	Spor yapmıyor	44	174,33			
	toplam	328				

	Aktif spor branşı	N	Sıra Ortalaması	X^2	sd	P
Sosyal	Takım sporları	150	165,48	1,300	2	,522
	Bireysel sporlar	134	159,88			
	Spor yapmıyor	44	172,32			
	toplam	328				

	Aktif spor branşı	N	Sıra Ortalaması	X^2	sd	P
Dayanışma	Takım sporları	150	159,00	2,964	2	,227
	Bireysel sporlar	134	163,36			
	Spor yapmıyor	44	186,74			
	toplam	328				

Tablo 5 incelendiğinde, sporda insan hakları ölçeklerine ilişkin Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarının, aktif spor branşına yönelik kişilik hakları alt boyutunda; takım sporları yapanların sıra ortalamasının 167,58, bireysel sporlar yapanların sıra ortalamasının 157,82, aktif spor branşı olmayanların sıra ortalamasının 174,33, $p = .876$ olduğu, sosyal haklar alt boyutuna göre; takım sporları yapanların sıra ortalamasının 165,48, bireysel sporlar yapanların sıra ortalamasının 159,88, aktif spor branşı olmayanların sıra ortalamasının 172,32 $p = .522$ olduğu, dayanışma hakları alt boyutuna göre; takım sporları yapanların sıra ortalamasının 159,00, bireysel sporlar yapanların sıra ortalamasının 163,36, aktif spor branşı olmayanların sıra ortalamasının 186,74, $p = .227$ olduğu, görülmektedir**.**

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kuşkusuz ki her birey insan onur ve haysiyetine uygun yaşam standartlarını hak etmektedir. İnsan bu hakkı, sadece insan olması nedeniyle kazanmaktadır. İnsan olmanın onur ve haysiyetini taşımak, aynı zamanda insana insanca yaşama fırsatı sunmak anlamı taşımaktadır. Gelişen ve değişen dünyada, sağladığı yararlar bakımından ele alındığında sporun yeri tartışılamaz boyutlardadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde spora katılım hakkı birçok uluslararası örgütler tarafından kabul görse de uygulamada farklı zorluklarla karşılaşıldığı bilinen gerçeklerdendir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda insan haklarına yönelik tutumlarının incelendiği bu çalışmada: Öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarının sosyal haklar boyutunda orta, dayanışma ve kişilik hakları boyutlarında düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Genel bağlamda öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarının yeterli düzeyde olmadığı vurgulanabilir.

Cinsiyet açından bakıldığında kişilik hakları ve sosyal haklar alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmazken, dayanışma hakları alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Dayanışma hakları; barış hakkı, çevre hakkı, gelişme hakkı, halkların kendi kaderini tayin etme hakkı, ortak mal varlığından yararlanma hakkı gibi hakları kapsamaktadır. Bu bağlamda kadın öğrencilerin bahsedilen konularda daha hassas oldukları söylenebilir. Koca ve Demirhan (2006) tarafından yapılan, "Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyetin Yeniden Üretimi" isimli çalışmada, öğrencilerin sahip oldukları toplumsal cinsiyet tanımlarının, toplumsal cinsiyet ve spor ilişkisinde belirleyici olduğu sonucuna varmışlardır. Gündoğdu (2011) ise araştırmasında kadın ve erkek

öğretmen adayları insan hakları puanları arasında kadın öğretmen adayları lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Ayrıca insan hakları kavramları ile ilgili olarak yapılan değişik çalışmalarda da kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre insan hakları kavramlarına karşı tutumlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Tibbitts ve Kirchslaeger, 2010). Tekin ve ark. (2009) yaptığı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Demokratik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi" isimli çalışmada, kız öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre demokratik tutumları, demokrasi kültürü ve demokratik yaşam açılarının yüksek çıktığı görülmüştür. Yanardağ (2000)'ın yaptığı "Üniversite Gençliğinin Demokratik Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma" konulu çalışmasının sonucunda; cinsiyet faktörü açısından kızların daha demokratik tutum sergilediklerini bulmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sporda insan haklarına ilişkin tutumlarına okudukları bölüm değişkeni açısından bakıldığında, kişilik ve dayanışma hakları alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, sosyal haklar alt boyutunda faklılık görülmüştür. Test sonuçları irdelendiğinde sosyal haklar alt boyutunda öğretmenlik bölümünde okuyan öğrenciler lehine farklılık olduğu görülmüştür. Sosyal haklar literatürde, "sosyal, kültürel ve ekonomik haklar", "isteme hakları" gibi kavramlarla da özdeşleştirilmektedir. Sosyal haklar, başka bir deyişle isteme hakları devletin bireylere yönelim bir edimde bulunmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda öğretmenlik bölümü öğrencilerinin devletten sosyal anlamda sporculara ve spora yönelik beklentilerinin daha çok olduğu söylenebilir. Araştırmanın bu sonucu, Sağlam (2011) tarafından yapılan, sosyal hakların getirdiği taleplerin yerine getirilmesinde sosyal devletin rolünü ve önemini ortaya koyan çalışmayı destekler niteliktedir. Dağ (2013) tarafından yapılan çalışmada da öğretmen adaylarının insan haklarına ilişkin tutumları ile devlet algısı arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sadık ve Mirzeoğlu (2014) tarafından yapılan "Sporcuların Sporda İnsan Haklarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" isimli çalışmada bölüm değişkeni açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. İnan ve Dervent (2013)'in yaptığı, "Beden Eğitimi ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Demokratik Eğilimleri ile Sınıf Yönetimi Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmaya katılan öğretmen adaylarının demokratik eğilim ve sınıf yönetim anlayışları okudukları bölümlere göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Sonuç olarak sosyal haklar, devletin olumlu bir edimde bulunmasını gerektirmektedir. Yani, kişi toplumun bir üyesi olarak devletten bir şey yapmasını bir hak olarak istemektedir (Tunaya, 1982).

Yapılan araştırmada öğrencilerin aktif spor yapıp yapmama durumu ve ek olarak bireysel veya takım sporu yapıp yapmadığı da araştırılmıştır. Bu bağlamda bakıldığında, sporda insan hakları tutum ölçeğinde yer alan bireysel, takım ve aktif spor yapmama durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Dolayısıyla belirlenen değişkenin sporda insan hakları tutumunu etkilemediği vurgulanabilir. Sadık ve Mirzeoğlu (2014) tarafından yapılan "Sporcuların Sporda İnsan Haklarına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" isimli çalışmada kişilik hakları alt boyutunda bireysel sporlar yapan sporcular lehinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Nia ve Besharat (2010)'ın yaptıkları çalışmada, bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerine bakılmıştır. Bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre, daha sorumlu ve özerklikten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Ayrıca takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre, iş birliğine yatkınlık ve samimiyetten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

Bu araştırmaya spor bilimleri fakültesi öğrencileri dahil edilmiştir. Benzer çalışmaların farklı örneklem gruplarında da yapılmasının yararlı olacağı söylenebilir. Kadın öğrencilerin dayanışma hakları boyutunda neden farklı düşündüğü, öğretmenlik bölümü öğrencilerinin sosyal haklar alt boyutunda neden daha hassas oldukları farklı çalışmalarla desteklenebilir. Benzer çalışmalar nitel araştırma verileri ile desteklenebilir.

KAYNAKÇA

1. Dağ, N. (2013). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının İnsan Haklarına İlişkin Tutumlarını Etkileyen Faktörler.* Yayımlanmamış Doktora Tezi*,* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

2. Dervent, F. ve İnan, F. (2013). Beden eğitimi ve sınıf öğretmeni adaylarının demokratik eğilimleri ile sınıf yönetimi anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi,* 12-14 eylül 2012 istanbul.

3. Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*. İstanbul: E, Yayınları.

4. Göze, A. (2005). *Liberal Marxiste Faşist Nasyonal Sosyalist ve Sosyal Devlet*. İstanbul: Beta Yayınları

5. *http://www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf* 16.11.2014 tarihinde erişildi.

6. *http://www.un.org/wcm/content/site/sport/home/sport/peace* 05.03.2014 tarihinde erişildi.

7. İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, Algı, İletişim*. Ankara: Elips Kitap.

8. Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

9. Koca, C. ve Demirhan, G. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyetin Yeniden Üretimi. *Spor Bilimleri Dergisi* , 6(4), 200-228.

10. Mirzeoğlu, N. (2011). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

11. Nia, M. E. ve Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812.

12. Sağlam, Ö. (2011). *Sosyal Devlet ve İnsan Hakları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

13. Tekin, M., Yıldız, M. ve Lök, S. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Demokratik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi.* Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 204-212.

14. Tibbitts, F. ve Kirchslaeger, P.G. (2010). Perspectives of Research on Human Rights Education). *Journal of Human Rights Education 2(1).*

15. Tunaya, T. Z. (1982). *Siyasal Kurumlar ve Anayasa Hukuku*. İstanbul: Ekin Yayınları.

16. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1982).

17. Yanardağ, A. (2000). *Üniversite gençliğinin demokratik tutum ve davranışları üzerine bir araştırma: Selçuk Üniversitesi Örneği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

18. Yetim, A.A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Trabzon: Topkar Matbaası.

SB252

BÜYÜKLER TÜRKİYE TAEKWONDO ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Mehmet KumartAşlı,[2]Özgür Gülen,[3]Büşra Serçe

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü mehmetkmrtsl@hotmail.com
[2]Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı gulenozgur@outlook.com
[3]Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı gulsums3542@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Konya'da yapılan Büyükler Taekwondo şampiyonasına katılan 17 yaş ve üzeri sporcuların saldırganlık eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Sporcuların gelir Cinsiyet, aile gelir durumu, ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmektedir. Araştırmanın örneklemini %38,1'i kız, % 61,9'u erkek olmak üzere toplam 113 sporcu oluşturmaktadır.

Kiper (1984) tarafından yapılan "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada sporcuların saldırganlık eğilimlerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek toplam 30 ifadeli bir ölçektir.30 maddeden oluşan ölçekte, her bir madde 1-7 arasında değişen Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Sporcuların saldırganlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için Man Whitney-U testi uygulanmıştır. Daha sonra sporcuların saldırganlık düzeylerinin aile ekonomik geliri ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırma ile sporcuların cinsiyet ve eğitim durumlarına göre saldırganlık düzeylerine bakıldığında; yıkıcı ve edilgen saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmezken atılgan saldırganlık durumuna göre ise anlamlı bir farklılık görülmüştür P.05.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık eğilimi, taekwondo, eğilim

DETERMINATION OF THE LEVEL OF AGGRESSINESS OF SENIORATHLETES PARTICIPATING IN TURKISH TAEKWONDO CHAMPIONSHIPS

The aim of this study is to determine the relationship between aggression levels of athletes aged 17 years and over who participate in Taekwondo championships in Konya. The income of athletes, the gender, family income status, whether they differ according to their economic status are also examined. The sample of the study consisted of a total of 113 athletes, 38.1% of whom were female and 61.9% were male.

Kiper (1984) used the Aggression Scale to study the aggresiveness level. The scale used to determine the aggression tendencies of the athletes in the study is a total of 30 statements. On a scale of 30 items, each item is evaluated on a Likert-type scale ranging from 1-7. Man Whitney-U test was applied to determine whether the athletes' aggression levels differed by gender. Then Kruskal Wallis test was applied to determine whether the aggression levels of the athletes varied according to family income status and educational level.

When examining the aggressiveness of athletes according to their gender and educational status, There was no significant difference in destructive and passive aggression levels P.05.

Keywords: Aggression tendency,taekwondo,tendency

GİRİŞ

Taekwondo, 20 yüzyılı aşkın bir zamandan beri Güney Kore'de ortaya çıkmış ve uluslararası düzeyde çağdaş bir nitelik kazanmış bir savunma sporudur. Taekwondo, bir savunma sanatı ve sporu olduğu kadar beden sağlığını, fiziksel direnç ve yeteneği geliştirmeyi de amaçlar. Taekwondo çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı yapılan teknikler içeren bir savunma spordur. Saygı, sevgi, alçakgönüllülük, sabır taekwondonun içerdiği Do felsefesinin önemli özelliklerdendir.(Larousse, L.1992,Kim 1986)

Saldırganlık kelimesi Latince "ad"(doğru) ve "gradi" (adım) sözcüklerinden oluŞmaktadır. İngilizcede "aggression ve assault" olaraktan ifade edilen bu kelime "bir yöne doğru yapılan hareketler" olarak tanımlanmaktadır(Bayram,2012)

Saldırganlık, saldırı davranışı göstermeye yönelik olan ve nispeten süreklilik özelliği taşıyan bir eğilim olarak tanımlanırken (Kuru,2000).

Doğrudan ve dolaylı nedenlere bağlı olarak sosyal ve kültürel ortam tarafından saldırganca kabul edilen, kişisel acı ve maddi zarar doğuran davranışlar bütünüdür. Buna göre kimi saldırgan davranışlar, dolaylı sonuçlar elde edebilmek içinde kullanılabilir. Bu konuyla ilgili olarak "bağımsızlık amacıyla yapılan saldırı olayları" örnek gösterilebilir. Saldırganlık sporla iç içe bulunan sanatın içerisinde de önemli ölçüde görülmektedir. Boğa güreşleri, boks ve karate gibi spor dalları, şiddet içerikli filmlerin konusunu oluşturmaktadır (Şahin 2003).

Sporda saldırganlık bir organizasyona zarar vermek üzere yapılan davranış türü olarak tanımlanabilir. Sporda saldırgan davranışlar kişiden ziyade müsabakanın sonucuna etki etmek amacıyla yapılır. Yani sporda skorun lehine dönmeyeceğini anlayan kişiler saldırgan davranışlarla sonucu lehine çevirmeye çalışırlar. Bu da spor müsabakalarında rakibe kaba kuvvet kullanarak karşılaşmanın sonucunu kendi lehine çevirme anlamında sporda şiddeti doğurur (Yeter, 2006).

Saldırganlık; yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir. Yıkıcı saldırganlık, düşmanlık içeren saldırganlıkla eş anlamlı olarak düşünülmektedir.

Saldırganlık; yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık olmak üzere üç başlıkta toplanmaktadır. Yıkıcı saldırganlık, düşmanlık içeren saldırganlıkla eş anlamlı olarak düşünülmektedir. İnsanlar beklentilerini gerçekleştiremediği zamanlarda hayal kırıklığı, üzüntü, korku gibi karmaşık duygular içerisine girebilmektedir. Bu duygu yoğunluğu içindeki kişi, toplumun kabul etmeyeceği saldırgan bir tutum sergileyebilmektedir. Burada, kişi kendine zarar verdiğine inandığı kaynağa doğru hareketle, zarar verme amacını taşımaktadır (Bostan,2008).Atılganlık, kişiler arası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden birisi olarak belirtilmektedir. Atılganlık aynı zamanda bireyin haklarını korumada, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst, uygun yollarla ve başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimidir (Dervent,2010). Atılganlık ile saldırganlık arasında temel bazı farklılıklar dikkat çekmektedir. Saldırganlıkta kişi karşısındakilerin haklarını gözetmemekte, onlara saygı duymamakta, düşüncelerini kabul ettirebilmek için şiddet ve zorlama gibi yollara başvurmaktadır. Atılganlık davranışında düşünce kabul ettirilmeye çalışılırken, saygı çerçevesi içerisinde yapılmaktadır. Ancak atılganlık gösteren kişiler kendilerine saygısızlık ve haksızlık yapılmasına izin vermezler (Kabak,2009). Edilgen saldırganlık ise, karşısındaki kişiyi öfkelendirmeden saldırganlık duygusunun tatmin edilmesidir. Burada karşısındakini somut olarak incitme arzusu baskındır. Edilgen saldırganlık pasif bir davranış şekli olduğu için, burada sürekli mücadeleden kaçma söz konusudur. Edilgen saldırganlık dolaylı bir saldırganlık türü olarak değerlendirilebilmektedir(Güner 2006,Bostan 2008).

Spor müsabakalarında ve etkinliklerinde saldırganlığın çizgileri ve tanımını ilgili spor branşlarının kurallarıyla uygulanan tekniğin taşımış olduğu niyet ve bulundurduğu kasıt belirler. Bir teknik, her spor branşında farklı şekilde değerlendirilir. Örneğin "el ense çekme" tekniğini güreşte yapılan bir ve kural dâhilinde bir teknik iken, bu tekniği hentbol branşında uygulamak kural dışı bir harekettir. Yapılan boks müsabakasında rakibe yumruk atmak artı puan almayı gerektirirken başka bir spor dalında rakibe atılan bu yumruğun ceza gerektiren bir hareket olmasıdır. Yapılan müsabaka sırasında yaşanan temasın fiziki olmasının fazlalığı saldırganlığın müsabaka esnasında görülme sıklığını artırır (Tiryaki 1996).

Saldırganlığın sporda çoğunlukta engellenmeden dolayı olduğu söylenebilir. Burada konu olan engellenme, tanınma, güç kazanma, üstünlük, başarılı olma, saygınlık , ve egemenlik sağlama gibi duyguların önlenmesinin sonucunda oluşur. Antrenör ve sporcu engellenmenin temelini beraber tanımlayarak bu durumdan en fazla çıkarı sağlamaya çalışmalıdırlar. Saldırgan davranışlar göstermeye yönelik enerjisini amaca uygun kullanmaması ve sporcunun, enerjisini boşuna harcaması demektir.(Erşan 2009)

YÖNTEM

Bu araştırmada; Türkiye şampiyonalarına giren sporcuların saldırganlık eğilim düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Konya ilinde yapılan Büyükler Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporculara gönüllülük esasıyla ölçek uygulanarak, veriler elde edilmiştir. Toplamda 113 gönüllü sporcudan elde edilen bilgiler değerlendirilmiştir. Bu sporcuların 43'ü kadın,70'i erkektir.

Kiper (1984) tarafından yapılan ”Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada sporcuların saldırganlık eğilimlerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek toplam 30 ifadelik bir ölçektir. 30 maddeden oluşan ölçekte, her bir madde 1-7 arasında değişen Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde sporcuların saldırganlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için Man Whitney-U testi uygulanmıştır. Daha sonra sporcuların saldırganlık düzeylerinin aile ekonomik geliri ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet tablosu

Cinsiyet	F	%
Erkek	70	61,9
Kadın	43	38,1
Total	**113**	**100,0**

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya %38.1 'si kız, % 61.9'ü erkek olmak üzere toplam 113 sporcu oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların eğitim durumu tablosu

Eğitim Durumu	F	%
İlkokul	2	1,8
Ortaokul	4	3,5
Lise	54	47,8
Üniversite	48	42,5
Yüksek Lisans	5	4,4
Total	**113**	**100,0**

Tablo 2. incelendiğinde, sporculardan %1.8' ilkokul, %3,5 ortaokul, %47.8'i lise,%42.5'i üniversite, %4.4'ünün ise öğrenim durumunun yüksek lisans olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların aile ekonomik gelir düzey durumu tablosu

Aile Ekonomik Gelir Düzeyi	F	%
Zayıf	2	1,8
Orta	76	67,3
İyi	35	31,0
Total	**113**	**100,0**

Tablo 3 incelendiğinde, sporcuların aile gelir düzeyi durumları incelendiğinde %1.8'nin zayıf, %67.3'ünün orta, %31'inin ise iyi olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık alt boyutu puan tablosu

Cinsiyet		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Yıkıcı	Erkek	70	60,41	4229,00
	Kadın	43	51,44	2212,00
	Total	113		
Atılgan	Erkek	70	52,08	3645,50
	Kadın	43	65,01	2795,50
	Total	113		
Edilgen	Erkek	70	59,42	4159,50
	Kadın	43	53,06	2281,50

	Total	113

Tablo 4 İncelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yıkıcı saldırganlık düzey ortalaması erkeklerde (n=70) %60.41,kadınlarda (n=43) %51.44, atılgan saldırganlık düzey ortalaması erkeklerde %52.08, kadınlarda 65.01, edilgen saldırganlık düzey ortalaması ise erkeklerde 59.42,kadınlarda 53.06 olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeyi analiz tablosu

	Yıkıcı	**Atılgan**	**Edilgen**
Mann-Whitney U	1266,000	1160,500	1335,500
Wilcoxon W	2212,000	3645,500	2281,500
Z	-1,415	-2,040	-1,003
Asymp. Sig. (2-tailed)	,157	,**041**	,316

***p<0.05**

Tablo 5 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre yıkıcı ve edilgen saldırganlık düzeyinde anlamlı bir farklılık görülemezken, atılgan saldırganlık düzeyinde ise anlamlı bir farklılık görülmüştür. (P<0.05)

Tablo 6. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre saldırganlık düzeyi puan tablosu

	Eğitim Durumu	**N**	**Mean Rank**
Yıkıcı	İlkokul	2	3,50
	Ortaokul	4	49,13
	Lise	54	54,40
	Üniversite	48	62,14
	Yüksek Lisans	5	63,50
	Total	113	
Atılgan	İlkokul	2	97,00
	Ortaokul	4	36,88
	Lise	54	53,23
	Üniversite	48	57,00
	Yüksek Lisans	5	97,80
	Total	113	
Edilgen	İlkokul	2	2,50
	Ortaokul	4	40,25
	Lise	54	58,48
	Üniversite	48	59,00
	Yüksek Lisans	5	57,00
	Total	113	

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yıkıcı saldırganlık düzey puan ortalaması ilkokul %3.5, ortaokul %49.13,lise %54.4,üniversite %62.14,yüksek lisans %63.5'tir. Atılgan saldırganlık düzey puan ortalaması ilkokul %97,ortaokul %36.88,lise %53.23,üniversite %57, yüksek lisans %97.8'dir. Edilgen saldırganlık düzey puan ortalaması ise ilkokul %2.5,ortaokul %40.25,lise %58.48,üniversite %59, yüksek lisans %57 olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre saldırganlık düzeyi analiz tablosu

	Yıkıcı	**Atılgan**	**Edilgen**
Chi-Square	7,292	12,989	6,878
df	4	4	4
Asymp. Sig.	,121	**,011**	,142

***p<0.05**

Tablo 7 incelendiğinde yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık düzeyinde anlamlı bir fark görülmezken, atılgan saldırganlık düzeyin anlamlı bir fark görülmüştür.**(p<0,05)**

Tablo 8. Katılımcıların aile ekonomik gelir düzeyi değişkenine göre saldırganlık alt boyutu puan tablosu

	Aile Ekonomik Gelir Düzeyi	N	Mean Rank
Yıkıcı	Zayıf	2	74,75
	Orta	76	53,02
	İyi	35	64,63
	Total	113	
Atılgan	Zayıf	2	33,25
	Orta	76	56,53
	İyi	35	59,39
	Total	113	
Edilgen	Zayıf	2	85,50
	Orta	76	54,48
	İyi	35	60,84
	Total	113	

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların aile ekonomik gelir düzeyi değişkenine göre yıkıcı saldırganlık düzey puan ortalaması zayıf %33.25, orta %56.53, iyi %59.39'dur.Edilgen saldırganlık düzey puan ortalaması ise zayıf %85.5 , orta %54.48, iyi %60.84olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların aile ekonomik gelir düzeyi değişkenine göre analiz tablosu

	Yıkıcı	Atılgan	Edilgen
Chi-Square	3,612	1,255	2,448
df	2	2	2
Asymp. Sig.	,164	,534	,294

***p<0.05**

Tablo 9 incelendiğine katılımcıların aile ekonomik gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemektedir.(p>0.05)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakini durdurmayı ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen, olmazsa zarar vermeyi, fiziksel sözel veya sembolik her türlü davranış olarak tanımlanan saldırganlığın (Budak, 2000) spor içindeki varlığı branşlarla da ilgili olabilmektedir. Örneğin, çok fazla temas gerektiren bireysel mücadele sporlarının kurallarını bilmeyen izleyiciler, mücadele sırasında ortaya konulan performansı saldırgan davranış olarak algılayabilirler.

Bu çalışmanın amacı; Büyükler Türkiye Taekwon do şampiyonasına katılan sporculan saldırganlık düzeylerinin belirlenmesidir.

Araştırma ile sporcuların saldırganlık eğilimleri düzeylerine bakıldığında; Cinsiyete ve eğitim durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda atılgan saldırganlık düzeyinde anlamlı düzeyde farklılık görülürken (P<0.05.), aile ekonomik gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.(P>0.05)

Buna göre atılgan saldırganlık alt boyutunu incelediğimizde kadınların lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Kadınların cinsiyet değişkenine göre daha saldırgan olduğu söylenebilir.

Okyaz; 18-24 yaş arası Taekwondo ve yüzme sporu ile uğraşan gençlerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlı yaptığı çalışmasında erkek sporcuların saldırganlık ortalamasını yüksek bulmuş ve erkelerin saldırıya daha eğilimli olduğu sonucunu bulmuştur. Yaptığı bu çalışmanın sonucunda erkeklerin düşmanlık faktörü ortalaması kızlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonucu bizim yapmış olduğumuz Tablo 4 te belirttiğimiz cinsiyet değişkenine göre saldırganlık alt boyutu ile örtüşmektedir. Bu tabloda çıkan sonuçlar gibi Erkeklerdeki saldırganlık düzeyleri, kadınlardan daha fazla çıkmıştır. Genel olarak erkeklerin kızlara göre düşmanlık ve sözel saldırganlık eğilimleri daha yüksek olup bu durum erkeklerin daha saldırgan olduğu sonucunu ortaya koymuştur bu sonuç, Esmagül Karakuzulu'nun 2018, yaptığı çalışma da; bizim bulmuş olduğumuz sonuçlar ile örtüşmektedir.

Esmagül Karakuzulu'nun 2018, yaptığı çalışma da; Sporcuların eğitim durumu değişkenine göre saldırganlık düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. N değeri incelendiğinde çoğunluğun lise ve lisans değişkenlerinde olduğu sonucunu tespit edilmiştir ve tüm değişkenlerde lise ve lisans değişkenleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. .($p<0,05$)

Esmagül Karakuzulunun 2018, yaptığı çalışma da, Tablo 6 da belirtilmiştir; Eğitim durumuna göre yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlıkta anlamlı bir fark bulunmuştur.($p<0,05$).Bu çalışmada bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir.

Özdemir (2017) yaptıkları çalışmada; Voleybol oynayanların eğitim durumu düştükçe yıkıcı ve edilgen saldırganlıklarının arttığını gözlemlemişlerdir bu çalışma bizim sonuçlar ile zıtlık göstermektedir. Bizde ise Eğitim durumu yükseldikçe yıkıcı ve edilgen saldırganlık düzeyleri artmaktadır.

Ağlamaz (2006) yaptığı çalışmada ailesinin aylık ekonomik geliri düşük olanların yüksek olanlara göre saldırganlıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan farklı olarak Güner'in (1995) ve Günaydın'ın (2008) yaptıkları araştırmalarda ailesinin sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre saldırganlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte saldırganlığın ailenin aylık ekonomik gelirine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmaya da rastlanmıştır (Erden, 2007). İnsanların ekonomik açıdan yetersiz olmalarının gündelik hayatlarında veya eğitim ortamlarındaki birtakım ihtiyaçlarını gidermede zorlanmalarına neden olduğu söylenebilir. Morris ve Maisto'ya (2010) göre ihtiyaçlarını gideremeyen bireylerin gerilim ve engellenmişlik yaşadıkları ve bu durumun sonucunda saldırgan davranışlar sergileyebildikleri ifade edilmiştir. Bunun yanında ekonomik açıdan iyi düzeyde olan ailelerde yetişen bireylerin, daha iyi eğitim alma olanakları bulabildikleri düşünülmektedir ve bu tespit bizim yapmış olduğumuz çalışma ile aynı doğrultudadır.

Sonuç olarak; sporda ve hayatımızda saldırganlığı ve şiddet eğilimini azaltmak için alınabilecek önlemler arasında anne, baba ve sporcu eğitim seviyesinin yüksek tutulması sporda fairplay kurallarının daha uygulanabilir hale gelmesinde önemli bir rol oynayacağı sonucunu çıkarabiliriz. Bunun yanı sıra saldırganlığın en aza indirgenmesi için küçük yaştaki çocuklara öfke kontrolü davranışları eğitimi verilmelidir. Antrenörlük belgesi verilirken eğitime, öfke kontrolü dersleri eklenmeli ve eğitim süresinin uzatılması gereklidir. Sportmenlik dışı hareket sergileyen sporcuya, bunu destekleyen antrenöre, yönetici ve seyircilere yaptırımlarda bulunulması ve caydırıcı cezalar verilmesi de saldırganlığın azaltılmasına etki sağlayacaktır. Medya kuruluşları branşın da ekol olmuş sporcuların fairplay çerçevesi içerisindeki davranışları üzerinde durup bu davranışlar çerçevesinde yeni sporcuların yetiştirilmesinde saldırganlık üzerinde büyük etki sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Annebaba Öğrenim Düzeyi Ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Bayram Y. Spor Yapan Ve Yapmayan 14-18 Yaş Grubu Öğrencilerin Saldırganlık Tutularının İncelenmesi, 2012,

Budak, S. (2000). "Psikoloji Sözlüğü" Bilim Ve Sanat Yayınları.
Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 168 Sayfa, Kütahya

Bostan G. Kılcıgil E. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan Ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008; 6 (3):133–140.

Dervent F. Arslanoğlu E. Şenel Ö. Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi (İstanbul İli Örneği), Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.2010; 7 (1): 523–525.

Erşan Ee, Doğan O, Doğan S. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin
Sosyodemografik Açıdan Değerlendirilmesi, Cumhuriyet Tıp Dergisi 2009;31:231–238

Esmagül Karakuzul.Savunma Ve Dövüş Sporları Yapan Sporcular İle Diğer Bireysel Sporları Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi – Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimive Spor Anabilim Dalı 2018 - Gaziantep.

Günaydın, S. (2008). Orta Öğretim Kurumları Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Aile Ortamı Ve Benlik İmgesi İle İlişkisi (Trabzon İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Güner, N. (1995). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon Ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Güner Çb. Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi,

Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2010). Understanding Psychology. Usa: Prenticehall.

Okyaz,B, 18-24 Yaş Arası Taekwondo Ve Yüzme Sporu Ġle Uğraşan Gençlerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü Ġmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Kahramanmaraş., 2017.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006

Kabak F. Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2009.

Kuru E. Sporda Psikoloji. Ankara, G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi, 2000; 72-144

Kim, J. R. Taekwondo. Seo Lim Publishing Company, C:1, Seoul – Korea, (1986) S. (23-33)

Larousse, L. Taekwondo. Büyük Larousse Sözlük Ve Ansiklopedisi, İnterpress Basın Ve Yayıncılık A.Ş. (Milliyet Gazetecilik A.Ş.) İstanbul, 22, 11371–11372. (1992)

Özdemir N, Abakay U. "Kadın Voleybol Ve Futbolcularda Ġletişim Becerileri Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2017 2(1):41-52

Şahin H M. Sporda Şiddet Ve Saldırganlık. Ankara, Nobel Basımevi, 2003

Tiryaki İ. Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi: (Takım Ve Bireysel Sporlar Açısından Bir İnceleme), 1996, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı- Yüksek Lisans Tezi, Yüksek Lisans Tezi, 126 Sayfa, Mersin. (Doç. Dr. Ünsal Yetim).

Yeter A.A.,Sosyoloji Ve Spor, Marpa Kültür Yayınları, İstanbul, S214, 2006

SB280

MCBÜ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM EĞİLİMLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER: EKONOMETRİK BİR ARAŞTIRMA

Mehmet Asma[1], Kadir Karagöz[2]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.asma@bayar.edu.tr
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, kadir.karagoz@cbu.edu.tr

ÖZET

Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) öğrencilerinin spor yapma kararlarını etkileyen faktörleri araştırmak üzere kukla bağımlı değişkenli regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz için gerekli veriler yüz yüze anket yöntemiyle elde edilmiştir. Ankette öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarına ilişkin soruların yanı sıra demografik, ekonomik ve sosyal karakteristiklerine yönelik sorulara da yer verilmiştir. Ayrıca spor yaptığını beyan eden öğrencilere ne tür sporlarla hangi sıklıkta meşgul oldukları ve spor yapmaya karar vermeleri üzerinde hangi amacın ve kimlerin etkili olduğunu belirlemeye dönük sorular da yöneltilmiştir. Anket, MCBÜ Muradiye Yerleşkesinde, İİBF, Fen-Edebiyat ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine aynı gün uygulanmıştır. Toplam 34 sorunun yer aldığı ankete 29 öğrenci cevap vermiş, eksik cevapların yer aldığı formlar çıkarıldığında analizde kullanılabilecek birim sayısı 245 olmuştur.

Öğrencilerin spor yapma kararlarını etkileme potansiyeline sahip faktörler olarak cinsiyet, yaş, ağırlık, akademik not ortalaması, ebeveynin eğitim durumu, hayatta ve bir arada olup olmadıkları, öğrencinin sigara içip içmediği, alkollü içki kullanıp kullanmadığı, çalışma durumu, kendisinin ve ailesinin gelir düzeyi, sosyalleşme düzeyi gibi karakteristiklere yer verilmiştir. Logit ve probit regresyon modellerinden elde edilen tahminlere göre, öğrencinin ağırlığı ve sosyallik düzeyi %1, babasının eğitim durumu ve sigara kullanıp kullanmadığı ise %10 seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde öğrencinin spor yapma olasılığını artırmaktadır. Buna göre MCBÜ öğrencileri daha ziyade fazla kilolu olduklarını düşündüklerinde başta yürüyüş ve koşu olmak üzere amatör ve bireysel sporlara yönelmektedirler. Yine daha sosyal ve dışa dönük öğrencilerin herhangi bir sporla uğraşmaya daha fazla eğilim gösterdikleri de söylenebilir. Diğer taraftan, babasının eğitim düzeyi ile öğrencinin spor yapma eğilimi arasında anlamlı fakat zayıf ve ters yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulguya göre ise öğrencinin sigara alışkanlığının bulunması spor yapma olasılığını azaltmaktadır. Bu sonuç, sağlığa zararlı olduğu halde sigara içen öğrencilerin sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçası olan spor konusunda da isteksiz olduklarına işaret etmektedir.

Analiz sonucunda etkileri anlamsız bulunan faktörler için de önemli çıkarımlarda bulunulabilir. Her iki modelden elde edilen bulgulara göre spor yapma eğilimi cinsiyete ve akademik başarıya göre farklılaşmamaktadır. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin spora yaklaşımları arasında fark olmadığı gibi, eğer GANO düzeyi öğrencinin ders çalışma yoğunluğunun bir göstergesi olarak alınırsa derslerden spora vakit bulamama bahanesinin de geçerli olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Yine öğrencinin eğitim görürken bir yandan da bir işte çalışması ve gerek kendisinin gerekse ailesinin gelir düzeyinin anlamlı bir etkiye sahip olmaması, spor yapmak için zaman ve maddi imkân bulamama mazeretlerinin geçersizliğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor yapma alışkanlığı, MCBÜ, logit model, probit model.

FACTORS AFFECTING MCBU STUDENTS' PARTICIPATION TO SPORT ACTIVITIES: AN ECONOMETRIC RESEARCH

ABSTRACT

In this study, binary dependent variable regression analysis was performed to investigate the factors that affect the participation of Manisa Celal Bayar University (MCBU) students to sport activities. The data required for the analysis were obtained by face to face survey method. The questionnaire included questions about the sport habits of the students, as well as questions about demographic, economic and social characteristics. In addition, the students who stated that they were participated in sport activities were asked questions about how often they were participated in this activities and how they decided to play sports and what purpose and who were effective in this desicion. The survey was conducted on the same day at MCBU Muradiye Campus and on students of the Faculty of Economics and Administrative Sciences, Faculty of Science and Literature, Faculty of Engineering. 297 students responded to the 34 questions and when the forms with missing answers were removed, the number of units available for analysis was 245.

Gender, age, weight, gross academic point average, parents' educational status, whether they are alive and together, whether the student smokes, whether he / she is drinking alcohol, the working status, the income level of himself / herself and his / her family, the level of socialization has been identified as the factors that have the potentially affecting students' decisions to participation in sportive activities. According to the predictions obtained from logit and probit regression models, the student's weight and sociability level increase by 1% the likelihood of a student's participation in sport activities. Similarly, his/her father's education level and whether or not he/she has smoking habit increase by %10 the likelihood of a student's participation in sport activities. Accordingly, MCBU students mostly tend to participate in amateur and individual sports including walking and running when they think they are overweight. It can also be said that more social and outward-oriented students tend to be more inclined to engage in any sport. On the other hand, it was found that there was a significant but weak and inverse relationship between the education level of the father and the student's tendency to participate sport activities. According to another finding, the student's smoking habit reduces the possibility of sport participation. This result indicates that smokers who have a habit that is harmful to health are reluctant to sport, which is an important aspect of a healthy life.

Significant inferences can also be made for the factors whose effects are insignificant. According to the findings of both models, the tendency to participate in sports does not differ according to gender and academic success variables. According to this, there is no difference between male and female students' attitude to sports, and if the academic grade point average level is taken as an indicator of the student's course load intensity, it can be concluded that the excuse of not having time to learn sports is not valid. Similarly, the fact that the student had to work at the same time while studying or the income level of both himself and his family does not have a significant effect on sport habit indicates the invalidity of the excuses for not having time and opportunity for sportive activities.

Key words: Sports habit, MCBU, logistic model, probit model.

GİRİŞ

Gençlerin her yönden sağlam ve sağlıklı olarak yetiştirilmesinde sporun büyük önemi vardır. Çünkü spor, bedenin sağlığı olduğu kadar ruhsal ve sosyal sağlığı da etkiler (Karaküçük, 1997). Fiziksel aktivite ve spora katılım sosyal, fiziksel ve zihinsel iyiliğin yanında gençlerin, takım çalışması, öz disiplin, centilmenlik, liderlik ve sosyalleşme gibi becerilerini geliştirmektedir (Dep. of Health and Human Services, 2000; Kelinske, Mayer & Chen 2001). Araştırmalar, yaş ilerledikçe bireyin aktif spor faaliyetlerine katılımının çeşitli nedenlerle azaldığını ortaya koymaktadır (Baker, Fraser, Dionigi & Horton, 2010; Kim, Park, Kim, & Fontes-Comber, 2019). Bu nedenle üniversiteler, iş hayatına atılmadan önce bireye fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması açısından kritik bir role sahiptir. Ancak, ülkemizde gerçekleştirilen çeşitli araştırma sonuçları, üniversite gençliğinin sportif aktivitelere yeterince katılmadığını ortaya koymaktadır (Balcı ve İlhan, 2006; Ertop, Yılmaz, Erdem, 2012; Korkmaz, 2010; Yalçınkaya ve ark.,1993). Örneğin, Balcı ve İlhan'ın (2006) Türkiye'deki farklı coğrafi bölgelerden seçilen yedi üniversiteden 1318 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçları, öğrencilerin boş zamanlarını daha çok pasif etkinliklere harcadıklarını ortaya koymaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde; sosyal ortam, bilgi eksikliği, tesis/hizmet/ulaşım, ders yoğunluğu, zaman ve maddi olanaksızlıklar gibi unsurların üniversite öğrencilerinin düzenli olarak spora katılımının önündeki en önemli engeller olduğu görülmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009;

Ertop, Yılmaz, Erdem, 2012; Yalçınkaya, Saracoğlu & Varol,1993). Ancak, tüm yönleri ile sağlıklı bir toplumun en önemli unsuru olan sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir rolü olan düzenli olarak spora katılım ile ilgili durumun üniversite gençliği özelinde incelenmesi gerekmektedir. Toplumun geleceği açısından son derece önemli bir role sahip olan üniversite gençliğinin spora katılım ile ilgili tutum ve alışkanlıkları ve bu tutum ve alışkanlıkların oluşmasında belirleyici olan faktörlerin incelenmesi sorunun çözümü açısından son derece önemlidir. Bu düşünceden hareketle bu araştırmanın amacı Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) öğrencilerinin sportif aktivitelere katılım kararlarını etkileyen faktörlerin geniş bir eksende araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimleyici nitelikli tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, var olan durumu olduğu gibi yansıtmayı esas almaktadır (Balcı, 2004) Verilerin elde edilmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme türünde araştırmacı, seçilen durumlar bağlamında doğa ve toplum olaylarını ya da olgularını anlamaya ve bunlar arasındaki ilişkileri keşfetmeye ve açıklama çalışmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012). Örnekleme yöntemi olarak ise olasılığa dayalı olmayan yöntemlerden kolayda örnekleme modeli kullanılmıştır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu & Yıldırım, 2004;129). Bu örnekleme yöntemi belirlenen ve farklı fakültelerde (İİBF, Fen-Edebiyat ve Mühendislik) öğrenim gören 297 öğrenci ile yüz yüze yapılan görüşmeler neticesinde veriler elde edilmiştir. Anketler üzerinde yapılan ön incelemeler sonucunda, eksik verilerin yer aldığı 52 anket araştırma kapsamından çıkartılarak 245 anket (122 kadın, 123 erkek) üzerinden veri analizi yapılmıştır. Analize dâhil edilen öğrenciler cinsiyet ve spor yapma alışkınlığına sahip olma açısından yaklaşık % 50 – 50 bir oran sergilemektedirler. Görüşmelerde kullanılan anket araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Anketin oluşturulmasında ilgili literatürde yer alan çeşitli araştırmalardan yararlanılmıştır. 34 maddeden oluşan ankette, katılımcıların cinsiyet, yaş, ağırlık, GANO, anne-baba eğitim durumu, sigara-alkol kullanımı, gelir düzeyi, barınma yeri gibi kişisel bilgilerinin yanı sıra spora katılım ile ilgili tutum ve davranışlarını belirlemeye ilişkin sorular yer almaktadır. Verilerin analizinde, öğrencilerin spor yapma kararları üzerinde etkili olan faktörleri belirlemek üzere nitel bağımlı değişkenli regresyon analizi yürütülmüştür. Kurulan regresyon denkleminde bağımlı değişken deneğin spor yapıp yapmadığını gösteren nitel değişkendir. Denek spor yapmıyorsa 0, spor yapıyorsa 1 değerini alan bir kukla değişkenle ifade edilen bağımlı değişken iki değerli olduğundan hata terimi sıradan regresyon denklemlerinden farklı olarak binomial dağılım göstermektedir. Bu tür modellerin tahmininde yaygın olarak logit ve probit modeller kullanılmaktadır. Söz konusu modeller, doğrusal olasılık modelinden farklı olarak olasılıkların 0 – 1 aralığı içinde ve yumuşak biçimde değişmesine imkân vermektedir. Analiz kapsamında logit ve probit modeller tahmin edilerek sonuçlar rapor edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubuna ilişkin bilgiler

Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	138	46.5
	Erkek	159	44.7
Yaş	18 yaş	15	5.1
	19 yaş	31	10.4
	20 yaş	65	21.9
	21 yaş	73	24.6
	22 yaş	58	19.5
	23 yaş	27	9.1
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	86	29.0
	Ortaokul	53	17.8
	Lise	87	29.3
	Üniversite	34	11.4
	Lisansüstü	4	1.3
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	55	18.5
	Ortaokul	71	23.9
	Lise	101	34.0
	Üniversite	52	17.5
	Lisansüstü	5	1.7
Anne baba birliktelik durumu	Birlikte	284	95.6

Tablo 1. Devamı

Değişkenler	Kategori	f	%
Sigara kullanımı	Evet	158	53.2
	Hayır	137	46.1
Alkol kullanımı	Evet	135	45.5
	Hayır	162	54.5
Çalışma durumu	Evet	247	83.2
	Hayır	49	16.5
Barınma yeri	Öğrenci evi	39	13.1
	Müstakil ev	13	4.4
	Ailemle	165	55.6
	Özel yurt	17	5.7
	Devlet yurdu	57	19.2
	Vakıf yurdu	14	4.7
Kişisel gelir düzeyi	1000 liradan az	194	65.3
	1001-1500 lira arası	40	13.5
	1501-2000 lira arası	12	4.0
	2001-2500 lira arası	12	4.0
	2501-3000 lira arası	7	2.4
	3001-4000 lira arası	6	2.0
	4001-5000 lira arası	4	1.3
	5001-6000 lira arası	1	0.3
	Daha yüksek	1	0.3
Aile toplam geliri	2000'den az	32	10.8
	2001-3000 lira arası	70	23.6
	3001-4000 lira arası	61	20.5
	4001-5000 lira arası	42	14.1
	5001-6000 lira arası	27	9.1
	Daha yüksek	25	8.4
Sosyallik durumu	A-sosyal	9	3.0
	Biraz sosyal	17	5.7
	Sosyal	101	34.0
	Oldukça sosyal	89	30.0
	Aşırı sosyal	75	25.3
Sportif aktivitelere katılım durumu	Evet	147	49.5
	Hayır	142	47.8
Sportif aktivitelere katılım sıklığı	Her gün	24	8.1
	Haftada bir kez	30	10.1
	Haftada birkaç kez	77	25.9
	Ayda bir kez	7	2.4
	Ayda birkaç kez	16	5.4
	Daha seyrek	24	8.1
Sportif aktiviteler için yapılan aylık harcama tutarı	100 liradan az	101	34.0
	101-250 lira arası	38	12.8
	251-500 lira arası	14	4.7
	501-750 lira arası	3	1.0

Araştırma grubuna ilişkin betimleyici bilgilerin yer aldığı Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş aralığının 18 ile 23 arasında yığıldığı, katılımcıların baba eğitim düzeylerinin annelerine göre daha yüksek olduğu, sigara kullananların oranının (%53.2) kullanmayanlardan yüksek olduğu, katılımcıların alkol kullanım oranının oldukça yüksek olduğu (45.5), katılımcıların tamamına yakınının (%83.2) okul hayatının yanı sıra gelir sağlamak amacı ile bir işte çalıştığı, buna rağmen katılımcıların büyük çoğunluğunun (%65.3) kişisel gelir miktarının 1000 liradan az olduğu, aile gelir düzeyi açısından çoğunluğun alt ve orta gelir düzeyindeki ailelerden geldikleri, öğrencilerinin çoğunluğunun (%55.6) ailesi ile birlikte yaşadığı, büyük çoğunluğunun kendini sosyallik anlamında yeterli bulduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin %47.8'i sportif aktivitelere hiç katılmadıklarını beyan etmiştir. Bu oranın oldukça yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Katılım sıklığı açısından ise, düzenli spor olarak adlandırılabilecek olan her gün (%8.1) ve haftada birkaç kez (%25.9) spora katılanların oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sportif aktivitelere bütçelerinden ayırdıkları payın düşüklüğü de anket sonuçlarından elde edilen bir başka önemli sonuçtur. Betimleyici bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, örneklem grubu açısından sigara ve alkol kullanım oranının yüksekliği ile spora katılımın düşüklüğü arasında ters bir orantı olduğu göze çarpmaktadır. Benzer şekilde, öğrencilerin yarı zamanlı işlerde çalışmalarına rağmen kişisel gelirlerinin oldukça düşük oluşu ve buna paralel olarak sportif aktivitelere ayırdıkları bütçenin de düşük oluşu elde edilen bir diğer çarpıcı bir başka bulgudur.

Tablo 2. Logit model tahminleri.

Bağımlı Değişken: Spor Yapma Durumu - Gözlem Sayısı: 243
Yöntem: En çok Olabilirlik - Binary Logit (Newton-Raphson / Marquardt steps)

Değişken	Katsayı	Std. Hata	z-istatistiği	p-değeri
Cinsiyet	-0.101390	0.374249	-0.270915	0.7865
Yaş	-0.042124	0.063724	-0.661035	0.5086
Ağırlık	0.035689	0.012984	2.748640	0.0060
GANO	-0.401708	0.253980	-1.581654	0.1137
Annenin Eğitim Düzeyi	0.091030	0.143015	0.636508	0.5244
Babanın Eğitim Düzeyi	-0.271383	0.156795	-1.730818	0.0835
Anne-baba Birlikte	0.362986	0.439355	0.826180	0.4087
Sigara Alışkanlığı	-0.593182	0.331193	-1.791047	0.0733
Alkol Alışkanlığı	0.227531	0.344524	0.660423	0.5090
Çalışma Durumu	0.347502	0.300207	1.157542	0.2471
Ailenin Geliri	0.033946	0.070443	0.481894	0.6299
Barınma Durumu	0.097080	0.136510	0.711155	0.4770
Sosyallik	0.677960	0.165141	4.105343	0.0000
Sabit	-2.797021	1.890432	-1.479567	0.1390

McFadden R-squared	0.142095	Mean dependent var	0.497942
Akaike info criterion	1.304520	Sum squared resid	49.47979
Schwarz criterion	1.505766	Log likelihood	-144.4992
LR statistic	47.86702	Avg. log likelihood	-0.594647
Prob(LR statistic)	0.000007		

Obs with Dep=0	122	Obs with Dep=1	121

Tablo 3. Probit model tahminleri.

Bağımlı Değişken: Spor Yapma Durumu - Gözlem Sayısı: 243
Yöntem: Ençok Olabilirlik - Binary Probit (Newton-Raphson / Marquardt steps)

Değişken	Katsayı	Std. Hata	z-istatistiği	p-değeri
Cinsiyet	-0.058642	0.227892	-0.257323	0.7969
Yaş	-0.026375	0.037917	-0.695604	0.4867
Ağırlık	0.021815	0.007804	2.795448	0.0052
GANO	-0.223736	0.151622	-1.475613	0.1400
Annenin Eğitim Düzeyi	0.048267	0.086228	0.559763	0.5756
Babanın Eğitim Düzeyi	-0.156844	0.093364	-1.679922	0.0930
Anne-baba Birlikte	0.187797	0.256338	0.732616	0.4638
Sigara Alışkanlığı	-0.357048	0.199544	-1.789321	0.0736
Alkol Alışkanlığı	0.136038	0.210646	0.645815	0.5184
Çalışma Durumu	0.219920	0.187127	1.175241	0.2399
Ailenin Geliri	0.020266	0.042959	0.471739	0.6371
Barınma Durumu	0.057545	0.083227	0.691425	0.4893
Sosyallik	0.408717	0.097700	4.183398	0.0000
Sabit	-1.705816	1.136380	-1.501097	0.1333

McFadden R-squared	0.141554	Mean dependent var	0.497942
Akaike info criterion	1.305271	Sum squared resid	49.58818
Schwarz criterion	1.506517	Log likelihood	-144.5904
LR statistic	47.68464	Avg. log likelihood	-0.595022
Prob(LR statistic)	0.000007		

Obs with Dep=0	122	Obs with Dep=1	121

Tablo 4. Logit ve probit model için değişkenlerin marjinal etkileri.

Değişken	Logit	Probit
Cinsiyet	-0.0964	-0.0570
Yaş	-0.0412	-0.0260
Ağırlık	0.0363	0.0221
GANO	-0.3308	-0.2005
Annenin Eğitim Düzeyi	0.0953	0.0495
Babanın Eğitim Düzeyi	-0.2377	-0.1452
Anne-baba birlikte	0.4376	0.2066
Sigara Alışkanlığı	-0.4474	-0.3003
Alkol Alışkanlığı	0.2555	0.1457
Çalışma Durumu	0.4155	0.2460
Ailenin Geliri	0.0345	0.0205
Barınma Durumu	0.1019	0.0592
Sosyallik	0.9699	0.5049

Marjinal değerler, ilgili değişkendeki (1 birimlik) değişmenin öğrencinin spor yapması olasılığının yapmaması olasılığına oranını (bahis oranını) ne kadar değiştireceğini göstermektedir. Tablo 2 ve 3 de yer alan Akaike ve Schwarz kriterlerinin değerleri iki modelleme yaklaşımı arasında önemli bir fark olmadığına işaret etmektedir. Ayrıca, değişkenlerin etkilerinin anlamlılıkları ve işaretleri açısından da iki model benzeşmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Her iki yöntemle elde edilen tahminler karşılaştırıldığında aynı değişkenlerin öğrencilerin spor yapma eğilimleri üzerinde (% 10 veya daha yüksek düzeyde) istatistiksel olarak anlamlı bir etkide bulundukları görülmektedir. Buna göre, öğrencinin ağırlığı ve sosyallik derecesi spor yapma eğilimini artırmaktadır ($p < 0,01$). Kilolu olduğunu düşünen öğrencilerin kendi arzularıyla veya aile/çevrelerinin telkiniyle başta yürüyüş, koşu vs. gibi temel bireysel aktiviteler olmak üzere spor yapmayı düşünmeleri beklenen bir durumdur. Araştırmanın ilginç bulgularından biri kendisini sosyallik açısından daha yüksek derecede tanımlayan öğrencilerin spor yapmaya daha eğilimli olmalarıdır. Bu sonuç bir taraftan sporun sosyal bir aktivite olarak görülmesi ve en az bir arkadaş ile birlikte yapılmasının bir sonucu olarak görülebileceği gibi sporun sosyalleşmeye yol açan bir etken olduğu şeklinde de düşünülebilir. Araştırma çerçevesinde nedenselliğin yönünü belirlemeye dönük herhangi bir bilgi bulunmamaktadır.
Anlamlılık düzeyi açısından daha zayıf olmakla birlikte etki derecesi daha yüksek olan diğer iki faktör öğrencinin babasının eğitim düzeyi ve sigara içme alışkanlığına sahip olmasıdır. Her iki değişkenin de spor yapma eğilimi üzerindeki etkisi negatiftir. Buna göre, babasının eğitim düzeyinin yükselmesi öğrencinin spor yapma olasılığını azaltıcı etkide bulunmaktadır. Beklentiye ters olan bu sonucu yorumlamanın zor olduğunu belirtmek gerekir. Diğer taraftan, sigara içen öğrencilere göre sigara içmeyen öğrencilerin spor yapma eğilimi/olasılığı daha güçlüdür. Spor yapma alışkanlığının sağlıklı yaşam konusunda bir bilinç düzeyini yansıttığı kabul edildiğinde bu sonuç şaşırtıcı karşılanmayacaktır. Sağlığa zararlı olduğu için sigara içmeyen bireylerin spor konusunda daha duyarlı ve istekli olmaları akla uygundur.

Modelde, istatistiksel olarak anlamlı değişkenlerin yanı sıra bir dizi anlamsız değişken de yer almaktadır. Öğrencinin cinsiyeti, yaşı, akademik not ortalaması, annesinin eğitim düzeyi, anne-babasının birlikte/ayrı olması, alkol kullanma alışkanlığına sahip olup olmadığı, çalışıp çalışmadığı, ailesinin geliri ve barındığı yer spor yapma eğilimi üzerinde etkili görünmemektedir. Yaygın kanaatler dikkate alındığında kilo konusunu daha fazla sorun edinen kız öğrencilerin erkeklere, derslere daha fazla zaman ayırdıkları için akademik not ortalaması yüksek olanların daha düşük olanlara, özellikle salon sporlarının belirli bir maddi külfet getirdiği düşünüldüğünde gelir düzeyi yüksek olanların düşük olanlara oranla spora daha az eğilimli olması beklense de elde edilen sonuçlar bu beklentileri desteklememektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelere yeterince katılmaması bağlamında literatür bulguları ile örtüşmektedir (Balcı ve İlhan, 2006; Ertop, Yılmaz, Erdem, 2012; Korkmaz, 2010; Yalçınkaya ve ark.,1993). Ülkenin geleceğinin mimarı olması beklenilen üniversite gençliğinin, neden sportif aktivitelere düzenli olarak katılım sağlamadığının ilgili çevreler tarafından üzerinde durulması gerekmektedir. Sonuçlar sigara ve alkol kullanımı açısından da durumun iç açıcı olmadığını göstermektedir. Bu araştırma sonuçlarına dayalı olarak, sportif aktivitelerle serbest zamanlarını geçirmeyen gençlerin zararlı alışkanlıklara daha açık oldukları şeklinde yorumlamak mümkündür. Gratton (2000) yaptığı araştırma sonucunda bireyin rekreasyonel katılımındaki en önemli

faktörün "para" olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Demirel ve Harmandar'ın (2009) üç farklı üniversite'den 235 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarına göre öğrencinin maddi durumu spordan alıkoyucu önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Koçak'ın (2014) araştırma sonuçları da maddi durumu iyi olanlar daha sportif aktivitelere katılımının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ise öğrencinin maddi durumunun spora katılım kararı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bu anlamda elde edilen sonuçlar literatür bulguları ile çelişmektedir. Elde edilen bu sonucu sportif aktivitelere katılım için paranın bir engel olmadığı şeklinde yorumlamak mümkündür. Kişi istekli olduğu müddetçe katılabileceği ücretsiz aktiviteler bulmakta sorun yaşamayacaktır. Burada önemli olan husus ise üniversitelerin öğrencilerinin spora katılımlarını teşvik edici unsurları ne kadar oluşturduğudur. Üniversitelerde sadece sportif değil sanatsal ve rekreatif aktivitelerin mevcudiyeti öğrencilerin mutluluk ve bütünsel sağlıklarını olumlu etkileyecektir. Bu olumlu durumun ise öğrencilerin ders performanslarının pozitif yönde etkilenmesi dışında toplumun ihtiyaç duyduğu modern insan profilinin oluşturulmasında önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili alan yazında olduğu gibi bu araştırmanın sonuçları da üniversite gençliğinin bütünsel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacak olan sportif aktivitelerden yeterince faydalanamadığı görüşünü desteklemektedir. Bu çerçevede, ilgili çevrelerin ve üniversite yönetimlerinin öğrencileri bu aktivitelere katılıma özendirecek düzenlemeleri uygulamaya koymalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Sportif amaçlı tesislerin nicelik ve niteliğinin artırılması, bu merkezlere öğrencilerin ulaşımlarının kolaylaştırılması ve ilgi çekici aktiviteler gerçekleştirerek öğrencilerin katılımının özendirilmesi alınacak tedbirler arasında yer alabilir.

KAYNAKÇA

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı.* İstanbul: Sakarya Kitabevi

Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity, 7*(1), 3-12.

Balcı, A., (2004). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeleri*. Ankara: PegemA Yayıncılık.

Balcı V, İlhan A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *IV* (1), 11-18.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Demirel, M., Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6*(1): 838-846.

Ertop, N.G., Yılmaz, A., Erdem, Y. (2012) Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 14*(2), 1-7.

Gratton, C., (2000). *Economics of Sport and Recreation*, London, U.K., Sport Press.

Karaküçük, S. (1997) *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*, 2. Baskı, Ankara.

Kim A.C.H., Park, S.H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2019). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: a systematic review, *Ageing & Society,* 1-21.

Kelinske, B., Mayer, B.W. & Chen, K.L. (2001). Perceived benefits from participation in sports: A gender study", *Women in Management Review*, *16*(2), 75-84.

Koçak F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 12* (1), 59-69. DOI:10.1501/Sporm_0000000254

U.S. Department. of Health and Human Services (2000) *Promoting Better Health for Young People through Physical Activity and Sports: A Report to the President*, erişim: 15-06-2014, http://cdc.gov/healthyyouty/ physicalactivity/ promoting_health/.

Yalçınkaya, M., Saracaloğlu, A.S., Varol, S.R., (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve beklentileri, *Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(2): 1226.

SB302

SPOR PSİKOLOJİSİNDE GÜNCEL BİR KONU: TAKIM DİRENC

Duygu Akgün[1], İlhan Adiloğulları[2]

[1].....Çanakkale Onsekiz Mart, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, akgunduygu@gmail.com
[2]..... Çanakkale Onsekiz Mart, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, ilhanadilogullari@gmail.com

ÖZET

Spor; dinamik yapısı itibari ile birçok parametreden etkilenen ve etkileyen bir alandır ve spor alanı, bireylerin zorlu koşullarda nasıl davrandıklarını ve nasıl çalıştıklarını incelemek için "doğal bir laboratuvarı" temsil eder. Elit Spor; sporcuların deneyimledikleri baskılara dayanacak bir dizi psikolojik niteliği kullanma ve optimize etme yeteneği olarak tanımlanır. (Fletcher & Sarkar, 2012). Elit sporlarda performansın en önemli belirleyicilerinden biri de psikolojik faktörlerdir. Bu bağlamda takım direnci son yıllarda öne çıkan kavramlardan biridir. Çalışma alan yazında gittikçe artan bir ilgiye sahip olan takım direnci kavramına sistematik bir bakış açısı ile incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında sporda takım direnci kavramına ilişkin yapılmış çalışmalara sistematik bir bakış açısı ile incelenmiştir. Elit takım sporları düzeyinde direnç araştırmaları, sporcuların toplu olarak karşılaştıkları benzersiz stres faktörlerini nasıl yönettikleri konusunun yanı sıra, aynı zamanda sürekli değişen karmaşık spor ortamına rağmen yüksek performanslarını sürdürebilme yetenekleri hakkında da önemli bilgiler sağlayabilir (Morgan, Fletcher ve Sarkar, 2013). Sporda takım direnci kavramının temelinde direnç araştırmaları, psikolojik direnç araştırmaları, takım direnci araştırmaları ve en sonunda sporda psikolojik direnç araştırmaları şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak takım direnci çalışmalarına bakıldığında (2009-2015); üst düzey yönetim ve iş grupları alanında çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Bununla birlikte, spor psikolojisi alanında takım direnci üzerine ilk çalışma Morgan(2013) 5 farklı takım sporundan sporcular ile nitel bir çalışma şeklinde yapılmıştır. Çalışma, sporda takım direncinin kavramsallaştırılması ve tanımlanmasını sağlamıştır. Bununla birlikte sporda takım direncine ait ilk ölçek Decroos ve ark. (2017) tarafından 2 alt boyut ve 20 maddeli olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk popülasyonuna uyarlaması Sporda Takım direnci Özellikleri Envanteri adı ile Görgülü, Şenel, Adiloğulları ve Yıldız (2018) tarafından 20 madde ve 2 alt boyutlu olarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bakıldığında Sporda Takım direnci kavramının gelecek çalışmalarda farklı parametreler ile ilişkisinin araştırılması hem uygulayıcı (antrenör, sporcu vb) hem de araştırmacılar için önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

***Anahtar Kelimeler*:** Spor, spor psikolojisi, takım direnci.

A CURRENT TOPIC IN SPORT PSYCHOLOGY: TEAM RESILIENCE

ABSTRACT

Sports; it is an area that is influenced and influenced by many parameters by its dynamic nature, and the sport field represents a en natural laboratory al to examine how individuals behave in difficult conditions and how they work. Elit Sports; It is defined as the ability of athletes to use and optimize a range of psychological qualities that will withstand the pressure they experience. (Fletcher & Sarkar, 2012). In elite sports, one of the most important determinants of performance is psychological factors. In this context, team resistance is one of the prominent concepts in recent years. The aim of the study is to examine the concept of team resistance, which has an increasing interest in the literature, with a systematic perspective. Within the scope of the study, the studies on the concept of team resistance in sports have been examined with a systematic perspective. Resilience research in elite team sports can provide important information about how they manage the unique stress factors that athletes face in bulk, as well as their ability to maintain high performances despite the ever-changing complex sports environment (Morgan, Fletcher, & Sarkar, 2013). The concept of team resilience in sport; resilience research, psychological resilience research, team resilience research, and finally psychological resilience research in sports. Generally, in terms of team resilience studies (2009-2015); it is observed that the studies in the fields of senior management and business groups are concentrated. However, Morgan (2013) was the first study on team resilience in the field of sports psychology. The study provided conceptualization and definition of team resilience in sport. However, the first scale of the team resilience in sport was developed by Decroos et al. (2017) in 2 sub-dimensions and 20 items. The adaptation of the scale to the Turkish population was conducted by Görgülü, Senel, Adilogullari and Yildiz (2018) in the form of Team Resistance Characteristics Inventory in Sport by 20 items and 2 sub-dimensions.As a result, it is thought that researching the relationship of team resilience concept with different

parameters in the future studies will provide important contributions for both practitioner (coach, athletes etc.) and researchers.

Keywords: Sport, sport psychology, team resilience

GİRİŞ

Sporda rekabetin artması ile birlikte sporcu performansı gelişimi ve artan rekabette en üst sıralarda yer almak için sporcular, antrenörler, yöneticiler ve en önemlisi spor bilimciler ciddi çalışmalar yaptıkları bilinmektedir. Sporcu performansı ve özellikle takım sporlarında performansı etkileyebilen bir çok psiko-sosyal parametre bugüne kadar ele alınmış ve çalışılmıştır. Bununla birlikte her geçen gün sporcu ve takım performansı üzerinde etkili olan farklı dinamikler ortaya çıkmaktadır. Bu dinamiklerden biri de kuşkusuz ki takım direnci kavramıdır. Özellikle takım ve grup başarısı süreçlerinde etkili olduğu düşünülen takım direnci kavramı iş dünyasından sonra, spor ortamlarında da ilgi çekici bir noktaya gelmiş ve spor bilimcilerin çalışma alanı olarak dikkatini çekmektedir.
Direnç, hayatları boyunca çeşitli zorlukların üstesinden gelen insanların olumlu gelişimini anlamak için önemli bir psikolojik fenomen olarak kabul edilmektedir *(Masten & O'Dougherty Wright, 2010)*. Direnç, önemli bir sıkıntı/zorluk durumunda olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000, p. 435). Bu tanımdan anlaşılacağı gibi dirençte 2 durumdan bahsedilmektedir. Birincisi önemli bir *sıkıntı/zorluk olduğu* (risk), ikincisi ise bu *sıkıntı ve zorluğa olumlu uyumdur* (Masten, 2001). Yani, bireyin sıkıntıya karşı ne kadar olumlu tepki verdiği, karşısına çıkan isteklere/taleplere/beklentilere ve şartlara nasıl uyum sağladığına bağlıdır.

Fletcher ve Sarkar psikolojik direnci "zihinsel süreçlerin ve davranışların bireyleri teşvik etmede rolü ve bireyi stresin potansiyel olumsuz etkisinden korumak " olarak tanımlamıştır (2012, p. 24 675; 2013, p. 16).

Fletcher ve Sarkar'ın psikolojik direnci "" olarak tanımlamasında 4 önemli özellik ön plana çıkmaktadır;

1-Psikolojik açıdan dirence bakıldığında, tanımın kapsamını "zihinsel süreçler ve davranış" olarak sınırlar ve fiziksel, moleküler ve yapısal direnç gibi diğer direnç türlerini tanımın dışında bırakır.

2-Tanım; direncin hem özellik hem de süreç yönünü ortaya koyar. Özellik kavramsallaştırması, "zihinsel süreçler ve davranış" bireylerin karşılaştıkları koşullara uyum sağladığını ifade ederken(Connor & Davidson, 2003), direncin süreç kavramsallaştırması, insan-çevre etkileşimleri bağlamında zamanla gelişen bir kapasitenin olduğunu kabul eder (Egeland, Carlson, & Stroufe, 1993).

3-Üçüncü önemli vurgu ise olumsuz yönelimli terim "sıkıntı" yerine, daha nötr bir terim olan "stres" üzerine yapılmaktadır

4- Son olarak odak noktası, kendiliğinden pozitif adaptasyon yerine "kişisel değerleri/özellikleri teşvik etmek ve bireyi stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden korumak"tır.

Son zamanlarda takım direnci, iş ve sağlık psikolojisinde önemli bir kavram olarak ortaya çıkmıştır ve araştırmacılar, grupların olumsuz olaylara nasıl olumlu tepki verdiğini açıklamaya başlamıştır (Bennett, Aden, Broome, Mitchell, & Rigdon, 2010; West, Patera, & Carsten, 2009).

Takım Direnci "bir grup kişiyi toplu olarak karşılaştıkları stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden koruyan dinamik, psikolojik bir süreç" olarak tanımlanmıştır (Fletcher, Sarkar, 2013).

Takım direnci, takımlar stresli durumlar ile karşılaştıklarında takımların yenilenme/toparlanma ve yeniden geri gelmesine/reaksiyon göstermesine yardımcı olan ve takım kapasitesinin önemli göstergelerinden biri olabilir. Bununla birlikte, yüksek sorumluluk altında gelişim becerisi gösteren, stres veya önemli bir duruma uyum sağlayabilen ya da olumsuz bir durumdan kolayca kurtulabilen takımların, tehdit edici şartların potansiyel zararlı etkilerini yaşama olasılığı daha azdır (West ve ark., 2009).

Holt ve Dunn (2004), Futbol başarısıyla ilişkili psiko-sosyal yeterlilikleri inceleyen çalışmalarında, elit genç futbolcularda başarının merkezi olan dört faktörden biri olarak direnci tanımlamışlardır.

Martin-Krumm ve diğ. (2003), Bir top sürme görevindeki başarısızlık geri bildiriminin sonrasında, iyimser katılımcıların kötümser katılımcılardan daha iyi performans gösterebildikleri, daha az kaygılı oldukları ve daha kendinden emin oldukları görülmüştür. Dört farklı zorluk/sıkıntı tespit edildi: yaralanma, performans düşüşü, hastalık ve kariyer geçişi.

Ayrıca, sporcuların direnç deneyimini açıklayan beş genel boyut ortaya çıkmıştır:

Direnç sürecinin süresi,

Heyecan-endişe (çok çeşitli hoş olmayan duygular ve zihinsel problemler ile başa çıkmak için çeşitli baş etme stratejilerinin kullanılması),

Kişisel kaynaklar (örneğin, pozitiflik, kararlılık, rekabetçilik, bağlılık, olgunluk, süreklilik ve spor tutkusu),

Sosyo-kültürel etkiler (örneğin, sosyal destek ve kültürel faktörler) ve

Olumlu sonuçlar (ör. öğrenme, bakış açısı, desteğin gerçekleştirilmesi ve başkalarına yardım etme motivasyonu).

Galli ve Vealey (2008), bireysel sporcuların karşılaştıkları güçlüklerle ilgili olarak direnç algılarını incelemişlerdir.

Gucciardi, Jackson, Coulter ve Mallett (2011), spor bağlamında bireysel direnç niteliklerini incelediler. Bu niteliklere örnek olarak, uyumlu olmak/uyumluluk, baskı altında odaklamaya devam edebilmek ve hoş olmayan duyguları yönetebilmek olarak sayılabilir.

Son olarak, Fletcher ve Sarkar (2012), psikolojik direnç ve optimal spor performansı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve açıklamak için on iki Olimpiyat şampiyonu ile bir çalışma yürüttüler. Çok sayıda psikolojik faktörün (olumlu kişiliğe sahip olma, motivasyon, odaklanma, güven, algılanan sosyal destek) dünyanın en iyi sporcularını, meydan okuma değerlendirmeleri ve meta-bilişleri etkileme yolu ile stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden koruduğunu bulmuşlardır.

White ve Bennie (2015), Niteliksel bir tasarıma dayanan yarı yapılandırılmış olarak yaptıkları çalışmaya 22 kadın jimnastikçi ve 7 cimnastik antrenörü katılmıştır. Çalışma, cimnastik ortamının stres yarattığını ve jimnastikçilerin antrenman ve yarışmada birçok zorluğa maruz bırakıldığını ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişkiler ve olumlu antrenör davranışları gibi spor ortamının özellikleri, başarısızlığın üstesinden gelinmesine sporcuları teşvik etti. Bu bulgular, genç sporun direnç gelişimi için uygun bir yol olabileceği ve gelecekteki koçluk uygulamaları için bir etkisi olabileceği fikrini desteklemektedir.

Spor psikolojisi alanındaki yapılan araştırmalar direnç ile ilgili bireysel(spor) anlamında yapılan çalışmalarda direnç ile ilişkili özelliklere ve süreçlere ışık tutmaya başlasa da, takımlar düzeyinde direncin doğası, spor bağlamında özel bir inceleme gerektirir. Elit takım sporları düzeyinde direnç araştırmaları, toplu olarak karşılaştıkları benzersiz stres faktörlerini nasıl yönettikleri konusunun yanı sıra, aynı zamanda sürekli değişen karmaşık spor ortamına rağmen yüksek performanslarını sürdürebilme yetenekleri hakkında da önemli bilgiler sağlayabilir (Morgan, Fletcher ve Sarkar, 2013).

Spor alanı, bireylerin zorlu koşullarda nasıl davrandıklarını ve nasıl çalıştıklarını incelemek için "doğal bir laboratuvarı" temsil eder. Üst düzey spor, sporcuların deneyimledikleri baskılara dayanacak bir dizi psikolojik niteliği kullanma ve optimize etme yeteneği olarak tanımlanır. (Fletcher & Sarkar, 2012; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

Spor psikolojisi literatüründe takım direnci üzerine ilk çalışmayı Morgan ve ark., (2013) de yapmışlar; 5 farklı takım sporundan sporcular ile nitel bir çalışma yapılarak, sporda takım direncinin kavramsallaştırılması ve tanımlanması yapılmıştır. Buna göre sporda takım direnci; bir grup bireyin toplu olarak karşılaştıkları stres faktörlerinin olumsuz etkilerinden koruyan dinamik pro-sosyal bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Takım üyelerinin, bireysel ve kolektif kaynaklarını, sıkıntı /zorluk yaşandığında olumlu bir uyum için kullandıkları süreçlerden oluşur.

Ayrıca Morgan ve arkadaşları elit spor da takım direncinin 4 özelliğini ortaya koymuşlardır;

1.Grup yapısı (stres faktörlerine maruz kalma süresince iletişim kanallarının çalışması)

2.Ustalık yaklaşımları (ekip gelişimini vurgulayan ortak tutum ve davranışları ifade eder.)

3.Sosyal Sermaye (gruplar içindeki yüksek kalitedeki etkileşimler ve duyarlı ilişkilerin varlığından beslenir).

4. Kollektif etkililik (bir grubun bir görevi yerine getirme yeteneğindeki paylaşılan inançlarını ifade eder.)

Morgan ve ark.,(2015) de rugby dünya kupasını kazanan İngiltere takımının 8 oyuncusunun otobiyografik incelemesini yaparak takım direncini destekleyen 5 temel psiko-sosyal süreci ortaya koymuştur;

Dönüşümcü liderlik

Takım liderliğini paylaşma (örneğin, sorumluluk paylaşımı),

Takım öğrenimi (örn., aksiliklere ilişkin bilgi paylaşımı),

Sosyal kimlik (takıma özgü bir takım kimliği geliştirme)

Olumlu duygular (aksiliklere rağmen şaka/espri/mizah canlı tutmak)

Sarkar ve Fletcher (2016) da Koçluk yolu ile direnç geliştirme isimli çalışmalarında koçluk yoluyla direnç gelişimi bir bakış açısı sunarken, antrenörlerin kendi sporcuları ve takımlarındaki direnci geliştirmek için neler yapabileceğini özetlemektedir.

Galli (2016) daki çalışmasında sporda takım direncinin önemini vurgu yapan bir kitap bölümü yayınlamıştır.

Spor ortamlarında takım direncinin self report (öz değerlendirme) yolu ile belirlenmesi noktasında ilk ölçek Decroos ve ark., (2017) yılında geliştirdikleri sporda takım direnci özellikleri envanteridir. Envanter 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşan beşli likert tipi bir envanterdir. Envanterin Türkçe uyarlaması ise Görgülü ve ark., (2018) yılında yapılmış ve yine orjinalinde olduğu gibi 20 madde, 2 alt boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları; *Direnç Özellikleri Gösterme*: 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20 maddelerini kapsıyorken, *Baskı Altında Gösterilen Zayıflıklar*: 2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 19 maddelerini göstermektedir.

Sonuç olarak bakıldığında sporda takım direnci son yıllarda çalışılmaya başlanan ve ilgi çekici konuların başında gelen bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte takım direncinin farklı parametreler ile ilişkisi ve etki gücünün ortaya çıkarılmasının yanı sıra, performansı doğrudan ya da dolaylı olarak yordayıcı gücünü ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Bennett, J. B., Aden, C. A., Broome, K., Mitchell, K., & Rigdon, W. D. (2010). Team resilience for young restaurant workers: Research-to-practice adaptation and assessment. Journal of Occupational Health Psychology, 15, 223-236.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76-82.

Decroos, S.; Lines, R.L.; Morgan, P.B.; Fletcher, D.; Sarkar, M.; Fransen, K.; Vande Broek, G. Development and validation of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory. Sport Exerc. Perform. Psychol., 6, 158–178

Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. Development and Psychopathology, 5, 517-528.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise, 13, 669-678.

Galli, N. (2016). Team resilience. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), Routledge international handbook of sport psychology (pp. 378-386). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. Sport Psychologist, 22, 316-335.

Gorgulu, R., Senel, E., Adilogullari, İ., & Yildiz, M. (2018). An Adaptation Study of Measurement Properties for the Characteristics of Resilience in Sports Team Inventory. Education Sciences, 8(3), 139.

Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. Journal of Applied Sport Psychology, 16, 199-219.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical 22 evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71, 543-562.

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. Personality and Individual Differences, 35, 1685-1695.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.

Morgan PBC, Fletcher D, Sarkar M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: a case study of a rugby union World Cup winning team. Psychol. Sport Exerc., 16:91-100.

Morgan, Fletcher, Sarkar. (2013). Defining and charecterizing team resilience in elite sport. Psychology of Sport and Exercise 14 (2013).

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2016). Developing resilience through coaching. In Thelwell, R., Harwood, C., & Greenlees, I., (Eds.), The psychology of sports coaching: Research and practice (pp. 235-248). London, UK: Routledge.

West, B. J., Patera, J. L., & Carsten, M. K. (2009). Team level positivity: Investigating positive psychological capacities and team level outcomes. Journal of Organizational Behavior, 30, 249–267.

White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. International Journal of Sports Science and Coaching, 10, 379-394.

SB305

YÖNETİCİ ADAYLARININ İŞSİZLİK KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mutlu, O. T[1]., Şentürk, E. H.[2], Çetinkaya A.[3], Akoğlu H.E[4]., Ağılönü, A.[5]

1-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: omutlu1907@hotmail.com
2-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. E-mail: halilevrensenturk@gmail.com
3-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: asilfener09@gmail.com
4-Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. E-mail: erdemakoglu@hotmail.com
5-Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı. E-mail: alichom@gmail.com

ÖZET

İşsizlik hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeleri olumsuz yönde etkileyen ekonomik, sosyal ve özellikle siyasal sorunların başında gelmektedir. İşsizlik yoksulluğu, sosyal eşitsizliği, dışlanmayı ve çatışmaları beraberinde getirmekte ve birçok disiplinden, birçok araştırmanın konusu olmaktadır**.** Yapılan araştırmalara göre dünyada genç işsizliği oranı, genel işsizlik oranının iki katıdır. Bu oran Türkiye'de de yaklaşık olarak aynı düzeydedir. Bu çalışmanın amacı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iş kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2016). Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulan çalışma grubu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören 261 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların işsizlik kaygı düzeylerini ölçmek için Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre, kadın öğrencilerin, erkeklere göre kaygı puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca okudukları bölümlere göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farkın spor yöneticiliği bölümünün lehine olduğu görülmüştür. Okudukları bölümleri kendi istekleriyle seçme değişkenine göre kaygı düzeyleri arasında da bölümlerini isteyerek seçen katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Son olarak ise nüfus yoğunluğu ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucu olarak spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kamu yönetimi bölümüne göre iş kaygılarının düşük olduğu, aynı zamanda okudukları bölümü kendi istekleriyle seçen öğrencilerin iş kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşanılan şehirde nüfus yoğunluğu arttıkça iş kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İşsizlik, spor yöneticiliği, kamu yönetimi, kaygı

INVESTIGATION OF UNEMPLOYMENT ANXIETY LEVELS OF EXECUTIVE CANDIDATES

Unemployment is one of the economic, social and especially political problems that negatively affect both developed and developing countries. Unemployment brings poverty, social inequality, exclusion and conflicts and is the subject of many disciplines and researches. According to research, the rate of youth unemployment in the world is twice the overall unemployment rate. This rate is about the same level as in Turkey. The aim of this study is to compare the unemployment anxiety levels of the students studying at Faculty of Sport Sciences and Faculty of Economics and Administrative Sciences at Muğla Sıtkı Koçman University. The quantitative method was used in the research. Relational screening model, which is one of the general survey models, was used for the purpose (Karasar, 2016). The study group consisting of non-selective sampling methods using criterion sampling method consists of 261 students from the 3rd and 4th grades of the Faculty of Sport Sciences and the Faculty of Economics and Administrative Sciences at Muğla Sıtkı Koçman University. To measure the level of unemployment anxiety of the participants, the "Psychometric Questions for Unemployment Anxiety" scale developed by Ersoy-Kart and Erdost (2008) was used. According to the findings of the study, female students' anxiety point averages higher than males. Also, a significant difference was found between the anxiety levels of the participants and the difference was found to be in favor of the sports management department. A statistically significant difference was found in favor of the participants who chose their departments among the anxiety levels according to their choice.

Finally, a negative correlation was found between population density and anxiety levels. As a result of the study, it is concluded that the students who are studying in the department of sports management have lower job concerns compared to the department of public administration, while at the same time, students who choose the department they wish to read are more worried about unemployment. In addition, as the population density increased, the level of employment anxiety decreased.

Keywords: Unemployment, sports management, public administration, anxiety

GİRİŞ

İşsizlik hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeleri olumsuz yönde etkileyen ekonomik, sosyal ve özellikle siyasal sorunların başında gelmektedir. İşsizlik yoksulluğu, sosyal eşitsizliği, dışlanmayı ve çatışmaları beraberinde getirmekte ve birçok disiplinden, birçok araştırmanın konusu olmaktadır (Kıcır, 2010).

Küresel bir sorun olarak görülen işsizliğin sonuçlarından en çok etkilenen kesim gençlerdir. Genç işsiz kalmalarında en önde gelen nedenler içerisinde, genç olarak kabul edilen 15–24 yaş grubu arasında eğitime katılma oranının artması, yeni işlerin oluşturulması, tecrübe eksikliği, gençlerin nitelik ve kabiliyetlerinin işgücü piyasasının ihtiyaçlarına cevap verememesi gibi durumları saymak mümkündür. Sayılan bu neden ve sebeplerden gençlerin eğitime katılma oranının artması dışındakilerin, belli başlı bazı politikalarla çözülmesi mümkün olmasına rağmen çözülememiş olması, dünyadaki genel işsizlikten en çok gençlerin etkilenmesine neden olmaktadır (Erdayı, 2009).

Kaygı, kişinin içinde yaşadığı anda çevresinde olan beklenmeyen, bilinmeyen tehlikelere karşı duyduğu ve gelecekte gerçekleşmesi veya gerçekleşmemesi muhtemel bir durumu düşünerek endişe, üzüntü, gerginlik durumudur. Bu yönüyle kaygı tanımlamaları şu anda yaşanılan kaygı ve geleceğe yönelik yaşanılan kaygı olarak iki bölümde incelemek gereklidir (Tekin, 2015). Genel anlamda kaygı insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki; dar anlamda ise, kaynağı ve başlangıcı bilinçli olmamasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, beraberinde terleme, kalp çarpıntısı, titreme, baş ağrısı, bulantı, karın ağrısı, boğulacakmış hissi, nefes alma güçlüğü gibi fizyolojik değişimlerin de görüldüğü bir yaşantı şekli olarak tanımlanabilir (Kaya ve Varol, 2004).

İşsizlik kaygısı, özellikle ülkemizde üniversite öğrencilerinde en yaygın olan kaygı türlerinden biridir. Çünkü Türkiye'nin Ekonomik durumu ve üniversite mezunu olup da iş bulamayan pek çok genç gibi, işsizler ordusuna katılacak olma düşüncesi gençlerimizde bu kaygı türünü tetiklemektedir (Yurdakul, 2006). Üniversite son sınıfa gelmiş ve kısa zamanda hayata atılarak yaşamını devam ettirecekleri bir gelir elde edilecekleri isi seçecek olan gençlerde kararsızlık ve bunun doğal bir sonucu olan; umutsuzluk, tutarsızlık ve issizlik kaygısının yüksek olduğu görülmektedir (Aytaç ve Bayram, 2001).

Bu kapsamda değerlendirildiğinde çalışmanın amacı, işsizliğin yüksek oranda yaşandığı günümüzde yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygı durumlarını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 261 öğrenci oluşturmaktadır. Grup oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd. 2017).

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde ise Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 6 madde yer almıştır. Bu değişkenler; cinsiyet, doğum yılı, okuduğu bölüm, üniversite kaçıncı sınıf olduğu, ikamet ettiği yer ve okuduğu bölümü isteyerek seçme durumudur.

İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular: Araştırmada verileri toplamak amacıyla Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" anket formu kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısını belirlemek için var olan alan yazın ışığında 12 psikometrik soru oluşturmuştur. Sorular 1-5 arası puanlanan Likert tipi ölçek yardımıyla cevaplandırılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplardan işsizlik kaygısı hesaplanmakta ve 12 maddeden 5 tanesi ters değerlendirilmektedir (Ersoy-Kart ve Erdost, 2008).

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılacak veriler SPSS 22 istatistik programı kullanılarak çözümlenmiştir. Öncelikle yüzde ve frekans dağılımları ve ortalama – yaygınlık ölçülerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Sonrasında eldeki verilerin normallik dağılımları sınanmıştır. Normal dağılım göstermemesi sebebiyle non-parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için bağımsız değişken ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon analizi, Mann-Whitney U testi ve *Kruskal Wallis-H Testi* kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	137	52.49
	Erkek	124	47.51
Doğum Yılı	1991-1992	17	6.51
	1993	98	37.55
	1994	105	40.23
	1995-1996	41	15.71
Bölüm	Spor Yöneticiliği	126	48.28
	Kamu Yöneticiliği	135	51.72
Sınıf	3.sınıf	119	45.59
	4.sınıf	142	54.41
İkamet ettiği yer	Köy	39	14.94
	Kasaba	44	16.86
	İlçe	79	30.27
	İl	58	22.22
	Büyükşehir	41	15.71
Bölümünüzü isteyerek mi seçtiniz?	Evet	157	60.15
	Hayır	104	39.85
	Toplam	261	100,0

Araştırmaya 137'si kadın, 124'ü erkek olmak üzere toplamda 261 kişi katılmıştır. Katılımcıların 126'sı Spor Yöneticiliği Bölümü, 135'i ise Kamu Yöneticiliği Bölümünde okuyan ve 119'u 3. Sınıf, 135'i ise 4. sınıfta okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U analizi

Cinsiyet	N	X	Sıra ort.	Sıra top	U	p
Kadın	137	2,6703	133.45	18282.5	8158,500	,581
Erkek	124	2,6102	128.29	15908.5		

*p<,05

Tablo 2. deki bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir (p>0,58). Ancak kadın bireylerin erkek bireylere göre kaygı oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Kaygı düzeylerinin bireylerin okudukları bölüm değişkenine göre Mann Whitney U analizi

Bölüm	N	X	Sıra ort.	Sıra top	U	p
Spor Yöneticiliği	126	2,5020	110.03	13863.5	5862,500	,000*
Kamu Yönetimi	135	2,7722	150.57	20327.5		

*p<,05

Tablo 3. te yer alan veriler sonucunda katılımcıların öğrenim gördüğü bölümlere göre kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farkın spor yöneticiliği okuyan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilirken, kamu yöneticiliği okuyan öğrencilerin, spor yöneticiliği okuyan öğrencilere göre kaygı düzeyleri ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümü kendi isteklerine göre seçme değişkenine göre Mann Whitney U analizi

Bölüm seçim	N	X	Sıra ort.	Sıra top	U	p
Evet	157	2,5446	116.99	18367	5964,000	,000*
Hayır	104	2,7885	152.15	15824		

*p<,05

Tablo 4. de bölümünüzü isteyerek mi seçtiniz sorusuna verilen cevaplarda, bölümümü isteyerek seçmedim diyen öğrencilerin, bölümü isteyerek seçtiğini düşünen bireylere göre kaygı düzeylerinin ortalamasının daha yüksek çıktığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Kaygı düzeylerinin üniversite kaçıncı sınıf oldukları değişkenine göre Mann Whitney U analizi

Sınıf	N	X	Sıra ort.	Sıra top	U	p
3.sınıf	119	2,5994	125,50	14935,00	7795,000	,281
4.sınıf	142	2,6772	135,61	19256,00		

*p<,05

Tablo 5. te araştırma katılan öğrencilerden 4. sınıfta okuyan bireylerin 3. sınıfta okuyan bireylere göre kaygı düzey ortalamalarının daha yüksek olduğu ancak arada anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Kaygı düzeylerinin ikamet edilen yer değişkenine göre Kruskal Wallis H analizi

İkamet	N	X	Sıra ort.	Std. S.	χ^2	p
Köy	39	2,7051	136,65			
Kasaba	44	2,7652	148,98			
İlçe	79	2,6762	134,27	1,272	8,742	,068
İl	58	2,6236	129,22			
Büyükşehir	41	2,4085	102,55			

*p<,05

Tablo 6'da araştırmaya katılan bireylerin kaygı düzeyleri ortalamalarıyla ikamet ettikleri yerlere göre aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7.

		Yaş	Sınıf	İkamet (nüfus yoğunluğu)
Kaygı ortalaması (n=261)	r	,052	,067	-,150*
	p	,407	,282	,015

*p<,05

Tablo 7'de kaygı ortalamalarıyla yaş, sınıf ve ikamet edilen yer arasında yapılan ilişki testine göre, araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı düzey ortalamalarının ikamet edilen yerin nüfus yoğunluğunun düşmesine bağlı olarak negatif yönde bir ilişki saptanarak arttığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Gelişmiş ya da az gelişmiş pek çok ülke de işsizlik, küresel bir sorun haline gelmişken, genç ve diplomalı işsizlik sorunu da bu ülkelerde gün geçtikçe daha büyük sorunlar yaratmaya başlamıştır. İşgücü piyasasının beklenti ve talepleri göz önüne alınmadan belirlenen yükseköğretim öğrenci kontenjanları, her geçen gün biraz daha fazla eğitimli işsizin ortaya çıkışına neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonra iş hayatına adım atacaklarına dair umutları kaybolmaktadır. Yapılan pek çok araştırmada üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olduktan sonrası işsiz kalacaklarına dair kaygılar taşıdığı görülmektedir (Çolakoğlu ve ark, 2017).

Bu çalışmada Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesi ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygısı düzeyleri ve kaygı düzeylerinin hangi değişkenlere göre farklılaştığı araştırılmıştır. İşsizlik kaygısı açısından cinsiyet, sınıf ve ikamet yeri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İşsizlik kaygısı ile arasında anlamlı farklılık bulunan değişkenler öğrencilerin okudukları bölüm ve öğrenim gördükleri bölümü kendi isteklerine göre seçme değişkenleridir. Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygılarının incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulgular üniversiteli gençlerin işsizlik kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre fark göstermediğini ortaya koymuştur (Tablo 2). TÜİK verilerine göre yüksekokul veya fakülte mezunu olan toplam nüfus oranı %15,5 olup bu oran erkeklerde %17,9 kadınlarda ise %13,1'dir (TÜİK, 2016). Erkek ve kadın eğitim durumlarının birbirine günden güne yaklaşması üniversitelerde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerinde işsizlik kaygı düzeylerinin benzer sonuçlar göstermesine neden olmuş olabilir. Dursun ve Aytaç (2009) ile Kaya ve Varol (2004) yaptıkları çalışmalarda kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Yine Tekin (2015) ile Turanç ve Donar (2017) 'da yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklere göre işsizlik kaygı düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır.

Diğer bir değişkende ise üniversiteli öğrencilerin işsizlik kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği sonucuna varılmıştır. Kamu yönetimi bölümü okuyan öğrencilerin spor yöneticiliği bölümünü okuyan öğrencilere göre işsizlik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3). Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygı düzeylerinin kamu yönetimi

bölümünde öğrenim gören öğrencilerden daha az olma sebebi olarak son yıllarda spor yöneticiliği bölümü mezunlarına sağlanan istihdam oranının artması gösterilebilir. Gençlik ve Spor Bakanlığı spor eğitimi veren üniversitelerin fakülte ve yüksekokullarından mezun olan spor elemanlarının istihdamını sağlama konusunda sorumlu kuruluştur. Bu kapsamda 2019 yılında 3200 sözleşmeli spor elemanının istihdamı gerçekleştirilecektir.

Ayrıca 2016 yılında 850 spor elemanının istihdamı gerçekleşmiştir, Aynı zamanda spor sektörünün dinamik bir yapı olması ve iş alanlarının günden güne çoğalması da spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygısını düşüren etkenlerden sayılabilir. Bunun yansıra kamu yönetimi mezunlarının iş alanlarının daha geniş olduğu görülmekte ancak bu iş alanlarına alımların kamu yönetimi mezunlarının yanında iktisat, işletme, maliye vb. bölümleri kapsaması da bu bölümü okuyanlarda işsizlik kaygı düzeyinin artmasına sebebiyet verebilir.

Okuduğu bölümü isteyerek seçme durumları arasında toplam işsizlik kaygısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık görülmektedir. Araştırmada okudukları bölümü isteyerek seçmeyenlerde isteyerek seçenlere göre toplam işsizlik kaygı puanının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde birçok çalışmada okudukları bölümü isteyerek seçmeyenlerin işsizlik kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucu görülmüş ve bu sonuçlar çalışmamız sonuçlarıyla paralellik göstermiştir (Üstün ve ark., 2014; Doğan ve Çoban, 2009; Tayfun ve Korkmaz, 2016). Okudukları bölümleri kendi istekleriyle seçmeyenlerin işsizlik kaygılarının daha fazla olma sebebi sevdikleri işleri yapamayacak olmalarından ve o alanlara ilgi duymamaları sebebiyle iş bulamayacaklarının kaygısını yaşadıklarından dolayı olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin kaygı düzeyi ile ikamet ettikleri yerin nüfus yoğunluğu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Tablo 7). Öğrencilerin ikamet ettikleri yerdeki nüfus yoğunluğu arttıkça kaygı düzeylerinde azalma görülmektedir. Bu da yaşanılan yerin büyüklüğünün çalışma alanlarının genişlemesi ve iş bulma olanaklarının artması yönünde bir fırsat sağladığına yorumlanabilir.

İşsizlik ve özel olarak genç işsizliği makro bir sorundur ve uzun vadeli önlemler gerektirmektedir. Bu sorunla mücadelede birçok araç kullanılmaktadır. Ancak kapsamlı bir politika olmadıkça kullanılan araçlar yetersiz kalacaktır. Özellikle eğitim politikaları ve istihdam politikaları bu noktada önem kazanmaktadır (Demir ve Taşkıran, 2018).

Araştırmanın sonucu olarak spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kamu yönetimi bölümüne göre iş kaygılarının düşük olduğu, aynı zamanda okudukları bölümü kendi istekleriyle seçen öğrencilerin iş kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşanılan şehirde nüfus yoğunluğu arttıkça iş kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

KAYNAKÇA

Akıncı, M. (2016). Yükseköğretimle Gençliğin İşsizlik Kaygısı ve Çalışma Hayatı Algısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

Aytaç, S., Bayram, N. (2001). Üniversite gençliğinin is ve es seçimindeki etkin kriterlerinin analitik hiyerarşi sureci (AHP) ile analizi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16, s. 99.

Balkaya, E. (2017). Üniversite Son Sınıf Öğrencelerinde İşsizlik Kaygısı ve Girişimcilik Niyeti İlişkisi: Tra1 Bölgesi Örneği. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Bulutay, T. (2005). Türkiye'de Yüksek Öğrenimlilerde İşlendirme ve İşsizlik, Türkiye Ekonomi Kurumu, Tartışma Metni, http://www.tek.org.tr, Erişim Tarihi: 30.01.2019.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Çolakoğlu, T., Polat, E.K., Aydin, G.G. (2017). İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Issızlık Kaygısı Üzerine Bir Araştırma: Biga IIBF Örneği. *International Journal of Innovative Approaches in Social Sciences*, 1(1), 29-39. doi: 10.29329/ijiasos.2017.85.3

Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Çelik, K. (2006). Unemployment experience of youth in Ankara and Şanlıurfa. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Demir, Ö., Taşkıran, T. (2018). İİBF Mezun Adaylarının İş Bulma Ümitlerini Etkileyen Faktörler Üzerine Nicel Bir Araştırma, *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(1), 42- 57.

Dereli, F., Kabataş, S. (2009). Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi, *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.

Dursun, S., Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,*28(1),71-84

Eraraslan, İ. (2010). Küreselleşmiş Dünyada İşsizlik: Türkiye'de İşsizlik Üzerine İnceleme. T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Ersoy-Kart, Müge, Erdost, H.E., (2008)," Employment Worries Among Turkish University Students",*Social Behaviour and Personality*, 36 (2), 275-288.

Erdayı, U.A. (2009). Dünyada Genç İşsizliği Sorununun Çözümüne Yönelik Ulusal Politikalar ve Türkiye. Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 22. s. 133-162.

Gökalp, E., Gökalp, M.O., Çoban, S., Eren, P.E. (2018). Dijital dönüşümün istihdama etkisi: Mesleki açıdan fırsatlar ve tehditler. Paper presented at the Fifth International Management Information Systems Conference.

Kara, L.Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İşsizlik Kaygısı: Celal Bayar Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü Öğrencileri Üzerine Nitel Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. 31. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya M., Varol K. (2004). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Samsun, (17).

Kıcır, B. (2010). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde İşssizlik Kaygısı: Psikolojik Etmenler Açısından Bir İnceleme. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Kılıçbay, M. A. (1999). "Uygarlığın Ödülü Olarak Kaygı", Doğu Batı Dergisi, Yıl: 2 Sayı: 6, Ankara 1999, s. 124.

Sertkaya, Y. (2013). Türkiye Ekonomisi'nde İşsizliğin Gelişimi ve Genç İşsizlik Sorunu ve Çözüm Önerileri. T.C. Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilm Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Tekin Tayfun, A.N., Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 534-538.

Tekin, A.N. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Tiryaki, H. H. (2013). Teorik ve Ampirik Açıdan Gelir Dağılımı ve İşsizlik İlişkisi: Türkiye Üzerine Bir Çalışma. T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Turanç, S.İ., Donar, B. G. (2017). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin İşsizlik Kaygılarını ve Yaşam Doyumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Siyaset, Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*. Ekim 2017, Cilt:5, Sayı:4. E-ISSN: 2147-7035

Türel, A. N. (2015). Türkiye'de İstihdam Ve İşsizlik Sorunları ve Çözüm Önerileri Özel Sektör Çalışanları Açısından Isparta İli Örneği. T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Isparta.

Türk Dil Kurumu. (2019). "Büyük Türkçe Sözlük", http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=i%C5%9Fsizlik (Erişim Tarihi, 31.01.2019).

Türkiye İstatistik Kurumu (2019). http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=30680 Erişim Tarihi: 30.01.2019.

Yapıcı, A. (2006). Alkol Bağımlılığında Depresyon Ve Anksiyetenin Yetiyitimi Ve Yaşam Kalitesine Etkileri. *T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 11. Psikiyatri Kliniği Dergisi*, www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr aslihan yapici.pdf adresinden 27 Aralık 2018 tarihinde edinilmiştir.

Yurdakul, T. (2006). Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Uygulamalı Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Seramik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin İşsizlik Kaygıları Üzerine Bir Araştırma. T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Uygulamalı Sanatlar Anabilim Dalı, Seramik Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE SOSYAL KAYGI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Ercan Polat[1], Berna Can[2], Rahmi Kılınç[3]

[1]BESYO, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, E-posta:ercihanpolat@hotmail.com
[2] Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, E-posta:cannbernaa@gmail.com [3]BESYO, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, , E-posta: xmen____27@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışma spor yapan ve yapmayan bireylerin, sosyal kaygı düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu Niğde ilinde ikamet eden ve öğrenimi devam ettiren, 18 yaş üstü spor yapan ve yapmayan gönüllü katılımcı öğrencilerden bireylerden oluşmuştur. Grup oluşumu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.
Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan anket formları araştırmacı tarafından yüzyüze görüşme yöntemiyle bireylere ulaştırılmıştır. Bu araştırmada: bireylerin demografik özellikleri elde etmek için 'Kişisel Bilgi Formu' kullanıldı. Ayrıca bireylerin, Yaşam tatmini düzeyini tespit etmek için Diener ve Ark. (1985) tarafından geliştirilen, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan tek boyutlu 'Yaşam Tatmini Ölçeği' ve sosyal fobi düzeylerini belirlemek için Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen Dilbaz (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan sosyal korku ve kaçınma boyutlarını içeren ''Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'' kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edildi.
Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde hem cinsiyetler arasında hem de spor yapan ve yapmayanlar arasında sosyal kaygı ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sağlık/rekreatif amaçlı spor yapma durumuna göre sosyal kaygı ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların yaşam doyumu arttıkça sosyal kaygı düzeylerinde kısmi derecede anlamlık olarak azalışlar rapor edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal kaygı, Yaşam doyumu

ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND LIFE SATISFACTION OF SPORTSPEOPLE AND NONSPORTSPEOPLE

ABSTRACT

This study aims to analyse the relationship between social anxiety and life satisfaction of sportspeople and non-sportspeople considering different variables. In this study, relational screening method, which is among general screening methods, was used. The study group consists of volunteer students over 18 years old studying and living in Niğde. The participants were chosen randomly with convenience sampling.
Survey was carried out to collect the data in the study and it was applied to the participants by interviewing them face to face. For gathering demographic features of the participants, Personal Information Form was used. In addition to this, Life Satisfaction Scale with one dimension, which was developed by Diener and et al. (1985) and was adapted into Turkish by Köker (1991) and Yetim (1991), was conducted. Also "Liebowitz Social Anxiety Scale" developed by Liebowitz (1987) and adapted into Turkish by Dilbaz (2001) which includes the subcategories of social fear and avoidance was applied. Finally the data was analysed with SPSS.
The findings show that there is no meaningful difference between social anxiety and life satisfaction scores in terms of the gender, doing sports and not doing sports. A significant difference was found in terms of social anxiety and life satisfaction scores according to sport / health status. Besides it was revealed that as the life satisfaction of the participants increases, their social anxiety decreases partly meaningfully.
Keywords: Sports, Social anxiety, Life satisfaction

1.GİRİŞ

Günümüzde spor bireylerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve psikomotor gelişimi açısından son derece önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte spor, fiziksel aktiviteler bütünü olarak değerlendirilmekle birlikte insanlara sosyal kimlik ve grup üyeliği sağlayarak sosyalleşmelerine yardımcı olan bir kavram olarak ifade edilmektedir (Küçük vd., 2004). Bu durumda, sporun insanı ilgilendiren birçok bilimle iç içe olduğunu göstermektedir

(Oda, 2014). Özelikle psikloji alanıyla yakından ilişkili olan spor, spor yapan ve yapmayan bireylerde ortaya çıkan birçok psiklojik duruma yönelik araştırmalara konu olmuştur (Çağlayan-Tunç, 2015). Bu araştırma konularından birisiide önemli bir sorun olarak karşımıza çıkan sosyal kaygı durumudur.

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda uygun olmayan durumda davranarak, kötü duruma düşeceği ve başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Eren-Gümüş, 2006). Sosyal kaygı, özellikle kişisel değerlendirme ve eleştirilme kaygılarıyla birlikte ele alınan ve bireylerin günlük yaşamları, akademik faaliyetleri ve mesleki yaşamları gibi birçok yaşam alanını etkileyen bir problem durumudur (Çakır, 2010; Ceylan, 2011). Aynı zamanda, sosyal kaygı ve psiklojik iyi oluş kavramıda birlikte ele alınmış ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen nedenler olarak sosyal kaygıya sahip olan bireylerin sosyal yaşantılarında daha az pozitif deneyim yaşamaları, sosyal ilişkilerinin zayıf olması ve sosyal statülerinde düşüş yaşacakları konusunda endişelenmeleri ve korkmaları gösterilmiştir (Kashdan, 2006). Sosyal kaygı ve spor birlikte değerlendirildiğinde ise, sosyal kaygı yaşayan sporcuların doğru karar almakta ve yeteneklerini sergilemekte olumsuz etkilendikleri bunun sonucunda da kaygı düzeylerinin yükseldiği, çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca yaptıkları haretketleri unuttukları ve yanlış kararlar alma eğilimlerinin arttığı saptanmıştır (Gümüş, 1997). Bu durumunda, yaşamın tamamından elde edilen yaşam tatmini düzeyini düşürdüğü görülmüştür (Crozier ve Alden, 2009).

Yaşam tatmini ise, insan mutluluğunun bilişsel yönünü temsil eden (Diener ve Lucas, 1999), bireylerin yaşamlarının bir bölümden değil tamamından tatmin olup olmadıklarına dair genel bakış açısını içeren (Diener vd., 1985), öznel iyi olma ve yaşam kalitesi hakkında ulaşılan yargıları ifade eden süreç olarak tanımlanmaktadır (Vara, 1999). Yaşam tatminin belirleyici unsurları olarak fiziksel sağlık, mental sağlık, psiklojik iyi oluş, etkili iletişim becerisi, sosyal ilişkileri başlatmak ve sürdürmek olarak belirlenmiştir (Cruce vd., 2010). Bunların yanı sıra yaşam tatmini, toplumlarında yaşam kalitesini belirleyici unsur olarak değerlendirilmiş (Iwasa vd., 2006) ve yapılan araştırmalarda sosyal ilişkilerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyleri toplumun yapısında göre olumlu ve olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır (Damasio, Melo ve Silva, 2013)

Literatür incelendiğinde, ulusal ve uluslararası alanyazında spor yapan ve yapmayan bireylerde sosyal kaygı ve yaşam tatmini kavramlarının birlikte değerlendirildiği araştırmaların olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda sosyal kaygı ve yaşam tatmini kavramları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok üniversite öğrencilerine yönelik olduğu ve akademik başarı, öz benlik, cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiği görülmektedir (Feingold, 1994; La Greca and Lopez, 1998; Walsh, 2005; Shepherd and Edelmann, 2005; Gültekin ve Dereboy, 2011; Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011; Çağlar, Dinçyürek ve Arsan, 2012). Yaşam tatmini ile ilgili yapılan araştırmaların ise, daha çok rekreatif etkinliklerinin yaşam tatmini üzerine etkisini belirlemek için yapıldığı görülmektedir (Foong, 1992; Özmaden, 1997; Silverstein ve Parker, 2002; Chuchmach, 2003; Baker ve Palmer, 2006; Von-Mackensen, 2007; Demirel ve Harmandar, 2009; Villamisar ve Dattilo, 2010)

Sosyal kaygı ve yaşam tatmini kavramları ele alındığında sosyal kaygının bireylerin yaşamlarını daha çok olumsuz etkilediği görülürken, yaşam tatmininin bireylerin yaşamını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Dolayısıyla, sporun bireyler üzerindeki psiklojik etkileri dikkate alıdığında düzenli olarak yapılan egzsersizin psikloijik iyi oluş ve yaşam tatmini düzeyini arttığı bilinmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı; spor yapan ve yapmayan bireylerin sosyal kaygı düzeyi ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından inceleyerek durum analizinin yapılması ve elde edilecek bilimsel sonuçlar doğrultusunda problem çözümüne yönelik bazı öneriler sunmaktır.

2.MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, ilişkisel tarama modeli (Karasar 2016: s.114) çerçevesinde yürütülmüştür.

Araştırma Grubu: Bu araştırmanın örneklem grubu Niğde ilinde ikamet eden ve öğrenimi devam ettiren, 18 yaş üstü spor yapan ve yapmayan gönüllü katılımcı öğrencilerden 213 kadın 166 erkek olmak üzere toplam 379 bireylerden oluşmuştur. Örneklem seçiminde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Uygun (kazara) örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir.(Büyüköztürk, 2017: 95)

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Diener ve Ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yaşam Tatmini Ölçeği, üçüncü bölümde Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam Tatmini Ölçeği: Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan "Satisfaction With Life Scale (SWLS)" Yaşam Tatmini Ölçeği tek boyutlu, 5 maddeli ve 7'li likert tipindedir. Toplam puan üzerinden değerlendirilmesi yapılan ölçeğin maksimum puanı 35 minimum puanı ise 5'dir. Değerlendirme sürecinde ise; 5 – 9 puan aralığı aşırı tatminsizlik, 20 – 24 puan aralığı hafif tatmin durumu ve 30 – 35 puan aralığı ise çok yüksek tatmin düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ilk olarak Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Sonrasında Durak vd. (2010) ölçeği farklı gruplar üzerinde

ölçümleyerek Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı α=0,84 olarak hesaplanmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği: Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ve bireylerin, korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmekte kullanılan "Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)" Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği iki boyutlu, 13'ü performans, 11'i sosyal etkileşim durumlarıyla ilgili olmak üzere toplam 24 maddeli ve 4'lü likert tipindedir. Toplam puan üzerinden değerlendirilmesi yapılan ölçeğin maksimum puanı 96 minimum puanı ise 4'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ilk olarak Gümüş (1997) yapmıştır. Sonrasında Dilbaz (2001) yapmış ve son olarak Soykan vd., (2003) ölçeği farklı gruplar üzerinde ölçümleyerek Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı α=0,88 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Anketler katılımcılardan yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Toplam 379 katılımcıya ulaşılmış ve araştırmada kullanımı uygun görülmüştür.

Verilerin Analizi: Veriler toplandıktan sonra SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarıyla karşılaşılması sonucu parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için, ikili değişkenlere göre farklılıkları belirlemek amacıyla Independent Samples t Testi, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Korelasyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler – Yüzde ve Frekans dağılımlar

		F	%
Cinsiyet	Kadın	213	56,2
	Erkek	166	43,8
Lisanslı Sporcu Olup/Olmama	Evet	119	31,4
	Hayır	257	67,8
Sağlık/Rekreatif vb. Amaçlı Düzenli **Egzersiz Yapıp/Yapmama**	Evet	203	53,6
	Hayır	170	44,9
Toplam		**379**	**100**

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyet değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri verilmiş olup, katılımcıların %56,2'si kadın (n=213), %43,8'i erkektir (n=166). Lisanslı sporcu olup/olmama değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %31,4'ü lisanslı evet(var) (n=119), %67,8'i lisanssız hayırdır(yok) (n=257). Sağlık/rekreatif vb. amaçlı düzenli egzersiz yapıp/yapmama değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %53,6'sı evet (yapıyor) (n=203), %44,9'u hayırdır (yapmıyor) (n=170).

Tablo 2. Tanımlayıcı istatistikler – ortalama ve yaygınlık ölçüleri

	$\bar{x}$	S	Min.	Max.	N
Sosyal Korku	55,55	14,11	24,00	88.00	**379**
Sosyal Kaçınma	51,62	13,83	24,00	87,00	
Yaşam Tatmini	21,66	6,90	5,00	35,00	
Sosyal Kaygı Düzeyi	107,31	24,60	48,00	172,00	

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların Sosyal korku düzeyleri 55,55 ± 14,11 ortalama ve standart sapmasına sahiptir. Sosyal kaçınma düzeyleri 51,62 ± 13,83 ortalama ve standart sapmaya sahiptir. Yaşam tatmini düzeyleri 21,66 ± 6,90 ortalama ve standart sapmaya sahiptir. Sosyal kaygı düzeyleri 107,31 ± 24,60 ortalama ve standart sapmaya sahiptir.

Tablo 3. Cinsiyete göre sosyal korku, sosyal kaçınma, yaşam tatmini ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin farklar

		n	x̄	S	Sd	t	P
Sosyal Korku	Kadın	204	55,67	13,73	356	,187	,85
	Erkek	154	55,38	14,63			
Sosyal Kaçınma	Kadın	200	52,25	13,90	354	,970	,33
	Erkek	156	50,82	13,75			
Yaşam Tatmini	Kadın	206	21,62	6,82	370	-,126	,90
	Erkek	166	21,71	7,03			
Sosyal Kaygı Düzeyi	Kadın	199	107,93	24,84	344	,544	,58
	Erkek	147	106,47	24,35			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine ait sosyal kaygı, sosyal kaçınma alt boyutlarından ve yaşam tatmini, sosyal kaygı ölçeklerinden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Lisanslı sporcu olup/olmama durumuna göre sosyal korku, sosyal kaçınma, yaşam tatmini ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin farklar

		N	x̄	S	Sd	t	P
Sosyal Korku	Evet	114	54,35	15,54	355	-1,116	,26
	Hayır	243	56,13	13,40			
Sosyal Kaçınma	Evet	114	49,91	14,66	353	-1,616	,10
	Hayır	241	52,45	13,40			
Yaşam Tatmini	Evet	118	22,33	7,63	369	1,207	,22
	Hayır	253	21,41	6,47			
Sosyal Kaygı Düzeyi	Evet	111	104,45	27,94	343	-1,501	,13
	Hayır	234	108,71	22,84			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların lisanslı sporcu olup/olmama durumana ait sosyal kaygı, sosyal kaçınma alt boyutlarından ve yaşam tatmini, sosyal kaygı ölçeklerinden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sağlık-rekreatif amaçlı spor yapma durumuna göre sosyal korku, sosyal kaçınma, yaşam tatmini ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin farklar

		N	$\bar{x}$	S	Sd	t	P
Sosyal Korku	Evet	191	53,93	15,20	351	-2,274	**0,02**
	Hayır	162	57,34	12,50			
Sosyal Kaçınma	Evet	190	49,93	14,63	349	-2,359	**0,01**
	Hayır	161	53,38	12,42			
Yaşam Tatmini	Evet	201	22,56	6,91	365	2,851	**0,00**
	Hayır	166	20,51	6,78			
Sosyal Kaygı Düzeyi	Evet	183	103,99	26,93	339	-2,571	**0,01**
	Hayır	158	110,81	21,12			

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların sağlık/rekreaktif amaçlı spor yapma durumana ait sosyal kaygı, sosyal kaçınma alt boyutlarından ve yaşam tatmini, sosyal kaygı ölçeklerinden almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Sağlık rekreatif amaçlı spor yama durumu ve toplam gruplara göre LSKÖ ve YTÖ arasındaki ilişkiler

			Yaşam Tatmini		
			N	r	P
Sağlık-Rekreatif Amaçlı Spor Yapma Durumu	Evet	Sosyal Korku	189	-0,17*	**0,02**
		Sosyal Kaçınma	189	-0,16*	**0,03**
		Sosyal Kaygı Düzeyi	182	-0,18*	**0,02**
	Hayır	Sosyal Korku	159	0,02	0,80
		Sosyal Kaçınma	158	-0,14	0,08
		Sosyal Kaygı Düzeyi	155	-0,08	0,31
Toplam Gruplar		Sosyal Korku	353	-0,10	**0,05**
		Sosyal Kaçınma	352	-0,17**	**0,00**
		Sosyal Kaygı Düzeyi	342	-0,16**	**0,00**

Tablo 6 incelendiğinde, sağlık-rekreasyon amaçlı spor yapıyorum diyen grupta ve toplam grupta yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeylerinde zayıf düzey negatif korelasyonlar görülmektedir. Bu sonuçlar göre özellikle düzenli sportif aktivitelere katılan bireylerin sosyal kaygı düzeyi azaldıkça yaşam tatmini düzeyi kısmen de olsa artmaktadır. Düzenli spora katılmayan bireylerde ise sosyal kaygı düzeyi ve yaşam tatmini arasında ilişki yoktur.

Tablo 7. LSKÖ'nin YTÖ'ni açıklamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	Standartlaştırılmamış Katsayılar B	Std.hata	Standartlaştırılmış Katsayılar Beta	t	Anlamlılık Düzeyi
(Sabit)	26,29	1,69	-0,16	15,58	**0,00**
Sosyal Kaygı Düzeyi	-0,04	0,02		-2,90	**0,00**
R= 0,155 R^2= 0,024	F= 8,39	p= 0,000			

Tablo 7 incelendiğinde, sosyal kaygı düzeyinin yaşam tatmini üzerinde negatif yönlü anlamlı (p= 0,00) yordama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak bu yordama gücünün oldukça zayıf (% 2,4; R^2= 0,024) nitelikte olduğu görülmektedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal korku, sosyal kaçınma, yaşam tatmini ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin farklar incelendiğinde, sosyal korku, sosyal kaçınma alt boyutlarından ve ölçek toplam puanlarından almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Alan yazın incelendiğinde, yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değişmediğini ortaya koyan araştırmalar (Memik vd.,2010; Tolulope ve Olayinka, 2013; Stein vd., 2001) çoğunlukta olmakla birlikte yapılan araştırmalarda kadınların yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Deniz vd, 2012; Özgen, 2012; Tuzgöl, 2007). Kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasının nedeni olarak cinsiyet-toplumsal rol beklentisi (Gültekin ve Dereboy, 2011), kişilik ve ruhsal özlelikler gibi etkenlerin etkili olduğu ifade edilmiştir (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011). Ayrıca kadınların yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olmasının nedeni olarak erkeklere oranla daha kolay arkadaş edinmeleri ve sosyal faaliyetlerde daha fazla yer almaları gösterilebilir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların lisanslı sporcu olup/olmama değişkenine göre sosyal korku, sosyal kaçınma, yaşam tatmini ve sosyal kaygı değişkenlerine ilişkin farklar incelendiğinde, sosyal korku, sosyal kaçınma alt boyutlarından ve ölçek toplam puanlarından almış oldukları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Alan yazın incelendiğinde, araştırma sonuçları ile paralel sonuçlara ulaşan araştırmaların olduğu görülmüştür (Aydın, 2017). Ayrıca Pauperio ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada sporun yaşam tatmini düzeyini artığı ve spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulgularında, katılımcıların sağlık-rekreatif amaçlı spor yapma durumuna değişkenine göre yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeyi karşılaştırılıdığında, sosyal korku, sosyal kaçınma alt boyutları ve sosyal kaygı ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar arasında spor yapmayan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, yaşam tatmini ölçeğinden almış oldukları toplam puanlar arasında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. (Tablo 5). Alan yazın incelendiğinde, Ayhan (2017) yapmış olduğu araştırmada "fiziksel sağlık" ve "mental sağlık" alt boyutlarında rekraetif amaçlı spor yapan katılımcıların lehine iststistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların sağlık-rekreasyon amaçlı spor yapıyorum diyen grupta ve toplam grupta yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeylerinde zayıf düzey negatif korelasyonlar görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuçlar göre özellikle düzenli sportif aktivitelere katılan bireylerin sosyal kaygı düzeyi azaldıkça yaşam tatmini düzeyi kısmen de olsa artmaktadır. Düzenli spora katılmayan bireylerde ise sosyal kaygı düzeyi ve yaşam tatmini arasında ilişki yoktur.

Araştırma bulgularında, katılımcıların sosyal kaygı ve yaşam tatmini öleğinin açıklanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, sosyal kaygı düzeyinin yaşam tatmini üzerinde negatif yönlü anlamlı (p= 0,00) yordama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak bu yordama gücünün oldukça zayıf (% 2,4; R^2= 0,024) nitelikte olduğu görülmektedir (Tablo 7).

Sonuç olarak; cinsiyet ve lisanslı sporcu olup/olmama değişkenlerinin sosyal kaygı ve yaşam tatmini düzeyine çok fazla etki etmediği, sağlık/rekreatif amaçlı spor yapma durumunun sosyal kaygı ve yaşam tatmini düzeyini etkilediği söylenebilir. Ayrıca, spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve sosyal kaygı düzeylerinde zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre özellikle düzenli olarak spor aktivitelerine katılan bireylerin sosyal kaygı düzeyi azaldıkça yaşam tatmini düzeyinin de kısmen de olsa arttığı görülmüştür.

KAYNAKÇA

Aydın, Ö. (2017). *Takım ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Gençlerin Sosyal Fobi Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Kahramanmaraş.

Baker, D. A., and Palmer, R. J. (2006). Examining the Effects of Perceptions of Community and Recreation Participation on Quality of Life. Social Indicators Research, (3). 395.

Büyüköztürk, Ş. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (21.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması,* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Chuchmach, L. P. (2003). The Mediational Role of Perceived Control between Health Status and Life Satisfaction in An Elderly Population. Unpublished Master's dissertation, University of Manitoba

Crozier, W.R. & Alden, L.E. (2009). Coping with shyness and social phobia a guide to understanding and overcoming social anxiety. London: Oneworld Publications.

Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arsan, N. (2012), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi, Hacettepe Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43:ss.106-116.

Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi,* Yüksek lisansa tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi,* Yüksek Lisans Tezi Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Damasio, F.B., Melo, R.L. & Silva, J.P.(2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. Paidéia (Ribeirão Preto), 23(54), 73-82.

Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. International Journal of Human Sciences, 6(1), 838-846.

Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress.Psychlgical Bulletin, 125(22), 276-303.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Emmons, RA., Larsen, RJ., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

Dilbaz, N. (2001). Liebowtiz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, s.132.

Durak, M., Durak, E.Ş., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults, Social Indicators Research, 99(3): 413-429.

Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.

Feingold, A., (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis, Psychological Bulletin, 116(3):pp.429-456.

Foong, A. (1992). Physical Exercise/Sports And Biopsychosocial Well-Being. Journal of the Royal Society of Health, 112, 227–230.

García-Villamisar, D. A. and Dattilo, J. (2010). Effects of A Leisure Programme on Quality of Life and Stress of İndividuals with ASD. Journal Of Intellectual Disability Research, 54(7), 611-619.

Gültekin, B.K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3): ss. 150-58.

Gümüş, A.E. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Iwasa. H., , Kawaai. C., , Gondo. Y., Inagaki. H., & Suzuki. T. (2006). Subjective well being as a predictor of all-cause mortality among middle-aged and elderly people living in an urban Japanese community: A sevenyear prospective cohort study. Geriatrics & Gerontology International, 6(4), 216-222.

Karasar, N. (2006). "*Bilimsel Araştırma Yöntemleri"*. Ankara: Nobel Yayın.

Kashdan, T., Julian, T., Merritt, K. & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. Behaviour Research and Therapy, 44(4), 561–583.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması,* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 10, 131-141.

La Greca, A.M. and Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. Journal of Abnormal Child Psychology, 26(2), 83–94.

Liebowitz, M. R. (1987) Social phobia. Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22, 141-173.

Oda, B. (2014). *11-13 Yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Özmaden, M. (1997). Yükseköğrenim Kredi Ve Yurtlar Kurumu'nda İkamet Eden Öğrencileri Boşzaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma: Çanakkale İli Örneği, YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Shepherd, R.M. and Edelmann, R.J. (2005). Reasons For Internet Use And Social Anxiety, Personality and Individual Differences, 39:pp.949-958.

Silverstein, M., and Parker, M. G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among The Oldest Old in Sweden. Research on Aging, 24(5), 528-547.

Soykan, C, Ozguven, HD, Gencoz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. Psychol Rep, 93(3 Pt 2):1059-69.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Von Mackensen, S. (2007). Quality of Life and Sports Activities in Patients with Haemophilia. Haemophilia: The Official Journal of The World Federation of Hemophilia, (13): 238-43.

Walsh, J. (2005). Syhness and Social Phobia: A social work perspective on a Problem in Living, Healt & Social Work, 27(2):pp.137-144.

Yetim, Ü., (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 12(1):ss.85-100.

SB313

LİSELERDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SATRANÇ OYUNUNA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Emrecan Azılı[1], Reşat Sadık[2], Nurgül Tezcan Kardaş[3], Serap Ceylan[4]

Reşat Sadık [2] : Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: resatsadik@duzce.edu.tr

Nurgül Tezcan KARDAŞ[3]: Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Email: nurgultezcan@duzce.edu.tr

ÖZET

Satranç oyunu çok sevilen ve yoğun ilgi gören zeka oyunlarından biridir. Bu denli sevilen ve ilgi gören satranç oyununa ilişkin literatürde de çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda çoğunlukla, satranç oyununun bireylere kazandırdığı özellikler üzerinde durulduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde, satranç oyununa yönelik ortaöğretim kademesinde tutum bağlamında çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan çalışmanın amacı, liselerde eğitim gören öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının incelenmesi olarak saptanmıştır.

Metot : Bu araştırma, liselerde eğitim gören öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarını inceleyen, betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubunu Düzce ilinde çeşitli liselerde (Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve Temel Lise) eğitim gören 428 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sadık ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Satranç Oyunu Tutum Ölçeği (SOTÖ)'den yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin satranç oyunu tutum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Çalışmada satranç bilen ve bilmeyen, ayrıca zeka oyunu oynayıp oynamama durumlarına göre de öğrenciler arasında farklılıklar olduğu bulgusuna rastlanılmıştır.

Tartışma Ve Sonuç: Çalışma sonucunda, öğrencilerin tutum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin tutum puanlarının kız öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, zeka oyunu oynayan öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının, zeka oyunları oynamayanlara göre, spor yapan öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının ise spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Satranç, Tutum,Eğitim.

THE ANALYSIS ON THE ATTITUDES OF STUDENTS AT HIGH SCHOOL LEVEL TO CHESS

ABSTRACT

Introduction: Chess is a popular strategy game loved by many people. With a game so beloved by millions, there are many studies dealing about the very topic of chess. In these studies, we mostly see the benefits and qualities provided to people by chess. When the field is studied, we see that there is no research done regarding middle school students, thus these studies only include high school students.

Method : This study shows the behavior of high school students towards chess in a descriptive manner. The study group is formed from various high schools (Anatolian High Schools, Vocational High School, and basic high schools) in the province of Düzce of exactly 428 students. Data for the study has been collected via Personal Information Form, the Chess Game Behavioral Scale (SOTÖ) promoted by Sadık, et all (2018).

Findings: According to the findings in the study, the behavioral points towards chess have been variable for high school students upon gender. The studies show the variability of behavior towards chess when the students know how to play and when they do not, also it varies if the student likes playing mind games or not.

Discussion And Conclusion: The outcome of the study shows that the behavioral level of students varied upon gender, showing male students' behavioral points being more contrary to female students. Furthermore, students that play mind games had a higher behavioral point than students who do not, as well as students who are interested in sports had higher points rather than students who are not interested in sports.

Key Words: Chess, Behavior, Education

GİRİŞ

Satranç oyunu dünya üzerinde çeşitli yerlerde oynanan ve ilgi gören bir zeka oyunudur. Bu denli sevilen ve ilgi gören oyun hakkında geçmişten günümüze birçok tanım ve düşünce ortaya atılmıştır. Satranç oyunu Uluslararası Satranç Federasyonu (FIDE- Federation Internationale Des Echecs) tarafından yönetilmektedir. FİDE satrancı "Satranç tahtası olarak nitelendirilen kare biçiminde bir alan üzerinde iki rakip arasında satranç taşlarının belli bir düzene göre hareket ettirilmesiyle oynanan bir oyundur. Her iki tarafın da amacı, rakip şahı mat etmektir. Mat olan taraf oyunu kaybeder. Her iki taraf için de mat mümkün değilse oyun berabere biter." olarak tanımlamaktadır. (FIDE, 2018). Yapılan farklı çalışmalarda da satranç değişik şekillerde tanımlanmıştır.

Pritchard (1998) yapmış olduğu çalışmada satrancı ; "Satranç, iki oyuncu arasında oynanan ve birçok beceri gerektiren bir oyundur " olarak tanımlamıştır.

Satrancın kişiye kazandırdığı pek çok şey vardır. Örneğin satranç, muhakeme gücünü, zekayı, özgüveni artırır, analiz ve sentez yapmasını öğretir, yaratıcılık yönünü ortaya çıkarır, soğukkanlı olmayı öğretir; irade gücünü, hafızayı, mantıksal düşünmeyi geliştirir hem artistik yaratıcılığa hem de rekabete dayalı başarılar için de zemin hazırlar. Vücudun en hayati organı olan beyne hitap eder; onun daha akılcı ve sağlıklı biçimde yaşamını sürdürmesinde önemli bir rol oynar. Satranç oyunu hayatın minyatür bir uygulamasıdır. Oyun öncesi, esnası ve sonrasında yaşananlar her seferinde bir ders niteliğinde kişiye bir şeyler kazandırır, öğretir. Satrancı sadece bir oyun olarak görmek büyük bir hatadır. Büyük ustaların söylediği gibi satranç, "Spordur, bilimdir ve sanattır" (Dalkıran, 1998).

Bütün bu tanımlardan da görüldüğü üzere satranç içerdiği kazanımlar bakımından vazgeçilmezdir.

Yapılan çalışmalarlada da görüldüğü gibi satranç oyunun birçok yararı olduğu görülmektedir. Sadık (2006) yapmış olduğu "İlköğretim 4. ve 5. sınıf satranç bilen öğrenciler ile satranç bilmeyen öğrencilerin doğal sayılara ilişkin dört işlem ve problem çözme başarılarının karşılaştırılması" adlı çalışmasında Satranç bilen öğrencilerin satranç bilmeyen öğrencilere oranla problem çözme becerilerinde daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Yine aynı şekilde Tekneci (2009) nin yapmış olduğu " Okulöncesi dönemde alınan satranç eğitiminin ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin matematik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi" adlı çalışmada erken çocukluk döneminde satranç eğitimi alan çocukların matematik ve çeşitli bilişsel becerilerde satranç eğitimi almamış çocuklara oranla daha başarılı olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi satranç oyununun çocukların gelişimdeki yeri açıkça görülmektedir. Satranç eğitimi, çocuklara verilen bir durumda asıl önemli olan şeye odaklanabilmeyi öğretebilmek için araç olarak kullanılabilir. (Sadık,2018)

Bu denli yararları olan satranç oyunun öğrencilere sevdirilmesi çok önemlidir. Burada en önemli görev ilk olarak ailelere ardından çocukların zamanının büyük bölümünü geçirdiği okullardaki öğretmenlere düşmektedir.

Öğrencilerin başarısını ders dinlemedeki dikkatleri de etkilemektedir. Ders dinlemedeki dikkatleri ne kadar yüksek olursa o dersten alabilecekleri maksimum bilgiyi alırlar ve buda başarılarını doğru orantılı olarak etkilemektedir. Bilindiği üzere satrancında dikkat düzeyini arttırmada olumlu bir yere sahiptir. Bu doğrultuda öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının bilinmesi önem arz edecektir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edilmesinde gönüllülük esaslı katılım sağlayan çalışma grubu, ilgili verilerin elde edilmesi sırasında kullanılan araçlar, verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir

Araştırma Modeli

Bu araştırma bireysel ve takım sporu yapan sporcuların empatik eğilimlerini inceleyen, betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışma; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1986).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Düzce ilindeki liselerde öğrenim gören lise öğrencileri arasında toplam 428 öğrenci oluşmaktadır. Tablo 1 de araştırmaya gönüllülük esaslı katılan öğrencilerin farklı değişkenler açısından frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo-1 Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli değişkenlere ilişkin frekans dağılımları (n=428)

DEĞİŞKENLER		**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	177	41,4
	Kadın	251	58,6
	Toplam	428	100
Okul Türü	Meslek Lisesi	138	32,2
	Anadolu Lisesi	128	29,9
	Temel Lise (Özel Okul)	162	37,9
	Toplam	428	100,0
Sınıf Kademesi	9. Sınıf	98	21,7
	10. Sınıf	176	39,0
	11. Sınıf	75	16,6
	12. Sınıf	102	22,6
	Toplam	451	100
Satranç Oynamayı Biliyor musunuz?	Evet	313	73,1
	Hayır	115	26,9
	Toplam	428	100,0
Spor Yapıyormusunuz	Evet	289	67,5
	Hayır	139	32,5
	Toplam	428	100,0
Zeka Oyunu oynuyor musunuz	Evet	253	59,1
	Hayır	175	40,9
	Toplam	428	100,0

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Satranç Oyunu Tutum Ölçeği (SOTÖ)' den faydalanılmıştır. "Satranç Oyunu Tutum Ölçeği" Sadık (2018) tarafından geliştirilmiştir.

Sadık (2018) tarafından geliştirilen ve 16 maddeden oluşan ölçek araştırmacı tarafından 300 kişiye uygulanmış ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında yapılan analizler sonucunda ölçme aracının Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı, ölçeğin genelinde 0.98 olarak bulunmuştur. 5'li likert tipinde hazırlanan ölçek Tamamen Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum ve Hiç Katılmıyorum olarak derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin satranç oyununa yönelik tutumları arasındaki ilişki ile ilgili analiz ve bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Satranç Tutum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**X̄**	**P**
Satranç Tutum Ortalaması	Kadın Erkek	177 251	198,51 225,78	**,025***

*N= Kişi Sayısı, X̄= Aritmetik Ortalama, P=İstatistiksel fark, p<0.01**, p<0.05**

Tablo 2'de görüldüğü gibi lise öğrencilerinin satranç tutum puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Diğer bir değişle "erkek" ve "kadın" katılımcıların "Satranç Tutum Ölçeğinden" aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Anlamlılık yönü erkekler lehinedir.

Tablo 3: Satranç Tutum Ölçeği Puanlarının Satranc Oynamayı Biliyormusunuz Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Satranc Oynamayı Biliyormusunuz	**N**	**X̄**	**P**
Satranç Tutum Ortalaması	Evet Hayır	313 115	243,96 134,33	**,000****

*N= Kişi Sayısı, X̄= Aritmetik Ortalama, , P=İstatistiksel fark, p<0.01**, p<0.05**

Tablo 3'te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin satranç tutum puanları satranç oynamayı biliyor musunuz değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir (p>0,01). Diğer bir değişle satranç oynamayı biliyor musunuz verilen "evet" ve "hayır" cevaplarının "Satranç Tutum Ölçeğinden" aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Anlamlı fark evet yanıtı veren öğrenciler lehine çıkmıştır.

Tablo 4: Satranç Tutum Ölçeği Puanlarının Spor Yapıyor musunuz Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Spor Yapıyormusunuz	**N**	**X̄**	**P**
Satranç Tutum Ortalaması	Evet Hayır	289 139	224,01 194,73	**,022***

*N= Kişi Sayısı, X̄= Aritmetik Ortalama, , P=İstatistiksel fark, p<0.01**, p<0.05**

Tablo 4'te görüldüğü gibi lise öğrencilerin satranç tutum puanları Spor yapıyor musunuz değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir (p>0,05). Diğer bir değişle spor yapıyor musunuz sorusuna verilen "evet" ve "hayır" cevaplarının "Satranç Tutum Ölçeğinden" aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Anlamlı fark evet yanıtı veren öğrenciler lehine çıkmıştır.

Tablo 4: Satranç Tutum Ölçeği Puanlarının Zeka Oyunu Oynuyormusunuz Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Zeka Oyunu Oynuyor musunuz	**N**	**X̄**	**P**
Satranç Tutum Ortalaması	Evet Hayır	253 175	252,54 159,51	**,000****

*N= Kişi Sayısı, X̄= Aritmetik Ortalama, , P=İstatistiksel fark, p<0.01**, p<0.05**

Tablo 3'te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin satranç tutum puanları zeka oyunu oynuyor musunuz değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir (p>0,01). Diğer bir değişle zeka oyunu oynuyor musunuz verilen "evet" ve "hayır" cevaplarının "Satranç Tutum Ölçeğinden" aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Anlamlı fark evet yanıtı veren öğrenciler lehine çıkmıştır.

Tablo 5: Satranç Tutum Ölçeği Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Lise Türü	**N**	**X̄**	**P**
Satranç Tutum Ortalaması	Meslek Lisesi	138	225,32	
	Anadolu Lisesi	128	235,10	**0,003***
	Temel Lise	162	189,01	

*N= Kişi Sayısı, X̄= Aritmetik Ortalama, P=İstatistiksel fark, p<0.01**, p<0.05**

Tablo 5'te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin satranç tutum puanları lise türü değişkenine göre anlamlı bir fark göstermiştir (p>0,05). Anlamlılık yönü Anadolu Lisesi lehindedir.

TARTIŞMA SONUÇ

Bu bölümde, liselerde eğitim gören öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Literatürde yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik gösteren çalışma olmamasından dolayı konu tartışılırken, sınırlı sayıda çalışma sonuçları ile desteklenebilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin tutum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılık yönü erkekler lehine olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumlarının yüksek olma sebebi çalışmaya katılan erkek sayısının kız öğrencilere nazaran fazla olması farklılaşmanın erkekler lehine olmasına neden olduğu düşünebilir.

Öğrencilerin satranç tutum düzeylerinin ''Satranç oynamayı biliyor musunuz?'' değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle katılımcıların satranç oyununa yönelik tutumları satranç oynamayı bilip ya da bilmemelerine bağlı olarak değişmiştir. Satranç oynamayı bilen öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumları bilmeyenlere kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin satranç tutum düzeylerinin 'Zeka Oyunu Oynuyor musunuz?'' değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle katılımcıların satranç oyununa yönelik tutumları zeka oyunu oynayıp oynamamalarına bağlı olarak değişmiştir. Zeka oyunu oynayan öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumları oynamayanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Özkütük vd. (2003; Aktaran: Derin, 2006) tarafından yapılmış olan ve 180 öğretmen adayının problem çözme becerilerini inceleyen betimsel araştırma sonucunda öğretmen adaylarının problem çözme becerileriyle zeka oyunları oynama ve diğer değişkenler açısından farklılık bulunmuştur. Araştırma sonuçlarının bu araştırmanın sonucuyla örtüşür nitelikte olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin satranç tutum düzeylerinin 'spor yapıyormusunuz?'' değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin satranç oyununa yönelik tutumları spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin satranç tutum puanlarının lise türü değişkenine göre ortalama ve standart sapma değeri hesaplanmış olup, satranç tutum puanları ile lise türü değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. "Anadolu Lisesi" öğrencilerinin satranç tutum düzeyleri "Meslek Lisesi" ve "Temel Lise" öğrencilerine nazaran daha yüksek çıktığı görülmüştür. Farklılaşmanın Anadolu Lisesi öğrencileri yönünde olmasının sebebi çalışmaya katılan Anadolu lisesi öğrencilerinin daha önceki yıllarda satrancın ders olarak almış olabilir bu da dolaylı olarak satranç oyununa yönelik pozitif bir algı oluşmasına sebep olmuş olabilir.

Genel olarak satranç oyununun çalışmamızda ve diğer çalışmalarda birçok yararlı etkisini görmek mümkündür.

Kaynar (2014) yapmış olduğu çalışmada erken çocukluk döneminde verilen satranç eğitiminin çocukların genel okul olgunluğunu, sosyal becerilerini ve dikkat toplama becerilerini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

McDonald (2006) tarafından yapılan araştırmada satranç eğitiminin okuma becerilerini geliştirdiği, satranç oynayan bireylerin okuma puanları bakımından daha yüksek skorlar elde ettiği belirtilmiştir.

Sadık (2006) 'ın yapmış olduğu çalışmada ise satranç testi ile öğrencilerin satrançtaki başarı durumları, ilköğretim matematik dersi doğal sayılara ilişkin dört işlem ve problem çözme testi ile satranç bilen ve satranç bilmeyen öğrencilerin başarıları arasında bir fark olup olmadığı araştırılmış ve satranç oynamayı bilen öğrencilerinin ders başarısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Köksal (2006), tarafından yapılan çalışmada da satrancın eğitsel bir araç olarak kabul edilmesi gerektiği ve bunun yanında satrancın yaratıcılığı, okumayı, zekâyı, muhakeme ve düşünme becerilerini geliştirdiğini söylemiştir.

1989-1992 yıları arasında Kanada'da 437 beşinci sınıf öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda satranç dersi alan grubun matematikte problem çözme becerilerinde daha başarılı olduğu ortaya çıkmıştır (MEB, 2006)

Satranç oyunu hakkında yapılan çalışmaların sonuçları oyunun yararlarını somut bir şekilde otaya koymaktadır. Satranç oyunu hakkında çalışmaların devamlılığı ileriki dönemde satrancın ders olarak müfredata girmesi açısında çok önemlidir. Eğitimin çeşitli kademelerinde ders olarak eklenmesi eğitimin kalitesini ve dolaylı olarak eğitimde başarıyı arttıracağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Dalkıran , H. S. *Modern Satrançta Açılışlar ve Tuzaklar Ansiklopedisi.* İstanbul: İnkılap Kitapevi, 1998
2. Federation Internationale Des Echecs – FIDE, (2018). *Laws of chess. Retrieved* from https://www.fide.com/fide/handbook.html ?id=207&view=article adresinden 10.12.2018 tarihinde alınmıştır.
3. Karasar, N. (1986). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitapevi.
4. Kaynar, Fatih (2014) *Erken Çocukluk Döneminde Verilen Satranç Eğitiminin İlkokula Hazır Bulunuşluğa Etkisi*, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Sezai KOÇYİĞİT)
5. Köksal, A. (2006) Eğitimde satranç. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.12, 17-27. http://efd.mehmetakif.edu.tr/arsiv/Aralik2006/sayi12/17-27.pdf İndirme Tarihi: 30/05/2014.
6. McDonald, P. S.(2006). *A collection of studies and papers on chess and education.* http://www.psmcd.net/otherfiles/BenefitsOfChessInEdScreen2.pdf İndirme tarihi: 02/12/2018
7. Millî Eğitim Bakanlığı. (2006). *İlköğretim Satranç Dergi Öğretim Programı ve Kılavuzu 1-8 programı.* Ankara: MEB Yayınları
8. Pritchard, D. B. (1998). *Satranca Başlangıç.* Çev: Yılmaz Kemal Peker, İstanbul: Akdeniz Yayıncılık
9. Sadık, R. (2006) *İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Satranç Bilen Öğrenciler İle Satranç Bilmeyen Öğrencilerin Doğal Sayılara İlişkin Dört İşlem Ve Problem Çözme Başarılarının Karşılaştırılması,* Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları Ve Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeki ARSAL)
10. Sadık, R. (2018) Satranç Oyununa Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi, Türkiye *Spor Bilimleri Dergisi.*
11. Tekneci, S. (2009). *Okulöncesi Dönemde Alınan Satranç Eğitiminin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Matematik Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

SB336

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Murat Yasin Güneş[1] Ercan Polat[2]

[1]Kişisel Araştırmacı, E-posta: m.yasingunes@gmail.com
[2] BESYO, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, , E-posta: ercihanpolat@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmada, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma genel tarama yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2016) çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak bir üniversitedeki 7 fakülteden seçilen 220 erkek ve 130 kadın olmak üzere toplam 350 öğrencinin gönüllü katılımıyla oluşturulmuştur.

Verilerin toplanmasında üç bölümden oluşan anket yöntemi tercih edilmiştir. Bu anketlerde araştırmacının geliştirmiş olduğu demografik özellikleri ve internet kullanım özelliklerini belirleyen "Kişisel Bilgi Formu, Eysenck ve Barrett (1985) tarafından geliştirilen; Karancı ve ark. (2007), tarafından Türkçeye uyarlanan Psikotizm Nörotizm, , Yalan ve Dışadönüklük olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmuş 24 soruluk Eysenck Kişilik Envanteri ve Young (1996) tarafından geliştirilen Bayraktar (2001), tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan 20 soruluk tek boyutlu İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS programı kullanılarak çözümlenmiştir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; katılımcılar internete en çok cep telefonu (%83) ile bağlandıkları, en çok sosyal paylaşım (%40) siteleri kullandıkları bulunmuştur. İnternet bağımlılığının fakültelere göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). İİBF öğrencilerinin anlamlı ölçüde genel olarak diğer fakültelerden daha yüksek internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca tıp fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığının mühendislik ve İİBF bölümlerine göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Lisanslı sporcu olma durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$). İnternet bağımlılığı ile kişilik tipleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Nörotizm ve yalan boyutları ile internet bağımlılığı arasında düşük düzey negatif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlara göre internet bağımlılığı arttıkça nörotizm ve yalan boyutlarında düşük düzeyde azalmalar meydana gelmektedir. Psikotizim ve dışa dönüklük boyutlarında ise internet bağımlılığı ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Kişilik, Spor

ANALYSING THE RELATION BETWEEN PERSONALITY AND INTERNET ADDICTION OF SPORTSPEOPLE AND NON-SPORTSPEOPLE UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The study aims to analyse the relatıon between ınternet addıctıon and personalıty of sportspeople and non-sportspeople university students. The study was conducted in the framework of relational screening model which is among general screening model (Karasar, 2016). The study group totally consists of 350 volunteer students, 220 boys and 130 girls, chosen from 7 faculties of a university with a convenient sampling.

The survey used for collecting data comprises of three sections. In the first section, Personal Information Form developed by the researcher to gather the information about demographic features and internet usage habits was carried out. In the second section, Internet Addiction Scale with one dimension and 20 questions developed by Eysenck Personality Inventory developed by Eysenck, Barrett (1985) and adapted into Turkish by Karanci and et al. (2007) and including 4 sub categories, namely, Psychology, Neurology, Lie and Extravert and 24 questions was and Young (1996) and adapted into Turkish by Bayraktar (2001) was used. In the last part Finally, the data was analysed through SPSS.

The findings show that the participants connect to the internet via smart phones mostly (% 83) and they surf on the social networking websites mostly (% 40). It was found that Internet addiction statistically varies according to faculties ($p<0,05$). The students of Faculty of Economics and Administrative Sciences have higher scores of internet addiction compared to other faculties. The internet addiction of Medicine faculty is meaningfully lower than Faculty of Engineering and Faculty of Economics and Administrative Sciences. It was revealed that there is a meaningful difference ($p<0,05$) between being certified player and internet addiction. In addition, it was seen that there is a meaningful relationship between internet addiction and personality type ($p<0,01$). Furthermore, there is a low negative correlation between Neurology and lie. It draws a conclusion that as internet addiction increases

neurology and lie categories decrease a little. As for the subcategories, Physcology and Extravert, a meaningful relation was found between them.
Keywords: Internet Addiction, Personality, Sport

GİRİŞ

Günümüz dünyasında hızla gelişen teknoloji ile birlikte kolaylıkla ulaşılabilen bir araç haline gelen internet, zamanla kullanımına bağlı internet bağımlığı sorununu da beraberinde getirmiştir. Asıl çıkış amacı iletişimi hızlandırmak, bilgi paylaşımını artırmak ve akademik çalışmalara katkı sağlamak olan internet zamanla çok farklı amaçlar için kullanılmaya başlanmıştır. Fakat internetin tahmin edilenden çok daha hızlı yaygınlaşması aşırı kullanıma bağlı sorunlar ortaya çıkarmıştır (Çoban, 2013). Zarar görmüş evlilikler, aşırı kullanıma bağlı sosyal yaşamdan çekilme, İletişim kurma sorunları, ekonomik sorunlar, hareketsiz kalma sonucu oluşan fiziksel sorunlar internet kullanımının olumsuz yönleri olarak sayılabilir. (Nalwa ve Anand, 2003; Chou, 2005).

Stephenson (1988) bireylerin gereğinden fazla internet kullanma nedeni olarak, internetin kişiye hoşlandığı iletişim deneyimlerini sağlaması olarak görülebilir ve bu gereğinden fazla kullanım da bağımlılık benzeri davranışlara neden olabileceğini ifade etmiştir. Yang ve Tung (2004) ise, bazı bireylerin çok fazla internet kullanma nedenleri sosyal medya platformlarını kullanarak oluşturdukları kimlikler olduğunu öne sürmüştür. Bu kimlikler bireylere hoşlandığı türden bir iletişim deneyimi sağlamalarına olanak tanır. Aslında olmak istediği kişiye fazla emek harcamadan bu ortamlarda ulaşabilen birey böylelikle kendi dünyasını sanal bir ortamda kurmuş olur. Bu dünyadan çıkmak istemeyen bireylerde de fazla kullanıma bağlı, bağımlılık benzeri davranışlar görülebilmektedir. İnternetin etkileşim amaçlı kullanımı ve internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren pek çok araştırma olduğu görülmektedir. (Yang ve Tung, 2004).

Bireyin interneti iletişim, eğlence ve hoşnutluk duygularını doyurmak amacıyla kullandığı düşünüldüğünde internet kullanımı ile kişilik özellikleri arasında da bir bağlantının olabileceği gündeme gelmektedir. Kişilik özelliklerinin, sosyalleşmeye ilişkin davranışı ve motivasyonu etkilediği belirtilmiştir. (Levine ve Stokes, 1986).

Kişilik kavramını ele alacak olursak: Batı dillerinde kişilik latince “persona” sözcüğünden türetilmiştir ve tiyatro oyuncularının rollerine uygun olarak taktıkları maske anlamına gelmektedir. (Feist, 1990). Kişilik kavramı, etimolojik anlamda kullanıldığında, kişinin çevresindeki diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde gösterdiği tepki ve kendini ortaya koyma biçimi olarak anlaşılabilir.

İnsan, çevresiyle sürekli etkileşim içindedir ve çoğu kez düşüncelerine, tutum ve davranışlarına, duygularına, olduklarından daha farklı bir biçim vermeye çalışır. Kimi insanda bu durum süreklilik arz eder; kimisi ise yerine göre daha farklı görünmek ister. Böylece insan, sürekli ya da zaman zaman takılan bir maskenin arkasına sığınarak, kendisini istediği gibi ya da arzu edildiği gibi göstermeye çalışır. O halde kişilik kavramı içerisinde bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerdeki tepkiyi ve kendisini gösterme şeklini de görebilmekteyiz.

Psikolojide kişilik en etkileyici konulardan birisidir ve bir bütün olarak birey ile bireysel farklılıkları inceler. “Neden?” sorusuna yanıt arama çabaları kişilik alanındaki çalışmalara yol açmıştır (Feist,1990; Somer ve ark., 2004).

Spor kavramı ele alacak olursak: Günümüz toplumlarının sosyokültürel yapıları dikkate alınarak sporu genel bir tanımlama ile ifade etmek gerekirse spor, insanın bedensel ve zihinsel yeteneklerini bir bütün olarak dengeli ve sağlıklı bir şekilde geliştirmeyi amaçladığı amatör ya da profesyonel olarak yaptıkları etkinliklerdir. Başka bir tanıma göre ise spor, insan vücuduna yararlarının hemen beklenmediği, kendi içinde kurallarının olduğu, bireysel ya da grup halinde, oyun olarak kendisini ortaya koyan fiziki yarışmaların bütünüdür (Kılcıgil, 1998).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte spor küreselleşen ve çok büyük bir kitle tarafından takip edilen bir olgu olmaya başlamıştır. Fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkileri de düşünüldüğünde sporun bireyler üzerinde çok olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Buradan hareketle sporun kişilik ilişkisi bağlamında çağımızın önemli sorunlarından

olan internet bağımlılığı ile etkileşiminin nasıl şekillendiği önemli bir merak konuşunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacını spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilikleri ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada nicel bir araştırma deseni olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Anket kullanılan veri toplama tekniği tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu: Araştırma evreni Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tıp Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşurken örneklem grubu ise bu evren içerisinden gönüllü katılım koşuluyla rastgele seçme yöntemi kullanılarak seçilen 220 erkek ve 130 kadın olmak üzere toplam 350 katılımcıdan oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı: Bu çalışmada, verilerin toplanması için üç bölümlü anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde araştırmacının geliştirdiği demografik özellikleri ve internet kullanım özelliklerini belirleyici Kişisel Bilgi Formu yer almıştır. İkinci bölümü, Eysenck ve Barrett (1985) tarafından geliştirilen, Francis ve arkadaşları (1992) tarafından son şekli verilen ölçek Karancı ve arkadaşları (2007), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Psikotizm (α= 0,69), Nörotizm (α= 0,82), Yalan (α= 0,69) ve Dışadönüklük (α= 0,84) olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmuş, 24 soruluk ve evet/hayır seçenekli Eysenck Kişilik Envanteri (EKA-GGK) oluşturmuştur. Ölçekte her boyut 6 ile 12 arasında puanlama derecesine sahiptir. Üçüncü bölümde ise, Young (1998) tarafından geliştirilen Bayraktar (2001), tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan 20 soruluk tek boyutlu, 6'li likert 80 ile 5 arası puanlı) tipinde ve 0 ile 100 puan arası bir derecelendirmeye sahip olan İnternet Bağımlılık Ölçeği (α= 0,91) kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması: Anketler katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemi kulanılarak ulaştırılmıştır. Toplam 350 katılımcıya ulaşılmış ve araştırmada kullanımı uygun görülmüştür.

Verilerin Analizi: Araştırmanın verileri SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Normallik dağılımlar incelenerek ihtiyaca göre hem parametrik hem de nonparametrik testlerden yararlanılmıştır. İki bağımsız değişken ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için Mann Whitney U testleri, ikiden fazla değişken ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Varyans Analizi (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi görmek için ise Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Grup	f	%	Toplam	$\bar{x}$	S	En az	En çok
Cinsiyet	Erkek	220	62,9	350				
	Kadın	130	37,1					
Aktif spor yapma durumu	Evet	159	45,4	350				
	Hayır	191	54,6					
İnterneti kullanma amacı	Amaçsızca D.	23	6,6	350				
	Sosyal P.	141	40,3					
	Ders Ç.	39	11,1					
	Oyun O.	45	12,9					
	Video İ.	102	29,1					
Yaş				350	21,32	2,34	17	33
İBÖ Toplam				350	33,22	16,69	4,00	76,00
Kişilik Ölçeği								
Nörotizm				350	8,70	1,51	6,00	12,00
Psikotizm				350	8,95	1,03	6,00	11,00
Yalan				350	9,28	1,39	6,00	12,00
Dışadönüklük				350	8,84	1,35	6,00	12,00

Tablo 1'de katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Tablo bulgularına göre katılımcıların %62,9'u (n= 220) erkeklerden oluşmakla birlikte $\bar{x} = 21{,}32$ yaş ortalamasına sahiptir. Aktif spor yapma durumuna için araştırmaya katılan öğrencilerin 159 (%45,4)'u evet, ve 191(%54,6)'i hayır dediği görülmektedir. İnterneti kullanma amacına ilişkin frekanslar değerlendirildiğinde ise, katılımcılar en çok sosyal paylaşım için kullandıklarını ifade ederken (n= 141), en az ise amaçsızca dolaşmak amacıyla (n= 23) kullandıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların internet bağımlılığı toplam ortalaması $\bar{x} = 33{,}22$ ile düşük bir bağımlılık seviyesi ortaya koymuştur. Kişilik ölçeğinde ise en yüksek ortalamanın yalan ($\bar{x} = 9{,}28$), en düşük ortalamanın ise Nörotizm ($\bar{x} = 8{,}70$) boyutlarında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre internet bağımlılığı puanlarının Mann-Whitney U analiz sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Erkek	220	184,72	40637,5	12272,5	**0,03**
Kadın	130	159,90	20787,5		

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tabloya ilişkin Mann Whitney U analizine göre cinsiyete ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0{,}05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde erkeklerin internet bağımlılık seviyesi kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Aktif spor yapma durumuna göre internet bağımlılığı puanlarının Mann Whitney U sonuçları

Aktif Spor	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Evet	159	140,91	22404,5	9684,5	**0,00**
Hayır	191	204,30	39020,5		

Çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre internet bağımlılığı puanları Tablo 3'de gösterilmiştir. Tablo bulgularına göre düzenli spor yapma durumuna göre internet bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan Mann Whitney U analizine göre aktif spor yapma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Sıra ortalamaları incelendiğinde spor yapmayanların internet bağımlılığı daha yüksektir.

Tablo 4. İnternet kullanma amacına göre internet bağımlılığı puanlarının ANOVA sonuçları

İnt. Kull. Amacı	N	$\bar{X}$	S		K.T.	df	K.O.	F	p	Farklar
1. Amaçsızca D.	23	34,00	13,51	G.İ.	21132,74	4	5283,18			1-4*
2. Sosyal P.	141	29,68	16,03	G.A.	76037,31	345	220,39	23,971	**0,00**	2-4*
3. Ders Ç.	39	24,84	14,19	Top.	97170,06	349				3-4*
4. Oyun O.	45	52,42	14,06							3-5*
5. Video İ.	102	32,65	13,94							4-5*

Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanma amacına göre internet bağımlılığı puanları Tablo 4'de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin internete bağlanma amacına göre internet bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda internete bağlanma amacına göre internet bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Dunnett C testine bakılmıştır. Sonuçlara göre internete ders çalışmak için bağlananların anlamlı ölçüde genel olarak internet bağımlılıklarının düşük olduğu oyun oynamak ve video izlemek için bağlananların ise diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. İnternet bağımlılığı ve kişilik alt boyutlarına ilişkin Pearson Korelasyonu

		İnternet Bağımlılığı	
		N	r
Kişilik	Nörotizm	350	**-0,28****
	Psikotizm	350	-0,06
	Yalan	350	**-0,13***
	Dışadönüklük	350	-0,04

*p<0,05 **p<0,01

Yukarıdaki tabloda internet bağımlılığı ve kişilik alt boyutları arasında Pearson Korelasyon değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde nörotizm ve yalan boyutları ile internet bağımlılığı arasında düşük düzey anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlara göre internet bağımlılığı arttıkça nörotizm ve yalan boyutlarında düşük düzeyde azalmalar meydana gelmektedir. Psikotizim ve dışa dönüklük boyutlarında ise internet bağımlılığı ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

TARTIŞMA

İnternet bağımlılığı bir rahatsızlık olarak görülmekte ve teknolojideki hızlı gelişimle birlikte giderek yaygınlaşmaktadır. Yapılan analize göre cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde erkeklerin internet bağımlılık seviyesi kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin erkeklerin güç arzusunun kadınlara göre fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkek arzuladığı bu güce internet vasıtasıyla ulaşabilmektedir. Herhangi bir oyunda başarılı olmak, sosyal medya platformunda dikkat çekici biri olmak, bahis sitesinden kazanabileceği bir miktar para yada bunlara benzer internet aracılığıyla ulaşabilecekleri herşey erkek tarafından güç olarak algılanabilmektedir. Alan yazın incelendiğinde benzer çalışmaların olduğu görülmüştür (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Bayraktar, 2001; Johansson ve Göterstam, 2004; Yang ve Tung, 2004; Canan, 2010).

Düzenli spor yapma durumuna göre yapılan karşılaştırmada düzenli spor yapma ile internet bağımlılığı arasında

anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde spor yapmayanların internet bağımlılığı daha yüksektir. Bunun nedeninin sporun fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkileri de düşünüldüğünde bireyde artan özgüven ile birlikte sosyalleşme eğilimi olarak görülmektedir. Sosyalleşen birey zamanını internetle harcamak yerine daha farklı aktivitelerle değerlendire bilecektir. Bu bulguya ilişkin yapılan literatür taraması sonucu bu konuyla alakalı detaylı bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Öğrencilerin internete bağlanma amacına göre internet bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda internete bağlanma amacına göre internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuçlara göre internete ders çalışmak için bağlananların anlamlı ölçüde genel olarak internet bağımlılıklarının düşük olduğu özellikle oyun oynamak için bağlananların ve bunun yanısıra video izlemek için bağlanların diğer gruplardan anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuçlar üzerine düşünüldüğünde oyun oynamanın, bireydeki eğlence duygusuna hitap etmesinden dolayı daha fazla tercih edildiği kanısına varılabilir. Çalışmamızda yapılan literatür taraması sonucu bu konuyla alakalı detaylı bir çalışma bulunamamıştır.

İnternet bağımlılığı ve kişilik ölçeği karşılaştırmaları incelendiğinde nörotizm ve yalan boyutları ile internet bağımlılığı arasında düşük düzey anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlara göre internet bağımlılığı arttıkça nörotizm ve yalan boyutlarında düşük düzeyde azalmalar meydana gelmektedir. Psikotizim ve dışa dönüklük boyutlarında ise internet bağımlılığı ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Nörotizm stres altındaki kişinin davranışlarına işaret etmektedir. Bir çeşit duygusal dengesizlik olarak ifade edilmektedir. Nörotizm boyutuyla kişinin kaygılı, yalnız, sinirli ve mutsuzluk durumları ölçülmektedir. Ortaya çıkan ilişki bu tanımlar çerçevesinde değerlendirildiğinde bireylerin internet bağımlılığı arttıkça bu duygu durumlarının azaldığı ya bu duygu durumları arttıkça bağımlılığın azaldığına işaret eden bir korelasyonun oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar için bir açıdan değerlendirildiğinde interneti günlük stres ve gerilimden kaçış aracı olarak gördüğü söylenebilir. Benzer şekilde Batıgün ve Kılıç (2011) nörotizm ve internet bağımlılığı arasında bir bağlantının olduğunu ortaya koymuştur.

Yalan boyutu ise bireylerin sahte görünüm verme çabasına işaret etmektedir. Kişiler, özellikle gerektiği durumlarda kendilerini oldukları gibi değil, olmaları uygun olacak bir biçimde gösterme eğilimi içine girerler. Bu boyutta katılımcının açgözlülük durumu, kendi hatanı başkasına yüklemeye çalışma, başkasına ait olan bir şeyi alma, hile yapma ve başka birini kullanma gibi durumları sorgulanmaktadır. Bu bilgiler çerçevesinde internet bağımlılığı ve yalan boyutu arasında ortaya çıkan negatif korelasyonun manidar olduğu ve gelecek araştırmalarda takip edilmesi gerektiği düşünülmüştür.

SONUÇ

- Yapılan bu çalışma sonucunda kullanma amacına göre internet bağımlılığı incelendiğinde sosyal paylaşım platformları ve oyun için kullanımın oldukça yüksek olduğu görülmüştür.
- Düzenli spor yapan bireylerde internet bağımlılığı spor yapmayan bireylere göre daha düşük bulunmuştur.

Bu sonuçların gelecek araştırmalarda da takip edilmesi ve araştırılması gerektiği kanısına varılmıştır.

KAYNAKÇA

Batıgün, A.D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografi k değişkenler arasındaki ilişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi,* 26(67), 1-10.

Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.

Chou, C. (2005). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: An online interview study. *Cyberpsychology & Behavior,* 4(5), 573-585.

Çoban, R. (2013). Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı.

Eysenck, S.B.G., Eysenck H.J., ve Barrett, P. (1985) A revised version of the psychoticism scale. *Pers Individ Dif,* 6: 21–29.

Feist J. (1990). Theories of Personality, Mc Neese State University, p.18.

Francis, L.J., Brown, L.B., Philipchalk, R., ve ark. (1992) The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Pers Individ Dif,* 13: 443-449.

Johansson, A., ve Gotestam, K.G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol.* 45: 223-229.

Karancı, N., Dirik, G., ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formunun Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi;*18(3), 1-8.

Kılcıgil, E. (1998). Sosyal çevre-spor ilişkileri teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama, Bağırgan Yayınevi, Ankara. S.8.

Levine, I., ve Stokes, J.P. (1986). An Examination of the relation between individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality,* 54, 717-733.

Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comp Human Behav.* 16:13-29.

Nalwa, K., ve Anand, A.P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology and Behaviour,* 6: 653-656.

Somer, O., Korkmaz, M., ve Tatar, A. (2004). Kuramdan uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE), İzmir, Ege Üniversitesi Yayınları, S.1, 13-28, 47-49

Stephenson, W.Y. (1988). The play theory of mass communication (2nd edition). NewBrunswick: Transaction Books.

Yang, S.C., ve Tung, C. (2004). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior,* 23, 79-96.

Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav.* 1(3):237-244.

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE

SB17

PİLATES EGZERSİZLERİNİN BAZI FİZİKSEL VE KUVVET PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Yeliz Doğru[1], Serdar Adıgüzel[2]
[1]İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, yeliz.dogru@hotmail.com
[2]Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, serdaradiguzel@siirt.edu.tr

ÖZET
İlerleyen yaşla beraber kas kuvvetinde olumsuz yönde bir takım değişiklikler oluşabilir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bu değişikliklerde yavaşlamalar meydana getirebilir. Bu çalışmada amaç 20-45 yaş arasındaki sedanter kadınlarda üç ay süren pilates egzersizlerinin bazı fiziksel ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesidir.
Çalışmaya 20-45 yaş arasında 44 sedanter kadın katılmıştır. Pilates grubu (PG, n=24) ve kontrol grubu (KG, n=20) olarak iki gruba ayrılmıştır. PG, üç ay boyunca, haftanın üç günü, bir saat pilates egzersizi uygulanmıştır. Üç aylık egzersiz programı öncesinde ve sonrasında tüm katılımcıların vücut ağırlığı (VA), yağ oranı (%), beden kütle indeksi (BKİ), sırt kuvveti ve bacak kuvveti ölçümü yapılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir egzersiz yapmamıştır. Veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir.
PG'nin ön-son verileri karşılaştırıldığında VA, yağ oranı, BKİ, sırt kuvveti ve bacak kuvvetinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplararası karşılaştırmada ise PG lehine VA, sırt kuvveti ve bacak kuvvetinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Uyguladığımız pilates egzersizlerinin fiziksel ve kuvvet parametreleri üzerine olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.
***Anahtar Kelimeler*:** Pilates, sırt kuvveti, bacak kuvveti

THE EFFECT OF PILATES EXERCİSES ON SOME PHYSICAL AND STRENGTH PARAMETERS

ABSTRACT
A set of changes in muscle strength may negatively occur with advancing age. Regular physical activities may cause slowing down of these changes. The aim of this research was to investigate the effect of three-month-long pilates exercises on some physical and strength parameters in sedentary women aged 20-45 years.
Forty-four sedentary women participated in the study between 20-45 years. Pilates group (PG, n = 24) and control group (CG, n = 20) were divided into two groups. PG performed one-hour Pilates exercise in three days a week for three months. Body weight (BW), fat ratio (%), body mass index (BMI), back strength and leg strength were measured before and measured after three months of exercise program. The control group did not perform any exercise. Data were analyzed with the SPSS package program.
There was a significant difference between BW, fat ratio, BMI, back strength and leg strength when compared with the pre-end data of PG ($p <0.05$). In the comparison between the groups, there was a significant difference in BW, back strength and leg strength in favor of PG ($p <0.05$). It is possible to say that Pilates exercises have a positive effect on physical and strength parameters.
Keywords: Pilates, back strength, leg strength

GİRİŞ

Pilates, öncelikle karın, bel ve kalça dayanıklılığını ve esnekliğini artırmaya odaklanan bir egzersiz sistemidir. 1920'lerde Birinci Dünya Savaşı sırasında Joseph Pilates tarafından tasarlanan bu egzersiz, kronik hastalıklardan astıma birçok hastalıkların tedavisinde rehabilitasyon yöntemi olarak tasarladı. 1967'de ölümüne kadar önümüzdeki 50 yıl boyunca bu sistemi geliştirmeye ve iyileştirmeye devam etti. Joseph Pilates'in özgün egzersiz yöntemi olan pilates, her yaştan insana, her beden tipine ve her türlü spor yeteneğine hitap eden anatomik tabanlı çağdaş bir yaklaşımdır (Shedden & Kravitz, 2006). Omurga stabilizasyonunu koruma, kas gücü, dayanıklılığı ve esnekliğini artırmaya yönelik olarak tasarlanan Pilates, hem doğu hem de batı kavramlarından yoga, nefes, esneklik, rahatlama, güç ve dayanıklılığı dahil ederek birleştiren çok etkili bir egzersizdir. 500'den fazla germe ve güçlendirme egzersizi içermekte ve hem fiziksel hem de zihinsel refahı artırmak için tasarlanmıştır. Pilates antrenmanı kor kasları güçlendirerek, hareketlilik, verimlilik ve kas kontrolünü geliştirir (Chaitow & DeLany, 2011). Ayrıca zindelik, kondüsyon ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek için mükemmeldir (Kish, 1998).

Pilates egzersizleri iki geniş kategoriye ayrılabilir: mat ve aparat alıştırmaları. Geliştirilen ilk egzersizler, adından da anlaşılacağı gibi yerde bir mat üzerinde yapılan mat egzersizleridir. Daha sonra, direnç yayları ve kasnaklar tarafından sağlanan ve direnç karşısında egzersiz yapmayı gerektiren çok sayıda aparat geliştirilmiştir (Pilates & Miller, 1945; Siler & Turlington, 2000).

Pilates, güçlü esnek bir beden ile vücudu kontrol edebilecek güçlü bir irade yaratmayı amaçlayan kapsamlı germe ve güçlendirme egzersizleri geliştirdi. Pilates kadar kapsamlı bir yöntem birçok temel ilke de barındırmaktadır. Pilates Metodu için altı temel ilkeden bahsetmek mümkündür (Liekens, 1997). Bunlar: merkezleme, konsantrasyon, kontrol, hassasiyet, nefes ve akış. Merkezleme; Pilates Metodunun ana odak noktası olarak kabul edilir. “Merkez”, vücudun merkezini veya çekirdeğini ifade eder ve genellikle “güç merkezi” olarak bilinir. Konsantrasyon; vücuda rehberlik eden zihin olduğu için önemlidir; dolayısıyla Pilates egzersizlerini gerçekleştirirken konsantrasyon gereklidir. Kontrol; bir egzersizin çalışması merkezden konsantrasyonla yapılırken, gerçekleştirilen hareketlerin kontrollü olması gerekmektedir. Kesinlik; “Kaç tane değil, ne kadar”. Nefes; son derece önemlidir, çünkü tüm egzersizler, vücudun tüm dokularına oksijenli kan dolaşımını sağlamak amacıyla nefes alıp verme ritmi ile yapılmalıdır. Son olarak, akış, Pilates seansı sırasında bir egzersizden diğerine doğru akıcı hale gelmesi anlamına gelir. (Pilates & Miller, 1945).

Pilates egzersizleri kas kontraksiyonlarını içeren çoklu kas sinerjilerinden oluşmaktadır. Rehabilitasyon programlarında başlangıç seviyesi için kuvvetlendirme amaçlı kullanılabileceği gibi, elit bir sporcunun zorlu kondüsyonuna da uyarlanabilmektedir (Smith & Smith, 2005). Bu çalışmada Pilates egzersizlerinin bazı fiziksel parametreler ile sırt ve bacak kas kuvveti üzerine etkisi araştırılmıştır.

YÖNTEM

Çalışmaya egzersiz yapması için sağlık yönünden herhangi bir sakıncası olmayan 20-45 yaş arasındaki 44 sedanter kadın katılmıştır. Katılımcılar çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirildi ve araştırma prosedürü başlamadan önce gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımın risk faktörlerini belirlemek ve düzenli fiziksel aktiviteye başlamadan önce tıbbi tavsiye almaları gerekip gerekmediğini belirlemek için Kanadalı egzersiz uzmanları tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Hazırlık Anketinin (PAR-Q) revize edilmiş versiyonu kullanılmıştır (Shephard, Cox, & Simper, 1981). Anket 7 Evet / Hayır sorusundan oluşmaktadır. Katılımcı sorulardan biri için “Evet” diyorsa, doktor kontrolüne gönderilmesi gerekmektedir.

Katılımcılar, pilates grubu (PG, n=24) ve kontrol grubu (KG, n=20) olarak iki gruba ayrılmıştır. PG, üç ay boyunca, haftanın üç günü, bir saat pilates egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz programı 10 dk ısınma, 25-40 dk minder üzerinde yapılan egzersizler ve 10 dk soğuma periyotlarından oluşmaktadır. Pilates mat egzersizleri, sırtüstü pozisyon, yan yatış pozisyon, yüz üstü pozisyon, oturma pozisyonu ve dizüstü pozisyonu olmak üzere 5 farklı pozisyonda yapılan hareketlerden meydana gelmektedir. Hareketler; one leg stretch, hundreds, double leg stretch, scissors, shoulder bridge, oblique preparation, criss cross, hip twist, clare, side kick, arm openings, lift lower, leg lifts, side bend, swan dive, one leg kick, swimming, breast stroke preparations, breast stroke, cobra, half roll back, oblique roll up ve side kick in kneeling.

Sırt-bacak kuvvet testi, Takei (Japonya) marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapıldı. Bacak kuvveti testini katılımcılar; dizleri bükülü durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirerek, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını

kullanarak yukarı çekmek suretiyle gerçekleştirdi. Sırt kuvvetinin belirlenmesinde ise dik postürde, dizler ekstansiyonda iken barı tutup maksimal yukarı kaldırması istendi (Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan, & Özdemir, 2011).

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 23.00 paket programında analiz edildi. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Normal dağılım gösteren veriler ortalama ve standart sapma ile normal dağılım göstermeyen veriler medyan (yüzde 25-75) ile ifade edildi. Normal dağılım gösteren verilerin ön-son test karşılaştırmasında Paired-t-testi, grupların karşılaştırılmasında Unpaired-t-testi kullanıldı. normal dağılmayan verilerin ön-son test karşılaştırmasında Wilcoxon işaretli sıralar testi, grupların karşılaştırılmasında ise Mann Whitney-U testi kullanıldı. Anlamlılık değeri p <0.05 kabul edildi.

BULGULAR

Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	PG (n=24)		KG (n=20)	
	Min-Mak	Ort±Ss	Min-Mak	Ort±Ss
Yaş (yıl)	20-45	37.2±6.74	20-45	39.4±2.46
Boy (cm)	155-170	163.91±4.67	157-168	165±2.16
Vücut ağırlığı (kg)	50.8-71.3	60.39±4.83	53.54-73.4	62.2±2.8

Tablo 2'ye göre 3 aylık egzersiz sonrasında PG'de vücut ağırlığı, yağ oranı, beden kütle indeksi, sırt kuvveti ve bacak kuvveti ön- son değerler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplararası karşılaştırmalarda ise vücut ağırlığı, sırt kuvveti ve bacak kuvvetinde egzersiz grubu lehine fark vardır (p<0.05).

Tablo 2. Katılımcıların gruplararası ve ön - son test değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	n	Ön test (Min-Mak)	Son test (Min-Mak)	p
Vücut ağırlığı (kg)				
PG	24	60.4(50.8-71.3)	59.4(50-65)**	.015*
KG	20	63.1(53.54-73.4)	63.5(54.2-73)	.321
Yağ oranı (%)				
PG	24	26.3(14.4-33.4)	26.0(15-33)	.015*
KG	20	28.3(16.5-35.1)	28.8(15-34.4)	.357
BKI (kg/m²)				
PG	24	22.35(18.7-25.5)	21.62(19.1-24.77)	.008*
KG	20	23.51(19.9-27.1)	23.8(20-27.8)	.387
Sırt kuvveti (kg)				
PG	24	58.5±16.23(35-92)	64.20±16(45-106)**	.005*
KG	20	55.2±6.2(41-87)	55.1±8.21(40-86)	.465
Bacak kuvveti (kg)				
PG	24	55.2±5.7(31-87)	71.87±15(59-130)**	.006*
KG	20	53.7±8.12(35-89)	53.8±6.22(36-90)	.447

*p<0.05 ön testten farklı; **p<0.05 PG ve KG arasındaki fark

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmaya, 20-45 yaş arasındaki sedanter kadın katılmıştır. PG, üç ay boyunca, haftanın üç günü, bir saat pilates egzersizi uygulanmıştır. 3 aylık egzersiz sonrasında PG'de vücut ağırlığı, yağ oranı, beden kütle indeksi, sırt kuvveti ve bacak kuvveti ön- son değerler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kloubec (2010), 50 katılımcı 12 hafta/2gün boyunca haftada 1 saat pilates egzersizi uygulamış, sonuç olarak abdominal dayanıklılık, hamstring esnekliği, üst ekstremite kaslarının dayanıklılığı, duruş ve denge üzerindeki etkilerinde anlamlı bir artış rapor etmiştir (Kloubec, 2010). Sekendiz ve ark (2007), 32 yaşlı katılımcıya 12 hafta boyunca haftada 2 gün pilates egzersizi uygulamıştır. Diz ekstensör ve fleksörlerin izokinetik torku istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu rapor edilmiştir (Sekendiz, Altun, Korkusuz, & Akın, 2007). Kao ve ark (2015), yaş ortalaması 42.30±9.97 olan 53 katılımcıya 12 hafta pilates egzersizi uygulamış, kas kuvvetinde artış meydana geldiğini bildirmiştir (Kao, Liou, Huang, Tsai, & Wang, 2015). Güçlü ve ark (2014), 18 multipl skleroz hastasına 8 hafta uyguladığı pilates egzersizleri sonunda kas kuvvetinde olumlu yönde değişiklikler rapor etmiştir (Guclu-Gunduz, Citaker, Irkec, Nazliel, & Batur-Caglayan, 2014).

Pilates postural denge, yaşam kalitesi ve gövde kaslarını güçlendirmek için etkili bir yöntemdir (de Siqueira Rodrigues, Cader, Torres, de Oliveira, & Dantas, 2010). Yapılan çalışmalar pilates egzersizlerinin kuvvet gelişimine olumlu yönde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da uyguladığımız pilates egzersizlerinin sırt ve bacak kuvveti üzerine olumlu etkisi literatürdeki çalışmaları destekler niteliktedir.

Jago ve ark (2016), genç kızlarda 4 haftalık pilates egzersizlerinin vücut ağırlığı ve BKİ'de azalmalar meydana getirdiği, ayrıca yüzdelik BKİ oranında istatistiksel olarak anlamlı azalma rapor etmiştir (Jago, Jonker, Missaghian, & Baranowski, 2006). Baltacı ve ark (2005), yaş ortalaması 53.3 ± 8.9 olan 17 katılımcıya 4 hft/5gün 40-60 dakika pilates egzersizi uygulanmış, vücut ağırlığında azalma tespit edilmiştir (Baltaci, Bayrakci, Yakut, & Vardar, 2005). Benzer şekilde Jago ve ark (2006)'nın 30 kadın katılımcıya uyguladığı egzersizler ile BKİ'de istatistiksel olarak anlamlı azalma gözlenmiştir (Jago et al., 2006). Bu çalışmada da vücut ağırlığı, yağ oranı, beden kütle indeksinde meydana gelen azalmalar literatürdeki çalışmaları destekler niteliktedir.

Ölçülen tüm parametrelerde meydana gelebilecek değişiklikleri daha net olarak anlayabilmek açısından daha kalabalık gruplarla çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F. N. Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8, 1612-1628.

Baltaci, G., Bayrakci, V., Yakut, E., & Vardar, N. (2005). A comparison of two different exercises on the weight loss in the treatment of knee osteoarthritis: Pilates exercises versus clinical-based physical therapy. Osteoarthritis Cartilage, 13(Suppl A), S141.

Chaitow, L., & DeLany, J. (2011). Clinical Application of Neuromuscular Techniques, Volume 2 E-Book: The Lower Body: Elsevier Health Sciences.

de Siqueira Rodrigues, B. G., Cader, S. A., Torres, N. V. O. B., de Oliveira, E. M., & Dantas, E. H. M. (2010). Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. Journal of bodywork and movement therapies, 14(2), 195-202.

Guclu-Gunduz, A., Citaker, S., Irkec, C., Nazliel, B., & Batur-Caglayan, H. Z. (2014). The effects of pilates on balance, mobility and strength in patients with multiple sclerosis. NeuroRehabilitation, 34(2), 337-342.

Jago, R., Jonker, M. L., Missaghian, M., & Baranowski, T. (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. Preventive medicine, 42(3), 177-180.

Kao, Y.-H., Liou, T.-H., Huang, Y.-C., Tsai, Y.-W., & Wang, K.-M. (2015). Effects of a 12-week Pilates course on lower limb muscle strength and trunk flexibility in women living in the community. Health care for women international, 36(3), 303-319.

Kish, R. L. (1998). The functional effects of Pilates training on college dancers. California State University, Fullerton.

Kloubec, J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(3), 661-667.

Liekens, B. (1997). The Pilates Studio Teacher Training Manual: Part I—Basic/Intermediate. New York, NY: The Pilates Studio.

Pilates, J. H., & Miller, W. J. (1945). Return to life through contrology: Ravenio Books.

Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F., & Akın, S. (2007). Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. Journal of bodywork and movement therapies, 11(4), 318-326.
Shedden, M., & Kravitz, L. (2006). Pilates exercise a research-based review. Journal of Dance Medicine & Science, 10(3-4), 111-116.
Shephard, R., Cox, M. H., & Simper, K. (1981). An analysis of" Par-Q" responses in an office population. Canadian journal of public health= Revue canadienne de sante publique, 72(1), 37-40.
Siler, B., & Turlington, C. (2000). The Pilates Body: The Ultimate at Home Guide to Strengthening, Lengthening, and Toning Your Body--without Machines: Broadway books New York, NY.
Smith, K., & Smith, E. (2005). Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. Topics in Geriatric Rehabilitation, 21(1), 57-67.

SB22

RAKET SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN KUVVET PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Yeliz Doğru[1], Ezgi Uyar[2]
[1]İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, yeliz.dogru@hotmail.com
[2]Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Anabilim Dalı, ezgi_ayaz@hotmail.com

ÖZET
Kondisyonel özellikleri daha iyi olan sporcular rakiplerine göre daha hızlı hareket eder, daha geç yorulur, daha az sakatlanır. Her spor dalında olduğu gibi raket sporlarında da bu avantajları elde etmek çok önemlidir. Masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların kuvvet parametrelerinin karşılaştırılması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.
47 gönüllü katılımcı Masa tenisi grubu (MTG, n=15), Badminton grubu (BG, n=17) ve Tenis grubu (TG, n=15) olarak üç gruba ayrılmıştır. Tüm katılımcıların vücut ağırlığı, yağ oranı (%), beden kütle indeksi (BKİ), el kavrama kuvvet, sırt kuvveti ve bacak kuvveti ölçümü yapılmıştır. Veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluklarında Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklarının belirlenmesi için nonparametrik testlerden Kruskall wallis testi kullanılmıştır.
Masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların verileri karşılaştırıldığında el kavrama kuvvet, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerleri arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Kuvvet performansı en fazla tenisçilerde daha sonra badminton sporcularında ve en düşük masa tenisi sporcularında gözlenmiştir. Ancak gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur.
***Anahtar Kelimeler*:** Masa tenisi, badminton, tenis, kuvvet

COMPARISON OF STRENGTH PARAMETERS OF RACKET ATHLETES

ABSTRACT
Athletes with better trait characteristics move faster than their competitors, get tired later, become less injured. It is very important to obtain these advantages in racquet sports as in every sport. The aim of the study is to compare the strength parameters of table tennis, badminton and tennis athletes.
47 volunteer participants were divided into three groups as Table tennis group (TTG, n = 15), Badminton group (BG, n = 17) and Tennis group (TG, n = 15). All participants were measured body weight, fat content (%), body mass index (BMI), hand grip strength, back force and leg strength. Data were analyzed with SPSS package program. Shapiro-Wilk test was used for the normal distribution of data. Kruskall wallis test was used to determine the differences between the groups.
There was no significant difference between hand grip strength, back strength and leg strength values when compared to the data of the table tennis, badminton and tennis athletes ($p> 0.05$). Power performance was highest in tennis players and then in badminton athletes and lowest table tennis players. However, there was no significant difference between the groups.
Keywords: Table tennis, badminton, tennis, strength

GİRİŞ

Kas kuvveti, dayanıklılığı, eklem hareket açıklığı ve esneklik, Chandler (1998) tarafından raket oyuncularının önemli fitness unsurları olarak tanımlanmıştır (Chandler, 2002). Kavrama kuvveti ile ilgili veriler, ölçüm kolaylığı, raketin tutulması ve kontrol edilmesi açısından önemi nedeniyle, diğer özelliklerden daha yaygın olarak bildirilmiştir.
Masa tenisi, içinde yüksek hız ve güçle vurulan bireysel asimetrik bir spordur (Faccini, Faina, Scarpellini, & Dal Monte, 1989). Oyun sırasında gerçekleşecek teknik eylemler, gövde ve üst ekstremite düzeyinde tek taraflıdır. Böylece oyuncunun baskın tarafı art arda harekete geçmektedir. Masa tenisi oyununun en temel kuralı, belirli bir tekniği kullanarak raketle topa vurmak, rakibinden uzağa boş bir alana doğru yollamak niyetinde olunan rekabetçi bir spordur. Masa tenisi, hafif bir topa karşı ardışık hızlı ve güçlü vuruş dizisi ile karakterizedir. Bunun kısa, aralıklı çabalardan ve eksik geri kazanımlardan kaynaklanan alternatif bir aerobik-anaerobik gereksinimi vardır. Dahası, baskın kol tamamen yer almaktadır. Bağlantı raketi kolunun alabileceği farklı pozisyonlarda bu sporun tekniği geliştirilebilir (Hanten, 1999). Badminton ve tenis gibi tekrarlayan genel hareketleri içeren sporlar omuz kaslarının, özellikle rotatorun iyi koordine edilmiş ve senkronize edilmiş hareketlerini gerektirir. Bu branşların her birinin kendine özgü bir tekniği olmasına rağmen, bu sporlar arasındaki kas aktivasyonlarında benzerlikler vardır.
Badminton oldukça karmaşık bir spordur ve her seviyedeki oyuncular ve antrenörler için büyük zorluklar sunar. Badminton, oyuncuların genellikle maksimum hız, çeviklik, esneklik, dayanıklılık ve güç sınırlarında performans göstermeleri istenen son derece zorlu bir spordur. Hepsinden öte, oyuncuların rakipleriyle mücadele ederken taktiksel ve zihinsel taleplerini karşılamak için yüksek bir konsantrasyon durumunu korumaları gerekmektedir. Hız ve çeviklik, kuvvetle oldukça yakından bağlantılıdır. Özellikle hız, kuvvet ve güç arttığında artar. Hem hız hem de çeviklik Badminton performansı için hayati öneme sahiptir. Başarılı bir oyuncu gerektiğinde hızlı bir şekilde hareket etmelidir (Raman & Nageswaran, 2013).
Teniste beden kinetik bir zincir olarak birbirine bağlandığından, etkili güç üretimi için arka arkaya kuvvetler toplamının alttan üst gövdeye aktarılması gerekir. Özellikle servisteki başarının önemli bir belirleyicisi top hızıdır (Pugh, Kovaleski, Heitman, & Gilley, 2003).
Bu çalışmada masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların kuvvet parametrelerinin karşılaştırılması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmaya 47 gönüllü katılmıştır. Katılımcılar çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirildi ve araştırma prosedürü başlamadan önce gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Gönüllü katılımcılar masa tenisi grubu (MTG, n=15), Badminton grubu (BG, n=17) ve Tenis grubu (TG, n=15) olarak üç gruba ayrılmıştır.
Vücut kompozisyonu ölçümlerinde, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKİ), yağ oranı (%) bioelektrik empedans yöntemine dayalı olarak vücut kompozisyonu analizi (Tanita BC 418, USA) ile yapıldı.
Sırt-bacak kuvvet testi, Takei (Japonya) marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapıldı. Bacak kuvveti testini katılımcılar; dizleri bükülü durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirerek, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekmek suretiyle gerçekleştirdi. Sırt kuvvetinin belirlenmesinde ise dik postürde, dizler ekstansiyonda iken barı tutup maksimal yukarı kaldırması istendi (Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan, & Özdemir, 2011).

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 20.00 paket programında analiz edildi. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Tüm veriler ortalama ve standart sapma ile ifade edildi. Normal dağılım göstermeyen verilerde, grupların karşılaştırılmasında Kruskall Wallis testi kullanıldı. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ kabul edildi.

BULGULAR

Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	MTG (n=15)		BG (n=17)		TG (n=15)	
	Min-Mak	Ort±Ss	Min-Mak	Ort±Ss	Min-Mak	Ort±Ss
Yaş (yıl)	18-22	19.6±1.29	18-21	18.94±1.08	18-23	19.3±2.45
Boy (cm)	160-188	172.86±8.21	164-187	174.58±7.43	168-187	178.3±6.35
Yağ oranı (%)	10.10-24.70	14.06±4.69	11.9-19.1	14.58±2.56	10.4-22.1	14.41±3.62
Vücut ağırlığı (kg)	46.9-96.9	65.76±13.54	52.30-82	64.75±10.92	52.9-86.7	73.96±13.5

BKİ (kg/m²)	16.20-32.40	21.96±4.07	18.1-25.3	21.12±2.51	18.6-27.6	21.29±14.27

Tablo 2'ye göre masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların verileri karşılaştırıldığında el kavrama kuvvet, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerleri arasında anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Tablo 2. Katılımcıların gruplararası değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	n	Ort±Ss (Min-Mak)	p
Sırt kuvveti (kg)			
MTG	15	90.45±33.14 (59.5-144.5)	
BG	17	100.76±34.91 (61.5-180.5)	.072
TG	15	101.43±22.18 (58-132)	
Bacak kuvveti (kg)			
MTG	15	61.41±27.89 (37.5-111.5)	
BG	17	69.86±34.62 (33.5-126)	.082
TG	15	73.66±36.47 (35.5-132.0)	
Sağ el kavrama (kg)			
MTG	15	31.62±6.85 (23.3-42.4)	
BG	17	37.46±10.08 (26.2-54.6)	.062
TG	15	41.66±24.95 (30.4-62.2)	
Sol el kavrama (kg)			
MTG	15	30.08±6.93 (21.3-40.4)	
BG	17	35.3±9.22 (24.4-54.7)	.089
TG	15	36.1±17.62 (25.8-57)	

$p<0.05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların kuvvet parametrelerinin karşılaştırılmıştır. Masa tenisi, badminton ve tenis sporu ile uğraşan sporcuların verileri karşılaştırıldığında el kavrama kuvvet, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerleri arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Kuvvet performansı en fazla tenisçilerde daha sonra badminton sporcularında ve en düşük masa tenisi sporcularında gözlenmiştir. Ancak gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur.

Yapılan bir çalışmada badminton ve tenis oyuncularının el kavrama kuvvetleri karşılaştırıldığında, tenisçilerin badminton oyuncularına göre daha fazla kuvveti olduğu bildirilmiştir (Arslan, 2009).

Kafkas ve ark (2009), milli ve amatör badmintoncularda yaptığı araştırmada el kavrama kuvveti testinde mili sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur (Kafkas, Taşkıran, Arslan, & Açak, 2009). Yıldız ve ark (2003), yapmış olduğu çalışmada erkek milli badmintoncuların sağ el kavrama kuvveti 29,69±3,70 kg, sol el kavrama kuvveti 25,50±5,91 bulunmuştur (Yıldız, Taşkıran, & Sertbaş, 2003). 12-14 yaş arasındaki tenisçilerin sağ el ve sol el kavrama kuvveti sırasıyla 24,56±2,67 kg ve 19,34±2,05 kg olduğunu bildirmiştir. Kontrol grubunun sağ el ve sol el kavrama kuvveti sırasıyla 21,14±1,47 kg ve 18,12±1,36 kg olduğu bildirilmiştir (Aktaş, 2010).

Çalışmamıza benzer bir çalışmada, tenis (n=25), squash (n=25), masa tenisi (n=25), badminton (n=25), branşlarındaki sporcularda el kavrama kuvveti karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak gruplar arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı bildirilmiştir ($p>0.05$) (Nebahat & Serdar). Yapılan başka bir çalışmada, el kavrama kuvveti testinde en iyi performansın tenisçilerde ardından masa tenisçilerde, en düşük değer ise badmintoncularda olduğu rapor edilmiştir (Göktepe, Şenel, & Özkan, 2015). Bu çalışmada da kuvvet performansı en fazla tenisçilerde daha sonra badminton sporcularında ve en düşük masa tenisi sporcularında gözlenmiştir. Bu sonucun raket boyutlarının farklılığından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Sonuç olarak tenis, masa tenisi ve badminton sporcularında el kavrama, sırt ve bacak kuvvetleri arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamaktadır, çıkan sonuç literatürü destekler niteliktedir.

Ölçülen tüm parametrelerde meydana gelebilecek değişiklikleri daha net olarak anlayabilmek açısından daha kalabalık gruplarla çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aktaş, F. (2010). Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Arslan, Y. (2009). Elit badminton ve tenis oyuncularının bazı antropometrik özellikleri ve oransal ilişkilerinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F. N. Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8, 1612-1628.
Chandler, T. (2002). 11 Conditioning for tennis: preventing injury and enhancing performance. Science and racket sports II, 77.
Faccini, P., Faina, M., Scarpellini, E., & Dal Monte, A. (1989). Il costo energetico nel tennistavolo. Scuola dello sport, 17, 38-42.
Hanten, W. (1999). Fuerza máxima de empuñadura en sujetos normales de 20 a 64 años de edad. J-Hand-Ther, 12(3), 193-200.
Kafkas, M. E., Taşkıran, C., Arslan, C., & Açak, M. (2009). Yıldız Erkek Milli Ve Amatör Badmintoncuların Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Antropometrik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3(1).
Nebahat, E., & Serdar, E. Raket Sporlarında Kavrama Kuvveti. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2), 103-110.
Pugh, S. F., Kovaleski, J. E., Heitman, R. J., & Gilley, W. F. (2003). Upper and lower body strength in relation to ball speed during a serve by male collegiate tennis players. Perceptual and motor skills, 97(3), 867-872.
Raman, D., & Nageswaran, A. (2013). Effect of game-specific strength training on selected physiological variables among badminton players. Internatıonal Journal of Scıentıfıc Research, 1(57.563), 57.563.
Yıldız, S., Taşkıran, Y., & Sertbaş, K. (2003). 11-15 Yaş Bayan ve Erkek Milli Badminton Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, 1. Raket Sporları Sempozyumu Bildiri Kitabı, 31.

SB35

U15 BASKETBOLCU KIZLARDA YORGUNLUĞUN TURNİKE SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Umutcan Kapıcı[1], Özlem Orhan[1]
[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,umtcankapici.95@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı basketbolcu kızlarda yorgunluğun turnike sıçrama yüksekliğine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalaması 14.21±0.11 yıl, boy uzunluğu 168.5±1.74 cm, vücut ağırlığı 59.6±1.84 kg, maksimal kalp atım sayısı ortalaması 174.85± 5.2 atım/dk, spor yaşı 5.4±1.64 yıl olan Ankara Denizmen Spor Kulübü'nde basketbol oynayan 12 kız basketbolcu katılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında basketbol yarı sahasında turnike atışının yapılabilmesi için her sporcu için standart bir alan belirlenmiş ve bu alanda her sporcu önce 30 sn, sonra 15 sn ve en son 5 sn süre içinde turnike atışı yaptırılmıştır. Sporcular hiç ara vermeden atış periyodunu tamamlamışlardır (4dk 16sn). Her süre için toplam 5 tur yaptırılmıştır. Her turnike atışı sırasındaki atış yükseklikleri Optojump (Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. Deneklerin kalp atım sayılarını belirlemek için Telemetre (Polar Heart Rate Monitör) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Parametreler arasında ilişki için, Spearman Korelasyon test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak 1. 2. ve 3. turlarda 5 sn süre içinde yapılan atışlarda basketbolcuların sıçrama yüksekliklerinin 15 ve 30 sn'ye göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ancak 4. ve 5. turlarda ise 30 sn içinde yapılan sıçramaların 5 ve 15 sn göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda uygulanan protokol sonrası yorgunluğun 5sn süresince yapılan atışlarda sıçrama yüksekliğini düşürdüğü görülmektedir. Ancak ilk turlarda (1. 2. 3.) hızlı koşu sonrası kazanılan koşu ivmesinin sıçrama performansını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Basketbol, sıçrama, yorgunluk, turnike

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF U-15 BASKETBALL PLAYERS FATIGUE ON LAY-UP HEIGHTS

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the effect of different running speed on lay-up height. Twelve female basketball players with a mean age of 14.21 ± 0.11 years, height 168.5 ± 1.74 cm and body weight 59.6 ± 1.84 kg, sport age 5.4±1.64 years, max. heart rate 174.85± 5.2 pulse/min. were included in the study. In the stage of collecting data, a standard area was determined for each athlete in order to be able to perform a lay-up jump in basketball semi-field. All time sections have 5 rounds. The heights of during the lay-ups were measured with the Optojump (Microgate, Bolzano) device. To determine the heart rate of subjects, a Telemetry Heart Rate Monitor was used. Data were analyzed using SPSS 23.0 package program. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the distribution of numerical variables was uniformly distributed. Spearman Correlation test was applied for the relationship between parameters. Statistical significance was accepted as $p<0.05$.As a result, the 1st and 3rd rounds of basketball players in the 5-second jump height of 15 and 30 seconds compared to the statistically higher than the 4th and 5th rounds. It was found to be 30 seconds compared to 5 and 15 sec jump heights. As a result of the study, it is seen that the fatigue after the protocol applied decreases the last rounds jumping height (4,5 rounds) in the 5 sec. However, it was determined that the running acceleration gained jump performance in the first rounds (1. 2. 3.).

Key words: basketball, jump, fatigue, lay-up

GİRİŞ

Basketbol dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri ve hareketlilik gibi motorik özelliklerin önemli olduğu bir spor dalıdır (Tusunawake ve ark.,.2003). Basketbolda performans teknik, taktik ve psikolojik becerilerin yanı sıra aynı zamanda antopometrik özelliklere ve kuvvet, sürat, dayanıklılık, reaksiyon, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklere de bağlıdır (Apostolidis ve ark.,2009, Delextrat ve ark.,2009).

Basketbolda, oyuncu maç anında 300-400 kez yön değiştirmekte ve 1 dk'lık süre içerisinde 4-5 tane birbiri arkasına gelen topu tutma, dripling, şut atma ve pas aktivitesi yapabilmektedir.

Her oyunda topla yapılan aksiyonların toplam süresi 2,5 dk ile 3 dk kadardır. Aynı zamanda çok ani gelişen defanstan hücum aksiyonuna geçişler, çok yüksek anaerobik sisteme ihtiyaç gösterirken, duraklamalar dahil edildiğinde, resmi bir basketbol maçı yaklaşık olarak 90-120 dakika sürmekte ve dolayısıyla aerobik sisteme de ihtiyaç duyulmaktadır (Bishop ve Wright, 2006). Ayrıca, oyuncuların hücumdaki ve savunmadaki adamını geçme

veya eş değiştirme, devrilme, aldatmalar gibi hareketler basketbolda çabukluk, sürat ve koşu performansının önemini ortaya koymaktadır (Yörükoğlu ve Koz, 2007). Sıçrama, yüksek derecede koordinasyon gerektiren, üst ve alt gövde arasındaki motor koordinasyonu sağlayan önemli bir motor parametredir. Yapılan çalışmalarda sıçramanın futbol (stolen ve ark.,2005) basketbol (Ziv ve ark., 2009), voleybol (Sheppard ve ark.,2009) ve hentbolde (Kruger ve ark.,2014) performans için temel parametrelerden olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda sıçramayı etkileyen faktörleri ve yorgunluğun etkilerini bilmek basketbol performansı için önemli olabilir.

Yorgunluk hem psikolojik hem de fizyolojik faktörler içeren karmaşık bir süreçtir. Yorgunluk özellikle basketbol gibi takım sporlarında kazanma-kaybetme arasındaki belirleyici faktörler arasında yer almaktadır (Lyons ve ark., 2006). Ivoilov ve arkadaşları basketbol ve atış performansı ilişkisini araştırdığı çalışmalarında yorgunluk protokolü uyguladığı basketbolcuların atış performanslarının olumsuz yönde etkilendiğini tespit etmiştirlerdir (Ivoilov ve ark.,1991). Szgula ve ark. ise yaptıkları çalışmada yorgunluğun kaslar üzerinde olumsuz yönde etki oluşturduğunu dolayısıyla sıçrama ve koşu performanslarının bu durumdan negatif yönde etkilendiğini belirtmişlerdir (Szgula ve ark., 2003) Legros ve ark. basketbolcularda yorgunluğun reaksiyon yeteneklerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, %95 ve %125 VO2max. düzeyinde yüklenmeler sonrası oluşan yorgunluk seviyelerinde basit reaksiyonlarının aksadığını, seçilmiş reaksiyon zamanlarında biraz daha iyi olmalarına rağmen yine de hata oranlarında artış olduğunu tespit etmişlerdir (Legros ve ark.,1992).

Basketbolda yorgunluk sporcunun performansını etkilemektedir. Yorgunluğun etkilerini azaltmak veya ne kadar etkilendiğini bilmek performans açısından önemlidir. Yapılan bu çalışmanın amacı U15 basketbolcu kızlarda yorgunluğun turnike atış performansına etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmaya yaş ortalaması 14.21±0.11 yıl, boy uzunluğu 168.5±1.74 cm, vücut ağırlığı 59.6±1.84 kg, maksimal kalp atım sayısı ortalaması 174.85± 5.2 atım/dk, spor yaşı 5.4±1.64 yıl olan Ankara Denizmen Spor Kulübü'nde basketbol oynayan 12 kız basketbolcu katılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında basketbol yarı sahasında turnike atışının yapılabilmesi için her sporcu için standart bir alan belirlenmiş ve bu alanda her sporcu önce 30 sn, sonra 15 sn ve en son 5 sn süre içinde turnike atışı yaptırılmıştır. Sporcular hiç ara vermeden atış periyodunu tamamlamışlardır (4dk 16sn). Her süre için toplam 5 tur yaptırılmıştır. Her turnike atışı sırasındaki atış yükseklikleri Optojump (Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. Deneklerin kalp atım sayılarını belirlemek için Telemetre (Polar Heart Rate Monitör) kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Parametreler arasında ilişki için, Spearman Korelasyon test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Yaş, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Beden Kütle İndeksi

Parametreler	**Grup**	**Ort.±SS**
Yaş	Basketbol (n:12)	14.2±0.11
Boy Uzunluğu (cm)	Basketbol (n:12)	168.5±1.74
Vücut Ağırlığı (kg)	Basketbol (n:12)	59.6±1.84
Beden Kütle İndeksi (kg)	Basketbol (n:12)	21.1±0.54

Tablo 2: 5sn, 15sn, 30sn Aralıklı Sıçrama Yüksekliğinin Turlar Arasında Karşılaştırılması

	Height (cm)					
Tur	**5 Sn Aralıklı Sıçrama**	**15 Sn Aralıklı Sıçrama**	**30 sn Aralıklı Sıçrama**	**r**	***p***	**Farklar**
1.Tur	15.6±1.44	14.9±1.78	14.8±1.29	0.82	0.00*	5sn-15sn 5sn-30sn 15sn-30sn
2.Tur	15.2±1.48	14.9±1.6	14.3±2.19	0.59	0.00*	5sn-15sn 5sn-30sn 15sn-30sn
3.Tur	15.1±1.39	14.9±1.3	15.5±1.71	0.85	0.00*	5sn-15sn 15sn-30sn
4.Tur	16.9±1.74	14.5±1.69	13.9±2.44	0.6	0.04*	15sn-30sn
5.Tur	13.3±1.32	12.4±1.47	11.4±0.92	0.54	0.03*	5sn-30sn

$p<0.05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yorgunluğun turnike atış performansına etkisinin incelendiği bu çalışmada; 1. 2. ve 3. turlarda 5 sn süre içinde yapılan atışlarda basketbolcuların sıçrama yüksekliklerinin 15 ve 30 sn'ye göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ancak 4. ve 5. Turlarda ise 30 sn içinde yapılan sıçramaların 5 ve 15 sn göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda uygulanan protokol sonrası yorgunluğun 5sn süresince yapılan atışlarda sıçrama yüksekliğini düşürdüğü görülmektedir. Ancak ilk turlarda (1. 2. 3.) hızlı koşu sonrası kazanılan koşu ivmesinin sıçrama performansını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Basketbolcular maç esnasında sürati güç, kuvvet ve dayanıklılık ile birleştirilmiş tekniksel ve taktiksel aksiyonlar gerçekleştirmektedirler (Wataru ve ark.,2008, Taylor,2003). Basketbolcuların başarısının yüksek şiddette uyguladıkları aksiyonların kalitesi ve sayısına bağlı olduğu gösterilmiştir (Matthew ve ark., 2009). Yüksek düzeyde performans göstermek, atış başarısı sağlamak için yorgunluğun etkilerini bilmek ve yorgunlukla başa çıkabilmek performans açısından önemlidir. Performansın önemli parametrelerinden birisi de sıçramadır. Amaca uygun sıçrama yapabilmek şut performansı açısından gerekli bir faktördür (Balsalobre-Fernández ve ark.,2014). Yorgunlukla başa çıkabilme sporcuların antrenman, spor yaşı, kuvvet ve performans seviyelerine göre farklılık göstermektedir. Lyons ve ark. elit ve elit olmayan basketbolcularda anaerobik yorgunluk seviyelerine göre pas tekniğinin etkilenme düzeylerini araştırmışlardır (Lyons ve ark., 2006). Çalışmadan elde edilen sonuçlar, her iki gurubun yüksek yoğunlukta uygulanan yüklenme sonucu oluşan bitkinlik düzeyi ile dinlenik durumdaki pas performansları arasında önemli farklılık olduğunu göstermektedir. McMorris ve ark. elit ve elit olmayan futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, yorgunluk protokolü uygulamışlar ve her iki grubunda atış performanslarının yorgunluktan etkilendiği sonucuna varmışlardır (McMorris ve ark., 1997). Basketbolda tempo, hız, ivme, toparlanma hızı, sıçrama sürekli değişiklik göstermektedir. Ayrıca basketbolun gereği olan dinamik ve tekrar edilen becerileri de içermektedir. Turnike atışı da sayı elde etmek için oldukça sık kullanılmaktadır (Legros ve ark., 1992).

Basketbolda oyuncuların başarısı, yüksek şiddetteki aktiviteleri müsabaka süresince aynı kalite ve çok sayıda ortaya koymalarına bağlıdır. Bunun için de yorgunluğun sebeplerinin bilinip ertelenmesinin basketbolda önemli bir parametre olan sıçrama performansı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Tusunawake N, Tahara Y, Moji K. Body Composition and Physical Fitness of Female Volleyball and Basketball Players of the Japan Interhigh School Championship Teams. J. Phy. Antropol. and Appl. Human Sci. 2003; 22 (4): 195–201

Apostolidis, N, Nassis, GP, Bolatoglou, T, and Geladas, ND. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. J Sports Med Phys Fitness 44: 157–163, 2004.

Delextrat, A and Cohen, D. Strength, power, speed, and agility on women basketball players according to playing position. J Strength Cond Res 23: 1974–1981, 2009.

Bıshop, D. C.; Wrıght, C. A time-motion analysis of professional basketball to determine the relationship between three activity profiles: high, medium and low intensity and the length of the time spent on court. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2006, **6**.1: 130-139.
Yörükoğlu Utku ve Koz Mitat, "Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10 –13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007: 79-83.
Davıd Rodrı´Guez-Rosell, Rıcardo Mora-Custodıo, Felıpe Franco-Ma ´ Rquez,Juan M. Ya ´N˜ez-Garcı´A, And Juan J. Gonza´ Lez-Badıllo, Tradıtıonal vs. sport-specıfic vertıcal jump tests: relıabılıty, valıdıty, and relatıonshıp wıth the legs strength and sprınt performance ın adult and teen soccer and basketball players. 31(1)/196–206, Journal of Strength and Conditioning Research,2005.
Stolen, T, Chamari, K, Castagna, C, and Wisloff, U. Physiology of soccer: An update. Sports Med 35: 501–536, 2005.
Ziv, G and Lidor, R. Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. Sports Med 39: 547–568, 2009.
Sheppard, JM, Cronin, JB, Gabbett, TJ, McGuigan, MR, Etxebarria, N, and Newton, RU. Relative importance of strength, power, and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players. J Strength Cond Res 22: 758–765, 2008.
Kruger, K, Pilat, C, Uckert, K, Frech, T, and Mooren, FC. Physical performance profile of handball players is related to playing position and playing class. J Strength Cond Res 28: 117–125, 2014.
Mark Lyons, Yahya Al-Nakeeb and Alan Nevill, The impact of moderate and high intensity total body fatıgue on passing accuracy in expert and novice basketball players, Journal of Sports Science and Medicine (2006) 5, 215-227.
Ivoilov, A.V., Smirnov, Y.G., Chikalov, V.V. and Garkavenko, A.G. (1991) Effects of progressive fatigue on shooting accuracy. The theory and practice of physical training culture 7, 12-14.
Szgula, Z., Gawronski, W. and Kalinski, M.I. (2003).Fatigue during exercise. Polish Journal of Sports Medicine **7**, 57-67.
Legros P, Delignieres D, Durand M, Brisswalter J. Influence of physical effort on simple and choice reaction time in high-level basketball players. *Science and Sports*. 1992; 7: 9-14.
OBA, Wataru; OKUDA, Tomoyasu. Erratum (2008). A cross-sectional comparative study of movement distances and speed of the players and a ball in basketball game.International Journal of Sport and Health Science, 6, 203-212.
Taylor, J. (2003). Basketball: Applying Time Motion Data to Conditioning.Strength & Conditioning Journal, 25(2), 57-64.
Matthew, D., Delextrat, A. (2009). Heart rate, blood lactate concentration, and time–motion analysis of female basketball players during competition.Journal of sports sciences, 27(8), 813-821.
Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C. M., Del Campo-Vecino, J., Bachero-Mena, B., & Sánchez-Martínez, J. Relationships among repeated sprint ability, vertical jump performance and upper-body strength in professional basketball players. Arch Med Deporte 2014;31(3):148-153.
McMorris, T. and Graydon, J., (1997) The effect of exercise on cognitive performance in soccerspecific tests. *Journal of Sports Sciences* 15, 459-468.
Legros, P., Delignieres, D., Durand, M. and Brisswalter, J. (1992) Influence of physical effort on simple and choice reaction time in high-level basketball players. Science and Sports **7,** 9-14.

SB56

ELİT BADMİNTONCULARIN TEKNİK SIÇRAMA BECERİSİ İLE BAZI MOTOR BECERİLERİN İLİŞKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Okan Gültekin[1], İmdat Yarım[1] , Ebru Çetin[1]
[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, okangultekin13@gmail.com
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Çalışmanın amacı elit badmintoncuların orta sahaya yaptıkları smaç vuruşu yüksekliği ile sürat, bacak kuvveti ve çeviklik motor becerilerinin ilişkilendirilmesidir. Çalışmaya yaş ortalaması 15.2±0.18 yıl, boy uzunluğu 170.5±2.13 cm, vücut ağırlığı 59.5±2.48 kg olan toplam 10 erkek milli badmintoncu katılmıştır. Araştırmaya katılan deneklere, bacak kuvveti testi (Prosport- TMR HBD 1000 dinamometre), 20m sürat testi (New Test 2000) ve çeviklik (T-test) testleri uygulanmıştır. Orta sahaya yapılan smaç vuruş yükseklikleri ise OptoJump(Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. Smaç vuruşları 3x30 sn ve herbir seri sonrası 5 dk dinlenme protokolü uygulanmıştır.Her bir 30 sn'de 5-10-15 atış şeklinde top besleme yöntemi ile yapılmıştır. 30 sn içerisinde kaydedilen her sıçramanın ortalama değeri ile ilişki değerlendirilmesinde kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Parametreler arasında ilişki için, Spearman Korelasyon test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak sürat becerisi 5-10-15 top atışı sırasındaki smaş vuruşu sıçrama becerisiyle ilişkili bulunmuştur. Bacak kuvveti 10-15 top atışı sıçrama yüksekliği ile ilişkili bulunurken çeviklik parametresi ile sıçrama yükseklikleri arasında ise herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre elit badmintoncuların smaç vuruşu tekniğindekisıçrama performanslarını en çok etkileyen becerilerin sürat ve çeviklik olduğu söyleyebilir.

Anahtar kelime: badminton, smaç vuruşu

TheEvaluation of theRelationshipBetweenSome Motor SkillswiththeSkillof Jumping of Athletes

ABSTRACT

Theaim of thestudy is tocorrelatethespeed, legstrength, andagility motor skills of the elite badmintonplayerstothemidfield. A total of 10 malenationalbadmintonplayerswith a meanage of 15.2 ± 0.18 years, height 170.5 ± 2.13 cm and body weight 59.5 ± 2.48 kg wereincluded in thestudy. Thesubjectswhoparticipated in thestudyweresubjectedtolegforce test (Prosport- TMR HBD 1000 dynamometer), 20m speed test (New Test 2000) andagility (T-test) tests. Themid-pitchedsmashstrokeweremeasuredwithOptoJump (Microgate, Bolzano). Smashstroke3x30 secand 5 min rest aftereachserieswereapplied. Every 30 seconds, 5-10-15 shotsweremadebyballfeedingmethod. Itwasused in theevaluation of therelationshipwiththemeanvalue of eachjumprecordedwithin 30 sec. Data wereanalyzedusing SPSS 23.0 software. Shapiro-Wilk test wasusedtodeterminewhetherthedistribution of numericalvariableswasdistributed in the normal distribution. SpearmanCorrelation test wasappliedfortherelationshipbetweenparameters. Statistical significancewasaccepted as $p<0.05$. As a result, thespeedskillwasassociatedwiththebouncestrokeduringthe 5-10-15 shot. Thelegforcewasassociatedwiththejumpheight of 10-15 shotswhilenorelationwasfoundbetweentheagilityparameterandbounceheights.
Accordingtothefindingsobtainedfromtheresearch, elite badmintonplayers can say thattheskillsthatmostaffectthesplashperformances in thedunkingtechniquearespeedandagility.

KeyWords: badminton, smash

GİRİŞ

Badminton ; İki raket ve kaz tüyünden imal edilmiş bir topla oynanan bir oyun olan Badminton tenis ya da masa tenisi sporlarına benzerliği ile dikkat çekse de tenisten ayrılan birçok özelliği vardır. Badminton oyununun temel amacı ortadaki file üzerinden topu rakibin sahasına düşürmektir.Badminton oyuncularının yaş aralığı oldukça geniştir. Özellikle ebeveynler tarafından çocuklara yaptırılan bu spor şiddet içermediği, zevkli ve heyecanlı bir oynayışa ve seyre sahip olduğu için de oldukça tercih edilmektedir.

YÖNTEM

Çalışmaya yaş ortalaması 15.2±0.18 yıl, boy uzunluğu 170.5±2.13 cm, vücut ağırlığı 59.5±2.48 kg olan toplam 10 erkek milli badmintoncu katılmıştır. Bacak kuvveti testi (Prosport- TMR HBD 1000 dinamometre), 20m sürat testi (New Test 2000) ve çeviklik (T-test) testleri uygulanmıştır. Orta sahaya yapılan smaç vuruş yükseklikleri ise OptoJump (Microgate, Bolzano) cihazı ile ölçülmüştür. Smaç vuruşları 3x30 sn ve her bir seri sonrası 5 dk dinlenme protokolü ile uygulanmıştır. Her bir 30 sn'de smaç vuruşları 5-10-15 atış şeklinde top besleme yöntemi

ile yapılmıştır. smaç vuruşlarındaki sıçramalarının ortalama değerleri ile motor becerilerin ilişkileri değerlendirilmiştir.Değerlendirmede spearman korelasyon testi kullanılmıştır.Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Parametreler arasında ilişki için, Spearman Korelasyon test uygulandı

İstatistiksel Analiz: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Parametreler arasında ilişki için, Spearman Korelasyon test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2: 5, 10, 15 Atış Sıçrama Yüksekliğinin Bacak Kuvveti, Sürat ve Çeviklik Arasındaki İlişki

Parametreler	**Ort.±SS**	**5 Atış Sıçrama Yüksekliği (cm)**	**r**	***P***
		Ort.±SS		
Bacak Kuvveti (kg)	102±3.51	23.7±2.19	-0.11	*0.76*
Sürat (sn)	5.53±0.09		0.46	*0.02*
Çeviklik (sn)	12.1±0.2		0.24	*0.51*

p<0.05

Parametreler	**Ort.±SS**	**10 Atış Sıçrama Yüksekliği (cm)**	**r**	***p***
		Ort.±SS		
Bacak Kuvveti (kg)	102±3.51	21.9±2.08	0.49	*0.14*
Sürat (sn)	5.53±0.09		-0.21	*0.04*
Çeviklik (sn)	12.1±0.2		-0.32	*0.03*

p<0.05

Parametreler	**Ort.±SS**	**15 Atış Sıçrama Yüksekliği (cm)**	**r**	***P***
		Ort.±SS		
Bacak Kuvveti (kg)	102±3.51	13.6±2.65	0.33	*0.35*
Sürat (sn)	5.53±0.09		0.37	*0.02*
Çeviklik (sn)	12.1±0.2		-0.33	*0.04*

p<0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Badminton oyunu fiziksel ve fizyolojik olarak üst düzeyde performans gerektiren bir spor dalı olduğundan, sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu amaçla yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre elit badmintoncuların smaç vuruşu tekniğindeki sıçrama performanslarını en çok etkileyen becerilerin sürat ve çeviklik olduğu belirlenmiştir.Kısa mesafeleri hızlı bir şekilde geçme becerisi de, badminton oyuncuları için büyük bir avantaj sağlar (Todd ve ark., 1995) Elit (n=12) ve amatör (n=12) badmintoncuların fiziksel özelliklerini karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak elit badmintoncuların daha uzun, ağır ve kuvvetli olduklarını ortaya koymuşlardır. Diğer bir çalışmada, Eroğlu (2006), badminton milli takımında yer almış genç erkek badmintoncuların spor yaşını; 7.38 ±3.34 olarak tespit etmiştir. Bu durum, farklı ülkelerde bu yaş grubunda badminton sporuna başlama yaşının birbirine benzer nitelikte olduğunu göstermektedir. Yine aynı

çalışmada, Poyraz (2009), dört takımın erkeklerde toplam boy değerlerini; 177.00±7.08 cm ve vücut ağırlıklarını; 67.68±5.83 kg olarak bulmuştur. Bayan milli takımların toplam boy değerlerini; 165.47±7.84 cm, vücut ağırlıklarını; 59.30±8.11 kg olarak tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada, Çankaya ve ark. (2002), Türkiye, Romanya ve Bulgaristan genç bayan ve erkek badmintoncular üzerinde yapmış olduğu araştırmada bayanlarda Romanya milli takımının yaş; 16.00±0.50 yıl, boy; 167.00±9.55 cm ve vücut ağırlığını; 56.25±5.43 kg, Bulgaristan milli takımı sporcuların yaş; 14.00±1.00 yıl, boy; 162.00±3.43 cm ve vücut ağırlığını; 52.50±4.77 kg olarak tespit etmiş, erkek badmintoncularda Türkiye genç milli takım sporcuların yaş; 16.00±1.14 yıl, boy; 170.14±6.19 cm ve vücut ağırlığını; 56.50±9.79 kg, Romanya mili takım sporcuların yaş ortalaması; 16.75±1.50 yıl, boy ortalaması; 174.00±4.00 cm ve vücut ağırlığı ortalaması; 60.80±4.08 kg, Bulgaristan milli takımın ise yaş ortalaması; 17.00±0.70 yıl, boy; 176.00±6.20 cm ve vücut ağırlığı ortalaması; 64.88±4.59 kg olarak tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmada ise erkeklerde boy değeri; 175.2 ± 7.2 cm. vücut ağırlıkları 67.4 ± 9.8 kg, bayanlarda ise boy değerleri; 165.2 ± 5.5 cm, vücut ağırlığı ortalaması; 56.0 ± 5.7 kg olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, yapılan bu çalışma sonuçları ile benzer nitelikte olduğu görülmektedir. Badmintoncuların sürat ve çeviklik kapasitelerini artırmak performansları için önemli bir rol oynamaktadır.Bir grup denege 8 haftalık badminton antrenman uygulamasından sonra deney grubunun dikey sıçrama değerlerinde artış olduğu bu bağlamda alt ekstremite kas kuvvetinde gelişme olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubu ile kontrol grubunun antrenman sonrası dikey sıçrama değerleri karşılaştırıldığında, deney grubu (40,20±6,58) ile kontrol grubu (35,81±4,63) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p0>05) (Altıntaş ve ark. 2018). Badminton antrenmanın bazı motor beceriler ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada antrenman sonrası dikey sıçrama test sonuçları karşılaştırılmış, her iki grup arasında deney gurubunun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir (Polat, 2009). Üniversiteli kadın badmintoncular üzerinde yapılan bir çalışmada badminton antrenmanının kuvvet artışına yol açtığı belirtilmiştir (Turğut ve ark., 2017). Cicioğlu ve arkadaşlarının (1997) yapmış olduğu çalışmada 8 haftalık antrenmanın sonunda deney grubunun dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir artış olduğu belirtilmiştir

Sonuç olarak sürat becerisi 5-10-15 top atışı sırasındaki smaç vuruşu sıçrama becerisiyle ilişkili bulunmuştur. Bacak kuvveti 10-15 top atışı sıçrama yüksekliği ile ilişkili bulunurken çeviklik parametresi ile sıçrama yükseklikleri arasında ise herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre elit badmintoncuların smaç vuruşu tekniğindeki sıçrama performanslarını en çok etkileyen becerilerin sürat ve bacak kuvveti olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Memedov RC, Kale R. Uçan Tüytop Badminton. İstanbul: Başak Ofset; 1994

Yıldıran İ. Türk Spor Tarihinin Bir Problem Alanı Olarak Tepük Oyunu ve Yaşayan Varyantları. 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi (26-27 Mayıs 2000). Bildiriler Kitabı 2, Ankara, 2000; 17-22.

Bloss M, Hales R. Badminton. Seventh Edition. Texas: McGraw- Hill; 1994

Öğretici H. Morpa Spor Ansiklopedisi. Cilt 2. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 1997

Balcı C. Olimpik Sporlar Kitabı. İstanbul: Boyut Yayınları; 2003

Poole J. Badminton, GoodyearPub. Co., 2. Baskı, 1973

Salman M, Salman S. Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi. Ankara: 1994

Devli J, Sports IllustratedBook of Badminton. Philadelphia: JB LippincottCompany; 1964

Balcı C. Olimpik Sporlar Kitabı. İstanbul: Boyut Yayınları; 2003

Özer ve Özer, 2014: 186

Bompa, T. O. (1998). Antrenman yöntemi ve kuramı (Birinci Baskı). (çev: I. Keskin, A. B. Tuner). Ankara: Bağırgan Yayınevi

Sheppard ve Young, 2006

Bompa, T. O. (1998). Antrenman yöntemi ve kuramı (Birinci Baskı). (çev: I. Keskin, A.

Reilly T, Secher N, Snell P, Williams C, Physiology of SpA.O.s, E & F N Spon, London, 1990

Gazi Ü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2002.)

Turhan B, Mutlutürk N, Gençoğlu A. Masa Tenisinde Koordinatif Oyun Yetenekleri, 3. Raket Bilimleri Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi, 14-15 Aralık, Kocaeli: 2007.

Özer, D. S. ve Özer, M. K. (1998). Çocuklarda motor gelişim. Ankara: Kazancı

Sheppard, J. M. andYoung, W. B. (2006). Agilityliteraturereview: classifications,

Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, 2. Basım, Bağırgan Yayımevi, Ankara

SB70

GENÇ MİLLİ VOLEYBOLCULARIN BAZI PERFORMANSLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ BELİRLENMESİ

Recep Aydın[1], Hasan Göktan[2], Ali Özkan[1,3]

[1]Bartın Üniversitesi, Bartın,
[2]Genç Osman Anadolu Lisesi, Keçiören, Ankara,
[3]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın,

Bu çalışmanın amacı, genç milli voleybolcuların bazı performansla ilgili fiziksel uygunluklarının belirlenmesidir. Genç milli takımda yer alan toplam 25 erkek sporcu (age15.76±0.83) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin morfolojik belirlenmesinde; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleri yapılmıştır. Anaerobik performans Wingate anaerobik güç ve kapasite testi (WAnT) ve dikey sıçrama testi ile belirlenirken izokinetik kuvvetin belirlenmesinde konsantrik diz fleksiyon ve ekstansiyon kuvvetleri 60º, 90º ve 120º'lik hızlar kullanılmıştır. Sürat ve çabukluk belirlenmesinde T testi ve 505 çeviklik testi kullanılmıştır. Dengenin belirlenmesinde Sportkat 2000 denge ölçüm cihazı kullanılmıştır. Bacak ve pençe kuvvetinin belirlemesinde izometrik bacak kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre voleybolcular normal yağ yüzdesine, yüksek bir izokinetik-izometrik kuvvete, anaerobik güce, çevikliğe ve dengeye sahiptirler. Sonuç olarak elde edilen sonuçlar milli takımda yer alan genç sporcuların yüksek denebilecek kuvvete, çeviklik, anaerobik güç ve dengeye sahip oldukları bulunmuştur.

***Anahtar Kelimeler*:** fiziksel uygunluk, voleybolcular, kuvvet, denge, çeviklik

DETERMİNATION OF SOME PHYSICAL FITNESS RELATED WITH PERFORMANCE IN YOUNG MALE NATIONAL VOLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine some physical fitness related with performance characteristics of young voleyball players in Turkish national team. A total of 25 (age15.76±0.83) voleyball players from Young National Team of Turkey participated in this study voluntarily. For the determination of morphological variables, subjects height, body weight measurements were taken. The Wingate Anaerobic Power Test (WanT) and vertical jump test were used for the determination of anaerobic performance. Peak isokinetic knee extension and flexion torques were determined at $60^{o}.s^{-1}$, $90^{o}.s^{-1}$ and $120^{o}.s^{-1}$. Agility performance was measured using the T drill and 505 agility test. Sportkat 2000 was used for the determination of balance. Isometric Dynamometer was used for the determination of knee and back strength. Results indicated that voleyball players have normal body fat percentage. Results of the isokinetic-isometric strength, anaerobic power, agility, balance values of voleyball players was almost high. As a conclusion, the findings of the present study indicated that young voleyball players in Turkish national team have almost high strength, agility, anaerobic power and balance.

Keywords: physical fitness characteristics, voleyball players, strength, balance, agility

GİRİŞ

Voleybol oynanması kolay, zevkli ve grup dinamiğini geliştiren spor dalları arasında olması sebebiyle psikolojik, sosyal, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençliğin en sevdiği branşlar haline gelmiştir. Voleybol sporu; kısa süreli egzersiz periyotları ve dinlenmeyle değişmeli olarak yapılan bir interval spor olarak tanımlanabilir (Turnagöl, 1994).
Sporsal performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı yani fiziksel özelliklerdir. Çünkü bu özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesi için gerekli olan özelliklerden sadece bir tanesidir. Bunun yanı sıra fiziksel yapı, kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansım olumlu yönde etkilemektedir (Özkan, Arıburun, Kin İşler. 2005)
Voleybol yüksek şiddetli aktivitelerin arasında düşük şiddetli aktivite periyotlarının ve toparlanma zamanlarının bulunduğu tekniksel ve taktiksel beceri gerektiren bir spor olarak kabul edilse de voleybol üst düzey dayanıklılık (aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları), kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur. Oyunun yaklaşık 90 dakika sürmesi ve maç sırasında yüksek şiddetli aktivite dönemleri içermesi sebebiyle oyuncuların aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini iyi kullanması gerekmektedir (Gabbett, Georgieff, 2004). Ayrıca sprinter, sıçramalar (bloklar ve ani yükselişler) ve maç sırasında

tekrarlanan yüksek şiddetli hareketler nöromüsküler sistem önemini arttırmaktadır. Bu sebeple voleybolcuların iyi bir fiziksel yapı ve kondisyonel özelliklerin üst düzeyde geliştirilmesi gerekmektedir ve mevkisel farklılıklarını belirlemek için birçok çalışma yapılmıştır (Marqus ve ark. 2009). Bu çalışmalar, elit düzeyde voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik gereksinimleri hakkında bilgi sahibi olmamıza yardımcı olmaktadır. Ancak sporcuların sahip olduğu kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi özelliklerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için birçok dalda çalışmalar (Pyne ve ark. 2008) yapılmış olmasına rağmen, salon ve plaj voleybolcuları karşılaştırma ile ilgili literatürde yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı 15-18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı fiziksel uygunluk değerlerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu çalışmaya yaşları 15-18 arasında değişen, 25 TVF Spor Lisesinde okuyan plaj ve salon milli takım hazırlık gurubu öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma öncesinde öğrencilerin her birine çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi ve karşılaşılabilecek risk ve rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Antropometrik ölçümler öncesinde deneklerden, 24 saat içerisinde spor yapmamaları istenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sırasıyla antropometrik ölçümler (boy, vücut ağırlığı, vücut ve ekstremitelerdeki yağ oranları, kas oranları), vertical (dikey) sıçrama, izokinetik ölçümleri (60, 90, 120 derecelik açılarda), anaerobik güç ve kapasite, sürat, çeviklik (505 Çeviklik ve T testi), statik denge, pençe ve bacak kuvveti ölçümleri yapılmıştır.

Antropometrik Ölçüm Araçları

Çalışmaya katılan öğrencilerin boy uzunlukları hassaslık derecesi ± 0.01 mm olan stadiometre (Holtain, UK) ile Vücut ağırlığı, beden kütle endeksi, vücut ve eksremitelerdeki yağ oranları, kas oranları ölçümleri ise hassaslık derecesi ±0,1 kg olan elektronik basküle (Tanita TBF 401 A, Japonya) ölçülmüştür. Öğrenciler dinlenmiş bir vücutla, sabah erken saatte (08:30) aç karnına ölçüme katılmışlardır.

Sıçrama Testi

Sıçrama testleri Türkiye Voleybol Federasyonu ölçüm ve performans laboratuvarında bulunan dikey sıçrama cihazı ile vertical olarak gerçekleştirilmiştir.

İzokinetik Kuvvet Ölçüm Aracı

Türkiye Voleybol Federasyonu Performans Ölçüm Laboratuvarında yer alan ISOMED 2000 izokinetik dinamometre ile 60, 90 ve 120 derecelik açılarda quadriceps ve hamstring kasların izokinetik ölçümleri sağ ve sol bacak olmak üzere her sporcu için 6 ölçüm yapılmıştır. Ölçümler sonucunda quadriceps & hamstring ratio bakılmıştır. TestE katılan sporcular dinlemiş bir vücutla teste girmişlerdir. Önce 60, sonra 90 ve sonrada 120 derecelik ölçümler, sağ ve sol ayak için yapılmıştır.

Anaerobik Güç ve Kapasite Ölçüm Aracı

Wingate Ergometresi (894 E) anaerobik kapasiteyi en kesin biçimde ölçer. RPM kontrollü sepet düşürmesi ve 99 dakikaya kadar çıkan test süresi en güvenli ve optimum testlerin yapılmasını sağlar. Kolay kullanımlı ve renkli grafikli Windows yazılımı 1 sn aralıklı ölçümlerle hiçbir veriyi kaçırmaz. Teste katılan sporcular aç ya da çok tok bir mide ile değil, hafif kahvaltı yaptıktan 2 saat sonra ölçüme katılmışlardır.

Sürat ve Çeviklik Testleri Ölçüm Cihazı

Sürat ve Çabukluk Testleri

Sporcuların belirli mesafelerdeki sürat performansı ve farklı yönlere hareket kalıplarını içeren çabukluk performansının fotoseller yardımıyla ölçülmesini kapsamaktadır. Bu fotoseller yardımı ile "505 çeviklik testi" ve "T testi "yapılmıştır.

505 Çeviklik Teti: 6 koni, süreölçer ve kaymayan bir zeminde, çıkış noktasından 10 m ileriye fotosel yerleştirilerek yapılacaktır. Fotoselden sonra 5m ileriye iki adet huni yerleştirilecek ve sporcunun sürati ölçülmüştür. Teste katılan sporcular aç ya da çok tok bir mide ile değil, hafif kahvaltı yaptıktan 2 saat sonra ölçüme katılmışlardır.

Çabukluk Testi

T Testi: 4 koni ile kaygan olmayan düz bir zeminde yapılmıştır. A konisinden kısa koşu atarak B konisine koşan öğrenci (10 m), sağ elle koniye dokunmuş. Sola C konisine doğru (5m) yan yan koşup sol elle C konisine dokunmuş, ardından D konisine (10 m) sağa doğru yan koşarak sağ elle D konisine dokunmuştur. Sonra tekrar B konisine yan koşarak sol el ile dokunmuştur. Geri koşu ile A konisin giderek testi sonlandırmıştır.

T testi.

(Karacabey 2013, 1699)

Denge Testleri

Denge testleri, postür ve vücudun farklı bölgelerine ait denge ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümler Türkiye Voleybol Federasyonu Performans Ölçüm Laboratuvarında bulunan Sportkat 2000 aleti (Şekil 26) ile statik denge modunda, sağ, sol ve çift bacak olmak üzere toplam 3 kez yapılmıştır. Sporculara test protokolü anlatılmış ve üzerlerindeki ağırlık yapacak, denge bozacak tüm cisimler çıkartılmıştır. Sporcular önce çift ayak, sonra sağ ayak ve daha sonrada sol ayak ile statik denge ölçümüne katılmışlardır.

Pençe ve Bacak Kuvveti Ölçüm Aracı

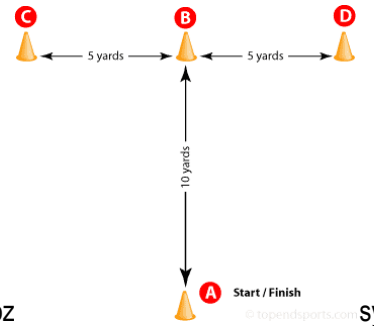
Pençe ve bacak kuvveti ölçümleri Takei marka ölçüm cihazı ile yapılacaktır. Sağ el, sol el ve bacak kuvveti olmak üzere 3 farklı bölgeden, toplam 3 er ölçüm alınacak en iyi değerler kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

Bu araştırma, 17-18 yaş voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla 25 voleybolcunun (25 erkek) vücut kompozisyonları, farklı diz açılarında ($60s^{-1}$, $90s^{-1}$, $120s^{-1}$) bacak kuvvetleri, WAnT, sürat ve çabukluk, denge ve sıçrama değerleri belirlenmiştir.

BULGULAR

Tanımlayıcı Bulgular



Çalışmaya katılan voleybolcuların vücut kompoz syonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Voleybolcuların vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	Yağ (%)	Yağsız Vücut Kütlesi(kg)
Erkek 25 Voleybolcular	15.76 ± 0.83	75.30 ± 9.85	185.7 ± 6.27	14.52 ± 3.04	64.43 ± 9.12

Tablo 2. Voleybolcuların alt ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Sağ Bacak Yağ (%)	Sağ Bacak Kas Kütle (kg)	Sol Bacak Yağ (%)	Sol Bacak Kas Kütle (kg)
Erkek 25 Voleybolcular	17.49 ± 4.87	10.68 ± 1.45	17.90 ± 5.32	10.45 ± 1.60

Tablo 3. Voleybolcuların üst ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Sağ Kol Yağ (%)	Sağ Kol Kas Kütle (kg)	Sol Kol Yağ (%)	Sol Kol Kas Kütle (kg)	Gövde Yağ (%)	Gövde Kas Kütle (kg)
Erkek 25 Voleybolcular	16.71 ± 5.24	3.35 ± 0.83	18.16 ± 5.89	3.35 ± 0.79	11.68 ± 2.21	33.66 ± 4.20

Tablo 4. Voleybolcuların WAnT elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	MG (watt)	RMG (watt/kg)	OG (watt)	ROG (watt/kg)
Erkek 25 Voleybolcular	869.80 ± 151.98	11.51 ± 1.09	626.93 ± 99.03	8.30 ± 0.60

MG: Maksimum Güç, RMG: Relatif Maksimum Güç, OG: Ortalama Güç, ROG: Relatif Ortalama Güç

Tablo 5. Voleybolcuların diz ekstansiyon kuvveti ortalama ve standart sapma değerleri.

Diz Ekstansiyon Kuvveti						
Voleybolcular	60^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)		90^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)		120^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)	
	Sağ	Sol	**Sağ**	Sol	**Sağ**	Sol
Erkek	211.04	196.91	207.48	201.95	193.48	192.91

25 Voleybolcular	± 25.77	± 60.49	± 48.24	± 58.67	± 42.52	± 57.34

Tablo 6. Voleybolcuların diz fleksiyon kuvveti ortalama ve standart sapma değerleri

Diz Ekstansiyon Kuvveti						
Voleybolcular	60^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)		90^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)		120^0s^{-1} ($N.m^{-1}$)	
	Sağ	Sol	**Sağ**	Sol	**Sağ**	Sol
Erkek 25 Voleybolcular	141.12 ± 33.47	139.08 ± 37.42	133.70 ± 33.50	134.74 ± 34.32	121.61 ± 37.54	125.96 ± 37.63

Tablo 8. Voleybolculardan elde edilen izometrik kuvvet ve statik denge değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	**Sağ Pençe Kuvveti (kg)**	**Sağ Pençe Kuvveti (kg)**	**Bacak Kuvveti (kg)**	**Çift Bacak Denge**	**Sol Bacak Denge**	**Sağ Bacak Denge**
25 Voleybolcular	48.37 ± 7.46	44.48 ± 5.76	143.64 ± 31.53	278.44 ± 91.01	353.48 ± 123.35	421.36 ± 230.78

Tablo 9. Voleybolculardan elde edilen sürat çeviklik ve dikey sıçrama değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

Erkek 25 Voleybolcular	**505 Çeviklik Testi (sn)**	**T Testi**	**Çift Bacak Vertical Sıçrama**	**Sağ Bacak Vertical Sıçrama**	**Sol Bacak Vertical Sıçrama**
	2.15 ± 0.19	9.06 ± 0.83	26.4 ± 4.9	23.0 ± 4.3	22.9 ± 4.2

TARTIŞMA SONUÇ

Yapılan araştırmalarda erkek sporcu grubunun boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beden kütle endeksi değerlerinde yaşla birlikte artış gösterdiği kanıtlanmıştır.

Harbili ve arkadaşlarının 2003 yılında yapmış oldukları çalışmada 11-17 yaş erkek ve kız atletlerde vücut yağ yüzdeleri şu şekilde bulunmuştur; erkekler %12,67, bayanlar %21,46 (Harbili ve ark. 2003, 4-17). Bodur ve arkadaşlarının 11-15 yaş sedanter öğrencilerde yapmış oldukları bir çalışmada ise erkekler %13,9, bayanlar %23,5 olduğu görülmüştür (Bodur ve ark. 2007, 23). Öğrencilerin vücut yağ yüzdeleri, yapmış olduğumuz bu çalışma ve daha önce yapılan çalışmalarla kıyaslandığımızda, bu yaş gurubu için normal olduğunu söyleyebiliriz.

Mackenzie (2005) ile Wilmore ve Costill (1994), erkek voleybolcuların vücut yağ yüzdelerinin %11-14 aralığında olduğunu tespit etmişlerdir (Aslan, Koç, Karakollukçu, 2015, 7). Yapmış olduğumuz çalışmada erkek voleybolcularda vücut yağ yüzdesi %14,52 olarak bulunmuştur.

Bacak kas kütle değerleri üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda, voleybolcuların bacak kas kütle değerleri bu yaş grubuna göre yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. (Cerrah ve Yüksel 2015; Mazharoğlu 2004, 14).

Futbol branşı üzerine yapılan bir çalışmada, diz çevresi kas gruplarının topa vuruş, sıçrama ve yön değiştirme esnasında yüksek aktivasyon gösterdiği bildirilmektedir (Tortop 2009, 1).

Voleybolcularda segmental olarak incelendiğinde göreceli olarak üst ekstremite daha iş yapıyor gibi görülür. Ama üst ekstremite ve gövdeyi bu kadar şiddetli ve hızlı yer değiştirmek için taşıyan alt ekstremitelerdir (Yenigün ve ark. 2008, 3).

Her iki dalda da bacak kuvvetinin büyük bir öneme sahip olması nedeniyle, voleybol ve futbol oyuncularının bacak kas kuvvetinin benzerlik göstermesi doğal olduğu ve çalışmamız destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

60,90,120 ve 240 derecelik açılarda sıçrama kuvvetini ölçmek amacıyla voleybolcular ve güreşçiler üzerinde bir çalışma yapmıştır. Bulgularda voleybol sporcularının, güreş sporcularından farklı olarak aktif sıçrama yeteneğini

kullanmalarından dolayı, tüm açısal hızlarda güreşçilerden daha yüksek değerler ortaya koydukları gözlemlenmiştir (Arvas ve ark. 2006, 82).

Sonuç olarak tüm değerlere baktığımızda literatürdeki çalışmaların bulguların çoğu ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Arvas B., Elhan A., Baltacı G., Özberk N., Coşkun Ö.Ö. (2006). Sıçrama aktivitesini kullanan ve kullanmayan sporcularda izokinetik ayak bileği kas kuvvetlerinin karşılaştırılması. Fizyoterapi Rehabilitasyon. 2006; 17(2),78-83
2. Aslan C.S., Koç H., Karakollukçu M. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015, 2(3),1-13
3. Aslan C.S., Koç H., Karakollukçu M. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015, 2(3),1-13.
4. Bodur S., Uğuz A.M. (2007). 11-15 yaş çocuklarda vücut yağ yüzdesinin beden kütle indeksi ve biyoelektriksel impedans analizi ile değerlendirilmesi. Genel Tıp Dergisi. 2007;17(1), 21-27
5. Cerrah A.O., Yüksel Y. (2015). Adolesan futbolcularda bacak kütle değerleri ile bazı kondisyonel ve teknik parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor bilimleri dergisi. 2015. 5 (2),25
6. Erkmen N., Suveren S., Göktepe A.S., Yazıcıoğlu K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2007, 5 (3) 115-122
7. Harbili, S., Mavili, S., Küçüker, M., Pense, M., Sirek, N., Açıkada, C. (2003). 11-17 Yaş Grubu Kız ve Erkek Atletlerin Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Atletizm bilim ve teknoloji dergisi. 2003., 49(1) .
8. Özkan A., Kin-İşler. A. (2010). Sporcularda bacak hacmi, kütlesi, hamstring/quadriceps oranı ile anaerobik performans ve izokinetik bacak kuvveti arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2010, 21 (3), 90–102
9. Tortop Y. (2009). Güreşçi ve futbolcuların quadriceps ve hamstring kas kuvvetlerinin izokinetik sistemle değerlendirilmesi ve sakatlık eğilimlerinin araştırılması. Doktora tezi. 2009-003. Ankara-2009

Yenigün Ö., Çolak T., Bamaç B., Yenigün N., Özbek A., Bayazıt B., Çolak E., (2008). Voleybol oyuncularının diz ekleminin izokinetik performans değerleri ve Hamstring (fleksör)/Quadriceps (ekstansör) oranlarındaki farklılıkların belirlenmesi. Uluslararası insan bilimleri dergisi. 2008, 5 (1).

SB112

EKSTRA AĞIRLIK İLE YAPILAN ORTA MESAFE KOŞULARDA SODYUM BİKARBONAT ALIMININ PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

İsmail Dut[1], S.Orkun Pelvan[2], Hüseyin Akbulut[1]
[1]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Email: efesat@windowslive.com , huseyinakbulut71@gmail.com

[2]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Email: orkunpelvan@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada ekstra ağırlık ile yapılan orta mesafe koşularında dışarıdan sodyum bikarbonat (NaHCO3) alınmasının performansa etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya İstanbul ilinde yaşayan ortalama yaşları 26,38 ± 2,81 (yıl), spor yaşları 5,92±1,84 (yıl), vücut ağırlığı en fazla 100 kg. olan ve ulusal müsabakalara katılmış, spor deneyimleri ve performansları birbirine yakın olan (n=13), erkek dayanıklılık sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada sporcuların vücut ağırlığının yüzde yirmisine (%20) eşit olan ağırlık sırt çantasına içerisine konularak yapılan Copper koşu testi ile performans ölçümleri yapılmıştır. Ölçümlerden önce ısınma protokolu uygulanmış ve test günleri arasında en az 48 saat olacak şekilde, üç farklı günde testler yapılmıştır. Sporculara koşudan 90 dk önce plasebo grubuna 20 gr. nişasta karıştırılmış 300 ml meyve suyu ve diğer gruba ise 0,3 gr/kg dozajında sodyum bikarbonat (NaHCO3) 300 ml meyve suyuna karıştırılarak tek kör (single blind) yöntemi uygulanarak verilmiştir. Test günlerinde antropometrik ölçümler, kan laktatı, koşu mesafesi ve kalp atım hızları ölçülmüştür.Çalışmada elde edilen sonuçlar arasındaki farklar SPSS 14 programı kullanılarak Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi ile 0,05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Ölçümler sonuncunda dışarıdan sodyum bikarbonat (NaHCO3) alımında koşu mesafelerin arttığı ve kan laktat seviyelerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Fakat kalp atım hızında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak sporcuların vücut ağırlığının yüzde yirmisi oranında ek ağırlık kullanarak yaptığı Cooper koşu testinde sodyum bikarbonat (NaHCO3) kullanan sporcularda performans artışı meydana gelmiştir.

***Anahtar Kelimeler*:** Sodyum Bikarbonat, Ek Ağırlık, Copper Testi, Performans, Taktik Atlet

EFFECTS OF SODIUM BICARBONATE INTAKE ON PERFORMANCES IN MIDDLE DISTANCE RUNNING WITH EXTRA WEIGHT

ABSTRACTS

All of endurance athletes taking part in the study are from Istanbul, they have similar sportive background and performance, with average age of 26,38 ± 2,81 (years), 5,92 ± 1,84 (years) of sport experience, and with maximum body weight of 100 kg. and national competitions were recorded, (n=13) man endurance athletes participated voluntarily. In the study, performance measurements were made by using the Copper run test, carrying in the weight backpack, which was equal to twenty percent (20%) of the body weight of the athletes. Tests were performed on three different days, with a warm up protocol prior to the measurements and at least 48 hours between test days. The athletes were given 20 gr. 300 ml fruit juice mixed with starch, and sodium bicarbonate (NaHCO3) at a dosage of 0,3 g/kg were mixed with 300 ml fruit juice and applied by single blind method. Anthropometric measurements, blood lactate, running distance and heart rate were measured on the test days. The analysis in this study were carried out with the SPSS 14 program and the Repetitive Measurements were analyzed with the ANOVA analysis at 0,05 significance level. As a result, it was found that running distances in the intake of sodium bicarbonate (NaHCO3) increased and there was a significant difference in blood lactate levels ($p <0,05$). However, there was no statistically significant differences in heart rate ($p> 0,05$). To conclude, the performance of athletes using sodium bicarbonate (NaHCO3) increased in the Cooper running test, which was performed by the athletes using the additional weight of 20 percent of the body weight.
Keywords: Sodium Bicarbonate, Additional Weight, Copper Test, Performance, Tactical Athlete

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı ekstra ağırlık kullanılarak uygulanan orta mesafe koşularında dışarıdan sodyum bikarbonat alınması sonuncunda performans üzerine etkileri incelenmiştir.

Daha önce bu konuda yapılan çalışmaların genellikle anaerobik performans üzerine yapıldığı görülmektedir. Biz bu çalışmada aerobik bir test ölçümlerinden biri olan Cooper koşu testi uygulayarak orta mesafe koşularında dışarıdan alınan sodyum bikarbonatın (NaHCO3) performans üzerinde etkisi araştırılmıştır. Ayrıca Copper koşu testi modifiye edilerek koşu sırasında vücut ağırlığının yüzde(%) 20'sine denk gelen ek ağırlık ile çalışma kapsamı genişletilmiştir.

Ayrıca bu çalışma sonunda elde edilecek bilgiler ek ağırlık kullanılarak yapılan spor branşları (ultra maraton, hiking, crossfit, trekking gibi) ile özellikle yaptıkları meslek gereği ekstra ağırlık kullanarak yüksek performans göstermesi istenen (asker, polis, itfaiye, dalgıç gibi) meslek grublarına yardımcı ve destek olacağı değerlendirilmektedir. Çünkü bu grupta yapılan spor branşları yada meslek gruplarında (asker, polis, itfaiye, dalgıç gibi) kullandığı malzemenin performanslarını olumsuz etkilediği, bir çok çalışma bulunmaktadır. Bu olumsuzluklar ile yaşanan performans düşmeleri, yaptıkları görevin başarısızlık ile sonuçlanmasını hatta beraberinde getirdiği hatalar ile insan yaşamını etkileyen sonuçlar doğurmaktadır. Bundan dolayı çalışmamızın özellikle taktik atlet grupları için daha bir önem arz edeceğini değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli
Yapılan çalışmada, tek kör (single blind) araştırma modeli uygulanmıştır.
Evren ve Örneklem
Çalışmaya İstanbul ilinde yaşayan toplam 13 (n=13) dayanıklılık sporcusu katılmıştır. Araştırma grubu herhangi bir sağlık sorunu olmayan, en az 4 yıldır sporcu olan, vücut ağırlığı en fazla 100 kilogram olan ve ulusal müsabakalara katılmış, spor deneyimleri ve performansları
birbirine yakın olan erkek sporculardan seçilmiştir. Katılımcıların ortalama yaşları 26,38±2,81 (yıl), spor yaşları ise 5,92± 1,84 (yıl) olarak bulunmuştur. Sporcular araştırmada gönüllü olarak yer almıştır.

Veri Toplama Araçları
Beden kompozisyonu ölçümü
Katılımcıların fiziksel özelliklerini belirlemek için yapılan ölçümlerde, boy, vücut ağırlıkları ve çevre ölçümleri alınmıştır.
Boy ve vücut ağırlığı ölçümü (cm/kg)
Katılımcıların 0,01 hassas aralıklı olan boy çizelgesinde ayak topukları bitişik, baş yukarıda ve dik, gözler ise karşıya bakar durumda iken boy ölçümü cm cinsinden yapılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlık ölçümleri ise çıplak ayakla ve deneklerin üzerinde sadece iç çamaşırı varken "Tanita" marka SC-330 model dijital tartı ile ölçümleri yapılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlık ölçümleri test başlamadan 2 saat önce alınmıştır.
Beden kitle indeksi (kg/m²) ölçümü (BKİ)
Kilo kontrolü için kullanılan ölçüm yöntemlerinden bir tanesi olan beden kitle indeksi, vücut ağırlığının (kg), boyun karesine (m) bölümü ile hesaplanmıştır.
BKİ: Vücut Ağırlığı (kg) / Boy (m)²

Vücut yağ yüzdesi ölçümü
Vücut yağ yüzdesinin ölçümü "Tanıta" marka SC-330 model dijital tartı ile katılımcıların çıplak ayakla ve üzerlerinde sadece iç çamaşırı bulunurken, sporcu programında yapılmış ve kaydedilmiştir.

Cooper koşu testi
En çok uygulanan aerobik ölçüm metotlarından biri olan, Dr. Kenneth Cooper tarafından populer hale getirilen 12 dakika koşu testidir. Test 400 metrelik bir atletizm koşu sahasında ve çıkış komutu ile birlikte sporcular belirlenmiş alanda koşuya başlamaktadır. Koşu hızlarını ise sporcular kendisi belirlerler. 12 dakika boyunca sporcular ister hızlı koşu temposunda, isterse de yavaş bir koşu temposunda testi tamamlayabilirler. Sporcuların geçtiği her koşu turu sayılarak, 12 dakika süre bitiminden sonra tekrar komut verilerek test sonlandırılmakta ve sporcuların koştuğu mesafeler ölçülerek kaydedilmektedir (Günay ve ark., 2013).
VO2max (ml/kg/dk) değerinin bulunması
Cooper testine göre koştuğu mesafe üzerinde aşağıdaki formül kullanılarak bulunmuştur (Cooper,

1968; Maliqueo, 2018) VO2max ml/kg/dakika = (22,351 x Koşulan mesafe km) – 11,288

Kalp atım sayısı (HR)
Katılımcıların kalp atım sayısı (HR) kayıtlarının alınması için Polar (RS 800 Modeli) marka saat monitörü kullanılmıştır. Teste başlamadan önce kayıta başlanmış, test sırasında ve sonrasında da HR kaydedilmiştir.

Kan laktat değerleri ölçümü
Katılımcıların kan laktat seviyeleri; ısınmadan önce, yüklenme koşusundan (Cooper koşu testi) hemen önce ve koşu bittikten hemen sonra, 1 dakika, 3 dakika ve 5 dakika içinde alınmıştır. Laktat ölçümü için Lactate Scout+ marka kit ve laktat analiz cihazı kullanılmıştır.

Ekstra ağırlık maksadıyla kullanılan sırt çantası
Koşu için dizayn edilmiş, yumuşak, ayarlanabilir sırt ve bel kuşamlarına sahip, 25 litre hacimli sırt çantası kullanılmıştır. Çanta içerisinde katılımcının vücut ağırlığının yüzde yirmi (% 20) oranına eşit gelen ağırlık malzemesi koyularak hazırlanmıştır. Çanta içerisine konan malzemenin koşu sırasında sallanmaması için gerekli sabitleme düzeneği ile sağlanmıştır.

Isınma Protokolu
Isınma protokolu her test öncesi serbest spor kıyafeti ile uygulanmış olup ekstra ağırlık kullanılmadan, dinamik ve statik germe ile 15 dakikalık yavaş koşuyu içeren toplam 25 dakika süre ile icra edilmiştir. Isınma sonu ve test arasında en az 10 dakika pasif dinlenme verilmiştir.

Verilerin Analizi
Tek kör (single blind) araştırma modeli kullanılarak yapılan ölçümlerde elde edilen sonuçlar arasındaki farklar SPSS 14 programı kullanılarak Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi ile 0,05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş parametreleri ve spor yaşı aritmetik ortalama değerleri

	n	**min**	**maks**	**ort**	**ss**
Yaş (Yıl)	13	24	35	26,38	2,81
Spor yaşı (Yıl)	13	4	11	5,92	1,84

Tablo 2. Katılımcıların boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut ağırlık değerleri

	n	min	maks	ort	ss
Boy (cm)	13	168	189	178,76	6,41
Vücut ağırlığı (kg)	13	70	91	77,83	8,13
Vücut yağ yüzdesi (%)	13	6,8	12	9,93	1,97
Yağsız vücut ağırlığı (kg)	13	61,01	81,35	68,72	5,95
Beden kitle indeksi (BKİ) kg/m²	13	21,6	25,8	23,7	1,71
VO2max (ml/kg/dk)	13	56,88	63,58	60,49	2,18

Tablo 3. Katılımcıların cooper koşu testi performans ölçümleri

		n	min	maks	ort	ss
Ek Ağırlıksız	12 Dk Koşu (m)	13	3050	3350	3211	97,92
	Koşu Hızı (m/sn)	13	4,23	4,65	4,45	0,13
Plasebo	12 Dk Koşu (m)	13	2650	2940	2832	94,48
	Koşu Hızı (m/sn)	13	3,68	4,08	3,93	0,13
$NaHCO_3$	12 Dk Koşu (m)	13	2640	3075	2949	109,58
	Koşu Hızı (m/sn)	13	3,66	4,27	4,09	0,15

Tablo 4. Cooper koşu testinde koşulan mesafeler arasındaki farklar (m)

				Farklar için %95 Güven Aralığı Sınırları	
Ölçümler	**Ortalama Farklar**	**Std. Hata**	**Sig.**	**Alt Sınır**	**üst sınır**
Plasebo	379,154*	20,617	,000	321,850	436,457
Ek ağırlıksız					
$NaHCO_3$	262,462*	20,318	,000	205,989	318,934
Ek ağırlıksız	-379,154*	20,617	,000	-436,457	-321,850
Plasebo					
$NaHCO_3$	-116,692*	14,671	,000	-157,471	-75,914
Ek ağırlıksız	-262,462*	20,318	,000	-318,934	-205,989
$NaHCO_3$					
Plasebo	116,692*	14,671	,000	75,914	157,471

***p<0,05**

Yapılan ölçümler sonuncunda dışarıdan sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alımında koşu mesafelerin arttığı görülmüş ve istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5: Katılımcıların maksimum kalp atım hızı değerleri (Atım/dk)

		n	min	maks	ort	ss
Kalp atım hızları (HR)	**Ek Ağırlıksız**	13	169	205	192,5	11,04
	Plasebo	13	183	214	194,76	8,31
	NaHCO3	13	171	214	190,92	9,77

Tablo 6. Cooper koşu testlerinde kalp atım hızları(HR) arasındaki farklar

				Farklar için %95 Güven Aralığı Sınırları	
Ölçümler	**Ortalama Farklar**	**Std. Hata**	**Sig.**	**Alt Sınır**	**Üst sınır**
Plasebo **Ek ağırlıksız**	1,462	2,311	1,000	-4,962	1,462
NaHCO3	3,923	1,723	,126	-,865	3,923
Ek ağırlıksız **Plasebo**	-1,462	2,311	1,000	-7,885	-1,462
NaHCO3	2,462	1,960	,699	-2,986	2,462
Ek ağırlıksız **NaHCO3**	-3,923	1,723	,126	-8,711	-3,923
Plasebo	1,462	2,311	1,000	-4,962	1,462

***p<0,05**

Yaptığımız çalışmada katılımcıların ek ağırlık kullanmadan yaptığı 12 dakikalık koşu testinde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 192,5±11,04 (atım/dk), ek ağırlık kullanarak yaptığı 12 dakikalık koşu testi plasebo ölçümde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 194,76±8,31 (atım/dk), sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alımındaki ölçümde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 190,92±9,77 (atım/dk) olarak bulunmuştur (Tablo 5). Kalp atım hızındaki değişiklikler matematiksel olarak anlamlı bulunmasına rağmen istatiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (p>0,05)(Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların kan laktat değerleri (mmol/l)

	n	min	maks	ort	ss
Isınmadan önce	13	1,1	2	1,55	0,27
Koşudan önce	13	1.5	3,3	2,22	0,63
Koşudan sonra	13	9,8	17,8	12,94	2
Ek Ağırlıksız					
1 dk	13	10,1	15	12,24	1,78
3 dk	13	7,5	16,1	11,97	2,44
5 dk	13	6,3	14,9	10,57	2,36
Isınmadan önce	13	0,9	2,2	1,27	0,35
Koşudan önce	13	1,2	2,1	1,64	0,26
Koşudan sonra	13	6,8	14,6	12,23	2,45
Plasebo					
1 dk	13	6,7	15	11,95	2,26
3 dk	13	5,8	14,8	11,33	2,7
5 dk	13	5,3	13,2	10,89	2,54
Isınmadan önce	13	1,1	2,4	1,45	0,36
Koşudan önce	13	1,3	2,5	1,82	0,39
Koşudan sonra	13	12,2	18,6	15,46	1,94
NaHCO3					
1 dk	13	12,4	19,7	15,6	2,15
3 dk	13	11,9	18,7	15,16	1,97
5 dk	13	10,1	16,8	14,6	2,11

Çalışmada ekstra ağırlık ile yapılan aerobik koşu testi sırasındaki kan laktat ölçümleri ısınma öncesi, koşu öncesi, koşu sonrası, 1 dk., 3 dk. ve 5 dk. olmak üzere toplam 6 ölçüm yapılmıştır. Yapılan ölçümler sonunda kan laktat seviyelerinde özellikle sodyum bikarbonat alımındaki değerler diğer ölçümlere göre çok anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada katılımcıların yaş parametrelerinin aritmetik ortalama değerleri 26,38± 2,81 yıl olarak bulunmuştur. Sodyum bikarbonatın kullanıldığı farklı çalışmalarda yaş ortalaması 22,7±0,3 yıl iken (Maliqueo ve ark., 2018), taktik atletler üzerinde yapılan çalışmalarda yaş ortalamasını 32,4±1,3 yıl bulmuşlardır (Beekley, 2007).

Çalışmamızda katılımcıların boy parametrelerinin aritmetik ortalama değerleri 178,76± 6,41 santimetre olarak bulunmuştur. Sodyum bikarbonatın kullanıldığı farklı çalışmalarda boy ortalaması 175±7,6 santimetre olarak bulunmuş iken (Maliqueo ve ark., 2018), taktik atletler üzerinde yapılan çalışmalarda boy ortalamasını 179±0,07 santimetre bulmuşlardır (Beekley, 2007).
Katılımcıların vücut ağırlığı parametrelerinin aritmetik ortalama değerleri 77,83± 8,13 kilogram olarak bulunmuştur. Sodyum bikarbonatın kullanıldığı farklı çalışmalarda vücut ağırlığı ortalaması 67±5,03 kilogram olarak bulunmuş

iken (Maliqueo ve ark.,2018), taktik atletler üzerinde yapılan çalışmalarda vücut ağırlığı ortalamasını 79,6±7,7 kilogram bulmuşlardır (Beekley,2007).

Katılımcıların beden kitle indeksi parametrelerinin aritmetik ortalama değerleri 23,7±1,71 kg/m^2 olarak bulunmuştur. Sodyum bikarbonatın kullanıldığı farklı çalışmalarda beden kitle indeksini 20,3 ± 2,6 kg/m^2 iken (Maliqueo ve ark.,2018), taktik atletler üzerinde yapılan çalışmalarda beden kitle indeksinin ortalamasını 24,1±3,7 kg/m^2 bulmuşlardır (Swain ve ark., 2011).

Katılımcıların ek ağırlık kullanmadan yaptığı 12 dakikalık cooper koşu testinde VO_2max değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 60,49±2,18 (ml/kg/dk) olarak bulunmuştur. Maliqueo ve ark. yaptığı çalışmada copper koşu testi sonunda VO_2max değeri 70,76±6,5 (ml/kg/dk) iken,taktik atletler ile yapılan çalışmada ise VO_2max değerini 52,6±6,2 (ml/kg/dk) olarak bulmuşlardır (Beekley, 2007).

Katılımcıların vücut yağ yüzdesi parametrelerinin aritmetik ortalama değerleri 9,93±1,97 olarak bulunmuştur. Taktik atletler ile yapılan çalışmada ise vücut yağ yüzdesi 11,6±5,5 olarak bulunmuştur (Beekley, 2007).

Çalışmamızda ortaya çıkan ölçümler sonunda katılımcılar ile ilgili elde edilen tanımlayıcı bilgiler, özellikle taktik atletler ile yapılan çalışmalardaki bilgiler ile benzerlik göstermektedir. Yapılan ölçümler sonuncunda dışarıdan sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alımında koşu mesafelerin arttığı görülmüş ve istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Yapılan çalışmalarda günlük sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) tüketiminin dayanıklılık gelişimi üzerine yapılan çalışmaya 11 bisikletçi ve triatlet katılmıştır. Sporcular 5 gün boyunca sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) verilmiş ve çoklu turnuva yarışmalarında veya devam eden günlük yarışlarda müsabaka öncesi tek bir doz sodyum bikarbonat (NaHCO3) alımının performans gelişimi gösterebileceğini sunmuşlardır (Mueller ve ark., 2013).

13 atlet üzerindeki başka bir çalışmada 400 mg/kg dozunda sodyum bikarbonat (NaHCO3) yüklemesi Yo-Yo seviye 2 testinden 90 dakika önce uygulanmıştır. Çalışma sonunda test sonuçlarının daha iyi gözlendiğini bulmuşlardır (Krustrup ve ark., 2015). Yine benzer yapılan bir çalışmada 300 mg/kg sodyum bikarbonat (NaHCO3) çalışmadan 60 dakika önce alınmış ve Yo-yo seviye 1 testinde performans üzerine olumlu etkileri bulunmuştur (Dixon ve ark., 2017).

Yüzücüler üzerinde yapılan çalışmada ise testen 2,5 saat önce alınan 0,3 gr/ kg $NaHCO_3$'ün kan tamponlama potansiyelini arttırdığını ve yüzme performansını olumlu etkileyebileceğini söylemişlerdir (Siegler ve Siddall, 2010). Başka bir çalışma ise sodyum bikarbonat kullanımının boksörler üzerinde performansını incelemiş ve testen 1,5 saat önce alınan 0,3 gr/kg $NaHCO_3$'ün 4 raundluk boks performansını geliştirdiğini söylemişlerdir (Siegler ve Hirscher, 2010). Kafein ve sodyum bikarbonat alımı ve bunların kombine edilmesi durumunda 2000 metre kürek çekme performansında yaklaşık % 2,3 artış olduğu bulunmuştur (Carr ve ark., 2011).

Sodyum bikarbonat yüklemesinin yüksek yoğunlukta dayanıklılık performansına etkisinin araştırıldığı bisikletçiler üzerinde yapılan 30 dakikalık bisiklet ergometre testinden önce 0,3 gr/kg sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) yüklemesi yapmış, plasebo grubu için ise 4 gr. sodyum klorür içeriğini 700 ml su ile birlikte alınmasını sağlamışlardır. Bu çalışmanın sonunda, anaerobik egzersiz için daha önceki çalışmalarda kesin olarak gösterilen sodyum bikarbonatın ergojenik etkisinin uzun süreli egzersiz ile de görülebileceğini söylemişlerdir(Egger ve ark.,2014)

Orta mesafe koşularda dışardan 300 mg/kg dozajında alınan sodyum bikarbonatın ($NaHCO_3$) laktat eşiği ve performans üzerindeki etkisi incelendiğinde dayanıklılık sporcularında sodyum bikarbonat alımının performanslarını artırabileceğini söylemişlerdir. (Maliqueo ve ark.,2018)

Yaptığımız bu çalışmada vücut ağırlığını yüzde yirmisine denk gelen ekstra ağırlık ile yapılan aerobik koşu testi performasında 0,3 gr/kg dozajındaki sodyum bikarbonat alımının performansı artırması, literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir.

Ayrıca yapılan bu çalışmada vücut ağırlığının yüzde yirmisine denk gelen bir yük kullanıldığında performans üzerinde %11,81' lik bir kayıp olacağı ve bu kaybın dışarıdan sodyum bikarbonat kullanılarak %3,6 oranında azaltılabileceği bulunmuştur. Ek ağırlık kullanılarak yapılan cooper koşu testinde, plasebo ölçümde 2832 metre

koşulmuş iken sodyum bikarbonat alımındaki koşulan mesafe 2949 metre ölçülmüş ve aradaki mesafe farkı 117 metre olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre sodyum bikarbonat alımının performans kayıplarını azalttığını söyleyebiliriz.

Çalışmada ekstra ağırlık ile yapılan aerobik koşu testi sırasındaki kan laktat ölçümleri ısınma öncesi, koşu öncesi, koşu sonrası, 1 dk., 3 dk. ve 5 dk. olmak üzere toplam 6 ölçüm yapılmıştır. Bu sıraya göre baktığımızda plasebo ölçümde kan laktat değerleri (1,27±0,35)(1,64±0,26) (12,23±2,4)(11,95±2,26)(11,33±2,7)(10,89±2,54) mmol/l, sodyum bikarbonat alımındaki kan laktat değerleri ise (1,45±0,36) (1,82±0,39) (15,46±1,94)(15,6±2,15)(15,16±1,97)(14,6±2,11) mmol/l olarak bulunmuştur. Yapılan ölçümler sonunda kan laktat seviyelerinde özellikle sodyum bikarbonat alımındaki değerler diğer ölçümlere göre çok anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).
Kürekçiler üzerinde yapılan çalışmada kısa süreli egzersizde NaHCO3'ın kan laktat seviyelerine bakıldığında; plasebo grubu için kan laktat seviyesi egzersiz öncesi ve sonrasında sırayla 1,0±0,2 ve 16,2±1,2 mmol/l iken NaHCO3 yüklemesi yapılanların kan laktat seviyeleri egzersiz öncesi ve sonrasında 0,9±0,1 ve 25,7±2,1 mmol/l olarak bulmuşlardır. Benzer bir başka çalışmada ise kürekçilerin kısa süreli submaksimal egzersiz yaptıklarında; plasebo grubu için kan laktat seviyeleri ısınma hareketlerinden sonra 10,3 mmol/l, egzersizden hemen sonra ise 17,9 mmol/l bulunmuş iken NaHCO3 yüklemesi yapılanların kan laktat seviyesi ısınma hareketlerinden sonra 14,9 mmol/l, egzersizden hemen sonra ise 20,2 mmol/l olduğunu bulmuşlardır (Henning ve ark., 2002). Bir başka çalışmada orta mesafe koşucularında yapılan plasebo ölçümlerde kan laktat değerleri 13,32±2,5 mmol/l iken, sodyum bikarbonat alımındaki ölçümlerde 16,6±0,8 mmol/l olarak bulmuşlardır (Maliqueo ve ark.,2018)

Sodyum bikarbonat takviyesinin maksimal egzersizlerde yorgunluk üzerindeki etkisini araştıran çalışmada egzersiz sonrası ölçülen kan laktat değerleri plasebo grubunda 11,64±1.86 mmol/l iken sodyum bikarbonat grubunda 13,67 ± 1,87 mmol/l olarak bulunmuştur (Ramos, 2015).

Kısa süreli sürat performansında sodyum bikarbonat kullanımın etkisi incelendiğinde kan laktat ölçüm sonuçlarında plasebo grup için 6,2±1,6 mmol/l, sodyum bikarbonat grubu için 6,7 ±1,3 mmol/l olarak bulunmuştur (Saunders ve ark.,2014).

Literatüre baktığımızda kan laktat ölçümleri sonunda sodyum bikarbonat kullanan grupların egzersiz sonundaki kan laktat değerlerinin yüksek çıkması bizim yaptığımız çalışma sonunda elde ettiğimiz sonuçlar ile parelellik göstermekte ve kan laktat seviyelerinde istatistik olarak da anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun sebebi hücre dışı sıvıda bikarbonat miktarının artması, tampon kapasitesini artırmakta olup hücre içinden laktat ve H^+ iyon çıkışını hızlandırmasıyla açıklanabilir. Laktat ve H^+ iyonlarının kas membranındaki taşınımı iki monokarboksilat taşıyıcı proteini olan MCT1 ve MCT4 tarafından sağlanmaktadır (Juel ve ark., 2004). MCT1 ve MCT4 proteinleri kalp ve iskelet kaslarında laktatın hücreden çıkışı ve içine girmesinde rol oynayan en önemli taşıyıcılardır. MCT1 hücre içine taşınımda, MCT4 ise hücre dışına taşınımda etkili olan proteinlerdir (Fox ve ark., 2000). Laktatın MCT proteinleri ile
taşınımı H^+'na bağlı bir sistem içerisindedir (Broer ve ark.,1997; Dimmer ve ark., 2000). Laktat ve H^+ taşınım oranları 1/1 olması her bir laktat molekülüne karşı bir H^+ iyonunun taşındığını göstermektedir. Bu taşıyıcı proteinine ilk H^+ iyonu sonrasında ise laktat bağlanmaktadır (Bonen ve ark., 1997; Kaman, 2018). Laktatın MCT proteini ile hangi yöne taşıyacağı ise hücre içi ve hücre dışı bölmeler arasındaki H^+ iyon konsantrasyonuna yani pH'a bağlıdır. Buna göre laktat taşınımının akış yönü de H^+ iyon konsantrasyonunun yüksek olduğu taraftan düşük tarafa doğru olduğu belirtilmektedir. Hangi tarafta H^+ iyon konsantrasyonu fazla ise taşıyıcı proteine bağlanma hızlarıda o tarafta yüksek olmaktadır (Baker ve ark.,1998; Hazır ve Açıkada, 2005; Kaman, 2018). Ayrıca laktatın hücre zarında taşınma hızını, kas ve kan arasındaki pH farkı, kas fibril tipi ve aerobik antrenmanlarda etkilemektedir. (Hazır ve Açıkada, 2005). Yine Mitokondri membranında monokarboksilat taşıyıcıların varlığı laktatın ve H^+ iyonlarının mitokondri içerisine girmesine imkan verdiği gibi mitokondrideki laktat oksidasyon kompleksinin varlığı, mitokondrinin hücre içi laktatın uzaklaştırılma hızı üzerinde de etkisi olduğunu söylemişlerdir (McKinley ve Bishop, 2016). Sonuç olarak hücre dışında sodyum bikarbonat seviyesinin artması sebebiyle pH değeri yükselerek H^+ iyon konsantrasyonunu azalmaktadır. Bunun sonuncunda da hücre içinden hücre dışına doğru laktat taşınımının artmasından dolayı sodyum bikarbonatlı yapılan ölçümlerde laktat seviyesinin yüksek bulunmasına sebep olduğu değerlendirilmektedir.

Yaptığımız çalışmada katılımcıların ek ağırlık kullanmadan yaptığı 12 dakikalık koşu testinde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 192,5±11,04 (atım/dk), ek ağırlık kullanarak yaptığı 12 dakikalık koşu

testi plasebo ölçümde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 194,76±8,31 (atım/dk), sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alımındaki ölçümde maksimum kalp atım hızı değerlerinin aritmetik ortalama değerleri 190,92±9,77 (atım/dk) olarak bulunmuştur. Kalp atım hızındaki değişiklikler matematiksel olarak anlamlı bulunmasına rağmen istatiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (p>0,05). Boksörler ile yapılan çalışmada sodyum bikarbonatın dört raundluk performans üzerindeki etkisine bakıldığında plasebo ölçümde kalp atım hızlarının aritmetik ortalaması 177±3 atım/dk iken sodyum bikarbonat alımındaki kalp atım hızları 176±3 atım/dk olarak bulunmuştur (Siegler ve Hirscher, 2010).

Sodyum bikarbonatın tenis performansı üzerindeki etkisi araştırmak için yapılan çalışmada kalp atım hızları plasebo ölçümdeki 173±13 atım/dk, sodyum bikarbonat alımındaki kalp atım hızı 170 20 atım/dk olarak bulunmuştur (Wu ve ark.,2010). Bayan futsal oyuncuları ile yapılan sodyum bikarbonat alımının kalp atım hızı üzerindeki etkisine bakıldığında plasebo ölçümlerde kalp atım hızı 172;90±3,78 atım/dk iken sodyum bikarbonat alımındaki kalp atım hızları 165,40±7,36 atım/ dk olarak bulunmuştur (Karavelioğlu ve ark.,2016).
Yaptığımız ölçümlerde egzersiz sırasındaki kalp atım hızı ortalama değerleri sodyum bikarbonat alımında plasebo ölçüme göre daha düşük bulunması diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektir. Bunun sebebi; kanda sodyum bikarbonat miktarının artması sebebiyle plazma hacminde genişleme meydana gelir. Plazma hacminin genişlemesi sonuncunda diastol sonu hacmini artırır ve sol ventrikül kitlesinde küçük bir artış yaparak, atım hacminde artış meydana gelmesine sebep olur. Bunun sonucunda kanın pompalama kapasitesini artırması ile kalp atım hızında düşme meydana geleceğini söylemişlerdir (Aubert ve ark., 2003; Mueller ve ark., 2013; Karavelioğlu ve ark., 2016). Aynı zamanda düzenli yapılan antrenmanlarla kalp atım hızında azalmanın kalbin kasılma gücü ve atım hacminde oluşan artışlardan kaynaklandığı belirtmişlerdir (Guyton ve Hall, 2013). Kalp atım sayısındaki bu düşüş özellikle dayanıklılık sporcuları için istenen bir özelliktir.

Yaptığımız bu çalışmada, artan egzersiz şiddeti ve süresinde ortaya çıkan yorgunluğun sebeblerinden birisi olarak laktat ve H^+ iyonlarındaki artışlar gösterilmektedir. Ortaya çıkan yorgunluğun iskelet kasındaki tamponlama sistemlerinden birisi olan bikarbonat miktarını arttırmak süratiyle laktat ve H^+ iyonlarının hücre içi ve hücre dışından uzaklaştırılmasına yardım ederek yorgunluğun oluşmasını geciktirebilmektedir. Sonuç olarak sporcuların vücut ağırlığının yüzde yirmisi oranında ek ağırlık kullanarak yaptığı koşularda ortaya çıkan %11,8 oranındaki performans düşüşleri önlemek için egzersizden 90 dakika önce ve 0,3 gr./kg dozajında dışarıdan ağız yoluyla alınacak sodyum bikarbonat desteğinin performans düşmelerini azaltarak olumlu fayda sağlayabileceği ve özellikle taktik atlet grubları için performans kayıplarını engelleyerek görev başarısına katkıda bulunabileceği değerlendirilmektedir.

ÖNERİLER

Gelecek çalışmalarda sodyum bikarbonat kullanımının yüksek şiddetli aralıklı antrenman (HIIT) ile yüksek şiddetli fonksiyonel antrenman (HIFT) modellerinde kullanımının etkisinin araştırılmasının,
Yapılacak çalışmalarda sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesi için katılımcı sayılarının artırılmasının,

Taktik atletler ile ilgili yapılan araştırmaların çok az olması, araştırmacılar için çalışılması gereken yararlı bir alan konusu olabileceği,

Sodyum bikarbonat alımının taktik atletlere özgü parkurlar dizayn edilerek performansa etkisinin araştırabileceği ve bu sayede taktik atletler ile ilgili bilimsel çalışmaların çoğalmasına katkı sağlayabileceği,

Ayrıca sodyum bikarbonat kullanımının ekstrem koşullarda yapılan (sıcak veya soğuk ortam şartları gibi) egzersizlerde etkisinin incelenmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

Aubert, A.E., Seps, B., Beckers, F.(2003). Heart rate variability in athletes. Sports Medicine, 33: 889–19. Baker, S.K., McCullagh, K.J.A., Bonen, A.(1998). Training intensity- dependent and tissue-spesific increases in lactate uptake and MCT-1 in heart and muscle. J. Appl. Physiol., 84(3), 987-994.

Beekley, D.M. (2007). Effects of Heavy Load Carriage during Constant-Speed, Simulated, Road Marching. Military Medicine, 172-6:592.

Broer, S., Rahman, B., Pellagra, G., Pellerin, L., Martin, J.L., Verleysdonk, S., Hamprecht, B., Magistretti, P.J. (1997). Comparition of lactate transport in astroglial cells and Monocarboxylate transporter 1 (MCT1) expressing Xenopus laevis oocytes. Expression of two different monocarboxylate transporters in astroglial cells and neurons. J. Biological Chem., 272(48), 30096-30102.
Bonen, A., Baker, S.K., Hatta, H.(1997). Lactate transport and lactate transporters in skeletal muscle. Can. J. Appl. Physiol., 22(6), 531-52.

Carr, J.A., Gore, J.C., Dawson, B.(2011). Induced Alkalosis and Caffeine Supplementation: Effects on 2,000-m Rowing Performance. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 21: 357-364.
Cooper K. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake: Correlation between eld and treadmill testing. JAMA, 203 (3):201-4.
Dimmer, K.S., Friedrich, B., Lang, F., Dieter, J.W., Broer, S. (2000). The low affinity monocarboxylate transporter MCT4 is adapted to the export of lactate in highly glycolytic cells. Biochem J., 15;350 (Pt 1), 219-27.

Dixon, H., Baker, E.C., Baker, S.J, Dewhurst, S., Hayes, D.L. (2017). Sodium Bicarbonate Ingestion Improves Yo-Yo Intermittent Recovery Test 1 Performance: A Randomized Crossover Trial. Nutrition and Dietary Supplements, 9, 23–27.
Egger, F., Meyer, T., Such, U., Hecksteden, A. (2014). Effects Of Sodium Bicarbonate On High- Intensity Endurance Performance İn Cyclists: A Double-Blind, Randomized Cross-Over Trial. Institute Of Sports And Preventive Medicine. Saarland University, Germany.
Fox, J.E.M., Meredith, D., Halestrap, AP. (2000). Characterisation of human monocarboxylate transporter 4 substantiates its role in lactic acid efflux from skeletal muscle. J. Physiol., 529(2), 285-293.

Guyton, A.C., Hall, J.E.(2013). Textbook of Medical Physiology Çeviren : Çavuşoğlu H.Tıbbı Fizyoloji. 12. Basım, Nobel Tıb Kitabevi. İstanbul.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu İ.(2013). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. 3.Basım, Ankara. Gazi kitap evi.
Hazır, T., Açıkada C. (2005). İskelet ve kalp kaslarında laktik asitin taşınımı: Monokarboksil taşıyıcı proteinler. Hacettepe J. of Sport Sciences, 16 (2), 95-123 .

Henning, B., Nelsen, P., Bremose, M. (2002). Bicarbonate attenuates arterial desaturation during maximal exercise in humans. J Appl Physiol, 93:724- 731.

Kaman, T. (2018). Milli Bisikletçilerde Dayanıklılık ile İlişkili ACTN3 rs1815739, ACE rs1799752, IL-6 rs1800795, MCT1 rs1049434 Gen Polimorfizmlerinin Dağılımlarının Araştırılması. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. K. ULUCAN).

Karavelioğlu, B.M., Harmancı, H., Kaya, M., Arslan, K. (2016). Effects of sodium bicarbonate ingestion on lactate steady state responses in female futsal players. Journal of Physical Education and Sport Management, Vol. 7(4) pp. 26-31

Krustrup, P., Ermidis, G., Mohr, M. (2015). Sodium bicarbonate intake improves high-intensity intermittent exercise performance in trained young men. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 12:25.

Juel, C., Klarskov, C., Nielsen, J.J., Krustrup, P., Mohr, M., Bangsbo, J. (2004). Effect of high-intensity intermittent training on lactate and H+ release from human skeletal muscle. Am. J. Physiol Endocrinol Metab.,286, 245-251

Maliqueo, S.A.G., Ojeda, A.C.H., Barrilao, R.G., Serrano, P.A.C.(2018). Time to fatigue on lactate threshold and supplementation with sodium bicarbonate in middle-distance college athletes. Medicina del Deporte, 35(1): 16-22.

McGinley, C., Bishop, D.J. (2016). Influence of training intensity on adaptations in acid/base transport proteins, muscle buffer capacity, and repeated-sprint ability in active men. The American Physiological Society, 121: 1290–1305.

Mueller, M.S., Gehrig, M.S, Frese, S., Wagner, A.C., Boutellier, U., Toigo, M. (2013). Multiday acute sodium bicarbonate intake improves endurance capacity and reduces acidosis in men.Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10:16.
Ramos, J.T. (2015). Sodium Bicarbonate Supplementation and Its Effect on Fatigue in a Maximal Bout of Exercise. Missouri State University, A Masters Thesis, Springfield (Advisor: Scott R. Richmond, PhD).

Saunders, B., Sale, C., Harris, C.R., Sunderland, C. (2014). Effect of Sodium Bicarbonate and Beta-Alanine on Repeated Sprints During Intermittent Exercise Performed in Hypoxia. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24, 196-205.
Siegler, J.C. ve Siddal, D.G.(2010). Sodium Bicarbonate Ingestion And Repeated Swim Sprint Performance. National Strength and Conditioning Association, 24(11),3105–311.

Siegler, J.C. ve Hirscher, K. (2010). Sodıum Bicarbonate Ingestion And Boxing Performance. Journal Of Strength and Conditioning Research, 24 (1)/103-108.

Wu, L.C., Shih, C.M., Yang, C.C., Huang, H.M., Chang, K.C. (2010). Sodium bicarbonate supplementation prevents skilled tennis performance decline after a simulated match.Journal of the International Society of Sports Nutrition, 7:33.

SB130

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA SEZON ÖNCESİ VE SEZON SONUNDA YO-YO ARALIKLI TOPARLANMA TEST PERFORMANS DEĞERLERİ

Bahar Ateş[1], İmdat Yarım[2]

[1]Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, atesbhr@gmail.com
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, imdat@gazi.edu.tr

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbolcuların performans düzeyleri ve müsabaka sezonunda fiziksel performanstaki değişiklikler sıklıkla incelenmektedir. Bu çalışma ile profesyonel futbolcularda, sezon öncesi ve sezon sonunda Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test Seviye 1 (YYIR1) test performansları incelendi.
Metot: Çalışmaya, 2. Ligde mücadele eden profesyonel bir futbol takımından 14 sağlıklı erkek oyuncu (yaş ortalaması: 25,7 ± 2,05) gönüllü olarak katıldı. Ölçümler, 2 m genişliğinde ve 20 m uzunluğunda koşu şeritlerinde çim sahada, tarafından belirtildiği gibi kısa bir standart ısınma sonrasında gerçekleştirildi. Ölçümler, 2017-2018 futbol sezonunda, Temmuz ayının başında sezon öncesi olarak ve sezonun son maçından sonraki bir hafta içerisinde ise sezon sonu olarak gerçekleştirildi. YYIR1 testinden elde edilen, toplam mesafe, tahmini maksimal oksijen kullanım kapasitesi (MaksVO2) ve maksimal kalp atım sayısı (MaksKAS) değerindeki farklılıklar Wilcoxon T Testi ile incelendi.
Bulgular: Çalışma sonunda, futbolcuların YYIRT1 testi ölçümünden elde edilen toplam mesafe ve tahmini maksimal oksijen kullanım kapasitesi (MaksVO2) değerleri sezon sonrası yapılan ölçümlerde daha yüksek tespit edilmiştir ($p< 0.05$). Maksimal kalp atım sayısı (MaksKAS) değerinde ise bir anlamlılık tespit edilememiştir ($p> 0.05$).
Sonuç: Sonuç olarak, bu çalışmada sezon sonunda futbolcuların Maks KAS'larında dramatik bir değişiklik gözlenmezken toplam mesafe ve maksimal oksijen tüketimlerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Özetle Sezon sırasında uygulanan antrenman ve maçların dayanıklılık performansı üzerinde etkili olabildiği görülmektedir
Anahtar Kelimeler: Aerobik kapasite, Saha testleri, Futbol

YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST PERFORMANCE VALUES AT PRE-SEASON AND END-SEASON IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study examined the test performances of Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 (YYIR1) at the end of the season and at the end of the season.
Method: 14 healthy male players (average age: 25.7 ± 2.05) from a professional football team competing in the 2nd League participated in the study voluntarily. The measurements were performed after a short standard warm-up as indicated by Krustrup et al., (2006) in the grass field at 2 m wide and 20 m long running tracks. The research protocol was applied in the 2017-2018 football season. Measurements were held the week before and after the last match of the season. Differences in total distance, $MaxVO_2$ (Maximal Oxygen Uptake) and maximal MaxHR (Maximal Heart Rate) values obtained from YYIR1 test were examined by Wilcoxon T Test.
Results: At the end of the study, the total distance obtained from YYIRT1 test measurement and the estimated maximal oxygen utilization capacity (MaxVo2) values were found to be higher in the post-season measurements ($p <0.05$). There was no significant difference in the maximal heart rate (MaxHR) ($p> 0.05$).
Conclusion: There was no dramatic change in the MaxHR of the footballers at the end of the season. In addition, it was determined that the total distance and maximal oxygen consumption of football players increased at the end of the season. In summary, it is seen that the training and matches applied during the season can have an effect on endurance performance.
Key Words: Aerobic capacity, Field tests, Soccer

GİRİŞ

Futbolcuların performans düzeyleri ve müsabaka sezonunda fiziksel performanstaki değişiklikleri sıklıkla incelenmektedir (Mohr ve Krusturp, 201). Bunun en temel nedeni sezon boyunca oynanan oyunun fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerini ölçmektir. Bu gereksinimler arasında futbolcular için en önemli parametrenin maksimal oksijen tüketim kapasitesi olduğu bilinmektedir. Bu parametrenin ölçümü için geliştirilen yöntemleri incelediğimizde

saha içinde yapılan mekik koşusu testleri ya da maksimal oksijen alımının belirlenmesi için koşu bandı testleri gibi saha ve laboratuvar testlerinin geliştirildiği görülmektedir (Krustrup, 2003; Leger, 1988; Ramsbottom, 1988.Bu testler, sporcuların antrenman durumları ve fiziksel kapasiteleri hakkında yararlı bilgiler verir. Koşu bandı testi esnasında elde edilen değerlerin aerobik gücün ölçülmesinde "altın standart" olarak düşünülmesine rağmen (Saltin, 1967), pahalı ekipmana, antrenman yaptıracak personele ve uzun bir zamana ihtiyaç olduğu da bilinmektedir (Castagna, 2006). Bu nedenle sahada çalışan ekiplere kullanım kolaylığı sağlamak maksadıyla büyük bir denek grubu ile kullanılan ve uygulanması basit, güvenilir ve pahalı olmayan saha testleri laboratuvar ortamında yapılan ölçümlere alternatif testler tasarlanmıştır . Bunların başında da Yo-Yo AT testi yer almaktadır. Bu yöntemle kısa bir zamanda sporcuların kapasiteleri hakkında bilgi edinmek mümkündür ve laboratuar testleri ile karşılaştırıldığında müsabaka esnasında daha yüksek bir performans geçerliliğine sahiptir (Bangsbo, 2006). aerobik dayanıklılık gerektiren bireysel sporlarda ve futbol gibi takım sporlarında antrenmanlar daha çok saha ortamında yapılmaktadır. Saha ve laboratuvar ortamındaki koşullar ve fizyolojik cevaplar birbirinden farklı olabilmektedir. Yo-Yo AT1 testi kullanılarak ölçülen futbola özgü dayanıklılığın bir maçta yapılan yüksek yoğunluktaki aktivite miktarı ile , AT2 testinin de 5 dakikalık bir dönemdeki yüksek yoğunluktaki en yüksek koşu mesafesi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Krustrup, 2003). Ayrıca AT1 performansı ile hazırlık maçlarındaki futbola özel yetenek arasında da anlamlı ilişki elde edilmiş ve düşük Yo-Yo AT1 test per- formansının futboldaki kısa pas yeteneğinde bir azalmaya neden olduğu rapor edilmiştir (Impellizzeri,2008.). Yani AT testleri, tahmini olarak maksimal oksijen alımının ölçülmesi ya da saha tahminlerinden ziyade, maçtaki aktivite örnekleri ile birlikte spora özgü olan aerobik uygunluğun daha geçerli bir göstergesidir. Bu çalışmanın amacı yoğunlukla sahada antrenman yapan profesyonel futbolcuların, sezon öncesi ve sezon sonunda Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test Seviye 1 (YYIR1) test performanslarını incelemektir.

MATERYAL METOD

Yapılan araştırmaya futbol profesyonel 2.lig takımında oynayan takımından 14 erkek futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Oyuncuların yaş ortalaması 25,7± 2,05 yıldır. Futbolculara ön görüşmede çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve futbolculardan testlerden önceki 24 saat içerisinde yüksek şiddette egzersiz yapmamaları istenmiştir. Ölçümler, 2 m genişliğinde ve 20 m uzunluğunda koşu şeritlerinde, çim sahada Krustrup ve ark., (2006), tarafından belirtildiği gibi kısa bir standart ısınma sonrasında, 2017-2018 futbol sezonunda, Temmuz ayının başında sezon öncesi olarak ve sezonun son maçından sonraki bir hafta içerisinde ise sezon sonu olarak gerçekleştirildi. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS (Ver. 23) programı kullanılmıştır. Elde edilen dataların Aritmetik ortalama, standart sapma ve ortalama fark değerleri hesaplanmıştır. YYIR1 testinden elde edilen, toplam mesafe, tahmini maksimal oksijen kullanım kapasitesi (MaksVO2) ve maksimal kalp atım sayısı (MaksKAS) değerindeki farklılıklar ise Wilcoxon T Testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizde hata payı 0.05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Elde edilen dataların değerlendirilmesi sonucunda 11 oyuncu YYIR1 performansını sezon öncesi ve sezon sonu artırırken, 3 oyuncu bu süre zarfında performansında bir düşüş göstermitir.

TARTIŞMA

Çalışmada sezon öncesi, sezon başlangıcında, sezon ortasında ve sonunda, üst ligdeki tüm takımları temsil eden 172 erkek yarı profesyonel futbolcuda (yaş; 25.8 ± 4.1 yıl) Yo-Yo aralıklı iyileşme seviyesi 2 (YYIR2) ve submaksimal YYIR1 test performansları incelenmiştir. Çalışmalar, yarışmacı futbol popülasyonlarındaki performans seviyesinin sezon öncesi hazırlık döneminde belirgin bir şekilde arttığını (Krustrup, 2006), sezon içindeki değişimlerin ise daha az bir artış gösterdiğini bildirmektedir (Mohr, & Krustrup, 2013). Hazırlık sezonu antrenmanlarına uzun süreli aerobik enerji yolunun baskın olarak kullanıldığı çalışmalar ile başlanır ve antrenman yoğunluğu planlı olarak arttırılır. Uzun süreli egzersizlerde enerji olarak yağ metebolizmasının kullanılması vücut ağırlığında meydana gelen azalmanın nedeni olarak kabul edilebilir. Örneğin, Mohr ve ark. (2002), yapılan bir çalışmada, Danimarkalı elit oyunculardaki sezonun ortasından sezonun sonuna kadar maksimum aerobik güç performansının kötüleştiği tespit edilmiştir. Bunların tersine, İtalyan üst düzey takımlarının maç performanslarının sezon içinde geliştiği (Mohr ve diğerleri, 2003a) ve İngiliz genç erkek oyuncuların (Bradley, 2018) en yüksek Yo-Yo aralıklı dayanıklılık seviyelerine, kadın futbolculara göre sezondaki f

Tablo 1: Sezon öncesi ve sonrası, YYIR1 testinden elde edilen, toplam mesafe, tahmini MaksVO2 ve MaksKAS değerindeki farklılıklar (n= 14).

	Sezon Öncesi (n = 16)	**Sezon Sonrası (n = 14)**	**OP**	**SS**	**z**	**p**
	Ortalama Puan	Ortalama Puan				
Toplam Mesafe (m)	1012,5	2342,9	1331,5	1,241	-3,301	0,001*
Tahmini MaksVO_2 (ml.kg.dk^{-1})	44,9	56,1	11,2	1,237	-3,301	0,001*
MaksKAS (atım)	186,3	185,9	0,6	0,569	-0,283	0,777

rklı bir aşamada olduğu bildirilmektedir (Bradley, 2018). Bu nedenle, yarışmacı futbol takımlarının fiziksel uygunluktaki değişiklikleri, çalışılan takımlara ve performansı değerlendirmek için kullanılan test yöntemlerine göre değişiyor gibi görünmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada sezon sonunda futbolcuların Maks KAS'larında önemli bir değişiklik gözlenmezken toplam mesafe ve maksimal oksijen tüketimlerinde anlamlı bir artış olduğu tespit edildi. Sezon sırasında uygulanan antrenman ve maçların dayanıklılık performansı üzerinde etkili olabildiği görülmektedir.

KAYNAKLAR

Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., Krustrup, P. "Training and Testing the Elite Athlete'', Journal of Exercise Science and Fitness, 2006; 4(1), pp. 1-13, 2006.

Bradley, PS and Ade, JD (2018) Are Current Physical Match Performance Metrics in Elite Soccer Fit for Purpose or is the Adoption of an Integrated Approach Needed? International Journal of Sports Physiology and Performance. ISSN 1555-0273

Castagna, C., Impellizzeri, F.M., Chamari, K., Carlomango, D., Rampinini, E. "Aerobik Fitness and Yo-Yo Continuous and Intermittent Tests Performances in Soccer Players: A Correlation Study'', Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), pp. 320-325, 2006.

Impellizzeri ,F.M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D., Bravo, D.F., Tibaudi, A., Wisloff, U. "Validity of A Repeated Sprint Test for Football'', International Journal of Sport and Medicine, 29(11), pp. 889-905, 2008.

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard T, Johansen J, Steensberg A, Pedersen, P.K., Bangsbo, J. "The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity'', Medicine Sciences in Sports Exercise, 35(4), pp. 697-705, 2003.

Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Jensen, J. M., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. Medicine & Science in Sports & Exercise, 38(9), 1666-1673.

Leger, L.A., Lambert, J. "A Maximal Multistage 20-M Shuttle Run Test to Predict VO2max'', European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 49(1), pp. 1-12, 1988.

Mohr, M., & Krustrup, P. (2014). Yo-Yo intermittent recovery test performances within an entire football league during a full season. Journal of sports sciences, 32(4), 315-327.

Ramsbottom, R., Brewer, J., Williams, C. "A Progressive Shuttle Run Test to Estimate Maximal Oxygen Uptake'', British Journal of Sports Medicine, 22(1), pp. 141-144-1988.

Saltin, B., Astrand, P.O. "Maximal Oxygen Uptake in Athletes'', Journal of Applied Physiology, 23(3), pp. 353-358, 1967.

SB134

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ ERKEK HENTBOL TAKIMININ 6 HAFTALIK ANTRENMAN SÜRESİ SONUCUNDA ANTROPOMETRİK VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Sezer Taştan
Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Hentbolculara uygulanan 6 haftalık antrenman sonucunda antropometrik ve motorik özelliklerin incelenmesidir.
Araştırmaya Süleyman Demirel Üniversitesi erkek Hentbol takımından 16 gönüllü sporcu katılmıştır.
Araştırmanın Yöntemi: Ölçümler Süleyman Demirel Üniversitesi Doğu ve Batı Kampüsünde Ön test ve Son test olarak iki kez alınmıştır.
6 haftalık antrenman öncesi ve sonrası Erkek hentbol takımının fiziksel ve motorik özelliklerinin ön test ve son test modeli ile alınmış ve SPSS for Windows 18,0 Paket programında aritmetik ortalamalar ve standart sapma (ss) alınmış ve ön test ve son test arasındaki farklılaşma t testi ile 0.05 düzeyinde incelenmiştir.
Sonuç: Süleyman Demirel Üniversitesi Erkek hentbol oyuncularının çevre ölçümlerinde, deri altı yağ ölçümlerinde ve motorik ölçümlerinde kuvvette anlamlı bir farka rastlanmıştır. P<.05. Genişlik ölçümleri ve uzunluk ölçümlerinde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. P>.05.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Motorik Özellikler

EXAMINING OF ANTHROPOMETRIC AND MOTORIC PROPERTIES AS A RESULT OF SULEYMAN DEMIREL UNIVERSITY MEN'S HANDBALL TEAMS SIX WEKKS OF PERIOD

ABSTRACT

The aim of this study is to examine anthropometric and properties as a result of six weeks of training carried out on hanballers.
Sixteen volunteer players, from Suleyman Demırel Unıversity Men's Handball Teami participated in this study.
Method : Measurements were taken twice as pretest and proof pasitive at the East and West Compus of Suleyman Demirel University.
Before and after six weeks of training, physical and motoric features of men's handball team were taken with the help of pretes and proof pasitive modal ; arithmetic average and standart deviations were taken with SPSS For Windows 18.0 packed programme and the diffrecence between pretest and proof positive was found with T-test as 0,05.
Conclusion : A significant difference has not been found in Suleyman Demırel University Men's Handball Team players body , subcutenous fat motoric measurements. P< 0,5. However a significant difference has been found in width and legth measurements. P>0,5

Keywords: Handball , Motoric Features

GİRİŞ

Son yıllarda spor dünyasında çok önemli ilerlemeler ortaya çıkmış ve bunun sonucu olarak hem ferdi hem de takım sporları gelişme göstermiştir.
Spor, ferdi tabii çevresini beşeri çevre haline gelirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı ve araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde melekleştirerek yaptığı sosyalleştirici toplumda bütünleştirici ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.(Erkal,1992)
Spor başarıya ulaşmak ve başarının devamlı olmasını sağlamak için en önemli yol; plan program dâhilinde çalışmak, fiziksel ve psikolojik antrenmanı en üst seviyede performansı arttırmak için yapılan bilimsel çalışmalardır.(Viviani 1993,33-34)
Hentbol, kolektif düşünmeyi ve hareket etmeyi doğru ve kesin karar verme yeteneğini geliştirmekle birlikte kişinin gelişiminde de irade, çabuk karar verme, cesaret vb. gibi olumlu değişikler yaratır. (Viviani 1993,33-34)

Hentbol oyun süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, kuvvet, dayanıklılık sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi tüm motorik özelliklerin bulunması gereken bir branştır. Ancak birçok takım sporunda olduğu gibi, topa sahip olmak için yapılan müdahale çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi koordinatif yeteneklerin bulunması gerekir. (Viviani, 1993,33-34)

Hentbol fiziki güç gerektiren hızlı ve dinamik bir spor dalıdır. Hentbolda teknik ve taktik önemli bir yer tutmakla birlikte sporcuların fiziksel özelliklerinin avantajları daha fazladır. Oyun esnasında çok sık görülen hızlı hücumlar için bir çıkış ve sprint yeteneği zorunludur. Sıçrayarak, düşerek, dönerek bükülü atışlarda ve vücut aldatmalarında atış kuvveti ve fiziksel özellikler son derece önemlidir (Taşucu,2002)

1.1.Hentbol Oyununun Tanımı

Hentbol oyunu, iki takımın belirli oyun kuralları çerçevesinde birbirilerine üstünlük sağlamak niyetiyle yaptıkları mücadeledir.

Bir takımda toplam 14 oyuncudan oluşmaktadır. Aynı anda sahada bulunması gereken oyuncu sayısı 7'dir.Diğerleri yedek oyunculardır. Oyun süresince her iki takımda bir oyuncusunu kaleci olarak oynatabilmektedir. Kaleci her zaman saha oyuncusu olabilir. Aynı şekilde bir saha oyuncusu da kaleci olabilir. Bütün oyuncular kendilerine ait değişme sahasında her an oyuna girebilir ve çıkabilir.

Kale sahası içinde yalnızca kaleciler bulunur. (15). Oyun alanı; 40 m X 20 m ölçülerinde, iki kale sahası ve bir oyun alanı içeren dikdörtgen şeklindedir. Kaleler 3 m genişliğinde ve 2 m yüksekliğinde olmalıdır. Oyun süresi 16 ve daha yukarı yaştaki oyunculardan oluşan bütün takımlar için 30'ar dakikalık iki devredir. (15-17).

Top elle oynanan bir oyundur. Vücudun alt kısmı ve ayaklar dışındaki vücut bölümleri ile topa temas edilebilir. Yalnızca kaleciler kendi sahası içerisinde topa ayakla temasta bulunabilir.

Saha oyuncuları top elde iken en fazla 3 adım atabilirler. Top devamlı olarak bir elle sürülebilir. Top elde en fazla 3 saniye tutulabilir. Oyuna başlayacak takım kura ile belirlenir(16).

Her müsabakada eşit yetkilere sahip iki hakem tarafından yöneltilir. Yazı ve saat hakemleri saha içerisinde ki hakemlere yardımcı olurlar. Hakemler müsabakanın kurallara uygun olarak oynanmasını sağlamak ve hatalı davranışları cezalandırmalıdır(15).(Yıldırım),2009

1.2.Hentbol Tarihi Gelişimi

Bugün oynanan spor oyunlarının tümü çok eski yıllara ve çağlara dayanmaktadır. Ünlü araştırmacılar insanların ellerini ayaklarına göre her zaman daha büyük bir yetenekle kullandıklarına dayanarak hentbolun tarihini çok eski çağlara dayandığını iddia etmektedirler.(13).Hentbolun çok eski çağlarda oynandığına ilişkin belge Yunanistan'da eski pire kentinin yakınındaki kalenin kalıntılarında bulunan kabartma resimlerde Hentbola benzer bir oyun oynandığı ve o zaman top olarak oynanan domuzların sidik torbaları kullandığı yönündedir.(18).

Hamer tarafından Odyssey'de tanımlanan Antik Yunanlıların ''Urania'' adlı oyunu,Romalı spor bilimcisi Claudius Galenus tarafından tanımlanan Romalıların ''Harpastans'' isimli oyunu ve Alman yazar Walter Von Der Vogelweide tarafından kurallarından bahsedilen ''Fangballspiel''isimli oyun, modern hentbolun atası olarak bilinmekte ve kabul edilmektedir(13).

Hentbol 'un önceleri eğitsel bir jimnastik oyunu olarak oynandığı bilinmektedir.1917-1920 yılları arasında eğitsel bir jimnastik oyunu olmaktan çıkmış, hentbol oyunu olarak tanımlanmıştır ve o zaman ki kurallara göre oynanmaya başlanmıştır. Hentbolun kökeni Danimarka'da oynanan ''Haandboll''denen bir oyundan gelmektedir. Ukrayna'da 1917 yılında hentbol oyununa benzer bir oyun oynandığı bilinmektedir(16).Almanya Hentbolu benimseyen ilk ülke olmuştur. Bu sporun gelişimi ve yayılmasını sağlayan Almanya'dır(18).Hentbol 1928 yılıma kadar Amatör Atletizm Federasyonu bünyesinde bir komisyon tarafından yürütülmektedir. Bu komisyon Kasım 1926 Almanya'da hentbol kurallarını düzenlemiş, daha sonra bu kurallar uluslararası alanında kabul edilmiştir. Hentbol 4 Ağustos 1928 tarihinde Amsterdam şehri stadında yapılan ''Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu kuruluş kongresinden sonra, ayrı bir federasyon tarafından yürütülmeye başlanmıştır(16).1933 yılında Olimpiyat komitesi Almanya'nın girişimleri sonucunda 1936 yılında Berlin'de yapılacak olan Olimpiyat oyunları programına hentbolu da aldı. Önceleri açık havada oynanan hentbol,1934 yılında Kopenhag'da bir müsabaka ile ilk defa salonda oynanmıştır. Bu tarih salon hentbolunun başlangıç tarihi olmuştur.(19,20)

1936 yılına gelindiğinde yaklaşık 23 ülkede hentbol oynandığı saptanmıştır. Almanya 1936 olimpiyat oyunlarında birinci olarak hentbol 'da ilk olimpiyat şampiyonu unvanını almıştır(13).Uluslararası Hentbol Federasyonu'na (IHF) 147 ülke üye olup, merkezi Basel, İsviçre'dir(16).(Yıldırım,2009)

1.3.Türkiyede Hentbol

''Spor Oyunları Federasyonu' 'tarafından tertiplenen Türkiye El Topu Birinciliği ilk olarak 1945 yılında yapılmıştır. Bu şampiyonalar 1964 yılına kadar sürdürülmüştür ancak hentbol 'un Türkiye'de gelişmesi ve yaygınlaşması yıllar sonra salon hentbol 'una geçilmesi ile sağlanmıştır(16).Hentbolun Türkiye'de 1972 yılına kadar pek fazla gelişmemiştir. Bu tarihte Ankara Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü öğretmen ve öğrencilerinin gayretleri ile yurdun pek çok yerinde, özellikle okullarda hentbol oynanmaya başlanmıştır. Ülkemizde salon hentbolu ile ilgili

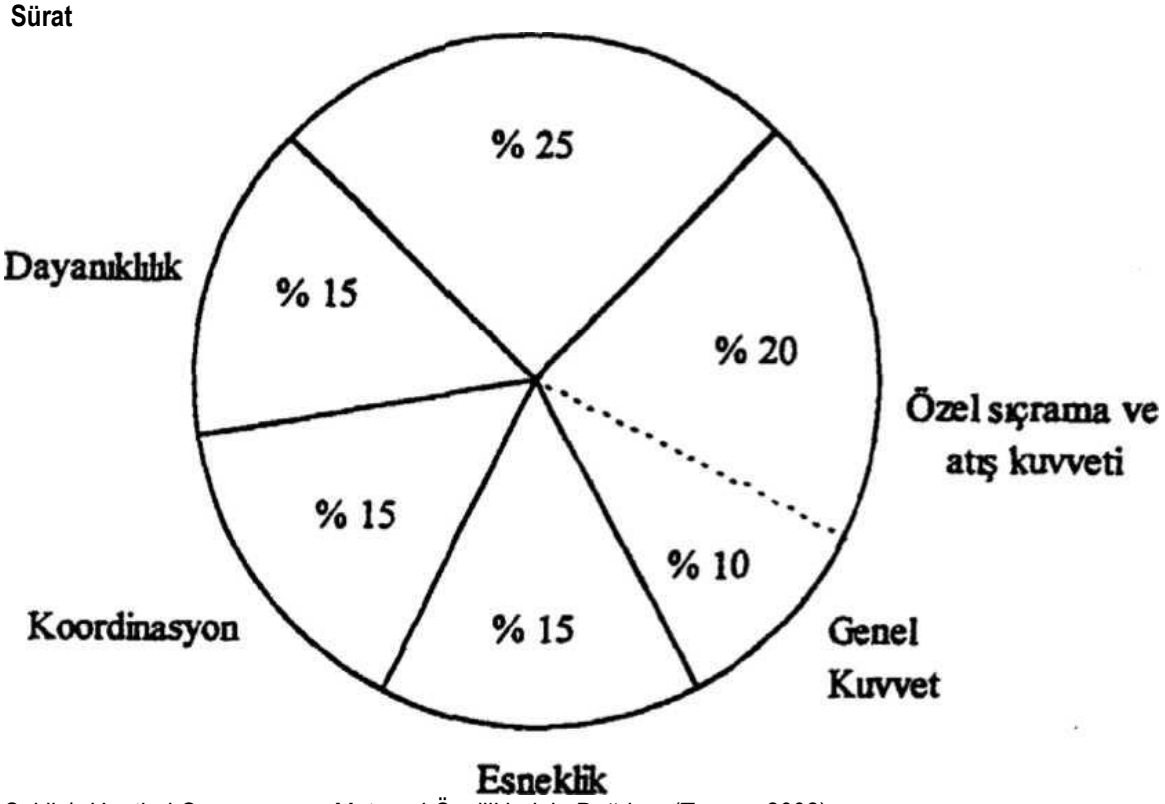
ilk ciddi çalışmalar 1974-1975 yıllarına dayanır.1975 yılında Gazi Eğitim Enstitüsü Ankara Spor Akademisi öğretim görevlisi Yaşar Sevim ülkemizde ilk kez salon hentbolu oyun kurallarını yayımlamıştır. Bir süre sonra 4,Şubat 1976 tarihinde Türkiye Hentbol Federasyonu (THF)Yaşar Sevim'in Başkanlığında 22.Federasyon olarak kurulmuştur(16). Bugün Türkiye hentbol sporunda gayretli çalışmalar sonucunda başarılı olan ülkeler düzeyine ulaşmıştır. Hentbol 'un yayılmasında en büyük etken, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde hentbol 'un ana branşlar dan biri olarak ele alınmasıdır.(Yıldırım,2009)

1.4.1.Hentbolcularda Temel Motorik Özellikler

İnsanın temel motorik özellikleri kişinin bedeni güç ve yeteneğini ve karmaşık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen ögelerdir. Bu özellikler antrenman sürecinde yapılan her motorik spor hareketinin temeli ve başta gelen koşuludur. Tüm spor dallarında temel motorik özelliklerin geliştirilmesi uygulanacak antrenmanın vazgeçilmez bir parçasıdır. Temel motorik özelliklerin içeriksel yapısına göre beş bölümde incelenir.
Bunlardan ilk üçü temel, diğer ikisi ise tamamlayıcı özelliklerdir.

- Kuvvet
- Sürat
- Dayanıklılık
- Hareketlilik
- Beceri (Koordinasyon)

Özde var olan bu temel özellikler ancak uygun verilen uyarılar ile gelişme gösterir. Bir başka deyişle, düzenli bir şekilde gelişim için antrenman uyaranları verilmesi ile gerçekleşir(Sevim 2012).



Şekil 1. Hentbol Oyuncusunun Motorsal Özelliklerinin Dağılımı (Taşucu 2002).

1.4.1.Kuvvet

Kuvvet, genel olarak bir dirence karşı koyabilme yetisi ya da bir direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Spor biliminde kuvvet kavramı çok farklı alanlarda ve farklı şekillerde tanımlanıp sınıflandırılmıştır. Kuvvet; uygulanabilecek en büyük çaba ile bir kas grubunun bir dirence karşı koyabilme yetisidir. Genel bir yaklaşımla yapılabilecek bir sınıflandırma kuvveti, Genel kuvvet ve Özel kuvvet olarak ikiye ayırabiliriz.

Genel Kuvvet: Kuvvetin herhangi bir branşa yönelmesi söz konusu olmadan, genel anlamda tüm kasların kuvvetidir.

Özel Kuvvet: Belirli bir spor dalında karşılaşılan bir kuvvettir. Diğer bir yaklaşımda kuvvet, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık olarak sınıflandırılmıştır. Kuvveti etkileyen faktörler; boy, kilo, vücut yapısı, yaş, cinsiyet, siniri sistemi, kas yapısı, vücut yağ oranları, yağsız kas kütlesi, kol ve bacak ekstremiteleri, eklem yapıları gibi

faktörleri sayabiliriz. Kuvvet yetisinin gelişim hızı 20 yaşına kadar üst düzeyde gelişmektedir.20-30 yaşlarında bu hız azalarak devam etmektedir.30 yaşından 60 yaşına kadar ise çok yavaş bir düşüş gösterir. Kuvvet, takım sporlarında başarı için önemli bir faktördür. Kuvvet, kasların kasılma gücüdür. Müsabakalarda özellikle kas dayanıklılığı için kullanılır ve kasılma kabiliyeti olarak ortaya çıkar. Hentbol sporunda, bilim adamlarınca yapılan çalışmalarda kuvvet temel ögelerden biri olarak kabul edilmiştir. Kuvvetin maksimal kuvvet olarak çabuk kuvvet, patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılığın yüksek olması sporcunun başarısında önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Bunlarla birlikte, atış kuvveti, sıçrama kuvveti ve bunlara ilave olarak da sprint yeteneği önemlidir. Bunların oluşması için gerekli kaslar, bacaklarda baldır ve uyluk kasları, gövde ve göğüs ve sırt kasları ile kollarda (kol ve önkol) bulunmaktadır (Yıldırım,2009).

1.4.2.Dayanıklılık

Dayanıklılık, belirli bir hareketi tekrarlayabilme ve sürdürebilme yeteneğidir. Aynı zamanda sporcunun ruhsal ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü olarak ifade edilebilir. Hem müsabaka gücünde, hem de antrenmanlardaki yüklenmeler ile uzun süre devam eden dinamik ya da statik çalışmanın verdiği yorgunluğa karşı koyma yeteneğidir. Organizmanın aerobik enerji üretiminde dayalı olarak ortaya çıkan koordinasyon özelliğidir(Üstündal,1998).

Hentbol oyununda motorik ve fizyolojik özellikler sporsal başarıya ulaşmada önemli rol oynamaktadır. Hentbol için öncelikli motorik özellikler; hareketlilik, sürat, sıçrama, atış kuvveti, dayanıklılık ve koordinasyondur (Sivrikaya,1998)

Spor araştırmalarının en önemli amaçlarından birisi müsabakalarda hedeflenen başarıya ulaşma arzusundan kaynaklanmaktadır. Sporcuların bireysel özelliklerinin karşılaştırılmaları bireylerin birbirileri karşısında zayıf veya kuvvet yönlerinin ortaya çıkarılması, müsabakalar öncesinde alınacak tedbirler açısından bilgi vericidir. Bu bilimsel verilerin ve çalışma modellerinin antrenmanlar kapsamında kullanılması sporcuların performansını artırıcı yöndedir.

Aerobik Güç: Aerobik yolla enerjinin oluşumu sırasında ortaya konulabilen maksimum güçtür. Aerobik yol, mitokondrilerde besin maddelerinin enerji sağlamak üzere oksidasyonu demektir. Aerobik yol oksijenin ortamda bulunmasıyla karbonhidratlar ve yağların, su ve karbondioksite kadar parçalanması sonucu enerji elde edilmesini sağlamaktadır.10 dakikayı asan uzun süreli egzersizlerde temel enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır. Enerjinin büyük çoğunlukla aerobik sistem ile sağlanır (Günay,2006) .

Anaerobik Güç: Bir sporcunun enerjisini birim zamanda güce çevirebilme yeteneğidir. Anaerobik yolla yapılan egzersizler sırasında maksimal enerji üretebilme yeteneği olarak da tanımlanır (Ergen,2002).

Hentbol; Aerobik ve anaerobik eforların birlikte kullanıldığı kompleks bir spordur. Hentbol oyunu sırasındaki hareket analizi ve ihtiyaç duyulan enerji sistemleri incelendiğinde aerobik metabolizmanın anaerobik metabolizmaya oranla daha düşük olduğu görülür(Medbo 1,1980)

Koşularda 100.200.400 metre gibi sürat koşuları, sınav ve bunlara benzer sadece 2-3 dakika yüksek şiddetle devam eden sıçramalar, vurmalar, atlamalar gibi egzersizlerde anaerobik enerji metabolizması kullanılır(Kasap 1990),Hentbolda 2*30 dakika süren oyun boyunca anaerobik ve aerobik enerji metabolizmasına ihtiyaç vardır. Özellikle hızlı hücumların tekrar tekrar gerçekleştirilebilesi için, yatay ve dikey sıçramalar için ve kale atışları için anaerobik enerji kullanımına ihtiyaç vardır(Karadenizli,2002).

Dayanıklılığın Etkileri

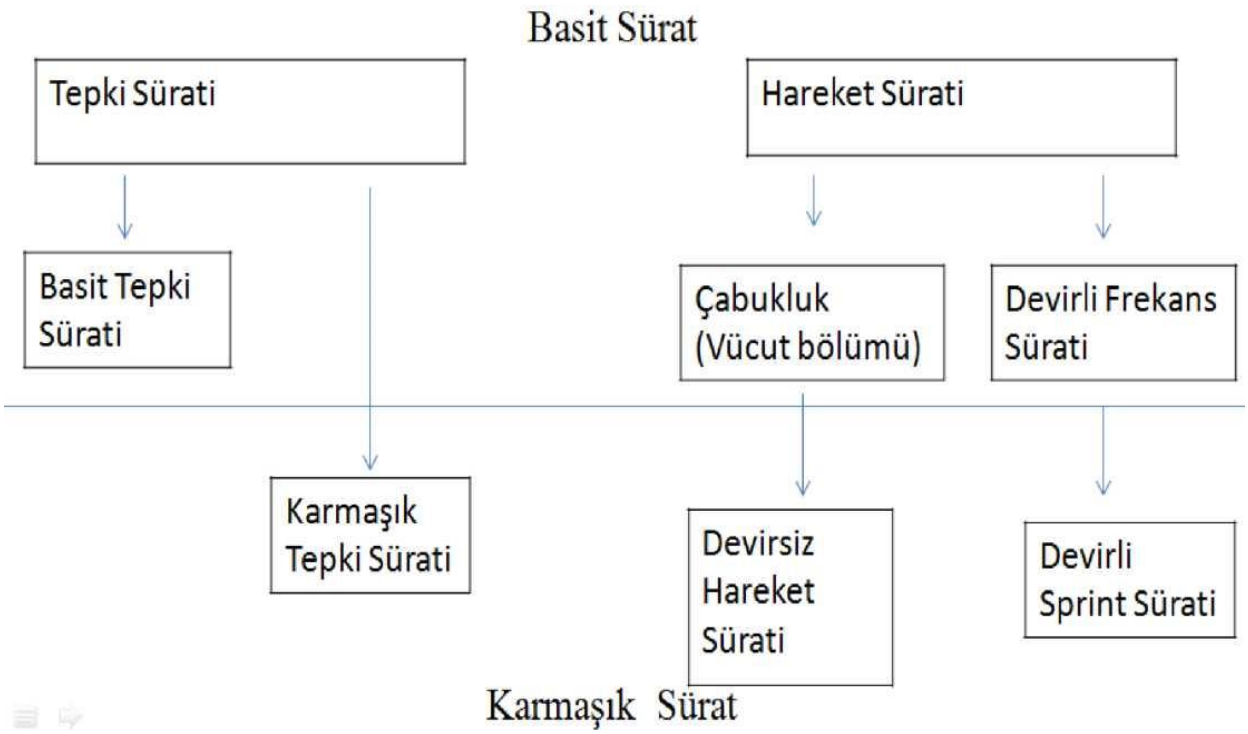
1. Vücut çok kısa sürede toparlanır.
2. Organizmanın enerji kapasitesi artar.
3. Kalp güçlenir.
4. Aktif kılcal damarlar sayısı artar.
5. Bunların birbiriyle kombine ilişkileri gelişir.

1.4.3.Sürat- Çabukluk

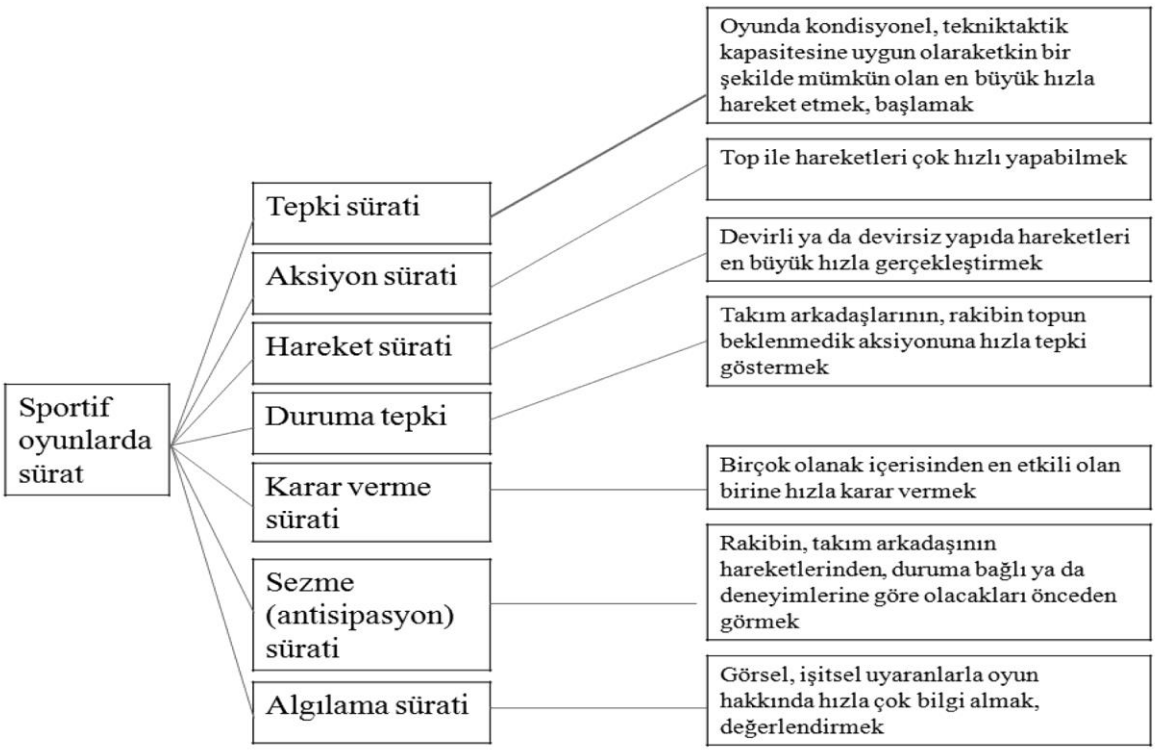
Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme ya da hareketlerini mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulayabilmesidir(Y. Sevim).Sürat yalnız, hızlı koşma yeteneği anlamına gelmez; aksine devirsiz ve devirli hareketlerde de önemli rol oynar.

Süratin kuvvete olan bağımlılığı doğrudan bir bağımlılıktır. Çünkü sürat kuvvet olmaksızın geliştirilemez. Sürat çalışmalarında; Tam dinlenme ilkesi kullanılır. Genellikle sürat çalışmaları antrenmanın ilk bölümünde uygulanır. Çocukların antrenmanlarında bu dikkate alınmalıdır. Öncelikle sporcularda temel sürat geliştirilmeli ve bunun üzerine daha sonra teknikle bağlantılı sürat ölçülmelidir. Sürat çalışmaları basit ya da kombine biçime her antrenman içeriğinde yer almalıdır.

Süratin Önemi: Çocukluk yaşları(8-14 yaşları)yapısal (morfolojik)ve beyin kabuğunun yüksek plastisitesi nedeniyle sinir sistemi temel sürat eğitimi için çok uygun konumdadır. Bu nedenle hareketler önceleri parça parça ve yavaş uygulanır öğretilir. Sürekli kontrol edilir, yönlendirilir. Hareket kalitesinin gelişimiyle daha hızlı yapılabilir. Böylece sürat için önemli olan **koordineli hareket** temeli atılmış olur.



Şekil 2. Süratin Türleri



Şekil 3. Spor Oyunlarında Sürat

Sürati Etkileyen Antropometrik Faktörler;
1- Yaş

2- Boy-Kilo
3- Cinsiyet
4- Anatomik özellikler
5- Vücut kompozisyonu

Çabukluk: Kasların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençlere karşı vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir.

1.4.4.Esneklik

Eklemlerin geniş bir açı ile serbestçe hareket edebilmesidir. Esneklik ölçü birimi, açı ya da cm olarak değerlendirilir. Bir veya birde fazla eklemin mümkün olabilen sınırlara kadar uzanan hareket genişliği olarak da tanımlayabiliriz. Bu genişlik ne kadar çok ise o oranda esneklik açısı büyük olmaktadır (45-47).

Esneklik, kişilerin hareketlerini, eklemlerinin müsaade ettiği oranda geniş bir açı ile değişik yönlerde uygulayabilme yeteneğidir (48).İki tip esneklikten söz edilebilir. Bunlardan ilki statik esneklik diğeri ise dinamik esnekliktir. Statik esneklik; eklemlerin en son sınırına kadar açıldığı ve hareketsiz kaldığı noktadaki esnekliği ifade eder. Örneğin jimnastikte spagat oturuşta olduğu gibi. Dinamik esneklik ise eklemlerin hareket ederken meydana getirebildiği en büyük acıdır. Örneğin; futbolda topa vururken kalça eklemin esnekliği gibi. Sportif branşlar içerisinde statik ve dinamik esnekliği önemli olduğu hareket birçok hareket vardır.

Esneklik, spor türünün ihtiyaçlarına uygun en uygun bir gelişim sağlamada, kuvvet hız gibi fiziksel faktörlerin ve tekniğin gelişimde etkili olmaktadır. Esneklik çalışmaları eklemlerin doğal esnekliğini korumak, en uygun verimliliğini sağlamak ve sporda yaralanma riskini azaltmak açısından antrenman sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Esneklik gelişimini sağlayan programlama çok önemli bir faktördür ve şu dört aşamadan oluşur.

Seçilen spor dalına göre sporcunun mevcut esneklik durumunun ve olması gereken durumun belirlenmesi, ihtiyaca uygun egzersizlerin ve tekniğin belirlenmesi. Esneklik antrenmanlarının temel antrenman prensipleri doğrultusunda hazırlanması, sonuç değerlendirme.

Diğer taraftan antrenman tekniklerinde olduğu gibi esnekliğin arttırılması da temel prensip; kaslar ve ona bağlı dokuları normal durumdan daha fazla gerilmeye sevk etmek ya da normal uzunluğundan daha fazla uzatmaktır. Ancak bu zorlamalar hiçbir zaman dokulara hasar verecek düzeyde olmamalıdır.

Esneklik çalışmaları ayrı bir antrenman programı olarak düşünülmemeli, genel antrenman programı içinde yer almalıdır. Yüklenme öncesinde uygulanan ısınma egzersizleri ve yüklenme sonrası uygulanan soğuma egzersizleri, esneklik çalışmalarının hem zaman kaybının önlenmesine, hem de ısınma ve soğuma egzersizlerinin en iyi şekilde yapılmış olmasına hizmet edecektir.

1.4.5.Koordinasyon (Beceri)

Koordinasyon ya da diğer adıyla beceri, performansın daha az eforla daha az iş yapma imkânı sağlayan bir elamandır. Yani amaca yönelik bir harekette iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içerisinde çalışma anlamına gelir. Koordinasyon çok karmaşık bir motorik yetidir. Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik ile çok yakın ilişki içerisindedir(55).Koordinasyon Genel koordinasyon ve özel koordinasyon olarak ikiye ayrılır(53).

Genel Koordinasyon: Kişinin çeşitli hareket becerilerini (hangi spor dalıyla uğraşırsa uğraşsın) kazanmasıdır. Özel Koordinasyonun temelini oluşturur. Boy, kilo, denge, reaksiyon zamanı, hareket sürati koordinasyonu etkiler(56).

Özel Koordinasyonu: Bir spor dalında çeşitli ve bir seri hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılmasıdır. Özel koordinasyon seçilen spora uygun kondisyoner yeteneklerle birlikte geliştirilebilir.

Bir hentbolcuda bulunması gereken fiziksel özellikler: Uygun antropometrik özellikler, dayanıklılık ve süratte devamlılık, genel ve özel kuvvet, sürat ve hareket çabukluğu, mücadele arzusu ve isteği, teknik ve taktik, yaratıcı zeka ile iş birliği yapma arzusu olması gerekmektedir(Sevim ve ark.2002).

1.5.Antropometrinin Spor Alanında Kullanılması

Beden yapısı, kompozisyonu, ağırlık ve boy; motor işlevlerde ve performansta önemli faktörler olarak kabul edilmektedir. Antropometrik ölçümlerin motorik performansla ilişkili olduğu ve performans düzeylerindeki potansiyel etkinliği fark edilmiştir(Özer,1993).

Bireylerin yönlendirecekleri spor dallarının belirlenmesi, antrenmanın morfolojik yapıya olan etkilerinin saptanması ve sporcuların performans durumunun izlenebilmesi için antropometrik ölçümlere ihtiyaç vardır. Ülkeyi gelecekte temsil edebilecek yetenekli sporcuların önceden belirlenmesi giderek önem kazanmaktadır. Çünkü elit sporcu yetiştirme uzun süreli bir çalışmayla mümkün olmaktadır. Eğitime dayalı performans faktörlerinin önceden kestirilmesi ile ilgili geliştirilmiş bir takım ölçütlerin yanında, sporcunun analizi de yapılmaktadır(Çakıroğlu,2002).

Antropometrik ölçülerin değerlendirilmesinde, genelde beden yapısının ve kompozisyonunun belirlenmesi ile beden bölümlerinin birbirine oranları, beden ağırlığının belirlenmesi, spor branşı ile fiziki yapı arasındaki uyumun değerlendirilmesi, spor dalı veya iş kolunun antropometrik yapıya etkileri gibi konular da önem taşırlar(Taşucu).

Genel anlamıyla antropometri; İnsan bedeninin nesnel özelliklerini, belirli ölçme yöntemleri ve ilkeleriyle boyutlarına ve yapı özelliklerine göre sınıflandıran sistematize bir tekniktir. Antropometrik teknikler normal büyüme ve gelişim aşamalarında olduğu gibi antrenmanın fiziksel özellikler üzerine etkisi ve spor dalların arasındaki bedensel yapı farklılıklarının değerlendirmelerinde de kullanılabilir (Kurudirek,1998).Bu araştırma ile kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, antrenmanlarının hentbolcularda bazı motorik ve antropometrik özelliklerine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.

2.MATERYAL METOD

2.1.Sporcuların Seçimi

Araştırmaya katılan Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımında yer alan 16 sporcudan oluşuyor. Araştırmaya katılanların yaş ortalamaları 22,1± 1,1 yıl, 1.78± 0,1 m, vücut ağırlıkları da 77,4± 13,7 kg olarak belirlendi.

2.2.Sporcuların Boy Vücut Ağırlık Ölçümleri

Araştırmaya katılan sporcuların boy ve kilo ölçümlerinde SDÜ Atatürk spor salonu performans test laboratuvarında bulunan boy skalası ve tonita marka 200 gr duyarlı elektronik tartı kullanılmıştır. Sporcuların boyları cm cinsinden ağırlıkları ise kg cinsinden alınmıştır

2.2.1.Bacak Ve Sırt Kuvveti

Saygın ve ark.(2005) ve kara (2006)'nın çalışmalarında yaptığı biçimde uygulanmıştır. Buna göre ölçüm, takkei marka sırt ve bacak (backand lift)dinamometresi kullanılarak yapılmıştır. Denekler 5 dk lık ısınma evresinin arkasından dizler bükük durumda dinamometresi sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Bu çekiş üç kez tekrar edilip, her sporcu için en iyi derecesi test sonucu olarak kaydedildi.

2.2.2.Esneklik Testi

Otuz-uzan test protokolü kullanıldı. Sporcular yalın ayak olarak yerdeki minderin üzerine oturur ve ayaklarını öndeki ölçüm merkezine dayanarak öne doğru eğilme işlemini yaparlar ve bu üç defa uygulanır en iyi sonuç test sonucu olarak kaydedilir.

2.2.3.Dikey Sıçrama Testi

SDÜ Atatürk spor salonunun performans testleri laboratuvarında bulunan jump metre kullanılarak ölçüldü ve elde edilen skorlar cm cinsinden alındı. Dikey sıçrama sporcunun göbek kısmına jump metre kemeriyle birlikte ve yerdeki platform ile jump metre arasındaki ip gerdirilir jump metre sıfırlanır. Arkasındaki sporcu elini beline koyarak hafif diz çöker ve yukarı sıçrar jump metre de görünen değer cm cinsinden kaydedilir.

2.2.4.Cooper Testi

12 dk testi Dr.Kenneth Cooper tarafından,Balke'nin (1963) 15 dk kolu testi olan orijinalinden geliştirilmiştir. Cooper testinin 12 dk ve 1,5 mil versiyonları vardır.

Uygulanışı: Sporcu 12 dakikada alabileceği en uzun mesafeyi koşmaya çalışır. Yardımcı en yakın 100 m'yi not olur.

Gerekli Araçlar: Her 100 m'si işaretlenmiş 400 m'lik koşu pisti Kronometre Mesafeleri not alçak bir yardımcı

Geçerlilik: Cooper (1968) de Vo2max ve 12 dk koş/yürü mesafe koşusu arasındaki korelasyonu r:0,90 olarak rapor etmişti.

Amaç: Kişinin maksimal VO2 değerlerini tahmin etmek için kullanır.

Araç:400 metre atletizm pisti, kronometre, çelik metre ve düdük

Uygulama: Sporcular bir sıra boyunca sıralanır ve çıkışta beraber 12 dakika boyunca koşa bildiği kadar (gerektiğinde yürüme)mesafeyi kaydederler. Her sporcu için koştuğu mesafe takip edilir.12 dakika sonunda dur komutu verildiğinde koşulmuş olan mesafe kaydedilir.

Avantajları: Büyük gruplar bir kerede test edilir. Az paraya gereksinim vardır ve uygulaması kolaydır.

Dezavantajları: Pratik yapmak ve sürati ayarlamak gereklidir ve bu testteki performans büyük ölçüde isteklendirme tarafından etkilenmektedir(Sevim 2010).

Kondisyon	30 yaşa kadar	30-39 yaş	40-49 yaş	50 yaş
Çok iyi	2800 m üzeri	2650 m	2500 m	2400 m
İyi	2400 m üzeri	2250 m	2100 m	2000 m
Orta	2000 m üzeri	1850 m	1650 m	1600 m
Zayıf	1600 m üzeri	1550 m	1350 m	1300 m

Çok zayıf	**Zayıfın altındaki sonuçlar**

Tablo 1.Cooper Testi Değerlendirme Tablosu

2.2.5.Mekik Çekme
Sporcu 30 sn süre ile mekik çeker. Tam yaptıkları mekik sayısı hesaplanır.
2.2.6.Durarak Uzun Atlama
Sporcu başlangıç çizgisine basmadan durarak çift bacakla ileri doğru sıçrar. Atlama çizgisinin önünden vücudun son temas ettiği nokta ölçülür. Sporcu 3 deneme yapar ve en iyi derece değerlendirmeye alınır (Sevim,2010).
2.2.7.Şınav
Sporcu 30 sn. süre ile sınav çeker. Doğru yapılan teknikle (kolları tam büküp-germe)yapılan hareket sayısı hesaplanır.
2.3.Antropometrik Ölçümler
2.3.1.Çevre Ölçümleri
2.3.1.1.Omuz
Deltoid kasının maksimal çıkıntısından sternum ve 2.Kaburganın birleştiği noktadan ölçüldü.
2.3.1.2.Tek Omuz
Deltoid kasının maksimal çıkıntısından koltuk altından alınmıştır.
2.3.1.3. Kol
Dirsek ve acromion arasındaki en geniş mesafeden denek kollarını serbestçe yere bıraktığı pozisyonda ölçülerek sonuçlar 'cm' cinsinden kaydedildi.
2.3.1.4.Ön Kol
Dirsek uzatılmış ve el (avuç içi) yukarı çevrilmiş pozisyonda, önkolun orta noktasındaki maksimum kalınlık ölçüldü ve sonuçlar 'cm 'cinsinden kaydedildi.
2.3.1.5.Karın
Sporcu topuklar bitişik kollar yanda ayakta dik pozisyonda iken göbeğin yaklaşık 5 cm altında ölçüm yapıldı.
2.3.1.6.Kalça
Glateus maksimus (kalça kası)'un en çıkıntılı olan noktasından yatak olarak ölçüldü.
2.3.1.7.Göğüs
Sporcu ayakta dururken ayaklar omuz genişliğinde açık pozisyonda 4.Kaburganın sternum ile eklem yaptığı noktadan yatay olarak ölçüldü. Ölçümler normal bir soluk verildikten sonra yapılmıştır.

2.3.1.8. Quandriceps
Gluteal bölgenin hemen altından maksimum genişlik ölçüldü
2.3.1.9.Calf
Calf kasları üzerinde maksimum çevre ölçüsü alındı (Zorba 2000).
2.3.2.Deri Altı Yağ
Baylan (2008)'in çalışmalarında yaptığı sporcuların triceps, biceps ,supscapula, suprailiac ,quandriceps ,abdomen ve calf bölgelerinden deri kıvrım kalınlıkları ölçmüştür. Ölçümlerde holtain marka skinfoldcaliper kullanılmıştır. Elde edilen değer mm olarak kaydedilmiştir.
2.3.2.1.Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı
Sporcu ayakta ve kollarını yana sarkıtmış durumda iken sağ ön kol ve arka orta bölümünden akromion ve olekranon arasındaki orta noktadan vertical düzlemde deri sol el ile caliper sağ el ile tutularak yapılır.
2.3.2.2.Biceps Deri Kıvrım Kalınlığı
Sporcu ayakta ve kollarını sarkıtmış biçimde iken sağ kolun biceps kasının orta noktası üzerinden deri sol el, caliper sağ el tutularak alınır.
2.3.2.3.Pectoral
Ön koltuk altı çizgisinin koltuk altındaki başlangıç noktası ile göğüs memesi arasında belirlenen orta noktadan alınan yatay göğüs kısmına paralel deri katlamasının tutulması ile ölçümü sonuçlar cm cinsinden kaydedildi.
2.3.2.4.Supscapula Deri Kıvrım Kalınlığı
Sporcu ayakta ve kollarını sarkıtmış durumda iken skapula'nın altı kısmından, vücuda diagonal olarak 45 derecelik açı ile deri tutularak ölçüm yapıldı.
2.3.2.5.Suprailiac Deri Kıvrım Kalınlığı
Sporcu ayakta ve kolları yana sarkıtmış durumda iken midaksilleri eksende iliakkrestin üstünde 45 derecelik açı ile deri tutularak ölçüm yapıldı.
2.3.2.6.Abdomen Deri Kıvrım Kalınlığı

Sporcu ayakta ve kolları sarkıtmış durumda iken karın bölgesinin ortasından vücuda diagonal olarak 90 derecelik açı ile deri tutularak yapıldı.

2.3.2.7.Quadriceps Deri Kıvrım Kalınlığı

Sporcu ayak tabanları yere tam olarak temas eder durumda ve bacak 90 derece fleksiyonda otururken, sağ baldırın en geniş bölgesinden medial eksende dikey olarak alındı.

2.3.2.8.Calf Deri Kalınlığı

Sporcu ayakta iken calf kısmının orta hattı üzerinden vücuda diagonal olarak 90 derecelik açı ile deri tutularak yapıldı.

2.3.3.Uzunluk Ölçümleri

2.3.3.1.Boy

Süleyman Demirel Üniversitesi Atatürk kapalı spor salonu performans analiz laboratuvarında boy skalası ile ayakları çıplak vaziyette ölçülmüştür.

2.3.3.2.Büst

Sporcu sandalyeye oturur pozisyonda ayaklar yerde 90 derecelik açı ile dik olarak oturur ve pelvis ile cranium arası ölçülmüştür.

2.3.3.3.Kol

Akramion çıkıntısı ile Radius çıkıntısı arasındaki mesafe ön kol öne doğru yere paralel ve vücutla 90 derece açı yapacak pozisyondayken ölçüm alındı. Sonuçlar cm cinsinden kaydedildi.

2.3.3.4.Ön Kol

Radial nokta ile lateral stiloid arasındaki uzunluk ölçülerek sonuç cm cinsinden kaydedildi.

2.3.3.5.El Uzunluğu

Elin orta parmağı ve bilek arasında ölçülmüştür.

2.3.3.6.Uyluk

İliospinal noktadan tibial noktaya kadar olan iz düşüm yüksekliği ölçüldü. Sonuçlar cm cinsinden kaydedildi.

2.3.3.7.Bacak

Tibial nokta ile malleol arasındaki iz düşüm yüksekliği ölçülerek cm cinsinden kaydedildi.

2.3.3.8.Ayak

Deneğin sağ yan tarafından çıplak ayağının topuk ile parmak arasındaki en uzun mesafe mezuranın temas ettirilmesi suretiyle ölçüldü. Sonuçlar cm cinsinden kaydedildi.

2.3.4.Genişilk Ölçümleri

Birçok araştırmada, kliniksel amaçlı olarak ve vücut yapılarının belirlenmesinde genişlik ölçümleri kullanılır. Ölçüm yapmadan önce vücuttaki uygun bölgeler parmaklarla belirlenmiştir. Ölçümler antropometrik set ile yapılmıştır.
Antropometrinin ucu mümkün olduğu kadar çok basınç uygulayacak şekilde kullanılmış ve böylece aletin kemikle teması sağlanmıştır. Ölçümler 0,1 cm hassaslık seviyesinde kaydedildi.

2.3.4.1.Biacromial Çap

Omuzlar normal pozisyonda iken araştırmacı, deneğin arkasında durarak kaygan sürgülü kaliperin uçlarını acromial çıkıntıların en dışında temas ettirerek ölçüm alınmıştır.

2.2.4.2.Biiliac Çap

Ölçümün güvenilir ve rahat yapılması için denekten kollarını göğüste birleştirilmesi istenmiştir. Ölçüm sırasında işaret parmakları ile deneğin iliac çıkıntılarının en dış noktaları tespit edilmiş ve en uzak uç noktaları arası mesafe ölçümü yapıldı.

2.2.4.3.Göğüs Derinliği Çapı

Denek elleri yanda ve ayakta dururken kaliperin bir ucu sternum ile dördüncü kaburganın birleştiği noktaya, diğer ucu da sırt kısmında aynı yatay plan üzerindeki omurgaya yerleştirilerek ölçüm yapılmıştır.

2.2.4.4.Göğüs Genişliği Çapı

Denek ayakta dik vaziyette dururken denekten kollarını hafifçe yana kaldırması istenmiştir. Pergel şeklindeki büyük kaliplerin uçları tam koltuk altından aşağı doğru inen dikey çizgi üzerinde, altıncı kaburga üzerine yerleştirilmiş ve bu iki nokta arasındaki uzaklık normal soluk vermesinden sonra ölçüm yapılmıştır.

2.2.4.5.Bitrochanteric Çap

Trochanter majorların çıkıntı yaptığı iki nokta arasındaki en geniş mesafeden, deneğin kolları göğsünde ve topukları bitişik ayakta dururken ölçümler alındı.

2.2.4.6.Femurbikondüler Çap

Denek bacakları yere paralel, ayakları yere temas edecek şekilde sandalyede otururken deneğin önünde durarak kaliperin kollarını epikondüler üzerine temas ettirerek ölçüm yapıldı.

2.2.4.7.Humerus Bikondüler Çap

El pronasyonda,dirsek fleksiyonda iken kaliperin kolları kondüllere sıkıca temas ettirilerek humerusun kondülleri arasındaki mesafeden ölçüm yapıldı.

2.2.4.8.El Bileği Çapı

Ulnar styloid (medial)ve radial styloid (lateral) arasındaki mesafeden deneğin dirseği 45 derece abdukte olacak şekildeyken ölçüm yapıldı (Yıldırım, 2009).

3.BULGULAR

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Yaş (yıl)	14	20,00	25,00	22,2143	1,18831
Boy (cm)	14	1,60	1,89	1,7836	,08025
Kilo (kg)	14	53,00	102,80	77,4286	13,75676

Tablo2.Bu Tabloda Sporcuların Yaş Ortalamaları, Boy Ortalamaları Ve Kilo Ortalamaları Verilmiştir.

Kuvvet (n=14	Test Sırası	Art. Ort.±SS	t	P
Sırt	Ön Test	97.1± 16,4	-3.4	,0
	Son Test	109.4±14,9		
Bacak	Ön Test	99.3±20,4	-3.0	,0
	Son Test	110.8±19,2		

Tablo3.İncelendiğinde Sporcuların Kuvvet Ölçümleri Ortalamalarının Karşılaştırılması Sonucunda İstatistiksel Olarak Farklılığa Rastlanmıştır. (P<0.05)

		Frequency	Percent
Mevki	Kanat	4	28,6
	Oyun Kurucu	8	57,1
	Pivot	2	14,3
Kullanılan El	Sağ el	13	92,9
	Sol el	1	7,1
	Total	14	100,0

Tablo 4. Mevkiler Ve Kullanılan Dominant Eller Verilmiştir.

Genişlik Ölçümleri (cm) (n=13)	Test Sırası	Art. Ort. ± SS	t	p
Büst	Ön Test	96.4±4,6	-2.6	,999
	Son Test	96.4±4,6		
Kol	Ön Test	32,3±2,8	2,9	,650
	Son Test	30,4±2,0		
Ön Kol	Ön Test	27,2±1,3	0,2	,700
	Son Test	27,2±1,3		
El Uzunluğu	Ön Test	19,6±1,0	0,7	,540
	Son Test	19,5±0,9		
Uyluk	Ön Test	46,1±3,3	2,9	,924
	Son Test	44,4±2,9		
Bacak	Ön Test	43,7±2,6	3,4	,854
	Son Test	43,7±2,6		
Ayak	Ön Test	27.1±1,5	-0,6	,912
	Son Test	27.1±1,5		

Tablo5.İncelendiğinde Sporcuların Uzunluk Ölçümleri Ortalamalarının Karşılaştırılması Sonucunda İstatistiksel Olarak Herhangi Bir Farklılığa Rastlanmadı (p>0,05)

Genişlik Ölçümleri (cm) (n=13)	Test Sırası	Art. Ort.± SS	t	p
Omuz	Ön Test	41,1±1,9		,999
	Son Test	41,6±2,4		
Göğüs	Ön Test	29,3±2,2		,999
	Son Test	29,3±2,2		
Göğüs Derinliği	Ön Test	20,6±3,7		,999
	Son Test	20,6±3,7		
Kalça	Ön Test	28,3±1,5		,999
	Son Test	28,3±1,5		
Dirsek	Ön Test	6,7±0,5		,999
	Son Test	6,9±0,7		
El Bileği	Ön Test	5,7±0,4		,999
	Son Test	5,7±0,4		
Diz	Ön Test	8,7±1		,999
	Son Test	8,7±1		
Ayak Bileği	Ön Test	7,3±0,4		,999
	Son Test	7,3±0,4		

Tablo 6. Sporculara uygulanan genişlik ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda tüm ölçümlerde farka rastlanmadı (p>0,05).

Çevre Ölçümleri (n=14)	Test Sırası	Art. Ort.± SS	t	p
Omuz	Ön Test	116,8±7,1	-2,2	,0
	Son Test	117,9±6,6		
Tek Omuz	Ön Test	47±43	0,5	0,6
	Son Test	46,7±5		
Kol	Ön Test	28,5±3,1	-4,8	,0
	Son Test	30±3,1		
Ön Kol	Ön Test	27,5±2,1	-2,5	,0
	Son Test	28,2±1,7		
Göğüs	Ön Test	95,5±6,9	-1,7	0,1
	Son Test	96,6±7,3		
Karın	Ön Test	88,5±10,6	-1,3	0,2
	Son Test	89,2±9,7		
Kalça	Ön Test	104±6,1	-1,5	0,1
	Son Test	104,6±6,1		
Quadriceps	Ön Test	56±5,4	-1,9	,0
	Son Test	56,7±5,4		
Calf	Ön Test	38±3,2	-2,2	,0
	Son Test	38,5±3,3		

Tablo7.İncelendiğinde sporculara yapılan çevre ölçümleri ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda tek omuz çevresinde farka rastlanmazken (p>0,05) ; diğer tüm çevre ölçümlerinde istatistiksel olarak farka rastlandı. (p>0,05)

Deri Altı Yağ Ölçümleri (n=13)(mmHG)	Test Sırası	Art. Ort.± SS	t	p
Biceps	Ön Test	3,8±1,4	-3,2	,0
	Son Test	4,5±1,7		
Triceps	Ön Test	8,1±3,1	-1,0	0,3
	Son Test	8,9±4,1		
Subscapula	Ön Test	13,6±4,4	0,6	0,5
	Son Test	13,1±4,3		
Pectoral	Ön Test	12,7±6,8	-1,8	0,1
	Son Test	15,8±8,9		
Abdomen	Ön Test	22±8,3	-1,2	0,2
	Son Test	23,6±10,1		
İliac	Ön Test	11,8±9,8	-3,2	0
	Son Test	14,1±10,7		
Quadriceps	Ön Test	13±5,2	-2,0	,0
	Son Test	14±5,8		
Calf	Ön Test	13,2±4,7	0,5	0,6
	Son Test	13,8±4,8		

Tablo 8. İncelendiğinde sporculara yapılan deri altı yağ ölçümleri ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda calf bölgesinde farka rastlanmazken (p>0,05) ; diğer tüm bölgelerde istatistiksel olarak farka rastlandı (p>0,05).

Motorik Özellikler	Test Sırası	Art. Ort.± SS	t	p
Şınav	Ön Test	24,3±7,8	-2,2	,0
	Son Test	28,2±7,8		
Mekik	Ön Test	23,5±3,5	-6,0	,0
	Son Test	28,7±4,2		
Dikey Sıçrama	Ön Test	41,7±5,9	-2,5	,0
	Son Test	44,5±6,9		
Sağ Ayak sıçrama	Ön Test	32,4±5,4	-1,5	0,1
	Son Test	36,6±5,9		
Sol Ayak sıçrama	Ön Test	35,1±7,3	-6,0	0,5
	Son Test	36,1±7,1		
Yatay sıçrama	Ön Test	2±0,2	-31,7	,0
	Son Test	209,4±24,6		
10 metre	Ön Test	1,8±0,1	5,3	,0
	Son Test	1,5±0,1		
20 metre	Ön Test	3,2±0,1	7,3	,0
	Son Test	2,7±0,2		
Cooper	Ön Test	1953,5±457,6	-3,0	,0
	Son Test	2269,2±334,1		

Tablo 9. İncelendiğinde Sporculara Uygulanan Tüm Motorik Testlerde Ortalamalarının Karşılaştırılması Sonucunda İstatistiksel Olarak Anlamlı Farka Rastlandı (p<0,5)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımında yer alan 16 sporcudan oluşmuştur. Araştırmaya katılan yaş ortalamaları 22,1±1. 1 yıl, 1,78±0,1 m., vücut ağırlıkları da 77,4±13,7 kg olarak belirlendi. Sporcuların ön test vücut ağırlıkları 77,4±13,7 kg, son test ortalamaları ise 77,3 ± 12,5 kg olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sporcuların antrenman öncesi ve sonrası vücut ağırlığı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Genel kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları sonunda sporcuların vücut ağırlıklarında anlamlı bir fark olmamasının nedeni araştırma öncesi fazla yağ kütlelerine sahip olmamaları olabilir.

Bilge ve arkadaşları (2000),üstün performans elde etmek için boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi fiziksel özelliklerin, gelişen dünya hentbolu için üstün performans yolunda önemli bir parametrelerden biri olduğu bulgusuna varmışlardır.

Kuvvet antrenmanlarının vücut kompozisyonuna etkilerini inceleyen benzer bir çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların ön-son test vücut ağırlığı değerinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (harbili ve ark. 2005).Bu çalışma ile bizim çalışma sonuçlarımız benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda genel kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları sonunda sporcuların ön-son test çevre uzunluğu ölçümlerinde omuz 116,8± 7,1 – 117,9± 6,6 cm, tek omuz 47± 4,3-46,7± 5 cm, kol 28,5 ± 3,1-30± 3,1 cm, ön kol 27,5± 2,1-28,2±1,7 cm, göğüs 95,5 ± 6,9-96,6±7,3 cm, karın 88,5± 10,6- 89,2±9,7 cm, kalça 104±6,1-104,6±6,1 cm, quadriceps 56±5,4-56,7±5,4 cm, calf 38±3,2-38,5±3,3 cm çevre ölçümlerinde anlamlı düzeyde gelişmeler bulunmuştur. Bunun nedeni de kuvvet antrenmanları ile kas kitlesinde meydana gelen genişlemenin, çevre ölçümlerini de yüksek oranlara taşıması olabilir.

Çalışmamızda biceps, triceps, subscapula, pectoral, abdominal,ilia, quadriceps ve calf deri yağ ölçümlerinde araştırma öncesine göre araştırma sonrasında anlamlı düzeyde düşüşler olduğu gözlenmiştir. Bunun temel nedeni, uygulanan dayanıklılık antrenmanlarında yağ oksidasyonunun artması ve buna bağlı olarak vücudun deri altı yağ katmanlarındaki yağ oranında düşüşler olmasıdır. Dolayısıyla uygulanan antrenmanların yağ metabolizmasını harekete geçirecek derecede aerobik yoğunluğa sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Benzer bir çalışmada da hentbol takımına kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları uygulanmış, çalışm sonunda sporcuların biceps, triceps,pectoral,subscapula,abdomen,suprailiac,quadriceps bölgesi deri altı yağ değerlerinde anlamlı düşüşler olduğu belirlenmiştir. (Şentürk ve ark.2010)

Çalışmamızda sporcuların ön-son test bacak kuvveti ortalamaları 99,3± 20,4 kg son test ortalamaları ise 110,8± 19,2 kg olarak bulunmuştur. Buna göre sporcuların ön-son test bacak kuvvet değeri çalışma öncesi yüksek olmadığı ve uygulanan antrenman programı ile kuvvet gelişiminin arttığını söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmalara göre kuvveti etkileyen birçok faktör vardır ki bunlar, kuvvet gelişimi, kasların kasılabilme büyüklüğü, kasılma ve kapsamına, antrenmanın kalitesine, sayısına uygulanan metotlara, çalışma düzenine, eklemlerin çalışma açısına, beslenme ve mevsim şartları gibi dış etkenlere bağlıdır.(çimen ve Günay 1996)

Benzer bir çalışmada 8 hafta boyunca ve haftada 3 gün olarak yapılan kuvvet antrenmanlarıyla %25!den fazla kuvvet gelişimi meydana gelebileceğini ve kazanılan bu kuvvetin 12 hafta boyunca muhafaza edilebileceğini bildirmektedir. Kuvvet parametrelerinde meydana gelen gelişimler literatürde verilen açıklamalar ile paralellik göstermekte ve meydana gelen artışlar antrenmanın süre, şiddet ve sıklığına bağlanmaktadır.(akt: çimen ve Günay 1996)

Çalışmamızda sporcuların ön test esneklik değerleri 25,38±6,17 cm, son test değerleri 27,3± 5,97 cm olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sporcuların ön-son test esneklik değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Sporcularda esneklik parametrelerinde değişiklik olmamasının temelinde, sadece kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının uygulanması ve çalışmalarda yer almaması olabilir.

Çakmakçı (2002)'ye göre esneklik, sporcunun kas ve eklem aracılığı ile mümkün olan bir genişlik içinde bütün yönlere serbestçe hareket etme özelliğidir. Kasların yeterince esnek olmaması, eklem hareketliliğini önlemektir.

Kuvvet esneklik birbirleri ile bağlantılı yetilerdir. Çünkü kuvvet kasın enine kesitine, esneklik ise kasın ne kadar gerileceğine bağlıdır. Bu iki özellikler birbirinden farklı yapılara sahip olsalar da birbirini etkileyen iki özelliktir. Jimnastikçilerin hem esnek hem de kuvvetli olması bu yaklaşımları doğrulamaktadır. Buna karşın doğru olmayan esneklik ve kuvvet geliştirme yöntemlerinin olumsuz sonuçlar çıkarabileceği gerçeği unutulmamalıdır. Bu bağlamda beklenmedik etkilerle karşılaşmamak için kuvvet antrenmanları ile esneklik çalışmaları birlikte uygulanmalıdır.(Bompa, 1998)

Çalışmamızda sporcuların ön test dikey sıçrama değerleri 41,7± 5,9 cm, son test değerleri ise 44,5± 6,9 cm olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sporcuların ön-son test dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dikey sıçrama bir anaerobik güç ve performans göstergesidir. Bu nedenle araştırmada genel kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarına ek olarak kuvvet yâda pliometrik çalışmaların yer almaması nedeni ile sporcuların dikey sıçrama performanslarında anlamlı bir fark artışının olmadığını söyleyebiliriz.

Brow ve arkadaşları (1986) pliometrik(sıçrama) antrenmanlarında dikey sıçrama mesafelerinde anlamlı artışlar elde etmişlerdir.(akt: çimen ve Günay, 1996). Erol ve sevim (1993), 16-18 yaş grubu basketbolcularda, Kılınç (1994) 14-16 yaş grubu güreşçilerde, Savaş 14-16 yaş grubu kız basketbolcularda, Önder (1983) 18-19 yaş grubu askeri öğrenciler üzerinde yapmış oldukları araştırmalarda dairesel çabuk kuvvet antrenmanları ile dikey sıçrama performansında anlamlı düzeyde gelişim sağladıkları belirtilmiştir. Brown yapmış olduğu araştırmada dikey sıçrama yeteneğini arttırmak için, sadece bacakların gücünü arttırmanın yeterli olmayacağını, bacak kaslarının da mümkün olduğu kadar çabuk reaksiyon gösterecek şekilde eğitilmesi gerektiğini ifade etmektedir.(Brown,1986).

Aynı zamanda, hentbol takımının bu döneme ait antrenman devam çizelgesi incelendiğinde de önemli bir fark gözlemlenemeyen özelliklerin gelişmemesinde antrenmanlara katılım yüzdesinin düşük olmasından kaynaklandığı da ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Bilge M., Müniroğlu S., Gündüz N., Türk Bayan Hentbol Takımı Oyuncularının Somatatip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporculari ile Karşılaştırılması, Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt:4, Sayı: 1.200.

Bomba TO. Antrenman Kuramı ve Yönetimi. Browm M. A. Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Hifh School Basketball Players. The Journal Of Spor Medicineand Physşcal Fitness. Vol,26,pp1-4,1986.

Çakıroğlu M., Uluçam E., Sabri C. Ve ark. Eltopu oyuncularında Vücut Ölçümlerinden Elde Edilen Oranlar, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 19,s. 35-38, Edirne 2002.

Çakmakçı, O. Türkiye ve Gürcistan A milli Boks takımlarının Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya 2002.

Ergen E., Demirel D., Güner R., Turnagöl H., Basoğlu S. Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı, Nobel yayınevi, s.41-49, Ankara.68. 2002.

Erkal M. SosyolojiK açıdan spor, geliştirilmiş, 2 .baskı, İstanbul 1992.

Günay M., Tamer K., Cicioglu _. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitapevi, s. 47-66 ,Ankara. 2006.

Harbili, S., Özergin, U., Harbili, E., Akkuş H., Kuvvet Antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve bazı hormonlar üzerinde etkisi. 2005.

Karadenizli A. _. , Karacabey K. Yıldız Kız Erkek Okul Hentbol Takımı Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Derecelerinin Karşılaştırılması. Atatürk üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 2, s. 17-22, Erzurum.1, Sayı 3-4, s. 36-38 _istanbul. 2002.

Kasap H. Sporda Yetenek Seçimi ve Ülkemizdeki Durumu, Spor Bilim, yıl 1, Sayı 3-4, s. 36-38 _istanbul.

Medbo Effect of Training of The Anaerobic Capacity, Med. Sci.Sport.Exes. Vol:22, No:4, pp.501-509. 1980.

Özer K.. Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama, Kazancı Matbaacılık Sanayi A.S, s.9-135, _istanbul. 1993.

Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Fil Yayınevi. Ankara, 2010

Sevim Y. Hentbol Teknik-Taktik. Nobel Yayın Dağıtım Ankara 2002

Sivrikaya, K. Farklı yas Kategorilerdeki Erkek Ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi, Gazi Üniversitesi Saglık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, s.1-7, Ankara. 1998.

Şentürk , A., Kılınç F.,Şiktar E., Hentbolculara Uygulanan Aerobik Dayanıklılık ve Kuvvet Antrenmanlarının Deri Altı Yağ Ölçümleri Değerleri üzerine Etkisinin Araştırılması. ATABESD. 2010.

Taşucu, E. Türk erkek hentbol milli takımının somatotip profilinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara, 2002; 1-5, 10-23, 72.

Üstündal, K. M. ve Köker, H. Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır, Nobel Tıp Kitapevleri LTD Sti, s. 88-99,Ankara. 1998.

Viviani, F. , ''the somatotypeat amateur italian female voleyball-player.'' The journal of sports medicine and plıysıcal fıtness, vol:33,S.34. 1993.

Yıldırım, İ. Elit düzey erkek hentbol takım oyuncularının antropometrik özelliklerinin dikey ve yatay sıçrama mesafesine etkisi. 2009.

SB144

11-14 YAŞ VE SENYÖR TENİS OYUNCULARINDA OMUZ İNTERNAL VE EKSTERNAL ROTASYON AÇISININ SERVİS PERFORMANSINA ETKİSİ

[1]H.Eren Günay, [2]İpek Eroğlu Kolayiş

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansütü Eğt. Ens. Sakarya, huseyin.gunay1@sakarya.edu.tr
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, ikolayis@sakarya.edu.tr
Email : huseyin.gunay1@sakarya.edu.tr, ikolayis@sakarya.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 11-14 yaş ve senyör tenisçilerde omuz internal ve eksternal rotasyonun isabetli servis performansına (hızına) etkisi araştırmaktır.

Çalışmaya Türkiye Tenis Federasyonun da lisanslı olarak müsabakalara katılan 11–14 yaş arası 20 sporcu (X̄yaş: 12.8±1.0; X̄Ağırlık: 50.2±9.2; X̄Boy:162.4±9.4; X̄Spor yaşı: 5.4±1.2) ve 35– 49 yaş arası 25 senyör erkek oyuncu (X̄yaş: 40.7±4.2; X̄ Ağırlık: 80.9±5.6; X̄Boy:178.7±6.0; X̄Spor yaşı: 15.8±5.5) katılmıştır.

Katılımcıların dominant kolu omuz eksternal ve internal rotasyonları gonyometre ile sırtüstü yatar pozisyonda dirsek eklemi 90 derece fleksiyonda omuz eklemi 90 derece abdüksiyonda ön kol nötral pozisyon konumuna alınarak ölçülmüştür, scapula-torasik bölge sabit tutularak hareketine izin verilmemiş, acromionun posterolaterali yerden kalkmamasına dikkat edilmiştir.

Servis performansı ölçümü deneğin arkasından 1,5 metre mesafede 10 derecelik açıyla Sports Radar Speed Gun SR3600 ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan maksimal düzeyde 8 servis atmaları, servis atışlarının dominant kol tarafından çapraz servis kutusuna atması istenmiştir. Servis atışının tenis kurallarına uygun bir şekilde atılmasına dikkat edilmiş fileye takılan ve servis kutusunun dışında kalan (aut) toplar geçersiz sayılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS for windows 20.0 programında normallik dağılımları gözetilerek, Spearman Rank Order ve Pearson Korelasyon analizi, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde de Mann Whitney U testi kullanılarak istatiksel analizleri yapılmıştır. Yanılma düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Sonuç olarak 11 – 14 yaş çocuklarda omuz internal rotasyonun servis hızına pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur ($r=0.48$, $p<0.05$). Yine aynı grupta omuz eksternal rotasyon ile servis hızı arasında bir ilişki bulunamazken internal ile eksternal rotasyon arasında kuvvetli bir ilişki olduğu gözlenmiştir($r=0.95$, $p<0.01$). Senyör erkek oyuncularında ise internal ve eksternal rotasyon ile servis hızı arasında ve internal ile eksternal rotasyon arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Doğru teknik ile dominant kol dıştan maksimum olarak döndürüldüğünde servis hızındaki artış daha olası bir durum olarak değerlendirilebilir. 11-14 yaş arasındaki oyuncuların yaş dönemleri itibariyle senyör oyunculara göre esnekliklerini geliştirmesi daha kolay elde edilebilecek bir durumdur. Bu durum omuz internal ve eksternal rotasyon açısına da yansıdığında kolun maksimum hareketini etkileyerek servis hızına da etki edebilir. Bu durumda internal ve eksternal omuz açısını büyütücü antrenman yöntemlerine başvurulabilir.

ANAHTAR KELİMELER: Tenis, Servis Atışı, İnternal rotasyon, Eksternal rotasyon

THE EFFECT OF SHOULDER INTERNAL AND EXTERNAL ROTATION ANGLE ON SERVE PERFORMANCE ON 11-14 AGE AND SENIOR TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate of the effects of internal and external rotation angle on the tennis serve performance.

20 licensed junior tennis player (X̄age: 12.8±1.0; X̄Weight: 50.2±9.2; X̄Height: 162.4±9.4; X̄Sport age: 5.4±1.2) and 25 licensed senior man tennis players (X̄age: 40.7±4.2; X̄weight: 80.9±5.6; X̄Height:178.7±6.0; X̄Sport age: 15.8±5.5) has been joined the study. Shoulder External and Internal Rotation of the dominant arm of the participants has been measured by goniometer in supine position on a firm examining table with the shoulder to be tested positioned at 90° of glenohumeral abduction and 90° of elbow flexion and scapular thorasic region has been stabilized.

Service performance has been measured by Sports Radar Speed Gun SR3600 with 10° angle an 1,5 m. behind of the subject. The subjects have been shot eight tennis servis with their dominant arm to cross servis box in tennis court. It has been payed attention of the tennis serve were in accordance with tennis servis rules. The serve which were unsuccesfull or out of the servis box, has been disallowed. With normality evaluations, Spearman Rank Order and Pearson Correlation Analysis has been used by SPSS for windows 20.0 (α=0,05).

As a result, positive correlation has been founded between shoulder internal rotation ($r=0.48$, $p<0.05$) and servis performance and between Internal and external rotation ($r=0.95$, $p<0.01$) in 11-14 age tennis players. It has not been founded any correlation between rotation angles and servis performance in senior tennis player ($p<0,05$). The increase in service speed can be evaluated as a more likely situation when the dominant arm is rotated maximally from external direction with the right technique. It is a situation that can be obtained more easily for players aged between 11-14 years than those who are seniors to develop their flexibility due the age periods. This situation may also affect the service speed by affecting the maximum movement of the arm when it is reflected in the internal and external angle of the shoulder as well. In this case, training methods which enhance the internal and external angle of shoulder can be applied.

KEYWORDS: Tennis, Tennis Serve Performance, İnternal rotation, External rotation

GİRİŞ

Her yaş bireyine hitap eden bir spor dalı olan tenis, günümüzde popülaritesini arttırarak devam etmekte ve gelişimini sürdürmektedir (Pektaş, 2016) .tenis sporunun uygulanması esnasında önemli komponentlerden biri olan fiziksel yeterlilik gelişimi de son zamanların dikkat çeken konularından biridir.

Tenis müsabakasında sporcular açısından gelişmiş fiziksel yeterlilik son derece önemlidir. Fiziksel uygunluğun iyi durumda olması müsabaka ve oyun esnasında sporcuların artı bir avantajı olarak değerlendirilebilir. Tenis sporunda oyun esnasında sıçramalar, hızlı yön değiştirmeler ile beraber hızlı ve kuvvetli kol hareketleri gibi durumlar söz konusudur (Bozoğlu, 2014). Bu kol hareketlerinin gerçekleşmesi esnasında omuz ekleminin rolü ön plana çıkmaktadır. Kompleks yapısı ile beraber Vücudun en hareketli eklemi olarak bilinen omuz eklemi üst ekstremitenin gövde ile bağlantısını kurarak üst ekstremitenin bir çok pozisyon almasına olanak sağlayabilen (Aka, 2018) bununla birlikte tenise dair hareketlerde de kilit rol oynayabilen bir eklemdir (Rudarlı Nalçakan, Kutlay, & Demiray, 2005).

Uzayın üç boyutunda da hareket kabiliyeti olan bir eklem olarak kabul edilen bu eklemin hareketleri elevasyon, horizantal fleksiyon, horizantal ekstansiyon, internal ve ekstarnal rotasyondur (Demirhan & Göksan, 1993). Omuz ekleminin rotasyon hareketleri olarak bilinen int ve eks rotasyon baş üstü atma hareketi olan branşın sporcularında yapılan hamlenin değerlendirilmesinde önemli bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Gülpınar, 2016). Tenis oyununda başüstü atış denildiğinde ilk akla gelen servis atışıdır. Oyun esnasındaki puan servis atışıyla başlar. Müsabaka oynanırken atılan etkili ve hızlı servis ile oyuncu tek vuruşla direkt sayıya gidebilir. Bu nedenle servis müsabaka neticesine etkisi olan unsurlardan biridir. (Kilit, Suveren, & Şenel, 2011) Servis atışında üst ekstremite eklemleri ve rotasyon arasındaki ilişkinin bu performansın belirlenmesinde önemli olduğu düşüncesine varılmıştır. (Avar & Akça, 2013)

Bu durumda omuz internal ve eksternal rotatörlerinin kuvveti ile atış hızı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ön plana çıkan önemli bir durum olmakla beraber (Gençoğlu, 2008) bu eklemin esnekliğinin aynı zamanda int ve eks rotasyon açısının servis hızıyla ilişkisinin değerlendirilmesi de önem teşkil eden parametrelerden biri olarak değerlendirilebilinir.

Ellenbecker glenohumeral eklemin 90 derece abdüksiyon açısının servis atışına ve tenise özgü başüstü hareket paternine benzediğinden dolayı omuz ekleminin internal ve eksternal rotasyonunu bu pozisyonda ölçerek, hareket paternlerinin bu pozisyonla ilgisini vurgulamıştır. (T. S. Ellenbecker & Roetert, 1999)

Servis tekniğinde meydana gelen aksamalar göz önünde bulundurulduğunda omuz internal ve eksternal açısının büyümesi önemini kaybedebilir, bu sebeple bu eklemin rotasyon açısının büyüklüğünün daha değerli olabilmesi veya değerinin daha iyi değerlendirebilmek için servis tekniğindeki aksamaları ortadan kaldırarak oyuncunun doğru teknik ile donatılması oyuncunun yararına olacak şekilde düşünülebilir. Esneklik çalışmaları 11-14 yaş oyuncuların yaş dönemleri itibariyle bu çalışmalardan verimi alacağı en ideal zamandır (Şahiner, 2009). Bu çalışmalar belirtilen yaş döneminde iyi yönetebilirse esnekliğe en iyi seviyeye 15-16 yaşlarında erişilebilir (Zorba, 2000). Bu yaş çocuklarda ki esnekliğin yaş dönemleri itibariyle geliştirilmesi senyör oyunculara göre daha rahat elde edilebilecek fiziksel bir unsur olduğundan bu durumun omuz internal ve eksternal rotasyon içinde geçerli olduğu düşünülebilir. Servis atışı tekniği oyuncu açısından mükemmelleştirildikten sonra omuz internal ve eksternal rotasyonun açısının

büyümesi kolun maksimum hareket ettirilmesine böylece raket başının olabildiğince hızlanmasına bunun sonucunda da topa aktarılan kuvvet ile beraber servis hızına etki eden sonuçlardan biri olarak değerlendirilebilir.
Bu bilgilerin ışığından yola çıkarak bu çalışmada 11 – 14 yaş ve senyör tenis oyuncularında omuz internal ve eksternal rotasyon açısının servis performansına etkisi araştırılmak istenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya turnuva tecrübeleri olan ve TTF de lisanslı sporcu olarak müsabakalara katılan 25 Senyör erkek oyuncu ($\bar{X}$yaş: 40.7±4.2; $\bar{X}$ Ağırlık: 80.9±5.6; $\bar{X}$Boy:178.7±6.0; $\bar{X}$Spor yaşı: 15.8±5.5) ve 11-14 yaş aralığında($\bar{X}$yaş: 12.8±1.0; $\bar{X}$Ağırlık: 50.2±9.2; $\bar{X}$Boy:162.4±9.4; $\bar{X}$Spor yaşı: 5.4±1.2) 20 çocuk sporcu katılmıştır.
Ölçümler Sakarya Tenis Kulübü kortlarında gerçekleştirildi.
Deneklere çalışmanın amacı ve değerlendirilmesi hakkında bilgi verilmiştir
Çalışmaya katılan sporcuların herhangi bir sakatlıkları olmadığı ve omuz eklemlerinden herhangi bir operasyon geçirmedikleri kendileri tarafından teyit edilmiştir.
Çocuk sporcuların ailelerinden ve kulüplerinden gerekli izinler alınmıştır.
Çalışmaya katılan sporcuların dominant tarafındaki omuz internal ve eksternal rotasyon açısının ölçümü yapıldıktan sonra isabetli servis performans (hızı) ölçümü yapılmıştır.
Omuz internal ve eksternal rotasyon açısıyla servis performansı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesine yönelik yapılan bu çalışma da omuz internal ve eksternal rotasyon bağımsız servis performansı (hızı) bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.
Çalışmada elde edilen veriler SPSS for windows 20.0 programında normallik dağılımları gözetilerek, Spearman Rank Order ve Pearson Korelasyon analizi, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde de Mann Whitney U testi kullanılarak istatiksel analizleri yapılmıştır. Yanılma düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

VERİ TOPLAMA

OMUZ İNTERNAL VE EKSTERNAL ROTASYON ÖLÇÜMÜ

Omuz internal ve eksternal rotasyon ölçümleri Saehan 20 Cm plastik marka gonyometre ile ölçüldü.
Sporcu sırtüstü yatırıldıktan sonra dominant tarafın omuzu 90 derece abdüksiyon dirseği 90 derece fleksiyon konumuna getirildi. Ön kol dik ve nötral pozisyon durumundayken humerus bölümü desteklendi ve olekranon masanın kenar bölümüne getirildi. Pivot noktası olekranon olarak değerlendirildi. (Otman & Köse, 2014) Testi yapan kişinin kontrolü ile scapula-torasik bölgenin hareketine izin verilmeyerek acromionun posterolateralinin yerden kalkmamasına dikkat edilmiştir (Hibberd, Oyama, Tatman, & Myers, 2014)

SERVİS HIZI ÖLÇÜMÜ

Hava muhalefetinin etkisi göz önünde bulundurularak servis atışları kapalı tenis kortunda gerçekleştirilmiştir. Sporcuların maksimum servis ritimlerini yakalayabilmesi için 15 dakika ısınma süresi verilmiştir Servis performansı ölçümü deneğin arkasından 1,5 metre mesafede 10 derecelik açıyla Sports Radar Speed Gun SR3600 ile yapılmıştır. Katılımcılardan maksimal düzeyde 8 servis atmaları, servis atışlarının dominant kol tarafından çapraz servis kutusuna atması istenmiştir. Servis atışının tenis kurallarına uygun bir şekilde atılmasına dikkat edilmiş fileye takılan ve servis kutusunun dışında kalan (aut) toplar geçersiz sayılmıştır. 8 Servis atışı sonunda başarılı servis atışlarındaki maksimal değer (km/h) dikkate alınmıştır.

BULGULAR

11-14 Yaş oyuncular ve senyör tenis oyuncularının omuz internal (OİR) ve omuz eksternal (OER) rotasyon ortalamalarıyla beraber std. sapma sonuçları Tablo 1 de gösterilmektedir.

Tablo 1. 11-14 Yaş oyuncular ve senyör tenis oyuncularının omuz internal (OİR) ve omuz eksternal rotasyon (OER) ortalama ve std. sapma değerleri

		n	X	S	Min	Mak	t
OİR	Junior	20	80,4	3,98	71	87	0,09
	Senior	25	77,75	5,2	65	86	
OER	Junior	20	96,95	3,57	89	103	0,66
	Senior	25	97,5	2,9	91	102	
Servis Hızı	Junior	20	128,3	18,07	100	175	0,02*
	Senior	25	140,16	12,55	121	170	

*p<0,05

11-14 yaş oyuncuların İnternal rotasyon açısı değerlerinin ortalamaları Senyör oyunculara göre daha yüksek bulunmasıyla beraber istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Eksternal rotasyon açılarının ortalamaları senyör oyuncular da daha yüksek olmasıyla birlikte istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Servis hızında senyör oyuncular lehine istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
Senior Tenis Oyuncularının OİR ve OER açıları ile Servis Hızı İlişkisi Tablo 2. de gösterilmiştir.

Tablo 2. Senyör tenis oyuncularının OİR ve OER açıları ile Servis Hızı İlişkisi

	n	r OİR	r OER
Servis Hızı	25	.195	.056
		.350	.792
OİR	25		-.015
			.942

*p<0,05

Senyör oyuncular da omuz internal ve eskternal rotasyon açısının servis performansı ile ilişkisi bulunmazken internal ve eksternal rotasyon açısı arasında da ilişki bulunamamıştır.
11-14 Yaş tenis oyuncularının OİR ve OER açıları ile Servis Hızı İlişkisi Tablo 3 de gösterilmiştir.

Tablo 3. 11-14 yaş Tenis Oyuncularının OİR ve OER açıları ile Servis Hızı İlişkisi

	n	r OİR	r OER
Servis Hızı	20	,479*	.367
		.033*	.111
OİR	20		,945*
			.000*

*p<0,05

11-14 yaş oyuncular da omuz internal rotasyon ile servis performansı arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur, OİR ve servis Hızı tanımlayıcılık katsayısı (R^2) %22,9 olarak bulunmuştur. Omuz internal ve eksternal rotasyon arasında kuvvetli bir ilişki (r=0,945, R^2=%89,3) olduğu bulunmuş, omuz eksternal rotasyon ile servis performansı arasında bir ilişki bulunamamıştır.

TARTIŞMA

Hareket genişliğinin açısı hareketin yolu büyüyeceği veya küçüleceği için, hareketi hızlı veya yavaş yapmayı etkileyebilir (Akarsu, 2008). Bu düşünceden yola çıkarak teniste servis atışı göz önünde bulundurulduğunda raket başının maksimum hızlandırılması ve topa aktarılan kuvvet ile servis hızının en üst düzeyde olması, omuz internal ve eksternal rotasyon açısının büyüklüğü ve küçüklüğü ile ilgili elde edilen verileri değerlendirerek yapılacak yorumların daha sağlıklı olabileceği düşünülmektedir.

11-14 yaş ve senyör tenis oyuncularında omuz internal ve eksternal rotasyon açısının servis performansına etkisini gözlemek amacıyla yapılan bu çalışmada 11-14 yaş oyuncularda internal rotasyon açısının büyüklüğünün servis hızını etkilediği ancak aynı etkinin senyör oyuncularda gözlenmediği bulunmuştur. Omuz internal ve eksternal rotasyon açısının servis hızına etkisi ile ilgili erişilebilen literatürde yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır (Gelen, Mengütay, & Karahan, 2009). Yapılan bu çalışma da omuz internal ve eksternal rotasyon açısı ile servis atış hızı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun sebebi Gelen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya katılan sporcuların daha fazla antrenman geçmişleri olması bu antrenman geçmişlerinin esnekliğe yansıyabileceği aynı zamanda internal rotasyon açı ortalamalarının daha yüksek olması, internal rotasyon kadar olmasa da eksternal rotasyon ortalamasının da daha yüksek olması bu çalışmada anlamlı bir ilişki çıkmasına neden olabilir.

Literatüre bakıldığında tenis gibi baş üzeri atış hareketi olan branşlarla ilgili yapılan çalışmalarda ortak görüş omuz eksternal rotasyon açısında artış, omuz internal rotasyon açısında da azalış yönündedir. Bu konuyla ilgili çalışmadan elde edilen bulgular bu kanıyı destekler niteliktedir. Bununla beraber yapılan çalışmalardaki ölçüm sonuçlarına bakıldığında internal ve ekstermal rotasyon açılarının verileri tenis oyuncuları üzerinde farklılık göstermektedir (Akça, 2006; T. S. Ellenbecker, Roetert, Bailie, Davies, & Brown, 2002; Gelen vd., 2009; Kiser vd., 1990) Bu durum kişinin yaşı, spor yaşı, cinsiyeti, antrenman saati, antrenman metodları ve esnekliği etkileyen diğer faktörlerin sonuçları olarak değerlendirilebilinir. Yapılan çalışmada internal ve eksternal rotasyon açısını bu çalışmalar ile karşılaştırdığımız zaman, Akça (2006) 'nın yaptığı çalışmadaki internal rotasyon ortalamaları (79,6) Gelen ve ark (2009) yaptığı çalışmadaki eksternal rotasyon ortalamaları (98,6) bu çalışmadaki sonuçlar ile kısmen benzerlik göstermektedir.

Yapılan bir diğer çalışmada 20 hentbol oyuncusu 20 basketbol oyuncusu 20 beyzbol oyuncusu 20 voleybol oyuncusu 20 kontrol grubu üzerinde internal ve eksternal rotasyon ölçümleri yapılmıştır. Bulgular bölümüne bakıldığında çıkan sonuçlar gruplar arası farklılık göstermektedir (Baltaci & Tunay, 2004). Farklı spor branşlarındaki branşa özgü teknikler ve kullanılan antrenman yöntemleri internal ve eksternal rotasyon açısına etki edebilir.

Yapılan başka bir çalışmada 27 profesyonel tenis oyuncusu ve 27 sedanter erkek üniversite öğrencisinin omuz addüksiyon ile abdüksiyon açısındayken internal ve eksternal rotasyon açıları ölçülmüştür. Bu çalışma sonunda elde edilen verilere bakıldığında Tenis oyuncularının dominant taraftaki internal ve eksternal rotasyon açıları ortalamaları abdüksiyon pozisyonundayken daha yüksek bulunmuştur (Çınar, Baltaci, & Yiğiter, 2010). Glenohumeral in 90 derece abdüksiyon açısının servis atışına ve tenise özgü başüstü atışlara benzemesinden dolayı hareket paterninin bu pozisyonla ilgisinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Abdüksiyon açısının daha büyük oluşunun sebebinin değerlendirilmesinde ellenbecker'in önemini belirttiği durumun desteklendiğini düşünülmektedir. (T. S. Ellenbecker & Roetert, 1999).

Yapılan bir diğer çalışma da 8 erkek tenis oyuncusuna 3 saat resmi müsabaka gibi birbirleriyle single maç yaptırılmıştır. Maçlar başlarken ve başladıktan sonra Belirli sürelerde servis hızı ölçümü ile internal ve eksternal rotasyon ölçümü yapılmıştır. İlk yapılan ölçümler ile 3 saat sonunda yapılan ölçümlerde hem servis hızında düşüş hem de internal ve eksternal rotasyonda azalma olduğu belirlenmiştir.(Martin, Kulpa, Ezanno, Delamarche, & Bideau, 2016) Her ne kadar maç içinde ki yorgunluk servis performansını etkilese de internal ve eksternal rotasyon açısının küçülmesi de performansı etkileyen sebeplerden biri olabilir.

Yapılan bazı çalışmalarda omuz izokinetik kuvveti farklı açısal hızlardaki ölçümlerle değerlendirilmiş ve bu çalışmalardan çıkan sonuçların genel de dominant taraftaki omuz internal rotasyon açısındaki kuvvetin daha fazla olduğu yönündedir (Akşit, Özgürbüz, Acar, & Haslofça, 2003; Bozoğlu, 2014; T. Ellenbecker & Roetert, 2003; Gelen vd., 2009; Rudarlı Nalçakan vd., 2005) Ve baş üstü hareketlerin sıklıkla kullanıldığı branşlarda hareket paternlerinin uygulanışı humerus 90 derece abdüksiyon pozisyonundayken patlayıcı tarzda internal rotasyondan sağlanır (Mont, Cohen, Campbell, Gravare, & Mathur, 1994) cümlesini destekler niteliktedir. Çalışmalar ile ilgili elde edilen sonuçlar sonrasında bazı yorumlar yapılmıştır. Bunlarda biri Tenis, yüzme, atletizmde atma branşlarında ve hentbol ile basketbol gibi takım sporlarında performansı etkileyen en önemli faktörlerden biri de omuz kas kuvvetidir. Teniste omuzun kuvvetli bir kas yapısına sahip olması, iyi bir teknikle birleştirilince bu sporun en önemli unsurlarından biri olan servis atma hareketinde etkili olabilir düşüncesidir (Akşit vd., 2003). Ancak esnekliğin yeterince gelişmemesi koordinasyon, sürat, ve kuvvet gibi fiziksel uygunluk parametrelerini negatif yönde etkiler

(Akarsu, 2008). Bu durumda bu ve buna benzer çalışmalar ile ilgili omuz internal ve eksternal rotasyon açısının genişliği, kuvvet ile beraber değerlendirildiğinde servis performansına etkisi farklı bir yaklaşım gösterebilir.

SONUÇ

Omuz internal ve eksternal rotasyon açısının servis performansına ilişkisi hakkında yapılan bu çalışmada senyör oyuncularında omuz internal ve eksternal rotasyon açısının servis performansı arasında ilişki bulunmazken, 11-14 yaş oyuncularda ise internal rotasyon ile servis performansı arasında ilişki bulunmuştur. Senyör oyuncuların teniste teknik becerileri daha sonradan öğrenmesi bununla beraber servis tekniği ile ilgilide aksamaların olmasıyla beraber esnekliğin belli bir yaş döneminden sonra geliştirilmesinin daha zor olacağından internal ve eksternal rotasyon açısının öneminin azalmasına neden olabilir. Bu çalışmada 11-14 yaş arasındaki oyuncuların doğru teknik donanımı ile beraber esnekliklerini geliştirmede en önemli dönemde olmaları (Şahiner, 2009) ve bu süreç içinde veya 15-16 yaşına kadar esneklikte muhtemel en iyi noktaya gelmeleri (Zorba, 2000) omuz internal ve eksternal rotasyon açısına da yansıdığında internal rotasyon ile beraber eksternal rotasyonda da ilişkinin olması olası bir durum olabilir.

Bundan sonra yapılabilecek çalışmalarla 11-14 yaş arasındaki oyuncular ile 16 yaş ve üzeri oyuncuların omuz internal ve eksternal rotasyon açılarıyla servis arasındaki ilişkinin denek sayısını arttırarak incelenmesi ve aynı zamanda 11-14 yaş dönemleri arasında esneklik ile omuz internal ve eksternal rotasyon açısı büyütücü antrenmanlar yapılarak 16 yaşında benzer durumların tekrar incelemesinde çıkan neticeler ile birlikte esneklik ile omuz internal ve eksternal rotasyon açısına yönelik çalışmalar daha çok önem kazanabilir.

KAYNAKÇA

Aka, H. (2018). *Elit Kadın Voleybolcularda El Bilek Ve Omuz Eklemi İzokinetik Kuvveti İle Servis Atış Ve Smaç Vuruş Hızı İlişkisi*. (Doktora Tezi). T.C Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akarsu, S. (2008). *Sedanter Ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adelösan Ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet Ve Esneklik Arasindak İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). TC. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akça, G. (2006). *Elit Tenisçilerde Glenohumeral Eklem Hareketliliği, Skapular Diskinezi Ve Omuz Eklemi Pozisyon Hissinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akşit, T., Özgürbüz, Ö., Acar, M. F., & Haslofça, E. (2003). Elit Tenisçierde Omuz Eksternal/İnternal Rotasyon Kuvvet Değerleri. Içinde K. Sertbaş (Ed.), *Raket Sporları Sempozyumu* (s. 7).

Avar, P., & Akça, F. (2013). 10-12 Yaş Grubu Tenisçilerin Tkiye Klasman Sıralamalarına Göre Antropometrik Özellikleri ve Servis Hızlarının İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(1), 35–40.

Baltaci, G., & Tunay, V. B. (2004). Isokinetic performance at diagonal pattern and shoulder mobility in elite overhead athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *14*(4), 231–238.

Bozoğlu, M. S. (2014). *Omuz Fonksiyonel Oranı İle Anaerobik Güç Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çınar, Ö., Baltaci, G., & Yiğiter, K. (2010). Tenis Oyuncularında Omuz Horizontal Addüksiyon Açısının İnternal Rotasyon Açısına Etkisi. *Türkiye Klinikleri*, *2*(1), 38–45.

Demirhan, M., & Göksan, A. (1993). Omuz eklemi biomekaniği ve kas kontrolü. *Acta Orthop Traumatol Turc*, *27*, 212–217.

Ellenbecker, T., & Roetert, E. P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior tennis players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *6*(1), 63–70.

Ellenbecker, T. S., & Roetert, E. P. (1999). Testing Isokinetic Muscular Fatigue of shoulder Internal and External rotation in Elite Junior Tennis Players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, *29*(5), 275–281.

Ellenbecker, T. S., Roetert, E. P., Bailie, D. S., Davies, G. J., & Brown, S. W. (2002). Glenohumeral joint total rotation range of motion in elite tennis players and baseball pitchers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *34*(12), 2052–2056.

Gelen, E., Mengütay, S., & Karahan, M. (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi Analysing physical fitness and biomechanical factors that determine tennis serve performance. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 667–682.

Gençoğlu, C. (2008). *Hentbolcularda Üst Ekstremiteye Uygulanan Pliyometrik Egzersizin Atış Hızı Ve İzokinetik Kas Kuvvetine Etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gülpınar, D. (2016). *Omuz Ve Skapular Bölge Düzeltici Dış Destek Uygulamalarının Baş Üstü Aktivite Yapan Sporcularda Postür, Omuz Normal Eklem Hareketleri Ve Posterior Omuz Gerginliği Üzerine Etkileri.* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hibberd, E. E., Oyama, S., Tatman, J., & Myers, J. B. (2014). Dominant-limb range-of-motion and humeral-retrotorsion adaptation in collegiate baseball and softball position players. *Journal of athletic training*, *49*(4), 507–513.
Kilit, B., Suveren, S., & Şenel, Ö. (2011). Analysis of tactical situations of elite Turkish tennis players in terms of '5 game situations. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1630–1642.
Kiser, A., Chandler, T. J., Wooten, B., Kibler, W. Ben, Stone, E., & Uhl, T. L. (1990). Flexibility comparisons of junior elite tennis players to other athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, *18*(2), 134–136.

Martin, C., Kulpa, R., Ezanno, F., Delamarche, P., & Bideau, B. (2016). Influence of Playing a Prolonged Tennis Match on Shoulder Internal Range of Motion. *The American Journal of Sports Medicine*, *44*(8), 2147–2151.
Mont, M. A., Cohen, D. B., Campbell, K. R., Gravare, K., & Mathur, S. K. (1994). Isokinetic Concentric Versus Eccentric Training of Shoulder Rotators with Functional Evaluation of Performance Enhancement in Elite Tennis Players. *The American Journal of Sports Medicine*, *22*(4), 513–517.
Otman, A. S., & Köse, N. (2014). *Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri* (6. BASKI). Ankara: Pelikan Yayıncılık. s.67
Pektaş, N. A. (2016). *Tenisçilerde Teknik Parametrelerin Modellenen Müsabaka Süresince Analizi.* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Rudarlı Nalçakan, G., Kutlay, E., & Demiray, E. (2005). Tenisçilerde Omuz Rotator Kaslarının Konsantrik İzokinetik Kuvvetleri. *Turkish Journal of Sports Medicene*, *40*(1), 017–024.
Şahiner, İ. (2009). *Çocuklara Uygulanan Farklı Otur-Uzan Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Selçuk Ünıversıtesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Zorba, E. (2000). *Fiziksek Uygunluk*. Ankara: Neyir Matbaası. s.339

SB176

DART SPORCULARINDA MORFOLOJİK DEĞİŞKENLER İLE DART PERFORMANS DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ümit Öz[1], Recep Aydın[1], Ali Özkan[1,2], Gürhan Kayıhan[3]

[1]Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, Türkiye
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, Türkiye
[3]Oxford University, Hospital NHS Trust - Chippenham Community Hospital, İngiltere

Bu çalışmanın amacı dart sporcularında morfolojik değişkenler ile dart performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören toplam 15 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, sağ-sol bacak yağ, yağ kütle, kas, yağsız kütle; sağ-sol kol yağ, yağ kütle, kas, yağsız kütle; gövde yağ, yağ kütle, kas, yağsız kütlesi bia kullanılarak belirlenmiştir. Kol hacmini belirlenmesinde su taşırma yöntemi kullanılmış ayrıca çevresel ölçümler kullanılarak kol hacim ve kütlesi de belirlenmiştir. Deneklerin morfolojik belirlenmesinde; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır. Morfolojik değişkenler ile dart performans değerleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen dart performansı ile triceps, biceps, scapula, suprailiac, abdomen, sumskin, alt bacak uzunluğu, gövde yüksekliği, omuz çevresi, göğüsaltı çevresi, önkol çevresi, el uzunluğu ve el bileği genişliği değerleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular dart sporcularında bazı morfolojik değişkenlerin dart performanstaki önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler
morfolojik değişkenler, dart, performans

DETERMINE AND RELATIONSHIP OF MORPHOLOGICAL VARIABLES AND DART PERFORMANCE IN DART PLAYERS

The purpose this study was to determine and relationship of morphological variables in dart players. A total of 15 male dart players participated in this study voluntarily. In the study, bia was used for determination of body fat percentage (BF), lean body mass, right-left leg fat, fat mass, muscle, lean mass; right-left arm fat, fat mass, muscle, lean mass; trunk fat, fat mass, muscle and lean mass. Water displacement volumetry were used for the determination of arm volume and also circumferential measurement were used for the determination arm volume and mass. For the determination of morphological variables, subjects height, body weight, skinfold thicknesses, circumference and girth measurements were taken. Pearson Product Moment Correlation was used to determine the relationships between morphological variables and dart performance. Results indicated significant negative correlations between dart performance and triceps, biceps, scapula, suprailiac, abdomen, sumskin, total lower limb

length, torso length, shoulder circumference, lower chest circumference, forearm circumference, hand length and wirst width breadth. As a conclusion, the findings of the present study indicated that some morphological variables was found to be an important factor in dart performance of dart players

Key Words: morphological variables, dart, performance

GİRİŞ

Toplumun her kesiminde fiziksel uygunluktan söz edilmesine rağmen tanımının yapılmasının güç olması nedeniyle bu terim ile ne anlatılmak istendiği açıklıkça ifade edilmeli zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesi olarak literatür de yerini almaktadır. Bu kapasite kişinin temel motorik özellikleri diye tabir ettiğimiz kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, çabukluk gibi performans değişkenlerine ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır.

Bir başka tanıma göre ise hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondüsyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişi olarak ifade edilmektedir (Zorba, 1999). Bir başka şekilde tanımlayacak olursak fiziksel uygunluk fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapma yetisi ya da yeteneği olarak ele alınabilir (Gutin ve ark., 1993).

Fiziksel uygunluk; kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (Özer, 2001).

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk; kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esnekliği içerirken, performansla ilişkili fiziksel uygunluk ise sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet gibi özellikleri kapsamaktadır (Özer, 2001, Saygın, Polat, Karacabey, 2005). Yukarıda ifade edilen fiziksel uygunluk değişkenleri fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel uygunluk değişkenleri yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir.

Dart branşıda, dünyadaki spor dalları arasında yaygınlaşmaya başlayan ve popülaritesi günden güne artan bir spor türüdür. Dart, iç içe renkli halkalardan ve bunları kesen üçgen dilimlerden oluşan bir hedefe, ufak okların (dartların) elle atılarak saplanması suretiyle oynanan bir spor. Oyun alanının farklılığıyla, oyuncu sayısıyla ve rakiplerle mücadeleyi gerektiren özelliği ile diğer branşlar içerisinde kendine has bir yer bulmuştur. Fiziksel ve fizyolojik özellikler bakımından diğer branşlardan farklılık göstermektedir. Dart sporu dünyada, özellikle 1970'lerden itibaren hızla gelişen bir spor dalı olarak göze çarpmaktadır (http://www.tbbdf.gov.tr/dart_1).

Dart oynamak için gerekli olan ekipmanların diğer birçok spor dalına kıyasla az maliyetli olması, oynanması için küçük bir alanın yeterli olması, özel bir giyim gerektirmemesi ve en önemlisi de iyi bir oyuncu olabilmek için yaş, cinsiyet vücut özellikleri (boy, kilo ve güç) gerektirmemesi, dart sporunun hızla yayılmasını sağlamıştır. Bu branşın bu farklılıkları nedeni ile fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerine açısında da farklılık göstermektedir.

Ayrıca dart sporunda kısa süre içinde karar verebilmek, bu kararı nasıl uygulayacağını planlamak, planlanan atış yapılamaz ise hem yaşanan yoğun moral bozukluğu ile baş edebilmek hem de bir sonraki atışın nasıl yapılacağını düşünmek gibi yoğun zihinsel faaliyetler önemli bir yer tutmaktadır. Bu yönüyle dart sporu satranç sporuna benzetilmekte ve *"Ayakta Satranç Oynamak"* olarak da tarif edilmektedir. Matematiksel zekanın gelişimine olağanüstü katkı sağlayan dart, başta Almanya olmak üzere Avrupa'da bazı ülkelerde bir çok ilköğretim okulunda destek dersi olarak uygulanmaktadır. Dartta yukarıda ifade edilen temel özelliklerin dışında üst düzey denge, motivasyon, koordinasyon, esneklik ve strateji gibi sportif performans, kontrol ve kaygı ile başa çıkmayı gerektiren bir bireysel ve takım sporudur (http://www.tbbdf.gov.tr/dart_1)

Ülkemizde geniş kitlelere hitap eden, gittikçe yaygınlaşan bir spor branşı olarak göze çarpan dart popülaritesi günden güne artırmaktadır. Spor Bilimleri alanında farklı branşlarda denge, motivasyon, koordinasyon, esneklik vb… özellikleri tanımlayan çalışmalar olmasına rağmen dart branşında bu özelliklerini tanımlayan çalışmalarda oldukça sınırlı sayılabilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı **dart sporcularında morfolojik değişkenler ile dart performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**

YÖNTEM

Çalışma öncesinde deneklerin her birine çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi ve karşılaşılabilecek risk ve rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onam formu verilmiş akabinde okutulduktan sonra kabul edenler tarafından imzalanmıştır. Deneklerden, testlere gelmeden 24 saat içerisinde spor yapmamaları istenmiştir. Çalışmaya katılan gönüllülerin ilk olarak morfolojik ölçümleri (boy, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ölçümleri) ikinci olarak su taşırma yöntemiyle hacim ölçümleri daha sonra dart performansı ölçümleri yapılmıştır.

Dart Performansının Belirlenmesi

Dart performansını belirlemek için daha önceden yapılmış bilimsel çalışmalar incelenmiş ve dart performansını belirlemek için kullanılan bir yönteme rastlanmamıştır. Bu bağlamda dart performansını belirlemek için Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu'nun yarışma talimatları, antrenman ve müsabakaların nasıl yapıldığına dair belgeler toplanmış ve incelenmiştir. Bu kapsamda Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu'nda uzman kişilerle görüşülerek dart performansını belirleme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan form dahilinde dart performansının belirlenmesi için 3 kademeli ölçüm yöntemi hazırlanarak elde edilen puanlar standart puana çevrilerek kaydedilmiştir. Hazırlanan bu yönteme göre dart performansı aşağıdaki şekillerde belirlenmiştir.

1. Dart sporunda ortak kullanılan ve geçerliği kabul edilen dart oyun bitiriş tablosundan (Şekil. 20) rastgele yöntemle seçilerek farklı 10 adet sayı belirlenmiştir. Sporculara bu sayılar tek tek söylenmiş ve en az atışla bu sayılara ulaşılması istenmiştir. Sporcuların attığı ok sayıları toplanarak her sporcunun oluşturulan forma ok atma sayıları yazılmıştır.
2. Dart sporunda dart oyun bitirme tablosundan rastgele belirlenen ve antrenmanlarda kullanılan çiftli ile bitirme tablosundan rastgele yöntemle seçilen 10 adet farklı sayı belirlenerek sporculardan bu sayılara en az ok atarak ulaşmaları ve çiftli ile bitirmeleri istenmiştir. Her sporcunun attığı ok sayıları toplanarak yine oluşturulan forma ok atma sayıları yazılmıştır.

3. Araştırmaya katılan 13 sporcu arasında her sporuncunun diğer sporcularla tek devreli lig usulü maç yapması istenmiştir. Her sporcu toplamda 12 adet maç yapmıştır. Yapılan maçlar sonunda sporcuların kazanma ve kaybetme skorları toplanarak hazırlanan forma kaydedilmiştir.

3-DART-BİTİRİŞ				
170 = T20 + T20 + BULL	**134** = T20 + T14 + D16	**107** = T19 + 10 + D20	**102** = T20 + 10 + D16	
167 = T20 + T19 + BULL	**133** = T20 + T19 + D8	**106** = T20 + 10 + D18	**101** = T17 + 10 + D20	
164 = T19 + T19 + BULL	**132** = T20 + T16 + D12	**105** = T20 + 13 + D18	**100** = T20 + D20	
161 = T20 + T18 + BULL	**131** = T18 + T11 + D16	**104** = T20 + 12 + D16	**99** = T19 + 10 + D16	
160 = T20 + T20 + D20	**131** = T20 + T13 + D16	**103** = T19 + 10 + D20		
158 = T20 + T20 + D19	**130** = T20 + T18 + D8	2-DART-BİTİRİŞ		
157 = T19 + T20 + D20	**129** = T19 + T16 + D12			
156 = T20 + T20 + D18	**128** = T20 + T20 + D4	**98** = T20 + D19	**78** = T18 + D12	**59** = 19 + D20
155 = T20 + T19 + D19	**127** = T20 + T17 + D8	**97** = T19 + D20	**77** = T15 + D16	**58** = 18 + D20
154 = T20 + T18 + D20	**126** = T19 + 19 + BULL	**96** = T20 + D18	**76** = T20 + D8	**51** = 17 + D20
153 = T20 + T19 + D18	**125** = T20 + T19 + D4	**95** = T19 + D19	**75** = T13 + D18	**56** = 16 + D20
152 = T20 + T20 + D16	**124** = T20 + T16 + D8	**94** = T18 + D20	**74** = T14 + D16	**55** = 15 + D20
151 = T20 + T17 + D20	**123** = T20 + T13 + D12	**93** = T19 + D18	**73** = T19 + D8	**54** = 14 + D20
150 = T20 + T18 + D18	**122** = T18 + 18 + BULL	**92** = T20 + D16	**72** = T16 + D12	**53** = 13 + D20
149 = T20 + T19 + D16	**121** = T19 + 14 + BULL	**91** = T17 + D20	**71** = T13 + D16	**52** = 12 + D20
148 = T20 + T20 + D14	**120** = T20 + 20 + D20	**90** = T18 + D18	**70** = T18 + D8	**51** = 19 + D16
147 = T20 + T11 + D18	**119** = T20 + 19 + D20	**89** = T19 + D16	**69** = 19 + BULL	**50** = 10 + D20
146 = T20 + T18 + D16	**118** = T20 + 18 + D20	**88** = T16 + D20	**68** = T20 + D4	**49** = 11 + D16
145 = T20 + T15 + D20	**117** = T20 + 11 + D20	**87** = T17 + D18	**67** = T17 + D8	**48** = 18 + D16
144 = T20 + T20 + D12	**116** = T20 + 16 + D20	**86** = T18 + D16	**66** = T10 + D18	**47** = 15 + D16
143 = T20 + T17 + D16	**115** = T20 + 15 + D20	**85** = T15 + D20	**65** = T19 + D4	**46** = 6 + D20
142 = T20 + T14 + D20	**114** = T20 + 14 + D20	**84** = T16 + D18	**64** = T16 + D8	**45** = 13 + D16
141 = T20 + T15 + D18	**113** = T20 + 13 + D20	**83** = T11 + D16	**63** = T13 + D12	**44** = 12 + D16
140 = T20 + T16 + D16	**112** = T20 + 12 + D20	**82** = T14 + D20	**62** = T10 + D16	**43** = 3 + D20
139 = T20 + T13 + D20	**111** = T20 + 19 + D16	**81** = T15 + D18	**61** = T15 + D8	**42** = 10 + D16
138 = T20 + T16 + D15	**110** = T20 + 10 + D20	**80** = T16 + D16	**60** = 20 + D20	**41** = 9 + D16
136 = T20 + T20 + D8	**109** = T19 + 12 + D20	**79** = T13 + D20		
135 = T20 + T13 + D18	**108** = T20 + 16 + D16			

Şekil. 1. Dart Oyun Bitiriş Tablosu

Araştırma grubunun dart performansını belirlemek için kullanılan 3 aşamalı gözlem sürecinin sonucunda elde edilen skorların standart puana çevrilme işlemi gerçekleştirilmiştir. 1. ve 2. uygulamalardan elde edilen atış sayılarının sınıflandırılması yapılarak "1 – kötü; 2-orta; 3-iyi" şeklinde puanlandırılmıştır. 3. uygulamada ise katılımcıların kendi aralarındaki yapmış oldukları maçlardan kazanma sayılarını puanlamaya aynen dahil ederek standart toplam puan elde edilmiştir. Standart toplam puan dart performansının göstergesi olarak çalışmaya diğer değişkenlerle araştırma hipotezlerinde kullanılmak üzere dahil edilmiştir.

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümü

Deri kıvrım kalınlıkları baz alınarak vücut yağ miktarını hesaplayan en bilimsel alettir. Uygulayıcı, belirli bölgelerdeki deriyi sıkıştırarak 1 cm altından alet yardımıyla deri kalınlığını okur. Her bölgeye (mm cinsinden) 2 ölçüm yaparak ortalamalarını alır ve referans değerlerle karşılaştırır.

Vücut Analizi ve Ağırlığı Ölçüm Cihazı

Total Vücut Analizi yapabilen Profesyonel bir üründür. Cihazın çalışma prensibi Bio Impadance Analisys'dir, 50 kHz elektrik akımı vücuda ayak elektrotları vasıtası ile gönderilir ve bu şekilde vücut analizi yapılır.

Kol Hacmi Ölçüm Aracı

Çalışmada kol hacmini belirleyecek olan araç Ozan (2015) tarafından özel olarak tasarlanmıştır (Ozan, 2015, 41). Bu tasarlanan araç bu çalışmada kol hacmi ölçüm yapılmasında kullanılmıştır (Şekil 1).

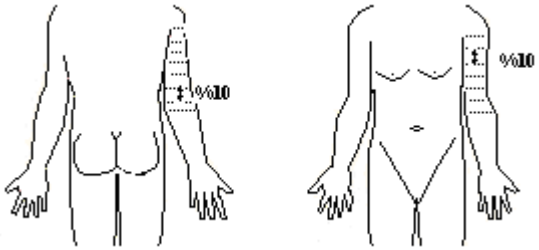


Şekil 2. Kol hacmi ölçüm aracı.

Çevre Ölçümlerinden Kol Hacminin Belirlenmesi

Üstkol Hacmi

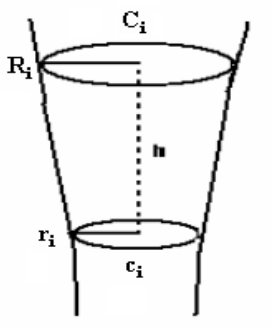
Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçümler acromion kemiği ile olecranon kemiği arasındaki uzaklık %10 aralıklarla ± 1 mm hassasiyetle ölçülmüştür (Şekil 2)



Şekil 3. Üstkol hacmi belirlemek için %10 aralıklarla çevre ölçümleri

Üstkol Hacminin Hesaplanması

Üstkol hacmi acromion kemiği ile olecranon kemiği arasındaki uzaklık %10 aralıklarla ölçüldükten sonra Frustum işaret model yönteminin (Sukul, Hoed, Johannes, Dolger ve Benda, 1993; Karges, Mark, Stikeleather ve Worrel, 2003) tanımladığı gibi önce %10'luk aralıklarla alınan parçaların hacimleri hesaplanmış daha sonra acromion kemiği ile olecranon kemiği arasındaki tüm parçaların hacimleri toplanmış ve üstkol toplam hacmi hesaplanmıştır (Formül 1.3).



$$R_i = \frac{C_i}{2\pi}, \qquad (1.3)$$

$$V_u = \sum_{i=1}^{10} \frac{\pi}{3} h\left(R_i^2 + R_i r_i + r_i^2\right) \qquad (1.4)$$

V_u=Üstkol hacmi

R_i=%10'luk parçanın geniş kısmının yarı çapı

r_i=%10'luk parçanın dar kısmının yarı çapı

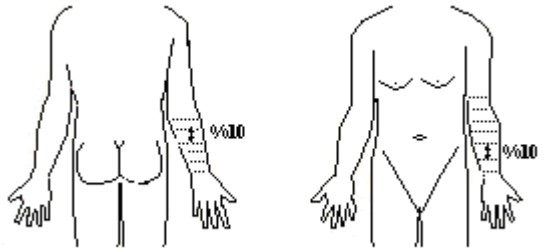
C_i=%10'luk parçanın geniş kısmının çapı

c_i=%10'luk parçanın dar kısmının çapı

h=%10'luk parçanın geniş kısmı ile dar kısmı arasındaki mesafe

Altkol Hacmi

Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçümler olecranon kemiği ile ulnar styloid kemiği arasındaki uzaklık %10 aralıklarla ± 1 mm hassasiyetle ölçülecektir (Şekil 18).



Şekil 4. Altkol hacmi belirlemek için %10 aralıklarla çevre ölçümleri

Altkol Hacminin Hesaplanması

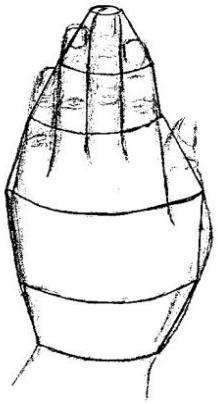
Altkol hacmi olecranon kemiği ile ulnar styloid arasındaki uzaklık %10 aralıklarla ölçüldükten sonra Frustum işaret model yönteminin (Sukul, Hoed, Johannes, Dolger ve Benda, 1993; Karges, Mark, Stikeleather ve Worrel, 2003) tanımladığı gibi önce %10'luk aralıklarla alınan parçaların hacimleri hesaplanacak daha sonra olecranon kemiği ile ulnar styloid arasındaki tüm parçaların hacimleri toplanacak ve altkol toplam hacmi hesaplanacaktır (Formül 1.4).

El Hacmi

Ulnar styloid kemiği ile tüm el belirlendikten sonra gerekli çizimler yapılarak cm olarak ölçülecektir (Karges, Mark, Stikeleather ve Worrel, 2003).

El Hacminin Hesaplanması

Her kısımdaki hacim ölçümleri formül 1.5 ile hesaplanır. Ardışık kısımlarda sınırlanmış bölgeler içeren hacimler frustum modeli kullanılarak hesaplanır.



FRUSTUM

$$V_{frustum} = \frac{1}{12\pi} \sum_{i=1}^{n} L(C_i^2 + C_i C_{i-1} + C_{i-1}^2)$$

n= toplam parça sayısı

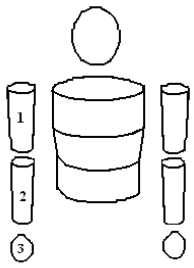
L= her parçanın arasındaki mesafe

C_i ve C_{i-1}=her parçanın sonundaki çevresel ölçümler (1.5)

Çevre Ölçümlerinden Kol Kütlesinin Belirlenmesi

Kütle ölçümlerine üstkol, altkol, el tabii tutulmuştur. Üstkol için acromion kemiği ile olecranon kemiği, altkol için olecranon kemiği ile ulnar styloid kemiği, el için ulnar styloid kemiği ile tüm el belirlendikten sonra ölçümler yapılmıştır.

Çevre ölçümlerinden yola çıkarak kütle hesaplanmasına üstkol (1), altkol (2) ve el (3) (Şekil 3) tabii tutulmuştur. Üstkol için acromion kemiği ile olecranon kemiği arasındaki uzaklık, altkol için olecranon kemiği ile ulnar styloid kemiği arasındaki uzaklık, el için ise ulnar styloid kemiği ile tüm el belirlendikten sonra Hanavan model yönteminin tanımladığı gibi ölçümler yapılmıştır (Kwon, 1998).



Şekil. 5. Üst Ekstirimite - Hanavan Model Yöntemi

Üstkol Kütlesinin Hesaplanması

Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçümler acromion kemiği ile olecranon kemiği arasındaki mesafe göz önünde tutularak Hanavan model yönteminin tanımladığı gibi hesaplanmıştır (Formül 1.12) (Kwon, 1998).

$$m = 0{,}007VA + 0{,}092UKÇ + 0{,}050UKU - 3{,}101 \quad (1.12)$$

m = üstkol kütle
VA= Vücut ağırlığı
UKÇ= Üstkolun en geniş çevre ölçümü verdiği yer
UKU=Üstkol uzunluğu

Altkol Kütlesinin Hesaplanması

Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçümler olecranon kemiği ile ulnar styloid kemiği arasındaki mesafe göz önünde tutularak Hanavan model yönteminin tanımladığı gibi hesaplanmıştır (Formül 1.13) (Kwon, 1998).

$$m = 0{,}081VA + 0{,}052AKÇ - 1{,}65 \quad (1.13)$$

m =altkol kütle
VA= Vücut ağırlığı
AKÇ =altkol en geniş çevre ölçümü verdiği yer

El Kütlesinin Hesaplanması

Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçümler ulnar styloid kemiği ile tüm el belirlendikten sonra Hanavan model yönteminin tanımladığı gibi hesaplanmıştır (Formül 1.14) (Kwon, 1998).

$$m = 0{,}038EÇ + 0{,}080EG - 0{,}660 \quad (1.14)$$

m = el kütle

EÇ=el bileği çevresi

EG=el bileği genişliğii

BULGULAR

Bu çalışmada dart sporcularında morfolojik değişkenler ile dart performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda dart sporuyla uğraşan sporculardan elde edilen morfolojik değişkenler ile dart performans değişkenlerinden elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik yapılmıştır.

Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmaya katılan dart sporcularının vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1 ve 2'de verilmiştir.

Tablo 1: Dart sporcularının vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	Yağ (%)	Yağsız Vücut Kütlesi(kg)
Dart Sporcuları 15	22.00 ± 2.44	69.57 ± 13.84	177.46 ± 7.10	10.02 ± 4.90	62.17 ± 10.32

Tablo 2: Dart sporcularının deri kıvrım kalınlığı ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Triceps	Biceps	Subscapula	Suprailiac	Abdomen	Baldır
Dart Sporcuları 15	9.55 ± 2.24	5.34 ± 1.96	11.16 ± 4.40	9.39 ± 5.00	12.98 ± 6.30	10.48 ± 3.77

Çalışmaya katılan dart sporcularının morfolojik değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3: Dart sporcularının morfolojik değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	ABU	ÖKÇ	EBG	GY	OÇ	GAÇ	EU
Dart Sporcuları 15	99.38 ± 6.73	24.7 ± 2.27	6.5 ± 1.44	62.54 ± 13.54	91.63 ± 7.16	85.76 ± 6.69	16.66 ± 4.98

Çalışmaya katılan dart sporcularının alt ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Dart Sporcularının alt ve üst ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Sağ Bacak Yağ (%)	Sağ Bacak Kas Kütle (kg)	Sol Bacak Yağ (%)	Sol Bacak Kas Kütle (kg)
Dart Sporcuları 15	9.92 ± 3.72	10.28 ± 1.66	10.06 ± 3.78	10.19 ± 1.77
	Sağ Kol Yağ (%)	**Sağ Kol Kas Kütle (kg)**	**Sol Kol Yağ (%)**	**Sol Kol Kas Kütle (kg)**
	10.87 ± 3.88	3.52 ± 0.80	10.71 ± 3.77	3.52 ± 0.76

Tablo 4'da görüldüğü gibi dart sporcularının sağ bacak yağ ortalaması 9.92±3.72 %, ortalama sağ bacak kas kütlesi 10.28±1.66 kg, ortalama sol bacak yağ 10.06±3.78% ve ortalama sol bacak kas kütlesi 10.19±1.77 kg olarak bulunurken sağ kol yağ ortalaması 10.87±3.88 %, ortalama sağ kol kas kütlesi 3.52±0.80 kg, ortalama sol kol yağ 10.71±3.77 % ve ortalama sol kol kas kütlesi 3.52±0.76 kg olarak bulunmuştur. Bu tablodan elde edilen değerlerin ışığında dart sporcularının sağ bacaklarının sol bacaklarına daha fazla kas kütlesine ve daha az yağ yüzdesine sahip olduğu görülmektedir. Bu farkından baskın bacaktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan erkek dartçıların hacim, kütle ve performans ölçümlerinden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 5'de verilmiştir

Tablo 5: Dartçıların hacim, kütle ve dart performans ölçümlerinden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Kol çevre hacim	Su taşırma kol hacim	Kol kütle	Dart Performans
DARTÇILAR	3398.5 ± 780.54	3128.5 ± 637.24	6.99 ± 1.09	10.00 ± 1.63

4.2. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmada dart sporcularında morfolojik değişkenler ile dart performans değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki İlişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan dart sporcularının dart performansı ve vücut kompozisyonu değişkenleri arasındaki ilişkiler tablo 6 ve 7'de verilmiştir.

Tablo 6: Dart performansı ile vücut kompozisyonu değişkenleri arasındaki ilişkiler

	Biceps	Suprailiac	Abdomen	Subscapula	Triceps	Sumskinfold
Dart Performansı	**-.648* ; p=.017**	**-.643* ; p=.018**	**-.723* ; p=.005**	**-.671* ; p=.012**	**-.579* ; p=.038**	**-.726** ; p=.005**

Tabloda da görüldüğü gibi dart performansı ile sumskinfold (r=-.726** ; p=.005), triceps (r=-.579* ; p=.038), biceps (r=-.648* ; p=.017), subscapula (r=-.671* ; p=.012), suprailiac (r=-.643* ; p=.018) ve abdomen (r=-.723* ; p=.005) arasında anlamlı ilişki bulunurken diğer değişkenlerde böyle bir ilişkiye ilişkiye rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 7: Dart performansı ile morfolojik değişkenler arasındaki ilişkiler

GAÇ	EKÇ	GY	OÇ	ABU	EBU	EBG
-.587* ; p=035	-.565* p=044	-.576* ; p=039	-.642 ; p=018	-.560* ; p=046	-.560* ; p=046	-.731* ; p=004

Tabloda da görüldüğü gibi dart performansı ile GAÇ (r=-.587* ; p=.046), EKÇ (r=-.565* ; p=.044), GY (r=-.576* ; p=.039), OÇ (r=-.642* ; p=.018), ABU (r=-.560* ; p=.046), EBU (r=-.560* ; p=.046) ve EBG (r=-.731* ; p=.004) arasında anlamlı ilişki bulunurken diğer değişkenlerde böyle bir ilişkiye ilişkiye rastlanmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören dartçılarda morfolojik değişkenlerin dart performansına etkilerinin incelenmesi amaç edinmiştir. Bu bağlamda dart sporuyla uğraşan sporcuların bazı morfolojik değişkenlerden elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülere su taşırma yönteminde elde edilen hacim, çevre ölçümlerinden elde edilen hacim, çevre ölçümlerinden elde edilen kütle, vücut ağırlığı, yağsız vücut kitlesi… vb. morfolojik değişkenler ile dart performansı arasındaki ilişki Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı yöntemi kullanılarak belirlenmeye çalışılmıştır.

Performans genel tanımı ile bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır (Kunter ve Öztürk, 1997). Bu tanımlama, değerlendirme için performansın bileşenlerini, belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereğini de beraberinde getirmektedir. Sportif performansın karmaşık yapısının sebebi, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitliliğidir. Bu faktörler, performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilirler ve oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılırlar (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

İçsel faktörler; genel anlamda insanda mevcut olan, kısmen kalıtsal gelen, zaman içinde küçük değişiklilerle farklılaşabilen ve dışarıdan üzerine etki imkanı çok sınırlı olan veya hiç etki yapılamayan etkenlerdir. Yaş, cinsiyet, anatomik yapı, genetik, zeka, lokomotor sistemin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, salgı bezlerinin fonksiyonları, metabolizma, enerji kullanım mekanizmaları, organ sistemlerinin durumu, allerji, nöromüsküler ileti hızı, kardiyovasküler yapı özellikle içsel faktörlerin en başlıcalarıdır. Bu listeyi uzatmak ve detaylandırmak çok mümkündür. İçsel faktörleri objektifleştirmek oldukça zor olduğundan performans üzerine etkilerini hesaplayabilmek ve yapılabilecek değişiklikleri tümüyle öngörebilmek neredeyse imkansızdır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Yukarıda ifade edilenlerin yanı sıra dartçıların somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyi de dartçıların performansında önemli yer tutmaktadır. Genel olarak performans ele alındığında performansın üç ana başlık altında incelenebileceğini belirtmişlerdir (Astrand ve Rodalh,1986), Bunlar enerji oluşumu (aerobik-anaerobik), nöro-musküler ileti ve psikolojik faktörlerdir (Akt. Güler ve ark., 2010, 44). Dart sporcularının performans limitlerinin belirlenmesi oldukça önemli olmakla birlikte performansın çok yönlü değerlendirilebilmesi de önemlidir. Çünkü dartçılarda fiziksel yapı, fizyolojik kapasite ve performansı oluşturan biyomotor bileşenlerin belli bir düzeyde olmaması beklenen değerlere ulaşılmasını engelleyebilmektedir.

Bilindiği gibi sporcuların sahip olduğu ve sporsal verimi etkileyen bazı durumsal faktörler vardır. Bunlar sporsal verimin anahtarı olarak ele alınan yaş, cinsiyet, kas fibril tipi, kasın kesit alanı, diyet, deneyim, enzim aktivitesi gibi faktörlerdir. Bu faktörlerin yapılan spor branşına uyum sağlaması performansı etkileyen en önemli etkenler içinde yer almaktadır. Bu sebeple antrenörler ve spor uzmanları, çalıştırdıkları sporcuların sahip oldukları hemen hemen tüm fiziksel uygunluk ve psikolojik değişkenlerin belirleyip uygun testlerle bu özelliklerin gelişimi için uygun antrenman programları hazırlamak zorundadırlar.

Araştırmalarda morfolojik değişkenler olarak vücut ekstremite hacimlerinin, çevre çap ölçümleri, vücut kompozisyonun belirlenmesinde kullanılan tüm farklı yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir. Bu yöntemler, direk ve indirek yöntemler olarak iki bölümde toplanmaktadır. Çevresel ölçüm yöntemi maliyeti düşük, kolay ve tekrar edilebilir olması nedeniyle çalışmalarda sıklıkla ekstremite hacminlerinin belirlemesinde kullanılan bir yöntemdir.

Çevresel ölçüm yöntemi kullanılarak hacmin belirlenmesi amacıyla antropometrik ölçümler kullanılarak eşitlikler geliştirilmiştir. Bu eşitlikler genellikle su taşırma yöntemi ile belirli bölgelerdeki deri kıvrım kalınlıkları, çevreler ve çaplar arasındaki ilişkiye dayandırılarak geliştirilmiştir. Çalışmalarda kullanılan bu denklemeler ise frustum, silindir, koni, disk gibi matematiksel denklemlerdir (Özkan, 1997, 83).

Literatürdeki yapılan çalışmalarda uyluk çevresinde, baldır çevresinde, bacak hacminde, bacak kas hacminde ve yağsız bacak hacminde meydana gelen artışa bağlı olarak anaerobik performans değerlerinde artışa sebep olduğu ifade edilmektedir. Bunun nedeninin de bacak bölgesini oluşturan kasların, kas kitlesinin ve kas liflerinin fazla oluşu ve kasın meydana getirdiği kuvvet-gücün daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Akyüz ve ark., 2013, 44-45). Başka bir deyişle bireylerin farklı oran ve yoğunlukta kas, yağ ve kemik dokudan oluşması bireylerin fizyolojik kapasitelerini etkilemektedir. Literatürdeki çalışmalar göz önünde tutulduğunda yukarıdaki ifadeleri destekler biçimde anaerobik performans değişikliklerinin aslında sahip olunan beden tipi, kol-bacak hacmi, vücut ağırlığı, yağsız beden kitlesi, kas kütlesi ve kas tipi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Taş ve ark., 2013, 21).

Sporcuların sahip olduğu ve sporsal verimi etkileyen bazı durumsal faktörler vardır. Bunlar sporsal verimin anahtarı olarak ele alınan yaş, cinsiyet, kas fibril tipi, kasın kesit alanı, diyet, deneyim, enzim aktivitesi gibi faktörlerdir. Bu faktörlerin yapılan spor branşına uyum sağlaması performansı etkileyen en önemli etkenler içinde yer almaktadır. Spor branşına uyum egzersizlerde kullanılan antrenman sisteminin süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak değişir. Birçok spor branşında yapılan hareketin patlayıcı formda sergilenebilmesi performansın göstergesi olarak karşımıza çıkarken, anaerobik performans patlayıcı formda kısa süreli ve yüksek şiddetli uygulamaların temel belirleyicisi olmaktadır (Astrand ve ark., 1986). Ayrıca anaerobik performans kısa sürede tamamlanan veya patlayıcı kuvvet gerektiren spor branşlarında da büyük önem ifade etmektedir.

Ayrıca kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, bacak hacmi ve kas kitlesi anaerobik şartlarda kasın üreteceği güç üzerinde belirleyici rol alan özelliklerdendir. Araştırmalarda sıklıkla bacak hacmi, kas kitlesi ve kas kesit alanı fazla olan deneklerin anaerobik performanslarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir (Dore ve ark., 2001, 478; Zorba ve ark., 2010, 93).

Sonuç olarak dart sporcularıyla ilgili olarak literatürde çok çalışma bulunmamaktadır. Yukarıda ifade edilenlerin ışığında dart sporcularının performansının belirlenmesinde morfolojik değişkenlerin dart performansını etkilediği aşikardır. Ayrıca morfojik değişkenlerin diğer temel motorik özellikleride etkilediği literatür çalışmalarında göze önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

Zorba, E., (1999). "Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk" T.C. Başbakanlık ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Daire Başkanlığı Yayınları. Ankara.

Gutin B, Manos T, Strong W (1992) Defining Health and Fitness: First Step Toward Establishing Children's Fitness Standarts, Research Quaterly for Exercise and Sport, 63 (2), 128-132

Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Nobel yayın Dağıtım. Ankara.

Saygin,Ö., Karacabey, K., Zorba, E., Mengütay, S., Gelen, E., (2004). Aerobik Egzersizin Sağlik İlişkili Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları

Sukul, D.K., Den Hoed, K.S., Johannes, E.J., Van Dolder, R., Benda, E. (1993). Direct and indirect methods for the quantification of leg volume: comparison between water displacement volumetry, disk model method and the frustum sign model method, using the correlation coefficient and the limits of agreement, Journal of Biomedical England., 15, 477-480.

Karges, J. R., Mark, B. E., Stikeleather, S. J. Ve Worrell, T. W. (2003). Concurrent validity of upper-Extremity volume estimates: Comparison of calculated volume derived from girth measurements and water displacement volume. *Physical Therapy*, 83(2), 134-145.

Kwon, Y. H. (1998). Modified Hanavan Model. Erişim: 02 Ekim 2015, http://www.kwon3d.com/theory/bspeg/hanavan.html/.

Kuter, M., Öztürk, F. Antrenör Ve Sporcu El Kitabı, Bursa Gazetecilik Ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, Bursa, 1997.

Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi Ve Artırılması. *Klinik Gelişim*, *22*(1), 16-24.

Astrand, P.,Rodahl, K., Dahl, H. A., Stromme, S. B. (2003).Textbook of workphysiology: Physiologicalbases of exercise (4th ed.), Canada.

Güler, Fatma Çelik Kayapınar , Kadir Pepe , Mehmet Yalçıner Dursun G.. Futbol Şampiyonasına Katılan Çocukların Fiziksel, Fizyolojik, Teknik Özellikleri Ve Performanslarını Etkileyen Faktörler Genel Tıp Derg 2010;20(2):43-49.

Özkan, A. (2007). Determination of the optimal load for the Wingate Anaerobic Test, Hacettepe University Institude of Health Sciences, Master of Science Thesisi, Ankara, Turkey.

Akyüz, M., Özkan, A., Taş, M., Sevim, O., Akyüz, Ö., Uslu, S. (2013). Determınatıon and relationships of strength profıles of junıor female basketball Turkısh Natıonal Team players. International Journal of Science, Culture, and Sport, 1(3); 34-41.

Taş, M., Sevim, O., Özkan, A., Akyüz, M., Akyüz, Ö., Uslu S. (2013). The role of circumferential measurement of some values in determining anaerobic performance and strength values in junior female basketball Turkish National Team players. International Journal of Science, Culture, and Sport, 1(3); 12-20.

Dore, E., Bedu, M., França, N. M. ve Praagh, E. V. (2001). Anaerobic cycling performance characteristics in prepubescent, adolescent and young adults females, European Journal of Applied Physiology., 84, 476-481.

Zorba, E., Özkan, A., Akyüz, M., Harmancı, H., Taş, M., Şenel, Ö., (2010). Güreşçilerde bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve bacak kuvveti arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: http://www.insanbilimleri.com

Dart "Ayakta satranç oynamak". Erişim: (http://www.tbbdf.gov.tr/dart_1). 15.03.2019.

SB193

FUTBOLCULARDA DİKEY SIÇRAMA VE SPRİNT PERFORMANSI İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Mehmet Göktepe[1], Erdil Durukan[2], Meral Miyaç Göktepe[3], Nahit Özdayi[4] , Hakan Tor[5]

[1] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[2] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: erdurukan@hotmail.com
[3] Sağlık Bilimleri Estitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye,
E-posta: meral.miyac@hotmail.com
[4] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: hakem23@gmail.com
[5] Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye,
E-posta: htor@hotmail.com

Amaç: Bu araştırmanın amacı, dikey sıçrama ve sprint performansı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.
Yöntem: Çalışmaya, 2016-2017 sezonu TFF Bölgesel Amatör Ligi Görelespor futbol takımında oynayan toplam 18 erkek futbolcu (Yaş 22,72±2,49, kilo 71,89±5,67, boy 172,89±5,57) dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden her futbolcuya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Daha sonra bütün futbolcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten gönüllü olur formunu doldurup imzalamışlardır. Çalışmamızda; Sporculara sırasıyla: 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Aç karına Bodystat®1500 bio-impedance cihazı ile bioelektrik empedans analizi yapıldı. 3) 10 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 4) dikey sıçrama testi yaptırıldı 5) sprint testleri yaptırılarak (her ölçüm arası 3 dk dinlenme yaptırıldı) çalışma sonlandırıldı, Bu araştırma Görelespor Tesislerinde yapılmıştır. İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Normallik sınaması Shapiro-Wilk testi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçümü yapılan parametreler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren parametrelerde Pearson korelasyon katsayısı ve normal dağılım göstermeyen parametrelerde Spearman korelasyon katsayısı dikkate alınmıştır. $p<0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.
Bulgular: Çalışmaya katılan sporcuların sprint değerleri ile vücut kompozisyonu değerleri arasındaki İlişkiye bakıldığında; 20 mt sprint değerleri ile Vücut yağ kütlesi(VY)(kg), Yağsız kütle (YK)(kg), yağsız kuru kütle (YKK)(kg), vücut sıvısı(VS)(lt), vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$,$p<0,01$). 10 mt sprint değerleri ile (YK)(kg), (YKK)(kg), (VS)(lt), VKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$,$p<0,01$). 5 mt sprint değerleri ile (YKK)(kg) ve (VS)(lt) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$,$p<0,01$). Ayrıca dikey sıçrama kuvveti değerleri ile vücut kompozisyonu değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen ($p>0,05$), zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Vücut kompozisyonu ile sprint performansı arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu söyleyebiliriz, sprint mesafesi arttıkça ilişkinin düzeyi daha fazla artmaktadır. Ayrıca Vücut kompozisyonu ile dikey sıçrama performansı arasında anlamlı düzeyde olmasa da zayıf bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda futbolcuların vücut bileşenlerinin takibi ile ideal düzeyde olmasının özellikle sprint performansını etkilemesi açısından, vücut analizlerinin ve beslenme programlarının düzenlenmesinde, bunların antrenman programlarına yansımasının göz önünde bulundurulmasını önerebiliriz.

Anahtar kelimeler: Futbol, Sprint, Dikey Sıçrama, İlişki

CORRELATIONS BETWEEN VERTICAL JUMP, SPRINT PERFORMANCE AND BODY COMPOSITIN IN FOOTBALL PLAYERS

Mehmet Göktepe[1], Erdil Durukan[2], Meral Miyaç Göktepe[3], Nahit Özdayi[4] , Hakan Tor[5]

[1] School of Physical Education and Sports, Balıkesir University, Balıkesir, Turkey,
E-mail: mgoktepe06@gmail.com
[2] School of Physical Education and Sports, Balıkesir University, Balıkesir, Turkey,
E-mail: erdurukan@hotmail.com
[3] Health Sciences Institute, Gazi University, Ankara, Turkey,
E-mail: meral.miyac@hotmail.com
[4] School of Physical Education and Sports, Balıkesir University, Balıkesir, Turkey
E-mail: hakem23@gmail.com
[5] Social Sciences Institute, Bartın University, Bartın, Turkey,
E-mail: htor@hotmail.com

Aim: This study aims to determine the correlations between vertical jump, sprint performance and body composition.
Method: 18 football players (age 22.72 ±2.49, weight 71.89 ± 5.67, height 172.89 ± 5.57) playing in TFF local league in Görelespor football team in 2016-2017 season were included in the study. Each footballer agreeing to take part in the study were primarily given detailed information about the study. After that, all the participants completed and signed the medical questionnaire used in determining medical status and a volunteering form to confirm that they had agreed to participate in the study. Then the athletes went through the following stages respectively: 1) weight and height were measured, 2) bioelectrical impedance analysis was done with Bodystat®1500 bio-impedance equipment on an empty stomach, 3) they had a 10-minute warm up run, 4) they had a test of vertical jump, 5) they had sprint test (they had 3-minute rest between each measurement). The research was performed in Görelespor sports facilities. Statistical evaluations were made on SPSS 22.0 programme. Normality test was done with Shapiro-Wilk Test. Correlation analysis was used in determining the correlations between parameters of measurement. Pearson's correlation coefficient was taken into consideration in parameters having normal distribution while Spearman's correlation coefficient was considered in parameters which did not have normal distribution. The value of $p<0.05$ was regarded as significant.
Findings: On examining the correlations the participants' sprint values and body compositions, it was found that there were statistically significant correlations between body fat index (VY) (kg), fat-free mass (YK) (kg), fat-free dry mass (YKK) (kg), body fluid (VS) (lt) and body mass index (VKI) ($p<0.05$, $p<0.01$). statistically significant correlations were found between 10 mt sprint values and (YK) (kg), (VS) (lt) and VKI values ($p<0.05$, $p<0.01$). It was also found that there were statistically significant correlations between 5 mt sprint values and YKK (kg) and VS (lt) values ($p<0.05$, $p<0.01$). In addition, although there was no statistically significant relationship between vertical jump values and body composition values ($p> 0.05$), it was found that there was a weak relationship.
Results: We can say that there is a positive relationship between body composition and sprint performance. In addition, it can be said that there is a weak relationship between body composition and vertical jump performance. In line with these results, we suggest that the ideal level of monitoring of body components in football players, especially in terms of influencing sprint performance, should be taken into account in the regulation of body analyzes and nutrition programs and their reflections on training programs.
Key Words: Football, sprint, vertical jump, correlations

GİRİŞ

Futbol, çeviklik, sürat, güç ve kuvvet gibi fiziksel performans özelliklerini içinde barındıran ve bütün bu parametrelerden etkilenen üst düzey bir performans sporudur (Jovanovic ve ark., 2010; Hazır ve ark., 2010). Futbol ayrıca içinde çeşitli fiziksel yetenekleri barındıran bir spordur ve patlayıcı sprintler, sıçramalar, ikili mücadeleler, topa vurma gibi hareketlerin bu sporda baskın olduğu gözükmektedir (Cometti ve ark., 2000). Günümüz futbolunda başarı için, futbol oyuncularının sürat ve patlayıcı kuvvetlerine büyük ihtiyaç duyulmaktadır (Kamar, A. (2003). Hız birçok spor dalı için olduğu gibi, futbolda da oldukça önemli bir performans bileşenidir (Reilly ve Doran, 2003). Yön değiştirme yeteneği ve ani hızlanma, vücut pozisyonundan etkilenir. Hızlanırken vücudun öne eğilmesi, yavaşlarken vücudun dikleşmesi ve dikey yer değiştirmelerde vücudun yanlara doğru hareket etmesi gibi vücut pozisyonu ile uygulanan kuvvet arasında bir bağ vardır, bu etkenler de antrenmanla mükemmelleşir (Young ve Farrow, 2006). Vücut kompozisyonuyla ilgili yapılan araştırmaların temelini sporcuların performansı oluşturmaktadır. Sporcularımızın fiziksel ve fizyolojik yapılarının ortaya konması uluslararası alanda başarı için artık bir zorunluluk olarak görülmektedir. Her spor branşında sporcuların fizyolojik ve fiziksel yapıları bilinirse belki erken

dönemlerde sporcu seçimi bilinçli bir şekilde yapılabilir; maksimum performans elde etmek için gerekli antrenmanlar düzenlenebilir; en önemlisi sporcuların fizyolojik özellik ve performanslarına uygun antrenmanlar uygulanıp sakatlanmalar önlenebilir. İdeal vücut bileşimi farklı spor branşlarında çeşitlilik gösterir. Fakat temelde az yağ ve daha iyi performans ilkesi hakimdir. Vücut yağ oranının yüksek olması kuvvet, çeviklik, sürat ve esnekliğin azalmasına ayrıca enerji kaybına neden olabilmektedir (Hallıs, 1969). Vücut ağırlığı sporcuların hızını, dayanıklılığını ve kuvvetini; oysa vücut bileşimi sporcunun gücünü, görünüşünü ve çevikliğini etkileyebilmektedir (Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association, 1993; Akın ve ark., 2017). Günümüz futbolu artık çok hızlı oynanmaktadır. Futboldaki hareketlerin hızlı yapılabilmesi özellikle hız ve sıçrama performansının gelişimi ile doğrudan orantılıdır. Bu iki parametreye olumlu ya da olumsuz etki edecek mekanizmaların tespiti sporcuların bu özelliklerinin gelişimi için son derece önemli olabilir. Bu nedenle araştırmamızın amacı, futbolcularda dikey sıçrama ve sprint performansı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Çalışmaya, 2016-2017 sezonu TFF Bölgesel Amatör Ligi Görelespor futbol takımında oynayan toplam 18 erkek futbolcu (Yaş 22,72±2,49, kilo 71,89±5,67, boy 172,89±5,57) dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden her futbolcuya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Daha sonra bütün futbolcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten gönüllü olur formunu doldurup imzalamışlardır. Çalışmamızda; Sporculara sırasıyla: 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Aç karına Bodystat®1500 bio-impedance cihazı ile bioelektrik empedans analizi yapıldı. 3) 10 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 4) dikey sıçrama testi yaptırıldı 5) sprint testleri yaptırılarak (her ölçüm arası 3 dk dinlenme yaptırıldı) çalışma sonlandırıldı, Bu araştırma Görelespor Tesislerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür (Aydos ve ark., 2009).

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Vücut kompozisyonunun belirlenmesi:

Bireylerin vücut kompozisyonu Bodystat®1500 bio-impedance (Bodystat Ltd, Douglas, Isle of Man, UK) cihazı ile bioelektrik empedans analiz (BİA) yöntemi ile belirlenmiştir. BİA yöntemi, çok düşük seviyeli uyarıcı bir elektrik akımının (500 µA-800 µA) 50 kHz'lik bir frekansla vücuda verilip daha sonra bu elektrik akımına karşı gösterilen direncin ölçüldüğü bir metottur (Meeuwsen ve ark., 2010). Elde edilen impedans değerinin sabit denklemlerde yerine konması ile vücut yağ yüzdesi, vücut yağ miktarı, yağsız vücut yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, vücut su yüzdesi, vücut su miktarı gibi vücut bileşenleri hesaplanmaktadır (Sifil ve ark., 2001; Url 1, 2016). Doğru ölçüm için aşağıdaki konulara dikkat edilmelidir. Ölçümden 4 saat önce yeme ve içmeden uzak durulmalıdır. 12 saat önceden egzersiz yapılmamalıdır. Testten önce mesane tamamen boşaltılmalıdır. 48 saat önceden alkol alınmamalıdır. Diüretik kullanılmamalıdır (Öncü, 2009).

5-10-20 metre sprint performanslarının belirlenmesi:

5-10-20 Metre Sürat testleri ikişer defa tekrarlanmış ve en iyi skor test skoru olarak kabul edilmiştir. Sürat testleri arasında 3'er dakika dinlenme verilmiştir. Katılımcıların sürat süreleri (Brower Timing Systems, Draper, UT) kablosuz fotosel kullanılarak kaydedilmiştir (Dinç ve Hayta, 2018).

Dikey sıçrama performansının belirlenmesi:

Futbolcuların dikey sıçrama performansı LAFAYETTE Vertimetric Dikey Sıçrama ölçüm cihazı ile gerçekleştirilmiştir. VertiMetric, standart dikey sıçrama ölçüm yöntemlerinin yerini almak için geliştirilmiştir. Cihaz kişinin dikey sıçrama yüksekliği ve alt ekstremitesi tarafından uygulanan gücü analiz etmek ve yorumlamak için en son akselometre teknolojisini kullanır. İki testin en yüksek değeri sıçrama değeri olarak kaydedilir (Nakajima, ve Baldridge, 2013). Sporcular eller belde çift ayakla zemin üzerinde dizler 90º squatta olacak şekilde dururlarken sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçrayacaklardır.

Verilerin Analizi:

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapılmıştır. Normallik sınaması Shapiro-Wilk testi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçümü yapılan parametreler arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren parametrelerde Pearson korelasyon

katsayısı ve normal dağılım göstermeyen parametrelerde Spearman korelasyon katsayısı dikkate alınmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilip, $p<0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Çalışmaya katılan futbolcuların fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
18	22,72±2,49	172,89±5,57	71,89±5,67	24,18±2,89	11,56±1,79

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy, vücut ağrılığı, VKİ ve spor yaşları değerleri verilmiştir. Sporcuların yaşları 22,72±2,49 yıl, boy uzunlukları 172,89±5,57 cm, vücut ağırlıkları 71,89±5,67 kg, VKİ 24,18±2,89 (kg/m2) ve spor yaşları 11,56±1,79 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Çalışmaya katılan futbolcuların dikey sıçrama, sprint ve vücut kompozisyonu skorları tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		**(N:18)**			
		Min.	**Max.**	**Mean**	**SD**
VÜCUT KOMPOZİSYONU	**VÜCUT YAĞ (%)**	11,50	20,40	15,42	2,36
	VÜCUT YAĞI (kg)	7,50	15,10	11,16	2,31
	YAĞSIZ KÜTLE-KAS (kg)	15,60	22,70	19,52	1,95
	YAĞSIZ KURU KÜTLE-KEMİK (kg)	52,30	68,30	60,72	4,05
	VÜCUT SIVISI (%)	53,10	62,70	57,47	2,52
	VÜCUT SIVISI (lt)	36,70	45,60	41,21	2,33
	VKİ	18,83	28,04	24,18	2,89
DİKEY SIÇRAMA	**(cm)**	35,05	61,98	49,33	7,16
	(w)	3166,50	4805,40	4031,84	435,25
SPRİNT	**5mt (sn)**	0,82	1,01	0,91	0,05
	10mt (sn)	1,45	1,97	1,65	0,19
	20mt (sn)	2,72	3,83	3,11	0,43

Tablo 2'de çalışmaya katılan futbolcuların ortalama değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Futbolcuların dikey sıçrama ve sprint performansı ile vücut kompozisyonu değerleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları

Spearman Korelasyonu	**n**		**DİKEY SIÇRAMA**		**SPRİNT**		
			cm	**w**	**5mt**	**10mt**	**20mt**
VÜCUT YAĞ (VY) (%)	18	r	-0,074	-0,074	0,079	0,260	0,325
		p	0,769	0,772	0,754	0,298	0,188
VÜCUT YAĞI (VY) (kg)	18	r	0,065	0,065	0,233	0,441	**,495(*)**
		p	0,799	0,799	0,352	0,067	**0,037**
YAĞSIZ KÜTLE-KAS (YK)(kg)	18	r	0,384	0,383	0,351	**,553(*)**	**,531(*)**
		p	0,116	0,117	0,153	**0,017**	**0,023**
YAĞSIZ KURU KÜTLE-KEMİK (YKK)(kg)	18	r	0,426	0,425	**,508(*)**	**,687(**)**	**,663(**)**
		p	0,078	0,079	**0,031**	**0,002**	**0,003**
VÜCUT SIVISI (VS)(%)	18	r	-0,092	-0,093	-0,058	-0,272	-0,301
		p	0,716	0,715	0,820	0,276	0,224
VÜCUT SIVISI (VS)(lt)	18	r	0,421	0,420	**,590(**)**	**,733(**)**	**,710(**)**
		p	0,082	0,083	**0,010**	**0,001**	**0,001**
VKİ	18	r	0,449	0,449	0,219	**,501(*)**	**,515(*)**
		p	0,062	0,062	0,383	**0,034**	**0,029**

***(p < 0.05), **(p < 0.01)**

Tablo 3'de Yapılan spearman korelasyon istatistik yöntemi sonucu çalışmaya katılan sporcuların sprint değerleri ile vücut kompozisyonu değerleri arasındaki İlişkiye bakıldığında; 20 mt sprint değerleri ile (VY)(kg), (YK)(kg), (YKK)(kg), (VS)(lt), VKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05,p<0,01). 10 mt sprint değerleri ile (YK)(kg), (YKK)(kg), (VS)(lt), VKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05,p<0,01). 5 mt sprint değerleri ile (YKK)(kg) ve (VS)(lt) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05,p<0,01). Ayrıca dikey sıçrama kuvveti değerleri ile vücut kompozisyonu

değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen (p>0,05), zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA SONUÇ

Vücut bileşimi farklı spor dallarında çeşitlilik gösterir. Fakat temelde düşük yağ oranının fiziksel performansa olumlu etkisi olduğu ilkesi geçerlidir. Vücut yağ oranının yüksek olması kuvvet, çeviklik, sürat ve esnekliğin olumsuz etkilenmesine ayrıca dayanıklılık sporlarında fazladan enerji kaybına neden olabilmekte ve fiziksel performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Engels ve ark, 2002). Vücut kompozisyonu ile ilgili yapılan araştırmaların temelini, vücut kompozisyonunun sporcuların performansı üzerindeki muhtemel etkisi araştırılması oluşturmaktadır. Sporcuların morfolojik ve fizyolojik durumlarının ortaya konması başarı için artık bir zorunluluk olarak görülmektedir. Günümüzde değişik spor dalları arasında Futbol dünya çapında ekonomik bir sektör haline gelmesi ile dikkatleri üzerinde toplamaktadır (Aslan, 2014).

Yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularına göre; Vücut kompozisyonu ile dikey sıçrama performansı arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığıdır. Fakat ilişki düzeyi anlamlı olmasa da zayıf bir ilişki görülmektedir.

Karatosun ve ark.(1998), bacak kas kütlesi ile anaerobik güç ve kapasite arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Tharp ve ark.(1984) anaerobik gücün yaş, vücut ağırlığı ve en önemlisi yağsız vücut kütlesi ile ilgili olduğunu söylemektedir. Markovic ve Jaric (2007) ise 159 katılımcı ile yaptıkları çalışmalarının sonucunda; vücut ağırlığının kuvvet ve anaerobik gücü olumlu olarak etkilerken dikey sıçrama yüksekliğini negatif olarak etkilediğinden, aynı şekilde Şimşek ve ark.(2005) istatistiksel olarak önemsiz olsa da vücut ağırlığı ile sıçrama arasında negatif korelasyon olduğundan bahsetmişlerdir. Futbolda daha boylu, daha kaslı ve daha az yağ yüzdesine sahip genç sporcuların, çeviklik türü aktivitelerde daha iyi dereceler sergileme eğiliminde oldukları gözlenmiştir (Gil ve diğ., 2007). Ostojic ve ark.(2006), vücut kompozisyonu ile anaerobik güç arasında kuvvetli korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Silvestre ve ark., (2006) Vücut yağ oranı ve yağsız vücut yapısı ile dikey sıçrama performansı arasında r = -0,67 ile r = 0,61 seviyesinde değişen anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmektedirler.

Yukarıdaki çalışmaların bazılarında zayıf ilişkiden bahsedilmiştir. Bu araştırmaların bulguları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Fakat anlamlı düzeyde ilişki bulunan çalışmalarla çalışmamızın sonuçları paralellik göstermemektedir.

Çalışmanın diğer bir sonucu; Vücut kompozisyonu ile sprint performansı arasında pozitif bir korelasyon olduğu Tespit edilmiştir. Sprint mesafesi arttıkça ilişkinin seviyesi daha fazla artmaktadır.

Yaş ortalaması 19,9 ± 1,3 yıl olan 27 futbol oyuncusunda vücut kompozisyonu ve fiziksel performans arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Vücut yağ oranı ve yağsız vücut yapısı ile, sürat koşusu, arasında r = -0,67 ile r = 0,61 seviyesinde değişen anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Silvestre ve ark 2006). Bu araştırmanın bulguları çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Buluğ çağına henüz girmemiş erkek çocuklarla birlikte yapılan bir başka çalışmada ise; 600 yard koşu, 50 yard sürat koşusu testleri ve vücut kompozisyonu bileşenleri arasındaki ilişki incelenmiş. Densitometri ile belirlenen vücut yağ oranı ile 50 yard sürat koşusu ve 600 yard koşu testlerindeki performans seviyesi arasında anlamlı negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cureton ve ark 1975). Diğer bir çalışmada ise 121 kız ve 374 erkek çocukla birlikte yapılan vücut yağ oranı ile 600 yard koşu performansı arasında sırasıyla; r = -0,33 ve r = -0,38 oranında anlamlı negatif ilişki gözlemlenmiştir (Boileau ve Horswill 2002). Bu iki araştırmanın sonucunda negatif bir ilişkiden söz edilmektedir. Çalışmamızın sonucunda ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu karşıtlığı ise çalışmamızda sürat mesafelerinin daha kısa tutulmasına bağlayabiliriz.

Sonuç olarak; Vücut kompozisyonu ile sprint performansı arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu söyleyebiliriz, sprint mesafesi arttıkça ilişkinin düzeyi daha fazla artmaktadır. Ayrıca Vücut kompozisyonu ile dikey sıçrama performansı arasında anlamlı bir korelasyonun tespit edilememiştir. Fakat ilişki düzeyi anlamlı olmasa da zayıf bir ilişki görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda futbolcuların vücut bileşenlerinin takibi ve ideal düzeyde olmasının özellikle sprint performansını iyileştirmesi açısından, beslenme programlarının ve vücut analiz takiplerinin, antrenman programlarına yansımasında göz önünde bulundurulmasını önerebiliriz.

KAYNAKLAR

Akın, G., Özder, A., KOCA, B., & Gültekin, T. (2017). Elit Erkek Sporcuların Vücut Kompozisyonu Değerleri. DTCF Dergisi, 44(1).

Aslan, H. (2014). Futbolcularda Vücut Kompozisyonunun İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı, Doktora Tezi, Ankara

Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., & Uzun, A. (2009), Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Paremetrelerin İlişkisinin İncelenmesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(4).

Boileau R.A, Horswill C.A, 2002. Body composition in sports:Measurement and applications for weight loss and gain, "Exercise and sportscience" (Ed. W.E, Garrett, D.T., Kirkendall)'de,

Cometti G., Maffiuletti N. A., Pousson M,, Chatard J. ve Maffulli N. (2000). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur french soccer players. Journal of Sports Science and Medicine, 22, 45-51.
Cureton KJ, Boileau RA, Lohman TG, 1975. Relationship between bodycomposition measures and AAHPER test performances in young boys.Research Quarterly, 46, 218–229.
Dinç, N, Hayta, Ü, (2018). Sirkadiyen Ritmin Anaerobik Güç Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gaziantep üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, cilt:3, sayı:4.
Engels, H.J., Currie, J.S., Lueck, C.C., ve Wirth, J.C. (2002). Bench/step training with and without extremity loading: Effects on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42, 71-78.
Gil S, Ruiz F, Irazusta A, Gil J, Irazusta J. (2007). Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 47(1), 25-32.
Hallıs, F.F., A manuel of Physical Education Activities. Philadelphia: M.B. Sounders Company, 1969.
Hazır T., Mahir Ö. F. ve Açıkada C.(2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 146-153.
Jovanovic M., Sporis G., Omrcen D. ve Fiorentini F. (2010). Efects of speed, agiliyt, quıckness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 1-8
Kamar, A. (2003). Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3.
Karatosun, H., Muratlı, S., Erman, A. ve Yaman, H., (1998). Anaerobik güç ve kapasite ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Onay Ajans, Bildiri Özetleri Kitabı, ss: 196.
Markovic, G. and Jaric, S., (2007). Is vertical jump height a body size ındependent measure of muscle power? Journal of Sports Sciences: Vol:25, Issue:12, pp:1355-1363.
Meeuwsen, S., Horgan, GW ve Elia, M. (2010). Büyük bir yetişkin örnekte biyoelektrik empedansla ölçülen VKİ ile vücut yağ yüzdesi arasındaki ilişki eğriseldir ve yaş ve cinsiyetten etkilenir. Klinik beslenme , 29 (5), 560-566.
Moran, G.T., Mcglynn, G. (1997), Dynamics Of Training And Conditioning. Second Edition. USA: WBC/Mcgraw-Hill.
Nakajima, M. A., & Baldridge, C. (2013). The effect of kinesio® tape on vertical jump and dynamic postural control. International journal of sports physical therapy, 8(4), 393.
Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. And Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative Trait Loci For Abdominal Fat And BMI İn Hispanic-Americans And African-Americans: The IRAS Family Study, International Journal Of Obesity, 29: 67-77
Ostojic, S.M., Majic, S. and Dikic, N., (2006). Profiling in basketball: physical and physiological characteristics of elite players. Journal of Strength and Conditioning Reseach: Vol:20, No:4, pp:740-744.
Öncü, İ. (2009) "Çocukluk Çağı Obezitesinde Metabolik Parametrelerin Diyet ve Egzersizle İlişkisi", Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniv. Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: Nutrition for physical fıtness and athletic performance for adults. (1993). J Am Diet Assoc. 93:691-696.
Reilly, T; and Doran, D. (2003) 'Fitness Assessment' in Reilly, T; and Williams Science and Soccer, Routeledge, New York. 21-47
Sifil, A., Çavdar, C., Çelik, A., Yeniçerioğlu, Y., Ersoy, R., Özaksoy, D., Çamsan, T., (2001) "Vücut Kompozisyonu Değişikliklerini Saptamada Dual-Enerji X-Ray Absorbsiyometri ve Biyoelektrik İmpedans; Bir Hemodiyaliz Seansının Etkisini Saptama İki Yöntemin Karşılaştırmalı Analizi", Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi), 10(4):244-248
Silvestre R, West C, Maresh C.M, Kraemer WJ,2006. Bodycomposition and physical performance in men's soccer: a study of a NationalCollegiate Athletic Association Division I team. J Strength Cond Res, 20(1),177-183.
Şimşek, B., Tuncel, F., Ertan, H. ve Göktepe, S., (2005). Farklı lig kategorilerindeki bayan voleybol oyuncularının seçilmiş fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi. Gazi Üniv. BESBD: C:10, S:3, ss:29-38.
Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body Mass İndex, Waist Girth And Waist-To-Hip Ratio As İndexes Of Total And Regional Adiposity İn Woman: Evalution Using Receiver Operating Characteristics Curves, The American Journal Of Clinical Nutrition, 67:44-49.
Tharp, G.D., Johnson, G.O. and Thorland, W.G., (1984). Measurement of anaerobic power and capacity in elite young track athletes using the wingate test. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness: Vol:24, No:2, pp:100-106.
Url 1. (2016) "http://www.bodystat.com/pdf/spreads/1500.pdf", User's Guide For Bodystat 1500. "Body Composition Analysis", Bodystat Ltd.,UK, (last access date: 28 January 2016).

Young W. ve Farrow D. (2006) A review of agility: practical applications for strength and conditioning. National Strength and Conditioning Association. Volume 28,Number 5,24–29.

SB203

GENÇ FUTBOLCULARDA DENGE, SIÇRAMA VE ÇEVİKLİK PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özgür Döner[1], Halit Egesoy[2], Fatma Ünver[3], Eylem Çelik[4], Veysel Uludağ[5]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, ozgurdoner@pau.edu.tr
[2]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, hegesoy1@hotmail.com
[3]Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, funver@pau.edu.tr
[4]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, eylemc@pau.edu.tr
[5]Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Vuludag1365@outlook.com

ÖZET

Günümüz futbolunda genç kategorisindeki futbolcular da profesyonel futbolcular gibi yüksek tempolu müsabakalar sergilemektedirler. Futbolda çeviklik, sıçrama, hızlanma, kuvvet, esneklik vb başarı için gerekli bir fiziksel performans bileşenidir. Çeviklik çok hızlı yön değiştirmelerin olduğu kontrol ve koordinasyon becerisidir ki bu beceri futbol sporunun en önemli bileşenidir ve futbolcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir. Ayrıca durarak uzun atlama, dikey sıçrama gibi hareketler maç esnasında futbolcuların sıkça yaptığı hareketlerdir. Literatürde dikey sıçrama yetenekleri iyi olan sporcuların sürat değerlerinin de iyi olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır ve tüm bu hareketlerin ayrılmaz bir parçası olarak da dengeden bahsedilmektedir. Bu çalışmanın amacı genç futbolcularda denge, sıçrama ve çeviklik performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu çalışma Denizli İlinde profesyonel bir futbol takımının altyapısında haftanın dört günü antrenman yapan 37 gönüllü erkek sporcunun katılması ile gerçekleştirilmiştir (Yaş: 14,05 ±0,83 yıl; Boy=169,80±9,59cm; Vücut Ağırlığı= 56,70±11,16 kg). Katılımcılara Y denge testi(YDT), durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve yana atlama ile çeviklik testleri iki ölçüm alınarak yapılmış ve en iyi derece kaydedilmiştir. Tüm parametreler ortalama ve standart sapma değerleri ile ifade edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermiş olup tüm parametreler arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Genç futbolcularda posterolateral dinamik dengenin lateral yöndeki asimetrisi ile çeviklik arasında negatif yönde orta düzey anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).Dinamik dengenin sağ posterolateral komponenti ile sıçramanın sol yana atlama mesafesi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca sıçrama ile çeviklik arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak genç futbolcularda anaerobik güç ile çeviklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, çok yönlü sıçrama performanslarından yana sıçrama dinamik dengenin posteralateral komponetini etkileyen faktör olduğu görülmüştür. Bu nedenle futbolcularda yana sıçrama çalışmaları ile dinamik dengenin posterolateral komponentinin geliştirilebileceği söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Sporcu, Sıçrama, Çeviklik, Anaerobik Güç

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE, JUMPING PERFORMANCE AND AGILITY IN YOUNG SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

In today's football, young soccer players exhibit high-paced competitions like professional soccer players. physical performance components of agility, jumping, acceleration, strength, flexibility, etc. are essential for success in soccer game. Agility, the most important feature of soccer, is the ability to control and coordinate with fast direction changes, which is a better feature than the other parameters such as strength, strength, flexibility. In addition, standing long jump, vertical jump are often made by soccer players. The aim of this study is to investigate the relationship between balance, jumping and agility perfromances in soccer athletes.

This study was carried out with the participation of 20 volunteer male athletes training in the infrastructure of a professional football team in Denizli. (Age: 14,05 ±0,83 yıl; Height=169,80±9,59cm; Body mass= 56,70±11,16 kg). Y balance test (YDT), satnding long jump, vertical jump and side jumping and agility tests were performed with two measurements and the best grade was recorded.

All parameters were expressed as mean and standard deviation values. The data showed normal distribution and the relationship between all parameters was tested by pearson correlation analysis. A negative significant correlation was found between the lateral asymmetry of the posterolateral dynamic equilibrium and agility ($p <0.05$).

A significant correlation was found between the right posterolateral component of the dynamic balance and the left-side jumping distance. There was also a positive correlation between jumping and agility.
As a result, it was seen that there was a significant relationship between anaerobic power and agility in young football players, and it was observed that the leap dynamic equilibrium was a factor affecting posteralateral component. For this reason, it can be said that the posterolateral component of the dynamic balance can be improved by the leaping efforts of football players.
Keywords: Athlete, Jumping, Agility, Anaerobic Power

GİRİŞ

Futbol, büyük bölümü aerobik olmakla beraber, değişik sürelerde çok sayıda sprint, negatif ve pozitif ivmelenme, sıçramalar ve çeviklik gerektiren hareketler içeren yüksek şiddette, kesintili egzersizlerden oluşan bir spordur (Shephard, 1999). Bu nedenle alt ekstremite kuvveti, güç, sürat, ivmelenme ve dayanıklılık futbol oyuncusu için önemli performans bileşenleridir. Oyun esnasında katedilen toplam mesafenin % 11'ini, daha fazla topa sahip olmayı sağlayan yüksek hızda yön değiştirmeli koşular oluşturur (Little ve Williams, 2005; Little ve Williams, 2006).Bir futbol oyuncusu oyun esnasında her 3-4 saniyede bir, toplamda 1200-1400 kez yön değişikliği yapmaktadır (Bangsbo, 1992).

Denge, iyi bir performans için temel oluşturmakta ve kas, sinir sistemi içinde iletici olarak tanımlanmaktadır. Dengenin sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. Bu nedenle hareket örüntüsünde ani değişiklikler içeren dinamik sporlar için temel oluşturmaktadır. Tüm sporlar belirli düzeyde denge içermektedir (Altay 2001).

Bir sporcunun başarısında enerjiyi güce çevirebilme yeteneği çok önemli bir faktördür. Güç, yapılan işin birim zaman ile ifade edilmesidir. Patlayıcı güç anaerobik metabolizma ile ilgilidir ve bunu ölçmektedir. Dikey sıçrama da, bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki fark olarak tanımlanmaktadır. Dikey sıçrama, atlama ve sıçrama hareketlerini içeren aktivitelerde alt ekstremitenin sergilediği patlayıcı kuvvet yeteneği olarak ifade edilmektedir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

Çeviklik birçok spor dalında olduğu gibi futbolda da başarılı bir performans için gerekli önemli bir fiziksel bileşendir (Ellis ve diğ., 2000). Çeviklik aynı zamanda bir futbol oyuncusunun yüksek hızda yön değiştirmeli koşularının, ani hızlanma ve durma gibi hareketlerinin kalitesini belirleyen en temel performans bileşenidir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında elit futbolcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir (Reilly ve diğ., 2000).

Literatürde konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda çeviklik performansı ile denge performansı arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenirken bazı çalışmalarda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Çeviklik performansının gelişimi için denge performansının iyileştirilmesi veya çevikliğin bir yönü olarak dengenin kabul edilmesi gerekliliğini araştırmacıların ifade etmesine rağmen, dengenin çeviklikle ilişkisinin incelendiği çalışmalar nadirendir. Spor bilimleri alanında farklı branşlarda kuvvet, aerobik ve anaerobik performans gibi özellikleri tanımlayan ve ilişkilerini inceleyen çalışmalar olmasına rağmen, anaerobik performansın ağırlıklı olarak kullanıldığı futbolda sıçrama performansı ile denge ve çeviklik özelliklerini tanımlayan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışma, futbolcularda sıçrama, denge ve çeviklik arasındaki ilişkiyi ortaya koyma açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya denek olarak, Denizlispor Kulübü U-15 takımında aktif futbol oynayan gönüllü 21 erkek sporcu katılmıştır. Sporcular çalışmanın amacı ve uygulanacak değerlendirme yöntemleri hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgilendirildi ve tüm sporculardan ***'Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'*** alındı. Değerlendirmeler, sessiz, iyi havalandırılmış ve 25°C sabit sıcaklıkta olan bir fizyoloji laboratuvarında gerçekleştirildi. Katılımcıların fiziksel özellikleri olarak yaş, boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi yapılandırılmış bir değerlendirme formuna kaydedildi.

Verilerin Toplanması

Tüm katılımcılar, sırasıyla boy ve vücut ağırlığı, dinamik denge, zigzag çeviklik, dikey sıçrama, durarak öne uzun atlama (tek ayak) ve durarak yana uzun atlama (tek ayak) testlerini tamamlamışlardır. Ölçümler öğleden sonra okul saati dışında, öncesinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıkları gün gerçekleştirilmiştir.

Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları, hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ve vücut ağırlığı ölçümleri de hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Y Denge Testi (YDT): Dinamik denge için, Y denge test (YDT) kiti kullanılmıştır. Test sırasında özel hazırlanan bir platform üzerinde sporcudan bir ayağını kullanarak anterior, 135°posteromedial ve 135° posterolateral e uzanabildikleri kadar uzanıp hareketli platformu ilerletmeleri istenmiştir. Testler 2 tekrarlı olarak uygulanmış ve en

yüksek skor değerlendirmeye alınmıştır. İki taraf(sağ-sol) arasındaki farkın belirlenmesi açısından aşağıdaki formül kullanılarak kompozit skor elde edilmiştir:

(Anterior+Posteromedial+Posterolateral) X 100
(3x Alt Ekstremite Uzunluğu)

Kompozit skorun hesaplanabilmesi için gereken ***alt ekstremite uzunluğu,*** spina iliaka anterior superior ile medial malleol arasındaki mesafe bir mezura ile ölçülerek belirlenmiştir.

Zigzag Çeviklik Testi: Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0.01 sn hassasiyetle ölçüm yapan tek kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilmiştir. Konilerin uzun kenarı 4.86 metre, kısa kenarı 3.04 metre ve merkezde bir koni olacak şekilde işaretçiler konmuştur. Test öncesinde deneklere parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verilmiştir.

Teste başlamadan önce deneklere düşük tempoda 10 dk ısınma ve devamında germe egzersizleri yaptırılmış ve en iyi skor değerlendirmeye alınmıştır. Sporculardan başla komutuyla çeviklik testi mümkün olduğunca en kısa sürede bitirmeleri istenmiştir. 5 dk dinlenme aralığı verilerek 2. deneme yaptırılmış ve en iyi skor değerlendirmeye alınmıştır.

Dikey Sıçrama Testi: Dikey sıçrayış ölçümleri 5 cm-99 cm arasında ölçme kapasiteli bele takılıp sıçranılan mesafeyi dijital olarak gösteren jump meter kullanılarak ve ileri sıçramalar Çin malı profesyonel Tera marka 3M/13 mm'lik çelik metre ile ölçülmüştür. Anaerobik güç, sıçranılan mesafenin ölçülmesi ve vücut ağırlığının kullanılmasıyla aşağıdaki ***Lewis formülüne*** göre kg-m/sn cinsinden hesaplanmıştır (Özer, 2001; Tamer, 2000; Zorba ve Saygın, 2009).

Anaerobik güç (P)= (√ 4.9)x (vücut ağırlığı) (kg) x (√ Sıçrama mesafesi)(m)= kgm/sn

Test 2 kez tekrar edilmiş ve en iyi değer cm olarak kaydedilmiştir.

Durarak Öne Uzun Atlama Testi: Test kaygan olmayan düz bir zeminde yapılmıştır. Ölçüm, deneğin başlangıç çizgisindeki ayak parmak ucuyla atlayıp düştüğü yerdeki ayak topuğu arasındaki mesafenin ölçümü ile yapılmıştır. Ölçümler her iki ekstremite için bilateral olarak test edilmiştir. Yapılan 2 denemeden en iyi skor kaydedilmiştir.

Durarak Yana Uzun Atlama Testi: Başlangıç pozisyonunda sporcuların elleri bellerinde olacak şekilde ayakta durmaları istenmiştir. Daha sonra sporcular dizlerini hafif şekilde bükerek bir bacak üzerinde, diğer bacak yerden kalkacak şekilde ayakta beklemişlerdir. Üzerinde durduğu bacak ile hızla çömelerek dizlerini 90 derece bükmüşler ve aynı ayağının üzerine inecek şekilde yana sıçramışlardır. Ölçümler her iki ekstremite için bilateral olarak test edilmiştir. 2 deneme yapılmış ve en iyi skor kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi: Çalışmaya ait verilerin istatiksel analizi için SPSS 21,0 programı kullanılmıştır. Tüm değerler standart sapma ve ortalama olarak verilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu *Shapiro-Wilk testi* ile değerlendirilmiş ve normal dağılım göstermesinden dolayı *Pearson Korelasyon Analizi* kullanılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yapılan ölçümler neticesinde, sporcuların ölçüm değerlerinin aritmetik ortalaması ve standart sapması Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo1: Katılımcıların ölçüm değerlerinin aritmetik ortalaması ve standart sapması

Değişkenler	Art. Ort.	Std.Sp.	Minimum	Maximum
Boy Uzunluğu (cm)	169,80	9,59	155,00	183,00
Vücut Ağırlığı (kg)	56,70	11,16	41,00	80,00
Yaş (Yıl)	14,05	0,83	13,00	15,00
VKI (kg/m2)	19,48	2,13	16,61	24,69
Sağ Alt Ekstremite Uzunluğu (cm)	89,10	4,67	81,00	99,00
Sol Alt Ekstremite Uzunluğu (cm)	89,10	4,67	81,00	99,00
Sağ Y Denge Anterior (cm)	69,40	9,00	54,00	89,00
Sol Y Denge Anterior (cm)	67,85	8,61	51,00	82,00
y denge Anterior Fark (cm)	7,25	3,13	2,00	14,00
Sağ Posteromedial Y Denge (cm)	89,85	10,44	71,00	108,00
Sol Posteromedial Y Denge (cm)	95,80	9,13	76,00	108,00
Posteromedial Y Denge Fark (cm)	8,20	5,77	1,00	19,00
Sağ Posterolateral Y Denge (cm)	90,30	6,94	75,00	104,00
Sol Posterolateral Y Denge (cm)	89,70	8,45	76,00	105,00
Posterolateral Y Denge Fark (cm)	6,30	4,91	0,00	19,00
Kompozit Y Sağ	93,61	8,28	83,33	110,85
kompozit Y Sol	94,99	8,60	82,05	117,27
Çeviklik (s)	8,10	0,54	7,25	9,10

Dikey Sıçrama (cm)	32,05	5,17	24,00	45,00
Anaerobik Güç (kgm/s)	70,95	15,43	46,49	70,94
Sağ Bacak Durarak Uzun Atlama (cm)	158,35	23,97	121,00	192,00
Sol Bacak Durarak Uzun Atlama (cm)	161,55	23,10	123,00	200,00
Sağ Bacak Yana Atlama (cm)	122,05	17,49	100,00	165,00
Sol Bacak Yana Atlama (cm)	117,50	12,57	97,00	148,00

Yapılan ölçümler neticesinde, sporcuların ölçüm değerlerinin ilişki tablosu Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo2: Katılımcıların ölçülen parametreleri arasındaki ilişki tablosu

		Çeviklik (s)	Anaerobik Güç (kgm/s)	Sağ Bacak Durarak Uzun Atlama (cm)	Sol Bacak Durarak Uzun Atlama (cm)	Sağ Bacak Yana Atlama (cm)
Sağ Alt Ekstremite Uzunluğu (cm)	r	0,30	0,62	-0,28	-0,04	0,00
	p	0,19	0,00*	0,23	0,88	0,99
Sol Alt Ekstremite Uzunluğu (cm)	r	0,30	0,62	-0,28	-0,04	0,00
	p	0,19	0,00	0,23	0,88	0,99
Sağ Y Denge Anterior (cm)	r	-0,28	-0,21	-0,05	-0,03	-0,03
	p	0,23	0,38	0,84	0,91	0,91
Sol Y Denge Anterior (cm)	r	0,03	-0,05	-0,10	-0,01	-0,06
	p	0,90	0,82	0,68	0,96	0,81
y denge Anterior Fark (cm)	r	-0,04	-0,32	-0,02	0,04	-0,09
	p	0,88	0,16	0,93	0,88	0,70
Sağ Posteromedial Y Denge (cm)	r	-0,05	0,09	0,20	0,33	0,29
	p	0,83	0,71	0,40	0,16	0,21
Sol Posteromedial Y Denge (cm)	r	0,26	0,08	0,13	0,29	0,33
	p	0,26	0,74	0,58	0,22	0,16
Posteromedial Y Denge Fark (cm)	r	0,03	-0,25	-0,10	-0,09	-0,09
	p	0,90	0,29	0,66	0,71	0,71
Sağ Posterolateral Y Denge (cm)	r	0,14	0,04	0,00	0,03	0,11
	p	0,55	0,86	0,99	0,91	0,65
Sol Posterolateral Y Denge (cm)	r	0,20	-0,04	0,28	0,23	0,48
	p	0,39	0,85	0,24	0,32	0,03
Posterolateral Y Denge Fark (cm)	r	-0,54	0,16	0,11	0,15	-0,01
	p	0,01*	0,51	0,64	0,53	0,96
	r	-0,27	-0,40	0,24	0,17	0,16
Kompozit Y Sağ	p	0,24	0,08	0,31	0,46	0,51
	r	0,03	-0,37	0,27	0,21	0,28
kompozit Y Sol	p	0,91	0,11	0,25	0,38	0,23
	r		0,01	-0,57	-0,51	-0,39
Çeviklik (s)	p		0,97	0,01*	0,02*	0,09
Anaerobik Güç (kgm/s)	r			0,09	0,17	0,33
	p			0,71	0,47	0,16
Sağ Bacak Durarak Uzun Atlama (cm)	r				0,84	0,83
	p				0,00*	0,00*

***p<0.005**

TARTIŞMA

Yapılan çalışmanın amacı, genç futbolcularda sıçrama performansı ile denge ve çeviklik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Literatür ve önceki çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda çeviklik performansı ile denge ve sıçrama performansı arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenirken bazı çalışmalarda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Yapılan bu çalışmada, katılımcıların denge, çeviklik ve sıçrama performansları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (p>0.05).

Sporda branşa özgü tekniğin doğru bir şekilde uygulanması için hız, çeviklik, sıçrama ve denge yeteneğinin birlikte ortaya konulması gerekir. Daha önceki yapılan çalışmalarda, denge antrenmanlarının, patlayıcı kuvvet egzersizleri içeren antrenmanların ve pliometrik antrenmanların dikey sıçramayı, hızı ve çevikliği geliştirdiği bildirilmiştir (Fatouros ve ark 2000, Luebbers ve ark 2003, Cronin veHansen 2005, Siegler ve ark 2003, Gehri ve ark 1998, Newton ve ark 1999).

Yapılan çalışmada, genç futbolcuların ortalama sağ YDT kompozit skoru 93.61 ve ortalama sol YDT kompozit skoru 94,99 olarak belirlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, 28 kadın futbolcunun YDT kompozit skorları 102±6 olarak rapor edilmiştir (Chimera ve ark. 2015). Benzer bir başka çalışmada, kadın futbolcuların sağ YDT kompozit ortalama skoru 96.4±4.9 ve sol YDT kompozit ortalama skoru 96.3±4.1 olarak tespit edilmiştir (Koçak ve

Ünver,2019). Yapılan bu çalışmanın sonuçları literatürde bildirilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca yapılan çalışmada, sporcuların sağ Y denge anterior ortalama değeri 69,40 cm, sol Y denge anterior ortalama değeri de 67,85 cm olarak bulunmuştur. Y denge anterior fark değeri ise 7,25 cm olarak belirlenmiştir. Plinsky ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, Y denge anterior farkının 4 cm den daha büyük değerlerde olmasının sporcuların sportif yaralanma riskini arttırdığı rapor edilmiştir. Y balans testini negatif etkileyen ve düşük skora sebep olan en önemli etkenin zayıf ayak bileği stabilizasyonu olduğu belirtilmiştir (Plinsky ve ark. 2006).

Yapılan bu çalışmada, sporcuların kompozit Y sağ ortalama değerinin 93,61 cm, sol ortalama değerinin ise 94,99 cm olduğu belirlenmiştir. Sporcuların kompozit skor değerlerinin birbirine yakın olması beklenen bir durumdur. Kompozit skorları arasındaki fark büyüdükçe sporcuların yaralanma riski de artmaktadır**.**

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, sprint performansı ve çevikliğin birbirinden ayrı fiziksel özellikler olduğu ve aralarında zayıf ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Çeviklik ve kuvvet/güç arasındaki ilişkilerin oldukça karmaşık ve sprint ve kuvvet/güç arasındaki ilişkilerden bağımsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca izokinetik kas kuvveti ile çeviklik arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Sheppard ve Young, 2006).

Derinlik sıçraması gibi içerisinde kasın elastik özelliklerini de içeren kas kuvveti (reaktif kuvvet) ile çeviklik arasındaki ilişkiler ve patlayıcı kuvveti geliştiren sıçrama antrenmanlarının çeviklik üzerine etkilerinin çok açık olmadığı rapor edilmiştir (Alves ve diğ., 2010; Sheppard ve Young, 2006; Thomas ve diğ., 2009; Young ve diğ., 2002).

Yapılan bu çalışmada, U-15 takımı futbolcularda anaerobik gücü 70,95 kg-m/sn ve dikey sıçramayı 32,05 cm olarak tespit edilmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında, İmamoğlu ve ark. (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, 15-17 yaş futbolcularda anaerobik gücü 89,02 kg-m/sn' ve dikey sıçramayı 46,26 cm olarak bulmuşlardır. Dikey sıçrama ve durarak uzun atlama gibi alt ekstremite patlayıcı güç değerleri ve yön değiştirmeli koşu hızı arasında da anlamsız düşük ilişkiler saptanmıştır (Sheppard ve Young, 2006).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; literatür ve önceki çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda çeviklik performansı ile denge ve sıçrama performansı arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenirken bazı çalışmalarda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalarda, katılımcıların elit seviyede sporcular olmadıkları belirlenmiştir. Bu çalışmaya katılan sporcuların elit seviyede futbolcu olmalarından dolayı, antrenman düzeylerinin aynı olması düşüncesi ile sıçrama, denge ve çeviklik antrenmanlarına yeteri kadar maruz kalmaları bu yeteneklerin aynı seviyede geliştiğinin göstergesi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda, araştırmaya katılan sporcuların fiziksel özelliklerin benzer olmasının da sıçrama, denge ve çeviklik performansı arasındaki ilişkide etkin bir yapıya sahip olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1-Akgün N. *Egzersiz fizyolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir; 1994.

2-Altınkök M, Ölçücü B (2012) *10 Yaş Tenisçilerde Yarışma Öncesi Postural Kontrol ile Çeviklik Performanslarının İncelenmesi.* Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science; 14(2): 273–276

3-Baechle, T. R., Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human Kinetics.

4-Cherif M, Said M, Chaatani S, Nejlaoui O, Gomri D, Abdallah A. *'The Effect of a Combined High-İntensity Plyometric and Speed Training Program on The Running and Jumping Ability of Male Handball Players',* Asian Journal of Sports Medicine, 2012; 1, 28.

5-Chimera NJ, Smith CA, Warren M. *Injury history, sex, and performance on the functional movement screen and Y balance test. J Athl Train*. 2015;50:475-85.

6-Erkmen N, Suveren S, Göktepe AS, Yazıcıoğlu K. *Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması.* Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007; V (3) 115-122.

7-Haghighi A, Moghadasi M, Nikseresht A, Torkfar A, Haghighi M. *'Effects of Pliometric Versus Resistance Training on Sprint and Skill in Young Soccer Players'*, European Journal of Experimental Biology, 2012; 2 (6): 2348 - 2351.

8-Hazar, F., Taşmektepligil, Y. *Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi.* Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; V (1) 9- 12.

9-Koçak,U.Z, Ünver,B. *Kadın futbolcularda yaralanman riski belirleyicileri olarak fonksiyonel hareket analizi ve Y denge testi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Spor Hekimliği Dergisi,54(1):1-8,2019.

10-Miller MG, Herniman JJ, Ricard MD, Cheatham CC, Michael TJ, 2006. *The effects of a 6-week plyometric training program on agility.* Journal of Sports Science and Medicine, 5(3), 459-465.

11-Okudur A. *12 Yaş Tenisçilerde Denge İle Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2010.

12-Plisky PJ, Rauh MJ, Kaminski TW, et al. *Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. J Orthop Sports Phys Ther*. 2006;36:911-9.

13-Sucan S, Yılmaz A, Can Y, Süer C. *'Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi',* Sağlık Bilimleri Dergisi. 2005; 14 (1), 36 – 42.
14-Tamer K. *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve değerlendirilmesi*, Türkerler Kitapevi, 1995: 138–140. Ankara.
15-Taskın C, Biçer YS, 2015. *The effect of an eight-week proprioception training program on agility, quickness and acceleration.* Turkish Journal of Sport and Exercise, 17(2), 26-30.

SB205

6 HAFTALIK DINAMIK VE STATIK CORE EGZERSIZLERININ 10-12 YAŞ FUTBOLCULARDA FUTBOLA ÖZGÜ BECERI VE BAZI MOTORIK ÖZELLIKLER ÜZERINE ETKISI

Gizem Başkaya[1], Alparslan Ünveren[2]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, bskygzm@gmail.com
[2] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, alparslan.unveren@dpu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 10-12 yaş futbolculara uygulanan 6 haftalık dinamik ve statik core antrenmanlarının futbola özgü beceri ve bazı motorik özellikler üzerine etkisini belirlemektir.

Çalışmaya müsabık 60 erkek futbolcu (yaş ort. 11,67±0475 yıl; antrenman yaşı ort. 3,45±1,463 yıl; boy uzunluğu ortalaması 151,77±7,903 cm; vücut ağırlığı ortalaması 42,44±7,600 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular rastgele örneklem yöntemi ile dinamik core grubu (DCG, n=20), statik core grubu (SCG, n=20) ve kontrol grubu (KG, n=20) olmak üzere üç farklı gruba ayrılmıştır. Katılımcılara esneklik, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, Y denge, mekik, sırt izometrik dayanıklılık, bacak kaldırma, ağırlık topu fırlatma, 30 m sürat, çeviklik ve futbola özgü beceri testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Dağılımların normalliği için Shapiro-Wilks testi uygulanmıştır. Grupların performans özellikleri arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile, grup içi farklılık ise, Paired Simple T-Testi ile test edilmiş, anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

Analizler sonucunda, dinamik ve statik core antrenman grubu sporcularının performansları, kontrol grubunun performanslarına göre anlamlı derecede farklılıklar göstermiştir ($p<0,05$). Ayrıca, dinamik core grubunun bazı performans değerlerinin, statik core grubu performans değerlerinden daha iyi olduğu da tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, uygulanacak bu tür egzersizler ile çocuk sporcuların gelişim dönemlerine belli katkılar sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Core, futbol, futbola özgü beceri, motorik özellik

THE EFFECT OF 6 WEEK DYNAMIC AND STATIC CORE EXERCISES ON SOCCER-SPESIFIC SKILL LEVELS AND SOME MOTORİC FEATURES OF AGED 10-12 SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effect of six week dynamic and static core training on soccer spesific skill levels and some motoric features of aged 10-12 soccer players.

60 male football players (mean age 11,67 ± 0475 years; mean age 3,45 ± 1,463 years; mean height 151,77 ± 7,903 cm; body weight average 42,44 ± 7,600 kg) voluntarily participated in the study. The athletes who participated in this study were randomly divided into three groups as dynamic core group (DCG, n = 20), static core group (SCG, n = 20) and control group (KG, n = 20). Flexibility, hand grip strength, vertical jump, Y balance, shuttle, back isometric durability, leg lifting, weight ball launch, 30 m speed, agility and football specific skills tests were applied to the participants. SPSS 23.0 package program was used in the analysis of the data. Shapiro-Wilks test was applied for the normality of the distributions. The difference between the performance characteristics of the groups was one-way analysis of variance (ANOVA) and the difference within the group was tested with Paired Simple T-Test, and the significance level was taken as $p <0.05$.

The performance of dynamic and static core training group athletes showed a significant difference according to the performance of the control group ($p <0.05$). In addition, some performance values of dynamic core group were found to be better than static core group performance values.

As a result, with such exercises to be applied, certain contributions can be made to the development of child athletes.

Keywords: Core, soccer, soccer-spesific skill, motoric features

GİRİŞ

Core, gövdeyi oluşturan, omurgayı destekleyen ve saran, alt ve üst ekstremite kuvvet geçişlerinde aktif rol alan kas gruplarının bütünlüğü olarak tanımlanabilir (Boyacı ve ark., 2018; 51). Core temeli, lumbo-pelvik-kalça kompleksine bağlanan 20'den fazla kastan gelir (Bıyıklı, 2018: 83).

Core bölgesi sportif aktivitelerde kinetik zincirin merkezi sayılacağından, core kuvvetin, dengesinin ve hareketinin kontrolü, alt ve üst ekstremite fonksiyonunu maksimize edeceği söylenebilir (Sever, 2016: 2). Bu yüzden, core kaslarını güçlendirmek, fiziksel performansı geliştirmek için kritik bir faktördür (Boyacı ve ark., 2018: 51). Core gücü ne kadar fazla olursa, kollarda ve bacaklardaki güç üretimi de o kadar fazla olur (Willardson, 2007: 980). Ayrıca, teknik gelişimine verdiği katkı ile de; sporcuların teknik hareketlerini daha az enerji kullanarak yapabilmesine imkân sağlar (Karacaoğlu, 2015: 2). Bu özelliğinden dolayı core antrenman, futbol takımlarının sıklıkla kullandığı bir antrenman türüdür (Aslan, 2014: 1).

Core kuvvet antrenmanları ve etkileri birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve sporcuların motor becerilerinin gelişmesine, denge kabiliyetinin artmasına ve spor sakatlıklarından korumaya yardımcı olduğuna dair sonuçlar bulunmuştur (Thomas ve William 2009; Hessari, vd., 2011; Takanati, 2012; Sadeghi, vd., 2013). Bazı çalışmalar ise, atletik düzeyde core fiziksel uygunluğunun gelişiminin performansa katkısının olduğu ispatlarken (Ezechieli, vd., 2012; Hibbs, vd., 2008; Wagner, 2010; Mayer, vd., 2015; Rahmat, vd., 2014; Reed, vd., 2012; Weston, vd., 2015), birçok deney core fiziksel uygunluğunun performansa olan ilişkisinin orta ve düşük düzeyde olduğunu veya olmadığını ortaya koymuştur (Takatani, 2012; Nesser ve Lee, 2009; Nesser, vd., 2008; Tse, vd., 2005).

Futbolda önemli konulardan biri olan kuvvet antrenmanları yaş gruplarına uygun düzenlendiğinde, uygulanan antrenman programlarının çocuklara yararları olabileceği düşünülmektedir. Büyüme potansiyellerine yaşa göre doğru düzenlenmiş kuvvet antrenman programlarının destek olacağı düşünüldüğünde de, araştırma konusu önem arz etmektedir (Bıyıklı; 2018: 83). Bunun yanı sıra, çocuklarda futbol eğitiminde, büyük bir önem sahip bir diğer konu olan temel teknik beceri eğitimi ve bu eğitim içerisinde yer alan pas verme, şut ve top sürme becerisinin, normal futbol antrenmanları dışında, nasıl ve ne gibi bir antrenman yöntemi ile daha da geliştirilebileceği, henüz ortaya koyulmamakla birlikte, bu durum çocuklarda futbol performansının gelişiminde önemli bir çıkış noktası olarak günden güne önemini arttırdığı düşünülmektedir.

Antrenman bilimindeki futbol araştırmaları, 10-12 yaş grubundaki çocukların futboluna çok fazla yoğunlaşmamışken, daha çok, büyük yaşlarda ve elit seviyelerdeki futbola odaklanmıştır (Aslan, 2014; Doğan, 2015; Sever, 2016; Afyon ve Boyacı, 2016; Afyon ve ark., 2017). Bunun yanında, futbolun temelinin atıldığı bu yaş grubundaki futbolcular üzerine yapılan bilimsel çalışmaların sayısı da son derece kısıtlı olmakla beraber, bu sporcular üzerine yapılacak olan bilimsel çalışmaların ortaya koyacağı sonuçlarla, bu alandaki gelişimin hızla artacağı; ayrıca, ortaya konulacak sonuçların, antrenörlerin antrenman planlamaları için de yol gösterici olacağı

düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; 10-12 yaş futbolculara farklı sürelerde uygulanan core antrenmanlarının futbola özgü beceriler ve bazı motorik özellikler üzerine etkisini ortaya koyabilmektir.

YÖNTEM

Örneklem: Çalışmaya 60 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular rastgele örneklem yöntemi ile dinamik core grubu (DCG, n=20), statik core grubu (SCG, n=20) ve kontrol grubu (KG, n=20) olmak üzere üç farklı gruba ayrılmıştır.

Katılımcıların yaş grubuna uygun, uygulaması kolay ve karmaşık olmayan 12 (6'sı dinamik, 6'sı statik) core kuvvet geliştirici hareketler seçilmiştir (Boyacı ve ark., 2018: 54).

a. Dinamik Core Grubu (DCG): Futbol egzersiz programına ek olarak, belirlenen 6 dinamik core hareketi (Tablo 1), futbol sahasında uzmanlar tarafından, aynı saatte, haftada üç kez, 30-35'er dakika ve 6 hafta boyunca uygulanmıştır. Core egzersizler yapılmadan önce ön test ve son test ölçümleri yapılmış ve veriler kaydedilmiştir.

Egzersizler	1 - 4 Hafta	5. - 6. Hafta
	Zaman / Set	Zaman / Set
Plank + Push up	25 sn x 2	30 sn x 2
Lying Twist Trunk	25 sn x 2	30 sn x 2
Deep Squat	30 sn x 2	35 sn x 2
Mountain Climber	20 sn x 2	25 sn x 2
Crunch	35 sn x 2	40 sn x 2
Burpee	30 sn x 2	35 sn x 2

b. Statik Core Grubu (SCG): Futbol egzersiz programına ek olarak, belirlenen 6 statik core hareketi (Tablo 2), futbol sahasında uzmanlar tarafından, aynı saatte, haftada üç kez, 30-35'er dakika ve 6 hafta boyunca uygulanmıştır. Core egzersizler yapılmadan önce ön test ve son test ölçümleri yapılmış ve veriler kaydedilmiştir.

Egzersizler	1 - 4 Hafta	5. - 6. Hafta
	Zaman / Set	Zaman / Set
Front Plank	30 sn x 2	35 sn x 2
Side Plank (Sağ)	25 sn x 2	30 sn x 2
Side Plank (Sol)	25 sn x 2	30 sn x 2
Back Plank	20 sn x 2	25 sn x 2
Crunch (Statik)	35 sn x 2	40 sn x 2
Leg Raise (Statik)	40 sn x 2	45 sn x 2

c. Kontrol Grubu (KG): Sporculara, 6 hafta boyunca, haftada 3 gün sadece futbol egzersizi uygulanmıştır. Grup, herhangi bir ek güç egzersiz programına tabi tutulmamıştır. Sporculara ön test ve son test ölçümleri yapılmış ve veriler kaydedilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Boy ve Vücut Ağırlığı: Araştırmaya katılan sporcuların boy uzunlukları, 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülecek, ağırlık ölçümleri ise, 0.01 kg hassaslığına sahip tartıda yapılmıştır.
Bacak Uzunluğu: Spina iliaka anterior superiordan iç malleole olan uzaklık şeklinde, mezura ile ölçülmüştür.

Esneklik Testi: Esneklik ölçümünde, uzan-eriş esneklik sehpası kullanılmış, iki kez tekrarlanan ölçümlerin en iyisi cm cinsinden kaydedilmiştir.

El Kavrama Kuvveti : Kavrama kuvveti ölçümleri Takei marka el dinamometresi ile ölçülmüş, ölçümler her el için iki tekrar yapılmış ve en iyi derece kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama Testi: Sporcuya, ayakları bitişik ve vücudu dik olarak ölçüm panosunun önünde durması ve iki kolunu gergin şekilde ayak tabanları yerle temas halinde iken el parmak uçlarını maksimum noktaya uzatması söylenmiştir. Bu halde uzandığı en son nokta panoda işaretlenmiştir. Sporcuya, bulunduğu yerde önce çömelmesi ve sonra yukarıya doğru maksimum bir sıçrayış yaparak pano tarafındaki elini pano üzerine dokunması istenmiş, sıçrayıştan önceki işaretlenen nokta ile sonraki nokta arasındaki mesafe tespit edilmiş ve cm cinsinden kaydedilmiştir. İki deneme yaptırılmış, en iyi derece kaydedilmiştir.

30 Metre Sürat Testi: Salonda çıkış ve varış çizgileri önceden belirlenmiş 30 m'lik alanlarda, testin başlama ve bitiş noktalarına 0,01 hassasiyetli fotosel (Newtest Powertimer) yerleştirilmiş, dinlenme aralıklı 2 denemenin en iyisi alınmıştır.

Illinois Çeviklik Testi: Çeviklik testi için, Illinois Çeviklik Testi kullanılmıştır. Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş 3 koniden oluşan test, her 10 m'de bir 180˚ dönüşler içeren, 40 m' si düz, 20 m' si koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0,01 sn hassasiyetle ölçüm yapan (Newtest Powertimer) iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilmiştir. Denekler test parkurunun başlangıç çizgisinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yapmışlardır. Parkuru bitirme zamanı sn cinsinden kayıt edilmiştir. Test 2 kez tekrarlanmış ve iyi olan derece kaydedilmiştir.

Y Denge Testi: Y denge testi dinamik dengeyi değerlendirmek amacıyla kullanılmakta olup, Star Excursion Balance Test' (SEBT) in modifiye edilmiş halidir. SEBT 'in yalnızca 3 tane uzanma yönünü (anterior (A), posteromedial (PM) ve posterolateral (PL) içermektedir. Posteriordaki yönler anteriordaki yön ile 135'er derecelik açı ile yerleştirilir. Bireylerden eller beldeyken, tek ayak üzerinde diğer bacak ile uzanabildikleri en iyi mesafeye uzanmaları istenmiştir. Bireylerden test öncesinde 3 yöne de 6 kez uzanmaları istenmiştir. Alışma tekrarları sonrasında 1 dk dinlenme verilmiştir. Testte her yöne 3 uzanma istenmiş ve aralarında 30'ar saniye dinlenme verilmiştir. 3 uzanma mesafesinin ortalaması alınarak santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Bacak uzunluklarının sonuçları etkilememesi için bireylerin bacak uzunluğu ölçülmüş ve (mesafe/ bacak uzunluğu) × 100 formülü ile uzanma mesafeleri yüzde olarak normalize edilmiştir. Bireyler unilateral duruşu koruyamadıklarında, duruş ayağı hareket ettiğinde, uzanma ayaklarıyla yere değdiklerinde veya uzandıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönemediklerinde deneme geçersiz sayılıp, uzanma tekrar edilmiştir.

Bacak Kaldırma Testi: Katılımcılardan sırtları mata gelecek şekilde uzanmış vaziyette bacaklarını 5-10 cm yukarıya kaldırıp düz bir şekilde hareketsiz tutmaları istenmiştir. Eller hareket esnasında sırt ve kalça arasında vücudun altında tutulmuş, böylece sırt kaslarına binen yük hafifletilirken, abdominal bölge kaslarına binen yük arttırılmıştır. Deneklerin vücut pozisyonlarını belirgin biçimde bozmaları ve/veya bacaklarını yere değdirmeleri durumunda test sonlandırılmıştır. Ölçüm kronometre ile yapılmış, skorlar saniye olarak kaydedilmiştir.

Sırt İzometrik Dayanıklılık Testi (Biering Sorenson Testi): Sporcu yüzüstü, gövdesi spina iliaka anterior superiordan itibaren yataktan sarkacak şekilde yatırılmıştır. Sporcu gastrocnemius kası seviyesinden bacaklardan sabitlenip, eller göğüste kenetlenmiş olarak yerçekimine karşı gövdesini yere paralel tutması istenmiştir. Kısmen gövde ekstansiyonuna izin verilmiştir. Duruş bozulduğunda ve/veya yorgunluk ve ağrı sebebiyle sporcu deneyi bıraktığında süre durdurulup, saniye cinsinden skor olarak kaydedilmiştir.

Mekik Testi: Deneklerin abdominal dayanıklılıkları YMCA 1 dakika mekik (sit-up) testi ile ölçülmüştür. Denekler mat üzerinde sırt üstü, dizleri yaklaşık 90 derece bükülü vaziyette, eller başın arkasında bağlı şekilde yatırılmıştır. İşaretle birlikte sağ dirsek ile sol dize dokunulup başlangıç pozisyonuna geri dönülmüş, daha sonra sol dirsek ile sağ dize dokunulmuştur. Her dokunuş bir puan sayılarak 1 dakika içerisindeki doğru yapılan tekrarlar maksimum mekik sayısı olarak kaydedilmiştir.

Sağlık Topu Fırlatma Testi: Denekler başlangıç çizgisinin hemen gerisinde dizlerinin üzerinde durmuştur. Test için 2 kg'lık sağlık topu kullanılmıştır. Top, her iki el ile tutulduktan sonra hafif geriye bükülerek, baş üstünden en uzak noktaya atılmıştır. Birkaç dakika ara ile iki deneme alınmış ve en iyi değer kaydedilmiştir.

Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi: Mor-Christian tarafından 1979'da geliştirilmiş futbol beceri seviyesini ölçen ve 3 bataryadan oluşan bir testtir.

a) **Top Sürme Testi:** Test için çapı 18 m olan ve etrafı 4,5m aralıklarla 12 tane koniyle çevrilen bir çember oluşturulur. 1 m'lik başlangıç çizgisi çemberin dışında, çembere dik olarak işaretlenir. Sporcu "Başla" komutu ile başlangıç çizgisinde duran topla istediği yönden başlayarak koniler arasında mümkün olduğu kadar hızlı top sürerek başlangıç çizgisine döner. Sporcunun konileri atlayarak kendine avantaj sağlayacak biçimde top sürmesine izin verilmez. Test sonucu 2 denemenin en iyisi alınarak, sn cinsinden kaydedilir.
b) **Şut Atma Testi:** 7,32 x 2,44 m'lik bir kalenin her iki alt ve üst köşelerine, 1,21 m çapındaki 4 çember biri altta biri üstte olacak şekilde yerleştirilir. Vuruş çizgisi kaleden 14,5 m uzaklığa ve kaleye paralel işaretlenir. Top vuruş çizgisinin gerisinde herhangi bir yere yerleştirilir. Sporcu, vuruş çizgisinin gerisinden istediği ayağı kullanarak vuruş yapabilir. 4 adet olan çember hedeflerin her birine dörder kez vuruş yapılır (toplam 16 kez). Doğru hedefe vuran şutlara 10 puan; yanlış hedefe giden şutlara 4 puan verilir. Yuvarlanarak veya yerde sekerek hedefe giren toplar başarısız sayılır.
c) **Pas Verme Testi:** Test için, 91 cm genişliğinde ve 45 cm yüksekliğinde bir kale (iki koni arası 91 cm) oluşturulur. Kalenin arkasına 120 cm'lik ip, gol çizgisi olarak yerleştirilir. 2 koni, gol çizgisi ile 45 derecelik açı yapacak şekilde 13,5 m uzaklığa; 3. koni ise, gol çizgisine 90 derecelik açı yapacak şekilde 13,5 m uzaklığa yerleştirilir. Üç koninin de bulunduğu yerden kaleye dörder vuruş yapılır (toplam 12 pas), sporcu vuruşu

istediği ayağı ile yapabilir. Sporcu istediği koniden vuruş yapmaya başlayabilir fakat her koniden 4 vuruş yapmak zorundadır. Her başarılı pas için 1 puan verilir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi IBM SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre ilk test dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği Shapiro-Wilks Normallik testi ile belirlenmiştir. Gruplar arası antrenmanın etkisine ilişkin analizleri ANOVA analizi ile yapılmıştır. Anlamlı olan ilişkilerde Post Hoc karşılaştırmalara Tukey testi ile devam edilmiş, grup içi farklılığın ortaya konmasında ise, Paired Simple T Testi kullanılmış, anlamlılık derecesi $p<0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların fiziksel özellikleri

Fiziksel Özellikler	N	DCG X ± ss	SCG X ± ss	KG X ± ss
Yaş (yıl)	20	11,58 ± ,320	11,72 ± ,630	11,71 ± ,475
Antrenman Yaşı (yıl)	20	3,33 ± 1,470	3,57 ± 1,436	3,45 ± 1,463
Boy Uzunluğu (cm)	20	150,70 ± 6,895	152,84 ± 8,911	151,77 ± 7,903
Vücut Ağırlığı (kg)	20	41,40 ± 6,450	43,48 ± 8,050	42,44 ± 8,300
DCG: Dinamik Core Grubu, SCG: Statik Core Grubu, KG: Kontrol Grubu				

Çalışmaya katılan futbolcuların, dinamik core grubunun sırasıyla yaş, antrenman yaşı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları 11,58±0,320 yıl, 3,33 ± 1,470 yıl, 150,70 ± 6,895 cm ve 41,40 ± 6,450 kg; statik core grubunun sırasıyla yaş, antrenman yaşı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları 11,72 ± ,630 yıl, 3,57 ± 1,436 yıl, 152,84 ± 8,911 cm ve 43,48 ± 8,050 kg; kontrol grubunun sırasıyla yaş, antrenman yaşı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları 11,71 ± ,475 yıl, 3,45 ± 1,463 yıl, 151,77 ± 7,903 cm ve 42,44 ± 8,300 kg olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Gruplar arası ön test değerlerinin karşılaştırılması

Performans Parametreleri	DCG X ± ss	SCG X ± ss	KG X ± ss	F	p
Esneklik (cm)	16,65 ± 2,739	13,75 ± 3,338	14,20 ± 5,464	3,013	,060
Sağ El Kavrama K. (N)	18,55 ± 4,664	18,38 ± 2,164	16,57 ± 2,341	2,258	,114
Sol El Kavrama K. (N)	18,09 ± 4,482	18,88 ± 4,511	17,38 ± 3,529	,639	,532
30 metre (m/sn)	5,24 ± ,191	5,22 ± ,188	5,25 ± ,234	,110	,896
Çeviklik (m/sn)	17,91 ± ,797	18,28 ± 1,120	18,24 ± ,751	1,030	,364
Dikey Sıçrama (cm)	29,65 ± 6,029	26,90 ± 4,621	28,65 ± 2,455	1,824	,171
Mekik (Tekrar)	30,80 ± 9,065	25,25 ± 9,141	25,65 ± 6,983	2,680	,077
Sırt İzometrik D. (sn)	69,00 ± 13,462	57,78 ± 16,152	64,88 ± 17,766	2,250	,087
Bacak Kaldırma (sn)	38,36 ± 17,145	36,14 ± 16,382	27,130 ± 12,568	2,949	,060
Ağırlık T.F. (cm)	364,2 ± 73,867	346,35 ± 49,077	328,00 ± 42,231	2,037	,140
Top Sürme (sn)	18,11 ± ,514	18,79 ± 1,655	18,85 ± 1,368	2,066	,136
Pas	3,50 ± 1,192	3,35 ± 1,137	3,25 ± 1,713	,168	,846

Şut	37,50 ± 18,317	37,70 ± 22,630	34,90 ± 20,100	,117	,890
Sağ A (%)	105,70 ± 22,596	120,35 ± 4,694	112,96 ± 22,074	,551	,595
Sağ PM (%)	88,73 ± 7,671	90,40 ± 5,511	102,54 ± 10,853	3,221	,088
Sağ PL (%)	113,47 ± 5,662	114,40 ± 9,279	121,96 ± 7,277	1,569	,260
Sol A (%)	88,49 ± 6,060	88,89 ± 6,139	92,99 ± 4,878	2,923	,064
Sol PM (%)	113,89 ± 13,136	117,76 ± 10,905	115,68 ± 6,113	,550	,581
Sol PL (%)	115,87 ± 15,548	120,24 ± 9,472	118,87 ± 6,695	,695	,504

***p<0.05**

6 hafta boyunca uygulanan dinamik ve statik core antrenman öncesi yapılan ölçümlerden elde edilen değerler açısından dinamik core grubu, statik core grubu ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3. Gruplar arası son test değerlerinin karşılaştırılması

Performans Parametreleri	DCG X ± ss	SCG X ± ss	KG X ± ss	F	p	
Esneklik (cm)	19,10 ± 2,900	15,80 ± 4,250	15,20 ± 6,058	4,189	**,020***	1-3 (p=,025)
Sağ El Kavrama K. (N)	21,12 ± 4,716	22,02 ± 3,954	18,31 ± 4,230	4,041	**,023***	2-3 (p=,023)
Sol El Kavrama K. (N)	20,64 ± 4,245	20,74 ± 4,391	16,80 ± 3,689	5,932	**,005***	1-3 (p=,013) 2-3 (p=,010)
30 metre (m/sn)	5,20 ± ,312	5,07 ± ,357	5,34 ± ,314	3,374	**,041***	2-3 (p=,032)
Çeviklik (m/sn)	17,18 ± ,723	17,83 ± 1,042	18,25 ± ,739	8,037	**,001***	1-2 (p=,048) 1-3 (p=,001)
Dikey Sıçrama (cm)	30,70 ± 5,676	30,35 ± 5,528	26,70 ± 3,420	3,954	**,025***	1-3 (p=,036)
Mekik (Tekrar)	37,75 ± 8,019	30,80 ± 7,208	28,60 ± 7,280	8,087	**,001**	1-2 (p=,013) 1-3 (p=,001)
Sırt İzometrik D. (sn)	99,41 ± 16,082	115,56 ± 39,650	78,63 ± 30,407	7,462	**,001***	2-3 (p=,001)
Bacak Kaldırma (sn)	77,17 ± 28,539	113,27 ± 39,071	47,08 ± 28,790	20,789	**,000***	1-2 (p=,002) 1-3 (p=,013) 2-3 (p=,000)
Ağırlık T.F. (cm)	401,05 ± 67,670	359,85 ± 55,463	321,75 ± 40,126	10,186	**,000***	1-3 (p=,000)
Top Sürme (sn)	16,97 ± ,628	17,93 ± 1,207	19,22 ± 1,475	18,967	**,000***	1-2 (p=,029) 1-3 (p=,000) 2-3

					(p=,003)
Pas	3,80 ± 1,322	4,15 ± 1,496	3,05 ± 2,235	2,109	,131
Şut	31,00 ± 12,937	32,60 ± 15,629	26,30 ± 16,521	,940	,397
Sağ A (%)	102,67 ± 4,819	94,00 ± 2,342	97,98 ± 4,652	3,883	,061
Sağ PM (%)	127,90 ± 8,602	120,35 ± 7,394	129,66 ± 6,461	1,929	,201
Sağ PL (%)	115,33 ± 3,769	121,20 ± 11,422	123,30 ± 3,722	1,147	,360
Sol A (%)	127,64 ± 9,639	123,90 ± 7,397	124,85 ± 7,284	,921	,405
Sol PM (%)	96,28 ± 6,130	95,31 ± 8,804	94,70 ± 8,607	,163	,850
Sol PL (%)	120,41 ± 9,526	123,94 ± 10,402	120,03 ± 7,430	,867	,427

***p<0.05**

6 hafta boyunca uygulanan dinamik ve statik core antrenman sonrası yapılan ölçümlerden elde edilen değerler açısından dinamik core grubu, statik core grubu ve kontrol grubu esneklik, sağ el ve sol el kavrama, 30m sürat, çeviklik, dikey sıçrama, mekik, sırt izometrik dayanıklılık, bacak kaldırma, ağırlık topu fırlatma ve top sürme değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4. Dinamik core grubunun ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Performans Parametreleri	Ön Test X ± ss	Son Test X ± ss	t	p
Esneklik (cm)	16,65 ± 2,739	19,10 ± 2,900	-2,415	**,026***
Sağ El Kavrama K. (N)	18,55 ± 4,664	21,12 ± 4,716	-2,283	**,034***
Sol El Kavrama K. (N)	18,09 ± 4,482	20,64 ± 4,245	-2,158	**,044***
30 metre (m/sn)	5,24 ± ,191	5,20 ± ,312	,620	,543
Çeviklik (m/sn)	17,91 ± ,797	17,18 ± ,723	3,252	**,004***
Dikey Sıçrama (cm)	29,65 ± 6,029	30,70 ± 5,676	-,592	,561
Mekik (Tekrar)	30,80 ± 9,065	37,75 ± 8,019	-4,047	**,001***
Sırt İzometrik D. (sn)	69,00 ± 13,462	99,41 ± 16,082	-6,894	**,000***
Bacak Kaldırma (sn)	38,36 ± 17,145	77,17 ± 28,539	-4,918	**,000***
Ağırlık T.F. (cm)	364,2 ± 73,867	401,05 ± 67,670	-1,623	,121
Top Sürme (sn)	18,11 ± ,514	16,97 ± ,628	8,004	**,000***
Pas	3,50 ± 1,192	3,80 ± 1,322	-767	,453
Şut	37,50 ± 18,317	31,00 ± 12,937	1,170	,257
Sağ A (%)	105,70 ± 22,596	102,67 ± 4,819	-2,164	,163
Sağ PM (%)	88,73 ± 7,671	127,90 ± 8,602	-5,624	**,030***
Sağ PL (%)	113,47 ± 5,662	115,33 ± 3,769	-1,232	,343
Sol A (%)	88,49 ± 6,060	127,64 ± 9,639	-3,244	**,005***
Sol PM (%)	113,89 ± 13,136	96,28 ± 6,130	-3,704	**,002***
Sol PL (%)	115,87 ± 15,548	120,41 ± 9,526	-2,127	**,049***

***p<0.05**

Dinamik core grubunun ön test ve son test değerlerine bakıldığında, esneklik, sağ el ve sol el kavrama, çeviklik, mekik, sırt izometrik dayanıklılık, bacak kaldırma, top sürme, sağ PM (%), sol A (%), sol PM (%) ve sol PL (%) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 5. Statik core grubunun ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Performans Parametreleri	Ön Test X ± ss	Son Test X ± ss	t	p
Esneklik (cm)	13,75 ± 3,338	15,80 ± 4,250	-1,596	,127
Sağ El Kavrama K. (N)	18,38 ± 2,164	22,02 ± 3,954	-3,711	**,001***
Sol El Kavrama K. (N)	18,88 ± 4,511	20,74 ± 4,391	-1,285	,214
30 metre (m/sn)	5,22 ± ,188	5,07 ± ,357	1,979	,062
Çeviklik (m/sn)	18,28 ± 1,120	17,83 ± 1,042	1,225	,235
Dikey Sıçrama (cm)	26,90 ± 4,621	30,35 ± 5,528	-1,735	,099
Mekik (Tekrar)	25,25 ± 9,141	30,80 ± 7,208	-2,169	**,043***
Sırt İzometrik D. (sn)	57,78 ± 16,152	115,56 ± 39,650	-5,739	**,000***
Bacak Kaldırma (sn)	36,14 ± 16,382	113,27 ± 39,071	-7,726	**,000***
Ağırlık T.F. (cm)	346,35 ± 49,077	359,85 ± 55,463	-,756	,459
Top Sürme (sn)	18,79 ± 1,655	17,93 ± 1,207	1,867	,077
Pas	3,35 ± 1,137	4,15 ± 1,496	-1,823	,084
Şut	37,70 ± 22,630	32,60 ± 15,629	,742	,467
Sağ A (%)	120,35 ± 4,694	94,00 ± 2,342	-1,929	,149
Sağ PM (%)	90,40 ± 5,511	120,35 ± 7,394	,000	1,000
Sağ PL (%)	114,40 ± 9,279	121,20 ± 11,422	-5,647	**,011***
Sol A (%)	88,89 ± 6,139	123,90 ± 7,397	-2,469	**,026***
Sol PM (%)	117,76 ± 10,905	95,31 ± 8,804	-1,544	,143
Sol PL (%)	120,24 ± 9,472	123,94 ± 10,402	-1,129	,277

***p<0.05**

Statik core grubunun ön test ve son test değerlerine bakıldığında, sağ el kavrama, mekik, sırt izometrik dayanıklılık, bacak kaldırma, sağ PL (%) ve sol A (%) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6: Kontrol grubunun ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Performans Parametreleri	Ön Test X ± ss	Son Test X ± ss	t	p
Esneklik (cm)	14,20 ± 5,464	15,20 ± 6,058	-1,294	,211
Sağ El Kavrama K. (N)	16,57 ± 2,341	18,31 ± 4,230	-2,111	**,048***
Sol El Kavrama K. (N)	17,38 ± 3,529	16,80 ± 3,689	-,587	,564
30 metre (m/sn)	5,25 ± ,234	5,34 ± ,314	-1,290	,213
Çeviklik (m/sn)	18,24 ± ,751	18,25 ± ,739	,126	,901
Dikey Sıçrama (cm)	28,65 ± 2,455	26,70 ± 3,420	,136	,893
Mekik (Tekrar)	25,65 ± 6,983	28,60 ± 7,280	-1,391	,180
Sırt İzometrik D. (sn)	64,88 ± 17,766	78,63 ± 30,407	-2,402	**,027***
Bacak Kaldırma (sn)	27,130 ± 12,568	47,08 ± 28,790	-1,520	,145
Ağırlık T.F. (cm)	328,00 ± 42,231	321,75 ± 40,126	1,926	,069
Top Sürme (sn)	18,85 ± 1,368	19,22 ± 1,475	-,987	,336
Pas	3,25 ± 1,713	3,05 ± 2,235	,573	,573
Şut	34,90 ± 20,100	26,30 ± 16,521	2,129	**,047***
Sağ A (%)	112,96 ± 22,074	97,98 ± 4,652	-1,313	,260
Sağ PM (%)	102,54 ± 10,853	129,66 ± 6,461	,517	,632
Sağ PL (%)	121,96 ± 7,277	123,30 ± 3,722	-,735	,503
Sol A (%)	92,99 ± 4,878	124,85 ± 7,284	-,864	,402
Sol PM (%)	115,68 ± 6,113	94,70 ± 8,607	-2,485	**,026***
Sol PL (%)	118,87 ± 6,695	120,03 ± 7,430	-3,014	**,009***

***p<0.05**

Kontrol grubunun ön test ve son test değerlerine bakıldığında, sağ el kavrama, sırt izometrik dayanıklılık, sol PM (%) ve sol PL (%) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Şut parametresinde de istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış, fakat bu farklılığın ön testin lehine olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma 6 hafta boyunca uygulanan dinamik ve statik core antrenmanlarının 10-12 yaş futbolcularda futbola özgü beceri ve bazı motorik özellikler üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları; dinamik ve statik core antrenmanlarının performansı önemli derecede arttırdığını, ayrıca dinamik core hareketlerinin, statik core hareketlerine göre daha iyi sonuç verdiğini göstermiştir.

Core antrenmanının merkez bölge aktivasyonunu, postürü, dengeyi ve kuvveti arttırdığı bilinmektedir (Afyon ve Boyacı, 2016). İyi antrene edilmiş core bölgenin optimum güç üretimini sağladığı gibi, fonksiyonel atletik performans için, gücün ve hareketlerin aktarımını sağladığı kabul edilmektedir (Sever ve ark., 2017). Literatürde birçok çalışma bu bilgileri destekleyecek nitelikte olup, core antrenmanlarının motorik özellikler üzerinde etkisinin olduğunu ve sportif performans artışına katkı sağladığını belirtmiştir (Willardson, 2007; Saeterbakken, ve ark., 2011; Jim ve ark., 2013; Afyon, 2014a; Afyon, 2014b; Brilla and Kauffman, 2014; Mayer et al., 2015; Doğan ve ark., 2016; Afyon ve Boyacı, 2016).

Son zamanlarda, farklı branşlardaki çocuk sporculara uygulanan core antrenmanlarının da, performans üzerine etkisinin olup olmadığını inceleyen birçok çalışma yapılmış ve bu çalışmalar, çocuk sporculara uygulanan core antrenmanlarının, sporcuların motor gelişimleri üzerine olumlu katkıları olduğunu bildirmiştir (Bıyıklı, 2018; Boyacı ve ark., 2018; Boyacı ve Tutar, 2018; Boyacı ve Bıyıklı, 2018; Boyacı ve Afyon, 2017; Sever ve ark., 2017; Özmen ve Aydoğmuş, 2016; Weston ve ark., 2015; Rahmat ve ark., 2014; Allen ve ark., 2014; Basset ve Leach, 2011; Oliver ve ark., 2010).

Bıyıklı (2018), 11-13 yaş kız yüzücülere uyguladığı 10 haftalık core antrenmanının, sporcuların sürat, dikey sıçrama, denge, mekik, sağ-sol el kavrama ve esneklik değerlerine olumlu yönde katkı sağladığını bildirmiştir. Boyacı ve ark. (2018), 12-14 yaş arası sporculara 10 hafta boyunca uyguladıkları dinamik ve statik core antrenmanlar sonunda, sporcuların performans değerlerinin geliştiğini, statik core egzersizlerden ziyade, dinamik core egzersizlerinin daha olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymuşlardır. Boyacı ve Tutar (2018), çocukların core kuvveti ve dayanıklılığını, statik olarak yapılan Quad-Core ve 4 farklı plank hareketinin arttırdığını tespit etmişlerdir. Boyacı ve Bıyıklı (2018), 11-13 yaş grubu futbolculara uyguladıkları 10 haftalık core antrenmanın fiziksel performansa olumlu yönde etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Boyacı ve Afyon (2017), yaş ortalaması 13,17±1,004 yıl olan sporculara uyguladıkları 12 haftalık core antrenmanı sonucunda, sporcuların performans değerlerinin arttığını bulmuşlardır. Sever ve ark. (2017), 11-13 yaş arasındaki erkek tenisçilere uyguladıkları 8 haftalık core antrenmanı sonucunda, sporcuların isabetli servis hızının olumlu yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir. Özmen ve Aydoğmuş (2016), yaş ortalaması 10.8 ± 0.3 yıl olan badmintoncular üzerine yaptıkları çalışmada, core antrenmanlarının sporcuların denge ve core dayanıklılığını arttırdığını ortaya koymuşlardır. Rahmat ve ark. (2014), 9-12 yaş arasındaki çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcıların uzun atlama ve şınav performansları üzerine core antrenmanının olumlu yönde etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Allen ve ark. (2014), 11,5±2,5 yıl yaş ortalaması olan öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada dinamik core egzersizlerden sonra core kuvvetlerinin geliştiğini tespit etmişlerdir. Basset ve Leach (2011), 9-13 yaş aralığındaki jimnastikçilere uyguladıkları 8 haftalık core antrenmanından sonra, jimnastikçilerin daha uzun bir plank pozisyonunda kalabildiklerini bulmuşlardır. Oliver ve ark. (2010), çocuk sporculara uygulanan core egzersizlerinin çocuklar için faydalı olduğunu ve tipik oturma egzersizlerinden ziyade, bu çalışmalardan daha fazla keyif aldıklarını bildirmiştir.

Sonuç olarak, yaş grubu ve fiziksel uygunluğa göre, düzenli olarak uygulatılan core antrenmanlarının, çocukların motor gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Ergenlik öncesi dönemde kendi vücut ağırlıkları ile yapacakları bu tür kuvvet antrenmanlarının, ergenlik ve sonrasındaki dönemlerde de kuvvet gelişimini olumlu yönde etkileyeceği, kuvvetle beraber diğer motorik özellikleri ve becerileri de iyileştirebileceği söylenebilir. Bu nedenle çocukların oyun veya egzersizleri için ekstra zaman ayrılması gerektiği ve bu çalışmalar içinde de seçilecek egzersizlerin dinamik egzersizlerden oluşması gerektiği, daha iyi bir gelişme isteniyor ise, hem dinamik hem de statik egzersizleri içeren uygulamaların olması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Afyon, Y.A., Mülazımoğlu, O., Boyacı, A. (2017). The Effects of Core Trainings on Speed and Agility Skills of Soccer Players. *International Journal of Sports Science*, 7(6), 239-244.

Afyon, Y.A., Boyacı, A. (2016). The effect of 8-week core training on the development of some motoric features among 18-year-old footbllers. *Journal of Human Sciences*, 13(3) 4595-4603.

Afyon, Y.A. (2014a). The Effect of Core and Plyometric Exercises on Soccer Players, International Journal of Contemporary and Applied Studies of Man, *Anthropologist*, 18(3), 927-932.

Afyon, Y.A. (2014b). Effect of Core training on 16 year-old Soccer Players, *Educational Research an Reviews Journals*, 9(23), 1275-1279.

Allen, B.A., Hannon, J.C., Burns, R.D., Williams, S.M. (2014). Effect of a Core Conditioning Intervention on Tests of Trunk Muscular Endurance in School-aged Children. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 2063-2070.

Aslan, K. A. (2014). *Genç futbolcularda sekiz haftalık "core" antrenmanın denge ve fonksiyonel performans üzerine etkisi*. Selcuk University, Institute of Health Sciences Physical Education and Sports Department, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Basset, S.H., Leach, L.L. (2011). The Effect of an Eight-Week Training Programme on Core Stability in Junior Female Elite Gymnasts. *Afr. Journal Phys*. Hlth. Edu, 9-19.
Bıyıklı, T. (2018). 10 haftalık core antrenmanın 11-13 yaş arası kız yüzücülerde fiziksel performansa etkisi. *Sportif Bakış:Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi,* 5(2), 81-91.
Boyacı, A., Tutar, M., Bıyıklı, T. (2018). *T*he Effect of Dynamic and Static Core Exercises on Physical Performance in Children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(7).
Boyacı, A., Tutar, M. (2018). The Effect of the Quad-Core Traning on Core Muscle Strenght and Endurance. *International Journal of Sports Science*, 8(2), 50-4.
Boyacı, A., Bıyıklı, T., (2018). Core Antrenmanın Fiziksel Performansına Etkisi: Erkek Futbolcular Örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2(2), 18-27.
Boyacı, A., Afyon, Y.A. (2017). The Effect of the Core Training to Physical Performance in Children. *Journal of Education and Practice,* 8(33).
Brilla, L.R., Kauffman, T.H. (2014). Effect of ınspiratory muscle training and core exercise training on core functional tests. *Journal of Professional Exercise Physiology*, 17(3).
Doğan, G. (2015). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi.* Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F., Tepe, A. (2016). The Effects of Eight-Week Core Training on Some Physical and Physiological Parameters of Football Player. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1).
Ezechieli, M., Siebert, C.H., Ettinger, M., Kieffer, O., Weißkopf, M., Miltner, O. (2012). Muscle strength of the lumbar spine in different sports. *Technology and Health Care: Official Journal of the European Society for Engineering and Medicine*, 21(4), 379-386.
Hessari, F.F., Norasteh, A.A., Daneshmandi, H., Ortokand, M.S. (2011). The effect of 8 weeks core stabilization training program on balance in deaf students. *Romanian Sports Medicine Society, Medicana Sportiva*, 15, 56-61.
Hibbs, A., Thompson, K., French, D., Wrigley, A., Spears, I. (2008). Optimizing performance by ımproving core stability and core strength. *Sports Med*., 38(12), 995-08.
Jim, F.S., Jeff, C.M., John, R.B., Jacob, L.T. (2012). Effect of core strength and endurance training on performance in college students: randomized pilot study. *Department of Exercise, Health, and Sport Sciences*,17, 278-290.
Karacaoğlu, S. (2015). *Erkek voleybolcularda core antrenmanın fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
Mayer, J. M., Quillen, W.S., Verna, J.L., Chen, R., Lunseth, P., Dagenais, S. (2015). Impact of a supervised worksite exercise program on back and core muscular endurance in firefighters. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), 165–172.
Nesser, T.W., Lee, W.L. (2009). The relationship between core strength and performance in division I female soccer players. *J Exerc Physiol Online,* 12(2), 21-28.
Nesser, T.W., Huxel, K.C., Tincher, J.L., Okada, T. (2008). The relationship between core stability and performance in division ı football players. *J, Strength Cond Res., 22*(6), 1750-1754.
Oliver, G.D., Adams-Blair, H.R., Dougherty, C.P. (2010). Implementation of a Core Stability Program for Elementary School Children. *Athletic Train Sports Health Care*, 2, 261–266.
Özmen, T., Aydoğmus, M. (2016). Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players, *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, doi:10.1016/j.jbmt.2015.12.006.
Rahmat, A., Naser, H., Belal, M., Hasan, D. (2014). The Effect of Core Stabilization Exercises on the Physical Fitness in Children 9-12 Years. *Medicina Sportiva: Journal of Romanian Sports Medicine Society*, 10(3).
Reed, C.A., Ford, K.R., Myer, G.D., Hewett, T.E. (2012). The effects of isolated and integrated "core stability" training on athletic performance measures: a systematic review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.),* 42(8), 697–706.
Sadeghi, H., Nik, H.N., Darchini, M.A., Mohammadi, R. (2013). The effect of six- week plyometric and core stability exercises on performance of male athlete. 11-14 years old. *Adv. Environ. Biol*. 7, 1195-1201.
Saeterbakken, H.A., Van, T.R., Seiler, S. (2011). Effect of Core Stability Training on Throwing Velocity in Female Handball Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, (3), 712-718.
Sever, O., Kır, R., Yaman, M. (2017). The İmpact of Periodized Core Training Program on Accurate Service Velocity of Male Tennis Players Aged 11-13 Years. *International Journal of Human Kintecis,* 14(3), 3022-3030.
Sever, O. (2016). *Statik ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcuların Sürat ve Çabukluk Performansına Etkisinin Karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
Takatani, A. (2012). *A correlation among core stability, core strength, core power, and kicking velocity in Division II college soccer athletes*. Yüksek Lisans Tezi, Pensilvanya Üniversitesi, California.
Thomas, W.N., William, L.L. (2009). The relationship between core strenght and performance in division ı. famale soccer player. Offic. *Res. J. Am. Soc. Exerc. Physiol*., 12(2).

Tse, M.A., McManus, A.M., Masters, R.S.W. (2005). Development and validatio of a core endurance intervention program: Implications for performance in college-age rowers. *J Strength Cond Res*., 19, 547–553.
Wagner, J.S. (2010). *Convergent validity between field tests of isometric core strength, functional core strength, and sport performance variables in female soccer players*. Boise State Üniversitesi, Doktora Tezi.
Weston, M., Hibbs, A.E., Thompson, K.G., Spears, I.R. (2015). Isolated core training improves sprint performance in national-level junior swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 10(2), 204-210.
Willardson, J.M. (2007). Core stability training: Applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 979-985.

SB211

KADINLAR 2014-2018 CEV VOLEYBOL ŞAMPİYONLAR LİGİNDE OYNANAN MAÇLARDAKİ BAZI DEĞİŞKENLERİN MAÇI KAZANMA VE KAYBETMEYE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Murat Şentuna[1], Güçlü Özen[2]
[1]Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, tarumnil@gmail.com
[2]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü, guclu1234@yahoo.com

ÖZET

Bu araştırmada, 2014-2018 sezonlarında Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) Kadınlar Avrupa Voleybol Şampiyonlar Liginde oynanan maçların (431 maç, 1293 set) verileri incelenerek maçı kazanma ve kaybetmeye neden olan parametrelerin pozitif ve negatif etkileri araştırılmıştır. Her maçta kazanmaya ve kaybetmeye sebep olan üç set incelenmiştir. Araştırmada kullanılan veriler CEV tarafından her maç sonrası yayınlanan maç sonu istatistiklerinden elde edilmiştir. Bu veriler (servis hatası, servisten direk sayı, savunma hatası, başarılı savunma yüzdesi, hücum hatası, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok, rakip hatasından alınan sayı) değişkenleridir. Araştırmanın değişkenleri Lojistik Regresyon analizi ile test edilmiş (P<0,05), modelin uyum iyiliği ise Hosmer-Lemesow testi ile ölçülmüştür (1.00). Araştırmanın sonuçlarına göre servis hatası, servisten direk sayı, savunma hatası, hücum hatası, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok, rakip hatasından alınan sayı değişkenlerindeki bir birimlik artışın maçın kazanılması ve kaybedilmesi üzerinde anlamlı pozitif ve negatif etkilerinin olduğu, başarılı savunma yüzdesi değişkenindeki artışların maçın kazanılmasında hiçbir pozitif veya negatif etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Voleybol, maç, maç analizi, hücum, savunma

THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF SOME VARIABLES IN THE CEV WOMEN VOLLEYBALL CHAMPİONS LEAGUE MATCH BETWEEN 2014-2018 ON WINNING AND LOSING

ABSTRACT

In this study, the data of the matches played by the European Volleyball Confederation (CEV) in the Women's European Volleyball Champions League held in the 2014-2018 seasons (431 matches, 1293 sets) were analyzed. And the positive and negative effects of the parameters that caused the win and loss were investigated. In each match, three sets have been examined which cause to win and lose. The data used in the study were obtained from the end of game statistics published by CEV after each match. These data (service error, service ace, defense error, successful defense percentage, attack error, successful attack, successful attack percentage, block, opponent error) are the variables. The variables of the study were tested by logistic regression analysis (P <0.05) and the fit of the model was measured by Hosmer-Lemesow test (1.00). According to the results of the study, the service error, service ace, defense error, attack error, successful attack, successful attack percentage, block, opponent error, successful attack percentage of a significant increase in the percentage of the match winning and loss of the match has significant positive and negative effects, successful It was found that the increase in the percentage of defense percentage had no positive or negative effect on winning the match. According to the results of the study, significant positive and negative impacts on the win or loss of the match, service error, service ace, defense error, attack error, successful attack, successful attack percentage, block, opponent error a unit increase in variables. However, it was found that a one-unit increase in the percentage of successful defense did not have any positive or negative effect on the gain or loss of the match.
Key words: Volleyball, match, match analyze, offense, defense

GİRİŞ

Voleybol dünya çapında çok popüler olan bir takım spordur (Kenny ve Gregory, 2006). Sporcular oyun sırasında tekrarlanan hücum, savunma, blok, servis, servis karşılama ve pas gibi voleybola özgü teknik hareketleri kullanırlar ve bu hareketler her oyuncunun müsabakada başarılı olabilmesi için sahip olması gereken temel becerilerdir

(Kollath, 1996). Antrenörler müsabakayı kazanabilmek için her zaman takımlarının performanslarını arttırmayı düşünürler (Hughes & Franks, 2008, 2008; Lago-Ballesteros & Lago-Peñas, 2010).

Performansın istatistiksel olarak izlenmesi yoluyla elde edilen bilgiler araştırmalarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda takım sporlarında da maç anındaki parametrelerinin analiz edilmesi ile başarının ölçülmesi sık görülen bir durumdur (Eom & Schutz, 1992; Hughes & Daniel, 2003; Palao, Santos, & Urena, 2004).

Maç analizleri günümüzde sporda başarıyı engelleyen kriterleri daha iyi anlayabilmek için çok önemli bir rol üstlenmekte ve bir çok antrenör tarafından kullanılmaktadır (Carling, Reilly, & Williams, 2009; McGarry ve ark., 2013, O'Donoghue, 2015; O'Donoghue, & Holmes, 2015). Maç analizleri bilimsel anlamda iki farklı amaçla yapılmaktadır: (1) Belirli bir spor hakkında üretilen bilimsel bilgiyi organize etmek ve sistematik hale getirmek için (Karcher & Buchheit, 2014; Marcelino ve ark., 2011; Medeiro ve ark., 2014; Moore, Bullough ve ark., 2014; Sarmento ve ark., 2014), (2) maç analizi kullanılarak yapılan bilimsel araştırmalarda belirli metodolojik prosedürlerin paylaşılarak gelişmesini sağlamak için (Barris ve Button, 2008; Lees, 2002). Bazı araştırmalar (Hunter & O'Donoghue, 2001; James ve ark., 2005; Vivian ve ark., 2001) ise performans göstergelerinin geliştirilmesi ve kullanılmasına odaklanmıştır (Jones ve ark. 2008). Bu çalışmaların birçoğunda farklı spor dallarında kazanan ve kaybeden takımların karşılaştırılması ile takım performansının göstergeleri bulunmaya çalışılmaktadır (Hughes & White, 1997; Hunter & O'Donoghue, 2001; Jones ve ark., 2004; McCorry ve ark., 2001; Stanhope & Hughes, 1997).

Voleybol oyununda kazanma veya kaybetme çok sayıda faktöre bağlıdır. Bu faktörler oyunun belirli bölümlerindeki teknik-taktik anlayışının da etkili ve verimli olarak kullanılabilmesi için önemlidir. Aynı zamanda bu düzenlemeler oyuncuların bireysel gelişimlerine de etki eder, daha dengeli ve uyumlu bir takım düzeni oluşmasını da sağlar (Marko ve ark., 2009).

Bu çalışmanın amacı voleybolda kullanılan temel becerilerdeki bir birimlik artışın kazanma ve kaybetmeyi hangi düzeyde etkilediğini belirlemek ve antrenörleri takımlarını hazırlarken uyguladıkları antrenmanda bu değişkenlerden hangilerine daha çok zaman ayırmaları gerektiği hakkında yol göstermektir.

YÖNTEM

Bu araştırmada, 2014-2018 sezonlarında Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) Kadınlar Voleybol Şampiyonlar Liginde oynanan maçların (431 maç) verileri incelenerek maçı kazanma ve kaybetmeye neden olan değişkenlerdeki bir birimlik artışın pozitif ve negatif etkileri araştırılmıştır.

Tablo 1. 2014-2018 yılları arasında CEV Kadınlar Voleybol Şampiyonlar Ligi maç sayıları

Yıllar	Maç sayısı
2014	77
2015	86
2016	94
2017	82
2018	92
Toplam	**431**

Araştırmanın verileri CEV tarafından maç sonrası yayınlanan istatistiklerinden elde edilmiş ve her maçta kazanmaya ve kaybetmeye neden olan üç set (1293 set) incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri olarak servis hatası, servisten direk sayı, savunma hatası, başarılı savunma yüzdesi, hücum hatası, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok, rakip hatasından alınan sayı olarak belirlenmiştir.

Verilerin analizi yapılırken Lojistik Regresyon Analizi test yöntemi kullanılmış ($P<0.05$), test modelinin uyum iyiliği ise Hosmer and Lemeshow Testi ile ölçülmüştür. Modelin açıklayıcılığı Nagelkerke R^2 değeri ile değerlendirilmiş, güven aralığı olarak %95 CI değerleri (çalışma 100 kez tekrarlandığında çalışmaların 95'inde elde edilecek OR-odds ratio değerleri) belirlenmiştir.

Lojistik regresyon modelleri zayıf ölçekle ölçülmüş değişkenler arasındaki ilişkinin şeklini ortaya koyan modellerdir ve genellikle üzerinde durulan olayın gerçekleşmesi 1, gerçekleşmemesi ise 0 ile gösterilir (Hosmer − Lemeshow, 1980). Lojistik regresyon analizi istatistikte bağımlı değişkenin iki durumlu olduğu regresyon modelidir. İki durumlu lojistik analiz modeli bir veya çok daha fazla bağımsız değişken üzerinden iki durumlu (binary/dikotom) sonucun olasılığını hesaplarken kullanılmaktadır. İki durumlu lojistik regresyon analizinde sürekli, sıralı veya kategorik bağımsız değişkenler olabilir. Çok değişkenli model oluşturulurken modelde yer alacak bağımsız değişkenler arasında yüksek dereceli korelasyon varlığı (multikolliniarite) incelenmelidir (Kılıç, 2015).
Bu çalışmada 9 bağımsız değişken (servis hatası, servisten direk sayı, savunma hatası, başarılı savunma yüzdesi, hücum hatası, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok, rakip hatasından alınan sayı) bulunmaktadır ve her birisi için 431 x 2 = 862 (kazanan / kaybeden) olgu tanımlanmıştır.

Lojistik regresyon fonksiyonu $\pi(x) = \frac{\exp(\beta_0 + \beta_1 X)}{1+\exp(\beta_0 + \beta_1 X)}$ şeklindedir (Bircan, 2004).

Hosmer-Lemeshow testi lojistik regresyon modellerinde uyum iyiliği için kullanılan istatistiksel bir test yöntemidir ve risk tahmini modellerinde sıklıkla kullanılır. Test, model örnekleminin alt gruplarında gözlenen durum oranları ile beklenen durum oranlarının eşleştirilmiş olup olmadığını değerlendirir. Hosmer-Lemeshow testi özellikle alt grupları uygun risk değerlerinin onda biri olarak tanımlar. Modeller iyi ayarlanmış benzer alt grupların beklenen ve gözlenen olay oranları olarak adlandırılmıştır.

(Hosmer-Lemeshow, 1980 ve 2000; Bircan, 2004). Modele iyi denebilmesi için "sig" değerinin 0.05'den büyük olması istenir (Kılıç, 2015).

BULGULAR

CEV Kadınlar Voleybol Şampiyonlar Liginin 2014-2018 yılları arasındaki beş sezonda oynanan maçlarının maçı kazanmaya olan etkilerinin incelendiği araştırmanın analiz sonuçları şöyledir.
Tablo 2. Bağımsız değişkenlerin kazanan ve kaybeden takımlara göre ortalama ve fark değerleri

	Servis hatası	Servisten direk sayı	Savunma hatası	Başarılı savunma %	Hücum hatası	Başarılı hücum	Başarılı hücum %	Blok	Rakip hatası sayı
Kazanan	6.84	5.88	3.38	53.97	11.45	40.83	46.28	9.68	17.30
Kaybeden	6.41	2.94	6.64	48.01	17.91	31.29	33.51	5.59	14.58
Fark	0.43	2.94	-3.26	5.96	-6.46	9.54	12.77	4.09	2.72

Kazanan takımların kaybeden takımlara göre servis hatası ortalaması 0,43, servisten direk alınan sayı ortalaması 2.94, başarılı savunma yüzdesi ortalaması 5.96, başarılı hücum ortalaması 9.54, başarılı hücum yüzdesi ortalaması 12.77, blok ortalaması 4.09, rakip hatasından kazanılan sayı ortalaması 2.72 daha fazladır. Kaybeden takımların kazanan takımlara göre savunma hatası ortalaması -3.26 ve hücum hatası ortalaması -6.46 daha fazladır. Buna göre kazanan takımların daha az servis hatası yaptıkları, servisten direk olarak daha çok sayı aldıkları, başarılı savunma yüzdelerinin daha yüksek olduğu, başarılı hücum ve yüzdesinin daha yüksek olduğu, daha etkili ve çok blok yaptıkları ve rakiplerinin daha çok hata yapmasından dolayı maçı kazandıkları, kaybeden takımların ise daha çok savunma ve hücum hatası yaptıkları görülmektedir.
Lojistik regresyon analizinde *bağımlı değişken referans noktası* olarak kazanan takım değerleri alınmıştır (kazanan 0, kaybeden 1). Omnibus Testine göre 9 adet parametre dikkate alındığında model katsayısının Ki Kare değeri 1130,253 olarak, P değeri ise 0,000 (P<0,05) olarak bulunmuştur. P değerinin P<0,05 olması modelin anlamlı ve iyi olduğunu göstermektedir. Model özetine bakıldığında -2 Log likelihood'a (64,732[a]) göre modelin küçük bir model olduğu görülmekte ve modelin açıklayıcı değeri olan R^2 değerinin de (0,974) varyansın yüzde 974'ünü açıkladığı görülmüştür. Hosmer Lemeshow uyum iyiliği test değerlerine bakıldığında Ki Kare değeri 0,064 olarak bulunmuştur. P değeri ise 1.00'dir. P değerinin P>0,05 ve 1'e yakın olması uyum iyiliğinin yüksek ve iyi bir model olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Lojistik modelin anlamlılık, olasılık ve güven sınırları değerleri

	β	SE (β)	Wald	SD	P	Exp(β)	95% Güven Sınırları	
							Alt	Üst
Servis hatası	0.531	0.165	10.298	1	**0.001**	1.700	1.229	2.351
Servisten direk sayı	-1.207	0.240	25.220	1	**0.000**	0.299	0.187	0.479
Savunma hatası	0.753	0.183	16.848	1	**0.000**	2.123	1.482	3.042
Başarılı savunma %	0.081	0.042	3.662	1	0.056	1.084	0.998	1.177
Hücum hatası	0.336	0.108	9.708	1	**0.002**	1.399	1.133	1.729
Başarılı hücum	-0.750	0.174	18.554	1	**0.000**	0.472	0.336	0.665
Başarılı hücum %	-0.209	0.080	6.889	1	**0.009**	0.812	0.694	0.948
Blok	-1.074	0.216	24.713	1	**0.000**	0.342	0.224	0.522
Rakip hatası sayı	-0.909	0.185	24.231	1	**0.000**	0.403	0.280	0.578
Sabit	49.209	10.046	23.993	1	0.000	2.352		

Not: P<0,05; β: Tahmin edilen katsayı; SE (β): Tahmin edilen standart hata; Wald: Wald değeri; SD: Serbestlik derecesi; P: Anlamlılık değeri; Exp(β): Üstel β/odds oranı

Yapılan Lojistik Modelin anlam düzeylerine bakıldığında P<0.05 değeri taşıyan servis hatası, servisten direk sayı, savunma hatası, hücum hatası, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok ve rakip hatasından alınan sayı değişkenlerinin anlamlı çıktığı, başarılı savunma yüzdesi değişkeninin ise anlamsız değer taşıdığı görülmektedir.

Lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre β sütunundaki değerlerin pozitif ve negatif anlamlarına bakıldığında (bağımlı değişken referans noktası olarak kazanan takım değerleri alındığı için) kazanma ve kaybetme üzerinde servisten direk sayı, başarılı hücum, başarılı hücum yüzdesi, blok ve rakip hatasından alınan sayı değişkenleri anlamlı negatif etki göstererek kaybetmeye etki ederken, servis hatası, savunma hatası, başarılı savunma yüzdesi ve hücum hatası değişkenleri anlamlı pozitif etki göstererek kazanmaya etki ettiği görülmektedir.
Buna göre servisten alınan direk sayının bir birim düşük olması maçı kaybetme olasılığını 3.34 kat (1/0.299) , başarılı hücum sayının bir birim düşük olması maçı kaybetme olasılığını 2.38 kat (1/0.472), başarılı hücum yüzdesinin bir birim düşük olması maçı kaybetme olasılığını 1.23 kat (1/0.812), blok sayının bir birim düşük olması maçı kaybetme olasılığını 2.92 kat (1/0.342) ve rakip hatasından alınan sayının bir birim düşük olması maçı kaybetme olasılığını 2.48 kat (1/0.403) arttırdığı belirlenmiştir.
Ayrıca servis hatasının bir birim az olması maçı kazanma olasılığını 1.70 kat, savunma hatasının bir birim az olması maçı kazanma olasılığını 2.12 kat, başarılı savunma yüzdesinin bir birim fazla olması maçı kazanma olasılığını 1.08 kat ve hücum hatasının bir birim az olması maçı kazanma olasılığını 1.39 kat arttırdığı, başarılı savunma yüzdesi değişkenindeki bir birimlik artışın (0.056; P<0.05) maçın kazanılmasında hiçbir pozitif veya negatif anlamlı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre tüm değişkenlerdeki bir birimlik artışın maçın kazanılması ve kaybedilmesi üzerinde anlamlı pozitif ve negatif etkilerinin olduğu bulunmuştur. Servisten direk sayı, mükemmel hücum, mükemmel hücum yüzdesi, blok, rakip takım hatasından alınan sayı değişkenlerinin negatif etki yarattığı, servis hatası savunma hatası, savunma pozitif yüzdesi, hücum hatası değişkenleri pozitif etki yarattığı belirlenmiştir.
Maç analizi, sporcuların rekabet güçlerini arttırma ve kendilerini geliştirmelerini sağlamak için geri bildirim sağlayabilecek performans bilgilerinin toplanmasına yardımcı olduğu için önemlidir (Maslovat ve Franks, 2008). Aynı zamanda yetenekli sporcuların tespiti için de kullanılabilir (Carling ve diğerleri, 2005). Araştırmada bulunan sonuçlarda bu durumu desteklemektedir.

Allan (2009) yaptığı araştırmada "Bayesian Tekniği" olarak bilinen ve ilk olarak Lindley (1964) ve Leonard'ın (1972) çalışmalarında kullandığı lojistik regresyon modeli ile voleybol sporuna özgü bireysel becerilerin (smaç ve float servis, pas, manşet ve set kurma) performans üzerindeki etkileri incelenerek sayı kazanma olasılığının nasıl etkilendiği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma becerilerin önemini belirlemeye yönelik olarak alanda yapılan ilk çalışmalardan birisidir. Çalışmanın sonuçlarında float servisin smaç servisten daha etkili olduğu, manşet almanın smaç vuruşundan sonra gelen bir beceri olduğu için daha az önemli olduğu belirlenmiştir.

Marcelino ve arkadaşları (2005) voleybolda maç kazanma ile ilişkili olan en önemli üç becerinin smaç, servis ve blok olduğunu belirtmekte bazı çalışmalarda bunu desteklemektedir (Palao ve ark., 2004; Häyrinen, 2004). Bu çalışma sonuçları da hücum, servis ve blok değişkenlerinin maçı kazanmada önemli olduğunu desteklemektedir.

2010-2011 sezonunda yer alan 11 bayan voleybol takımının TVF'nin resmi web sitesinden alınan maç sonuçları verileri üzerinden yapılan bir araştırmada (Zırhlıoğlu, 2013), "Çok Boyutlu Ölçekleme" (MDS) yöntemi ile voleybol teknikleri incelenerek, bazı ölçümlerin takım performansına olan pozitif ve negatif etkileri araştırılmıştır. Servisten doğrudan sayı alma (ace), mükemmel servis karşılama ve hücumdan doğrudan alınan sayının pozitif yönde (yüksek) olması maçın kazanılmasında, negatif yönde (az) olması ise maçın kaybedilmesinde takım performansını etkileyen boyutlar olarak bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları da bulunan bu sonuçları desteklemektedir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada anlamlı sonuçları olan değişkenlerin bir birim artışında maçın kazanılması ve kaybedilmesi üzerinde önemli etkiye sahip olduğunun görüldüğü düşünüldüğünde, müsabaka boyunca bir birimden fazla olacak artışların etkisinin de katlanarak çoğalacağı söylenebilir. Bu nedenle antrenörlerin takımındaki oyuncuların bu parametreler üzerindeki becerilerini ve dikkatlerini geliştirmek için antrenmanlarında daha çok zaman ayırmaları ve yeni çalışmalar yaptırmaları gerektiği düşünülmekte ve önerilmektedir. Bu çalışma diğer şampiyona ve liglerde oynanan maçların verileri dikkate alınarak tekrar edilebilir. Ayrıca erkek takımları üzerinde de yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Allan, M.L. (2009) Measuring Skill Importance in Women's Soccer and Volleyball, *Unpublished Master of Science Thesis*, Department of Statistics Brigham Young University, April.
2. Barris, S. & Button, C. (2008). A review of vision-based motion analysis in sport. *Sports Medicine*, *38*(12), 1025-1043.
3. Bircan, H. (2004). Lojistik Regresyon Analizi: Tıp Verileri Üzerine Bir Uygulama. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, No:2: 185-208.
4. Carling C, Williams MA, Reilly T. (2005). *Handbook of soccer match analysis.* London: Routledge.
5. Carling, C. Reilly, T.&Williams, A. (2009). *Performance assessment for field sports.* London: Routledge.
6. Eom, H. J. & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 63,* 11–18.
7. Häyrinen M. (2004). Differences between winner and loser teams in men´s European top-level volleyball. In: O'Donoghue P, Hughes M. (Eds.). *Performance Analysis of Sport VI*. Cardiff: UWIC. Pp. 194-199.
8. Hosmer, D.W. & Lemeshow, S. (1980). Goodness of Fit Tests for the Multiple Logistic Regression Model. *Communications in Statistics*, Seri A 9. 1043-1069.
9. Hosmer, D.W. & Lemeshow S. (2000). Applied Logistic Regression. *John Wiley and Sons*, New York.
10. Hughes MD, White P. (1997). An analysis of forward play in the 1991 rugby union world cup for men. In: Hughes MD. (Ed.). *Notational analysis of sport I & II*. Cardiff: UWIC. Pp. 183-191.
11. Hughes, M. & Daniel, R. (2003). Playing patterns of elite and non elite volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 3(1),* 50–56.
12. Hughes, M. & Franks, I. (2008). *The essentials of Performance analysis: an introduction*. London: Routledge
13. Hunter P, O'Donoghue P. (2001) A match analysis of the 1999 rugby union world cup. In: Hughes MD, Franks I. (Eds.). *Pass.com: Fifth World Congress of Performance Analysis of Sport*. Cardiff: UWIC. Pp. 85-90.
14. James N, Mellalieu SD, Jones NMP. (2005). The development of position-specific performance indicators in professional rugby union. *J Sport Sci.*; 23(1):63–72.
15. Jones NM, Mellalieu SD, James N. (2004) Team performance indicators in rugby union as a function of winner and loser. *International Journal of Performance Analysis in Sport*; 4.61–71.
16. Karcher, C. & Buchheit, M. (2014). On-Court Demands of Elite Handball, with Special Reference to Playing Positions. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*.
17. Kenny, B. & Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to success. Campaign, IL: Human Kinetics.

18. Kılıç, S. (2015). Binary Logistic Regression Analysis. *Journal of Mood Disorders*, January Vol:5, No:4, 191-194.
19. Kollath, E. (1996). Bewegungsanalyse in den Sportspielen. *Köln, Germany: Sport & Buch Strauß.*
20. Lago-Ballesteros, J. & Lago-Peñas, C. (2010). Performance in team sports: Identifying the keys to success in soccer. *Journal of Human Kinetics*, *25*, 85-91.
21. Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: a critical review. *Journal of Sports Sciences*, *20*(10), 813-828.
22. Leonard, T. (1972). "Bayesian Methods for Binomial Data," Biometrika, 59, 581–589.
23. Lindley, D. V. (1964). "The Bayesian Analysis of Contingency Tables," *The Annals of Mathematical Statistics*, 35, 1622–1643.
24. Marcelino R, Mesquita I, Afonso J. (2005). The weight of terminal actions in Volleyball. Contributions of the spike, serve and block for the teams rankings in the World League 2005. *International Journal of Performance Analysis in Sport,* 88(2):1-7.
25. Marcelino, R. Sampaio, J., & Mesquita, I. (2011). Research on the game analysis: from static to dynamic modeling. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, *11*(1), 481-499.
26. Marko Z. Nenad M. Tomica R. (2009). Differences In Rotations Between The Winning And Losing Teams At The Youth European Volleyball Championships For Girls. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn., vol.39, no.4.*
27. Maslovat D, Franks I. (2008). The need for feedback. In: Hughes M, Franks I. (Eds). *The essentials of performance analysis: an introduction*. London: Routledg, Pp.1-7.
28. McCorry M, Saunders ED, O'Donoghue PG, Murphy MH. (2001). A match analysis of the knockout stages of the 1995 Rugby Union World Cup. In: Hughes MD. *Notational analysis of sport III*. Cardiff: UWIC. Pp.230-239.
29. McGarry, T. O'Donoghue, P. & Sampaio, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*: Routledge
30. Medeiros, A. I. A. Palao, J. M. Marcelino, R., & Mesquita, I. (2014). Systematic review on sports performance in beach volleyball from match analysis. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*,*16*(6), 698-708.
31. Moore, R. Bullough, S. Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*,*2*(3), 108-116.
32. O'Donoghue, P. (2015). *An Introduction to Performance Analysis of Sport*. London: Routledge.
33. O'Donoghue, P. & Holmes, L. (2015). *Data Analysis in Sport*. London: Routledge.
34. Palao JM, Santos JA, Ureña A. (2004). Effect of team level on performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport.*; 4(2):50-60.
35. Palao, J. M. Santos, J. A., & Urena, A. (2005). The effect of the setter's position on the spike in volleyball. *Journal of Human Movement Studies, 48(1),* 25–40.
36. Sarmento, H. Marcelino, R. Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of sports sciences*, *32*(20), 1831-1843.
37. Stanhope J, Hughes MD. (1997). An analysis of scoring in the 1991 rugby union World Cup. In: Hughes MD. (Ed.). *Notational analysis of sport III*. Cardiff: UWIC. Pp. 167-176.
38. Vivian R, Mullen R, Hughes MD. (2001). Performance profiles at league, European Cup and International levels of male rugby union players, with specific reference to flankers, number 8s and number 9s. In: Hughes MD, Franks I. *Pass.com: Fifth World Congress of Performance Analysis of Sport*. Cardiff: UWIC. Pp.137-143.
39. Zırhlıoğlu, G. (2013). "Evaluation of Volleyball Statistics with Multidimensional Scaling Analysis", International Journal of Sports Science and Engineering, Vol. 07, No. 01, pp. 021-025, Yuzuncu Yıl University, Education Faculty, Van, Turkey.

SB226

Elit Sprinterlerin Bir Yarışma Periyodunun Değerlendirilmesi:
100 Metre Branş Örneği

Tuncay Örs[1], Işık Bayraktar[2], Mustafa Onur Demir[3], Berfin Serdil Örs[4]

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı, tuncayors400@gmail.com
[2]Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, isik.bayraktar@alanya.edu.tr
[3]Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanlığı, onurdemir224@gmail.com
[4]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, bsutcu@adu.edu.tr

ÖZET

Yıllık antrenman planlamasının bir evresi olan yarışma dönemi için, sporcunun sezona ne zaman başlayacağı, toplam yarışma sayısı, yarışma sıklığı, hedef yarışmada zirve performansın sergilenebilmesi, sürdürülebilir başarı gibi unsurlar antrenörün sezon öncesinde cevaplaması gereken sorular ve başa çıkması gereken konulardır. Antrenör ve antrenman bilimciler için merak uyandıran bu konunun, günümüzde nasıl gerçekleştiği sorusuna cevap vermek için 2018 dünya listelerindeki elit kadın ve erkek sporcuların yarışma periyodundaki farklı değişkenleri ortaya koymak, bunlar arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Araştırma grubunu, 2018 sezonunda 100 m branşında dünya listelerinde ilk 50 sıraya giren kadın ve erkek elit sporcular oluşturmuştur. Uluslararası Atletizm Federasyonu'nun (IAAF) resmi web sayfasındaki 2018 dünya sıralamaları üzerinden sporcuların sezondaki yarışma bilgilerine ulaşılmıştır. Her bir sporcunun doğum tarihi, sezon boyunca yaptığı yarışmaların tarihleri ve elde ettikleri dereceler veri tabanından kaydedilmiştir. Sporcuların yaşı, sezon toplam gün sayısı, yarışma sayısı, sezon en iyi derecesine (SB) göre sezon ortalama, başlangıç ve bitiriş derecelerinin yüzde oranları hesaplanmıştır. Bu verilere basit istatistik uygulanmış; ayrıca sezon ortalama, başlangıç ve bitiriş derecelerinin sezon en iyi derecesi ile ilişkileri belirlenerek lineer regresyon yapılmıştır.

Araştırma grubunun yaş ortalaması erkeklerde 25,1 yıl, kadınlarda ise 24,0 yıldır. Sezonda erkekler ortalama 13 yarış, kadınlar ise 11 yarış koşmuştur. Her iki cinsiyet için de yarışma sıklığı 10 günde bir olarak hesaplanmıştır. En fazla koşulan yarış sayısı erkeklerde 25, kadınlarda ise 26 yarıştır. SB performansının kadınlarda yedinci yarışmada, erkeklerde ise sekizinci yarışmada gerçekleştiği görülmüştür. Sporcuların sezon başlangıç, bitiriş ve ortalama performansları, SB performansının %98'idir. Toplam sezon gün sayısı ise erkeklerde ortalama 124 gün, kadınlarda ise 104 gündür ve cinsiyetler arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer değişkenlerde ise cinsiyetler arasında benzerlik görülmüştür. Sezon başlangıç performansının her iki cinsiyette de SB (Erkek: $r=0,43$; Kadın: $r=0,64$, $p<0,05$) ve sezon ortalama (Erkek: $r=0,75$; Kadın: $r=0,78$, $p<0,05$) performansları ile anlamlı ilişkileri tespit edilmiştir. Yüksek ilişki düzeyi gözlenen sezon başlangıç ve sezon ortalama performans değişkenleri arasında oluşturulan lineer regresyon modeline göre, erkeklerde sezon başlangıç performansı sezon ortalama performansını %56, kadınlarda ise %60 oranında yordadığı görülmüştür.

Elit 100m koşucuların yarışma periyodunda ortalama her 10 günde bir yarış koştuğu, ayrıca yarışma periyodunun erkeklerde ortalama 4 ay, kadınlarda ise 3,5 ay sürdüğü belirlenmiştir. Bu branşta sezon başlangıç performansı sezon ortalama performansının yaklaşık %60'nı açıklayabildiği tespit edilmiştir. Bu sebeple antrenörlerin sezonda hedefledikleri zirve başarıya ulaşabilmeleri konusunda, sezon başlangıç performansının bir öngörü oluşturabileceği söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Periyotlama, sezonun en iyi performansı, IAAF, sıralama listesi

A COMPETITION PERIOD EVALUATION OF ELITE SPRINTERS:
100 METERS EVENT SAMPLE

ABSTRACT

For the competition period, which is a phase of the annual training planning, the time when the athlete starts the season, the total number of competitions, the frequency of the competition, the peak performance in the target competition, and the sustainable success are the questions that the trainer should answer before the season and the issues to be dealt with. This study was carried out to reveal the different variables in the competition season of elite men and female athletes in the 2018 world lists and to determine the relationships among them to answer the question of how this issue, which aroused interest for coaches and training scientists, is nowadays.

The research group consisted of male and female elite athletes who ranked in the top 50 in the 100m event during the 2018 season. The athletes' competition information in the season was reached from the 2018 world rankings that are published in the International Association of Athletic Federations' (IAAF) official web page. The date of birth of each athlete, the dates of the competitions he/she made during the season and the ratings they had obtained were recorded from the database.The age of the athletes, the total number of days in the season, the number of competitions, average, the percentages of the start and end performances were calculated according to the season's best performance (SB). Simple statistics were applied to these data; In addition, linear regression was made by determining the relationship between season average, start and end performances with the best performance of season.

The mean age of the study group was 25.1 years in males and 24.0 years in females. During the season, men run an average of 13 races and female run 11 races. For both gender, the frequency of the competition was calculated as 10 days. The maximum number of competitions was 25 for men and 26 for female. SB performance was observed in the seventh competition in female and in the eighth in men. The season start, end and average performances of the athletes were 98% of the SB performance. The total number of season days was 124 days for men and 104 days for female and statistically significant difference was observed between gender ($p<0.05$). In other variables, there was similarity between the gender. Significant relationships were determined between the SB (Men: $r=0.43$; Female: $r=0.64$, $p<0.05$) and season average (Men: $r=0.75$; Female: $r=0.78$, $p<0.05$) performances in both gender. According to the linear regression model, in which the high relationship level was formed between season start and season average performance variables observed, it was seen that the season start performance in men explained the average performance of the season by 56% and the rate of 60% among female.

It was determined that the elite 100m runners ran every 10 days on average during the competition period it was also determined that the competition period lasted 4 months in men and 3.5 months in female. It was determined that the season start performance in this event could explain about 60% of the season average performance. For this reason, it can be said that the start-up performance of the period could be a foresight in order for the coaches to reach the summit success they were targeting in the season.

Keywords: Sprint, peak performance, goal competition

GİRİŞ

Yürüme, atma, atlama gibi insanın doğal hareketlerinden biri de koşudur. İlkçağlarda insan yaşamı için hayati önemi olan kaçma, yakalama, avlanma ve beslenme amaçlı farklı koşullardaki faaliyetlerin hızlı bir koşu ile gerçekleşebileceği ifade edilir. Bu sebeple de bilinçli beden eğitimi ve spor eğitimi tarihinin koşu ile başladığı düşünülür. Eski Yunanlılarda antik olimpiyatların başlangıç (M.Ö.776) programındaki 'stadyon' veya 'dramos' koşusu da örnek verilebilir (Demir, 2008).

Atletizmin kısa mesafe koşularından olan 100 metre yarışması, Olimpiyat Oyunları'nın en çok seyircisi olan spor branşı olarak bilinir. Londra Olimpiyat Oyunları'nda açılış (27 milyon) ve kapanış töreninden (23 milyon) sonra 100 metre finali İngilizler tarafından TV'de en çok izlenen (20 milyon) üçüncü olimpik etkinlik olmuştur. Seyretme oranlarında 200 metre finali ise 15 milyon seyirci ile sekizinci sırada yer almıştır (Plunkett, 2012). Böylesine popüler bir spor branşının ilk resmi rekor kayıtlarının güncel rekorlara kadar gelişimi ise insanın hayal gücünü zorlayacak niteliktedir. Modern olimpiyatların başlangıcı olan 1896 Atina olimpiyatlarında erkeklerde 12,2 saniye koşulmuştur. Aradan geçen 113 yıl sonra, 2009 yılında, bu rekor 9,58 saniyeye ulaşarak %21'lik bir gelişme göstermiştir. Kadınlarda ise 1928 yılında koşulan 13,0 saniye, 1988 yılında koşulan 10,49 saniye ile 60 yılda %19 bir gelişim göstermiştir. İlerlemenin arkasında, spor bilimlerinin gelişimine bağlı olarak sporcu seçimi, teknik, malzeme, teknoloji gibi alanlarda buluşlar, yenilikler etkili unsurlar olarak görülebilir.

Spor branşı özelinde yapılan antrenmanın amacı, içeriği, kullanılan araç gereç, uygulanan yöntemler hedeflere göre belirlenmiş yıllık planlar dahilinde yapılması durumunda yüksek verim seviyelerine ulaşılabileceği, antrenman bilimcilerin hem fikir olduğu konuların başındadır. Bir başka deyişle periyodizasyon kavramı ve bu konudaki çalışmalar rekorların gelişimindeki etkisi, özellikle hedef yarışmalarda üst düzey performans sergileyebilmenin anahtarı olarak antrenman biliminin temel konularındandır. Birçok spor branşında yaygın olarak kullanılan, yılın üç ana antrenman evresine bölünmesidir: hazırlık, yarışma ve geçiş (Bompa, 1994; Matveyev, 1981). Sporcunun seviyesi ve hedeflerine bağlı olarak faaliyet programında belirlenen yarışmaların öncelik sırasına göre dizilmesi yarışma periyodunun tasarımında önemlidir. Birinci öncelikli yarışmalar en yüksek form zirvesinin beklendiği yarışmalar (2-4 yarışma), ikinci öncelikli yarışmalar ise yüksek form zirvesi beklenenler ve en yüksek form zirvesi için hazırlık niteliğinde olanlardır (6-8 yarışma). Üçüncü öncelikli yarışmalar da birinci ve ikinci öncelikli yarışmalar için antrenman hazırlığı özelliği olan yarışmalardır (8-10 yarışma). Atletizmin sprint branşında yarışma sayısı 16-22 arasında olabilir (Açıkada & Bayraktar, 2018).

Yarışma dönemi için, sporcunun sezona ne zaman başlayacağı, toplam yarışma sayısı, yarışma sıklığı, hedef yarışmada zirve performansın sergilenebilmesi, sürdürülebilir başarı gibi unsurlar antrenörün sezon öncesinde cevaplaması gereken sorular ve başa çıkması gereken konulardır. Antrenör ve antrenman bilimciler için merak uyandıran bu konunun, günümüzde nasıl gerçekleştiği sorusuna cevap vermek için, 100 metre branşında, 2018 dünya listelerindeki elit kadın ve erkek sporcuların yarışma periyodundaki farklı değişkenleri ortaya koymak, bunlar arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma grubunu, 2018 sezonunda 100 m branşında dünya listelerinde ilk 50 sıraya giren kadın ve erkek elit sporcular oluşturmuştur. Uluslararası Atletizm Federasyonu'nun (IAAF) resmi web sayfasındaki 2018 dünya sıralamaları üzerinden erkek (IAAF, 2019a) ve kadın (IAAF, 2019b) sporcuların sezondaki yarışma bilgilerine ulaşılmıştır. Her bir sporcunun doğum tarihi, sezon boyunca yaptığı yarışmaların tarihleri ve elde ettikleri dereceler veri tabanından kaydedilmiştir. Sporcuların yaşı, sezon toplam gün sayısı, yarışma sayısı, sezon en iyi derecesine (SB) göre sezon ortalama, başlangıç ve bitiriş derecelerinin yüzde oranları hesaplanmıştır.

Bu verilere basit istatistik uygulanmıştır. Parametreler arasındaki ilişkileri açıklamak için Pearson korelasyon (r) istatistiği kullanılmıştır. İlişki düzeylerinin yorumunda: r≤0,49 "zayıf"; 0,50≤r≤ 0,74 "orta" ve r≥0,75 "yüksek" ilişki kabul edilmiştir (Portney & Watkins, 2015). Sezon başlangıç derecesinin, sezon ortalama ve sezon en iyi derecesi arasındaki ilişkileri açıklamak için lineer regresyon analizi (r^2) yapılmıştır. İstatistik hesaplamalar için IBM-SPSS 20.0 yazılımı kullanılmış ve tüm istatistik işlemlerde anlamlılık değeri olarak $p<0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundaki sporcuların yaş, sezon toplam gün sayısı, yarışma gün sıklığı, toplam yarışma sayısı, sezon en iyi derecesini (SB) kaçıncı müsabakada gerçekleştirdiği ve bunun toplam müsabakaya oranı, yarışma sonucunda geçerli sonuç alamadığı (NM) yarışma sayısı ve oranı, sezon başlangıç, SB ve ortalama performansları ile SB'e göre sezon ortalama, başlangıç ve bitiriş derecelerinin yüzde oranları ortalamaları ile cinsiyetlere göre karşılaştırmaları Tablo 1'de verilmiştir.

Table 1. Yarışma periyoduna ilişkin değişkenlerin cinsiyetlere göre karşılaştırılması

Değişkenler		**n**	**X (Ort.)**	**S.**	**p**
Yaş (yıl)	*Erkek*	50	25,1	3,9	0,16
	Kadın	50	24,0	3,9	
Sezon Gün Sayısı (gün)	*Erkek*	50	124,4	43,0	0,02*
	Kadın	50	103,9	41,6	
Müsabaka Sıklığı (gün)	*Erkek*	50	10,3	4,2	0,44
	Kadın	50	9,7	3,9	
Toplam Yarışma Sayısı	*Erkek*	50	13,1	5,6	0,10
	Kadın	50	11,4	4,9	
SB Yarışması	*Erkek*	50	7,6	5,0	0,20
	Kadın	50	6,5	3,7	
SB Yarışma Yüzdesi (%)	*Erkek*	50	57,8	25,3	0,76
	Kadın	50	59,3	24,7	
Geçersiz Yarışma Sayısı	*Erkek*	50	0,2	0,5	0,51
	Kadın	50	0,1	0,4	
Geçersiz Yarışma Sayısının Toplam Yarışmaya Oranı (%)	*Erkek*	50	1,7	4,6	0,94
	Kadın	50	1,6	4,9	
Sezon Başlangıç Performansı (sn)	*Erkek*	50	10,25	0,20	0,00*
	Kadın	50	11,28	0,26	
Sezon Bitiriş Performansı (sn)	*Erkek*	50	10,22	0,30	0,00*
	Kadın	50	11,24	0,16	
SB (sn)	*Erkek*	50	9,99	0,07	0,00*
	Kadın	50	11,03	0,09	
Sezon Ortalama Performansı (sn)	*Erkek*	50	10,18	0,12	0,00*
	Kadın	50	11,23	0,14	
Sezon Başlangıç Performansının SB Yüzdesi (%)	*Erkek*	50	97,5	1,7	0,35
	Kadın	50	97,8	1,8	
Sezon Bitiriş Performansının SB Yüzdesi (%)	*Erkek*	50	97,8	2,5	0,53
	Kadın	50	98,1	1,4	
Sezon Ortalama Performansının SB Yüzdesi (%)	*Erkek*	50	98,2	0,8	0,88
	Kadın	50	98,2	0,8	

**p<0.05*

Performans düzeyleri dışında, sezon toplam gün sayısı bakımından erkek (124 gün) ve kadınlar (104 gün) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer değişkenlerde ise benzerlikler görülmüştür. Yarışma başlangıç performansı, SB, ortalama ve bitiriş performansı arasındaki ilişkiler Tablo 2 (erkekler) ve Tablo 3'de (kadınlar) verilmiştir.

Tablo 2. Erkek sporcuların sezon başlangıç performansının SB, sezon ortalama ve bitiriş performansı ile ilişkileri

Erkekler		**Sezon Başlangıç**	**Sezon Bitiriş**	**SB**	**Sezon Ortalama**
Sezon Başlangıç Performansı	r	1	0,29*	0,43*	0,75*
	p		0,04	0,00	0,00
	r²			***0,18***	***0,56***
Sezon Bitiriş Performansı	r	0,29*	1	0,20	0,37*
	p	0,04		0,16	0,01
SB	r	0,43*	0,20	1	0,75*
	p	0,00	0,16		0,00
Sezon Ortalama Performansı	r	0,75*	0,37*	0,75*	1
	p	0,00	0,01	0,00	

***p<0,05**

Erkek sporcuların sezon başlangıç performanslarının SB (r=0,43) ve bitiriş performansı (r=0,29) ile düşük düzeyde, sezon ortalama performansı (r=0,75) ile yüksek düzeyde ilişkisi olduğu hesaplanmıştır. Aynı şekilde sezon ortalama performansının SB performansı ile yüksek ilişkide (r=0,75) olduğu tespit edilmiştir.

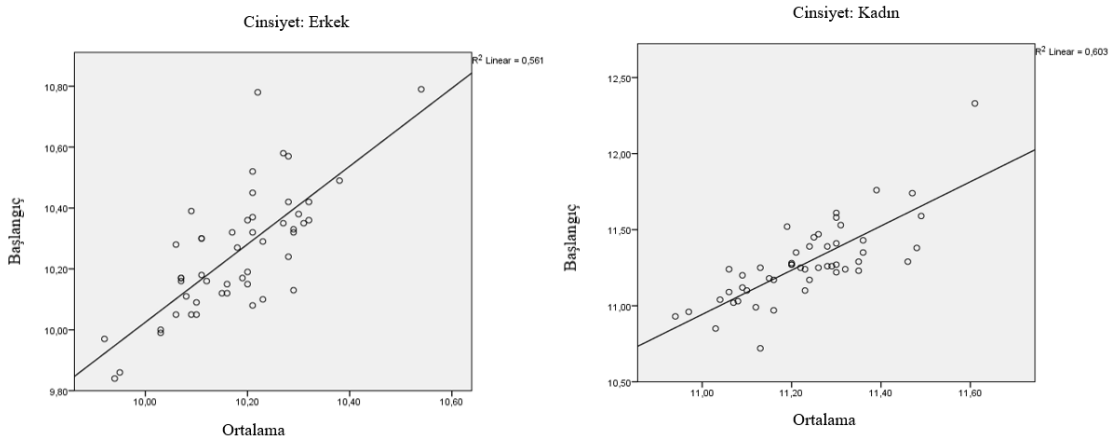
Tablo 3. Kadın sporcuların sezon başlangıç performansının SB, sezon ortalama ve bitiriş performansı ile ilişkileri

Kadınlar		**Sezon Başlangıç**	**Sezon Bitiriş**	**SB**	**Sezon Ortalama**
Sezon Başlangıç Performansı	r	1	0,22	0,64*	0,78*
	p		0,12	0,00	0,00
	r²			***0,41***	***0,60***
Sezon Bitiriş Performansı	r	0,22	1	0,27	0,49*
	p	0,12		0,05	0,00
SB	r	0,64*	0,27	1	0,77*
	p	0,00	0,054		0,00
Sezon Ortalama Performansı	r	0,78*	0,49*	0,77*	1
	p	0,00	0,00	0,00	

***p<0,05**

Kadın sporcuların sezon başlangıç performanslarının SB (r=0,64) orta düzeyde, sezon ortalama performansı ile yüksek düzeyde (r=0,78) ilişkisi olduğu hesaplanmıştır. Aynı şekilde sezon ortalama performansının SB performansı ile yüksek ilişkide (r=0,77) olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek ilişki düzeyi gözlenen sezon başlangıç ve sezon ortalama performans değişkenleri arasında oluşturulan lineer regresyon modeline göre, erkeklerde sezon başlangıç performansı sezon ortalama performansını %56, kadınlarda ise %60 oranında yordadığı görülmüştür.



Grafik 1. Sezon başlangıç performansı ile sezon ortalama performansı arasındaki ilişki grafiği (Erkek: r^2=0,561 ve Kadın: r^2=0,603)

Sezon başlangıç performansına göre sezon ortalama performansını tahmin modeli oluşturulmuştur. Buna göre:

Erkek: Sezon Ortalama Performansı = 5,684 + (0,438 x *Sezon Başlangıç Performansı*)

Kadın: Sezon Ortalama Performansı = 6,549 + (0,415 x *Sezon Başlangıç Performansı*)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Elit sporda hedeflere ulaşabilmek için sistemli ve bilim temelinde antrenmanlar gerçekleştirilir. Antrenörler, antrenman planlaması için hazırlıklarını yaparken, tüm bilgi ve becerisini, tecrübelerini, sezgilerini ve yaratıcılığını ortaya koyar. Antrenman planı, antrenörün vitrini niteliğinde olup, antrenmanı oluşturan tüm öğelerin, hem bir arada hem de ayrı ayrı düşünülmesini gerektiren bir iştir (Bayraktar, 2003). Açıkada (2018) ise antrenörün yaptığı işin, bilimden çok sanat olduğunu ifade eder.

Hazırlık, yarışma ve geçiş evrelerinden oluşan yıllık antrenman planları, hedeflere göre iyi organize edilmiş ve planlanmış olmalıdır. Evrelere uygun fiziksel ve psikolojik adaptasyonlar tamamlanmalıdır (Bompa, 1994). Yarışma evresinde yarışmaların belirlenmesi, önceliklerine göre sıralanması ve sporcunun zirve performansını hedef yarışmada gerçekleştirilmesi önemlidir. Açıkada (2018) tek yarışma periyodizasyonu yapıldığında 5-5,5 ay, çift yarışma periyodizasyonu yapıldığında ise ikinci yarışma periyodunun 3-3,5 ay arasında olabileceğini ifade eder. Bu araştırmada ise ikinci yarışma periyodu kabul edilen açık saha 100 metre yarışmaları, erkeklerde ortalama 4 ay (124 gün) ve kadınlarda 3,5 ay (104 gün) olduğu, kadın ve erkeklerin ortalama sezon gün sayıları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunduğu görülmüştür. Araştırma grubunun sezon gün sayısı ortalamalarına göre hesaplanan yarışma periyodu süresi erkeklerde, Açıkada'nın (2018) ifade ettiği aralıklardan bir miktar fazladır. Kadınlarda ise literatürü destekleyen bulguya ulaşılmıştır.

Araştırma grubundaki sporcuların SB performanslarına erkeklerde sekizinci yarışmada ulaştığı, kadınlarda ise yedinci yarışmada ulaştığı görülmüştür. Gandelsman ve Smirnov (1970'den aktaran Bompa, 1994, s. 190), bir sporcunun zirve performansına ulaşmadan önce ortalama 7-10 arasında yarışmaya katılması gerektiğini ileri sürer. Araştırma bulgularına göre ortalama yedinci ve sekizinci yarışmada SB performansına ulaşan sporcuların elde ettikleri bu değerlerin verilen aralıklarda olduğu kabul edilebilir.

Sporcuların sezon başlangıç, sezon bitiriş ve sezon ortalama performansları SB performanslarının hem kadınlarda hem de erkeklerde ortalama %98 oranında olduğu hesaplanmıştır. Sezon başı, sonu ve sezon boyunca ortalama performans açısından, sezon en iyi derecesine göre yüzde iki oranındaki farkın sistematik bir gösterge olması, başarının rastlantısal olmadığı gerçeğini düşündürmektedir.

Çalışmada sporcuların toplam yarışma sayısı, erkekler için ortalama 13,1±5,6 yarışma ve kadınlar için ortalama 11,4±4,9 yarışma olarak hesaplanmıştır. Açıkada (2018) yarışmaların öncelik sırasının belirlenmesinden sonra, birinci öncelikli yarışmaların 2-4 arasında, ikinci öncelikli yarışmaların 6-8 arasında ve üçüncü öncelikli yarışmaların

8-10 arasında (toplam 16-22 yarışma) olabileceğini belirtir. Araştırma bulgularındaki toplam yarışma ortalama sayıları literatürün oldukça altındadır.

Sporcuların sezon başlangıç performansları ile sezon ortalama performansları, SB performansları ve sezon bitiriş performansları arasındaki ilişkiler incelenmiş, her iki cinsiyette de en yüksek ilişkinin sezon başlangıç performansı ile sezon ortalama performansı arasında olduğu görülmüştür (erkek: r=0,75; kadın: r=0,78). İstatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde ilişki tespit edilen bu iki değişken arasında lineer regresyon modeli oluşturulmuştur. Modele göre, erkeklerde sezon başlangıç performansı sezon ortalama performansını %56, kadınlarda ise %60 oranında yordadığı görülmüştür. Sezon başlangıç performansına göre sezon ortalama performansını tahmin modeli aşağıdaki gibidir.

Erkek: Sezon Ortalama Performansı = 5,684 + (0,438 x *Sezon Başlangıç Performansı*)
Kadın: Sezon Ortalama Performansı = 6,549 + (0,415 x *Sezon Başlangıç Performansı*)

Oluşturulan modelin, farklı performans seviyesine sahip rastgele seçilmiş (10 erkek ve 10 kadın) sporculara ait gerçek verilerle denendiği değerler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4. Erkekler için oluşturulan tahmin modeline göre sezon başlangıç performansının sezon ortalama performansını tahmini, tahmin ile gerçek değer arasındaki farkın yüzdesi

Sporcu	Sezon Başlangıç P.	Sezon Ortalama P.	Tahmin Sezon Ortalama P.	Fark Yüzdesi
Christian Coleman	9,84	**9,94**	**9,99**	0,5%
Zharnel Hughes	9,99	**10,03**	**10,06**	0,3%
Jimmy Vicaut	10,00	**10,03**	**10,06**	0,3%
Akani Simbine	10,05	**10,06**	**10,09**	0,3%
Andre Ewers	10,18	**10,11**	**10,14**	0,3%
Jak Ali Harvey	10,20	**10,11**	**10,15**	0,4%
Simon Magakwe	10,27	**10,18**	**10,18**	0,0%
Cameron Burrell	10,32	**10,17**	**10,20**	0,3%
Jorge H. Da Costa Vides	10,42	**10,28**	**10,25**	-0,3%
Emre Zafer Barnes	10,58	**10,27**	**10,32**	0,5%

Tablo 5. Kadınlar için oluşturulan tahmin modeline göre sezon başlangıç performansının sezon ortalama performansını tahmini, tahmin ile gerçek değer arasındaki farkın yüzdesi

Sporcu	Sezon Başlangıç P.	Sezon Ortalama P.	Tahmin Sezon Ortalama P.	Fark Yüzdesi
Marie-Josée Ta Lou	10,85	**11,03**	**11,05**	0,2%
Mikiah Brisco	11,09	**11,14**	**11,15**	0,1%
Mujinga Kambundji	11,17	**11,16**	**11,18**	0,2%
Ka'tia Seymour	11,24	**11,23**	**11,21**	-0,1%
Gina Lückenkemper	11,25	**11,22**	**11,22**	0,0%
Imani Lansiquot	11,39	**11,28**	**11,28**	0,0%
Taylor Bennett	11,41	**11,30**	**11,28**	-0,1%
Shericka Jackson	11,53	**11,31**	**11,33**	0,2%
Orphée Neola	11,74	**11,47**	**11,42**	-0,4%
Aaliyah Brown	12,33	**11,61**	**11,67**	0,5%

Tahmin modelinin, hem erkeklerde (Tablo 4) hem de kadınlarda (Tablo 5) sezon başlangıç performansına göre sezon ortalama performansını çok düşük yüzde farklarla tahmin edebildiği görülmektedir.

Sonuç olarak, elit 100m koşucularda antrenörlerin sezonda hedefledikleri performans seviyelerine ulaşabilmeleri konusunda, sezon başlangıç performansının bir öngörü oluşturabileceği görülmüştür. Benzer çalışmaların diğer branşlarda yapılabileceği gibi, öncelikli yarışmaların belirlenebildiği yarışma dizilimleri ile yapılacak araştırmaların antrenörlere derinlemesine bilgi sunabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C. (2018). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Açıkada, C., & Bayraktar, I. (2018). Atletizmde Periodizasyon Stratejileri. Içinde *Antrenman Bilimi* (ss. 387–399). Ankara: Spor Yayınevi.

Bayraktar, I. (2003). Yüksek Atlamada Yıllık Antrenman Planlaması. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *51*(3), 4–23.

Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. Kendall: Hunt Publishing Company.

Demir, M. (2008). *Atletizm Koşular, Atlamalar, Atmalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

IAAF. (2019a). 2018 Season Toplist for Men - 100 Metres. Tarihinde 10 Şubat 2019, adresinden erişildi https://www.iaaf.org/records/toplists/sprints/100-metres/outdoor/men/senior/2018

IAAF. (2019b). 2018 Season Toplist for Women - 100 Metres. Tarihinde 10 Şubat 2019, adresinden erişildi https://www.iaaf.org/records/toplists/sprints/100-metres/outdoor/women/senior/2018

Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Progress.

Plunkett, J. (2012). Top 10 Olympics TV events: opening and closing ceremonies dominate.

Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2015). *Foundations of clinical research. Applications to practice* (3. baskı). Philadelphia: F. A. Davis Company.

SB260

GENÇ FUTBOLCULARDA SÜRAT, GÜÇ VE EL KAVRAMA KUVVET DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Halit EgesoY* Eylem Çelik**

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, hegesoy1@hotmail.com
**Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, eylemc@pau.edu.tr

ÖZET

Futbol güç, sürat, kuvvet ve çeviklik gibi fiziksel performans parametrelerini yapısında barındıran yüksek tempolu bir spordur. Günümüz futbolunda bir müsabakada sporcuların düz ve farklı yönlerde yüksek hızlarda yapmış oldukları kısa mesafe koşuları oldukça önem kazanmıştır. Futbolda ortalama sprint süresi 2-3s sürmekte ve mesafesi de 20m'den daha az olmaktadır. Futbolcular bir maç sırasında sıklıkla yüksek güç çıkışı gerektiren hareketler yapmakta ve bu hareketleri genellikle çok kısa süreli toparlanmalarla korumakta veya tekrarlı bir şekilde devam ettirmektedir. Bu doğrultuda anaerobik güç futbolcular için önemli bir performans bileşenidir. Yapılan çalışmalar, el kavrama kuvvetinin üst ekstemite kas kuvveti ile ilişkili olmasının yanı sıra genel vücut kas kuvveti ile de ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın amacı genç futbolcularda sürat, güç ve el kavrama kuvvet değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmaya 37 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır.(Yaş: 15,54 ±0,51 yıl; antrenman yaşı: 6,46±1,50 yıl; Boy=1,75±0,07 m; Vücut Ağırlığı= 63,40±7,68 kg ort±st.sp). Sporcuların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür. Sporcuların sürat değerleri, fotosel cihazı ile 10m, 20 m ve 30 metrelik alanlarda ölçülmüş ve 2 denemenin en iyisi alınarak kaydedilmiştir. DUA testi için sporcudan bulunduğu yerden adım almadan bütün kuvvetiyle ileriye doğru sıçraması istenmiş ve düştüğü yerde ayak topuğunun temas ettiği nokta ile sıçramayı yaptığı çizgi arasındaki mesafe mezura yardımıyla ölçülmüş ve2 denemenin en iyisi alınarak kaydedilmiştir. Dikey sıçrama yüksekliği ''My Jump'' iPhone uygulaması ile iki ölçüm alınarak yapılmış ve en iyi derece kaydedilmiştir. Sporcuların sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinin ölçümünde ise el dinamometresi kullanılmıştır. Dinamometre deneklerin el ölçüsüne göre ayarlandıktan sonra deneklerin kolları omuzdan 10-15 derecelik bir açı yapacak şekilde yapılmıştır. Her iki el için ikişer denemeden sonra en iyi olan değerler sağ ve sol el kavrama kuvvetleri olarak kaydedilmiştir. Tüm parametreler ortalama ve standart sapma değerleri ile ifade edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermiş olup tüm parametreler arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Genç futbolcuların ortalama sprint değerleri 4.78±0.18 s, dikey sıçrama değerleri 35.70±3.34 cm, durarak uzun atlama değerleri 2.03 ±0.11 m, dominant el (sağ) kavrama kuvveti değeri 37.26±4.53 kg ve sol el kavrama kuvveti değeri 35.97±3.82 kg olarak bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, nondominant el kavrama kuvveti ile 30m sürat ve durarak uzun atlama değerleri arasında $p<0.05$; dikey sıçrama değeri ile 10m-30m sürat ve durarak uzun atlama değerleri arasında $p<0.01$ anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak, sporcuların el kavrama kuvveti değerleriyle sürat ve dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Sporcuların dominant el kavrama kuvveti değerinin dominant olmayan el değerine daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre sporcuların el kavrama kuvvetlerinin, sürat ve güç değerlerine olumlu katkı sağlamadığı söylenebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Sporcu, sürat, güç, el kavrama kuvvet

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED, POWER AND HAND GRIP FORCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Soccer is a high-tempo sport that incorporates physical performance parameters. Athletes have done with the short distance running at high speeds in different directions have gained importance.The average sprint time in soccer is 2-3s and the distance is less than 20m. Soccer players often perform movements that require high power output during a match, and maintain these movements by very short-term recovery. Anaerobic power is an important performance component in soccer. Studies have shown that hand grip strength correlates with muscle strength of the upper extremity as well as correlates with general body muscle strength.

The aim of this study is to investigate the relationship between speed, power and hand grip strength values of young soccer players. Method 37 male athletes participated in this study voluntarily (Age: 15,54 ± 0,51 years; training age: 6,46 ± 1,50 years; height = 1,75 ± 0,07 m; body weight = 63,40 ± 7,68 kg mean ± sd). The body weight and height of the athletes were measured using a digital height meter. The speed values of the athletes were measured with photocell device in 10m, 20m and 30m area and recorded with the best of 2 trials.The athlete was asked o leap forward with full force without stepping from where it was located in long jump test. Vertical jump height has been made with two measurements and recorded at the best value by my jump.The dynamometer was used to measure the hand grip strengths of the athletes. The dynamometer was adjusted with the angle of 10-15 degrees from the shoulder according to the hand size of the subjects. The best values for each hand after two attempts were recorded as right and left hand grip strengths. All parameters were expressed as mean and standard deviation values. The data showed normal distribution and the relationship between all parameters was tested by pearson correlation analysis.

The average values of players were 4.78 ± 0.18 s in sprint, 35.70 ± 3.34 cm in vertical jump, 2.03 ± 0.11 m in the long jump. The grip strength values of the players were 37.26 ± 4.53 kg in dominant hand and 35.97 ± 3.82 kg.in left hand. When the correlation analysis results were examined, It was found that there were significant relationships between 30m speed and long jump values with the nondominant hand grip strength and between the long jump and the 10m-30m sprint values with the vertical jump value. No significant relationship was found between the other variables.

As a result, there was no significant relationship among hand grip strength , speed and vertical jump values. It was observed that the dominant hand grip strength of the athletes was higher than the non-dominant hand value. According to the results of the study, it can be said that athletes do not contribute to hand grip strengths, speed and power values.

Keywords: Athlete, speed, power, hand grip strength

GİRİŞ

Futbolda performans teknik, taktik, mental ve kondisyonel özellikler gibi birçok faktöre bağlıdır. Futbol değişen şiddetlerde uzun süreli ani yön değiştirmeli koşuların olduğu, aynı zamanda farklı sürelerde çok sayıda sprint, negatif ve pozitif ivmelenme, sıçrama, kuvvet ve çeviklik gerektiren hareketler içeren yüksek şiddette kesintili hareketlerin olduğu aerobik tabanlı anaerobik spordur (Shephard, 1999; Reilly ve Williams 2003; Stolen ve ark. 2005). Bu nedenle dayanıklılık, kuvvet, güç, sürat ve çeviklik futbolcuların önemli performans bileşenleridir. Oyunun ve oyuncuların fizyolojik gereksinimlerinin bilinmesi, bireysel antrenman programının hazırlanması, enerji ihtiyaçlarını belirleme ve sakatlanma risklerini azaltma gibi konularda antrenörlere yardımcı olmaktadır (O'Donoghue ve ark. 2001; Köklü ve ark. 2009). Futbolcuların antrenman ve maç sırasındaki performanslarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında oyunun yapısı ve kuralları, oyuncuların taktik ve teknik açıdan beceri düzeyleri, fiziksel faktörler, oyun tarzları, oynadıkları mevkiler, iletişim yeteneği ve çevresel koşullar yer almaktadır (Reilly 1996).

Futbolda başarıya giden yolun anahtarı öncelikle futbol için uygun olan oyuncuların bulunması ve bu oyuncuların performansının artırılmasına bağlıdır. Genç sporcular geleceğin sporcularını temsil etmektedir ve genç sporcuların performanslarındaki değişimlerin incelenmesi oldukça önem taşımaktadır. Yazılı kaynaklarda sıklıkla yetişkin

sporcularla ilişkili çalışmalar bulunmaktadır. Buradan hareketle yetişkin sporcularda sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunmasına rağmen (Young, Mcdowell ve Scarlett, 2001; Young ve Farrow. 2006; Vescovi ve McGuigan, 2008), genç sporcularda bu parametreler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması yapılan bu çalışmayı önemli hale getirmiştir.
Bu çalışmanın amacı, genç futbolcularda sürat, güç ve el kavrama kuvvet değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, bir profesyonel futbol takımının U-15 ve U-16 kategorilerinde futbol oynayan 37 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular çalışmanın amacı ve uygulanacak değerlendirme yöntemleri hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgilendirildi ve tüm sporculardan 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu' alındı. Katılımcıların fiziksel özellikleri olarak yaş, boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi yapılandırılmış bir değerlendirme formuna kaydedildi.

Verilerin Toplanması

Tüm katılımcılar, sırasıyla boy ve vücut ağırlığı, 30 m sprint, dikey sıçrama, durarak öne uzun atlama (çift ayak) ve sağ ve sol kavrama kuvveti testlerini tamamlamışlardır. Ölçümler öğleden sonra okul saati dışında, öncesinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıkları gün gerçekleştirilmiştir.

30 Metre Sprint Sürati Testi

Süratin belirlenmesinde 10 m, 20 m ve 30 m sürat testi uygulandı. Sürat testleri, Tecnequie marka fotosel ve programlanmış bilgisayar sisteminde sporcu yüksek çıkış tekniğinde başlangıç fotosellerinin 50 cm. ön kısmından çıkış yaparak diğer fotoselli ara geçiş noktasından geçerek elde ettiği (program üzerinden) değer saniye/salise cinsinden kaydedildi. (Özkara, 2002).

Durarak Öne Uzun Atlama Testi

Denek kaygan olmayan uygun bir zeminde ayakta, ayaklarını omuz genişliğinde açarak beklemiş, hazır olduğunda her iki elini geriye doğru alırken dizlerini de aynı anda bükmüştür.
Kolların ileri hareketi ile birlikte düz bir zemin üzerine mümkün olduğunca ileriye doğru sıçrayıp düşmüştür. 5 cm. hassasiyete yapılan ölçümde topuklarının ilk bıraktığı ilk iz ölçümü esas alınmıştır. Her denek için iki deneme alınıp en iyi derece kaydedilmiştir (Kamar, 2003).

Dikey Sıçrama Testi

My Jump akıllı telefon uygulaması sporcunun sıçrama esnasında havada kaldığı süreyi notasyon yöntemini kullanarak belirledikten sonra dikey sıçrama yüksekliğini hesaplayan bir uygulamadır. Bu uygulama ile katılımcıların sıçrama esnasında ayak parmak uçlarının kuvvet platformundan ayrıldığı ve tekrar konuşlandığı an manuel olarak belirlenip sıçramada uçuş süresi hesaplanmıştır (Turgut ve ark., 2017). Bu uygulama ile iki ölçüm yapılmış ve sporcunun en iyi derecesi cm cinsinden kaydedilmiştir. Denemeler arasında 2 dakika dinlenme verilmiştir.

Sağ-Sol El Kavrama Kuvveti Testi

Sporcuların el kavrama kuvvetlerini ölçmek için Takei (T.K.K. 5101 model-Japan) marka el dinamometresi kullanıldı. Kolun 45 derece yan tarafa açılarak maksimum kuvvetini kullanarak her iki el için ayrı ayrı sıkması istenmiştir. Test iki defa tekrar edilmiş ve en iyi derece kg cinsinden kaydedilmiştir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

Verilerin Analizi

Tüm parametreler ortalama ve standart sapma değerleri ile ifade edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve tüm parametreler arasındaki ilişki *Pearson Korelasyon Analizi* ile test edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Yapılan ölçümler neticesinde, sporcuların ölçüm değerlerinin aritmetik ortalaması ve standart sapması Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların ölçüm değerlerinin aritmetik ortalaması ve standart sapması

Değişkenler	Art. Ort.	Std.Sp.	Minimum	Maximum
Yaş (yıl)	15,54	0,51	15	16
Antrenman Yaşı (yıl)	6,46	1,50	4	9
Boy (cm)	175,22	0,07	1,63	1,88
Vücut Ağırlığı (kg)	63,40	7,68	45,9	80,2
10 m sprint (s)	2,09	0,09	1,94	2,26
20 m sprint (s)	3,40	0,14	3,21	3,72
30 m sprint (s)	4,78	0,18	4,33	5,06
Durarak Uzun Atlama (m)	2,03	0,11	1,8	2,36
Dikey Sıçrama (cm)	35,70	3,34	30,2	46,6
Dominant El Kavrama Kuvveti (kg)	37,26	4,53	32,10	58,50
Nondominant El Kavrama Kuvveti (kg)	35,97	3,82	30,30	50,10

Tablo 2. Futbolcuların Sprint Sürati, Sıçrama ve El Kavrama Kuvveti Özellikleri Korelasyon Analizi

		20m Sprint (s)	30m Sprint (s)	Durarak Uzun Atlama (m)	Dikey Sıçrama (cm)	Dominnat El Kavrama Kuvveti (kg)	Nondominant El Kavrama Kuvveti (kg)
10 m Sprint (s)	**p**	0,67	0,56	-0,50	-0,46	0,04	-0,19
	r	0,00**	0,00**	0,00**	0,00**	0,80	0,26
20 m Sprint (s)	**p**		0,32	-0,30	-0,35	0,12	-0,01
	r		0,05	0,08	0,03*	0,48	0,98
30 m Sprint (s)	**p**			-0,45	-0,52	-0,27	-0,41
	r			0,01	0,00**	0,11	0,01*
Durarak Uzun Atlama (m)	**p**				0,55	0,22	0,38
	r				0,00**	0,19	0,02*
Dikey Sıçrama (cm)	**p**					0,15	0,28
	r					0,37	0,09
Sağ El Kavrama Kuvveti (N)	**p**						0,75
	r						0,00**

*p<0.005

Tablo 2' de futbolcuların sprint sürati, dikey sıçrama ve kuvvet özellikleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelendiğinde, 30 m sprint sürati ile dikey sıçrama değerleri arasında p<0.05; DUA ve Dikey sıçrama değerleri arasında ve sağ el kavrama kuvveti ile sol el kavrama kuvveti değerleri arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA

Bu çalışma, genç futbolcularda sürat, güç ve el kavrama kuvvet değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların ortalama yaş değeri 15,54 yıl, boy uzunluğu değeri 175,22 cm ve vücut ağırlığı değeri 63,40 kg olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların sprint sürati, dikey sıçrama ve kuvvet özellikleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelendiğinde, 30 m sprint sürati ile dikey sıçrama değerleri arasında p<0.05; DUA ve Dikey sıçrama değerleri arasında ve sağ el kavrama kuvveti ile sol el kavrama kuvveti değerleri

arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

Literatürde yapılan bazı çalışmalarda, sporcuların el kavrama kuvveti değerleriyle sürat ve dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmasına rağmen, bazı çalışmalarda ise bu ilişki tespit edilememiştir. Yapılan çalışmada, sporcuların el kavrama kuvveti değerleriyle sürat ve dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Ayrıca, sporcuların dominant el kavrama kuvveti değerinin dominant olmayan el değerine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde dominant elin, nondominant ele göre %10 daha fazla kavrama kuvvetine sahip olduğu belirtilmektedir. Çocuklarda kas kuvvetinin gelişiminin yaş, vücut yapısı ve cinsel olgunlaşmayla ilgili olduğu bilinmektedir (Seger ve Thorstensson 2000). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, dominant elin, nondominant ele göre %10 daha fazla kavrama kuvvetine sahip olduğu belirlenmiştir (Peterson ve ark.,1989). Yapılan bir başka çalışmada ise dominant ve nondominant el arasında %0,1-%0,3 fark bulunmuştur (Armstrong ve ark., 1999).

Bu çalışmada bulunan el kavrama kuvveti sonuçlarının, diğer çalışmaların bulgularından daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak uygulanan antrenman metodunun, büyüme dönemlerinin, spor yaşının, spor branşının ve antrenman periyodunun farklı olması gösterilebilir. Çalışma sonuçlarına göre sporcuların el kavrama kuvvetlerinin, sürat ve güç değerlerine olumlu katkı sağlamadığı söylenebilir.

Kramer ve arkadaşları, elit çocuk tenisçiler üzerinde yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise patlayıcı güç ile 5 metre ve 10 metre sprint performanslarında anlamlı ilişki bulmuşlardır (Kramer ve ark.2016). Girard ve Millet, ortalama yaşları 13 olan yarışmacı tenisçilerin, sürat (5-10-20m), patlayıcı güç, kas katılığı, alt ve üst ekstremite kas kuvvetleri arasında ki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında patlayıcı güç ile 5m, 10 m ve 20 m sürat arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır (Girard ve Millet). Kramer ve arkadaşları, üniversiteli kadın tenis oyuncularında yapmış oldukları çalışmada sürat (10- 20m) ve patlayıcı güç arasında ilişkiye anlamlı rastlamışlardır (Kramer ve ark.,1995). Literatür çalışmalarının sonuçlarına baktığımızda, durarak uzun atlama/patlayıcı güç ile kısa mesafe sürat (5-10-20 m) arasında bulunan ilişki, çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Yıldız ve arkadaşları, çocuk tenisçilerde yapmış oldukları çalışmada patlayıcı güç, sürat, esneklik, çeviklik ve denge parametrelerinin birbirleri ile ilişkili olup, bu özelliklerdeki performans artışının fonksiyonel hareket performansını da arttırdığını ifade etmişlerdir (Yıldız ve ark.,2017).Taşkın ve arkadaşları, futbolcular ile yapmış olduğu çalışmada durarak uzun atlama ile 30 m sürat ve dikey sıçrama ile 30 m sürat arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır (Taşkın ve ark.,2015). Kamar ve arkadaşları, futbolcular ile yapmış oldukları araştırmada 35 m maksimal anaerobik sprint testi ile durarak uzun atlama arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir (Kamar ve ark.,2003).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızın sonuçları değerlendirildiğinde patlayıcı güç ile sürat arasındaki ilişkiyi güçlü bir şekilde desteklediği görülmektedir. Durarak uzun atlamada, sıçramadan sonra vücut ağırlığının öne doğru hareket etmesi ve kütleye ivme kazandırarak yer değiştirmesi sağlanmaktadır. Kısa mesafe sürate baktığımızda ise sporcu, patlayıcı gücünü kullanarak tek ayak sıçrama ile vücut ağırlığını öne doğru hareket ettirmektedir. Bu hareketler birbirlerine benzerlik gösterdiğinden dolayı aralarında güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Kısa mesafe sürat koşularının performans artışı hedeflenen durumlarda antrenman programlarına patlayıcı güç gerektiren (durarak uzun atlama, dikey sıçrama gibi) çalışmaların dahil edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1-Ağılönü, A., Kıratlı, G. (2015). *8 haftalık pliometrik antrenmanın 12-16 yaş kadın hentbolcuların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi*. International Journal of Human Sciences, 12(1), 1216-1228.
2-Armstrong CA, Oldham JA. *A comparison of dominant and non-dominant hand strengths*. J Hand Surg [Br] 1999;24:421–425.
3-Aslan,C.S. Karakollukçu, M., Fişne, M. *U-14 Futbol Takımı Oyuncularının Motorik Özelliklerinin Belirlenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Antrenman Bilimi Kongresi,2015,Poster Sunum.
4-Astrand, P.O. and Rodahl, K. (1986) *Textbook of work physiology: Physiological bases of exercise*. 3rd Edition, McGraw-Hill, New York.

5-Baydil,B. (2006*) Eurofit Testleri ile 12-14 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması*, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 7, Sayı 2, 79-87.
6-Çalış, M. (1992*). Beden Eğitimi Dersine Katılan Katılmayan ve Spor Yapan 15-16 Ya Grubu Erkek Öğrencilerin Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasıyla Mukaye*sesi. Yayımlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
7-Castagna C, Castellini E. *Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players. J Strength Cond Res. 2013 Apr;27(4):1156-61.*
8-Eyüpoğlu, E., Aslan, C.S. *U-15 Futbol Takımı Oyuncularının Motorik Özelliklerinin Belirlenmesi,* International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 2016; 4:(SI 3): 864-869.
9-Girard O, Millet GP. Physical determinants of tennis performance in competitive teenage players. J Strength Cond Res. 2009;23(6):1867-72.
10-Günay, M., Tamer, K.,Cicioğlu İ. (2006). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Ankara: Gazi Kitabevi, s.543.
11-İşleğen, Ç., Karamızrak, O., Ertat, A., Varol, R. (1989). *15-17 genç milli futbol takımlarının bazı sağlık muayene sonuçları, vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk özellikleri*. Spor Hekimliği Dergisi, 24(3-4)s. 71-77.
12- Kamar A, Güngördü, O., Yüceyılmaz, B., Yancı, H.B.A., Çavuşoğlu, B., Şahin, M. Futbol Oyuncularına 35 Metre Maksimal Anaerobik Sprint ile Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2003.
13-Kramer T, Huijgen BC, Elferink-Gemser MT, Visscher C. A Longitudinal Study of Physical Fitness in Elite Junior Tennis Players. Pediatr Exerc Sci. 2016;28(4):553-64.
14-Kramer W, Travis Triplett N, Fry A, Koziris L, E. Bauer J, Lynch J, et al. An In-Depth Sports Medicine Profile of Women College Tennis Players1995. 79-98 p.
15-Karabulak, A., Kılınç F. *12–14 Yaş Erkek Futbolculara Uygulanan Kombine Antrenmanlarının Performanslarına Etkisinin Araştırılması*, Journal of Current Researches on Social Sciences, 2016, 6 (2), 79-96.
16-Kürkçü, R., Özdağ, S., Afyon, Y. A., Yaman, Ç. (2009). *10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1,548-556.
17-Koç H. *14–16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi*. Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
18-Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U., Ersöz, G., *"Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması*" Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, VII (2) 61-68.
19-Loko J., Aule R., Sikkut T., Ereline J., Viru A. (2000) *Motor Performance Status in 10 to 17-Year-old Estonian Girls and Boys.* Scand J.Med Sci Sports. 10(2) : 109-13.
20- O'Donoghue, P.G., Boyd, M., Lawlor, J., Bleakley, E.W. (2001). *Time-motion analysis of elite, semi-professional and amateur soccer competitio**n***. Journal of Human Movement Studies, 41, 1-12.
21-Özkara, A. (2002). *Futbolda Testler**.*** Ankara: İlksan Matbaacılık.
22-Polat, Y., Çınar, V, Kesler, A., Adıgüzel ,R. *15 Yaş Çocuklarının Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi*, İ. Ü. Dergisi, 2003,11:3 (ÖS),109-113.
23-Pekel A.H., Balcı, E., Atalay, N. G., Onay, M. (2004) *Spor Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçları ile Antropometrik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, VIII. Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, Antalya ,2004, s 110.
24-Peterson P, Petrick M, Connor H, Conklin D. *Grip strength and hand dominance: challenging the 10% rule**.*** Am J Occup Ther 1989;43:444–447.
25-Reilly, T. (ed.) (1996). ***Science and Soccer.*** London: E. & F.N. Spon.
26-Saygın, O., Gürsoy, R. Tekin, A., Ceylan, H.İ. Babayiğit İrez, G. *14-15 Yaş Grekoromen Stil Güreşçilerin Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç, El Kavrama Kuvveti, 30m Sprint, Aerobik Kapasite Değerlerinin Sıkletlere Göre Karşılaştırılması, Atabesbd,2017;19(3):36-50.*
27-Seger, J.Y., Thorstensson,A. (2000*) Muscle strength and electromyogram in boys and girls followed through puberty,* European Journal of Applied Physiology 81(1-2):54-61.
28-Stolen T, Chamari K, Castagna C, Wisloff U*. Physiology of soccer: an update**.*** Sports Med. 2005;35(6):501-36.
29-Taşkın C, Karakoç, Ö., Acaroglu, E., Budak, C. . Futbolcu Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2015;6(2):101-7.
30-Turgut,T., Çoban,G.Ö., Gelen,E. *Dikey Sıçrama Performansının Belirlenmesinde Akıllı Telefon Uygulaması Kullanılabilir mi?* Int J Sport, Exer & Train Sci, 2017, Vol 4, Issue 2, 79–83.
31- Vescovi JD, McGuigan MR*. Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes**.*** J Sports Sci. 2008 Jan 1;26(1):97-107.

32-Yıldız S, Pınar S, Gelen E. Çocuk Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenman: LAP Lambert Academic Publishing; 2017.
33-Young, W. B., Mcdowell, M. H.,Scarlett, B. J. (2001). *Specificity of Sprint and Agility Training Methods.* Journal of Strength and Conditioning Research, 15(3), 315–319.
34-Young, W., Farrow, D. (2006). *A Review of Agility: Practical Applications for strenght and conditioning.* Strength & Conditioning Journal, 28(5), 24-38.
35-Zorba E., Saygın Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.

SB265

FUTBOLCULARDA İZOKİNETİK KAS KUVVETİ VE DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Musa İvgin[1], Halit Egesoy[2], Fatma Ünver[3], Eylem Çelik[4], Veysel Uludağ[5]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, musaivgin@pau.edu.tr
[2]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, hegesoy@pau.edu.tr
[3]Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, funver@pau.edu.tr
[4]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, eylemc@pau.edu.tr
[5]Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Vuludag1365@outlook.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç futbolcularda izokinetik kas kuvveti ve denge arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya bir futbol takımının alt yapısında oynayan (Yaş: 18,53±5,88 yıl; vücut ağırlığı: 78,41±6,20 kg; boy:175,0±5,88cm) toplam 17 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin ölçümleri izokinetik dinamometrede (HUMAC® NORMTM Testing & Rehabilitation System, ABD) yapılmıştır. İdeal test için ekleme en uygun pozisyon verilmiştir. İzokinetik kas kuvveti testi 60°/s ve 240°/s hızlarında konsantrik / konsantrik, 30°/s ve 120°/s hızlarında eksantrik/eksantrik modda gerçekleştirilmiştir. Denekler teste girmeden önce bisiklet ergometresinde 5 dakika süre ile, 50 watt dirençle, 50 devir/dk hızla pedal çevirip, 5 dakikalık alt extremitelere yönelik ısınma ve streching yaptırılmıştır. Her set arasında 120 saniye dinlenme verilmiştir. Ölçüm sonunda her iki diz içi tepe tork değerlerinin vücut ağırlığına göre yüzdeleri (Peak Torque % BW) ve yaptıkları toplam iş (Work) verileri kaydedilmiş ve hamstring kas grubunun yaralanma riski belirlenmiştir. Denge ölçümlerinde Y-Denge testinin alt ekstremite versiyonu kullanılmış ve çıplak ayakla YBT Kiti (Perform Better, West Warwick, Rhode Island) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen değerlerin ortalama ve standart sapmaları tespit edilmiştir. Denge ile kuvvet değerleri arasındaki ilişki veriler normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Kuvvet dengesizliği oran ve yüzde değerleri ile ifade edilmiştir. Sporcuların Y denge kompozit sağ ve sol değerleri ile tüm izokinetik kuvvet değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Diz fleksiyon ve ekstansiyon izokinetik kas kuvveti ölçümlerinden elde edilen kuvvet verilerinin oranlarına göre 17 oyuncunun çoğunda farklı kasılma tipleri ve hızlarında kuvvet dengesizliği görülürken sadece bir sporcuda karışık oran dengesizliği tespit edilmiştir. Ayrıca 13 sporcuda (%76,47) konsantirik 240°/s hızda bilateral fark tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda sporcuların yüzde 52,94-76,47 oranında değişen kuvvet dengesizliği olduğu tespit edilmiştir. Hamstring kuvvet dengesizliği sezon içindeki futbol performansını ve gelecekteki yaralanma riskini etkiler. Bu nedenle futbolcularda sezon öncesi; konsantrik Q/H yada bilateral defisit belirleme yanında farklı hızlarda eksantrik kuvvet ölçümleri de yapılarak özellikle hamstring kuvvet dengesizliklerinin belirlenmesi yaralanmalardan korunma açısından önemli olabilir. Ayrıca kuvvet dengesizliklerinin ortadan kaldırılması için antrenman programlarında hamstring kaslarına yönelik farklı kasılma tiplerinde çalışmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, izokinetik, kuvvet dengesizliği, denge

THE RELATIONSHIP BETWEEN ISOKINETIC FORCE AND BALANCE IN SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The main purpose of this study is to investigate the relationship between isokinetic muscle strength and balance in young soccer players. For this purpose, 17 young players (Age: 18,53±5,88 year; Body weight: 78,41±6,20 kg; height:175,0±5,88 cm)participated in this study voluntarily. Measurements of the subjects were done on an isokinetic dynamometer (HUMAC® NORMTM Testing & Rehabilitation System, ABD. During testing the most appropriate position for joint was given. The isokinetic muscle strength test was performed at 60 °/sec and 240 °/sec in concentric / concentric, eccentric / eccentric modes at 30 °/sec and 120 °/sec. The subjects were cycled at the bicycle ergometer for 5 minutes, with 50 watt resistor, at 50 rpm for 5 minutes, and for 5 minutes for the lower extremities. At the end of the measurement, the percentages of both knee peak torque values according to body weight and their total work data were recorded and the risk of the hamstring muscle group injury was determined. For balance measurements the lower extremity version of the Y-Balance test was used with the barefoot YBT Kit (Perform Better, West Warwick, Rhode Island).

According to the ratio of the force data obtained from the knee flexion and extension isokinetic muscle strength measurements of the athletes, most of the 17 players had different imbalance types and rates of force unbalance,

while only 1 athlete had mixed ratio imbalance. 13 (76.47%) of the athletes had bilateral differences at consantric 240 °/s.
As a result, 52.94-76.47 percent of the athletes were found to have an imbalance in force. Force imbalance in hamstring affects soccer performance and it has a risk of injury in the season. Therefore, beginning the season in addition to determine of concentric Q / H or bilateral deficits, eccentric force measurements at different speeds can be important in terms of protection against injuries. In order to eliminate the force imbalances, it can be suggested to perform different types of contractions for hamstring muscles in training programs.
Keywords: Soccer, isokinetic, strength imbalance, balance

GİRİŞ

Tüm sporlarda optimal performansa ulaşmak ve olası sakatlıkları önlemek için kas kuvvetine ve atletik aktivite esnasındaki kas fonksiyonel hareketine ihtiyaç vardır. Özellikle kas temel kuvvet seviyesinin ve fonksiyonel kuvvet seviyesinin alt ekstremitelerde dengeli olması optimal performans ve sakatlıkları önleme açısından önem taşımaktadır.
Alt ekstremite kas gruplarından olan Hamstrings (H) ve Quadriceps (Q) kas grupları hızlanma, yavaşlama, sıçrama, havadan yere düşme ve diğer atletik aktivitelerde önemli rol oynamaktadır (Hoshikawa ve diğ. 2009; Willigenburg ve diğ. 2015). Futbolda pas, tekme ve sıçrama gibi hareketlerde kuadriseps kasları temel nitelikte kullanılan kaslardır (Weber vd. 2010). Tersine, hamstring kasları da dizin stabilizasyonu, kontrolü ve yavaşlaması için temel kullanılan kaslar iken, sprint, dönme ve mücadele için eksantrik olarak kullanılan kaslardır (Carvalho vd. 2007, Opar vd 2014). Ancak hamstring kasının diz rotasyonunu ya da tibial kuvvetleri yavaşlatmak için yeterli tork üretememesi durumunda hamstring hasarları ya da ön çapraz bağ yaralanmaları olasılığı artabilir. Bu olasılık H:Q oranı ile tahmin edilebilmektedir. Aynı kas grubunda (hamstring ve quadriceps) iki bacak arasındaki kuvvet farkının %10 dan daha yüksek olması sakatlanma riskini arttırmaktadır. Yani bilateral kuvvet farkının %10 geçmemesi gerekir. (Daneshjoo vd. 2013).
Literatürde yapılan çalışmalarda bu değerin önemli bir sakatlık risk tahmin değeri olduğu ve sakatlık öyküsü olmayan sporcularda %10, sakatlık öyküsü olan sporcularda bu değerin % 15'e kadar olması, %15'i geçmesi durumunda ise bunun yeni bir sakatlık riski doğuracağı düşünülmektedir (Newton vd 2006). Croiser ve ark (2008)'in belirttiğine göre; bilateral konsantrik ve eksantrik hamstring tepe tork oranları 0,86'nın altında, konsantrik hamstring-quadriceps oranı 0,47'nin altında ve fonksiyonel oran (Ecc 60^0/s / Conc 240^0/s) 0,80'nin altında olması durumunda bu kriterlerden iki ve daha fazlasının görülmesi kuvvet dengesizliğinin oluştuğunu göstermektedir.
Bu çalışmanın amacı fonksiyonel ve farklı açısal hızlarda gerçekleştirilen izokinetik bacak kuvveti testi ve Y-Denge testleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu bir futbol kulübü alt yapısında oynayan (Yaş: 18,53±5,88 yıl; Vücut ağırlığı: 78,41±6,20 kg; Boy:175,0±5,88cm) ve gönüllü katılım gösteren toplam 17 sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Tüm sporcular sırasıyla boy ve vücut ağırlığı, dinamik denge ve izokinetik kuvvet testlerine tabi tutulmuşlardır. Ölçümler öğleden sonra okul saati dışında, öncesinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıkları gün gerçekleştirilmiştir.
Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları, hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ve vücut ağırlığı ölçümleri de hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.
İzokinetik Kuvvet Ölçümleri: Sporcuların kuvvet ölçümleri İzokinetik Dinamometre (Humac® Normtm Testing & Rehabilitation System, ABD) cihazı ile 60°/s (3 tekrar) ve 240°/s (5 tekrar) hızlarında konsantrik/konsantrik, 30°/s (3 tekrar) ve 120°/s (5 tekrar) hızlarında eksantrik/eksantrik modda gerçekleştirilmiştir. Her set arasında 120 saniye dinlenme verilmiştir. Ölçüm sonunda her iki diz için tepe tork değerlerinin vücut ağırlığına göre yüzdeleri ve yaptıkları toplam iş (Work) verileri kaydedilmiş ve hamstring kas grubunun yaralanma riski belirlenmiştir. Denekler teste girmeden önce bisiklet ergometresinde 5 dakika süre ile, 50 devir/dk hızla pedal çevirip, 5 dakikalık alt ekstremiteye yönelik ısınma ve streching yapmışlardır.

Dinamik Denge Ölçümü: Dinamik dengeyi ölçmek için Y Balance Testi (YBT) kullanılmıştır. Sporcudan bir bacağının üzerinde dengede durması ve aynı anda diğer bacağını olabildiğince uzağa üç farklı yönde (anterior, posterolateral ve posteromedial) ulaştırması istenmiştir. Testler 2 tekrarlı olarak uygulanmış ve en yüksek skor

değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen ölçümlerden kompozit skor hesaplanmıştır. İki taraf (sağ-sol) arasındaki farkın belirlenmesi açısından aşağıdaki formül kullanılarak kompozit skor elde edilmiştir:

$$\frac{(Anterior + Posteromedial + Posterolateral)}{(3x\ Alt\ ekstremite\ uzunluğu)}\ x\ 100$$

Kompozit skorun hesaplanabilmesi için gereken alt ekstremite uzunluğu, spina iliaka anterior superior ile medial malleol arasındaki mesafe bir mezura ile ölçülerek belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen değerlerin ortalama ve standart sapmaları tespit edilmiştir. Denge ile kuvvet değerleri arasındaki ilişki veriler normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon analizi ile 0,05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Kuvvet dengesizliği oran ve yüzde değerleri ile ifade edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Denge ile eksantrik kas kuvveti değerleri arasındaki ilişki tablosu

		Ecc/Ecc							
		30 °/s Hamstring	30 °/s Quadriceps	30 °/s Unilateral Sağ	30 °/s Unilateral Sol	120 °/s Hamstring	120 °/s Quadriceps	120 °/s Unilateral Sağ	120 °/s Unilateral Sol
Kompozit Sağ	r	-0,24	0,11	0,13	0,00	-0,02	-0,24	0,35	0,34
	p	0,35	0,68	0,63	1,00	0,93	0,35	0,17	0,18
Kompozit Sol	r	0,04	-0,07	0,10	-0,15	0,17	0,15	0,12	-0,02
	p	0,88	0,80	0,70	0,57	0,52	0,56	0,65	0,94

Tablo 1'e göre sağ ve sol bacak denge kompozit skorları ile eksantrik kuvvet değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05)

Tablo 2. Denge ile konsantrik kas kuvveti değerleri arasındaki ilişki tablosu

		Con/Con							
		60 °/s Hamstring	60 °/s Quadriceps	60 °/s Unilateral Sağ	60 °/s Unilateral Sol	240 °/s Hamstring	240 °/s Quadriceps	240 °/s Unilateral Sağ	240 °/s Unilateral Sol
Kompozit Sağ	**r**	-0,07	-0,45	0,30	0,45	-0,29	-0,17	0,09	-0,01
	p	0,80	0,07	0,24	0,07	0,26	0,51	0,73	0,96
Kompozit Sol	**r**	0,04	0,01	0,34	0,18	-0,04	0,07	0,11	0,02
	p	0,87	0,97	0,18	0,49	0,89	0,79	0,67	0,94

***(p>0,05)**

Tablo 2'ye göre konsantrik kas kuvvet değerleri ile sağ ve sol bacak kompozit denge değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Kuvvet test parametrelerinde asimetri olan oyuncu sayısı

Bilateral Fark Oranı	
Con 60 °/s	9/17 (52,94)
Con 240 °/s	13/17 (76,47)
Ecc 30 °/s	9/17 (52,94)
Ecc 120 °/s	8/17 (47,06)
Con 60 °/s	9/17 (52,94)
H/Q Oranı	
Con 60/Con60	1/17 (5,88)
Con240/Con240	2/17 (11,76)
Pik Tork oran	
Ecc 30 / Con 240	1/17 (5,88)

Diz fleksiyon ve ekstansiyon izokinetik kas kuvveti ölçümlerinden elde edilen kuvvet verilerinin oranlarına göre 17 oyuncunun çoğunda farklı kasılma tipleri ve hızlarında kuvvet dengesizliği görülürken sadece bir sporcuda karışık oran dengesizliği tespit edilmiştir. Ayrıca 13 sporcuda (%76,47) konsantirik 240°/s hızda bilateral fark tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışma, fonksiyonel ve farklı açısal hızlarda gerçekleştirilen izokinetik bacak kuvveti testi ve Y-Denge testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların sağ ve sol bacak denge kompozit skorları ile eksantrik kuvvet değerleri arasında ve konsantrik kas kuvvet değerleri ile sağ ve sol bacak kompozit denge değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Newton ve ark.,(2006) farklı sıçrama, Y-Denge, izokinetik testlerden elde edilen asimetri değerlerinin birbirleri ile ilişkileri değerlendirilmesi sonucu; sadece bazı izokinetik testlerin kendi arasında orta ve yüksek düzey ilişki tespit edilirken diğer testler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diz fleksiyon ve ekstansiyon izokinetik kas kuvveti ölçümlerinden elde edilen kuvvet verilerinin oranlarına göre 17 oyuncunun çoğunda farklı kasılma tipleri ve hızlarında kuvvet dengesizliği görülürken sadece bir sporcuda fonksiyonel oran dengesizliği tespit edilmiştir. Ayrıca 13 sporcuda (%76,47) konsantirik 240°/s hızda bilateral fark tespit edilmiştir.

Sporcuların denge özellikleri de performansları açısından son derece önem arz etmektedir ve hem denge performansının belirlenmesi hem de sakatlık tahmininde denge testleri yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Lee ve ark., 2014, Booysen ve ark., 2015). Bu testler hem kullanılan cihaz ucuzluğu ve ulaşılabilirliği acısından hem de çok karmaşık olmayan yapılarından dolayı spor bilimciler tarafından kabul görmektedir. Bu testler arasında en yaygın olarak kullanılan denge testi farklı yönlere uzanılarak yapılan Y-Denge testidir (Coughlan ve ark., 2012, Smith ve ark., 2015).

Y-Denge testi ile izokinetik test sonuçların arasında ilişkilere bakan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Booysen ve ark.,(2015) yapmış oldukları çalışmada izokinetik testten elde edilen eksantrik kuvvet cevapları ile Y-Denge test skorunun ilişkisini incelemiştir. Çalışmada on beş yetişkin erkek futbolcu kullanılmış ve sonuç olarak eksantrik kasılmada ekstansör kasların Y-Denge test ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir, ancak fleksör kas grubu ile Y-Denge testinden elde edilen herhangi bir sonuç arasında ilişki bulunmamıştır.

Hammami ve ark., (2015) 10-16 yaş arası 130 futbol oyuncusunun izokinetik test sonuçları ile Y-Denge skoru arasında ilişki tespit etmiştir. Y-Denge testi bir denge testi olduğu kadar, tek bacak üstünde belirli süre sabit kalınmasını gerektiği için kuvvet ve uzama mesafesinden dolayı dinamik bir esneklik testi olarak kabul edilebilir. Bizim çalışmamızda literatürde yer alan çalışmalar gibi Y-Denge değerleri ile izokinetik test değerleri ilişkili görülmemektedir, ancak değerlendirme yaparken farklı hızların, kasılma tiplerinin, hesaplama tekniklerinin kullanılması kesin bir yargıya ulaşma konusunda bilim insanlarını zorlamak ile birlikte iki testin birbirinin yerine kullanılabilir olduğu düşünülmemektedir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçların olduğu gözükmektedir. Bu farklılığın bir çok sebebinin olabileceği, antrenör ve spor bilimcilerin test seçimi sırasında bu değişkenleri de göz önünde bulundurması gerektiği düşünülmektedir. Bu etkenlerin başında izokinetik testin hızı, yapılan saha testinin uygulama şekli, testlerin tek ya da çift bacak uygulanması ve benzer sebepler gelmektedir. Ancak genel kanı özellikle patlayıcı performans ile izokinetik test arasında ilişkinin ancak yüksek hızlarda ortaya çıktığını göstermekte ve sporcuların saha içi sakatlıklarının da yüksek hızlarda olduğu göz önünde bulundurulduğunda izokinetik testin yüksek hızda yapılmasının sakatlık tahmininde daha uygun olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, sporcuların yüzde 52,94-76,47 oranında değişen kuvvet dengesizliği olduğu tespit edilmiştir. Hamstring kuvvet dengesizliği sezon içindeki futbol performansını ve gelecekteki yaralanma riskini etkiler. Bu nedenle futbolcularda sezon öncesi; konsantrik Q/H yada bilateral defisit belirleme yanında farklı hızlarda eksantrik kuvvet ölçümleri de yapılarak özellikle hamstring kuvvet dengesizliklerinin belirlenmesi yaralanmalardan korunma açısından önemli olabilir. Ayrıca kuvvet dengesizliklerinin ortadan kaldırılması için antrenman programlarında hamstring kaslarına yönelik farklı kasılma tiplerinde çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Booysen, M. J., Gradidge, P. J. L., & Watson, E. (2015). The relationships of eccentric strength and power with dynamic balance in male footballers. *Journal of sports sciences*, 33(20), 2157-2165.

Carvalho, P and Cabri, J. (2007). Isokinetic assessment of muscle strength os the thigh in soccer players. *Rev Port Fisiot Desporto* 1: 4–13.

Coughlan GF, Fullam K, Delahunt E, Gissane C, Caulfield BM. (2012). A Comparison Between Performance on Selected Directions of the Star Excursion Balance Test and the Y Balance Test. *J Athl Train*., 47(4):366-71.

Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *The American journal of sports medicine*, *36*(8), 1469-1475.

Daneshjoo A, Rahnam N, Mokhtar AH, Yusof A. (2013). Bilateral and unilateral asymmetries of isokinetic strength and flexibility in male young professional players. *Journal of Human Kinetics, 36,* 45-53.

Hoshikawa Y, Iida T, Muramatsu M, Nakajima Y, Fukunaga T, Kanehisa H. (2009). Differences in tight muscularity and dynmic torgue between junior and senior soccer players. *Journal of Sports Medicine*, 27(2), 129-138.

Newton R.U., A. Gerber S. Nimphius J.K. Shim B.K. Doan M. Robertson D.R. Pearson B.W. (2006). Determination of functional strength imbalance of the lower extremities. *J. Strength Cond. Res*., 20(4):971–977

Opar, DA and Serpell, BG. (2014). Is there a potential relationship between prior hamstring strain injury and increased risk for future anterior cruciate ligament injury?, *Arch Phys Med Rehabil* ., 95: 401–405.

Smith CA, Chimera NJ, Warren M. (2015). Association of y balance test reach asymmetry and ınjury in division ı athletes. *Med Sci Sports Exerc*., 47(1):136-41.

Weber, FS, Da Silva, BGC, Radaelli, R, Paiva, C, and Pinto, RS. (2010). Isokinetic assessment in professional soccer players and performance comparison according to their different positions in the field]. *Rev Bras Med Esporte* 16: 264–268.

Willigenburg NW, McNally MP, Hewett TE. (2015). *Quadriceps and hamstrings strength in athletes. In: Reading CC, Brochers JR, editors. Hamstrings and Quadriceps Injuries in Athletes: A Clinical Guide*, New York.

SB299

SEDANTER ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK FUTBOL ANTRENMANLARININIM SÜRAT, ESNEKLİK VE ÇEVİKLİK DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Mehmet Türkkan[1], Mehmet Şerif Aydoğdu[1], Bahar Ateş[1]

[1]Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbol, dünya çapında çocuklar, gençler, erkekler, kadınlar ve yaşlılarda fiziksel aktivite ve sağlığı teşvik etmek için popüler bir seçenek olarak görülmektedir. Bu çalışma ile erkek çocuklarda uygulanan on iki haftalık futbol antrenmanlarının hız, çeviklik ve esneklik değeri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı. **Metot:** Çalışmaya, düzenli bir eğersiz programına katılmamış 29 erkek çocuk (yaş ortalaması: 9,28 ± 0,45) gönüllü olarak katıldı. Çalışma grubu 12 hafta boyunca haftada iki gün (1 saat) futbol antrenmanları uyguladı. Antrenmanlar öncesi ve sonrasında, esneklik ölçümü için otur-uzan testi, hız ölçümü için 20 metre sürat testi ve çeviklik ölçümü için ise T-Test ölçümü ön ve son test olarak uygulandı. Normal dağılım gösteren veriler için Bağımlı t test, normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon T Testi kullanıldı. Etki büyüklüğü (ES), Cohen (1988) 'e göre her bir ölçüm çifti arasında hesaplandı. **Bulgular:** Çalışma sonunda, çocukların vücut yüksekliği, vücut ağırlığı, esneklik ve çeviklik değerlerinde ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir farkın oluştuğu tespit edildi ($p< 0.05$). Vücut yüksekliği, vücut ağırlığı, esneklik ve çeviklik değerlerinde ön ve son test sonuçlarında, etki büyüklük değerleri, sırasıyla, d= -0,80 büyük; d= -0,64 orta; d= -1,56 çok büyük; d= 0,54 orta etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. **Sonuç:** Sonuç olarak, 12 haftalık uygulanan futbol antrenmanlarının sedanter çocuklarda vücut yüksekliği, vücut ağırlığı, esneklik ve çeviklik değerleri üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir.
Anahtar Kelimeler: Fiziksel Uygunluk, Futbol, Çocuklar, Saha Testleri.

EFFECT OF 12 WEEKS SOCCER TRAINING ON SPRINT, FLEXIBILITY AND AGILITY IN SEDANTARY CHILDREN

ABSTRACT

Introduction and Aim: Many sports such as soccer, have received a growing interest around the world as a popular option for promoting physical activity and health in children, youth, men, women and the elderly people. This study aims to analyze the sprint, flexibility, and agility performance in untrained children after twelve weeks of regular participation in soccer training. **Method:** Thirty healthy untrained male children (average age: 9.28 ± 0.45) participated in this study voluntarily. After children trained two times (1 hour/day) per week for twelve weeks, they performed sit and reach test for flexibility, 20 m sprint test for speed, and Agility T-test for agility ability at the pre- and post test. When data were normally distributed, parametric statistic was used. However, when data were not normally distributed, nonparametric statistic was used. The effect size (ES) was calculated between each measurement pair according to Cohen (1988).
Results: At the end of the study, it was determined that there was a significant difference in the body height, body weight, flexibility and agility values of the children in the pre- and post-test results ($p <0.05$). the effect size was detected for body size, body weight, flexibility and agility values of the pre and post test results, d = -0.80 large; d = -0.64 intermediate; d = -1.56 too large; d = 0.54 medium effect size, respectively.
Conclusion: In conclusion, twelve weeks of regular participation in soccer training was sufficient to increase flexibility and agility ability in untrained children.
Key Words: Physical Fitness, Soccer, Children, Field Tests.

GİRİŞ

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için, hem fiziksel gelişime yönelik hem de iyi bir kişilik ve ruh sağlığı kazanma yönünden yararlı ve gereklidir (Serkan ve ark. 2004).Fiziksel olarak aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için spora katılım ve fiziksel aktivitelere katılım 6-12 yaş arasındaki çocuklarda kritik döneme sahip olduğu (Hofferth ve Sandberg, 2001) ve ayrıca uzun sürekli fiziksel aktivitelere katılan prepubertal çocuklarda gelişmiş fiziksel uygunluk değerleri görüldüğü bildirilmektedir.(Vicente-Rodriguez ve ark. 2003).Futbol, dünya çapında çocuklar, gençler,

erkekler, kadınlar ve yaşlılarda fiziksel aktivite ve sağlık teşvik etmek amacıyla popüler bir seçenek olarak görülmektedir. (Hammami et al,2016; Milanovic et al., 2015) Branş analizi açısından bakıldığında, futbol, müsabaka süresinden dolayı aerobik olmakla beraber birlikte, farklı zamanlarda yüksek sayılarda sprint, pozitif ivmelenme, çeviklik ve sıçrama gerektiren hareketlerden oluşan, yüksek şiddette kesintili hareketleri barındıran bir spor dalıdır. (Shephard, 1999) Son zamanlarda futbolcuların performanslarını arttırmak için çeşitli eğitim yöntemleri geliştirilmiş ve kullanılmıştır. performansı geliştirmek için kullanılan en etkili çalışma yöntemleri ise gerçek bir futbol oyunundaki benzer koşulları içermelidir.(Ohh SH, Joo CH 2018)Çocukluk çağındaki oyuncular için eğitim programlarının amacı, fiziksel uygunluktan ziyade onların teknik performanslarını artırmak olmalıdır. Çocukluk döneminde, sinir sistemi ve kaslar arasındaki koordinasyonu geliştirebilecek egzersiz formunda çalışmalar düzenlemek gerekmektedir. Bu nedenle, bu dönemde topla egzersiz yapmak önemlidir. (Reilly, ve ark. 200) Bu amaçlar doğrultusunda bu çalışma ile erkek çocuklarda uygulanan on iki haftalık futbol antrenmanlarının hız, çeviklik ve esneklik değerleri üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL METOD

Bu çalışmaya düzenli bir egzersiz programına katılmamış 29 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Yaş ortalaması 9,28 ± 0,45 yıldır. Çocuklara ön görüşmede çalışma ile ilgili bilgi verilmiştir. Ölçümler Antropometrik ölçümler: boy uzunluğu metre kullanılarak ayakta, sırtları duvara dayalı bir şekilde, başları üzerinden yere paralel olacak şekilde bir cetvel yardımıyla ölçülmüştür. Vücut ağırlığı (kg) ve Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) (kg/m^2) ± 0.01 kg hassasiyetle ölçüm alan cihaz (Tanita) yardımıyla değerleri çıktı alınarak belirlendi. Sürat ölçümü 20 m sprint testi, Çeviklik ölçümü T-test ve Esneklik ölçümü Otur-Uzan testi olarak alındı. Çalışma modeli zayıf deneysel çalışma modeli olarak tasarlandı. Tek gruplu Öntest-Sontest desen türü Çalışma grubu 12 hafta boyunca haftada iki gün (1 saat) futbol antrenmanları uygulandı. Antrenmanın içeriği; Farklı yönlere topla dripling ve pas egzersizleri, dinamik germe egzersizleri, teknik driller, topla koordinatif çalışmalar, aktif soğuma ve pasif soğuma ile birim çalışma planı ile gerçekleştirildi. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS (Ver, 23) programı kullanılmıştır. elde edilen verilerin Aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için T-test , normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon T testi uygulanmıştır. Etki büyüklüğü (ES), Cohen (1988)'e göre her bir ölçüm çifti arasında hesaplandı.

BULGULAR

Sedanter çocuklarda 12 haftalık futbol antrenmanlarının sürat, esneklik ve çeviklik değerlerine etkisi elde edilen değerlerin bulguları Tablo 1 ve Tablo 2'te görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların ön ve son test ölçümlerinde antropometrik özelliklerinin ortalama ± SS ve etki büyüklüğü değerleri (n=29).

	Ön test Ortalama (SS)	**Son test Ortalama (SS)**	**ES**
Vücut yüksekliği (cm)	135,5 (4,13)	137,5 (4,36)*	-0,80
Vücut ağırlığı (kg)	29,3 (4,22)	30,3 (4,44)*	-0,64
VKİ (kg/m^2)	15,9 (1,9)	16,1 (1,72)	-0,23

Çocukların ön ve son test sonuçlarında vücut yüksekliği ve vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$). Etki büyüklük değerleri sırasıyla, d=0,80 büyük ve d= -0,64 orta etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2: Katılımcıların ön ve son test ölçümlerinde sürat, esneklik ve çeviklik performanslarının ortalama ± SS ve etki büyüklüğü değerleri (n=29).

	Ön test Ortalama (SS)	**Son test Ortalama (SS)**	**ES**
Sürat (sn)	4,06 (0,26)	4,04 (0,25)	0,17
Esneklik (cm)	23,6 (5,22)	26,6 (4,76)*	-1,56
Çeviklik (sn)	13,9 (1,27)	13,5 (0,89)*	0,54

Esneklik ve Çeviklik değerlerinde ön ve son test sonuçlarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$). Etki büyüklük değerleri, sırasıyla d= -1,56 çok büyük; d=0,54 orta etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

TARTIŞMA

Çalışmada 12 haftalık uygulanan futbol antrenmanlarının sedanter çocuklarda vücut yüksekliği, vücut ağırlığı, esneklik ve çeviklik değerleri üzerine etkisi incelemiştir Çalışmalar futbolcu çocukların; boy, esneklik, anaerobik güç, istirahat kalp atım sayısı, sistolik kan basıncı, anlamlı geliştirdiğini ve araştırma sonunda, futbol okuluna katılan ve katılmayan çocukların boy ve vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı gelişmeler olduğunu belirtmişlerdir (İbiş ve ark.2004), Örneğin 6 haftalık uygun antrenman programları ile anaerobik kapasitenin %10 civarında artırılabileceğini belirtmişlerdir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde bu çalışmada elde edilen anaerobik güç değerlerinin ilgili literatürle benzerlik içinde olduğu görülmektedir. Futbol okuluna katılan ve katılmayan çocukların sağ ve sol el pençe kuvvetlerinde anlamlı gelişme tespit saptanmamıştır ($p>0,05$). Gruplar arası ön test ve son test değerleri kendi aralarında karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanamadığını ($p>0,05$). Çalışma sonunda deney grubunda esneklik 30,94 cm den 32,56 cm ye yükselmiş %5,23 artış anlamlı bulduğunu belirtmişlerdir (Burgers ve ark. 1986). Çalışmalar ,10-14 yaş grubu erkek öğrencilere uyguladıkları antrenman programı sonucunda deney grubunda % 2,2'lik oranında esneklik artışı bulmaktadır. Esneklik değerleri, literatürle karşılaştırıldığında paralellik göstermektedir.

Gruplar arası istirahat kalp atım sayısı son test ölçümleri karşılaştırıldığında futbol okuluna katılan çocuklar 75,72 atım/dk, katılmayan çocukların 80 atım/dk olarak saptanmış % 5,6'lık fark anlamlı bulunduğunu belirtmişledir ($p<0,05$)(Chatterjee ve Branyopadhyay). Buna dayanarak prepubertal çocuklarda boy ve kilo değerleri üzerinde olumlu etki oluşturduğunu, fiziksel uygunluk performansı belirgin bir şekilde arttığını (Ates, 2018), Futbol antrenmanı yapan prepubertal erkek çocuklarda herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre daha düşük yağ yüzdesi ve daha yüksek esneklik, çeviklik ve koşu hızı değerlerini geliştirdiğini (Vanttinen, 2011) Genç futbolcuların yaşlarına, çevikliklerine ve vücut yağ yüzdesine göre yaşıtlarından daha iyi sonuçlar elde ettiklerini Örneğin, (Ara ve ark. 2007) 7-12 yaş grubu çocuklarda, fiziksel olarak aktif olan erkeklerin yaşıtlarına göre daha iyi esneklik değerlerine sahip olduğunu (Granacher ve Borde, 2017) ve prepubertal çocuklar arasındaki fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonunu seçkin spor sınıfındaki katılımcıların BMI(%22), düşük yağ kütlesi (%14) ve göreceli iskelet kası kütlesinin (%6) kontrol grubuna göre daha fazla olduğunu bildirmektedirler. Sonuç olarak Futbol, prepubertal çocuklar arasında fiziksel uygunluk performansını arttırmak, boy ve kilo değerleri üzerinde olumlu etki oluşturabilmek için fiziksel aktivite uygulaması olarak önerilebilir.

KAYNAKÇA

Cohen, J. (1988) Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd edition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Hammami, A., Chamari, K., Slimani, M., Shephard, R.J., Yousfi, N., Tabka, Z. and Bouhlel, E. (2016) Effects of recreational soccer on physical fitness and health indices in sedentary healthy and unhealthy subjects. Biology of Sport 33, 127-137.

Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G. and Krustrup, P. (2015) Is Recreational Soccer Effective for Improving VO2 max? A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine 45, 1339-1353.

Oh, SH. and Joo, CH. (2018) Comparison of technical and physical activities between 8 vs. 8 and 11 vs. 11 games in young Korean soccer players. J Exerc Rehabil. 14 253-8.

Reilly, T,, Bangsbo, J. and Franks, A. (2000) Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. J Sports Sci. 18 669-83.

İbiş, S., Gökdemir, K. and İri, R. (2004) 12- 14 yaş grubu futbol yaz okuluna katılan ve katılmayan çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim dergisi 285.

Medbo,J, I. and Burgers, S.(1986) Effect of Training on the Aerobic Capacity. Medicine and Science in Sports and Exercises.22 501-507.

Chatterjee, S. and Branyopadhyay, A. (1983) Slow Speed Running For 12 Weeks 10-14 Year Old Indıan Boys, B Jurnal Of Sport Medicine. Biritish.

Güllü, A. (2019) Çocuk Futbolunda Oyunsal Form Eğitiminin Teknik Kapasiteye Etkisi. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri. 11.1

Ates, B. and Yarım, İ. Profesyonel Futbolcularda Sezon Öncesi ve Sezon Sonunda Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test Performans Değerleri

SB303

A MİLLİ ERKEK BASKETBOL TAKIMININ 2017 AVRUPA ŞAMPİYONASI PERFORMANSININ ANALİZİ

Kaan Salman[1], Kemal Göral[2], Özcan Saygın[3]

[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, kaansalman@mu.edu.tr
[2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, kgoral@mu.edu.tr
[3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, osaygin@mu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, A milli erkek basketbol takımının 2017 yılında gerçekleştirilen son Avrupa şampiyonasındaki performansının bazı değişkenler açısından incelenmesi ve analiz edilmesidir. Araştırmada kullanılan veriler, FIBA Eurobasket ve Türkiye Basketbol Federasyonu resmi web sitelerinden elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Oynanan müsabakalarda takımların attıkları sayılar, başarılı ve başarısız atışlar, ribaunt, asist, blok, top çalma ve top kaybı gibi temel parametrelerin analizi yapılmıştır. 26 takımın katıldığı turnuvada, Türkiye oynadığı 6 müsabakada 74 sayı ortalaması ile oynamış, 2 sayılık atışlarda yüzde %53.7, 3 sayılık atışlarda %35.7 ve serbest atışlardan ise %76.1 oranında isabet sağlamıştır. A milli takım, 19.8 savunma ribaundu ortalaması ile turnuvanın en az ribaunt alan takımı olurken, hücum ribauntlarında ise 8 ortalama, toplamda da 27,8 ribaunt ortalaması ile turnuvanın bu alandaki en düşük ortalamaya sahip 2. Takımı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, ribaunt ve asist ortalamalarındaki düşük oranlara rağmen, maç başına 9 top çalma ortalaması ile turnuvanın en çok top çalan 2. takımı olmuştur. Sonuç olarak, Avrupa şampiyonası gibi üst düzey turnuvalarda, üst turlarda mücadele edebilmek ve takım performansının daha da yükseltilebilmesi için, takımda yer alan oyuncuların birlikte müsabaka oynama sayılarının artırılması, bunun yanında savunma ile birlikte hücum alanındaki istatistiklerinde daha yukarı çekebilmesi ile mümkün olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Basketbol, Basketbol Analiz, Müsabaka Analizi

PERFORMANCE ANALYSIS OF TURKISH NATIONAL MEN'S BASKETBALL TEAM IN 2017 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the performance of the Turkish national men's basketball team in the last European Championship in 2017 in terms of some variables. The dataused in the study were obtained from the official web site of Turkey Basketball Federation and FIBA Eurobasket. The data were recorded in SPSS program and the frequency and percentage values were calculated. The basic parameters such as total points, successful and unsuccessful throws, rebounds, assists, blocks, steals and turnovers of the teams were analyzed. 26 teams are participated in the tournament. Turkey played with about 74 point in 6 competitions. 53.7% percentage of 2-

point shot, 35.7% of 3-point shot, and 76.1% of free throw was successful shot. Turkish team, with the average of 19.8 defense rebounds, was the least rebounding team in the tournament. The team with the average of 8 offensive reboundsand 27.8 rebounds in total was the lowest 2nd team of the tournament in this field. Despite the low rates in rebounds and asist saverages, with the average of 9 steals per game, it was the second team of the tournament. As a result, it can be said that in the top-level tournaments such as the European championships, in order to be able to fight in the upper rounds and to increase the team performance further, it is possible to increase the number of game playing together in the team and pull up the statistics in the attack area together with defense.

Keywords : Basketball, Basketbol Analysis, Competition Analysis

GİRİŞ

Basketbol, farklı yaş kategorilerinde yer alan çok sayıda çocuk, genç ve yetişkin bireyin izleyici olarak katıldığı popüler bir takım sporu olarak görülmektedir (Kaya Bahçecitapar, Ergan ve Aktaş, 2018). Basketbol, diğer birçok farklı spor branşına göre, daha fazla bireysel tekniği ve bu tekniklerin istatistiksel verilerini içermesinden dolayı istatistiğin daha gelişmiş olduğu bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Basketbolda istatistik kavramından söz ederken, istatistik formu hazırlama, istatistik formu kullanma, istatistiksel verileri rapor haline getirme, istatistiksel verilerin yorumlanması ve yorumlanmaya bağlı uygulamalar da önemli basamaklar olarak ifade edilmektedir (Kangalgil, Kural, Çoşkun, 2014). Bu istatistikleri elde edebilmek için de müsabaka analizlerinin yapılmasına ihtiyaç vardır.Işık ve Gencer (2007) müsabaka analizinin, spor karşılaşmalarında meydana gelen eylemler ile ilgili oldukça önemli bilgiler ortaya koyan, bu bilgileri organize eden, performansın geliştirilmesi için yararlanılabilen önemli bir araç olarak görüldüğünü belirtmektedirler. Gençer, Kiremitçi ve Boyacıoğlu (2009)bir antrenörün, takımının güçlü yönlerini en üst seviyeye çıkarabilmesi için, rakip takımın güçlü yönlerini bilmesi ve zayıf yönlerini belirleyebilmesi, taktiklerini anlayabilmesi, maç esnasında önemli kararlar alabilmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Garcia ve arkadaşları(2013) da basketbolda müsabaka analizinin,antrenörler ve teknik ekip açısından oldukça önemli bir araç olduğunu, bu analiz metodunun lig, rakipler ve kendi takımları hakkında güvenilir bilgiler toplanmasına fırsat oluşturacağını belirtmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı A milli basketbol takımının 2017 avrupa şampiyonası performansının analiz edilmesi ve incelenmesidir.

YÖNTEM

Verilerin elde edilmesinde Fiba Eurobasket ve Türkiye Basketbol Federasyonu resmi web sitesinden yararlanılmıştır. 2017 Avrupa şampiyonasında 4 grupta 6'şar takım mücadele etmiş, gruplarında ilk 4 sırayı alan 16 takım elemeli sistemle kupa yolunda mücadelelerine devam etmişlerdir. Turnuvada grup aşamasında 60 müsabaka, eleme aşamasında ise 15 müsabaka oynanmış ve istatistikleri ele alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş. Frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1 : Milli Takımın Turnuva Ortalamaları

	YÜZDE VE ORTALAMALAR
SAYI ORTALAMASI	74
SERBEST ATIŞ	%76,1
2 SAYILIK ATIŞ	%53,7
3 SAYILIK ATIŞ	%35,7
SAVUNMA RİBAUNDU	19,8
HÜCUM RİBAUNDU	8
TOPLAM RİBAUNT	27,8
ASİST	14,3
BLOK	1,7
TOP ÇALMA	9
TOP KAYBI	12,2

Takımımız sayı ortalamasında turnuva ortalamasının altında kalırken, yine hücum organizasyonda çok önemli bir yere sahip olan asist ortalamalarında turnuvanın en başarısız 2. Takımı olmuştur. Savunmada ki başarısı ile top çalma ortalamalarında turnuvanın en iyi 2. Ekibi olma başarısı göstermiştir.

Tablo 2: Takımların Sayı Ortalamaları

SIRA	**ÜLKE**	**SAYI ORT.**		**SIRA**	**ÜLKE**	**SAYI ORT.**
1	LETONYA	91,6		13	GÜRCİSTAN	77,9
2	SLOVENYA	90,3		14	KARADAĞ	74,3
3	FRANSA	88,5		**15**	**TÜRKİYE**	**74**
4	İSPANYA	85,7		16	ALMANYA	73
5	SIRBİSTAN	82,3		17	İSRAİL	71,6
6	POLONYA	82,2		18	ÇEK CUM.	71,2
7	LİTVANYA	81,7		19	İZLANDA	71
8	YUNANİSTAN	81		20	BELÇİKA	70,6
9	FİNLANDİYA	80,5		21	UKRAYNA	70,3
10	RUSYA	79,7		22	İTALYA	69
11	HIRVATİSTAN	79,2		23	MACARİSTAN	68,8
12	BÜYÜK BRİ	78		24	ROMANYA	63,2

Tablo 3: Takımların Serbest Atış Yüzdeleri

SIRA	**ÜLKE**	**YÜZDE**		**SIRA**	**ÜLKE**	**YÜZDE**
1	LETONYA	84,4		13	FRANSA	77,8
2	FİNLANDİYA	83,3		14	SIRBİSTAN	77,1
3	BÜYÜK BRİ.	82,7		**15**	**TÜRKİYE**	**76,1**
4	SLOVENYA	80,5		16	LİTVANYA	72,5
5	ALMANYA	80,2		17	HIRVATİSTAN	72,5
6	ÇEK CUM.	79,6		18	İZLANDA	72,3
7	BELÇİKA	79,5		19	İTALYA	71,8
8	POLONYA	79,3		20	İSRAİL	71,7
9	RUSYA	79		21	MACARİSTAN	65
10	İSPANYA	78,1		22	ROMANYA	64,7
11	GÜRCİSTAN	78		23	YUNANİSTAN	64,2
12	UKRAYNA	77,9		24	KARADAĞ	62,4

Tablo 4: Takımların 2 Sayılık Atış Yüzdeleri

SIRA	ÜLKE	YÜZDE		SIRA	ÜLKE	YÜZDE
1	FRANSA	58,4		13	RUSYA	51,6
2	LİTVANYA	58,2		14	BELÇİKA	51
3	LETONYA	56,2		15	İSRAİL	48,9
4	SIRBİSTAN	55,8		16	UKRAYNA	48,1
5	YUNANİSTAN	55,7		17	FİNLANDİYA	47,8
6	HIRVATİSTAN	54,7		18	POLONYA	47
7	SLOVENYA	54,4		19	İTALYA	46,5
8	BÜYÜK BRİ.	54,3		20	MACARİSTAN	45,9
9	**TÜRKİYE**	**53,7**		21	KARADAĞ	45,1
10	İSPANYA	53,4		22	ÇEK CUM.	44,5
11	ALMANYA	52,5		23	İZLANDA	44,1
12	GÜRCİSTAN	52,3		24	ROMANYA	44

Tablo 5: Takımların 3 Sayılık Atış Yüzdeleri

SIRA	ÜLKE	YÜZDE		SIRA	ÜLKE	YÜZDE
1	LETONYA	39,9		13	LİTVANYA	35
2	HIRVATİSTAN	39,9		14	RUSYA	34,9
3	YUNANİSTAN	38,7		15	FRANSA	34,5
4	İSPANYA	38,5		16	SIRBİSTAN	32,9
5	İTALYA	37,5		17	GÜRCİSTAN	31,9
6	FİNLANDİYA	37,1		18	ÇEK CUM.	31,2
7	KARADAĞ	37		19	ROMANYA	29,4
8	POLONYA	36,9		20	UKRAYNA	29,3
9	**TÜRKİYE**	**35,7**		21	ALMANYA	28,7
10	BÜYÜK BRİ.	35,7		22	MACARİSTAN	28,4
11	BELÇİKA	35,3		23	İSRAİL	28
12	SLOVENYA	35,2		24	İZLANDA	26,3

Takımımız Sayı ortalaması ve serbest atış ortalamalarında turnuvanın 15. Sırasında yer alırken, 2 sayılık ve 3 sayılık atış yüzdelerinde 9. Sırada kendine yer bulmuştur. Tüm hücum ortalamalarına bakıldığında Letonya takımının turnuvanın en iyi hücum takımı olduğu görülmektedir. Fransa'nın 58,2 ortalama ile en iyi 2 sayılık atış atan takım olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Takımların Asist Ortalamaları

SIRA	ÜLKE	ORT.		SIRA	ÜLKE	ORT.
1	LETONYA	24,3		13	ROMANYA	18,4
2	İSPANYA	23,9		14	SLOVENYA	18,3
3	FRANSA	21		15	LİTVANYA	18,3
4	SIRBİSTAN	20,8		16	KARADAĞ	18
5	BÜYÜK BRİ.	20		17	FİNLANDİYA	17,7
6	UKRAYNA	19,3		18	BELÇİKA	17,2
7	İSRAİL	19		19	GÜRCİSTAN	17,2
8	İZLANDA	19		20	HIRVATİSTAN	17,2
9	POLONYA	19		21	ALMANYA	15,4
10	RUSYA	18,9		22	İTALYA	14,7
11	YUNANİSTAN	18,7		**23**	**TÜRKİYE**	**14,3**
12	ÇEK CUM.	18,4		24	MACARİSTAN	13

Takımımız asist istatistiklerinde 14,3 ortalama ile turnuvanın en başarısız 2. Takımı olarak, hücumda paylaşım konusunda sıkıntılar yaşamıştır. Letonya hücumda ki başarılı istatistiklerini asist ortalamalarında da yakalamış ve 24,3 ortalama ile turnuvanın en iyi takımı olmuştur.

Tablo 7: Takımların Ribaunt Ortalamaları

SIRA	ÜLKE	ORT.		SIRA	ÜLKE	ORT.
1	İSPANYA	42		13	MACARİSTAN	34,2
2	LİTVANYA	40,3		14	İZLANDA	33,8
3	SIRBİSTAN	38,6		15	LETONYA	33,7
4	SLOVENYA	38,6		16	ALMANYA	33,6
5	POLONYA	38,2		17	BÜYÜK BİR.	32,6
6	KARADAĞ	37,2		18	ÇEK CUM.	32,6
7	FRANSA	37		19	RUSYA	32,1
8	GÜRCİSTAN	36,6		20	ROMANYA	31,8
9	FİNLANDİYA	36,5		21	BELÇİKA	31,4
10	HIRVATİSTAN	36,5		22	İTALYA	30,7
11	UKRAYNA	35,8		**23**	**TÜRKİYE**	**27,8**
12	YUNANİSTAN	34,7		24	İSRAİL	27,6

Takımımız 27,8 ortalama ile turnuvanın en az ribaunt alan 2. Ekibi olmuştur. İspanya 42 ortalama ile turnuvanın en fazla ribaunt ortalamasına sahip ekibi olmuştur.

Tablo 8: Takımların Blok Ortalamaları

SIRA	ÜLKE	ORT.		SIRA	ÜLKE	ORT.
1	UKRAYNA	4,7		13	İZLANDA	2,2
2	İSPANYA	4		14	POLONYA	2,2
3	HIRVATİSTAN	3,8		15	LETONDA	2,1
4	SLOVENYA	3,7		16	FRANSA	2
5	KARADAĞ	3,7		17	LİTVANYA	2
6	YUNANİSTAN	3,1		18	BELÇİKA	2
7	İTALYA	3		19	BÜTÜK BRİ.	2
8	FİNLANDİYA	2,7		20	ROMANYA	2
9	MACARİSTAN	2,5		**21**	**TÜRKİYE**	**1,7**
10	ALMANYA	2,4		22	ÇEK CUM.	1,6
11	SIRBİSTAN	2,2		23	RUSYA	1,4
12	GÜRCİSTAN	2,2		24	İSRAİL	1,4

Tablo 9: Takımların Top Çalma Ortalamaları

SIRA	ÜLKE	ORT.		SIRA	ÜLKE	ORT.
1	ÇEK CUM	9,2		13	POLONYA	6,8
2	**TÜRKİYE**	**9**		14	SIRBİSTAN	6,4
3	YUNANİSTAN	8,4		15	UKRAYNA	6,3
4	İSRAİL	8,2		16	İTALYA	6,3
5	SLOVENYA	8		17	ROMANYA	6,2
6	İZLANDA	7,8		18	KARADAĞ	6
7	ALMANYA	7,7		19	BELÇİKA	5,8
8	İSPANYA	7,7		20	BÜYÜK BRİ.	5,4
9	GÜRCİSTAN	7,6		21	FİNLANDİYA	5,3
10	MACARİSTAN	7,3		22	LETONYA	5
11	RUSYA	7,1		23	HIRVATİSTAN	4,8
12	FRANSA	6,8		24	LİTVANYA	4,8

Takımımız yaptığı savunma ile top çalma istatistiklerinde 9 ortalama ile turnuvanın en iyi 2. Takımı olurken, pivot oyuncularının azlığı nedeniyle blok ortalamalarında düşük kalmıştır. Çek Cumhuriyeti 9,2 ortalama ile topla çalma istatistiklerinde turnuvanın en iyisi olurken, blok ortalamalarında en iyi olan takım ise 4,7 ortalama ile Ukrayna ekibi olmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, 2017 Avrupa Basketbol Şampiyonasında yer alan takımların oynadıkları mücadelelerde maç başına ortalama sayı attıkları belirlenmiştir. Turnuvayı şampiyon olarak bitiren Slovenya ekibi turnuvayı 90,3 ortalama ile en fazla sayı üreten 2. Takım olarak bitirmiştir. Turnuvayı 3. Sırada tamamlayan İspanya turnuvanın en fazla ribaunt alan ekibi olmuştur.

Clemente ve arkadaşları(2012), takımların ortaya koyacakları performansın analizini yapabilmek, bunun yanında da yapılan analizin amacına ulaşabilmesini sağlayabilmek açısından, ilgili kriterlerin belirlenmesinin oldukça önem taşıdığını belirtmişlerdir.

Basketbolda müsabakaları kazanmak için, sayı ortalaması, atışların isabet yüzdesi, ribaunt, asist, blok, top çalma, top kaybı gibi çeşitli parametrelerin değerlendirilmesi ve yorumlanmasının oldukça önemli bir kriter olarak görülmesi ifade edilebilir. Araştırmadan el edilen bulgularla hareketle, Avrupa şampiyonasında başarılı takımlar arasında yer almak için, isabetli atış yüzdesinin, asist ve ribaunt sayılarının ortalamaların üzerinde olmasının, top kaybı sayılarının olduğu kadar düşük kalmasının önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Clemente, F.,Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). Team'sperformance on FIFA U17 World Cup 2011: Studybased on notationalanalysis. Journal of PhysicalEducationandSport, 12(1), 13-17.

Garcia J.,Ibanez S., Santos R. M. D., Leite N., Sampaio J., (2013) IdentifyingBasketballPerformanceIndicators in RegularSeasonandPlayoff Games , Journal of Human Kineticsvolume 36/2013, 161-168.

Gençer R.T., Kiremitçi O. & Boyacıoğlu H. (2009). Antrenörlük Yeterlik Ölçeği'nin (AYÖ) Psikometrik Özellikleri: Türk Antrenörler Üzerine Bir Çalışma. Journal of New World Sciences Academy, 4(2):143-153.

Işık T.,Gençer R.T., (2007) Basketbolda takım performansının teknik analizi: iç saha ve dış saha performanslarının değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 18 (3), 101-108.

Kangalgil M., Kural T., Çoşkun F., (2014) Basketbol El Kitabı, s.12, s.164 , Spor Yayınevi ve Kitapevi , Ankara.

Kaya Bahçecitapar, M., Ergan, R., Aktaş, S. (2018). Bradley-Terry Modeli ile Türkiye Basketbol Süper Ligi'nde Takımların Ev Sahibi Olma Avantajının İncelenmesi. Hacettepe Journal of SportSciences, 29 (1), 15–26.
.

SB304

EUROLEAGUE FİNAL MÜSABAKALARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN ANALİZİ

Özcan Saygın[1], Kemal Göral[2], Kaan Salman[3], İsrafil Tepe[4]

[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, osaygin@mu.edu.tr
[2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, kgoral@mu.edu.tr
[3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, kaansalman@mu.edu.tr
[4] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu çalışma, son 10 sezonda oynanmış olan Euroleague final müsabakalarının analiz edilmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler,Euroleague resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Elde edilen tüm veriler SPSS programına kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Euro Lig'de oynanan müsabakalarda takımların attıkları ve yedikleri sayılar, başarılı ve başarısız atışlar, ribaunt, asist, blok, top çalma, top kaybı, faul gibi temel parametrelerin yanında oyuna ilk beşte başlayan ve kenardan gelen oyuncuların toplam süreleriile oyuna katkıları incelenmiştir. Final müsabakalarını kazanan takımların 84,7 sayı ve 33,5 ribaunt ortalaması, kaybeden takımların ise 71 sayı ve 31,7 ribaunt ortalamasına sahip olduklarıbelirlenmiştir. Kazanan takımlarda ilk 5'de müsabakaya başlayan sporcularınmaç başına ortalama 24:14 dakika oyunda kaldıkları, kaybeden takımlarda ise bu ortalamanın 26:23 dakika ile daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kazanan takımlarda, kenardan gelen oyuncuları 15:76 dakika süre alırken, kaybeden takımlarda ise 13:77 dakika ile daha düşük bulunmuştur. Kenardan gelen oyuncuların müsabakaya katkılarına bakıldığında ise kazanan takımların oyuncularının ortalama 33,7 sayı ve 14,7 ribaunt ortalamaları ile oynadığı, kaybeden takımların oyuncularının ise 29,7 sayı ve 14,1 ribaunt ortalamaları ile mücadele ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle, son 10 sezonda oynanan Euro Lig finallerinde kazanan ekiplerin daha fazla oyuncu rotasyonuna yer vermesi, kenardan gelen oyuncuların daha fazla süre ortalamalarına sahip olması ve bu oyuncuların oyuna kaybeden takımlardakine oranla daha fazla katkı sağlamalarının, final müsabakalarının kazanılmasında oldukça önemli parametreler olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Basketbol, Euroleague, Basketbol Analiz, Müsabaka Analizi

ANALYSIS OF EUROLEAGUE FINAL COMPETITIONS FOR SOME VARIABLES

ABSTRACT

This study was conducted to analyze the Euro League final competitions in the last 10 seasons. The data which is used in the study were obtained from the official website of Euro League. All obtained data were recorded in SPSS program and frequency and percentage values of the data were calculated and interpreted. In addition to the basic parameters such as points per game, successful and unsuccessful throws, rebounds, assists, blocks, steals, turnovers, fouls of the teams in the Euro League competitions starter and benches total times and contributions to the game were examined. It was determined that the teams which won the final competitions had an average of

84.7 points and 33.5 rebounds, while the teams which lost had an average 71 points and 31.7 rebounds. It was found that the starters of the winning teams received an average of 24:14 minutes per game, while this average was found higher with 26:23 minutes in the losing teams. In the winning teams, benches take 15:76 minutes, this average in the losing teams was found lower with 13:77. Considering the contributions of benches to the match, it was determined that the players of the winning teams played an average of 33.7 points and 14.7 rebounds and the players of the losing teams played averages of 29.7 points and 14.1 rebounds. Based on the findings obtained from the research, the Euro League final matches that played in the last 10 seasons it can be said that there are quite important parameters to win the match like the winning teams used more players in rotation, give more time to players from the benches and these players make more contribution to the game than the losing teams.

Keywords : Basketball, Euroleague, Basketbol Analysis, Competition Analysis

GİRİŞ

Basketbolda istatistik kavramından söz ederken, istatistik formu hazırlama, istatistik formu kullanma, istatistiksel verileri rapor haline getirme, istatistiksel verilerin yorumlanması ve yorumlanmaya bağlı uygulamalar da önemli basamaklar olarak ifade edilmektedir (Kangalgil, Kural, Çoşkun, 2014). Bu istatistikleri elde edebilmek için de müsabaka analizlerinin yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu istatistikleri elde edebilmek için de müsabaka analizlerinin yapılmasına ihtiyaç vardır. Işık ve Gencer (2007) müsabaka analizinin, spor karşılaşmalarında meydana gelen eylemler ile ilgili oldukça önemli bilgiler ortaya koyan, bu bilgileri organize eden, performansın geliştirilmesi içiniçin yararlanılabilen önemli bir araç olarak görüldüğünü belirtmektedirler. Garcia ve arkadaşları(2013) da basketbolda müsabaka analizinin, antrenörler ve teknik ekip açısından oldukça önemli bir araç olduğunu, bu analiz metodunun lig, rakipler ve kendi takımları hakkında güvenilir bilgiler toplanmasına fırsat oluşturacağını belirtmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı son 10 sezonda oynanan Euroleague finallerinin bazı değişkenler açısından analiz edilmesidir.

YÖNTEM

Verilerin elde edilmesinde Euroleague resmi web sitesinden yararlanılmıştır. Son 10 sezonda oynanan final müsabakaları bazı değişkenler açısından analiz edilmiştir. Başarılı ve başarısız atışlar, ribaunt, asist, blok, top çalma, top kaybı gibi parametrelerin yanında oyuna ilk beşte başlayan ve kenardan gelen oyuncuların katkıları incelenmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş. Frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Final Maçlarının Sonuçları

YIL	KAZANAN			KAYBEDEN
2008	CSKA MOSKOVA	91	77	MACCABİ
2009	PANATHİNAİKOS	73	31	CSKA MOSKOVA
2010	BARCELONA	86	68	OLİMPİACOS
2011	PANATHİNAKOS	78	70	MACCABİ
2012	OLİMPİACOS	62	61	CSKA MOSKOVA
2013	OLİMPİAKOS	100	88	REAL MADRİD
2014	MACCABİ	98	86	REAL MADRİD
2015	REAL MADRİD	78	59	OLİMPİACOS
2016	CSKA MOSKOVA	101	96	FENERBAHÇE
2017	FENERBAHÇE	80	64	OLİMPİACOS

Tablo 2: Takımların Son 10 Yılda ki Kupa ve Final Sayıları

	FİNAL	KUPA
CSKA MOSKOVA	4	2
OLİMPİAKOS	4	2
REAL MADRİD	4	1
MACCABİ	3	1
PANATHİNAKOS	2	2
FENERBAHÇE	2	1
BARCELONA	1	1

Cska Moskova, Olimpiacos ve Real Madrid takımları son 10 yılda 4 kez finale kalma başarısı gösterirken, Cska Moskova ve Olimpiacos takımları bu finallerden 2 şampiyonluk çıkarma başarısı göstermiştir. Ayrıca Panathinaikos (2 kere) ve Barcelona (1 kere) takımları mücadele ettikleri tüm final müsabakalarını kazanmıştır.

Tablo 3: Takımların İlk 5 de Başlayan Oyuncularının Atış Performansları

	KAZANAN TAKIMLAR		KAYBEDEN TAKIMLAR	
SERBEST ATIŞ	149/108	%72	146/121	%82
2 SAYILIK ATIŞ	207/103	%47	221/101	%45
3 SAYILIK ATIŞ	155/64	%41	141/51	%38

Tablo 4: Takımların Yedek Başlayan Oyuncularının Atış Performansları

	KAZANAN TAKIMLAR		KAYBEDEN TAKIMLAR	
SERBEST ATIŞ	114/88	%77	92/65	%70
2 SAYILIK ATIŞ	124/66	%55	133/74	&51
3 SAYILIK ATIŞ	90/39	%43	81/28	%34

Tablo 5: Takımların İlk 5 Başlayan Oyuncularının Bazı Saha İçi İstatistikleri

	KAZANAN TAKIMLAR	KAYBEDEN TAKIMLAR
SAVUNMA RİBAUNDU	12,5	13,1
HÜCUM RİBANDU	5	4,7
BLOK	1,8	1,6
ASİST	12,4	11,8
FAUL	13,6	14,6
ALINAN SÜRE	23,26	25,23

Tablo 6: Takımların Yedekte Başlayan oyuncularının Bazı Saha İçi İstatistikleri

	KAZANAN TAKIMLAR	KAYBEDEN TAKIMLAR
SAVUNMA RİBANDU	12,3	8,1
HÜCUM RİBANDU	4	3,9
BLOK	2,3	1,2
ASİST	9,7	7,1
FAUL	11,2	11,5
ALINAN SÜRE	16,74	14,77

Final maçlarında kazanan ve kaybeden takımların ilk 5 de başlayan oyuncuların atış yüzdeleri ve diğer istatistik ortalamalarına bakıldığında, kazanan takımların lehinde ufak bir fark olduğu görülmektedir. Takımların yedek başlayan oyuncuların atış yüzdeleri ve diğer istatistik ortalamalarına bakıldığında ise kazanan takımların kenardan gelen oyunculardan ciddi katkı aldıkları gözlemlenmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, son 10 sezonda final müsabakalarını kazanan takımların yedek başlayan oyunculardan daha çok katkı aldıkları görülmektedir. Günümüzde temposu her geçen gün daha artan Avrupa basketbolunda rotasyonun önemi açık bir şekilde görülmektedir. Taşmektepligil ve arkadaşlarının (2000) Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final ve Yarı Final müsabakası oynayan takımların müsabakalarını inceledikleri çalışmaya göre, hem yarı final hem de final maçlarını kazanan Efes Pilsen takımının üç sayılık isabetli atış sayısı maçlardan mağlup ayrılan takımlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Tetik ve arkadaşları (2013) üniversitelerarası basketbol 2. lig grup birinciliği müsabakalarını analiz ettikleri çalışmada, turnuvayı 1. olarak tamamlayan takımın üç sayılık ve iki sayılık isabetli atış sayıları ile başarılı serbest atış sayılarının turnuvayı 5. olarak tamamlayan takımdan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm bu çalışmalara bakıldığında üçlük ve iki sayılık atış yüzdelerinin kazanmaya doğrudan etkisi olduğu ve son 10 yılda final maçlarını kazanan takımların ilk 5 oyuncuları arasında büyük bir fark olmamasına rağmen kenardan gelen oyuncuların yüzdelerinde ki önemli farklar maçların kazanılmasında önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Garcia J.,Ibanez S., Santos R. M. D., Leite N., Sampaio J., (2013) IdentifyingBasketballPerformanceIndicators in RegularSeasonandPlayoff Games , Journal of Human Kineticsvolume 36/2013, 161-168.

Işık T.,Gençer R.T., (2007) Basketbolda takım performansının teknik analizi: iç saha ve dış saha performanslarının değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 18 (3), 101-108.

Kangalgil M., Kural T., Çoşkun F., (2014) Basketbol El Kitabı, s.12, s.164 , Spor Yayınevi ve Kitapevi , Ankara.

Taşmektepligil, Y.,Şenduran, F., Albay, F., Bostancı, Ö. (2004). Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final ve Yarı Final Müsabakası Oynayan Takımların Maç Analizleri, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 40-51.

Tetik, S.,Koç, M.C., Atar, Ö., &Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 9-18.

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ / SPORTS HEALTH SCIENCES

SB23

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞAM KALİTESİ BİLEŞENLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Devrim Zerengök[1] , Tuğba Kalkan [2], Murat Taş[3] , Pınar Güzel[4], Kadir Yıldız[5], Bilal-i Habeş Gümüş[6]

[1] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, devrim.zerengok@cbu.edu.tr
[2] Manisa Celal Bayar Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü tubaa_kalkan35@outlook.com
[3] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörtlük Eğitimi, murattas25@gmail.com
[4]Manisa [4]Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrgzl@yahooo.com
[5] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü kadiryildiz80@hotmail.com
[6] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Üroloji ABD, bilal.bhgumus@gmail.com

ÖZET

Amaç: Orta Şiddette Fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkları azalttığı ve aynı zamanda yaşam kalitesini (YK) artırdığı bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine etkileri hakkında yapılmış olan çalışmalar olmasına rağmen bunların çoğunun yaşlı nüfusa odaklanmış klinik çalışmalar olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışma grubu, seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolada örneklem tekniğiyle seçilen 319'u kadın ve 263'ü erkek olmak üzere toplam 582 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek için "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ)" uzun formu ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği SF – 36" Kısa Form kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel sınamasında yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkları ve korelasyonu karşılaştırmak için nonparametrik testlerden Mann Whitney- u testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Veriler normal dağılım göstermektedir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin 8 alt boyutunun tamamında ortalamanın üzerinde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeni açısından mental rol, fiziksel ve sosyal işlev alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklar ($p<.05$) tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel işlev ve fiziksel rol açısından erkekler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Fiziksel işlev, genel sağlık algısı, yaşamsallık, sosyal işlev, mental rol, mental sağlık alt boyutlarında fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi beklentileri cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterirken, yaşam kalitesi algı ve beklentilerinin fiziksel aktivitenin yapıldığı yere göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Tartışma ve Öneriler: Sonuç olarak, bireysel ve mekânsal açıdan farklı ihtiyaçları göz önünde bulunduran, daha kapsayıcı ve yaşam kalitesinin tüm bileşenlerini etkileyebilecek nitelikte fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi, fiziksel aktivite motivasyonunu ve katılımcıların sağlığını olumlu yönde geliştirirken yaşam kalitesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. FA ile YK bileşenleri arasında olumlu ve doğrusal bir oranda etkileşim izlenmiştir ki bu sonuç da üniversite öğrencileri popülasyonuna fiziksel aktivitenin özendirilmesi bu yaş grubunda bedensel sağlığın daha da ötesinde bir katkı sağlayacağı inancını doğrulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, üniversite öğrencileri

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE AMONG UNIVERSITY STUDENTS: EXPLORING THE EFFECTS OF PA LEVELS ON QOL DOMAINS

ABSTRACT

Aim: Moderate Physical Activity (MPA) is associated with reduction in health risks in various chronic diseases and has been shown to enhance quality of life (QOL). Although there has been an increased research about the effects of physical activity has on quality of life, most of them is clinical and limited to older adults. Therefore, this paper focuses on the relationship between physical activity and quality of life among university students.

Method: This study was designed with descriptive and relational screening model of quantitative study. The study group was composed of N=582 undergraduate students, 319 male and 263 female selected via Collada random sample method. We used Medical Outcome Study Short Form 36-item survey (MOS-SF-36) questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ long form) to assess Quality of Life and Physical Activity levels of the participants. During the statistical tests of the data Mann Whitney- u test and Spearman Correlation analysis were used to determine the differences and correlation between physical activity and quality of life levels respectively.

Findings and Results: Data showed normal distribution. The findings showed that all of the 8 sub-dimensions of the QoL of the students were higher than the avarage. There were meaningful differences ($p< 0.5$) in favor of male participants under the mental role, physical and social functioning sub-dimensions as for the gender variable. A clear meaningful difference was observed regarding the physical functioning, total health perception, vitality, social functioning, mental role, mental health sub-dimensions in favor of those who were physically more active. Finally, it can be stated that, while QoL expectations of university students are effected by the gender variable, their perceptions of QoL is effected by the place of the physical activity.

Discussion and Suggestions: Overall, the findings indicated that encouraging and promoting more individualized and comprehensive PA programmes can affect physical activity motivation and the participants' health in a positive way and ending in a better quality of life. A positive and linear interaction was observed between PA and QoL which supports the notion that encouraging university students population for more PA and promoting more individualized and comprehensive PA programmes that can affect many aspects of the QoL domains have an impact beyond physical health.

Keywords: *Physical activity, quality of life, university students*

GİRİŞ

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan hareketsizlik, stresli yaşam tarzı, düzensiz ve sağlıksız beslenme bireylerin hayatını olumsuz etkilerken, bazı hastalıkların ortaya çıkmasına, bunun sonucunda da sağlıksız, mutsuz ve yaşam kalitesi düşük bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor bu sorunların büyük bir bölümünün çözülmesine yardımcı olmaktadır (Zorba, 2010). Fiziksel aktivite sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden birisi olmasına rağmen hızlı gelişen teknoloji ile birlikte insanlar, ev ve işyerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış, bu da sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesine neden olmuştur (Kozanoğlu, 2004). Sedanter yaşam, uzun vadede vücuttaki yağ artışını hızlandıracağına sebep olduğu için bu kişilerin aşırı kilolu ve obez olma riski taşıdıkları ve buna bağlı olarak diabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi hastalıkların da ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Vaizoğlu vd., 2004).

Fiziksel aktivite kavramı; iskelet kasları tarafından üretilen, enerji harcanmasında önemli artış sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Vural, 2010). Özer (2001)'e göre fiziksel aktivite ise; iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Her yaşta sağlık üzerinde olumlu etkenleri olan düzenli fiziksel aktivite, çocuk ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkin bireylerin farklı kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ve desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir dönem geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle hayat boyu yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Bayrakçı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin yararları üzerine yapılan araştırmalar sağlık araştırmacılarının literatüründe 1950'li yılların başından itibaren yer almaya başlamış, yapılan yayınlarda sağlığı geliştirme ve hastalıkları engellemede yararlı bir davranış şekli olduğuna dikkat çekilmiştir ve bunun ardından yine 2000'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini geliştirdiğini, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini ve ölüm oranını azalttığını açıklamıştır (Haskell vd., 2007).

Düzenli aktivite alışkanlığı genel olarak vücut postürünün düzenini sağlayarak, sağlam bir fiziksel yapının gelişimine olanak tanır. Ayrıca spor sonrası salınan endorfin ve opioidler bireyin ağrı eşiğini yükseltir ve psikolojik olarak genel bir iyilik hali yaratır. Böylece yüksek bir yaşam kalitesine sahip olma olasılığının arttığı söylenebilmektedir (Özer ve Baltacı, 2008). Dünya çapında fiziksel aktivite düzeyindeki düşüş, obezite ve diğer hastalık risklerindeki artış birçok çalışmada değinilen bir konudur (Dünya Sağlık Örgütü WHO, 2002). Fiziksel

aktivite bu hastalık risklerini azaltabilir ve aynı zamanda sağlıklı kas ve kemik yapısının oluşmasını sağlayarak, stres ve kaygıyı azaltabilir (El-Gilany vd., 2011).

Dünya Sağlık Örgütü (2002) sağlığı, bireyin sadece hastalık veya sakatlık durumunda olmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal (mental), sosyal yönden tam bir iyilik durumunda (wellbeing) olması olarak tanımlar. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini ise, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde hedeflerine, beklentilerine ve standartlarına göre kendi durumlarını algılayış biçimi olarak tanımlamaktadır. (Skevington vd., 2003).

Bireyin sağlık durumunu belirleyen önemli kriterlerden biri de yaşam kalitesidir. Ancak, yaşam kalitesi ile ilgili kavramlar çok değişken ve yaygındır. Yaşam kalitesi ile ilgili tanımlamaların birçoğu fonksiyonel yapı, sosyoekonomik statü, duygusal durum, zihinsel (entellektürel) aktivite, sağlık, yaşam çevresi ve günlük aktivite gibi kavramları kapsamaktadır (WHO, 2002). Yaşam kalitesi bireyin umutları, beklentileri, kendisinde hissettiği eksiklikler ile ilişkilidir. Bireyler kendi algıladıkları sosyal durumlarını diğerleri ile kıyaslayarak beklentilerini ortaya koyarlar. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, sağlık, dini inanışlar gibi birçok değişken beklentilerin şekillenmesinde rol oynamaktadır (Durmaz vd., 2006). Üniversite öğrencileri araştırma çerçevesinde titizlikle ilgilenilmesi gereken popülasyondur çünkü yetişkin olma yolunda olan bu bireyler ortaöğretimden yükseköğrenime geçişte artan sorumluluklar, akran baskısı, akademik sorumluluklar gibi bir dizi baskı unsuru ile karşı karşıya kalırlar (Rodney vd., 2014).

Bu geçişin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen fiziksel aktivite düzeyinde düşüş, psikolojik ve duygusal baskı unsurlarında artış ve alkol ve ilaç bağımlılığı gibi sağlık açısından tehlike arz eden davranışları da beraberinde getirdiği bilinmektedir. Bu sebepler göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini geliştirecek ve koruyacak faktörlerin araştırmalar ile desteklenmesi önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

METOT

Bu bölümde; araştırmanın modeline, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri analizi konuları ele alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır.

Araştırmanın Grubu

Bu kesitsel çalışma verilerinin katılımcıları Türkiye'de bir metropolitan devlet üniversitesinde öğrenim gören 319'u kadın (yaş ortalaması; 18-38, 20.94±2.22) ve 263'ü erkek (yaş ortalaması; 18-34, 20.98±2.24) olmak üzere toplam 582 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma katılımcıları random olarak seçilmiş olup anketler aracılığıyla veri toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili verileri "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form - International Physical Activity Questionnaire Short Form)" ile yaşam kalitesi değişkeniyle ilgili verileri "Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36" ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler ise "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu:

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından düzenlenmiş olup, araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri konusunda veri sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketi (SF-36):

Yaşam kalitesi ölçeği(SF-36), Ware tarafından 1987 yılında, bireylerin sağlık durumları ile yaşam kalitelerinin incelenmesinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. 36 ifade içeren ölçek, iki ana başlık (fiziksel ve mental boyut) ve sekiz kavramı (fiziksel fonksiyon, rol kısıtlanması-fiziksel, ağrı, zindelik/yorgunluk, sosyal fonksiyon, rol kısıtlanması-emosyonel, mental sağlık, genel sağlık algısı) değerlendiren çok başlıklı skala şeklindedir (Eser, 2006; Ware, 1992). Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ware (1992) tarafından ölçeğin değerlendirilmesi her bölüm için farklılık gösterirken, ölçeğin 4. ve 5. sorusu

evet/hayır, diğer sorular likert tipi (3, 5 ve 6'lı) derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin 1, 6, 7, 8, 9d, 9e, 9h, 11b, 11d, maddeleri ters çevrilerek puanı hesaplanmaktadır. SF-36 yaşam kalitesi ölçeğinde toplam puan hesaplaması söz konusu değildir. Alt ölçekler sağlığı 0-100 arasında değerlendirir ve 0 "kötü sağlık" durumunu, 100 "iyi sağlık" durumunu ifade etmektedir.

Tablo 1.*Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketi (SF-36)* Ölçeği Ortalama Değer Aralıkları ve Skorları

Sf-36 Boyutları	Soruların son puan değerleri toplamı	Olası en düşük ve en yüksek ham puanlar	*Mevcut araştırmaya ilişkin ort. ve Std. Sapma*
Fiziksel işlev	3(a+b+c+d+e+f+g+i+j)	10-30	24,34±2,91
Fiziksel rol	4(a+b+c+d)	4-8	7,01±1,39
Ağrı	7+8	2-12	6,37±,94
Genel Sağlık Algısı	1+11(a+b+c+d)	5-25	17,21±2,91
Yaşamsallık	9(a+b+c+d)	4-24	14,22±2,30
Sosyal İşlev	6+10	2-10	7,31±1,90
Mental Rol	5(a+b+c)	3-6	4,46±1,27
Mental Sağlık	9(b+c+d+f+h)	5-30	20,64±4,40

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ):

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Craig vd., (2003) tarafından 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkiye'de PAQ anketinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır 2005 yılında Öztürk tarafından (Karaca ve Turnagöl, 2007). Anketin 8 versiyonu dört kısa, dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefon ile sorgulama, görüşme ve kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir ve ayrıca "son 7 gün" veya "herhangi bir haftada" biçimli soru tipleri de bulunmaktadır (Parmaksız, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında Kolmogorov-Smirnov testleri dikkate alınmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden istatistiksel testlerde nonparametrik testlerden Mann whitney u testi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında demografik özellikler ile ilgili bulguların yüzde ve frekans dağılımları tablolar halinde gösterilmiştir. Bu çalışmaya toplam 582 kişi katılım göstermiştir.

Tablo 2'de üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, yaşanılan yer ve fiziksel aktivite alanı durumuna göre dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, yaşanılan yer ve fiziksel aktivite alanı durumuna göre dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	319	54,8
	Erkek	263	45,2
Fiziksel aktivite durumu	Evet	268	46,0
	Hayır	314	54,0
Yaşanılan yer	Kampüs içi	138	23,7
	Kampüs dışı	444	76,3
Fiziksel aktivite imkânı	Evet	165	28,4
	Hayır	417	71,6

Tablo 2'de yer alan veriler incelendiğinde, çalışmaya katılan 582 katılımcıdan, 319'u kadın, geriye kalan 263 katılımcının ise erkek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet dağılımının toplam içindeki payına bakıldığında, kadınların çalışmamıza konu olan gözlem içerisindeki payının %54,8; erkeklerin ise %45,2 olduğu görülmektedir. Bu değerler sonucunda çalışmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Düzenli olarak fiziksel aktivite durumuna göre dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite durumuna ilişkin oranlarında %54'ünün hayır seçeneğini belirttiği görülürken; %46'sının ise evet seçeneğini belirttiği görülmektedir.

Yaşanılan yere göre dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin yaşanılan yere göre dağılımına ilişkin oranlarında %76,3'ünün kampüs dışı seçeneğini belirttiği görülürken; %23,7'sinin ise kampüs içi seçeneğini belirttiği görülmektedir.

Kampüsün fiziksel aktivite imkânları açısından Yeterlilik Durumuna Göre Dağılımı incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite imkânları açısından yeterlilik durumuna göre dağılımı oranlarında %71,6'sının hayır seçeneğini belirttiği görülürken; %28,4'ünün ise evet seçeneğini belirttiği görülmektedir.

Tablo 3'te fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
Şiddetli Haftalık Aktivite	Yapmadım	272	46,7
	1 gün	62	10,7
	2 gün	82	14,1
	3 gün	58	10,0
	4 gün	47	8,1
	5 gün	42	7,2
	6 gün	12	2,1
	7 gün	7	1,2

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcılara geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelere katılımları sorgulanmıştır. Katılımcıların 272 (%46,7) şiddetli aktivite yapmadım seçeneğini belirtirken; 82 (%14,1) 2 gün seçeneğini, 62 (%10,7) 1 gün seçeneğini, 58 (%10,0) 3 gün seçeneğini, 47 (%8,1) 4 gün seçeneğini, 42 (%7,2) 5 gün seçeneğini, 12 (%2,1) 6 gün seçeneğini ve 7 (%1,2) 7 gün seçeneğini ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 4'te fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
Şiddetli Günlük Aktivite	Bilmiyorum/Emin değilim	298	51,2
	5 dakika	1	,2
	10 dakika	3	,5
	15 dakika	2	,3
	20 dakika	3	,5
	30 dakika	16	2,7
	35 dakika	1	,2
	39 dakika	1	,2
	40 dakika	3	,5
	45 dakika	4	,7
	50 dakika	1	,2
	60 dakika	62	10,7
	65 dakika	1	,2
	70 dakika	2	,3
	75 dakika	4	,7
	80 dakika	4	,7
	90 dakika	41	7,0
	100 dakika	2	,3
	120 dakika	68	11,7
	125 dakika	2	,3
	130 dakika	1	,2
	135 dakika	2	,3
	140 dakika	2	,3

	150 dakika	8	1,4
	180 dakika	23	4,0
	200 dakika	1	,2
	210 dakika	1	,2
	240 dakika	24	4,1
	300 dakika	1	,2
	Total	582	100,0

Tablo 4'te yer alan veriler incelendiğinde, bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna, katılımcıların 298 (%51,2) şiddetli günlük aktivite dakikasını bilmiyorum/emin değilim seçeneğini belirtirken; 68 (%11,7) 120 dakika seçeneğini, 62 (%10,7) 60 dakika seçeneğini, 41 (% 7,0) 90 dakika seçeneğini, 24 (%4,1) 240 dakika seçeneğini, 23(%4,0) 180 dakika seçeneğini, 16 (%2,7) 30 dakika seçeneğini, 8 (%1,4) 150 dakika seçeneğini, 4 (%0,7) 45 dakika seçeneğini, 4 (%0,7) 75 dakika seçeneğini, 4 (%0,7) 80 dakika seçeneğini, 3 (%0,5) 10 dakika seçeneğini, 3 (%0,5) 20 dakika seçeneğini, 3 (%0,5) 40 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 15 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 70 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 100 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 125 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 135 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 140 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 5 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 35 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 39 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 50 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 65 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 130 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 200 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 210 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 300 dakika seçeneğini belirttikleri görülmektedir.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan
aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

Tablo 5'te fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
	Yapmadım	202	34,7
	1 gün	116	19,9
	2 gün	110	18,9
Orta Derece Haftalık Aktivite	3 gün	50	8,6
	4 gün	40	6,9
	5 gün	28	4,8
	6 gün	19	3,3
	7 gün	17	2,9

Tablo 5'te yer alan veriler incelendiğinde, geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç sorusuna, katılımcıların 202 (%34,7) orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım seçeneğini belirtirken; 116 (%19,9) 1 gün seçeneğini, 110 (%18,9) 2 gün seçeneğini, 50 (%8,6) 3 gün seçeneğini, 40 (%6,9) 4 gün seçeneğini, 28 (%74,8) 5 gün seçeneğini, 19 (%3,3) 6 gün seçeneğini ve 17 (%2,9) 7 gün seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 6'da fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 6. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
	Bilmiyorum/Emin değilim	245	42,1
	10 dakika	1	,2
	15 dakika	5	,9
	20 dakika	13	2,2
	30 dakika	41	7,0
	40 dakika	7	1,2

	45 dakika	8	1,4
	50 dakika	3	,5
	60 dakika	105	18,0
	65 dakika	1	,2
	70 dakika	2	,3
	80 dakika	1	,2
Orta Derece Günlük Aktivite	90 dakika	30	5,2
	100 dakika	5	,9
	110 dakika	3	,5
	120 dakika	67	11,5
	125 dakika	1	,2
	130 dakika	2	,3
	140 dakika	1	,2
	150 dakika	6	1,0
	160 dakika	1	,2
	180 dakika	22	3,8
	210 dakika	1	,2
	225 dakika	1	,2
	240 dakika	10	1,7
	Total	582	100,0

Tablo 6'da yer alan veriler incelendiğinde, bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna, katılımcıların 245 (%42,1) orta dereceli fiziksel aktivite dakikasını bilmiyorum/emin değilim seçeneğini belirtirken; 105 (%18,0) 60 dakika seçeneğini, 67 (%11,5) 120 dakika seçeneğini, 41 (%7,0) 30 dakika seçeneğini, 30 (%5,2) 90 dakika seçeneğini, 22 (%3,8) 180 dakika seçeneğini, 13 (%2,2) 20 dakika seçeneğini, 10 (%1,7) 240 dakika seçeneğini, 8 (%1,4) 45 dakika seçeneğini, 7 (%1,2) 40 dakika seçeneğini, 6 (%1,0) 150 dakika seçeneğini, 5 (%0,9) 15 dakika seçeneğini, 5 (%0,9) 100 dakika seçeneğini, 3 (%0,5) 50 dakika seçeneğini, 3 (%0,5) 110 dakika seçeneğini, 2 (%,3) 70 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 130 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 10 dakika seçeneğini, 1 (%,2) 65 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 80 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 125 dakika seçeneğini, 1 (%,2) 140 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 160 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 210 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 225 dakika seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

Tablo 7'de fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek haftalık aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
	Yürümedim	19	3,3
	1 gün	14	2,4
	2 gün	28	4,8
Yürüyerek Haftalık Aktivite	3 gün	44	7,6
	4 gün	32	5,5
	5 gün	77	13,2
	6 gün	33	5,7
	7 gün	335	57,6

Tablo 7'de yer alan veriler incelendiğinde ,geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? Sorusuna, katılımcıların 19 (%3,3) yürümedim seçeneğini belirtirken; 335 (%57,6) 7 gün seçeneğini, 77 (%13,2) 5 gün seçeneğini, 44 (%7,6) 3 gün seçeneğini, 33 (%85,7) 6 gün seçeneğini, 32 (%5,5) 4 gün seçeneğini, 28 (%4,8) 2 gün seçeneğini ve 14 (%2,4) 1 gün seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 8'de fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 8. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
Yürüyerek Günlük Aktivite	Bilmiyorum/Emin değilim	89	15,3
	10 dakika	1	,2
	15 dakika	13	2,2
	20 dakika	27	4,6
	25 dakika	6	1,0
	30 dakika	81	13,9
	35 dakika	1	,2
	40 dakika	20	3,4
	45 dakika	13	2,2
	50 dakika	1	,2
	60 dakika	115	19,8
	80 dakika	2	,3
	90 dakika	19	3,3
	100 dakika	4	,7
	105 dakika	1	,2
	120 dakika	98	16,8
	130 dakika	2	,3
	150 dakika	6	1,0
	180 dakika	34	5,8
	190 dakika	1	,2
	200 dakika	1	,2
	240 dakika	38	6,5
	280 dakika	1	,2
	300 dakika	8	1,4
	Total	582	100,0

Tablo 8'de yer alan veriler incelendiğinde, bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? Sorusuna, katılımcıların 89 (%15,3) Yürüyerek Günlük Aktivite dakikasını bilmiyorum/emin değilim seçeneğini belirtirken; 115 (%19,8) 60 dakika seçeneğini, 98 (%16,8) 120 dakika seçeneğini, 81 (%13,9) 30 dakika seçeneğini, 38 (%6,5) 240 dakika seçeneğini, 34 (%5,8) 180 dakika seçeneğini, 27 (%4,6) 20 dakika seçeneğini, 20 (%3,4) 40 dakika seçeneğini, 19 (%3,3) 90 dakika seçeneğini, 13 (%2,2) 15 dakika seçeneğini, 13 (%2,2) 45 dakika seçeneğini, 8 (%1,4) 300 dakika seçeneğini, 6 (%1,0) 25 dakika seçeneğini, 6 (%1,0) 150 dakika seçeneğini, 4 (%0,7) 100 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 80 dakika seçeneğini, 2 (%0,3) 130 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 10 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 35 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 50 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 105 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 190 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 200 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 280 dakika seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir.

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı
ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

Tablo 9'da fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili oturarak günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 9. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili oturarak günlük aktivite dağılımına ilişkin bulgular

Değişkenler		**f**	**%**
Oturarak Günlük Aktivite	Bilmiyorum/Emin değilim	146	25,1
	45 dakika	1	,2
	60 dakika	39	6,7
	80 dakika	1	,2
	90 dakika	54	9,3
	120 dakika	71	12,2
	130 dakika	1	,2
	140 dakika	1	,2
	150 dakika	110	18,9
	160 dakika	1	,2
	180 dakika	58	10,0
	210 dakika	7	1,2
	240 dakika	70	12,0
	300 dakika	22	3,8
	Total	582	100,0

Tablo 9'da yer alan veriler incelendiğinde, geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? Sorusuna, katılımcıların 146 (%25,1) Oturarak Günlük Aktivite dakikasını bilmiyorum/emin değilim seçeneğini belirtirken; 110 (%18,9) 150 dakika seçeneğini, 71 (%12,2) 120 dakika seçeneğini, 70 (%12,0) 240 dakika seçeneğini, 58 (%10,0) 180 dakika seçeneğini, 54 (%9,3) 90 dakika seçeneğini, 39 (%6,7) 60 dakika seçeneğini, 22 (%3,8) 300 dakika seçeneğini, 7 (%1,2) 210 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 45 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 80 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 130 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 140 dakika seçeneğini, 1 (%0,2) 160 dakika seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 10'da cinsiyet durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyet durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort	S.S	sd	t	P
Genel sağlık algısı	Kadın	319	17,05	2,74	526,938	-1,469	,142
	Erkek	263	17,41	3,11			
Fiziksel işlev	Kadın	319	23,93	2,89	580	-3,808	**,000**
	Erkek	263	24,84	2,86			
Fiziksel rol	Kadın	319	6,93	1,42	580	-1,617	,106
	Erkek	263	7,12	1,34			
Mental rol	Kadın	319	4,16	1,21	580	-6,455	**,000**
	Erkek	263	4,82	1,24			
Sosyal işlev	Kadın	319	7,10	1,88	580	-2,913	**,004**
	Erkek	263	7,56	1,90			
Ağrı	Kadın	319	6,44	,85	580	1,901	,058
	Erkek	263	6,29	1,03			
Yaşamsallık	Kadın	319	14,38	2,32	580	1,810	,071
	Erkek	263	14,03	2,28			
Mental sağlık	Kadın	319	20,39	4,33	580	-1,505	,133
	Erkek	263	20,94	4,48			

Tablo 10'da yer alan veriler incelendiğinde, "Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketinin (Sf-36)" alt ölçeklerinin değerlendirilmesinde cinsiyet değişkenine baktığımız da fiziksel işlev, mental rol ve sosyal işlev de kadın ve erkek kıyaslamasın da anlamlı farklılık olduğu görülürken ($p<.05$); genel sağlık algısı, fiziksel rol, ağrı, yaşamsallık ve mental sağlıkta kadın ve erkek kıyaslamasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>.05$). Fiziksel

işlevdeki anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Yani erkeklerin fiziksel kısıtlılık olmaksızın etkinlikleri yerine getirdiği söylenebilir.

Mental roldeki anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğu tespit edilirken; mental rol sorunları ile diğer günlük etkinlik sorunları olmaksızın etkinlikleri yerine getirdiği söylenebilir. Sosyal işlevdeki anlamlı farlılığın yine erkeklerin lehine olduğu tespit edilirken; fiziksel ya da mental sorunlara bağlı toplumsal etkinlikleri kesinti olmaksızın yerine getirdiği söylenebilir.

Tablo 11'de fiziksel aktivite durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 11. Fiziksel aktivite durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılması

	Fiziksel aktivite durumu	N	Ort	S.S	sd	t	P
Genel sağlık algısı	Evet	268	17,79	2,82	580	4,457	**,000**
	Hayır	314	16,72	2,91			
Fiziksel işlev	Evet	268	24,88	2,89	580	4,197	**,000**
	Hayır	314	23,88	2,84			
Fiziksel rol	Evet	268	7,10	1,33	580	1,369	,171
	Hayır	314	6,94	1,44			
Mental rol	Evet	268	4,71	1,21	580	4,453	**,000**
	Hayır	314	4,24	1,28			
Sosyal işlev	Evet	268	7,51	1,81	580	2,395	**,017**
	Hayır	314	7,14	1,96			
Ağrı	Evet	268	6,30	,93	580	-1,621	,106
	Hayır	314	6,43	,95			
Yaşamsallık	Evet	268	13,66	2,22	580	-5,586	**,000**
	Hayır	314	14,71	2,27			
Mental sağlık	Evet	268	21,64	4,17	580	5,196	**,000**
	Hayır	314	19,78	4,42			

Tablo 11'de yer alan veriler incelendiğinde, "Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketinin (Sf-36)" alt ölçeklerinin değerlendirilmesinde düzenli aktivite yapma durumu değişkenine baktığımız da evet seçeneğinin genel sağlık algısı, fiziksel işlev, mental rol, sosyal işlev, yaşamsallık ve mental sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<.05$); fiziksel rol ve ağrı alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Yani düzenli fiziksel aktivite yapanların oranı yapmayanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 12'de yaşanılan yere göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 12:Yaşanılan yere göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılması

	Yaşanılan yer	N	Ort	S.S	sd	t	p
Genel sağlık algısı	Kampüs içi	138	17,00	2,80	580	-,964	,336
	Kampüs dışı	444	17,28	2,95			
Fiziksel işlev	Kampüs içi	138	23,86	3,12	580	-2,231	**,026**
	Kampüs dışı	444	24,49	2,82			
Fiziksel rol	Kampüs içi	138	6,77	1,48	212,953	-2,250	**,025**
	Kampüs dışı	444	7,09	1,35			
Mental rol	Kampüs içi	138	4,28	1,25	580	-1,823	,069
	Kampüs dışı	444	4,51	1,27			
Sosyal işlev	Kampüs içi	138	7,33	1,99	580	,133	,894
	Kampüs dışı	444	7,30	1,88			
Ağrı	Kampüs içi	138	6,39	,81	580	,341	,733
	Kampüs dışı	444	6,36	,98			
Yaşamsallık	Kampüs içi	138	14,57	2,07	580	2,051	**,041**
	Kampüs dışı	444	14,11	2,36			
Mental sağlık	Kampüs içi	138	20,10	4,36	580	-1,660	,097
	Kampüs dışı	444	20,81	4,40			

Tablo 12'de yer alan veriler incelendiğinde, "Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketinin (SF-36)" alt ölçeklerinin değerlendirilmesinde yaşanılan yer değişkenine baktığımız da fiziksel işlev, fiziksel rol ve yaşamsallık alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$).

Genel sağlık algısı, mental rol, sosyal işlev, ağrı ve mental sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Fiziksel işlev ve fiziksel rol alt boyutlarında kampüs dışı seçeneği tercih edilirken; yaşamsallık alt boyutunda kampüs içi seçeneğinin tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 13'te fiziksel aktivite imkânlarına göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 13: Fiziksel aktivite imkânlarına göre yaşam kalitesi alt boyutlarının karşılaştırılması

	Fiziksel aktivite imkânları	N	Ort.	S.S	sd	t	p
Genel sağlık algısı	Evet	165	17,25	3,05	580	,198	,843
	Hayır	417	17,20	2,86			
Fiziksel işlev	Evet	165	24,24	3,28	260,06	-,459	,646
	Hayır	417	24,38	2,75			
Fiziksel rol	Evet	165	6,98	1,39	580	-,403	,687
	Hayır	417	7,03	1,39			
Mental rol	Evet	165	4,64	1,22	580	2,227	**,026**
	Hayır	417	4,38	1,28			
Sosyal işlev	Evet	165	7,48	1,82	580	1,356	,176
	Hayır	417	7,24	1,93			
Ağrı	Evet	165	6,33	,92	580	-,662	,508
	Hayır	417	6,39	,95			
Yaşamsallık	Evet	165	13,92	2,17	324,04	-2,096	**,037**
	Hayır	417	14,35	2,35			
Mental sağlık	Evet	165	20,74	4,66	580	,348	,728
	Hayır	417	20,60	4,30			

Tablo 13'te yer alan veriler incelendiğinde, "Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketinin (Sf-36)" alt ölçeklerinin değerlendirilmesinde fiziksel aktivite imkânı değişkenine baktığımız da mental rol ile yaşamsallık alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<.05$); genel sağlık algısı, fiziksel işlev, fiziksel rol, sosyal işlev, ağrı ve mental sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Yani fiziksel aktivite imkânın yeterliliği açısından hayır seçeneğinin tercih edilme oranının fazla olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi bileşenleri üzerine etkisi incelenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, yaşanılan yer ve fiziksel aktivite imkânı durumu, "Yaşam Kalitesi Değerlendirme Anketinin (Sf-36)" ve "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)" ile ilgili değişkenler istatistiksel açıdan incelenmiş, elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile tartışılmıştır.

Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli haftalık aktivite dağılımları incelendiğinde şiddetli haftalık aktiviteye katılımın düşük olduğu söylenebilir. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili şiddetli günlük aktivite dağılımları incelendiğinde şiddetli günlük aktivite yapmadıkları söylenebilir.

Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece haftalık aktivite dağılımları incelendiğinde % 65,3'ünün aktiviteye katılım gösterdikleri söylenebilir. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili orta derece günlük aktivite dağılımları incelendiğinde %57,9'unun aktiviteye katılım gösterdikleri söylenebilir.

Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek haftalık aktivite dağılımları incelendiğine yürüyerek haftalık aktiviteye katılan bireylerin %97,7'sinin haftada en az 1 gün yürüyerek aktiviteye katılım yaptıkları söylenebilir. Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili yürüyerek günlük aktivite dağılımları incelendiğinde yürüyerek günlük aktiviteye katılan bireylerin %84,7'sinin günde en az 10 dakika yürüyerek aktiviteye katılım yaptıkları söylenebilir.

Fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili oturarak günlük aktivite dağılımları incelendiğinde oturarak günlük aktiviteye katılan bireylerin %74,9'unun günde en az 45 dakika oturarak aktiviteye katılım yaptıkları söylenebilir.

Cinsiyet durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde fiziksel işlev, mental rol ve sosyal işlev alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum belirtilen alt boyutlarda erkek katılımcıların yaşam kalitesinin yüksek olduğunu gösterdiği söylenebilir. Literatüre bakıldığında Kızar ve ark., (2016) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmayla araştırmamızın sonucu paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktivite durumuna göre yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde genel sağlık algısı, fiziksel işlev, mental rol, sosyal işlev ve mental sağlık alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılanlar lehine; yaşamsallık alt boyutunda ise fiziksel aktiviteye katılmayanlar lehine farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Yaşanılan yere göre yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde fiziksel işlev ve fiziksel rol alt boyutlarında kampüs dışında yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi algılarının yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşamsallık alt boyutunda ise kampüs içinde yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi algılarının yüksek olduğu ifade edilebilir. Literatüre bakıldığında Tekkanat (2008) Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmayla araştırmamızın sonucu paralellik göstermektedir. Bunun nedenini, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesinin alanları arasındaki ilişkinin cinsiyet ve kalınan yere göre değişiklik göstermesi düşünülebilir.

Fiziksel aktivite imkânlarına göre yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde öğrencilerin mental rol alt boyutunda fiziksel aktivite imkanı var diyen katılımcıların lehine; yaşamsallık alt boyutunda ise fiziksel aktivite imkanı olmadığını belirten katılımcıların lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi beklentileri cinsiyet değişkeni yaşam kalitesi algılarının ve beklentilerinin cinsiyeti fiziksel aktivite yerine göre farklılık gösterebileceği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi bileşenleri üzerine etkisi incelenmeye çalışıldığı bu araştırmada, bireysel ve mekânsal açıdan farklı ihtiyaçları göz önünde bulunduran, daha kapsayıcı ve yaşam kalitesinin tüm bileşenlerini etkileyebilecek nitelikte fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi, fiziksel aktivite motivasyonunu ve katılımcıların sağlığını olumlu yönde geliştirirken yaşam kalitesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Fiziksel Aktivite ile Yaşam Kalitesi bileşenleri arasında olumlu ve doğrusal bir oranda etkileşim izlenmiştir ki bu sonuç da üniversite öğrencileri popülasyonuna fiziksel aktivitenin özendirilmesi bu yaş grubunda bedensel sağlığın daha da ötesinde bir katkı sağlayacağı inancını doğrulamaktadır.

KAYNAKLAR

Bayrakçı, Y.V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35, 13811395.

Durmaz, B., Atamaz, F. (2006). İnme ve Hayat Kalitesi.Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. 52(özel ek): B45-B49.

El Gilany, A. H., Badawi, K., El Khawaga, G., & Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt.

Eser E. (2006). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temeli ve ölçümü. Sağlıkta Birikim Dergisi 2006; 1: 1-5.

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, *116*(9), 1081.

Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi, 18, (2), 68-84.

Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi.

Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Ölmez, N., Memiş, A. (1999). SF-36 Yaşam kalitesi ölçeğinin Türk Popülasyonunda geçerlilik ve güvenirliği. İlaç ve Tedavi Dergisi, 12, 6-102.

Kozanoğlu, A. Z. (2004). Kızıl Tuğ. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.

Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Parmaksız, H. (2007). Obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir;Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.

Pınar R.(1995). Sağlık araştırmalarında yeni bir kavram: Yaşam kalitesi, bir yaşam kalitesi ölçeğinin kronik hastalarda geçerlik ve güvenirliğinin sınanması. Hemşirelik Bülteni 9: 85-95.

Rodney P. J. Kathryn E. R. • Tanya J. B. Dorothy W. P. (2014) Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators Qual Life Res (2014) 23:661–669 DOI 10.1007/s11136-013-0492-8.

Skevington, S., M., Loftly, M., O'Connell, K., A. (2003) The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment:Psychometric Properties and Results of the İnternational Field Trial A Report from The WHOQOL Group. Quality of Life Research 13:299-310.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Vaizoğlu,S., Akça O.,Güler Ç. Omar A. H., Çoşkun, D., Güler, Ç.(2004) Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi..TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 3(4).

Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Ware, J.E. (1992). The Most 36-Item short form health survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. Medical Care, 30(6), 328-334.

WHO (2002) http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf (26.03.18).

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.

SB43

ERKEK SPORCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU PARAMETRELERİ İLE GÖVDE KAS KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğba Kocahan[1], Bihter Akınoğlu[2], Aslıhan Nefes[1]

[1]Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara.
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara.

ÖZET

Vücut kompozisyonu ve kas kuvveti spor performansında etkili olan parametrelerdir.

Bu çalışmanın amacı erkek sporcularda vücut kompozisyonu ile gövde izokinetik kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmamız, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Sağlık Araştırma Merkezi, Ankara)'nda gerçekleştirildi. Çalışmaya farklı branşlardan 162 erkek sporcu katıldı. Sporcuların vücut kompozisyonunu biyoelektrik impedans analizi (BIA) değerlendirildi ve ölçümlerde Tanita MC-980 (1000 kH) cihazı kullanıldı. Gövde izokinetik kas kuvveti IsoMed 2000 cihazı ile değerlendirildi. Elde edilen veriler SPSS 20 istatistiksel paket programı ile analiz edildi. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı.

Çalışmaya katılan sporcuların yağsız kütle ve kas kütleleri ile gövde kas kuvveti arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki bulundu ($p<0,01$). Sporcuların yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi ile rölatif kas kuvveti arasında ise negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulundu ($p<0,01$).

Erkek sporcularda vücut kompozisyonu ile gövde kas kuvveti parametreleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görüldü. Çalışmamız sonucunda, erkek sporcuların yağsız kütle ve kas kütlesi arttıkça gövde kas kuvvetinin arttığı belirlendi. Vücut yağ yüzdesi arttıkça rölatif gövde kas kuvvetinin azaldığı belirlendi. Bu durum bize sporcuların yağsız kütle ve kas kütlesi arttıkça gövde kas kuvvetinin pozitif etkilendiğini ve vücut yağ yüzdeleri arttıkça kas kuvvetlerinin negatif etkilendiğini göstermektedir. Sonuç olarak; sporcuların gövde kas kuvvetini arttırmak için, uygulanacak antrenman ve egzersiz stratejilerine ek olarak uygun beslenme stratejileri ile yağsız kütle ve kas kütlesinin arttırılması ve vücut yağ yüzdelerinin azaltılmasını önermekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Antropometri, yağsız kütle, kas kütlesi, yağ kütlesi, izokinetik.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY COMPOSITION AND THE TRUNK MUSCLE STRENGTH OF MALE ATHLETES

ABSTRACT

Body composition and muscle strength are effective parameters in sports performance.

The aim of this study was to investigate the relationship between body composition and trunk muscle's isokinetic strength in male athletes.

This study was performed at the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports Services, Department of Health Affairs (SESAM- Center of Athlete Training and Health Research). 162 male athletes from different branches participated in the study. Body composition of the athletes was evaluated by bioelectrical impedance analysis (BIA) and Tanita MC-980 (1000 kH) device was used in the measurements. The body isokinetic muscle strength was evaluated with IsoMed 2000 device. The data were analyzed by SPSS 20 statistical package program. Statistical significance was taken as $p<0.05$.

There was a high positive correlation between lean mass and muscle mass with muscle strength of male athletes participating in the study ($p<0.01$). It was found that there was a low negative relationship between fat mass and body fat percentage with relative trunk muscle strength of the athletes ($p<0.01$).

There were significant relationships between body composition and trunk muscle strength parameters of male athletes. As a result of our study, it was determined that the trunk muscle strength of the male athletes increased as the lean mass and muscle mass increased. At the same time, it was determined that relative trunk muscle strength decreased as the percentage of body fat increased. This situation shows us that the body muscle strength is affected positively as the athletes' lean mass and muscle mass increases, and the muscle strengths are affected negatively as the percentage of body fat increases. As a result, in addition to the training and exercise strategies to be applied in cases where the muscle strength of the athletes is to be increased, we recommend increasing the muscle mass with lean mass and decreasing the body fat percentage.

Keywords: Anthropometry, lean mass, muscle mass, fat mass, isokinetic.

GİRİŞ

Kas kuvveti, esneklik, denge ve vücut kompozisyonu gibi parametreler farklı spor dallarında spor performansına katkıda bulunur (1). İdeal vücut kompozisyonu parametreleri spor dalına göre farklılıklar gösterir ve spor performansında önemli bir rol oynar. Sporcuların vücut kompozisyonlarını değerlendirmekteki temel amaç; sporcunun yağsız kütle, yağ kütlesi, kas kütlesi ve vücut yağ yüzdesi gibi vücut bileşenlerini belirlemektir. Yağsız kütle; spora özgü kuvvet, güç ve sürat gibi parametreler için de oldukça önemliyken; yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesinin optimal düzeyin üzerinde olması ise sporcu için yerçekimine karşı uygulanan gereksiz yük olarak görülmektedir. Özellikle cimnastik ve kısa mesafe koşular gibi yerçekimine karşı kuvvet uygulanan spor dallarında performansı olumsuz etkileyen temel etmenlerden olduğu bilinmektedir (2). Biyoelektrik impedans analizi (BİA) vücut kompozisyonun değerlendirmesinde kullanılan indirekt yöntemlerden biridir. BİA geçerli, güvenilir, kolay, düşük maliyetli ve etkili bir değerlendirme yöntemi olması gibi nedenlerle bilimsel çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Biyoelektrik impedans analizi sonucunda vücut yağ yüzdesi, yağsız kütle, yağ kütlesi ve kas kütlesi verileri elde edilebilmektedir (3). Literatürde vücut kompozisyonu parametreleri ile kas kuvveti ve vücut kompozisyon parametrelerinden kas kütlesi ile kas kuvveti arasında ilişki olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (4). Kas kuvveti birçok spor dalında spor başarısını etkiler ve birçok farklı yöntemle değerlendirilir. Bu yöntemlerden izokinetik ölçüm yöntemi, kas kuvvetini değerlendirmek için sıklıkla kullanılan güvenilir ve geçerli bir yöntemdir ve genellikle ekstremitelerin değerlendirilmesinde kullanılır (5). Son zamanlarda gövde kas kuvveti de izokinetik olarak değerlendirilebilmektedir ancak gövde izokinetik kas kuvvet ile vücut kompozisyonu parametreleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlamadık. Bu nedenle bu çalışmanın amacı; erkek sporcularda vücut kompozisyonu parametreleri ile gövde izokinetik kas kuvveti parametreleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmamız, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Sağlık Araştırma Merkezi, Ankara)'nda gerçekleştirildi. Çalışmaya farklı branşlardan 162 erkek sporcu katıldı.

Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi: Sporcuların vücut kompozisyonu biyoelektrik impedans analizi (BIA) ile değerlendirildi ve ölçümlerde Tanita MC-980 (1000 kH) marka analiz cihazı kullanıldı. Vücut kompozisyonu ölçümleri 8-12 saat açlık sonrasında yapıldı. Vücut ağırlık ölçümleri yapılırken 0.5 kg dara farkı göz önünde bulunduruldu. Bu ölçüm sonucunda elde edilen verilerden; vücut yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız kütle ve kas kütlesi değerleri kaydedildi.

İzokinetik Gövde Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi: Gövde feleksör-ekstansör ve sağ-sol rotatör kaslarının izokinetik kas kuvveti IsoMed 2000 cihazı ile değerlendirildi. Gövde fleksör-ekstansör kas kuvvet değerlendirmesi oturma pozisyonunda dizleri hafif fleksiyonda yapıldı. Sporcu cihaza oturtulduktan sonra sırtından ve ayak tabanından bireyin boyuna uygun şekilde cihazın öngördüğü düzeyde stabilize edildi. Hareket için pivot noktası, pelvisin spina iliaca anterior superior çıkıntısının bir cm önü ve bir cm altına denk gelecek şekilde ayarlandı. Öncelikle 120º/sn ve 90º/sn hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırıldı. Daha sonra 60 º/sn ve 150º/sn hızlarda 5'er tekrarlı kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde fleksör ve ekstansör kaslarının 60º/sn ve 150º/sn hızlarda ayrı ayrı peak torque (PT) değerleri kaydedildi (6). Rotasyon değerlendirmesi için test oturma pozisyonunda yapıldı. Sporcu dizleri ve kalçası 90º olacak şekilde sırasıyla; ayak yüksekliği ve oturma derinliği ayarlandı. Kalçası yanlardan yeterli stabilizasyona ulaşıncaya dek sıkıştırıldı. Öncelikle 120º/sn ve 90º/sn hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırıldı. Daha sonra 60 º/sn ve 150º/sn hızlarda 5'er tekrarlı kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde sağ ve sol taraf rotatör kaslarının 60º/sn ve 150º/sn hızlarda ayrı ayrı peak torque (PT) değerleri kaydedildi.

İstatistiksel Analiz: Elde edilen veriler SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) istatistiksel paket programı ile analiz edildi. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıklarının tanımlanması için görsel (histogram, olasılık grafikleri) ve analitik yöntem (Kolmogorov-Smirnov testi) kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; normal dağılım gösteren sayısal değişkenler için Pearson korelasyon analizi, en az biri normal dağılım göstermeyen değişkenler için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Elde edilen verilerden 60º/sn hızda sağ rotasyon hareketinin PT/W değeri normal dağılım gösterirken diğer değişkenlerin normal dağılmadığı görüldü. Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler hesaplandı ve değişkenlerin ortalamaları, aritmetik ortalama±standart sapma şeklinde sunuldu. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların antropometrik özelliklerinin ortalama±standart sapma değerleri Tablo 1'de verildi. Sporcuların yaş ortalamalarının18,3±1,8 yıl, vücut ağırlıklarının 72,0±12,4 kg, boy uzunluklarının176,2±6,9 cm ve bedeb kütle indeksi (BKİ) değerlerinin 23,2±3,5 kg/m² olduğu belirlendi (Tablo 1).

Tablo 1. Erkek Sporcuların Antropometrik Özellikleri

	Erkek (n=162) **X±SD**
Yaş (yıl)	18,3±1,8
Vücut ağırlığı (kg)	72,0±12,4
Boy uzunluğu (cm)	176,2±6,9
BKİ (kg/m²)	23,2±3,5

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, BKİ: Beden kütle indeksi

Çalışmaya dahil edilen sporcuların spor dallarına göre dağılımı Tablo 2'de verildi. Çalışmaya dahil edilen sporcuların %16,8'i atletizm, %7,4'ü cimnastik, %22,8'i güreş, %10,5'i halter, %9,9'u okçuluk, %12,3 taekwondo, %0,6'sı tenis, %2,5'u triatlon, %13,6 sı yüzme sporcusu olduğu belirlendi. (Tablo 2).

Tablo 2. Erkek Sporcuların Spor Dallarına Göre Dağılımı

n=162			
Branş	**Sayı (%)**	**Branş**	**Sayı (%)**
Atletizm	44 (16,8)	Taekwondo	20 (12,3)
Cimnastik	12 (7,4)	Tenis	1 (0,6)
Güreş	37 (22,8)	Triatlon	4 (2,5)
Halter	17 (10,5)	Yüzme	22 (13,6)
Okçuluk	16 (9,9)		

Çalışmaya katılan sporcuların kas kuvveti ve vücut kompozisyonu parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verildi. Çalışmaya katılan sporcuların vücut yağ yüzdesi ortalamasının %3,9±5,1 olduğu, yağ kütlesinin 10,4±5,3 kg olduğu, yağsız kütlesinin 61,6±8,7 olduğu, kas kütlesinin 58,5±8,3 olduğu belirlendi (Tablo 3).

Tablo 3. Erkek Sporcuların Gövde İzokinetik Kas Kuvveti ve Vücut Kompozisyonu Değerlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

(n=162)	**X±SD**
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	13,9±5,1
Yağ Kütlesi (kg)	10,4±5,3
Yağsız Kütle (kg)	61,6±8,7
Kas Kütle (kg)	58,5±8,3
60°/sn Fleksiyon PT (Nm)	199,0±46,1
60°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	2,7±0,5
60°/sn Ekstansiyon PT (Nm)	322,4±96,3
60°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	4,4±1,0
150°/sn Fleksiyon PT (Nm)	165,1±35,0
150°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	2,3±0,4
150°/sn Ekstansiyon PT (Nm)	289,1±102,2
150°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	3,9±1,1
60°/sn Sağ Rotasyon PT (Nm/kg)	184,3±43,8
60°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	2,5±0,4
60°/sn Sol Rotasyon PT (Nm)	178,2±45,4
60°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	2,4±0,4
150°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	175,7±46,8
150°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	2,4±0,4
150°/sn Sol Rotasyon PT (Nm)	165,8±41,7
150°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	2,3±0,4

X±SD: Ortalama±Standart Sapma

Sporcuların gövde kas kuvveti ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiler Tablo 4'te verildi. Çalışmaya katılan sporcuların yağsız kütle ve kas kütleleri ile gövde kas kuvveti arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki bulundu ($p<0,01$). Sporcuların rölatif kas kuvveti ile yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi arasında ise negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulundu ($p<0,01$) (Tablo 4).

Tablo 4. Erkek Sporcuların Gövde İzokinetik Kas Kuvveti İle Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkiler

n=162		Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Yağ Kütlesi (kg)	Yağsız Kütle (kg)	Kas Kütlesi (kg)
60°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,018	0,000	0,000	0,000
	r	0,186*	0,314**	0,599**	0,599**
60°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,001	0,044	0,730	0,730
	r	-0,249*	-0,158*	0,027	0,027
60°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,410	0,010	0,000	0,000
	r	0,065	0,202*	0,624**	0,624**
60°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,071	0,001	0,000	0,000
	r	0,142	0,260**	0,693**	0,693**
150°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,077	0,651	0,000	0,000
	r	-0,139	-0,036	0,279**	0,280**
150°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,370	0,000	0,000	0,000
	r	0,071	0,302**	0,658**	0,658**
150°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,635	0,048	0,000	0,000
	r	-0,038	0,155*	0,527**	0,527**
150°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,038	0,038
	r	-0,475**	-0,459**	-0,163*	-0,163*
60°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,694	0,052	0,000	0,000
	r	0,031	0,153	0,553**	0,552**
60°/sn Sağ Rotasyon TW (Joule)	p	0,260	0,000	0,000	0,000
	r	0,089	0,309**	0,648**	0,648**
60°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,073	0,653	0,000	0,000
	r	-0,141	-0,036	0,329**	0,329**
60°/sn Sol Rotasyon TW (Joule)	p	0,458	0,000	0,000	0,000
	r	0,059	0,291**	0,615**	0,615**
150°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,002	0,000	0,000	0,000
	r	0,245*	0,376**	0,611**	0,611**
150°/sn Sağ Rotasyon TW (Joule)	p	0,079	0,133	0,889	0,890
	r	-0,138	-0,119	-0,011	-0,011
150°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,021	0,000	0,000	0,000
	r	0,182*	0,325**	0,664**	0,664**
150°/sn Sol Rotasyon TW (Joule)	p	0,010	0,000	0,000	0,000
	r	0,202*	0,392**	0,692**	0,692**
60°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,086	0,296	0,065	0,065
	r	-0,135	-0,083	0,131	0,131
60°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,014	0,000	0,000	0,000
	r	0,193*	0,338**	0,665**	0,665**
60°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,072	0,000	0,000	0,000
	r	0,142	0,295**	0,673**	0,673**
60°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,006	0,067	0,037	0,037
	r	-0,217*	-0,144	0,164*	0,164*
150°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,142	0,001	0,000	0,000
	r	0,116	0,268**	0,657**	0,658**
150°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,014	0,000	0,000	0,000
	r	0,193*	0,411**	0,716**	0,717**
150°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,022	0,147	0,018	0,018
	r	-0,180*	-0,114	0,185*	0,185*
150°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,126	0,000	0,000	0,000
	r	0,121	0,336**	0,666**	0,666**

*p<0,05 **p<0,01

SONUÇ VE TARTIŞMA

Erkek sporcularda vücut kompozisyonu ile gövde izokinetik kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığımız çalışmamız sonucunda, erkek sporcuların vücut kompozisyonu ile gövde kas kuvveti parametreleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görüldü. Çalışmamız sonucunda, erkek sporcuların yağsız kütle ve kas kütlesi arttıkça gövde kas kuvvetinin arttığı belirlendi. Vücut yağ yüzdesi arttıkça rölatif gövde kas kuvvetinin azaldığı belirlendi. Bu durum bize sporcuların yağsız kütle ve kas kütlesi arttıkça gövde kas kuvvetinin pozitif etkilendiği; vücut yağ yüzdeleri arttıkça kas kuvvetlerinin negatif etkilendiğini göstermektedir.

Literatüre baktığımızda, yapılan bir çalışmada vücut ağırlığı ile kas kuvvetinin iyi düzeyde korele olduğu gösterilmişken (7), Winwood ve arkadaşlarının yaptığı (2012) çalışmada ise yağsız vücut kütlesi arttıkça kas kuvvetinin arttığı bulunmuştur (8). Çalışmamız sonucunda erkek sporcuların vücut yağ yüzdesi arttıkça rölatif gövde kas kuvvetinin azaldığı belirlenmiştir. Bu durum bize sporcuların vücut yağ yüzdeleri arttıkça kas kuvvetlerinin negatif etkilendiğini göstermektedir. Literatüre baktığımızda vücut yağ yüzdesi ve kas kuvveti arasında arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada vücut yağ yüzdesi arttıkça kas kuvvetinin azaldığı bulunmuştur (9). Benzer şekilde bizim çalışmamız sonucunda da sporcuların vücut kompozisyonu ile gövde kas kuvveti parametreleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görüldü. Çalışmamızda tek tek branşların incelenmemiş olması, çalışmaya kadın sporcuların dahil edilmemiş olması çalışmamızın limitasyonlarıdır. Her spor branşında ve her iki cinsiyet dikkate alınarak gövde kas kuvveti ile antropometrik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyecek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmamız sonucunda erkek sporcularda yağsız kütle ve kas kütlesi arttıkça gövde kas kuvvetinin arttığı, ancak yağ yüzdesi arttıkça kas kuvvetinin azaldığı belirlendi. Sporcuların gövde kas kuvvetinin arttırılması istenen durumlarda uygulanacak antrenman ve egzersiz stratejilerine ek olarak yağsız kütle ile kas kütlesi arttırılması ve vücut yağ yüzdelerinin azaltılmasını önermekteyiz.

KAYNAKLAR

1. Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, *46*(10), 1419-1449.

2. Sutton, L., Scott, M., Wallace, J., & Reilly, T. (2009). Body composition of English Premier League soccer players: Influence of playing position, international status, and ethnicity. *Journal of Sports sciences*, *27*(10), 1019-1026.

3. Franco-Villoria, M., Wright, C. M., McColl, J. H., Sherriff, A., Pearce, M. S., & Gateshead Millennium Study core team. (2016). Assessment of adult body composition using bioelectrical impedance: comparison of researcher calculated to machine outputted values. *BMJ open*, *6*(1), e008922.

4. KOCAHAN, T., ARSLANOĞLU, E., AKINOĞLU, B., SOYLU, Ç., & YILDIRIM, N. Ü. Elit güreşçilerde biyoelektrik impedans analiz yöntemiyle ölçülen kol kas kütlesi ile izokinetik üst ekstremite kas kuvveti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, *3*(3), 117-124.

5. Do Amaral Benfica, P., Aguiar, L. T., de Brito, S. A. F., Bernardino, L. H. N., Teixeira-Salmela, L. F., & de Morais Faria, C. D. C. (2018). Reference values for muscle strength: a systematic review with a descriptive meta-analysis. *Brazilian journal of physical therapy*.

6. Roth, R., Donath, L., Kurz, E., Zahner, L., & Faude, O. (2017). Absolute and relative reliability of isokinetic and isometric trunk strength testing using the IsoMed-2000 dynamometer. Physical Therapy in Sport, 24, 26-31

7. Ng, T. K. W., Lo, S. K., & Cheing, G. L. Y. (2014). The association between physical characteristics of the ankle joint and the mobility performance in elderly people with type 2 diabetes mellitus. *Archives of gerontology and geriatrics*, *59*(2), 346-352.

8. Winwood, P. W., Keogh, J. W., & Harris, N. K. (2012). Interrelationships between strength, anthropometrics, and strongman performance in novice strongman athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *26*(2), 513-522.

9. Goncalves, M. M., Marson, R. A., Fortes, M. D. S. R., Neves, E. B., & da Silva Novaes, J. (2017). The Relatıonshıp Between Total Muscle Strength And Anthropometrıc Indıcators In Brazılıan Army Mılıtary. *Rbone-Revısta Brasıleıra De Obesıdade Nutrıcao E Emagrecımento*, *11*(65), 330-337

SB44

SPORCULARIN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ İLE GÖVDE KAS KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğba Kocahan[1], Bihter Akınoğlu[2], Aslıhan Nefes[1]

[1]Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

ÖZET

Sporcularda kas kuvveti spor performansını etkileyen en önemli bileşenlerden biridir. Antropometrik özelliklerde kas kuvvetini etkileyebilir. Bu nedenle antropometrik özellikler ile kas kuvveti arasındaki ilişkiyi ortaya koymak önemlidir.

Bu çalışmanın amacı sporcularda antropometrik özellikler ile izokinetik gövde kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmamız, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Sağlık Araştırma Merkezi, Ankara)'nda gerçekleştirildi. Çalışmamız farklı spor dallarından (atletizm, cimnastik, güreş, halter, okçuluk, taekwondo, tenis, triatlon ve yüzme) 162 erkek ve 76'i kadın olmak üzere toplam 238 sporcu ile gerçekleştirildi. Vücut ağırlığı ölçümleri Tanita MC-980 marka analiz cihazı ile 12 saat açlık sonrasında yapıldı. Boy uzunluğu, ayaklar yan yana ve baş frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) iken bireyin dik durması sağlanarak yönteme uygun bir şekilde stadiometre ile ölçüldü. Gövde kaslarının izokinetik kas kuvveti IsoMed 2000 cihazı ile değerlendirildi. Çalışmamız sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 20 istatistiksel analiz programı kullanıldı. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı.

Sporcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi ile gövde kas kuvveti arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlendi ($p<0,05$).

Sporcuların antropometrik özellikleri ile gövde kas kuvveti parametreleri arasında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görüldü. Bu çalışma sonucunda spor performansı üzerinde etkili parametreler olduğu bilinen gövde kas kuvveti ve antropometrik özelliklerin birbiriyle ilişkili olduğu; vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi arttıkça gövde kas kuvvetinin arttığı belirlendi. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi fazla olan bir sporcunun gövde kas kuvvetinin fazla olması beklenebilir.

Anahtar kelimeler: Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi, izokinetik.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ANTHROPOMETRIC PROPERTIES AND THE TRUNK MUSCLE STRENGTH IN ATHLETES

ABSTRACT

Anthropometric properties may affect muscle strength. Muscle strength in athletes is one of the most important components affecting sports performance. Therefore, it is important to demonstrate the relationship between anthropometric properties and muscle strength.

The aim of this study was to investigate the relationship between anthropometric properties and isokinetic trunk muscle strength in athletes.

This study was performed at the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports, Department of Health Affairs (SESAM- Center of Athlete Training and Health Research). The study was carried out with a total of 238 athletes (162 male and 76 female). Body weight measurements were made by Tanita MC-980 brand analyzer for 12 hours after fasting. The height was measured by stadiometer in accordance with the method, while the feet were parallel to each other and the head was in the frankfort plane (aligned with the eye triangle and the top of the ear). Isokinetic muscle strength of the body muscles was evaluated with IsoMed 2000 device. SPSS 20 statistical analysis program was used to evaluate the data obtained as a result of our study. Statistical significance was taken as $p <0.05$.

It was determined that there was a positive moderate and high correlation between body weight, height, body mass index and trunk muscle strength ($p < 0.05$).

There were moderate and high significant correlations between anthropometric measurements and trunk muscle strength parameters of the athletes. As a result of this study, trunk muscle strength and anthropometric measurements, which are known to be effective parameters on sport performance, were correlated with each other and trunk muscle strength increased as body weight, height and body mass index increased. An athlete who has a higher body weight higher body mass index and who is taller can be expected to have more trunk muscle strength.

Keywords: Body weight, height, body mass index, isokinetic.

GİRİŞ

İnsan vücudunun fiziksel özelliklerini bir takım ölçme esasları ile boyutlandıran sistematize tekniklere antropometri denir (1). Antropometrik özellikler sporda başarıyı belirleyici faktörler arasında düşünülebilir. Spor performansı sporcunun vücut yapısı, cinsiyeti ve yaşı ile doğrudan ilişkili olup ölçülebilir ve geliştirilebilir bazı diğer özelliklere de bağlıdır. Spor performansı kas iskelet sisteminin bir bütün halinde gelişmişliğini gerektirir (2). Bununla birlikte bir spor dalında başarılı olmak için o sporun doğasına uygun özelliklerinde gelişmiş olması gereklidir. Antropometrik özellikler, spor dallarına göre farklı özellikler gerektirmekle birlikte spor performansını etkiler. Uygun bir vücut tipinin spor performansında önemli rol oynadığı ve farklı spor dallarındaki sporcuların fiziksel yapılarında farklılıklar olması gerektiği belirtilmektedir (2). Örneğin bir halter sporcusunun boyunun kısa olması avantaj sağlarken, basketbol sporcusunun ise boyunun uzun olması avantaj sağlamaktadır. Bununla birlikte sıkletlerin olduğu spor dallarında vücut ağırlığı önemliyken, bazı spor dallarında beden kütle indeksi önem arz etmektedir.

Spor performansını etkileyen diğer birçok faktör vardır. Kas kuvveti, esneklik, denge ve vücut kompozisyonu spor performansını etkileyen faktörler arasındadır (3) ve bu faktörlerden kas kuvveti spor performansını etkileyen en önemli bileşenlerden biridir. Yapılan çalışmalarda kas kuvvetinin sıçrama, çeviklik, aerobik ve anaerobik güç gibi spor performansının belirteçleri olan parametreleri etkilediği belirtilmektedir (4,5). Son zamanlarda yapılan çalışmalar özellikle gövde kas kuvvetinin ekstremitelerdeki kuvveti spor performansına aktarma açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır (6,7).

Literatürde var olan bilgiler ışığında spor branşının gereksinimlerine göre farklı antropometrik özelliklerin önem kazandığı antropometrik özellikler ile spor başarısını direk etkileyen gövde kas kuvveti arasında ilişki olması muhtemeldir. Bu nedenle antropometrik özellikler ile gövde kas kuvveti arasındaki ilişkiyi ortaya koymak önemlidir. Bu çalışmanın amacı sporcularda antropometrik özellikler ile izokinetik gövde kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmamız, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Sağlık Araştırma Merkezi, Ankara)'nda gerçekleştirildi. Çalışmamız farklı spor dallarından (atletizm, cimnastik, güreş, halter, okçuluk, taekwondo, tenis, triatlon ve yüzme) 162 erkek ve 76'i kadın olmak üzere toplam 238 sporcu ile gerçekleştirildi.

Çalışmaya katılan sporcuların antropometrik özellikleri ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de verildi. Sporcuların yaş ortalaması 18,1±1,8 yıl, vücut ağırlığı ortalaması 68,0±13,0 kg, boy uzunluğu ortalaması 172,9±8,7 cm ve beden kütle indeksi ortalamaları 22,7±3,4 kg/m² olduğu belirlendi (Tablo 1).

Tablo 1. Sporcuların antropometrik özellikleri ve cinsiyet bilgileri

	Toplam (n=238) **X±SD**
Yaş (yıl)	18,1±1,8
Vücut Ağırlığı (kg)	68,0±13,0
Boy (cm)	172,9±8,7
BKI (kg/m²)	22,7±3,4
Kadın/Erkek	76/162

X±SD*: Ortalama* **±Standart Sapma***, BKİ: Beden Kütle İndeksi*

Sporcuların spor dallarına göre dağılımı Tablo 2'de verildi. Çalışmaya dahil edilen sporcuların %14,4'ünün atletizm sporcusu, % 8'inin jimnastik sporcusu, % 15,5'inin güreş sporcusu, % 11,3'ünün halter sporcusu, % 8'inin okçuluk sporcusu, % 19,7'sinin taekwondo sporcusu, 3,8'inin tenis sporcusu, %2,1'inin triatlon sporcusu, % 13.4'ünün yüzme sporcusu olduğu belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Sporcuların Spor Dallarına Göre Dağılımı

	Toplam (n=238)
	Sayı (%)
Atletizm	60 (14,4)
Cimnastik	19 (8,0)
Güreş	37 (15,5)
Halter	27 (11,3)
Okçuluk	19 (8,0)
Taekwondo	47 (19,7)
Tenis	9 (3,8)
Triatlon	5 (2,1)
Yüzme	32 (13,4)
Toplam	**238 (100)**

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Sporcuların vücut ağırlıkları Tanita MC-980 marka analiz cihazı ile 12 saat açlık sonrasında ölçüldü. Vücut ağırlık ölçümleri yapılırken 0.5 kg dara farkı göz önünde bulunduruldu.
Boy Uzunluğu Ölçümleri: Sporcuların boy uzunluğu, ayaklar yan yana ve baş frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) iken bireyin dik durması sağlanarak yönteme uygun bir şekilde SECA marka (Mod.220, Germany) stadiometre ile ölçüldü.
Beden Kütle İndeksi (BKI) Değeri: Sporcuların beden kütle indeksi değerleri; vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun karesine (m^2) bölünmesi ile hesaplandı.
İzokinetik Gövde Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi; Gövde fleksör-ekstansör kas kuvvet değerlendirmesi oturma pozisyonunda dizleri hafif fleksiyonda pozisyonunda yapıldı. Sporcu cihaza oturtulduktan sonra sırtından ve ayak tabanından bireyin boyuna uygun şekilde cihazın öngördüğü düzeyde stabilize edildi. Hareket için pivot nokta pelvisin spina iliaca anterior superior çıkıntısının bir cm önü ve bir cm altına denk gelecek şekilde ayarlandı. Öncelikle 120º/sn ve 90º/sn hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırılacaktır. Daha sonra 60 º/sn ve 150º/sn hızlarda 5'er tekrarlı kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde fleksör ve ekstansör kaslarının 60º/sn ve 150º/sn hızlarda ayrı ayrı peak torque (PT) değerleri kaydedildi (8). Gövde sağ-sol rotatör kaslarının kas kuvveti oturma pozisyonunda değerlendirildi. Sporcu dizleri ve kalçası 90º olacak şekilde sırasıyla; ayak yüksekliği ve oturma derinliği ayarlandı. Kalçası yanlardan yeterli stabilizasyona ulaşıncaya dek sıkıştırıldı. Öncelikle 120º/sn ve 90º/sn hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırıldı. Daha sonra 60 º/sn ve 150º/sn hızlarda 5'er tekrarlı kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde sağ ve sol rotatör kaslarının 60º/sn ve 150º/sn hızlarda ayrı ayrı peak torque (PT) değerleri kaydedildi (2).
İstatistiksel Analiz: Çalışmamız sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) istatistiksel paket programı kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıklarının tanımlanmaları için görsel (histogram, olasılık grafikleri) ve analitik yöntem (Kolmogorov-Smirnov testi) kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; normal dağılım gösteren sayısal değişkenler için Pearson korelasyon analizi, en az biri normal dağılım göstermeyen değişkenler için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Elde edilen verilerden 60º/sn hızda sağ rotasyon hareketinin PT/W değeri normal dağılım gösterirken diğer değişkenlerin normal dağılmadığı görüldü. Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler hesaplandı ve değişkenlerin ortalamaları, ortalama±standart sapma şeklinde sunuldu. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı.

BULGULAR

Sporcuların antropometrik özellikleri ile gövde izokinetik kas kuvveti arasındaki ilişkiler Tablo 3'de verildi. Sporcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi ile 60º/sn ve 150 º/sn açısal hızlardaki gövde fleksör-ekstansör ve gövde sağ-sol rotatör kas kuvveti arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlendi ($p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Sporcuların antropometrik özellikleri ile izokinetik gövde kas kuvveti arasındaki ilişki

(n=238)		Antropometrik özellikler		
		Vücut Ağırlığı (kg)	Boy (cm)	BKI (kg/m²)
60°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,001	0,000	0,584
	r	0,219**	0,360**	0,036
60°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,698**	0,595**	0,478**
60°/sn Ekstansiyon PT/W(Nm/kg)	p	0,000	0,001	0,000
	r	0,298**	0,211**	0,245**
60°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,676**	0,419**	0,593**
150°/sn Fleksiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,000	0,176	0,000
	r	0,234**	0,088	0,364**
150°/sn Fleksiyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,645**	0,572**	0,434**
150°/sn Ekstansiyon PT/W (Nm/kg)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,376**	0,283**	0,313**
150°/sn Ekstansiyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,651**	0,403**	0,569**
60°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,003	0,136	0,009
	r	0,189**	0,097	0,168**
60°/sn Sağ Rotasyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,704**	0,406**	0,613**
60°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,000	0,425	0,000
	r	0,233**	0,052	0,263**
60°/sn Sol Rotasyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,694**	0,368**	0,632**
150°/sn Sağ Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,000	0,008	0,000
	r	0,314**	0,172**	0,314**
150°/sn Sağ Rotasyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,678**	0,416**	0,580**
150°/sn Sol Rotasyon PT/W (Nm/kg)	p	0,000	0,130	0,000
	r	0,302**	0,098	0,312**
150°/sn Sol Rotasyon TW (Joule)	p	0,000	0,000	0,000
	r	0,687**	0,385**	0,625**

SONUÇ VE TARTIŞMA

Sporcularda antropometrik özellikler ile izokinetik gövde kas kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmamız sonucunda; sporcuların antropometrik özellikleri ile gövde kas kuvveti parametreleri arasında orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görüldü.

Antropometrik özellikler sporun gerekliliklerine göre avantaj sağlayabilir. Yapılan bir çalışmada su topu sporcularında kol uzunluğunun fazla olmasının kalecinin spor başarısını arttıracağını belirtmektedir (9). Bununla birlikte kas kuvvetinin de spor başarısında etkili olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada diz eklemi kas kuvvetinin dikey sıçrama performansını direk olarak etkilediği belirtilmektedir (10).

Literatürde var olan bu bilgilere ek olarak antropometrik özellikler ve kas kuvveti arasındaki ilişki de çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (8,11). Bu çalışmalardan Rugby sporcuları ile yapılan bir çalışmada vücut ağırlığı ve boy uzunluğu arttıkça genel kas kuvvetinin arttığı (12); beden kütle indeksi ile kas kuvveti ve dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği, çocuklarla yapılan başka bir çalışmada ise; beden kütle indeksi arttıkça kas kuvvetinin arttığı, abdominal kas kuvvetinin ise azaldığı bulunmuştur (13). Umesh ve arkadaşlarının adölesanlar ile yaptığı bir çalışmaya göre ise beden kütle indeksi arttıkça, üst ekstremite kas kuvvetinin bir belirteci olan el kavrama kuvvetinin arttığı bulunmuştur (11). Bu bilgiler bize antropometrik özellikler ile kas kuvveti arasında ilişki olduğunu

ortaya koymaktadır. Son zamanlarda gövde (kor) kas kuvvet eğitimlerinin stabil bir zemin hazırlayarak ekstremiteler arasında kuvvet aktarımını kolaylaştırdığı ve böylece spor performansını arttırdığı belirtilmektedir (14). Literatürde antropometrik özellikler ile gövde kas kuvveti arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlamadık. Çalışmamız antropometrik özellikler ile gövde izokinetik kas kuvvetini inceleyerek bu iki parametrenin birbiri ile ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Çalışmamızda spor branşına özgü ilişkinin incelenmemesi ve bu ilişkinin regresyon analizinin yapılmamış olması çalışmamızın limitasyonlarıdır. Bu nedenle antropometrik özellikler ile gövde izokinetik kas kuvvetini spor branşına özgü ve regresyon düzeyinde inceleyecek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmamız sonucunda spor performansı üzerinde etkili parametreler olduğu bilinen gövde kas kuvveti ve antropometrik özelliklerin birbiriyle ilişkili olduğu; vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi arttıkça gövde kas kuvvetinin arttığı belirlendi.

KAYNAKLAR

1. Durgun, B., Dere, F., Spor Eğitimi İçin Fonksiyonel Anatomi, Okullar Pazarı Kitabevi, Adana, 1994
2. PAZAR ÖZYURT, İ., & Gonca, İ. N. C. E. (2009). Elit bayan basketbolcularda antropometrik özellikler, dikey sıçrama ve omurga esnekliğinin mevkilere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 9-18.
3. Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, *46*(10), 1419-1449.
4. Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F. N. Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1612-1628.
5. ÖZKAN, A., & KİNİŞLER, A. (2010). Sporcularda Bacak Hacmi, Kütlesi, Hamstring/Quadriceps Oranı İle Anaerobik Performans ve İzokinetik Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, *21*(3), 90-102.
6. Okada, T., Huxel, K. C., & Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *25*(1), 252-261.
7. Sharrock, C., Cropper, J., Mostad, J., Johnson, M., & Malone, T. (2011). A pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship?. *International journal of sports physical therapy*, *6*(2), 63.
8. Roth, R., Donath, L., Kurz, E., Zahner, L., & Faude, O. (2017). Absolute and relative reliability of isokinetic and isometric trunk strength testing using the IsoMed-2000 dynamometer. Physical Therapy in Sport, 24, 26-31
9. Martínez, J. G., Vila, M. H., Ferragut, C., Noguera, M. M., Abraldes, J. A., Rodríguez, N., ... & Alcaraz, P. E. (2015). Position-specific anthropometry and throwing velocity of elite female water polo players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *29*(2), 472-477.
10. Schons, P., Fischer, G., Rosa, R. G. D., Berriel, G. P., & Peyré-Tartaruga, L. A. (2018). Correlations between the strength of knee extensor and flexor muscles and jump performance in volleyball players: a review. *Journal of Physical Education*, *29*.
11. Lad, U. P., Satyanarayana, P., Shisode-Lad, S., Siri, C. C., & Kumari, N. R. (2013). A study on the correlation between the body mass index (BMI), the body fat percentage, the handgrip strength and the handgrip endurance in underweight, normal weight and overweight adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, *7*(1), 5
12. Winwood, P. W., Keogh, J. W., & Harris, N. K. (2012). Interrelationships between strength, anthropometrics, and strongman performance in novice strongman athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *26*(2), 513-522.
13. Hasan, N. A. K. A. K., Kamal, H. M., & Hussein, Z. A. (2016). Relation between body mass index percentile and muscle strength and endurance. *Egyptian Journal of Medical Human Genetics*, *17*(4), 367-372
14. Tsai, Y. J., Chia, C. C., Lee, P. Y., Lin, L. C., & Kuo, Y. L. (2018). Landing Kinematics, Sports Performance and Isokinetic Strength in Adolescent Male Volleyball Athletes: Influence of Core Training. *Journal of sport rehabilitation*, 1-26.

SB50

YAZ SPOR OKULLARINA KATILAN 9-16 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ulaş Aksoy[1], Kürşat Karacabey[2]
[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, ulasaksoy@gmail.com.tr
[2] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, kkaracabey@adu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmamızın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından açılan yaz spor okullarına katılan 9-16 yaş arası sporcu çocukların beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesidir.

Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından açılan yaz spor okullarına katılan 9-16 yaş çocuklar arasında çalışmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 110 sporcu öğrenci (53 kız, 57 erkek) çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri belirlendikten sonra, ölçüm aracı olarak Volkan Şirinoğlu tarafından geliştirilen Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile birlikte anket sorularına verdikleri yanıtların frekans ve yüzde tabloları incelenmiş, beslenme bilgi düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılmasında ki kare testi kullanılmış, Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Araştırma sonucunda, yaz spor okullarına katılan çocukların ailelerinin eğitim ve gelir durumlarının düşük olduğu, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri ağırlıklı olarak ailelerinden ve antrenörlerinden aldıkları, günlük yemeklerini ailelerinin planladığı, spor yapanlar için beslenmenin önemli olduğuna inanmalarına rağmen, beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapamadıkları görülmüştür. Sporcu öğrencilerin, müsabakadan kaç saat önce yemek yenmiş olmalıdır ve müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi gıdalar tüketilmelidir sorularına verdikleri cevaplar ile yaşları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

***Anahtar Kelimeler*:** Yaz Spor Okulları, Beslenme Alışkanlıkları

INVESTIGATION OF NUTRITIONAL HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS OF 9-16 YEARS-OLD CHILDREN PARTICIPATING IN SUMMER SPORTS SCHOOLS

ABSTRACT

The main purpose of this study is to investigate the nutritional habits and nutritional knowledge of athletes participating in summer sports schools opened by Provincial Directorates of Youth and Sports.

The sample group consisted of 110 athletes (53 female, 57 male) who participated in the summer sports schools opened by Aydın Provincial Directorate of Youth and Sports. After determining the demographic characteristics of the participants, the survey was conducted by Volkan Şirinoğlu. SPSS 21.00 package program was used to analyze the data. The demographic characteristics of the participants and the frequency and percentage tables of the answers to the questionnaires were examined, and the chi-square test was used to compare the nutritional knowledge levels with respect to their ages.

As a result of the research, it was seen that the families of the children participating in the summer sports schools had low education and income status, received information about healthy eating from their families and coaches, and that their daily meals were planned by their families. Although nutritionists believe that nutrition is important, it is seen that they cannot do their nutrition within a certain program. A statistically significant difference was found between the ages of athletes and their age and the answers they gave to the questions about which foods should be consumed before the competition ($p <0,05$).

Keywords: Summer sport schools, Nutrition habits

GİRİŞ

Beslenme, hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi, kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (Güneş, 2005).

Uygun bir beslenme programı, insan vücudunun verimli ve düzenli çalışması için gereken hammaddeyi sağlar. Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı yaşamın vazgeçilmezidir ve vücudun ihtiyacı olan enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri karşılayacak miktarda besinlerin en uygun zamanda alınmasıdır (Ersoy, 2004).

Beslenme ile kişinin fiziksel performansı arasında çok eskiden beri bir ilişki olduğuna inanılmaktadır. Yeterli düzeyde beslenenlerin, kötü beslenen kişilerden daha güçlü ve dayanıklı olacağına yönelik varsayımların geçmişi çok eski zamanlara kadar gitmektedir (Subaş, 2017).

Spordan üst düzey fayda elde etmek istiyorsak, yeterli ve dengeli şekilde beslenme son derece önemlidir. Kişilerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları ile düzenli spor yapma alışkanlıkları edinmeleri, toplumların sağlıklı ve üretken olabilmelerinin en önemli şartlarındandır.

Türk Sporunu geliştirmek ve yaygınlaştırmak, çocuk ve gençleri spora yönlendirmek, spor kulüplerine sporcu kaynağı sağlamak ve toplumda spor kültürünün oluşmasına katkı sağlamak amacıyla tüm illerde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerince il spor merkezleri açılmaktadır. İl spor merkezlerinde, bu hedeflere ulaşılabilmek için branşlarında Uzman Antrenörler, çocuklarımızın sportif becerilerini arttırıcı çalışmaları sistemli ve planlı olarak yaptırmaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki, il spor merkezlerinde hedeflenen bu kazanımların sağlanabilmesi, sportif faaliyetlere katılan çocuklarımızın, sporcuya uygun olarak, sağlıklı ve dengeli bir şekilde beslenmeleri ile mümkün olacaktır.

Doğru beslenmenin çocukların sporu pozitif bir deneyim olarak algılamalarında da önemli bir katkısı vardır. Spora katım sağlayan çocuklarımız, spor öncesi yeterli ve dengeli şekilde beslenirlerse ve sıvı ihtiyaçlarını giderirlerse, spor aktivitelerini hem daha kolay hem de daha başarılı şekilde yapabileceklerdir (Ersoy ve ark., 2008).

Bu araştırmada; spor okullarına katılan çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının, onların başarılı bir performans ortaya koyabilmelerinin en önemli şartlarından biri olduğu ön kabulünden yola çıkarak, Aydın ilinde il spor merkezlerine katılan 9-16 yaş arası çocukların, beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmamızın örneklemini, 2018 yılında Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde açılan yaz spor okullarına katılan 9-16 yaş arası 53 kız, 57 erkek toplam 110 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi için, geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş, Volkan Şirinoğlu tarafından geliştirilen, "Beslenme alışkanlıklarının incelenmesi" anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile birlikte anket sorularına verdikleri yanıtların frekans ve yüzde tabloları incelenmiş, beslenme bilgi düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılmasında ki kare testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan gönüllülere ait tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan gönüllülerin demografik özellikleri, frekans analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1' de gösterilmektedir.

Tablo 1. Yaz spor okullarındaki çocuklara ve ailelerine yönelik tanımlayıcı bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kız	53	48,2
	Erkek	57	51,8
Yaş	9-10	19	17,3
	11-12	27	24,5
	13-14	22	20,0
	15-16	22	20,0
Ailenin gelir düzeyi	500-1000 TL	7	6,4
	1001 - 1500 TL	20	18,2
	1501 - 2000 TL	41	37,3
	2000 - 3000 TL	31	28,2
	3000 TL üzeri	11	10,0
Anne eğitim durumu	İlkokul	40	36,4
	Ortaokul	37	33,6
	Lise	28	25,5
	Üniversite	5	4,5
Baba eğitim durumu	İlkokul	25	22,7
	Ortaokul	29	26,4
	Lise	40	36,4
	Üniversite	16	14,5

Çalışmaya katılan gönüllülerin cinsiyetleri incelendiğinde bireylerin cevaplarının 53'ünün (%48,2) kız ve 57'sinin (%51,8) erkek olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin yaşları incelendiğinde bireylerin cevaplarının 19'unun (%17,3) 12; 27'sinin (%24,5)13; 22'sinin (%20) 14; 22'sinin (%20) 15 ve 20'sinin (%18,2) 16 olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin ailenin gelir düzeyleri incelendiğinde, bireylerin cevaplarının 7'sinin (%6,4) 500-1000 TL; 20'sinin (%18,2) 1001-1500 TL; 41'inin (%37,3) 1501-2000 TL; 31'inin (%28,2) 2000 - 3000 TL ve 11'inin (%10) 3000 TL üzeri olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin anne eğitim durumları incelendiğinde, bireylerin cevaplarının 40'ının (%36,4) ilkokul; 37 'sinin (%33,6) ortaokul; 28'inin (%25,5) lise 5'inin (%4,5) üniversite olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin baba eğitim durumları incelendiğinde, bireylerin cevaplarının 25'inin (%22,7) ilkokul; 29'unun (%26,4) ortaokul; 40'ının (%36,4) lise ve 16'sının (%14,5) üniversite olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan ve veri toplama aracı geçerli olarak değerlendirilen araştırmaya katılan gönüllü sporcuların beslenme alışkanlıklarına ve beslenme bilgi düzeylerine yönelik ifadeler Çizelge 2' de yer almaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların, beslenmelerine ilişkin tanımlayıcı bulgular frekans analizleriyle incelenmiştir.

Tablo 2. Yaz spor okullarına katılan çocukların beslenmelerine yönelik tanımlayıcı bulgular

		n	%
Günlük yemeklerinizi kim planlıyor	Kendim	40	36,6
	Annem Babam	59	53,6
	Antrenörüm	7	6,4
	Arkadaşım	4	3,6
Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri kimlerden alıyorsunuz	Antrenörümden	57	51,8
	Ailemden	30	27,3
	Sporcu Arkadaşlardan	16	14,5
	Diyetisyenden	1	0,9
	Diğer	6	5,4
Sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip misiniz	Evet	72	65,5
	Hayır	38	34,5
Sporcular için beslenmenin önemli olduğuna inanıyor musun	Evet	104	94,5
	Hayır	6	5,5
Beslenmeni belirli bir program dahilinde yapıyor musun	Evet	42	38,2
	Hayır	68	61,8
Bir sporcu sizce müsabakadan kaç saat önce yemek yemiş olmalıdır	1-2 saat	45	40,9
	2-4 saat	50	45,5
	4-6 saat	12	10,9
	Süre önemsiz	3	2,7
Müsabaka öncesinde hangi besin öğelerini tercih edersiniz	Karbonhidrat	53	48,2
	Yağ	3	2,7
	Protein	54	49,1

Çalışmaya katılan çocukların; günlük yemeklerini planlayanlar ifadesi incelendiğinde, 40'ının (%36,4) kendim; 4'ünün (%3,6) arkadaşım; 7'sinin (%6,4) antrenörüm; 59'unun (%53,6) annem, babam cevabını verdiği görülmüştür. Beslenmeyle ilgili bilgileri kimlerden aldınız ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 57'sinin (%51,8) antrenörümden; 16'sının (%14,5) sporcu arkadaşlardan; 1'inin (%0,9) diyetisyenden; 30'unun (%27,3) ailemden; 6'sının (%5,4) diğer olduğu saptanmıştır. Sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 72'sinin (%65,5) evet; 38'inin (%34,5) hayır olduğu saptanmıştır. Sporcular için beslenmenin önemli olduğuna inanıyor musunuz ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 104'ünün (%94,5) evet; 6'sının (%5,5) hayır olduğu saptanmıştır. Beslenmenizi belirli bir program dahilinde mi yapıyorsunuz ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 42'sinin (%38,2) evet; 68'inin (%61,8) hayır olduğu saptanmıştır. Bir sporcu müsabakadan kaç saat önce yemek yemiş olmalıdır ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 45'inin (%40,9) 1-2 saat; 50'sinin (%45,5) 3-4 saat; 12'sinin (%10,9) 5-6 saat; 3'ünün (%2,7) süre önemsiz cevabını verdiği görülmüştür. Müsabaka öncesinde hangi besin öğelerini tercih edersiniz ifadesi incelendiğinde, cevaplarının 53'ünün (%48,2) karbonhidrat; 3'ünün (%2,7) yağ; 54'ünün (%49,1) protein olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Yaz spor okullarına katılan çocukların, müsabakadan kaç saat önce yemek yenmesi gerektiğine ilişkin bilgi düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş		Doğru	Yanlış	χ^2	p
9-10	n	4	25	*35,43*	***0,00***
	%	13,7	86,3		
11-12	n	13	14		
	%	48,1	51,85		
13-14	n	14	14		
	%	50	50		
15-16	n	19	7		
	%	73,1	26,9		

Yaz Spor Okullarına katılan sporcu çocukların yaşları ile müsabakadan kaç saat önce yemek yenmiş olmalıdır sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (χ^2=35,43; p<0,05). 15-16 yaş aralığında yer alan çocukların müsabakadan kaç saat önce yemek yenmiş olmalıdır sorusuna verdikleri doğru cevap sayısı (%73,1), 9-10 yaş aralığındaki çocukların verdikleri doğru cevap sayısından (%13,7) anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4. Yaz spor okullarına katılan çocukların, müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi gıdalar tüketilmelidir sorusuna ilişkin bilgi düzeylerinin yaşlarına göre karşılaştırılması

Yaş		Doğru	Yanlış	χ^2	p
9-10	n	7	22	*11,21*	***0,01***
	%	24,13	75,86		
11-12	n	13	13		
	%	50	50		
13-14	n	15	12		
	%	55,55	44,44		
15-16	n	18	10		
	%	64,28	35,71		

Yaz Spor Okullarına katılan sporcu çocukların yaşları ile müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi gıdalar tüketilmelidir sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (χ^2=11,21; p<0,05). 15-16 yaş aralığında yer alan çocukların müsabakadan kaç saat önce yemek yenmiş olmalıdır sorusuna verdikleri doğru cevap sayısı (%64,2), 9-10 yaş aralığındaki çocukların verdikleri doğru cevap sayısından (%24,1) anlamlı düzeyde yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda, yaz spor okullarına katılan çocukların ailelerinin eğitim ve gelir durumlarının düşük olduğu, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri ağırlıklı olarak ailelerinden ve antrenörlerinden aldıkları, günlük yemeklerini ailelerinin planladığı, spor yapanlar için beslenmenin önemli olduğuna inanmalarına rağmen, beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapamadıkları görülmüştür. Sporcu öğrencilerin, müsabakadan kaç saat önce yemek yenmiş olmalıdır ve müsabaka öncesi ağırlıklı olarak hangi gıdalar tüketilmelidir sorularına verdikleri cevaplar ile yaşları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Tepecik (2018) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, sporcuların en son yemekle müsabaka arasındaki süreye ilişkin bilgi durumları incelendiğinde, 16 ve 17 yaş sporcuların bilgi düzeylerinin, 15 yaş sporculara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüş, müsabaka öncesi ağırlıklı olarak tüketilecek yemeğe ilişkin bilgi durumu ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yaz spor okullarına katılan çocukların ailelerinin eğitim seviyelerinin düşük, gelir seviyelerinin de yetersiz olduğu ve çocukların beslenme ile ilgili bilgileri çoğunlukla ailelerinden aldıkları ve beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapamadıkları dikkate alındığında, spor okullarına katılan çocukların sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgilendirmeye ve beslenme konusunda desteklenmeye ihtiyaçlarının olduğu sonucuna varılabilir. Özellikle yaz

spor okullarına katılan küçük yaşlardaki çocuklarımıza ve ailelerine, konusunda uzman kişiler tarafından sağlıklı beslenme ve sporcu beslenmesi konusunda eğitimler verilmesi, kişiye ve branşa uygun beslenme programlarının hazırlanması, yaz spor okullarına katılan çocuklarımızın erken yaşlarda doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarına ve bu sayede spordaki performanslarını üst seviyelere çıkarabilmelerine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Ersoy, G., Hasbay, A. (2008) *Sporcu Beslenmesi*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Ersoy, G. (2004) *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*, 3.Baskı, 183 Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Güneş, Z. (2005) *Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005,193.

Subaş, M (2017) *Derince sedaş tek spor kulübü futbol branşı 11-12-13 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tepecik, G (2018) *İstanbul büyükşehir spor kulübü voleybol branşında 12-16 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üni., Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

SB53

JUDO SPORCULARINDA DİZ EKLEMİ YARALANMALARININ FONKSİYONEL ALAN ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bihter Akınoğlu[1], Tuğba Kocahan[2], Ezgi Ünüvar[2]

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
[2]Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara

Denge, hareketsiz pozisyonda, harekete başlangıçta, hareket esnasında ve hareketin bitişinde vücudun duruş pozisyonunun korunması olarak tanımlanır. Denge günlük yaşamda fonksiyonel alanla ilişkilidir. Özellikle diz ekleminde var olan herhangi bir sakatlık dengeyi etkileyebilir ve bu durum judo gibi denge performansının önemli olduğu bir branşta spor performansını negatif etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı diz ekleminde yaralanma geçirmiş olan ve herhangi bir yaralanması olmayan judo sporcularının fonksiyonel alanlarını karşılaştırmaktır.

Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi)'nde yapıldı. Çalışma grubuna en az 3 ay önce diz eklemi ile ilgili yaralanma geçirmiş olan ve spora dönmüş olan 17 erkek judo sporcusu dahil edildi. Kontrol grubuna 17 erkek sağlıklı judo sporcusu dahil edildi. Sporcuların denge değerlendirmesi Human Body Equilibrium 360 (HUBER360) ile yapıldı. Değerlendirmelerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi "IBM® SPSS Statistics® Version 20" istatistiksel paket programı ile yapıldı. Tüm istatistiklerde p anlamlılık değeri 0.05 olarak alındı.

Çalışma grubu ile kontrol grubu fonksiyonel alan değerlerinin anlamlı derecede farklı olduğu ve çalışma grubunda fonksiyonel alan değerinin kontrol grubuna göre az olduğu belirlendi ($p<0,05$).

Diz eklemi yaralanması geçirmiş olan judo sporcularının fonksiyonel alanlarının sağlıklı kontrollerine göre daha az olduğu belirlendi. Diz eklemi yaralanması geçirmiş olan judo sporcularında antrenman programlarına sadece denge değil aynı zamanda fonksiyonel alanlarının arttırılmasına yönelik egzersizler eklenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Denge, Spor yaralanması, Spor.

INVESTIGATİON THE EFFECTS OF KNEE JOINT INJURIES ON FUNCTIONAL AREA IN JUDO ATHLETES

Equilibrium is defined as maintaining or regaining the upright position of the body during or after a movement. Equilibrium is related to functional area in daily life. In particular, any disability existing in the knee joint can affect the balance and this may adversely affect sport performance in a branch where balance performance is important, such as judo.

The aim of this study is to compare the functional area of judo athletes who had a knee joint injury with judo athletes who is without any injuries.

This study was performed at the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports Services, Department of Health Affairs (SESAM- Center of Athletic Training and Health Research). 17 male judo athletes who had had knee joint injury at least 3 months ago and returned to sports were included in the study group. The control group also had the same age and gender as the study group; 17 male judo athletes who had not undergone any surgical operation and who had not had any injuries related to the knee joint and who did not have any pain or disability were included. The equilibrium evaluation of the athletes was performed by the Human Body Equilibrium 360 (HUBER360) device. The statistical analysis of the data obtained from the evaluations was analyzed with IBM® SPSS Statistics® Version 20 statistical package program. In all statistics, p significance was taken as 0.05.

It was determined that the functional area values of the study group and the control group were significantly different and the functional area value in the study group was less than the control group ($p < 0.05$).

In our study, we compared the functional areas of judo athletes who had a knee joint injury with judo athletes who is without any injuries. Judo athletes who had a knee joint injury had less functional area than the athletes who had not any injuries. In judo athletes who have had knee joint injury, we think that exercises should be added not only for increasing balance but also for increasing functional areas.

GİRİŞ

Denge, dinlenme ve aktivite anında yer çekimi merkezinin değişikliklerine karşılık postüral olarak yapılan uyumu ifade etmektedir (1). Bu uyum, vestibüler, propriyoseptif ve görsel verilerin merkezi sinir sisteminde birleştirilip, değerlendirilmesi ile sağlanmaktadır. Bu yapılardan birisi olan propriyoseptif sistem: eklemler ve bunları saran dokularda bulunan reseptörler aracılığıyla oluşan nöral inputlarla sağlanan eklem ve ekstremitenin pozisyon algısından sorumludur (2). Proprioseptif duyu, eklem stabilitesinin sağlanmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (3).

Stabilite alanı olarak da tanımlanan fonksiyonel alan, vücudun yerçekimi merkezini istemli olarak götürebildiği maksimum alanı belirtir. Fonksiyonel alan, bir kişinin destek yüzeyini değiştirmeden, vücudu ile uzanabileceği maksimum alan olarak da ifade edilir. Özellikle diz eklemi ve eklem içi yapılar sensöryel yapıları gereği propriyosepsiyonda önemli bir görev alırlar (4).

Judo sporcularında postural kontrol mekanizmaları birçok faktöre bağlıdır, çünkü kendi harekeleri ve ataklarının yanı sıra rakibin uyguladığı eksternal kuvvetler gibi faktörler sporcunun dengesini bozabilir. Bu nedenle denge becerileri judo sporcularında performansı belirleyen en önemli parametredir (5).

Diz ekleminde meydana gelen herhangi yaralanma propriyosepsiyon ve postüral kontrol stratejilerini etkileyerek fonksiyonel alanın azalmasına neden olabilir. Bu doğrultuda çalışmamızın amacı diz ekleminde yaralanma geçirmiş olan ve herhangi bir yaralanması olmayan judo sporcularının fonksiyonel alanlarını karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi)'nde yapıldı. Çalışmaya 17 diz eklemi yaralanması geçirmiş ve opere olmuş (7 ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu, 3 medial kollateral ligament ve ön çapraz bağ rekonstrüksiyonu, 7 menisküs tamiri) erkek judo sporcusu (çalışma grubu) (yaşları ortalama 17,94±2,63 yıl, vücut kitle indeksleri ortalama 27,28±7,26 kg/cm^2) ve 17 herhangi bir yaralanma geçirmemiş erkek judo sporcusu (kontrol grubu)

(yaşları ortalama 17,82±3,00 yıl, vücut kitle indeksleri ortalama 27,25±6,54 kg/cm^2) dahil edildi (Tablo1). Çalışma grubu için dahil edilme kriterleri; son üç ay içerisinde geçirilmiş bir ortopedik yaralanmaya sahip olmamak, diz operasyonu üzerinden 3 ay geçirmiş olmak, en az üç yıldır profesyonel olarak judo sporu yapıyor olmak şeklinde belirlendi. Kontrol grubu için dahil edilme kriterleri; herhangi bir diz yaralanması geçirmemiş olmak, son üç ay içerisinde herhangi bir ortopedik yaralanma geçirmemiş olmak, en az üç yıldır profesyonel olarak judo sporu yapıyor olmak şeklinde belirlendi.

Fonksiyonel Alanın Değerlendirilmesi

Çalışma dahilinde, fonksiyonel alanın değerlendirilmesi için HUBER® 360 (LPG Sistemleri Valence, Fransa) rehabilitasyon cihazı kullanıldı. Stabilite limiti değerlendirmesinde katılımcının, ayaklarını hareket ettirmeden veya ayaklarını platformdan kaldırmadan, vücut ağırlıklarını bir yöne ne derece transfer edebildikleri ölçüldü. Değerlendirme kriterleri ağırlık merkezine göre vücudunu hareket ettirerek 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° ve 315° açılarına doğru 8 farklı yönde mümkün olduğunca ulaşmaya çalışması istendi. Sonuç ölçümü olan "stabilite limiti" mm^2 cinsinden ifade edildi.

İstatiksel Analiz

Değerlendirmelerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi "IBM® SPSS Statistics® Version 20" istatistiksel paket programı ile yapıldı. Tüm istatistiklerde p anlamlılık değeri 0.05 olarak alındı. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu incelemek için Kolmogorov-Sminnov testi kullanıldı. Stabilite alanı, yaş, boy, kilo, VKİ (vücut kitle indeksi) parametreleri normal dağılım şartlarını sağlamadığı için gruplar arası karşılaştırmalar Mann Whitney-u testi ile yapıldı.

BULGULAR

Çalışmaya dahil edilen sporcuların tanımlayıcı bilgileri Tablo 1'de verildi. Diz eklemi yaralanması geçiren judo sporcuları ile sağlıklı judo sporcularıyla fonksiyonel alanlarının birbirinden farklı olduğu, yaralanmış judo sporcularının fonksiyonel alanlarının sağlıklı kontrollerine göre daha az olduğu belirlendi ($p<0,05$) (Tablo 2).

Tablo1. Sporcuların demografik özellikleri

	Çalışma Grubu (n=17)	**Kontrol Grubu (n=17)**
Yaş (yıl)	17,94±2,63	17,82±3,00
Kilo (kg)	81,23±28,62	80,82±21,69
Boy (m)	1,71±0,10	1,71±0,07
VKİ (kg/m²)	27,28±7,26	27,25±6,54

X±SD: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 2. Sporcuların normal dağılmayan denge değerlerinin karşılaştırılması

	Çalışma Grubu (n=17)	**Kontrol Grubu (n=17)**	**z^{ß}**	**p^{ß}**
Fonksiyonel Alan (mm²)	71921,03±15280,64	80116,69±10754,37	-2,01	**0,04**

X±SD: Ortalama±Standart Sapma
^{ß}Mann-Whitney U test

TARTIŞMA ve SONUÇ

Diz ekleminde yaralanma geçirmiş olan ve herhangi bir yaralanması olmayan judo sporcularının fonksiyonel alanlarını karşılaştırmak amacıyla yürüttüğümüz çalışmamız sonucunda yaralanmış judo sporcularının fonksiyonel alanlarının sağlıklı kontrollerine göre daha az olduğu belirlendi.

Literatürde diz eklemi yaralanmalarının postural kontrolü olumsuz etkileyeceği bildirilmektedir (6,7). Diz eklemi bağ ve kıkırdak yapı yaralanmalarından sonra cerrahi operasyonlar, diz stabilitesini yeniden kazanmak, fonksiyonel aktiviteler ve spora özgü aktivitelere dönüşü sağlamak amacıyla uygulanmaktadır. Ancak cerrahi sonrası duysal fonksiyonları tam olarak geri dönüp dönmediğini tartışılmaktadır (8). Diz cerrahisi sonrası sporcuların statik ve dinamik denge becerilerini inceleyen çalışmalarda, cerrahi geçiren grubun sağlıklı kontrol grubuna göre başarısız oldukları gösterilmiştir (9).

Fonksiyonel alan, judo gibi rakip ile yakın temas gerektiren spor branşlarında önemli bir parametredir. Fonksiyonel alan sınırları genişledikçe dengeyi korumak kolaylaşacaktır ve böylece spor performansı artacaktır. Çalışmamız sonucunda diz yaralanması sonrası cerrahi geçirmiş judo sporcularında fonksiyonel alan sınırlarının daraldığı belirlendi. Diz eklemi yaralanması sonrası cerrahi geçirmiş sporcuların antrenman programlarına denge gerektiren aktivitelerin yanı sıra, fonksiyonel alanın genişlemesini sağlayacak değişik yönlerde uzanma aktivitelerinin de eklenmesini önermekteyiz.

KAYNAKLAR

1. Gillquist, J. (1996) Knee ligaments and proprioception. Acta Orthop Scand, 67 (6), 533-535.
2. Garsden, L., Bullock-Saxton, J. (1999) Joint reposition sense in subjects with unilateral osteoarthritis of the knee. Clinical rehabilitation, 13 (2), 148-155.
3. Pai, Y.C., Rymer, W.Z., Chang, R.W., Sharma, L. (1997) Effect of age and osteoarthritis on knee proprioception. Arthritis Rheum, 40 (12), 2260-2265.
4. Sharma, L. (1999) Proprioceptive impairment in knee osteoarthritis. Rheumatic Disease Clinics of North America, 25 (2), 299-314.

5. Margnes E, Paillard T. Teaching balance for judo practitioners. Ido Mov Culture. J Martial Arts Anthrop. 2011;11:42-6.
6. Fridén T, Zatterstrom R, Lindstrand A, Moritz U (1990) Disability in anterior cruciate ligament insufficiency. An analysis of 19 untreated patients. Acta Orthop Scand 61:131–135
7. Gauffin H, Pettersson G, Tegner Y, Tropp H (1990) Function testing in patients with old rupture of the anterior cruciate ligament. Int J Sports Med 11:73–77
8. Barrack R, Lund P, Munn BCW, Happel L (1997) Evidence of reinnervation of free patellar tendon autograft used for anterior cruciate ligament reconstruction. Am J Sports Med 25:196–202
9. Howells BE, Ardern CL, Webster KE. Is postural control restored following anterior cruciate ligament reconstruction? A systematic review. Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy. 2011 Jul 1;19(7):1168-77.

SB54

SPORCULARDA PARAVERTEBRAL KİNEZYOTAPİNG UYGULAMASININ LUMBAL LORDOZ VE TORAKAL KİFOZ AÇISINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ: PİLOT ÇALIŞMA

Bihter Akınoğlu[1], Tuğba Kocahan[2], Ezgi Ünüvar[2]

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
[2]Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara

Bantlama, sporcularda sıklıkla kullanılan bir uygulamadır. Rijit olmayan bir bantlama yöntemi olan kinezyotape uygulamasının proprioprioseptsiyonu etkilediği belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı paravertebral kaslara uygulanan kinesyotape uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları üzerine etkilerini araştırmaktır.
Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi)'nda yapıldı. Çalışmaya 20 kayaklı koşu sporcusu dahil edildi. Sporcular randomize bir şekilde kinezyotaping (çalışma) grubu (n=11) ve kontrol grubu (n=9) olacak şekilde iki gruba ayrıldı. Bantlama öncesi ve bantlamadan 48 saat sonra DIERS formetik 4D postür sistemi ile sporcuların postür analizleri yapıldı. Bu analiz sonucunda elde edilen verilerden lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları kaydedildi. Gruplar arası bantlama öncesi ve sonrası veriler Mann-Whitney-U testi ile grup içi bantlama öncesi ve sonrası veriler Wilcoxon Signed Rank testi ile karşılaştırıldı. Tüm istatistiklerde p anlamlılık değeri 0.05 olarak alındı.
Çalışma sonucunda, çalışma grubu ile kontrol grubunun lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$). Çalışma grubunda ve kontrol grubunda bantlama öncesi ve sonrası lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları arasında fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$).
Kinezyotaping uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz açısına herhangi bir etkisi yoktur. Paravertebral kaslara kinezyotape uygulaması postüral etki amacıyla tek başına tercih edilmemelidir.
Anahtar Kelimeler: Bantlama, Core kasları, Postür, Spor, Sporcu

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PARAVERTEBRAL KINEZYOTAPING ON LUMBAL LORDOSIS AND THORACIC KYPHOSIS ANGLE: PILOT STUDY

Taping is an application frequently used in athletes, kinesiotaping wihich is a functional tape method has a positive effect on proprioprioception and so that to the posture. The aim of this study is to investigate the effects of kinesiotaping application to the paravertebral muscles on the lumbar lordosis and thoracic kyphosis angles.

This study was performed at the Ministry of Youth and Sports, General Directorate of Sports Services, Department of Health Affairs (SESAM- Center of Athlete Training and Health Research). 20 cross-country skiing athletes were included in the study. The athletes were randomly divided into two groups: kinesiotaping group (n = 11) and control group (n = 9). Posture analyzes of the athletes were performed with the DIERS 4D system before and 48 hours after the kinesiotaping application. As a result of this analysis, lumbar lordosis and thoracic kyphosis angles were recorded. The statistical analysis of the data obtained from the evaluations was analyzed with IBM® SPSS Statistics® Version 20 statistical package program. The intergroup data before and after kinesiotaping application were compared with the Mann-Whitney-U test. Intra- grup data before and after kinesiotaping application were compared with Paired Samples T test. In all statistics, p significance was taken as 0.05.

At the end of the study, there was no statistically significant difference between the lumbar lordosis and thoracic kyphosis angles of the study and control groups (p> 0.05). There was no difference between lumbal lordosis and thoracic kyphosis angles before and after kinesiotaping application in the study group and control group (p> 0.05). Aapplication of kinesiotaping on paravertebral muscles does not have an effect on the lumbal lordosis and thoracic kyphosis angle. Application of kinesiotape to paravertebral muscles should not be preferred alone for postural effect.

Key Words: Taping, Core Muscle, Posture, Sports, Athlete

GİRİŞ

Spinal kolon servikal lordoz, torakal kifoz ve lumbal lordoz olmak üzere üç kompanse eğrilikten oluşan, kendi içerisinde dinamik bir yapıdır. Bu üç eğrilikten herhangi birisinde meydana gelen bir bozukluk diğer eğrilikleri etkileyerek tüm spinal kolon üzerinde bir bozukluğa neden olur (1). İçlerinden en önemlisi olan lumbal lordoz baş, boyun ve gövdenin ağırlık merkezini direkt olarak alt ekstremiteye ileten, vücut ağırlığını dengeli bir şekilde dağıtan ve postürü destekleyen kompansatuar bir eğriliktir (2). Lumbal lordoz açısındaki değişiklikler kas, ligament, kartilaj ve tendon yapılarında bozulmalara neden olmaktadır (3). Birçok çalışmada lumbal lordozda meydana gelen değişiklikler ile kronik bel ağrısı arasındaki ilişki incelenmiştir ve lordoz azalmasının bel ağrısı ve kifoz açısıyla yakın ilişkili olduğu belirtilmiştir (1, 4, 5). Lumbal lordozun korunması core bölgesi kasların aktivasyonu ile sağlanır. Bu kaslardan birisi olan erektör spinalar vertebralardan başlayarak sakrum ve pelvise yapışır ve anterior pelvik tilte neden olarak lordozu artırabilir (6).

Kutanöz stimulasyonun deri altında yer alan kasların refleks kontraksiyonunu indüklediği ve motor ünitelerin eşik değerlerini azalttığı rapor edilmiştir (7). Rijit olmayan bir bantlama yöntemi olan kinezyotape, sadece ağrıyı azaltmak için değil, aynı zamanda kas fonksiyonunu normalleştirmek için de klinik alanda sıklıkla kullanılmaktadır (8). Kinezyotape kutanöz mekanoreseptörleri aktive eder ve uygulandığı bölgede yer alan kasların uyarılabilirliğini artırarak kas fonksiyonunun normalize edilmesini sağlayabilir (9). Bu bilgi ışında çalışmamızın amacı paravertebral kaslara uygulanan kinesyotape uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları üzerine etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi)'nde yapıldı. Çalışmaya 20 kayaklı koşu sporcusu dahil edildi. Çalışmaya alınma kriterleri; bel ve sırt bölgesi ile ilgili herhangi bir yaralanma durumu olmaması, akut ya da kronik bir spor sakatlığı olmaması, gözlemsel postür analizinde herhangi patolojik bir durumun olmaması ve bacak boy farkı olmaması olarak belirlendi. Sporcular randomize bir şekilde kinezyotaping (çalışma) grubu (n=11) ve kontrol grubu (n=9) olacak şekilde iki gruba ayrıldı.

Kinezyotaping uygulaması; kinezyotape bandı bireyin bel bölgesine uygun boyda önceden ölçülerek kesildi ve uygulama erektör spina kasları üzerine denk gelecek şekilde, iliak kristanın üst noktasından başlayarak 6-7 kostaların alt ucuna gelecek şekilde bilateral olarak yapıldı. Uygulama kinezyotape konusunda eğitimli bir fizyoterapist tarafından yapıldı.

Bantlama öncesi ve bantlamadan 48 saat sonra DIERS formetik 4D postür sistemi ile sporcuların postür analizleri yapıldı. DIERS formetrik 4D analiz sistemi non-invaziv, tüm omurgayı 3 boyutlu görsel ve grafiksel olarak sunan, tekrar edilebilir, doğru ve nicel veri sağlayan (0,2 mm'den daha az hata payı) ve birçok postüral problem için kullanılabilen bir yöntemdir. Analizi yapmak için sporcudan Spina İliaca Posterior Süpeirorları (SİPS) görünecek şekilde üst kısmını çıkarması istendi. Sporcu başı hafif öne eğik, eller gövde yanında serbest olacak şekilde pozisyonlandı ve ölçüm kaydedildi. Bu analiz sonucunda sporculardan elde edilen lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları kaydedildi (Kifoz açısı C7 spinöz çıkıntısı ile torasik-lumbal vertebraların kesişme noktası arasındaki açıdır. Lordoz açısı torasik-lumbal vertebraların kesişme noktası ile sağ ve sol Spina İliaca Posterior Süpeiror'ların orta noktası arasındaki açıyı ifade etmektedir).

Değerlendirmelerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi "IBM® SPSS Statistics® Version 20" istatistiksel paket programı ile analiz edildi. Gruplar arası bantlama öncesi ve sonrası veriler Mann-Whitney-U testi ile, grup içi bantlama öncesi-sonrası veriler Wilcoxon Signed Rank testi ile karşılaştırıldı. Tüm istatistiklerde p anlamlılık değeri 0,05 olarak alındı.

BULGULAR

Çalışmaya dahil edilen grupların yaş, boy, kilo ve vücut kitle indeksi (vki) birbirine benzerdi ($p>0,05$) (Tablo 1). Bantlama öncesi çalışma grubu ile kontrol grubunun lumbal lordoz ve torakal kifoz açılarının istatistiksel olarak

benzer olduğu belirlendi (p>0,05) (Tablo 2). Bantlama sonrası çalışma grubu ve kontrol grubunun lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlendi (p>0,05) (Tablo 3). Çalışma grubunun bantlama öncesi ve bantlama sonrası lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları arasında fark olmadığı belirlendi (p>0,05) (Tablo 4). Benzer şekilde kontrol grubunun da bantlama öncesi ve bantlama sonrası lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları arasında fark olmadığı belirlendi (p>0,05) (Tablo 5).

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri

	Çalışma grubu (N=11) X±SD	**Kontrol Grubu (N=9) X±SD**	**Z***	**P***
Yaş (yıl)	18±2,19	178±3,11	-0,351	0,766
Kilo (kg)	64,08±9,18	61,17±9,46	-0,646	0,552
Boy (m)	1,71±0,09	1,68±0,10	0,469	0,503
VKİ (kg/m²)	21,85±1,78	21,55±2,57	0,849	0,882

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, *Mann-Whitney U test

Tablo 2. Sporcuların bantlama öncesi kifoz ve lordoz açıları

	Çalışma grubu (N=11) X±SD	**Kontrol Grubu (N=9) X±SD**	**Z***	**P***
Torakal Kifoz Açısı	48±9	50±9	-0,611	**0,552**
Lumbal Lordoz Açısı	31±9	33±6	-0,611	**0,552**

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, * Mann-Whitney U test

Tablo3. Sporcuların Bantlama sonrası torakal kifoz ve lumbal lordoz açılarının karşılaştırılması

	Çalışma grubu (N=11) X±SD	**Kontrol Grubu (N=9) X±SD**	**Z***	**P***
Torakal Kifoz Açısı	49±5	51±6	-0,762	0,456
Lumbal Lordoz Açısı	29±6	32±3	-1,526	0,131

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, *Mann-Whitney U test

Tablo 4. Çalışma grubunun bantlama öncesi ve bantlamadan bir gün sonra kifoz ve lordoz açılarının karşılaştırılması

Çalışma Grubu (N=11)	**Bantlama Öncesi X±SD**	**Bir Gün Sonra X±SD**	**Zß**	**Pß**
Kifoz Açısı	47,90±9,26	49,09±4,50	-1,159	0,246
Lordoz Açısı	30,71±8,77	28,72±5,91	-0,669	0,504

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, ßWilcoxon Signed Rank Test

Tablo 5. Kontrol grubunun birinci ve ikinci gün kifoz ve lordoz açılarının karşılaştırılması

Kontrol Grubu (N=11)	**Birinci Gün X±SD**	**İkinci Gün X±SD**	**Zß**	**Pß**
Kifoz Açısı	49,86±8,68	51,11±6,21	-0,000	1,000
Lordoz Açısı	33±5,78	32,44±2,74	-0,509	0,611

X±SD: Ortalama±Standart Sapma, ß Wilcoxon Signed Rank Test

TARTIŞMA ve SONUÇ

Kinezyotaping uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz üzerine olan etkilerini belirlemek amacıyla yaptığımız çalışmamız sonucunda kinezyotaping uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz açısına herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna vardık.

Literatürde kinezyotape uygulamasının postüre olan etkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Lee ve arkadaşları erektor spinalar ve abdominal oblik kaslara uygulanan kinezyotape uygulamasının (anterior pelvik tilt uygulaması) pelvik tilt açısına etkilerini inceledikleri çalışmalarında kinezyotape uygulamasının anterior pelvik tilte neden olarak lumbal lordozu artırdığı sonucuna varmışlardır (9, 10). Bu etkisinin ortaya çıkmasında kinezyotape uygulamasının deri üzerinde yer alan mekanoresöptörleri uyarması ve uygulandığı bölgede yer alan kasların refleks kontraksiyonlarını artırması yoluyla ortaya çıktığını savunmuşlar, etkinin altında yatan mekanizmayı tam olarak açıklayamamışlardır. Bu çalışmada hem erektor spina kasları hem de abdominal oblik kaslara bantlama yapılmış olması, bantlamanın daha etkin olmasına neden olmuş olabilir. Bizim çalışmamızda sadece erektor spina kaslarına bantlama yapıldı. Erektör spina kaslarının temel fonksiyonu lumbal bölgeyi ekstansiyona alarak lumbal lordozu artırmaktır (4, 5). Ancak erektör spina kasları core kasları ile birlikte çalışarak postüral duruşa da etki eder. Bizim çalışmamızda sadece erektör spinaların bantlanmış olması ve diğer core kaslarına herhangi bir uygulama yapılmamış olması lumbal lordoz üzerine etkileri olan core kaslarının yeterince aktive olmasını sağlamamış olabilir. Literatürde lumbal lordozdaki azalmanın kronik bel ağrısıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (4, 5). Çalışmamıza dahil ettiğimiz grubun bel ağrısı şikayeti olmaması ve lumbal lordoz ve torakal kifoz açılarının sınırlandırılmamış olması çalışmamızın limitasyonlarıdır. Bel ağrısı olan, açıların sınırlandırıldığı, anormal postüral duruşlarda daha farklı bantlama yöntemlerinin postüre olan etkilerini araştıracak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmamız sonucunda, kinezyotaping uygulamasının lumbal lordoz ve torakal kifoz açısına herhangi bir etkisi olmadığı belirlendi. Bu nedenle kinezyotape uygulaması postüral etki amacıyla tek başına tercih edilmemelidir.

KAYNAKLAR

1. Roussouly P, Nnadi C. Sagittal plane deformity: an overview of interpretation and management. European spine journal. 2010;19(11):1824-36.
2. Sarikaya S, Özdolap Ş, Gümüştasş Ş, Koç Ü. Low back pain and lumbar angles in Turkish coal miners. American journal of industrial medicine. 2007;50(2):92-6.
3. Evcik D, Yücel A. Lumbar lordosis in acute and chronic low back pain patients. Rheumatology international. 2003;23(4):163-5.
4. Jackson RP, McManus AC. Radiographic analysis of sagittal plane alignment and balance in standing volunteers and patients with low back pain matched for age, sex, and size. A prospective controlled clinical study. Spine. 1994;19(14):1611-8.
5. Tsuji T, Matsuyama Y, Sato K, Hasegawa Y, Yimin Y, Iwata H. Epidemiology of low back pain in the elderly: correlation withlumbar lordosis. Journal of orthopaedic science. 2001;6(4):307-11.
6. Neumann DA. Kinesiology of the musculoskeletal system-e-book: foundations for rehabilitation: Elsevier Health Sciences; 2013.
7. Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM, Biochemistry Do, Jessell MBT, Siegelbaum S, et al. Principles of neural science: McGraw-hill New York; 2000.
8. Hsu Y-H, Chen W-Y, Lin H-C, Wang WT, Shih Y-F. The effects of taping on scapular kinematics and muscle performance in baseball players with shoulder impingement syndrome. Journal of electromyography and kinesiology. 2009;19(6):1092-9.
9. Lee J-H, Yoo W-G, Gak H-B. The immediate effect of anterior pelvic tilt taping on pelvic inclination. Journal of Physical Therapy Science. 2011;23(2):201-3.
10. Lee J-H, Yoo W-G. The mechanical effect of anterior pelvic tilt taping on slump sitting by seated workers. Industrial Health. 2011;49(4):403-9.

SB65

EĞİTİLEBİLİR ENGELLİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE SOSYAL UYUM BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

[1]Cansu Çoban, -[1]Atilla Orkun Dilber , [1]Bilal-i Habeş Gümüş, [1]Pınar Güzel, [1]Fırat Çetinöz, [1]Murat Akyüz, [1]Selhan Özbey, [1]Murat Taş, [1]Serdar TOK, [1]Kadir Yıldız, [1]Tolga Beşikçi, [1]Tuncay Öktem

[1]Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Spora yönlendirilen engelli bireylerin, topluma uyum sağlama süreci hızlanırken aynı zamanda fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinde de olumlu gelişme sağlayacağı yadsınamaz bir gerçektir. Engelli bireylerin yaşadığı sorunlar, sadece engellilere ait değil aynı zamanda çevrelerinin, ailelerinin ve toplumun tüm üyelerinin bir sorunudur.

Amaç: Bu çalışma; eğitilebilir engellilerde fiziksel ve sosyalleşme açısından sağlıklı bireyler yetiştirilmesi amacıyla eğitilebilir engelli bireylerin fiziksel uygunluk parametreleri ölçülerek beceri düzeylerinin belirlenmesi, spor faaliyetlerine yönlendirilmesi ve sosyal uyumlarının artmasına olanak sağlamaktır.

Yöntem: Araştırma, 2017-2018 yılında Manisa Zihinsel Yetersiz Çocukları Yetiştirme ve Koruma Vakfı (ZİÇEV)'nda eğitilebilir zihinsel engelli 20 kız ve erkek katılımcıyı kapsamaktadır. Katılımcıların vücut kompozisyon ölçümleri, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağ-sol el-pençe kuvveti, sırt kuvveti, 20m koşu ve esneklik test ölçümleri ilk test ve uygulanan 32 haftalık antrenman programı sonrasında son test olmak üzere iki kez alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalamaları 28,85 ± 13,05; boy uzunluğu 149,55 ± 20,83 cm ve vücut ağırlıkları ise 63,80 ± 33,10 kg olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların; esneklik, dikey sıçrama, sol el kuvveti ve 20 metre koşu ölçümleri sonuçlarının arasında istatiksel açıdan anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,01$), durarak uzun atlama, sağ el kuvveti ve sırt kuvveti ölçüm sonuçlarında istatiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak yapılan araştırmamızda sporun zihinsel engelli bireylerin sosyal uyum sürecine olumlu yönde etki yaptığı görülmektedir. Bu nedenle sportif etkinliklere katılmaları yönünde çalışmaların yapılması gerekliliği bu araştırma sonucunda önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eğitilebilir Engelliler, Fiziksel ve Sosyal Uyum Beceri Gelişimi, Fiziksel Aktivite

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND SOCIAL ADAPTATION SKILLS IN TRAINABLE DISABLED CHILDREN

ABSTRACT

Introduction: It is an undeniable fact that in addition to the adaptation process of the disabled individuals who are directed to sports are faster than the others, their development of physical and physiological capacities will also be positively affected. A problem that is experienced by disabled individuals is not only their problem, but also a problem of their surroundings, their families and the society.

Aim: In order to raise physically and socially healthy individuals amongst the trainable disabled children, this work aims to measure the physical fitness parameters of the disabled individuals and determine their skill level, and to direct them into sport and give them chance to get socialized.

Method: The research took place in 2017-2018 at Manisa Foundation for the Training and Protection of Mentally Handicapped Children (ZİÇEV), with the participation of 20 male and female subjects. The body composition measurements and the performance of vertical jump, standing long jump, right-left hand-claw force, back force, 20m running and flexibility test measurements of the subjects have been tested twice as the first test and the last test after the 32-week training program.

Findings:The mean age of the participants has been found as 28.85 ± 13.05 years; the mean height has been found as 149,55 ± 20,83 cm and the mean body weight has been found as 63,80 ± 33,10 kg. A statistically significant difference has been found between the results of the participants' flexibility, vertical jump, left hand force and 20-meter running results ($p <0.01$). However, it has been determined that there is no statistically significant difference in long jump, right hand force and back force measurement results.

Result: In conclusion, it has been seen that sports have a positive effect on the social adaptation of mentally disabled individuals. For this reason, further activities with their participation in sport activities should be carried out.

Keywords: Trainable Disabled Invidiuals, The development of physical and social adaptation skills, physical activities.

GİRİŞ

Sportif etkinlikler, bireylerin davranışsal, fiziksel ve sosyal becerilerinde değişikliklere sebep olabilen etkinlik türleridir. Zihinsel engelli çocukların bir kısmı fiziksel yönden normal çocuklara çok benzerlik gösterirler ve onlar kadar yeteneklidirler. Zihinsel engelli çocuklar da, normal gelişim gösteren diğer çocuklar gibi birçok spor branşında başarılı olabilir (Güven,1986). Genel olarak zihinsel engelli çocuklar yüksek bir fiziksel güce sahiptirler. Çoğu kez denetimsiz bir süreç içinde çocuklar bu güçlerini olumsuz yönde kullanarak saldırganlık eğilimine dönüştürebilmektedirler. Oysaki bu fiziksel gücü, çocuğun gelişimi açısından olumlu yönde kullanabilmek için bu bireylerin yönlendirilmeleri gerekmektedir (Kınalı, 2003).

Zihinsel engelli çocukların en belirgin özelliği gelişim hızlarının yaşıtlarından yavaş olmasıdır (Çağlar, 1974). Zihinsel engelli çocuk, gelişemeyen çocuk değil, kendi yavaş ritmiyle yaşıtlarını geriden izleyen çocuktur. Bu nedenle eğitimleri zihinsel kapasiteleri ölçüsünde her zaman mümkün olabilmektedir (Bıyıklı, 1988). Bu çocukların yeteneklerine uygun eğitim ortamlarına yerleştirilmesi, gelişimlerine uygun eğitim verilebilmesi için, bu özelliklerin iyi bilinmesi gerekmektedir (Ninot ve ark. 2000). Zihinsel engelli bireylerin de normal bireylerle aynı ihtiyaçlara sahip oldukları bir gerçektir. Toplumsal yaşam içinde, sosyal aktiviteler ve günlük yaşam aktiviteleri açısından hayatlarını sürdürebilmeleri için fiziksel uygunluklarının yüksek olması gerekmektedir (Barton, 1982).

Engelli çocukların kendi kendine yetebilmeleri, toplum hayatına katılıp üretken bir birey olabilmeleri, toplumdan izole edilmek yerine toplum hayatına kazandırılabilmeleri ancak eğitimle sağlanabilir (Türk Standardı,1999). Eğitim aracılığıyla sağlıklı bireylerde olduğu gibi engelli bireyler de sosyalleşme ve aitlik duygusu kazanabileceklerdir. Bu kazanımlar ile engelli bireylerin toplumsal yaşamın tüm alanlarına katılacak düzeyde gelişimleri sağlamış olacaktır (Şişman, 2014).

Zihinsel engelli çocukların; bilişsel, fiziksel, psikomotor gelişim özellikleri, sosyal ve duygusal gelişim özellikleri ve dil gelişim özellikleri vardır. Her bir sürecin ilerleme düzeyi bireye göre farklılık gösterebilmektedir. Eğitilebilir derecedeki zihinsel engelli bir çocuğun bilişsel süreci ile ağır derecedeki zihinsel engelli bir çocuğun bilişsel süreci arasında belirgin farklılıklar vardır. İleri derecede zihinsel engelli bir çocuk öz bakım becerilerini öğrenmeye çalışırken, eğitilebilir derecedeki bir çocuk öz bakım becerilerinin büyük bir kısmını öğrenebilmiştir. Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sahip oldukları zeka puanına doğru orantılı olarak belirli seviye bir öğrenme potansiyelleri mevcuttur. Bu potansiyel, kendi engel grubu içerisinde de gelişimsel açıdan farklılık göstermektedir (Sakarya, 2011).

Sosyal bir varlık olan insan, kültürel koşullar içindeki sosyal ilişkilerden hem kültürel hem de bireysel bazda etkilenebilir. Bireyin tüm yaşamı çevresine uyum sağlama çabası içinde geçer. Bu uyum çabası doğumdan başlayarak bir gelişim göstermektedir. Sosyalleşme birçok karmaşık faktörün etkilediği bir oluşumdur. Bireyin sosyalleşmesinden, bir anlamda yaşadığı kültürü ve dolaylı olarak bu kültürle bağlantılı diğer kültürleri öğrenmesi kastedilmektedir. Bir diğer anlamda ise, sosyalleşme, kişinin, grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi, bu değerler düzenini benimsemesidir. Bu öğrenme doğumdan ölüme dek tüm yaşam boyunca devam eder ve bu süre içinde bireyin çevredeki insanlarla ilişkileri ve diğer çevre faktörleri sosyal uyumunda önemli rol oynar (Yavuzer, 2000).

Sosyal gelişim, kişinin doğumundan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara

karşı geliştirdiği ilgi, duygu, tutum ve davranışlar gibi toplumsal özelliklerin tümüdür. Başka bir anlatımla sosyalleşme, kişinin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarına uygun bir davranış geliştirme sürecidir (Binbaşıoğlu, 1995). Bu davranış geliştirme sürecinin önemli unsuru ise bireyin sosyal ilişkiler kurabileceği ortamların oluşmasıdır. Zihinsel engele sahip çocukların sosyal özelliklerinde tipik bazı problemler görülebilmektedir. Bu problemler kısmen toplumdaki bireylerin bu çocuklara yönelik tutum ve davranışlarıyla, kısmen de çocuğun geçmişte kendisinden beklenen davranışları yerine getirmedeki başarısızlıklarıyla ilişkilidir (Ersoy ve ark. 2000).

Günümüzde gerek dünyada gerekse ülkemizde engellilerin sayısı azımsanmayacak kadar fazladır (Özdemir ve ark. 2009) Zihinsel engelli bireylerin yaklaşık yüzde 85'ini eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar oluşturmaktadır ve normal ilkokul programından yeterli şekilde yararlanamamaktadırlar. Ancak, bu çocukların ilkokul düzeyinde akademik konularda eğitilebilirlik, toplumda bağımsız yaşayabilecek düzeyde sosyal uyum, yetişkin düzeyinde kısmen ya da tamamen destek alacak şekilde mesleki yeterlilik alanlarında gelişme potansiyeline sahip oldukları ifade edilmektedir (Özer, 2001). Nitekim eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara yönelik özel eğitim programları bu konulara ağırlık vermektedir (Eripek, 1993). Bunun bilincinde olarak engel durumlarına uygun öğretim yöntemleri geliştirilmelidir. Bunun yanında engelliler sosyal ve sportif faaliyetler içinde daha fazla yer almaları sağlanmalıdır. Sporun hazırlayıcı ve iyileştirici bir özelliğinin bulunmasından ötürü, engelli insanlarda spor; zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişime etkisi oldukça fazladır (Özdemir ve ark.2009). Proje olarak başlatılan bu çalışma, temelinde eğitilebilir engelli bireylerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra gerçekleştirilen grup etkinlikleri ile sosyal birey olma yolunda kazanımlar elde etmeleri açısından önem arzetmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; Eğitilebilir engellilerde fiziksel ve sosyalleşme açısından sağlıklı bireyler yetiştirilmesi amacıyla eğitilebilir engelli bireylerin, fiziksel uygunluk parametreleri ölçülerek beceri düzeylerinin belirlenmesi, spor faaliyetlerine yönlendirilmesi ve grup etkinlikleriyle sosyalleşmesine olanak sağlamaktır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Tasarımı

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden deneysel model ile tasarlanmıştır. Bu çerçevede araştırmaya 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında yaş ortalaması 28,85 ± 13,05 olan toplam 20 (kız ve erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışma öncesi ZİÇEV'den gerekli izinler ve her bir katılımcının ailesinden ise gönüllü onam formları alınmıştır. Etkinlikler öğrencilerin ders saatleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulunun yazılı onayı alındıktan sonra tüm katılımcıların ölçümleri yapılmıştır. Katılımcıların velileri "izin bildirgesini'' imzaladıktan sonra testlerin yapılmasına başlanmıştır. Çalışma Manisa CBÜ-Bilimsel Araştırma Proje (BAP) kurulu tarafından onaylanarak maddi destek sağlanmıştır (Proje Kodu: 2016-138). Katılımcılar ZİÇEV'de görevli öğretmenler, akademisyenler ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenm gören engelli eğitimi konusunda gönüllü öğrencilerin kontrolünde spor salonunda etkinliklere alınmıştır. Daha sonra sırasıyla dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama, sağ-sol el-pençe kuvveti, sırt kuvveti, esneklik ve 20 metre sürat koşusu testleri yapılmıştır. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından formlar ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Sosyal adaptasyon sağlanması için engelli bireyler ile MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri düzenli aralıklar ile biraraya gelerek kaynaştırma etkinlikleri (rekreatif etkinlikler, festival katılımı, vb.) yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın teorik ve uygulama sürecinde kullanılan yöntem ve teknikler

1- Üniversite öğrencilerinin katılımı ile haftalık, aylık ve üç aylık gelişim ve değerlendirme seminerleri düzenlenmiştir.
2- Seminer çalışmalarına Spor Bilimleri Fakültesi proje öğretim elemanları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi eğitimcilerinden özel eğitim uzmanı ve sosyal hizmet uzmanı katılarak engelli bireylerin sosyal uyum süreçlerine destek sağlayıcı etkinlikler yapılmıştır.
3- Uygulanacak hareket eğitim programı kapsamında spor branşlarıyla ilgili öğretim elemanları (antrenman bilgisi, fiziksel uygunluk, ölçme ve değerlendirme, bilimsel araştırma teknikleri) görevlendirmeleri yapılmıştır.
4- Hareket eğitim programının uygulama programının belirlenmesi ve görevlendirmeler yapılmıştır (branş öğretim elemanları, branşla ilgili üniversite öğrencileri),
5- Spor branşlarıyla ilgili özel eğitim öğrencilerinin braşlara göre gruplandırılması ve görevlilerin belirlenmesi süreci gerçekleştirilmiştir.

2.3. Uygulanan Hareket Eğitimi Programı ve İçeriği

Hafta	**Gün**	**Sportif Etkinlikler**	**Sportif Etkinliklerin Geliştirdiği Özellikler**
1.ay 1.2. hafta	Hafta içi 3 gün	Spor branşları ve antrenör eğitmenlerin belirlenmesi	Eğitmenlerle tanışma, iletişim,
		Takım sporları ve temel teknikleri	Temel motorsal özelliklerin geliştirilmesi (kuvvet, dayanıklılık, sürat)
		Bireysel sporlar ve temel teknikleri	Temel motorsal özelliklerin geliştirilmesi (kuvvet, dayanıklılık, sürat)
		Takım sporları ve temel teknikleri	Yardımcı motorsal özelliklerin geliştirilmesi (koordinasyon, beceri, esneklik)
1.ay 3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Düzen alıştırmaları ve testler	Dikkat ve koordinasyon, disiplin, kurallara uyum
		Yeteneklerin belirlenmesi	Farklı sportif etkinlikler ve beceri koordinasyon çalışmaları
		Sportif branşların belirlenmesi	Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerinin belirlenmesi
		Sportif grupların oluşturulması	Grup ruhunu, iletişim, liderlik
		Bireysel sporlar ve temel teknikleri	Yardımcı motorsal özelliklerin geliştirilmesi (koordinasyon, beceri, esneklik)
2.ay 1.2.3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Takım sporları ile ilgili müsabakalar	Farklı ilköğretim okullarından öğrencilerle iletişim sağlama, arkadaşlıklar oluşturma.
		Gençlik haftası etkinliklerinde sportif gösteriler	Öğrencilerin eğlence, sevinç ve mutluluklarının ortaya çıkarılması
3.ay 1.2.3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Okullar arası takım sporları ile ilgili maçların gözlemi	Gözlem yapma, not tutma, değerlendirme özelliklerinin geliştirilmesi

		Okullar arası bireysel yarışmaların gözlemi	Gözlem yapma, not tutma, değerlendirme özelliklerinin geliştirilmesi
4.ay 1.2.3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Tekrar Testleri	Başlangıçta yapılan testlerin tekrarlanması
		Bireysel sporlar ve temel teknikleri	Yardımcı motorsal özelliklerin geliştirilmesi (koordinasyon, beceri, esneklik)
		Takım sporları ve temel teknikleri	Temel motorsal özelliklerin geliştirilmesi (kuvvet, dayanıklılık, sürat)
5.ay 1.2.3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Takım sporları ile ilgili taktik çalışmalar	Öğrencilerin takım çalışmaları, antrenman ve müsabakalar
		Bireysel sporlarla ilgili taktik çalışmalar	Öğrencilerin bireysel çalışmaları, antrenman ve yarışmalar
6.ay 1.2.3.4. hafta	Hafta içi 3 gün	Sportif çalışmaların ölçme ve değerlendirilmesi için yarışma organizasyonları	Öğrencilerin performanslarının bilimsel kriterlerle ölçülmesi
7.ay 1.2.3.4 hafta		Sportif çalışmaların ölçme ve değerlendirilmesi için yarışma organizasyonları	Öğrencilerin performanslarının bilimsel kriterlerle ölçülmesi
8.ay 1.2.3.4 hafta	Hafta içi 3 gün	Proje sonu sportif gösterileri	Öğrencilerin eğlence, sevinç ve mutluluklarının ortaya çıkarılması

2.4. Vücut kompozisyon Ölçümleri:

Vücut kompozisyonu ölçümlerinde, vücut ağırlığı (VA) dijital tartı ile ölçülmüştür. Ölçüm 0,1 kg (100g) duyarlılıktadır. Vücut ağırlıkları çıplak ayaklı ve ince kıyafetli olmalarına dikkat edilerek elle taşınabilen dijital tartı ile ölçülmüştür. Boy uzunluğu sırt düz bir yüzeye dayalı durumda, ayakta, başı dik ve gözler tam karşıya bakar durumdayken (Frankfurt düzlemi) başın tepe noktası ile ayak tabanları arası mesafe dayanılan düzleme yapıştırmalı ya da dayanmalı bir sabit ölçek üzerinden mezura ile ölçüm yapılmıştır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) Ölçülen kg cinsinden ağırlığın metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile elde edilmiştir (k/m2). Araştırma ölçümleri aşağıda belirtilen yöntemle hesaplanmıştır:

BKİ (Beden Kitle Indeksi) =Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m^2)

Dikey Sıçrama Testi: Duvara asılı platform önünde öğrenci çift ayakla mümkün olduğu kadar en yükseğe sıçramaya çalışılmıştır. Test öncesi öğrencinin test yapılacak platformun önünde normal kol uzunluğu belirlenmiştir. Öğrencinin test sonucunda sıçrama mesafesi ile kol uzunluğu arasındaki fark belirlenmiş ve dikey sıçrama mesafesi cm cinsinden kaydedilmiştir. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilip en iyi sonuç kaydedilmiştir (Tamer, 2000).

Durarak Uzun Atlama Testi: Ayakta hız almadan duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile öğrencinin en son iz bıraktığı mesafe arası cm cinsinden ölçülmüştür. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilip en iyi sonuç kaydedilmiştir (Tamer, 2000).

El-Pençe kuvveti: Öğrencilerin sağ ve sol pençe kuvvetleri hassasiyeti 0.100 kg olan Takkei marka el dinamo metresi (Hand Grip) ile ölçülmüştür. Elde edilen fiziksel ve biyomekaniksel parametreler bilgi toplama formuna kaydedilmiştir.

Sırt ve Bacak Kuvveti: Ölçüm, Takkei marka sırt ve bacak (back and lift) dinamometresi kullanılarak yapıldı. Beş dakika ısınmadan sonra, denekler dizleri bükük durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Bu çekiş üç kez tekrar edilip her denek için en iyi değer kaydedildi.

Esneklik: Standart belirlenmiş otur-eriş sehpası üzerinde (35 cm. uzunluk, 45 cm. genişlik, 32 cm. yükseklik ile birlikte, üst plaka ölçüleri, 55 cm. uzunluk, 45 cm. genişlikte olup, üst plaka ayakların destek aldığı bölümün 15 cm. üzerine kadar uzanma işlemi gerçekleştirilmiştir. 0'dan 50 cm.'ye kadar olan ölçek üstteki plakanın ortasından itibaren işaretlenmiştir) denekler uzun oturuşta, bacak ve kolları gergin pozisyonda iken üçer ölçüm alınıp, bunlardan en iyi maksimal uzanma noktası belirlenerek cm cinsinden kaydedilmiştir.

20 m Sürat Koşusu testi: Öğrenciler 20 m belirlenmiş alanda yüksek çıkış, maksimal hız ile 20 m koşmuşlardır. Dünya'nın ilk reaktif antrenman ve test sistemi olan Smartspeed ekipmanları (Resim 3) ile çalışmada yer alan katılımcıların 20m koşu testleri alınmıştır. Kablosuz sistem ile çalışan zamanlama kapıları ve uzaktan el bilgisayarı yardımı ile bütün veriler el bilgisayarına otomatik olarak kaydedilmiş sonrasında bilgisayara yüklenerek istatistiksel analizler için hazır hale getirilmiştir.



Şekil 1: Smartspeed Ekipmanı ile 20m Koşu Testi

Gerçekleştirilen sistemi test edebilmek için Resim 3'de görülen test düzeneği kullanılmıştır. Test düzeneği el kontrol ünitesi, 4 adet kapı, yönlendirme levhası ve PC yazılımı olmak üzere 4 bileşenden oluşmaktadır. Tüm

testlerde el kontrol ünitesi ve PC yazılımı ortak kullanılmıştır. Yönlendirme levhası ve kapı sayıları uygulanan testin özelliğine göre değiştirilmiştir (Çoban, 2017).

2.5. İstatiksel Analiz

Verilerin SPSS 13.00 programında istatistiksel gösterimlerin minimum, maksimum değerler, aritmetik ortalama, standart sapma değerler, sunulmuştur. Verilerin normallik sınaması Shapiro-Wilk testiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ön test ve son test karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin olarak nonparametrik testlerden Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Bu çalışmada; 32 haftalık egzersiz programının motor yeterlilik ve fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla gruba 20m koşu, esneklik, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağ-sol el kavrama kuvveti ve sırt kuvvet testi uygulanmıştır.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Bazı Kişisel Bilgiler

Değişkenler	N	Min	Mak.	Ort ± SS
Yaş (yıl)	20	6,0	44,0	28,85 ± 13,05
Boy Uzunluğu (cm)	20	111,0	186,0	149,55 ± 20,83
Vücut Ağırlığı (kg)	20	16,0	155,0	63,80 ± 33,10

Araştırma katılan katılımcıların yaş ortalamaları 28,85 ± 13,05; boy uzunluğu 149,55 ± 20,83 cm ve vücut ağırlıkları ise 63,80 ± 33,10 kg olarak tespit edilmiştir.

3.1. Motor Yeterlilik Değerlendirme Bulguları

Katılımcıların; esneklik, dikey sıçrama, sol el kuvveti ve 20 metre koşu ölçümleri sonuçların arasında istatiksel açıdan anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,01$), durarak uzun atlama, sağ el kuvveti ve sırt kuvveti ölçüm sonuçlarında istatiks el açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<0,01$; Tablo 2).

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Engelli Bireylerin Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	Ort ± SS	Z	P

Esneklik (cm)	Ön Test	20	11,54 ± 5,53	-3,393	**,001***
	Son Test	20	13,90 ± 6,51		
Durarak Uzun Atlama (cm)	Ön Test	20	34.98 ± 20,18	-,734	,463
	Son Test	20	38.90 ± 21,42		
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	20	8,30 ± 8,50	-3,523	**,000***
	Son Test	20	15,30 ± 17,98		
Sağ El Kuvveti (kg)	Ön Test	20	13,05 ± 7,37	-1,270	,204
	Son Test	20	12,91 ± 6,96		
Sol El Kuvveti (kg)	Ön Test	20	10,37 ± 6,49	-2,689	**,007***
	Son Test	20	11,18 ± 5,87		
Sırt Kuvveti (kg)	Ön Test	20	31,20 ± 21,93	-1,420	,156
	Son Test	20	31,35 ± 20,55		
20 Metre Koşu (dk/sn)	Ön Test	20	9,24 ± 2,02	-2,896	**,004***
	Son Test	20	9,00 ± 1,90		

***p < 0,01**

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırma verilerinin incelenmesi ile aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır: Tablo 1'de araştırmaya katılan bireylere ilişkin kişisel özellikler sunulmuştur. Araştırma katılan katılımcıların yaş ortalamaları 28,85 ± 13,05; boy uzunluğu 149,55 ± 20,83 cm ve vücut ağırlıkları ise 63,80 ± 33,10 kg olarak tespit edilmiştir. Yaş aralığının geniş tutulma sebebi çalışmaya eğitilebilir bireylerin dahil edilmesidir.

Dikey Sıçrama ön test 8,30 ± 8,50 son test15,30 ± 17,98 cm, Durarak Uzun Atlama ön test 34.98 ± 20,18 son test 38.90 ± 21,42 cm, Sağ El Pençe Kuvveti ön test 13,05 ± 7,37 son test 12,91 ± 6,96 kg, Sol El Pençe Kuvveti ön test 10,37 ± 6,49 son test 11,18 ± 5,87 kg, Sırt Kuvveti ön test 31,20 ± 21,93 son test 31,35 ± 20,55 kg, 20m koşusu ön test 9,24 ± 2,02 son test 9,00 ± 1,90 Saniye ve Esneklik ön test 11,54 ± 5,53 son test 13,90 ± 6,51 cm bulunmuştur (Tablo 2).

Spor etkinliklerine, katılım zihinsel engelli bireylerin temel gelişim alanlarını olumlu yönde etkilemektedir (İlhan, 2008). Bu kapsamda zihinsel engelli bireylerin özellikle sosyal (Hutzler ve ark. 2010), duygusal (Tomporowski ve ark. 2011), bilişsel, fiziksel (Vogt ve ark. 2012) ve ruhsal gelişimin desteklenmesinde sporun önemli bir fonksiyona sahip olduğu belirtilmekte olup (Özbey, 2006; İlhan, 2009; Ün ve ark. 2003; Bayazıt ve ark. 2014), engelli bireylerde de sporun rehabilitasyon aracı olarak da kullanıldığı bilinmektedir (Yetim, 2014; Koparan, 2003). Örneğin, Movaheddi ve diğ. (2011) geleneksel ve modern oyunların zihinsel engelli kızların ve erkeklerin sosyal gelişimini etkilediğini göstermiştir . Ayrıca Saadat ve Ghanbari Hashemabadi (2010), ritmik hareketlerin ve fiziksel egzersizlerin, sırasıyla, zihinsel engelli erkekler arasındaki sosyal etkileşim ve azaltılmış saldırganlık üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Zihinsel engelli çocukların motor becerilerinin geliştirilmesinde sıklıkla kullanılan diğer bir yöntem rekreatif etkinliklerdir. Budak ve ark., (2012) tarafından yapılan araştırmada 10-14 yaş grubundaki zihinsel engelli çocuklarda 6 hafta boyunca rekreatif etkinliklere katılımın bazı motorsal becerilerin gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda rekreatif etkinliklere katılan zihinsel engelli çocukların kaba (koşu, dans figürleri sergileme, huniler arası çapraz geçişler) ve ince motor becerilerinde (farklı renk legoları yerlerine yerleştirme) anlamlı gelişmeler meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada bizim çalışmamızla parallellik göstermiş olup bizim çalışmamızda da yer verdiğimiz sosyal etkinkinliklere katılma, rekreaktif oyunlara katılmadaki başarıları olumlu yönde ilerleme kaydetmiştir. Diğer gelişim alanlarının yanında zihinsel engellilerin

motorsal gelişimlerinin (kas kuvveti, denge gelişimi, esneklik gelişimi, postural kontrol gelişimi, koordinasyon gelişimi) desteklenmesinde de sporun önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (İhan ve ark. 2014; Kızar ve ark. 2015; Michalowski ve ark. 2007; Çokluk ve ark. 2015). Literatürde yer alan deneysel araştırma bulguları da zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın motorsal özellikleri geliştirdiğini göstermektedir (Marinescu, 2014; Lin, 2012).

Bunun yanında zihinsel engelli çocuklarda motor becerilerin sergilenmesinde önemli rol oynayan nöromüsküler sistemde bazı anormallikler bulunmakta olup, söz konusu anormalliklerin en aza indirilmesi ve nöromüsküler yapının güçlendirilmesinde fiziksel etkinliklerin büyük bir rolü bulunmaktadır (Borji, 2014). Yılmaz ve ark., (2006: 1) tarafından yapılan araştırmada zihinsel engelli çocuklarda 8 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 2 saat gerçekleştirilen esneklik antrenmanlarının esneklik performansını arttırdığı tespit edilmişti. Bu çalışma bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Ancak Ün (1999), zihinsel engelli ve sağlıklı gençlere uyguladığı otur-eriş testinde deney ve kontrol grubu arasında $p>0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulamamıştır.

Atan ve ark., (2016) tarafından yapılan araştırmada 10-11 yaş grubunda bulunan zihinsel engelli çocuklarda basketbol antrenmanlarının motor performans gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Zihinsel engelli çocuklara 12 hafta boyunca haftada 2 gün ve 1'er saat uygulanan basketbol antrenman programının sonunda çocukların esneklik, dikey sıçrama, denge becerisi, reaksiyon zamanı, 20 m koşu zamanı ve el kavrama kuvveti performanslarında anlamlı gelişmeler meydana geldiği tespit edilmiştir. Çalışmadaki bulgular bizim çalışmamızdaki esneklik, 20 m koşusu, sol el kavrama testi ve dikey sıçrama testindeki bulgularla paralellik göstermektedir. Diğer parametrelerde anlamlı ilişki bulunmamasının sebebinin engelli gruplarda çalışma zorluğundan kaynaklanan odaklanma, algı ve isteksizlik sorunlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Pitetti ve Fernhall (2004), 11–18 yaş grubu zihinsel engelli ve Down Sendromlu bireylerin 20m. koşu performansını değerlendirdikleri çalışmalarında, koşu performans değerlerini normal bireylere göre düşük bulmalarına rağmen sonuçları anlamlı kaydetmişlerdir. Bu çalışmada çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmamıza paralel olarak, Biçer ve arkadaşları (2004), güç ve kuvvet egzersizlerinin zihinsel engelli çocukların hareket ve beceri üzerine etkisini inceledikleri çalışmada dikey sıçrama değerinde anlamlı gelişme gözlemlemişlerdir. Çamlıgüney (2001), Down Sendromlu çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada sağ el kuvvetinde deney grubunda anlamlı farklılık bulmuştur. Benzer şekilde; bizim çalışmamızda ise sol kavrama kuvvetinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer el kavrama kuvvetinde anlamlı artış olmama sebebinin ise en çok kullandıkları ellerinin farklı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, normal gelişim gösteren çocuklar ile zihinsel engelli çocuklar kıyaslandığında, zihinsel engelli çocukların motor gelişimlerinde bazı yetersizlikler sahip oldukları görülmektedir. Yapılan araştırmalarda zihinsel engelli çocuklarda motor gelişim yetersizliklerine neden olan unsurların başında bazı nörolojik gelişim bozukluklarının, bilişsel gelişim problemlerinin ve kas sinir sisteminde görülen bazı bozuklukların geldiği rapor edilmiştir. Zihinsel engelli çocuklarda spor ve fiziksel aktivite çalışmalarına katılımın motor beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırma bulguları değerlendirildiğinde, araştırma bulguları düzenli fiziksel aktivite ve spor etkinliklerinin zihinsel engelli çocukların motor gelişimlerini desteklediğini göstermektedir. Zihinsel engelli çocuklarda motor gelişim bozukluklarının günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, spor etkinlikleri ve fiziksel aktivite çalışmaları ile zihinsel engelli çocukların motor becerilerinin geliştirilmesinin günlük yaşam aktivitelerinin de gelişmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu çalışma sonucunda, eğitimin vazgeçilmez unsuru olan beden eğitimi ve sporun eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri yolunda etkin bir unsur olduğu belirginleşmiş ve fiziksel değişimlerini olumlu yönde etkilemiştir. Özel eğitim programları çerçevesinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri hak ettiği yeri almalıdır.

Sonuç olarak eğitilebilir engelli bireyler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma da fiziksel etkinliklerin engelli bireylerin fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerinde olumlu etkiler gösterdiği ifade edilebilir. Dolayısıyla engelli bireylerin sportif etkinliklere katılmaları özellikle grup etkileşimli çalışmalarla sosyal varlık olan bireylerin toplum yaşamı içerisinde aktif ve sosyal olarak bulunmaları desteklenmelidir. Yine çalışmanın fiziksel etkilerinde olumlu yönde katkı sağlaması sebebiyle eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin normal bireylere uyum sağlaması ve normal bireylere sağlanan imkanlara sahip olmaları için daha çok çalışma ve projelerle bu alanlara destek sağlanmalıdır.

5. Kaynaklar

Atan, T., Eliöz, M., Çebi, M., Ünver, Ş., Atan, A. (2016), "Basketbol Antrenmanın Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Motorik Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi", Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt.7, Sayı.1, (29-35)

Barton, B.J. (1982) . Aerobic Dance and The Mentally Retarded: A Winning Combination, Physical Educator, 39 (1), ss 25-29.

Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, CG., Çolak, E. (2014). "Eğitilebilir Zihinsel Engelli Kız Çocuklarda Cimnastik Çalışma Programının Denge Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt.2, Sayı.8, (370-377).

Bıyıklı, L. (1988). Ülkemizde Zihinsel Özürlü Çocukların Eğitimindeki Güçlükler ve Çözüm Yolları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt 20, Ankara, ss 1-2.

Biçer Y., Savucu Y., Kutlu M., Kaldırımcı M., Pala R. (2004). Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 1, s:173, Elazığ.

Binbaşıoğlu, C. (1995), Eğitim Psikolojisi. Ankara: Yargıcı Matbaası,7.

Borji, R., Zghal, F., Zarrouk, N., Sahli, S., Rebai, H. (2014). "Individuals With Intellectual Disability Have Lower Voluntary Muscle Activation Level", Research in Developmental Disabilities, No.35, (3574-3581).

Budak, Ç., Reyhan, S., Yıldırım, Y. (2012). "10-14 Yaş Arası Öğretilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Rekreatif Etkinliklerin Hareket Gelişimine Etkisinin İncelenmesi", Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimler Dergisi, Cilt.3, Sayı.2, (5-19).

Çağlar, D. (1974). Geri Zekâlı Çocuklar ve Eğitimi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No:82, ss 81-82, 85, 87-91.

Çamlıgüney A.F. (2001). Down Sendromlu çocukların gelişiminde yüzme sporu ile beden eğitimi uygulamalarının karşılaştırılması. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çoban, C. (2017) Farklı Liglerdeki Kadın Futbolcuların Reaksiyon Ve Çeviklik Testlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi Spor Sağlik Anabilim Dalı. Danışman: Doç. Dr. Murat Taş.

Çokluk, G., Kırımoğlu, K., Öz, AŞ., İlhan, E.L. (2015). The Effects of Physical Education and Sports on the Self-Concept of the Children with Mild Mental Disabilities. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)July 2015 :Special Issue 3 ISSN:2148-1148 Doi 10.14486/IJSCS258.

Eripek, S. (1993). Zihinsel Engelli Çocuklar. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Ersoy, Ö., Avcı. N. (2000), Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Özel Eğitim. İstanbul: YA-PA Yayınları,158.

Güven, N. (1986), "Özürlü Çocuklar ve Eğitimleri" (Ed. Şule Bilir). Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü. Ankara 4).

Hutzler, Y, Korsensky, O (2010) "Motivational Correlates of Physical Activity in Persons With an Intellectual Disability: A Systematic Literature Review", Journal of Intellectual Disability Research, No.54, (767–786).

İhan, L., Esentürk, OK. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması",CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.9, Sayı.1, (19-36).

İlhan, L. (2008) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Mart Cilt:16 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi 315-324.

İlhan, L. (2009). "Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Çocuklarının Özel Eğitimleri Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.3, Sayı.1, (38-48).

Kınalı, G. (2003), Zihin Engellilerde Beden - Resim - Müzik Eğitimi Farklı Gelişen Çocuklar. (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları,24.

Kızar, O. , Dalkılıç, M. , Uçan, İ. , Mamak, H. , Yiğit, Ş. (2015), "The Importance of Sports For Disabled Children", Merit Research Journal of Art, Social Science and Humanities, Vol.3, No.5, (58-61).

Koparan, Ş. (2003). "Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor", Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt.17, Sayı.1. (153-160).

Lin, HC., Wuang, YP. (2012). "Strength And Agility Training in Adolescents With Down Syndrome: A Randomized Controlled Trial", Research in Developmental Disabilities, No.33, (2236-2244).

Marinescu, G., Tudor, V., Mujea, AM.., Baisan, C. (2014). "The Improvement of Strength in Mentally Disabled Pupils Through The Use of Differentiated Instruction in The Physical Education Lesson", Procedia - Social and Behavioral Sciences, No.117, (529-533).

Michalowski, MP. & Kozima, H. (2007). Methodological issues in facilitating rhythmic play with. 16 IEEE international conference on Ronot & Human Interactive Communication.

Movaheddi A., Pourshakouri Sharmi F., Abedi A. (2011). The effect of traditional and modern childish games on the social development of girl students of first class of primary school. Journal of development and motor-sport learning; 7: 147-164.

Ninot, G., Bilard, J., Sokolowski, M. (2000). Athletic Competition, A Means of Improving The Self-Image of The Mentally Retarded Adolescent?, Int J Rehabil Res, France, 23(2), ss 111-117.

Özbey, Ç. (2006). Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Özdemir, G., Ersoy G. (2009). Engelli sporcularda beslenme, sağlık ve performans etkileşimi. Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi, 55: 116-121.

Özer, D. (2001). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Ankara: Nobel Yayınları, 25,31.

Pitetti K.H., Tan D.M. (1991). Effects of minimally supervised execise program for mentally retarded adults. Med Sci Sports Exerc., 23(5):594-601.

Saadat M., Ghanbari Hashemabadi B. (2010). Investigating the effect of Yoga rhythmic movements on the social interactions of mentally retarded children (boys) of primary schools in Sangan City- Khaf. Studies in Education and Psychology of Ferdowsi University, Mashhad; 1: 172-188.

Sakarya, A. (2011). Zihinsel Engelli Çocuklar İçin Moodle Ortamında Bir Uzaktan Eğitim Sisteminin Geliştirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Şişman, Y. (2014). Engelliler açısından eşitlik, ayrımcılık ve eğitim hakkı. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, *32.*Tamer, K. Sporda Fiziksel (2000). Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırgan Yayımevi Ankara, s. 131-141.

Tomporowski, Philip D, Lambourne, Kate, Okumura, Michelle S (2011), "Physical Activity Interventions And Children's Mental Function: An İntroduction And Overview", Preventive Medicine, No.52, (3-9).

Türk Standardı. (1999). TS 12576 Şehir İçi Yollar-Özürlü ve Yaşlılar İçin Sokak, Cadde, Meydan ve Yollarda Yapısal Önlemler ve İşaretlemelerin Tasarım Kuralları. Nisan, Ankara, s:1.

Ün N. (1999). Zihinsel engellilerde reaksiyon zamanının değerlendirilmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, H.Ü. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ün, N., Çoknaz, H. (2003), "Mental Retardasyon ve Spor", Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt.2, Sayı.7, (171-180).

Vogt, T., Schneider, S., Abeln, V., Anneken, V., Strüder, H. K. (2012), "Exercise, Mood And Cognitive Performance in Intellectual Disability - A Neurophysiological Approach", Behavioural Brain Research, No.226, (473-480).

Yavuzer, H. (2000), Çocuk Psikolojisi, Altın Kitaplar, İstanbul ,55 .

Yetim, AA. (2014) . Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım,II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiriler Kitabı,Batman Üniversitesi, Batman, (3-9).

Yılmaz, G., Sevindi, T., İbiş, S., Yılmaz, B., Kestek, S.(2006)."10-14 Yaş Grubu Öğretilebilir Zihinsel Engellilerde Makro Dönem Esneklik Antrenman Sonucu Gelişmelerin İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, Cilt.8, Sayı.1-2, (1-4).

SOSYAL UYUMA İLİŞKİN ETKİNLİK GÖRSELLERİ













SB73

8 HAFTALIK ANAEROBİK JUDO ANTRENMANININ 14-16 YAŞ ERKEK JUDOCULARIN KAN LAKTAT VE ELOKTROLİT DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Nuri Muhammet Çelik[1]

[1] Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Email: nmcelik@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı; 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programının; 14-16 yaş erkek Judocuların kan laktat ve elektrolitler (K, Na, Cl), ile bazı fiziksel parametreler üzerine etkilerini incelemektir.

Araştırma, yaş ortalaması 15,20±1.30 yıl olan 22 elit erkek Judocu üzerinde yapılmıştır. Ölçümler 8 haftalık anaerobik judo antrenman programı başlangıcında ve bitiminde gerçekleştirilmiştir. Kan laktat, ve elektrolitlerin ortalamaları arasındaki farkı belirleyebilmek için pared sample t-Testi testi kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık seviyesinde değerlendirildi. Ölçümler SPSS 22.0 Paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Analizler sonucunda Judocuların elektrolit düzeyleri incelendiğinde, sodyum ve klor ve potasyum değerlerinde 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı başlangıcında ve 8 haftalık antrenman programı bitimindeki ölçümler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p>0.05$). Uygulanan 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı öncesi ve sonrası kan laktat değerlerine bakıldığında da değerler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Fiziksel uygunluk parametreleri incelendiğinde 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı sonrasında boy uzunluklarında anlamlı farka rastlanmazken ($p>0.05$); vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve esneklik ortalamalarında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak araştırma bulgularında uygulanan 8 haftalık yüksek şiddetteki anaerobik Judo antrenmanının Judocuların kan laktat düzeylerinde anlamlı artışlar tespit edilirken, sodyum potasyum ve klor değerlerinde ise 8 haftalık antrenman programın başlangıcında ve 8 haftalık antrenmanın bitimindeki ortalamalarda da anlamlı değişiklikler belirlenmiştir ($p<0.05$).

Çalışmaya katılan sporcuların ergenlik döneminde olması ve gelişimin hızlı ve değişken olduğu bu dönemde olması, ilk ölçümler alındığından sporcuların performans açısından düşük olması, ayrıca yüksek şiddette uygulanan anaerobik judo antrenman programının, esneklik, vücut kitle indeksi ve diğer parametrelerde, anlamlı bir artışa neden olduğu söylenebilir ($p<0.05$).

***Anahtar Kelimeler*:** Judo, Elektrolit, Kan Laktat, Anaerobik Antrenman

THE EFFECTS OF THE 8 WEEK ANAEROBIC JUDO TRAINING PROGRAMME ON THE LEVEL OF BLOOD LACTATE AND ELECTROLYTE OF THE MALE JUDO ATHLETES BETWEEN 14-16 YEARS OLD

ABSTRACT

The aim of his study is to determine what is the effects of twelve weeks training programme which is aplied to 14-16 aged Judo athletes on levels of blood lactate, electrolits (K, Na, Cl), and some physicial parameters. This research was made on the 22 elite female Judo athletes whose average ages are 15,20±1.30. Measures were taken at the beginning and at the end of 8 weeks Anaerobik Judo training programme. Paired sample t-test analysises test was used to define the differences among blood lactate, and electrolytes. The difference between physical suitablity parameters measured before 8 week of resting level and after 8 weeks was determined by difference between the first and second parameters.

The results were evaluated on the importance level of 0.05.

The rates of blood lactate and other parametres were different before and after the training programme ($p<0.005$). When the relations between electroliyte level and blood lactate were observed, a positive corelation was found ($p<0.05$). The SPSS statistical program (version 22.0) was used for data analysis. When the physical parameters

were examined, the average of weight and the percentage of fat in the body were not reasonable different. On the otherland, there were significant increment on body mass index and flexibility averages ($p<0.05$).
In conclusion, it was observed that the anaerobic training programme with violant level caused to increment on the rates of blood lactate, sodium, potassium and chlorine. At the sametime, since the test subjects were in puberty and because of long term training programme there were positive improvements on the rates of parameters.

Keywords: Judo, Electrolyte, Blood Lactate, Anaerobik Training.

GİRİŞ

Judo

Judo; Dünya'da çok yaygın olarak yapılan ve enerji sistemi bakımından ağırlıklı olarak Anaerobik enerji sisteminin kullanıldığı bir uzak doğu sporudur. Bireyin kendini disipline etmesi ve kendini savunması amacı ile yapılan ve Do Felsefesi ile de dikkat çeken bir spor branşıdır.

Judo 'da başarılı olabilmek için düzenli ve çok ağır antrenmanların yapılması gerekmektedir. Tüm vücudun aşırı derece de zorlandığı ve başarı için teknik taktik bilginin yanı sıra çok ciddi anlamda planlama ve periyotlama bilgisi gerektiren Judo branşın da başarıyı yakalamak da oldukça zordur.

Gerek takım oyunlarında gerekse bireysel sporlarda aerobik ve anaerobik sistemlerin art arda kullanıldığı sürat, kuvvet, çeviklik, dayanıklılık, esneklik, denge gibi faktörlerin performansa etki ettiği bir gerçektir (Tamer k, 2000).

Judo, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, sürat, beceri, zamanlama ve tepki sürati gibi motorik özellikleri bir arada bulunduran bir spor dalıdır (Yüksek. S, Cicioğlu.İ, 2004).

Judo müsabakalarında başarılı olmak için üst ve alt ekstremite kas kuvveti, dayanıklılık, sürat ve anaerobik güç de önemli bir faktördür (Iwai K ve ark. 2008).
Judo sporunun 1951 yılında Uluslar arası Judo Federasyonu (IJF) oluşturuldu,1952 yılında da Avrupa Judo Birliği (EJU) kuruldu ve resmen Avrupa Şampiyonalarına başlandı.1956 yılında Tokyo da ilk Dünya Şampiyonası yapıldı.1964 Tokyo olimpiyatları ile de Olimpiyatlara girmiş oldu (Öztek İ. 1999).

Laktat

Enerji metabolizmasında, kimyasal enerjinin mekanik işleve dönüşümü Adenozintrifosfat (ATP) ile olur. Kas hücresi kimyasal enerjiyi önce ATP' ye sonrada mekanik enerjiye çevirir. Ancak bu dönüşüm sırasında hücre içi ATP seviyesinin metabolik ihtiyaçlar için gerekli olan seviyenin altına düşmemesi için yüklenme süresi boyunca sürekli olarak ATP' nin yeniden sentezlenmesi gereklidir.

Kısa süreli zirve yüklenmeler sırasında ortaya çıkan enerji ihtiyacı aerobik enerji kaynaklarıyla ulaşılan enerji dönüşüm hızını (=enerji/zaman) aşar; bu noktada hücre öncelikle "anaerobik" enerji kaynaklarından Kreatinfosfat (KP) tepkimesiyle ile enerji dönüştürmektedir. 100 m, 200 m ve 400 m koşuları bu enerji döngüsünü en çok zorlayan kısa mesafe sürat koşularıdır.
ATP-KP depoları çok hızlı dönüşebilen enerji kaynakları olmalarına rağmen kısa süreli yüksek yoğunluklu sürat koşuları sonrasında çok düşük bir seviyeye iner. Teoride KP depolarının normal düzeydeki egzersizlerde 20 saniye süresinde tüketilebileceği söylenmesine rağmen, zirve ve zirve üstü düzeyli koşularında 5-7 s süresi içeresinde KP depolarının tüketilebildiği anlaşılmıştır. Teori ve uygulamanın birbirinde farklı olmasının sebebi ise önceki çalışmalarda yapılan egzersizlerin zirve performansa ulaşmamasıdır (Hirvonen ve ark. 1987).
KP depolarının hızlı tükenişi, yüksek şiddetli egzersizlerde ATP akışının (=ATP/zaman) diğer enerji sistemlerinin desteği ile karşılanması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, enerji akışı düzeyinin korunabilmesi ve sürekliliğinin sağlanması ancak anaerobik glikolizin üst düzeyde çalışması ile olabilmektedir. Anaerobik glikoliz sonucu ortaya çıkan Laktat (LA) önce kas içinde ve sonrasında kanda artar. Artan LA miktarı ile birlikte ortama salınan Hidrojen iyonları kas ve kan ph düzeyini düşürerek asidoza neden olur. Bu süreçte dönüşen enerji akışı yüksek olmasına rağmen ortaya çıkan metabolitler kas içi kimyasal yapıyı olumsuz yönde etkiler ve egzersiz şiddetinin çok uzun süre korunamamasına neden olur (Gastin, 2001).
Belirttiğimiz üzere Laktat, anaerobik metabolizma sırasında oluşan bir üründür ve glikozun oksijensiz bir ortamda parçalanması sonucu oluşur. Kanda ve kasta birikerek yorgunluğa neden olur ve ph' ı düşürerek metabolik asidoza yol açar. Normal koşullarda 100 cc kanda 10 mgr (veya 1,1 mmol/L) laktik asit bulunur. Egzersizde anaerobik metabolizmanın etkisiyle laktat miktarı artar ve egzersizin süresi ve şiddeti bu artısın düzeyini belirler. Yüksek

şiddette yapılan egzersizlerde laktat birikimi daha çok artar ve ph' ın azalımı ile birlikte (metabolik asidoz) yorgunluğa neden olurlar (Günay 2006).
Glikoliz üzerine yapılan çalışmaların yeni başladığı sıralarda mayadaki fermantasyon olayının kasta glikojen yıkımına benzer olduğu fark edilmiştir. Anaerobik yani oksijenin var olmadığı ortamda kas kasıldığında glikojenin kaybolduğu ve esas ürün olarak laktatın ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Oksijen tekrar ortama sokulduğu zaman ise aerobik durum tekrar oluşur ve laktat kaybolurken glikojen yeniden ortaya çıkar (Menteş ve ark 1993).

Elektrolitler
Hayat demek özünde su demektir. Su olmadan yaşamın devam etmesi mümkün olmadığı gibi kaliteli yaşam ve sporda performanstan da bahsedilemez. Tüm enerji sistemlerinin çalışabilmesi de aslında su ile ilişkisi ile mümkündür.
Tüm besin ögeleri içinde insan yasamı için en gerekli olan ve eritici özelliğe sahip sudur. Yas ve cinsiyete göre vücudun %46-75'i sudan meydana gelir (çocuklarda %75, kadınlarda %53, erkeklerde %50–55) yine kasların %72'si ve kanın %80'ini su oluşturur. Besinsiz birkaç ay yaşanılabilse de susuz birkaç gün yaşanılabilir. Organizmada sıvı dengesi, sıvı alımı ve sıvı atımı ile sağlanır (Günay ve ark 2006).
Su vücuda iki önemli kaynaktan sağlanır. Birincisi sıvı olarak veya besinler içinden alınan suyun günlük katkısı normalde 2100 ml'dir. İkincisi karbonhidratların vücutta oksidasyonu sonucu sentezlenen su ile günde 200 ml kadar su ilave edilir. Böylece günlük alınan su miktarı 2300 ml civarındadır (Guyton 2006).
Hücre içi ve hücre dışı sıvının dengede tutulabilmesinde bu sıvının madensel iyon yoğunluğu önem taşır. Suyun hücre içi ve dışına akışları madensel iyonlarca denetlenir. Bunlara "elektrolit" denir. Su içinde bunlar elektrik yükü taşıdıklarından "anyon" ve "katyon" seklinde belirlenir. Elektrolitlerin basında sodyum, potasyum gelir. Bunlar, kloridler, sülfatlar, karbonatlar ve fosfatlar gibi tuz seklinde bulunur. Bu tuzların iyonize olmaları ile elektrik yükü taşıyan iyonlar oluşur. Hücre içinde çoğunlukla potasyum ve sülfat iyonları bulunur. Hücre içinde az miktarda magnezyum, klor, bikarbonat ve sodyum iyonu da vardır. Ayrıca proteinler de hücre içi sıvının elektrolit dengesinde yardımcıdır. Hücre dışı sıvıda ise çoğunlukla sodyum ve klor vardır. Az miktarda bikarbonat, kalsiyum, potasyum, magnezyum ve fosfat iyonları bulunur. Proteinler hücre dışı sıvının dolasıma katılan bölümünde hücreyi saran sıvıdan daha çok bulunur. Artı ve eksi iyonlar yönünden bütün sıvılar dengededir. Hücre zarının her iki tarafındaki madensel tuzları eşit yoğunlukta tutmak için suyun hücre içine giriş ve çıkısını ayarlayan kuvvet "ozmotik basınç" olarak bilinir. Sıvının ozmotik basıncı sıvı içindeki parçacıkların sayısına göre değişir. Eğer dokunun madensel tuz yoğunluğu doku çevresindeki sıvıya göre artarsa, su doku içine girerek yoğunluğu denkleştirir. Aksi durumda dokudan su dışarı çıkar (Baysal 1999).

Sodyum
Sodyum doğada en çok deniz suyunun katımında bulunur. Sudaki çözünürlüğü yüksek olduğundan yağmur sularıyla topraktaki Na+ denizlere taşınır. Bu yüzden bitkisel gıdalar sodyum yönünden fakirdir. Hayvansal gıdalar ise potasyuma göre daha zengindir. Sodyum ekstrasellüler sıvının en çok bulunan katyonudur. Plazmadaki 154 mmol/L'nin yaklaşık % 90'nını sodyum oluşturmasına karşılık plazma ozmolalitesinin hemen hemen yarısından Na+ sorumludur. Bu nedenle ekstrasellüler ortamdaki osmotik basıncın ve suyun normal dağılımının sürdürülmesinde merkezi bir rol oynar (Kalaycıoglu ve ark 2000). Ekstrasellüler sıvının ozmolitesi sodyum ve klorür iyonlarının çokluğuna bağlıdır. Hücredeki dehidrasayonun düzenlenmesi ve hücre dışındaki ozmotik basınç özel otomatik hormonların hareket mekanizmalarındaki değişikliğin artmasıyla sağlanır. Çünkü sıvı bölüm içindeki iyon bilesimi ozmotik basınç ile suyu geri çeker ve içeri girdirmez. Sıvı bölümün volümünün belirlenmesinde bu iyonların muhtevası önemlidir. Plazma ve intrasellüler sıvı volümlerini belirlemek için sodyum kullanılır (Günay ve ark 2006).
En fazla plazmada bulunan sodyum (144 mOzm/L) suyun organizmada tutulmasını, özellikle kanın ve hücrelerarası sıvının ozmotik basıncını sağlar. Zarların dinlenti (dinginlik) akımında ve zar potansiyelinde etkilidir. Sinir ve kasların uyarılabilme yetenekleri için sodyum gereklidir.
Birçok kez kasılarak ya da diğer bazı nedenlerle uyarılma yeteneğini yitirmiş olan bir sinir kas prepatı, sodyum çözeltisi içine konulunca bu yeteneği yeniden kazanır. Besinlerle alınan sodyumun hemen tamamı mide bağırsak kanalından emilir. Alınan sodyumun fazlası böbreklerle atılır (Yılmaz 2000).

Potasyum
Potasyum besinlerde yaygın miktarda bulunur. Besinlerle alınan bu potasyum miktarı 2-3 gr kadardır. Potasyum mide bağırsak kanalından emilir ve küçük bir kısmı hücrelerde alıkonulurken, büyük bir bölümü böbreklerle dışarı atılır. İdrarla çıkarılan potasyum miktarı sodyum atılımı ile ilgili olarak değişir.
Besinlerle alınan ve emilmeyen potasyumun % 5-10 kadarı dışkı ile daha az bir kısmı da böbreklerle dışarı atılır. Potasyum en çok alyuvar içinde, kas ve dokularda bulunur. Bu nedenle kanda potasyum düzeyindeki değişiklikler

daha çok kendisini çizgili kaslar ve özellikle kalp kası üzerinde belli eder. Potasyum suyun organizmadan atılmasına katkıda bulunur. Aşırı sodyum klorür yitirildiğinde potasyum hücre içinden beden sıvılarına geçer. Bu nedenle kanda miktarı artar.

Sodyumun kanda artması durumunda ise potasyum miktarı azalır. Potasyum az miktarda uyarıcı, fazla miktarda alındığında ise felç edici bir etki yapar, kaslarda kasılıma neden olur, kalbin gerimini (tonus) artırır (Yılmaz 2000).
İntraselluler ortamda en çok bulunan katyon potasyumdur. Doku hücrelerinde ortalama konsantrasyonu 150 mmol/L, eritrositlerde 105 mmol/L olup bu düzeyler plazma K+ düzeyinin yaklaşık 23 katıdır. Ekstrasellüler ortamda potasyumun azalmasında kas zayıflığı irritabilite, felç, hızlı kalp atımı gibi semptomlar görülür.
Aşırı ekstasellüler K+ düzeylerinde uyuşukluk, ekstremitelerde sızı, solunum kaslarının zayıflığı, ekstremitelerin flassidparalizi, yavaşlamış kalp atımı, periferol vasküler kolloji görülür. Ekstrasellüler K+ konsantrasyonu normalden 10 mmol/L daha fazla olduğunda ise ölüm meydana gelir (Kalaycıoglu ve ark 2000).

Klor

Ekstraselluler ortamda en çok bulunan anyon klordur. Yaklaşık 154 mmol/L lik ekstrasellüler total anyonun 103 mmol/L sini Cl^- anyonu oluşturur. Na+ ve Cl^- beraberce plazmanın osmotik basıncının oluşmasında en büyük pay sahibidirler. Bu yüzden Cl^- su dağılımının sağlanmasında, osmotik basınç, ekstrasellüler kompartımandaki anyon katyon balansında önemlidir.
Gıdalarla alınan klor intestinal kanaldan hemen hemen tamamen absorbe edilir. glomerulusta plazmadan filtre edilir ve proksimal tübüllerde sodyumla beraber pasif olarak reabsorbe edilir. Henle kulpunun yukarı çıkan kolunda klor pompası adı verilen sistem (pompa) tarafından aktif olarak reabsorbe edilir. Klor pompası aynı zamanda sodyumun reabsorbsiyonunu da arttırır. Furosemide ve ethocrynic asit gibi loop diüretikler klor pompasını inhibe ederler fazla klor idrarla ve terle atılır (Kalaycıoglu ve ark 2000).

Kanda 270-320 mg, serumda 355-381 mg, beyin omurilik sıvısında 430 mg kadardır. Her kg vücut ağırlığı 1 g kadar Cl^- içerir. Kandan, midenin kenar (partal) hücrelerinin kanalcıklarına gelen klor buradaki H iyonları ile birleşerek HCl oluşur. Oluşan bu HCl buradan mide boşluğuna (Lümen) salınır. Daha sonra pasif bir tasınım (transport) mekanizması ile salınan H2O ile karışarak 160 mmol/L'lik bir HCl çözeltisi oluşturur. İdrarla çıkarılan günlük klorür miktarı alınan besinlere bağlı olarak büyük sınırlar içeresinde değişir. Ateşli hastalıklarda ve açlıkta pek az klorür çıkarılır.

Klordan yoksun ya da az klorlu beslenme, sürekli kusma, şiddetli sürgün durumunda vücuttan klor azalır (Yılmaz 2000).

YÖNTEM

Denekler

Yapmış olduğumuz bu çalışmaya Konya Büyükşehir Spor Kulübü'nde aktif olarak Judo sporu ile uğraşan elit seviyedeki 22 erkek Judoka katılmıştır. Deneklerin yaş ortalaması 15.20±1.30 yıl, boy ortalaması 172,54±+6.13 cm, vücut ağırlığı ortalaması 61,30±10.21 kg'dır. Çalışmaya katılan sporculara bilgi formu dağıtılarak demografik bilgileri ve son 1 yılda ciddi bir sakatlık geçirip geçirmedikleri de tespit edilerek kayıt altına alınmıştır. Ciddi sakatlık yaşamış olan sporcular çalışmaya dahil edilmemişlerdir.

Yapmış olduğumuz çalışmaya katılan deneklere araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten ve uygulanacak testler hakkında bilgiler içeren bir form sunulmuş ve bu belgenin okunarak imzalanması istenmiştir. Çalışmalar Konya Büyükşehir Belediyesi Spor ve Kongre Merkezi'ndeki Judo salonunda, laboratuvar ölçümleri ise Konya Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Biyokimya Laboratuvarında analiz edilmiştir.

Uygulanan Antrenman Programı

Çalışmamızda dönem olarak müsabaka dönemi antrenman programı uygulanmıştır. Antrenman yoğunluğu % 60-80 olarak süper tamlama ilkelerine göre antrenörler tarafından uygulanmaya çalışılmıştır. Dinlenme süreleri antrenman içerisinde sporcuların verimsel dinlenmeleri sağlanmış ve çalışmaya devam edilmiştir. Ayrıca sporculara antrenman içerisinde ihtiyaca göre su içmeleri, sıvı alımlarına izin verilmiştir.

Haftalar	**1. Hafta**	**2. Hafta**	**3. Hafta**	**4. Hafta**	**5. Hafta**	**6. Hafta**	**7. Hafta**	**8.Hafta**
Antrenman Şiddeti	%70-75	%70-75	%75-80	%75-80	%80-85	%80-85	%85-90	%80-85

Antrenman Sıklığı	Haftada 5 Gün	Haftada 5 Gün	Haftada 5 Gün	Haftada 5 Gün	Haftada 4 Gün	Haftada 4 Gün	Haftada 4 Gün	Haftada 4 Gün
Antrenmanın Süresi	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat	2 Saat
Antrenmanın İçeriği	Temel Teknikler	Tachi-waza Çalışması 1	Tachi-waza Çalışması 2	Tachi waza Çalışması 3	Ne-waza Çalışması 1	Tachi waza Çalışması 4	Tachi waza Çalışması 5	Ne-waza Çalışması 2

Kan Analizleri

Çalışmaya katılan sporculardan yapılacak antrenmanlar öncesinde ve 8 haftalık Anaerobik Judo Antrenmanı sonrasında kan örnekleri alınmıştır. Kanlardan elde edilen serumlar Abbott marka C8000 model biyokimya cihazında Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ölçülmüştür.

Boy ve Kilo Ölçümleri

Kilo ölçümleri hassasiyet derecesi 100 gr olan dijital baskülle çıplak ayak, tişört ve sadece şort giydirilerek yapılmış ve ölçülen değerler kg cinsinden kaydedilmiştir. Boy ölçümleri ise Tıp Med. marka ecza tipi (Boy Ölçer Dijital No: 415455) boy ölçüm aleti ile yapılmıştır.

Vücut Kitle İndeksi (VKI)

Vücut Kitle İndeksi Hesaplaması literatürde de bilinen formül ile hesaplanmıştır. Vücut Kitle İndeksinin (VKI) ya da Body Mass Index (BMI) Hesaplanması: Vücut Kitle indeksi; vücudun ağırlığının, boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (Kabasakal 2001).

$$VKI = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy(m)2}}$$

Esneklik Testi

Hareket genişliği yüksek olan sporcunun, hareket kabiliyetinin de yüksek olacağından spordaki performansı, direnci ve verimliliği de artacaktır. Esnekliği yüksek olan sporcuların sakatlanma riskleri de daha düşüktür (Arslan 1994). Bu açıdan bakıldığında sporda başarının elde edilebilmesi için iyi bir esnekliğe sahip olunması önem arz etmektedir.

Çalışmamızda yapılan Esneklik testi ölçümleri Otur Uzan (Sit and Reach) Bataryası ile yapılmıştır. Deneklerin ayaklarının doğru pozisyonda olmasına özen gösterilmiştir. Her denek 2 hak kullanmış ve en iyi olan sonuç kayıt altın alınmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçümler sonucu elde edilen veriler her ölçüm sonrası anında kaydedildi. Deneklerin ön test ve son test ölçümlerinde elde edilen değişkenlerin karşılaştırılmasında ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. 8 haftalık program öncesinde ve program bitiminde uygulatılan antrenmanlar sonrasındaki ön test son test değerlendirmesinde paired-samples t-test kullanıldı. Sonuçlar $p<0.05$ önem seviyesinde değerlendirildi.

BULGULAR

8 haftalık antrenman programı öncesi ve sonrası vücut ağırlığı, boy, vücut yağ yüzdesi ve beden kitle indeksi değişkenlerinin test sonuçları.

Tablo 1. 14-16 Yaş judokaların ağırlık, boy, VKİ ve esneklik ölçümlerinin istatistiksel gösterimi

Değişkenler	N	Ön-Test X±Ss	Son-Test X±Ss	T Değeri	P (0.05)
Ağırlık (Kg)	22	65.25±21.11	61.30±10.21		0,045 *
Boy (Cm)	22	172.54±6.13	172.54±6.13		-
Vücut Kitle İndeksi(Kg/m²)	22	23.24±3.12	21.14±2.32		0,026 *
Esneklik(Cm)	22	31.10±2.42	34.80±2.18		0,041 *

***p<0.05**

Tablo 1'de görüldüğü üzere 8 haftalık program sonrasında deneklerin vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ortalamalarında anlamlı farka rastlanmazken (p>0.05), boy uzunluğu ve beden kitle indeksinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir (p<0.05).

8 haftalık antrenman programı öncesi ve sonrası Kan Laktat ve Elektrolitlerin (Na-K-Cl) test sonuçları.

Tablo 2. 14-16 Yaş judoka' ların biyokimya değerleri ölçümlerinin istatistiksel gösterimi

Değişkenler	N	Ön-Test X±Ss	Son-Test X±Ss	T Değeri	P (0.05)
La – Kan Laktat (Mg/dl)	22	6.50±67	11.30±29	Artış	0,021 *
Na - Sodyum (Mmol/L)	22	138±25	156±12	Artış	0,045 *
K - Potasyum (Mmol/L)	22	4.55±0.31	2.28±0.13	Düşüş	0,026 *
Cl – Klor (Mmol/L)	22	121±32	122±41	Farksız	0,138

***p<0.05**

Tablo 2'de görüldüğü üzere 8 haftalık program sonrasında yapılan ölçümler sonucunda deneklerin kan laktat, sodyum ve potasyum ortalamalarında anlamlı farklara rastlanırken klor ölçümlerinin ortalamalarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma; yaşları 14-16varasında olan 22 erkek Judocu üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada 8 hafta süre ile uygulanan Judo branşına özgü anaerobik antrenman programının; kan laktat, ve elektrolitler (Sodyum Potasyum ve Klor) düzeyleri ile bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkileri araştırılmıştır.

Şahin (1999) yaş ortalaması 23.56±3.2 yıl olan 16 elit erkek tae-kwondocunun vücut ağırlık ortalamasını 67.69±11.59 kg, (Ramazanoğlu ve ark, 2006) yine yaş ortalaması 23.31±2.96 yıl olan 27 elit tae-kwondocuların vücut ağırlık ve boy ortalamalarını sırasıyla 69.39±11.11 kg, 178.54±6.13 cm olarak tespit etmişlerdir.

Tel (1996) Türk milli takım tae-kwondocularında yaptığı çalışmada vücut ağırlık ve boy ortalamalarını sırasıyla, 68.7±14.3 kg, 176.6±9.2 cm olarak bulmuştur. Tunuslu elit tae-kwondo sporcularında yapılan başka bir çalışmada ise vücut ağırlık ortalaması 70.8±6 kg olarak bulunmuştur (Bouhlel ve ark 2006).

Lin ve ark (2006) Taiwan taekwondo milli takım sporcuları ile yaptığı çalışmada erkek tae-kwondocuların boy ortalamasını 172±.0.05 cm, tespit etmişlerdir. Fenerbahçe takımının alt yapısını oluşturan, yaş ortalaması 14.12±0.33 yıl olan basketbolcuların vücut ağırlık ve boy uzunlukları ortalaması sırasıyla 69.37±11.97 kg, 186±0.09 cm olarak belirtilmiştir (Savucu ve ark 2004).

Yapmış olduğumuz çalışmada yaş ortalaması 15.20±1.30 yıl olan 22 aktif Judo yapan erkek Judoka'nın vücut ağırlık ortalaması çalışmanın başında 65,25±21,11 ve çalışmanın sonunda 61,30.±10.21 kg, boy ortalaması ise 172,54±6.13 cm olarak bulunmuştur. 8 haftalık program sonrasında vücut ağırlığında anlamlı farklar gözlemlenirken (p>0.05), boy uzunluklarında anlamlı bir artış tespit edilmemiştir (p<0.05).

Yapılan araştırmada, literatürde birebir bizim çalışma grubumuzun yaşlarında olan çok fazla çalışma bulunamamıştır. Literatürde değişik bilgiler ve sonuçlar görülmektedir.

Sınırkavak ve ark. (2004) yaş ortalaması 21.5±0.4 yıl olan beden eğitimi spor yüksekokulu atletizm, kayak, kros ve hentbol takımlarından toplam 55 erkek sporcu ile yaptıkları çalışmada vücut kitle indeksini 22.35±0.38 kg/m2 olarak bulmuşlardır.

Bodur ve Uğuz (2007) ise 11-15 yaşları arası erkek öğrencilerle yaptıkları araştırmada vücut kitle indeksini 19.6±3.6 kg/m2 olarak tespit etmişlerdir.Bu araştırmaya katılan sporcuların vücut kitle indeksi ön-test sonuçları 23.24±3.12 kg/m2 ve son-test sonuçları da 21,14±2.32 kg/m2, olarak tespit edilmiştir. 8 haftalık program öncesi ve sonrası beden kitle indeksinde anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Şahin (1999) büyükler kategorisinde olan 16 elit erkek tae-kwondocu ile yaptığı çalışmada esneklik ortalamasını 23.36±3.47 cm, Savaş ve ark. (2004) üniversiteli elit tae-kwondocular ile yaptığı çalışmada 35.13±7.41 cm, Tel

(1996) ise yaş ortalaması 22.48±2.91 yıl olan 25 elit tae-kwondocunun esneklik ortalamasını 34.44±5.31 cm, Ateş ve ark (2007) yaş ortalaması 17.17±0.94 yıl olan 12 erkek sporcunun esneklik değerini ise 30.29±4.38 cm olarak belirtmişlerdir.

Araştırmamızda esneklik ortalamalarına bakıldığında, ön test sonuçları 31,10±2.42 cm ve son test sonuçlarına bakıldığında ise 34,80±2.18 cm olarak tespit edilmiştir. 8 haftalık program sonrasında deneklerin esneklik ortalamasında anlamlı artış tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmamızda esneklik değerlerinin daha önceki çalışmalarla paralellik gösterdiği de görülmüştür.

Egzersizlerin elektrolit düzeylerine etkileri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yüklenme şiddeti ve yüklenme süresine göre elektrolit düzeylerin de farklılıkların olabileceği görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada; bisiklet ergometresinde arttırmalı yüklenme egzersizi yaptırılmış ve 7 haftalık antrenman programı öncesinde egzersiz öncesi ve sonrası Na+ değerleri sırasıyla ortalama 140.5±0.3 mmol/l, 155.8± 1.4 mmol/l, uygulanan 7 haftalık antrenman programı sonrasında ise 139.3±0.6 mmol/l, 152.8±1.8 mmol/l, olarak tespit edilmiştir (McKenna ve ark 1997). Çalışma sonunda 7 haftalık antrenman öncesi ve sonrası Na+ değerlerinde anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir.

Yapılan diğer bir çalışmada da farklı şiddetteki egzersizlerin Na+ konsantrasyonuna etkileri incelenmiş ve bisiklet ergometresinde % 95 maxVO2 şiddetinde uygulanan egzersiz sonrasında plazma Na+ değerinde anlamlı artış tespit edilmiş fakat maxVO2' nin % 60'ı şiddetinde uygulanan egzersizde Na+ değerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sonuç olarak submaksimal düzeyin üzerinde yapılan yüklenmelerde Na+ konsantrasyonunda artışın olduğu bildirilmiştir (Nose ve ark 1991).

6 bisikletçi %60 maxVo2 şiddetinde 90 dakikalık bisiklet egzersizine tabi tutulmuş ve egzersiz sonrası plazma volümü, dokular arası ve hücre içi sıvı volümünde anlamlı azalma ve plazma Na+ konsantrasyonunda anlamlı artış tespit edilmiştir (Sanders ve ark 1999).

10 genç erkeğe bisiklet ergometresinde maksimal oksijen tüketiminin % 60'ı şiddetinde 45 dakikalık hidrasyon ve dehidrasyon ile egzersiz uygulanmış ve her iki durumda da Na+ ve K+ düzeylerinde anlamlı bir değişiklik saptanamamış. Potasyum ve sodyum konsantrasyonunun, dokular arası ve hücre içi sıvı hacimlerinin değişimini belirlemede etkili oldukları belirtilmiştir (Mallie ve ark 2002).

Yaş ortalaması 21 yıl olan futbolcular ile yapılan bir çalışmada İngiliz Premier Liginde mücadele eden sporcuların bir maç esnasında terdeki sodyum konsantrasyonunun 62±13 mmol/L olduğu ve ter ile kaybedilen sodyum miktarının ise 2.4±0.8 g. olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların maç esnasında hidrasyon durumlarında, ter kayıplarında ve sıvı tüketim alışkanlıklarında bireysel farklılıkların olduğu belirtilmiştir (Maughan ve ark 2007).

Çalışmamızda 8 haftalık antrenman programı başlangıcında egzersiz öncesi ve sonrası Na+ değerlerine bakıldığında ön-test sonuçları 138±25 mmol/l ve 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı sonrası son-test sonuçları ise 156±12 mmol/l, olarak tespit edilmiştir.

8 Haftalık Anaerobik Judo Antrenman programı başlangıcında ve 8 haftalık anaerobik judo antrenman programı sonrasında Na+ değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Egzersiz sonrası sodyum konsantrasyonunun artması egzersiz esnasında su alımı olsa bile hücreler arası sıvı hacminin azalmasına bağlı olabilir. Ayrıca hücre dışı sıvı kompartımanını oluşturan plazmada negatif yüklü proteinlerin miktarının fazla olması ve pozitif yüklü sodyum iyonlarını bağlama kapasiteleri egzersiz sonrası Na+ konsantrasyonunun yüksek olmasında etkili olabilir.

Sıvı elektrolit dengesinin optimal egzersiz performansında ve sağlığı korumada önemli olduğu bilinmektedir. Uzun süreli egzersizlerde sıvı ihtiyacının artması ve sodyum alımının azalması performans azalması ile sonuçlanabilir. Egzersiz esnasında sodyum ve sıvı ihtiyacının konsantre içeceklerle alınmasının performans azalmasını önleyebileceği belirtilmektedir (Rehrer 2001).

ACSM sporcuların gereksinimi karşılayacak kadar yeterli sıvı almalarının hidrasyonu belirli bir düzeyde sürdürmeye yardım ederek, sağlığı koruyarak güvenli ve optimal bir fiziksel aktivite için önemli olduğunu rapor etmiştir (Sanders ve ark 1999).

Plazma sodyum konsantrasyonu normal değerin altına düştüğünde (142 nEq/1'nin altına) kişide hiponatremi (sodyum azlığı) olduğu söylenir. Sodyum konsantrasyonu normal değerin üstüne çıktığında hipernatremiden (sodyum fazlalığından) söz edilir.

Harmer ve ark. (2000) yaş ortalaması 22.0±3.0 yıl olan 7 sağlıklı erkek ile yaptıkları çalışmada plazma potasyum seviyesini ortalama 1.55±0.31 mmol/l olarak bildirmişlerdir.

Mckenna ve ark. (1997) yaş ortalaması 21.2 olan 6 sağlıklı erkeğe 7 hafta süre ile haftada 3 gün olacak şekilde sprint antrenmanı uygulamışlar, program öncesi- sonrası K+ ortalamalarını sırasıyla 4.4±0.1 mmol/l, 8.2±0.2 mmol/l, olarak 7 haftalık program sonrası K+ ortalamalarını ise 4.0±0.1 mmol/l, 7.8±0.4 mmol/l olarak tespit etmişlerdir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası K+ değerlerinde anlamlı artış olduğu belirtmişlerdir.

Egzersiz şiddetinin yüksek olduğu başka bir çalışmada da benzer bir sonuç bulunmuştur. Bu çalışmaya göre % 95 maxVO2 şiddetinde bisiklet ergometresinde uygulanan egzersiz sonucunda plazma K+ konsantrasyonunda anlamlı artış bulunmuştur (Nose ve ark 1991).

Çalışmamızda 8 haftalık antrenman programı başlangıcında egzersiz öncesi ve sonrası K Potasyum değerlerine bakıldığında ön-test sonuçları 4,55±0,31 mmol/l ve 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı sonrası son-test sonuçları ise 2,28±0,13 mmol/l, olarak tespit edilmiştir.

8 Haftalık Anaerobik Judo Antrenman programı başlangıcında ve 8 haftalık anaerobik judo antrenman programı sonrasında K Potasyum değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Bisiklet ergometresinde 7 hafta süre ile arttırmalı yüklenme egzersizi uygulanmış ve 7 haftalık antrenman programı öncesi Cl^- değerleri egzersiz öncesi ve sonrası sırasıyla 96.1±1.1 mmol/l, 101.8±1.2 mmol/l, antrenman programı sonrasında ise 96.6±0.9 mmol/l, 100.1±1.1 mmol/l, olarak tespit edilmiştir. Uygulanan 7 haftalık antrenman programı sonrası Cl^- değerlerinde anlamlı artış tespit edilmiştir (McKenna 1997).

Nose ve ark (1991) yaptıkları çalışmada Cl^- değerlerini egzersiz öncesinde ortalama 114.5±0.5 mmol/l, egzersiz sonrasında ise 117.2±0.7 mmol/l olarak tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda ise 8 haftalık antrenman programı öncesinde Cl^- değerleri sırasıyla 121±32 mmol/l, ve 8 haftalık anaerobik Judo antrenman program sonrasında 122±41 mmol/l, olarak tespit edilmiştir. Uygulanan 8 haftalık antrenman programı başlangıcında ve 8 haftalık antrenman programı sonrasında değerler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

McKenna ve ark (1997) sağlıklı genç erkeklerde 7 haftalık bir antrenman programı uygulamışlardır. Programın başında egzersiz öncesi ve sonrası kan laktat ortalamalarını sırasıyla 1.5±0.2 mmol/l, 11.5±2.1 mmol/l, olarak ve 7 haftalık program sonrasındaki egzersiz öncesi ve sonrası ortalamaları ise 1.7±0.2 mmol/l, 12.0±3.3 mmol/l olarak belirlemişlerdir. Egzersiz sonrası kan laktat düzeylerinde anlamlı artış olduğunu bildirmişlerdir.

Bir başka çalışmada ise %95 maxVO2 şiddetinde uygulanan egzersiz sonrasına kan laktat düzeyinin anlamlı derecede yükseldiği belirtilmiştir (Nose ve ark 1991).

Araştırmamızda 8 haftalık Anaerobik Judo antrenman programı başlangıcında kan laktat değerleri ortalama 6,50±67 Mg/dl iken 8 haftalık anaerobik Judo antrenman programı sonrası 11,30±29 Mg/dl olarak tespit edilmiştir. Program öncesi ve sonrası kan laktat değerlerine bakıldığında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Egzersizin kalp atımını, plazma proteini ve laktik asit konsantrasyonunu değiştirdiği bilinmektedir (Kargotich ve ark 1998).

Laktat üretiminin glikojenin hızlı yıkımından kaynaklandığı ve oksijenin yokluğunda olduğu kadar varlığında da oluşabildiği bilinmektedir. Laktat üretimi, istirahatte ve her şiddetteki egzersizde mevcut olup, üretim ile eliminasyon arasındaki fark, kan laktadındaki birikimin varlığını belirler. İstirahatte laktat konsantrasyonu 1mM/kg kas veya 1 mmol/l kan düzeyindedir. MaxVO2 nin %40' ndan daha düşük şiddetteki egzersizlerde laktat konsantrasyonu çok az değişir veya hiç değişmez. Bu yoğunluğun üstüne çıktıkça laktat konsantrasyonu kas ve kanda artar. Kan laktat düzeyinin 30-60 sn sonrası 17 mmol/l civarı olduğu, hatta birer dakikalık 3 maksimal egzersizden sonra 32.1 mmol/l.ye kadar yükseldiği saptanmıştır (Çolakoğlu 1993).

Aktif iskelet kaslarından bikarbonat tepkisi ile CO2 ve laktat üretimi, laktik asidin kan damarlarından salınımını arttırmaktadır. Bu da egzersiz esnasında plazma kan laktat düzeylerini arttırmaktadır (Nose ve ark 1991).

SONUÇ ve ÖNERİLER

8 haftalık anaerobik Judo antrenman programının adolesan dönemdeki Judocuların Kan Laktat ve elektrolit düzeylerine etkileri şu şekilde tespit edilmiştir. 8 Haftalık program başlangıcında kan alınan Kan Laktat değerleri ile 8 haftalık program sonucundaki kan laktat değerleri arasında anlamlı bir değişiklik olduğu, bunun yanı sıra elektrolit ölçümlerinden sodyum, potasyum ve klor ölçümlerine bakıldığında da aynı şekilde anlamlı değişikliklerin olduğu ortaya çıkmıştır. $p<0.05$). Sonuç olarak; Anaerobik temelde uygulatılan ve 8 hafta süren Judo antrenmanının sporcuların kan laktat ve elektrolit düzeylerinde de değişiklik yaptığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Öneriler;

Yapmış olduğumuz çalışma neticeleri doğrultusunda; Yüksek şiddetteki anaerobik antrenmanın, elektrolit ve kan laktat düzeylerine etkileri cinsiyet farkının da belirlenebilmesi için 12-14 yaş grubunda olan kadın sporculara da uygulanabilir.

Araştırmamızda sporcuların sıvı alımına izin verilmiştir. Sporcular egzersiz esnasında ihtiyaca yönelik olarak su içebilmişlerdir. Yoğun anaerobik antrenmanın sıvı ve elektrolit dengesine etkileri, egzersiz süresince sadece su tüketimi ile değil elektrolit ve karbonhidratça zengin konsantre içecekler takviye edilerek araştırılabileceği önerilerek böylelikle ter ve sıvı kaybına bağlı faktörlerin sonuca etkisi azalabilir.

Bu çalışma; 12-14 yaş grubundaki Judoculara ve % 80 (ort.) şiddetinde uygulanmıştır, daha düşük veya daha yüksek şiddette ki çalışmalarda elektrolit, kan laktatına ek olarak kreatin kinaz seviyeleri de incelenebilir.

Benzer çalışmalar, aerobik antrenman programı uygulanarak yapılabilir ve böylelikle dayanıklılık sporlarında da elektrolit ve kan laktat değişimleri ortaya konabilir.

Yaptığımız çalışmadaki yaş grubu aynı kalmak şartı ile diğer branşlarda yapılacak olan çalışmalar ile branşsal farklılıkların olup olmadığı da incelenebilir.

KAYNAKÇA

Akgün, N.(1986).Egzersiz Fizyolojisi 2. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir

Ateş M, Demir M, Ateşoğlu U, Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2007;1(2):4-12

Baysal A.(1999). Beslenme, Sekizinci Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi, 108.

Bodur S,(2007). Uğuz MA, 11-15 Yaş Çocuklarda Vücut Yağ Yüzdesinin Beden Kütle İndeksi ve Biyoelektriksel İmpedans Analizi ile Değerlendirilmesi, Genel Tıp Dergisi; 17(1):21-27

Bouhlel E, Jouini A, Gmada N, Nefzi A, Abdallah KB, Tabka Z.(2006). Heart Rate and Blood Lactate Responses During Taekwondo Training and Competition, Science Sports, 21: 285-90.

Çolakoğlu M, Turgay F, Çolakoğlu S, Acarbay Ş.(1993). Türkiye Salon Atletizm Şampiyonasında Müsabaka Sonrası Ektraselluler Kan Laktadı ve Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spor Hekimliği Dergisi;28: 181 190

Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG.(2011). Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Med; 41(2):147–66.

Guyton AC, Hall JE. Textbook of Medical Physology, Eleventh Edition, Philadelphia, Elsevier Saunders, 2006; 291 -292

Günay M, Kara E, Cicioğlu İ.(2006). Egzersiz ve Antrenmana Endokrinolojik Uyumlar, Birinci Baskı Ankara, Gazi Kitabevi;179-183.

Günay M.(2006). Egzersiz Fizyolojisi, Ankara, Bağırgan Yayınevi, S:85.

Hazar S.(2004). Egzersize Bağlı İskelet ve Kalp Kası Hasarı, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3):119-126.

Hirvonen, J., Rehunen, S., Rusko, H., & Härkönen, M. (1987). Breakdown of high-energy phosphate compounds and lactate accumulation during short supramaximal exercise. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 56(3), 253-259.

Iwai K, Okada T, Nakazato K, Fujimoto H, Yamamoto Y, Nakajima H.(2008). Sport-specific characteristics of trunk muscles in collegiate wrestlers and judokas. J Strength Cond Res.22(2):350-8

Kargotich S, Goodman C, Keast D, Morton AR. (1998).The İnfluence of Exercise-İnduced Plasma Volume Changes on The İnterpretation of Biochemical Parameters Used for Monitoring Exercise, Training and Sport. Sports Med; 26:101-117.

Kabasakal K.(2001). Spor Yaralanmalarından Korunma Şuuru ve İlk Yardım, Birinci Baskı, Konya, Eğitaş Yayınları; 33.

Kalaycıoğlu L, Serpek B, Nizamlıoğlu M, Başpınar N ve Tiftik AM.(2006). Biyokimya, Üçüncü Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti;41-42.

Mallie JP, Ait-Djafer Z. , Saunders C, Pierrat A, Caira MV, Courroy O, Panescu V, Perrin P. (2002).Renal Handling of Salt and Water in Humans During Exercise With or Without Hydration. European Journal of Applied Physiology;86(3):196-202.

Maughan RJ, Watson P, Evans GH, Broad N, Shirreffs SM.(2007) Water Balance and Salt Losses in Competitive Football. Int J Sport Nutr Exerc Metab;17(6):583-94

McKenna MJ, Heigenhauser GJF, McKelvie RS, MacDougall JD, Jones NL,(1997). Sprint Training Enhances İonic Regulation During İntense Exercise in Man, Journal of Physiology;501(3):687-702.

Menteş G, Ersöz B.H. (1993).Harper'in Biyokimyası, Yirmikinci Baskı, İstanbul, Barış Kitabevi, 205.

Nose H, Takamata A, Mack GW, Oda Y, Okuno T, Kang D, Morimoto T. (1991).Water and Electrolyte Balace in the Vascular Space During Graded Exercise in Humans, J Appl Physiol 70(6):2757-2762.

Öztek, İ. (1999). Judo' nun Prensip ve Esasları ,Ata Ofset , Ankara.

Ramazanoğlu N, Hazar F, Bozkurt S, Gülmez İ. (2006).Avrupa Şampiyonu Genç ve Büyük Erkek Türk Taekwondo A Milli Takımının Sağlık ve Beceriye İlişkin Fiziksel Uygunluk Değerlerinin İncelenmesi, 9 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı: P-082;194-197, Muğla.

Rehrer NJ.(2001) Fluid and Electrolyte Balance in Ultra-Endurance Sport, Sports Med;31(10):701-15.

Sanders B, Noakes TD, Dennis SC.(1999). Water and Electrolyte Shifts With Partial Fluid Replacement During Exercise. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology;80(4):

Savucu Y, Polat Y, Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Biçer YS, (2004).Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bil. Dergisi; 18(4): 205-209

Sınırkavak G, Dal U, Çetinkaya Ö,(2004). Elit Sporcularda Vücut Komposizyonu ile Maksimal Oksijen Kapasitesi Arasındaki İlişki, C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi;26(4):11-176.

Spencer MR, Gastin PB.(2001) Yüksek eğitimli sporcularda 200 ila 1500 metre boyunca enerji sistemi katkısı. Med Sci Sports Exerc; 33 (1): 157–62

Şahin A.(1999). Elit Türk Taekwondo'cuların Seçilmiş Fiziksel Parametrelerinin Ölçülüp Kore'li Elit Taekwondocu'larla Kıyaslanması, Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi;14-23

Tamer K.(2000). Sporda Fiziksel –Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırgan Yayınevi Ankara, S:140-147.

Yılmaz B(2000). Fizyoloji, İkinci Baskı, Ankara, Feryal Matbaacılık;27-31.

Yüksek S, Cicioglu İ.(2004). Türk ve Rus Judo Ümit Milli Bayan Takımlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2(4): 139-46.

SB74

MASA TENİSİ ANTRENMANLARI'NIN 12-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA DENGE PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Nuri Muhammet Çelik[1], Ali Kemal Taşkın[2], Mine Taşkın[3], Baran Abdullah Sarıçiçek[1]

[1]Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, nmcelik@gmail.com
[2]Kilis Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, kemaltaskin@kilis.edu.tr
[3]Selçuk Üniversitesi, Ali Ak kanat Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Acil Yardım ve Afet Yönetimi, mtaskin@selcuk.edu.tr
[1]Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, brnsrcck27@gmail.com

ÖZET

Çalışmanın amacı 12-14 yaş masa tenisçilerin yapılan antrenmanlar sonucunda denge performanslarının gelişiminin incelenmesidir. Bu çalışmaya Batman Üniversitesi Spor Kulübü altyapısına yeni kayıt olan 20 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmaya katılan masa tenisi oyuncularına temel masa tenisi antrenmanlarına başlamadan önce ve masa tenisi antrenmanlarına başladıktan 2 ay sonra flamingo denge testi uygulanmıştır. Sporculara uygulanan denge testi ön-test ve son-test puanları arasında yapılan antrenmanlar sonucunda anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür (P>0,05).

Sonuç olarak; 12-14 yaş grubu erkek masa tenisi oyuncularında denge performansı ön test – son test ölçümleri arasında pozitif yönde ve anlamlı seviyede artış olduğu belirlenmiştir. İncelenen yaş grubundaki masa tenisçilerin yaş grubunun küçük olması ve ilk defa sportif bir faaliyet içerisinde yer almaları sebebiyle anlamlı artışların olduğu söylenebilir. Ayrıca uygulanan temel masa tenisi antrenmanlarının denge özelliğini geliştirmede etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Masa Tenisi, Denge, Antrenman

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TABLE TENNIS TRAINING ON BALANCE PERFORMANCE IN CHILDREN 12-14 AGE GROUP

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the development of equilibrium performances as a result of the training of 12-14age table tennis players. Twenty male students enrolled in the Batman University Sports Club infrastructure voluntarily participated in this study. Table tennis players participated in the study before starting table tennis training and two months after starting table tennis training flamingo balance test was applied. A significant relationship was found between the balance test pre-test and post-test scores applied to the athletes (P> 0.05).
As a result; It was determined that there was a positive and significant increase in the balance performance pretest - posttest measurements among male players in 12-14 age group. It can be said that table tennis players in the age group examined have a significant increase due to their small age group and their being in the sportive activities for the first time. Moreover, it can be said that the applied table tennis training has an effect on improving the balance feature.

Keywords: Table Tennis, Balance, Training

GİRİŞ

DENGE

Denge; görsel, vestibular ve pozisyon hissinden (propriosepsiyon) gelen duyular ile motor ve kognitif fonksiyonların entegrasyonunu içermektedir (Howe TE, ve ark.2007). Dengenin sağlanmasında kinetik zincir boyunca koordine hareketler yoluyla kontrol edilen kalça, diz ve ayak bileği eklem hareketleri önemlidir (McKeon PO ve ark.2008). Bu hareketler sporla ilişkili hareketlerin akıcılığını oluşturmakta da görev yapar. Denge statik bir süreç olarak düşünülmesine rağmen, gerçekte pek çok nörolojik yolu içeren dinamik süreçler bütünüdür (Gonçalves DFF ve ark.2009). Dengenin ve dinamik postural kontrolün birçok sportif becerinin başarılı sergilenmesinde, yön değiştirmede, durmada, başlamada, nesneyi hareket ettirmede, vücudun belli pozisyonda korunmasında ve günlük yaşam aktivitelerinde önemli roller aldığı bilinmektedir (Galeano, D ve ark 2014). Dolayısı ile denge eğitimi herhangi bir yolla alınması ve denge eğitimleri ile çocukların gelişime katkı sağlaması önemli hale gelmektedir.

Denge üç boyutlu uzayda oryantasyonumuzu sağlayan ve buna göre postürümüzü düşmelere karşı koruyan ve ayarlayan önemli bir mekanizmadır. Denge performansı masa tenisinde üstün performans ve başarı göstermek için oldukça önemli bir kavramdır.

Statik ve dinamik denge veya postüral stabilite, ağırlık merkezinin vücudun destek tabanı üzerinde kontrol etme yeteneği olarak tanımlanır (Woollacott, 1986). Gelişmiş denge yeteneği, bireylerin yalnızca günlük hayattaki rutin aktiviteleri için değil, spor aktivitelerinde de yaygın olarak görülen dinamik ve akıcı hareketlerin devamlılığı için önemli bir bileşendir. Sportif egzersizler branşa özgü vücudun postüral kontrol sistemlerini zorlar ve sportif hareketlerin etkin şekilde tamamlanabilmesi için postüral adaptasyonları geliştirir.

Araştırmalar, deneyimli sporculardaki gelişmiş dengenin, motor yanıtları etkileyen tekrarlanan egzersizlerin bir sonucu olabileceğini, ya da antrenman deneyimlerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedirler. Buna göre denge yetisi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenektir. Sporun temel hareketlerinden olan, ani yön değiştirme, tutma, atma, itme, durma, başlama gibi hareketlerin yapılmasında denge belirleyici bir etkendir (Can, 2007).

Dengenin korunamaması ya da vücut pozisyonunun devamının sağlanamaması gibi durumlarda sporcu beklenen performansı ortaya koyamadığı gibi yaralanma tehlikesiyle de karşı karşıya kalmaktadır (Ateş ve ark., 2017).

Denge yeteneği iyi bir performans sergilemek ve performansı artırmak için son derece gerekli bir parametre olarak belirtildiği gibi aynı zamanda denge performansındaki bozulmaların sakatlıklar için bir risk faktörü olduğu da bilinmektedir. (Foss ve ark., 2014; Hewett ve ark., 2009; Matthews ve ark., 2016; Pappas ve ark., 2007; Salcı ve ark., 2004). Sakatlıkların önlenmesi ve nöromuskuler ve fonksiyonel performans açısından denge antrenmanlarının oldukça etkili olduğu bildirilmektedir. (Ateş ve ark, 2017). Dahası, sakatlık ve yaralanmaların ardından spora geri dönebilmek için denge antrenmanlarının ve rehabilitasyonun kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Çalışmaya katılan denek grubumuz Batman Üniversitesi Spor Kulübünde 2018 yılında masa tenisi sporuna yeni başlayan gönüllü 20 erkek olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Denge (Flamingo Denge Testi - FDT)

Araştırma grubunun statik dengelerini belirlemek amacıyla Flamingo Denge Testi kullanıldı. Bu teste göre Araştırma grubu; 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkarak dengede durur. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutar. Araştırma grubu bu şekilde tek ayakla dengede iken, süre başlar ve 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa ve benzeri) süre-zaman durdurulur. Araştırma grubu, denge aletine çıkarak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam eder. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam eder. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düştükten sonra) sayılır ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, araştırma grubunun puanı olarak kaydedilir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada veri toplama aracı olarak Flamingo Denge Testi kullanılmıştır. Masa Tenisi antrenörleri tarafından sporculara test düzeneği anlatılmış ve Flamingo Denge Testi hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca kurallar hakkında da bilgi verilmiştir. Her denek sporcuya 2 hak verilmiş ve iyi olan sonuç kayıt altına alınmıştır.

Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların demografik bilgileri bir form aracılığıyla alınmıştır.

12-14 yaş arasındaki çocukların çalışmaya dahil edilebilmesi ve testler yapılabilmesi için test protokolü bilgisi ve gönüllülük formları sporcuların velileri tarafından imzalanmıştır.

Verilerin Analizi

Ön ve son testler arasındaki performans farkları, iki grup arasındaki farklılığı karşılaştırmak için kullanılmıştır.
Çalışmaya katılan sporcuların Flamingo Denge Testleri ölçümü çalışmanın başında ve çalışmanın sonunda alınmıştır. Verilerin ortalamasına standart sapmasına ve anlamlılık düzeylerine bakılmıştır. Aynı gruba uyguladığımız ön-test ve son-test sonuçlarını paired samples t- testi ile istatistiğini yaparak analiz sonuçları değerlendirilmiştir. İstatistikler için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. 12-14 Yaş masa tenisi sporcularının ağırlık, boy ve vki ölçümlerinin istatistiksel gösterimi

Değişkenler	N	Ön-Test X±Ss	Son-Test X±Ss	P (0.05)
Yaş (Yıl)	20	12.95±15.12	12.95±15.12	-
Boy (Cm)	20	144.45±2.31	144.45±2.31	-
Ağırlık (Kg)	20	33.32±13.21	35.41±32.23	0,026 *
Vücut Kitle İndeksi(Kg/m²)	20	15.95±2,43	16.96±3,45	0,041 *

***p<0.05**

Çalışmaya katılan 12-14 yaş masa tenisi sporcularının yaş, ağırlık, boy ve vücut kitle İndeksi değerlerinin ön test ölçümleri ile son test ölçümlerine bakıldığında; çalışma süresinin az olması sebebi ile yaş ve boy parametrelerinde bir değişiklik söz olmamıştır. Yapılan ölçümlerde ağırlık ve vücut kitle indeksi ölçümlerinde ise anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (P>0,05).

Tablo 2. 12-14 Yaş masa tenisi sporcularının ağırlık, boy ve vki ölçümlerinin istatistiksel gösterimi

Değişkenler	N	Ön-Test X±Ss	Son-Test X±Ss	P (0.05)
Flamingo Denge Testi (FDT)- Sn	20	6.95±13,25	9.21±15.21	0,015 *

***p<0.05**

Çalışmaya katılan 12-14 yaş masa tenisi sporcularının Flamingo Denge Testi ön test ölçümleri ile son test ölçümlerine bakıldığında; masa tenisi antrenmanlarının temel motorik özellikleri geliştiriyor olması sebebi ile Flamingo Denge Testi ölçümlerinde anlamlı değişiklikler gözlemlenmiştir (P>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Başarılı olarak yapılan sportif aktivitelerin çoğunun gerçekleşebilmesi uygun postürün sağlanması ve bu pozisyonda dengenin kurulabilmesine bağlıdır. Denge sık sık alt ekstremite fonksiyonunun bir ölçümü olarak kullanılır ve vücut destek yüzeyi içerisinde yer çekimi merkezini sürdürme süreci olarak tanımlanır.

Yapılan çalışmalar dinamik denge ve postüral kontrolün bütün performans sporlarında başarı için şart olduğunu belirtmiştir (Cote ve ark., 2005; Erkmen ve ark., 2007).

Sportif egzersizler branşa özgü vücudun postüral kontrol sistemlerini zorlar ve sportif hareketlerin etkin şekilde tamamlanabilmesi için postüral adaptasyonları geliştirir. Araştırmalar, deneyimli sporculardaki gelişmiş dengenin, motor yanıtları etkileyen tekrarlanan egzersizlerin bir sonucu olabileceğini, ya da antrenman deneyimlerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedirler. Buna göre denge yetisi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenektir (Ateş ve ark., 2017).

Yapılan çalışmada 12-14 yaş masa tenisi antrenmanın çocuklar üzerinde 8 haftalık denge, performansına etkisi incelenmiştir. Çalışmamızın sonucunda 8 haftalık masa tenisi antrenmanlarında denge performansında artma meydana getirdiği belirlenmiştir.

Literatürde denge performansı üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar mevcuttur.

Paterno ve ark, (2004) sporcular üzerinde yaptığı çalışmada 6 hafta boyunca Bosu topu ile denge egzersizleri uygulamış, sonuç olarak sporcuların denge performanslarının geliştiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Jamshidi ve ark, (2017) haftada 3 gün olmak üzere 6 haftalık geri geri yürüme egzersizlerinin sporcuların dinamik denge performansını arttırdığını tespit etmiştir. Ateş ve ark (2017) derleme çalışmasında sporcularda denge performans değerlendirmelerinin sportif performans ve spor sakatlıkları açısından önem taşıdığını ve uzun süreli denge

antrenmanının denge performansını artırdığını, sportif performans açısından ve sakatlıkların önlenmesi bakımından uygun bir antrenman yöntemi olduğunu belirtmiştir. Futbolcu çocuklar üzerinde yapılan başka bir çalışmada haftada 3 kez yapılan denge antrenmanlarının denge performansı üzerinde olumlu etki yarattığı belirtilmiştir (Cerrah ve ark, 2016).

Bressel ve ark, (2007) değişik spor branşlarına göre bayan sporcuların dinamik ve statik denge parametrelerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, dinamik denge parametreleri "yıldız yer değiştirme denge testi" ile değerlendirilmiş, futbolcularda 756±14,0 cm; basketbolcularda 704±14,0 cm; cimnastikçilerde 735±13,4 cm ve statik denge "flamingo denge testi" ile değerlendirilmiş futbolcularda 12,5 ± 1,1 sn; basketbolcularda 14,1±1,1 sn; cimnastikçilerde 9,1±1,1 sn olarak tespit etmişlerdir. 6 haftalık bacak kuvvet egzersizinin uygulandığı genç erkek atletlerde, bacak kuvvetinin artması ile dinamik ve statik denge performanslarında etkili gelişmeler olduğunu bulmuşlardır.

Gökdemir ve ark, (2012) sporcular ve sedanterler üzerinde yaptıkları çalışmada yıldız denge test sonuçları sedanterlerde 605,3±41 cm; futbolcularda 654,8±57,5 cm; basketbolcularda 851,9±66,2 cm; voleybolcularda 703,8±62,2 cm ve flamingo denge değerleri sedanterlerde 13,5±2,1 sn; futbolcularda 5,4±2,5 sn; basketbolcularda 5,2±3,2 sn; voleybolcularda 5,3±2,5 sn olarak bulmuşlardır.

Holm ve ark, (2004) bayan hentbolcularda 8 haftalık nöromusküler egzersiz programlarının, dinamik denge skorlarında anlamı bir gelişme olduğunu görmüşlerdir. Sato ve Mokha, (2009) koşucularda 6 haftalık lumbal eğitim programının yer reaksiyon kuvvetleri, alt ekstremite stabilitesi ve koşma performansına etkilerini inceledikleri çalışmada alt ekstremite stabilitesini "yıldız yer değiştirme denge testi" ile değerlendirmiş, sadece koşma performansında artış bulmuşlardır.

Kas-iskelet sistemi yaralanmalarının önlenmesi ve fonksiyonelliğin arttırılmasına ilişkin postural stabilitenin korunması ve denge kayıplarının önlenmesine bağlı olarak dinamik stabilizasyon eğitim protokollerinin işlevselliğine dair literatürde çalışmalar mevcuttur.

Yukarıda belirtilen sonuçlar çalışmamızın bulgularını destekler şekildedir. Özellikle masa tenisi branşında rakibin dengesini bozmaya yönelik hareketlerin fazlalığı ve masa tenisinde (Tekin, 2016) küçük yaşlardan itibaren yapılacak olan denge egzersizlerinin sportif performans üzerinde önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında masa tenisi antrenmanlarında denge performansını geliştirdiği görülürken, Okudur ve Sanioğlu (2012) çalışmasında 12-14 yaş grubu erkek masa tenisçilerin çeviklik performansı ile denge performansı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir

Çalışmamızın sonuçları da literatürde belirtilen sonuçları destekler niteliktedir. Yapılan masa tenisi antrenmanlarında denge performansı önemli şekilde etkilendiği görülmektedir.

Sonuç olarak küçük yaşlardan itibaren uygulanacak masa tenisi antrenmanlarının performans açısından çok önemli gereksinimlerinden olan denge performansına katkıda bulunacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Çalışmamızın yeni yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı ümidiyle,

Yapılacak olan çalışmaların içeriğinin daha da genişletilmesinin denge performansına daha fazla katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca çalışmanın süresinin artırılmasının da denge performansını artırmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılacak çalışmalarda yaş grubu çeşitlendirilerek yaş grupları arasındaki denge performansı farklarına bakılabilir.

Yapılacak çalışmalarda kızlar ve erkeklere ayrı ölçümler yapılarak aralarındaki farklar gözlemlenebilir.

KAYNAKÇA

Ateş, B., Çetin, E., Yarım, İ. (2017). Kadın sporcularda denge yeteneği ve denge antrenmanları. Gaziantep Üni SporBil Der, 2(2):66-79.

Bressel E, Yonker JC, Kras J, Heath EM.(2007).Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. Journal of athletic training, 42(1): 42.

Can, B. (2007). Bayan voleybolcularda denge antrenmanlarının yorgunluk ortamında propriosepsiyon duyusuna etkisi.
Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Cerrah, A.O., Bayram, İ., Yıldızer, G., Uğurlu, O., Şimşek, D., Ertan, H. (2016). Effects of functional balance training
on static and dynamic balance performance of adolescent soccer players. Interl J Sports, Exerc Train Sci, 2(2): 73-81.

Cote, K.P., Brunet, M.E., Gansneder, B.M., Shultz, S.J. (2005). Effects of Pronated and Supinated Foot Postures on
Static and Dynamic Postural Stability.40(1):41-46.

Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A.S., Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3): 115-122

Foss K.D.B., Myer G.D., Hewett T.E. (2014). Epidemiology of basketball, soccer, and volleyball injuries in middle school female athletes. The Physician and Sportsmedicine. 42(2): 146-153.

Gökdemir K, Erci AC, Er F, Suveren C, Sever O.(2012). The comparison of dynamic and static balance performance
of sedentary and different branches athletes, World Appl Sci J, 17(9): 1079-82.

Galeano, D, Brunetti F, Torricelli D, Piazza S, Pons JL.(2014). A tool for balance control training using muscle synergies and multimodal interfaces. Biomed Res Int. 10.1155/2014/565370.

Gonçalves DFF, Ricci NA, Coimbra AMV. (2009)Functional balance among older adults from the community. Rev Bras Fisioter.13(4):316- 23.

Hewett T.E., Torg J.S., Boden B.P. (2009). Video analysis of trunk and knee motion during non-contact anterior cruciate ligament injury in female athletes: lateral 75 trunk and knee abduction motion are combined components of the injury mechanism. Br J Sports Med. 43(6):417- 422.

Holm ve ark, (2004).Effect of neuromuscular training on proprioception, balance, muscle strength, and lower limb function in female team handball players. Clinical Journal of Sport Medicine. 14(2): 88-94.

Howe TE, Rochester L, Jackson A, Banks PM, Blair VA.(2007) Exercise for improving balance in older people. Cochrane Database Syst Rev,17(4):CD004963.

Jamshidi A., Etefagh F., Nickjoo A. (2017). Walking Backwards Improves High School Female Athletes' Balance. Journal of Research in Medical and Dental Science. 5(1): 46-48.

Matthews M.J., Matthews H., Yusuf M., Doyle C. (2016). Traditional Martial Arts Training Enhances Balance and Neuromuscular Control in Female Modern Martial Artists. J Yoga Phys Ther. 6(228): 2-5.

McKeon PO, Ingersoll CD, Kerrigan DC, Saliba E, Bennett BC, Hertel J.(2008). Balance training improves function and postural control in those with chronic ankle instability. Med Sci Sports Exerc, 40(10): 1810-19.

Pappas E., Hagins M., Sheikhzadeh A., Nordin M., Rose D. (2007). Biomechanical differences between unilateral and
bilateral landings from a jump: gender differences. Clin J Sport Med. 17(4): 263-268.

Paterno, M.V., Myer, G.D., Ford, K.R., Hewett, T.E. (2004). Neuromuscular training improves single-limb stability in young female athletes. J Orthop Sports Phy Ther, 34(6): 305-316.

Rugelj D.(2010). The effect of functional balance training in frail nursing home residents. Arch Gerontol Geriatr. ,50(2): 192-97.

Salci Y., Kentel B.B., Heycan C., Akin S., Korkusuz F. (2004). Comparison of landing maneuvers between male and
female college volleyball players. Clin Biomech (Bristol, Avon). 19(6): 622-628.

Sanioğlu, A. (2012). 12 yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üni Bed Eğit Spor Bil Dergisi, 14(2): 165-170.

Sato K, Mokha M. (2009).Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000 M performance in runners? J Strength Cond Res, 23 (1): 133-40

Tekin, Y.S. (2016). Atletizm, güreş, taekwondo branşı yapan sporcuların denge performanslarının incelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Woollacott, MH, Shumway-Cook, A. ve Nashner, LM (1986) Duyusal organizasyon ve kas koordinasyonunda yaşlanma ve duruş kontrolü değişiklikleri. Uluslararası Yaşlanma ve İnsan Gelişimi Dergisi, 23, 97-114.

SB105

SİGARA İÇEN VE İÇMEYEN SAĞLIKLI GENÇLERDE ALT EKSTREMİTE KAS KUVVETİ, ENDURANS, ESNEKLİK, FİZİKSEL AKTİVİTE VE İSTİRAHAT KAN LAKTAT DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Yonca Zenginler[1], Buket Akıncı[2], Tülin Altınoluk[3]

[1]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, e-posta: yoncazenginler@gmail.com
[2]Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, e-posta: bakinci@biruni.edu.tr
[3]Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, e-posta: tulinaltinoluk@marun.edu.tr

Giriş: Gençler arasında tütün kullanımının yaygınlaşması önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır. Sigara içen kişilerde egzersiz kapasitesi ve fiziksel uygunluk parametrelerinin olumsuz etkilendiği ve bu etkilenimin fizyolojik faktörlerle ilişkili olabileceği bildirilmektedir. Çalışmamızın amacı, sigara içen ve içmeyen sağlıklı gençlerde alt ekstremite kas kuvveti, endurans, esneklik, fiziksel aktivite ve istirahat kan laktat düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

GEREÇ ve YÖNTEM: Çalışmaya 18-22 yaş arası, bilinen bir hastalığı olmayan, fiziksel özellikleri benzer, sigara içmeyen 20 gönüllü olgu(15 kadın, 5 erkek, ortalama yaş=20.70±1.45 yıl ve sigara içen 17 olgu (3 kadın, 14 erkek, ortalama yaş=20.94±1.59 yıl, sigara içme yoğunluğu=4.72±3.15 paketXyıl) dahil edildi. Olguların demografik özellikleri kaydedildi. İstirahat kan laktat seviyesi, taşınabilir bir laktat analizörü (Accutrend®Plus) kullanılarak sağ el orta parmaktan alınan kan örneği ile ölçüldü. Sonrasında sırasıyla otur-uzan testi ile esneklik, J-tech dinamometre ile alt ekstremite kas kuvveti ve squat enduransı değerlendirildi. Fiziksel aktivite düzeyi "Uluslar arası Fiziksel Aktivite Ankteti-Kısa Form (UFAA)" kullanılarak sorgulandı. Veriler SPSS 21.0 istatistik programı ile analiz edildi. Grupların karşılaştırılması Indipendent Samples t-test ile yapıldı. Anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Olguların demografik ve fiziksel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Sigara içen genç erişkinlerde sigara içmeyenlere göre sağ kuadriseps ($p=0.039$), sağ hamstring ($p=0.001$) ve sol hamstring ($p=0.001$) kas kuvvetleri ve istirahat kan laktatının ($p=0.036$) anlamlı olarak daha yüksek; fiziksel aktivite düzeyi ($p=0.047$) ve enduransın ($p=0.048$) ise anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sonuç Ve Tartışma: Çalışmamızın sonucunda sigara içiminin sağlıklı genç erişkinlerde fiziksel aktivite, endurans ve yorgunluk belirteçlerini olumsuz etkileyebileceği görülmüştür. Sigara içen katılımcılarda alt ekstremite kas kuvvetinin daha iyi bulunması grubun çoğunun erkeklerden oluşması ile açıklanabilir. Gelecekteki çalışmalarda, koruyucu rehabilitasyon kapsamında, elektronik sigara veya diğer tütün mamüllerinin fiziksel uygunluk parametlerlerine etkilerinin daha büyük ve homojen bir örneklemde araştırılması gerektiğini düşünüyoruz.

Anahtar Kelimeler: sigara, kuvvet, endurans, esneneklik, fiziksel aktivite, laktat

COMPARISON OF LOWER EXTREMITY MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE, FLEXIBILITY, PHYSICAL ACTIVITY AND RESTING BLOOD LACTATE LEVELS IN SMOKER AND NON-SMOKER HEALTHY YOUNG MALE

Introductıon: Tobacco use among young population is becoming widespread, which is defined as an important public health problem. It has been reported that exercise capacity and physical fitness parameters are unfavorably affected in smokers and this effect may be related to physiological factors. The aim of our study was to compare lower extremity muscle strength, endurance, flexibility, physical activity and resting blood lactate levels in healthy smoker and non-smoker individuals.

Materıal And Method: Twenty volunteer non-smoker (15 females, 5 males, mean age = 20.70 ± 1.45 years) and 17 volunteer smoker subjects (17 females, 14 males, mean age = 20.94 ± 1.59 years, smoking frequency = 4.72 ± 3.15 pack x year) were included in the study. Demographic characteristics of subjects were recorded. The resting blood lactate level was measured via a small sample of blood that was taken from the right hand middle finger using a portable lactate analyzer (Accutrend®Plus). Subsequently, flexibility, lower extremity muscle strength and

squat endurance were evaluated with sit and reach test, J-tech dynamometer, respectively. The level of physical activity was evaluated using The International Physical Activity Questionnaire - Short Form (IPAQ-SF). Data were analyzed with SPSS 21.0 statistical program. The comparison of the groups was performed with Indipendent Samples t-test. The level of significance was set at $p < 0.05$.

Results: The demographic and physical characteristics of subjects are given in Table 1. The right quadriceps ($p = 0.039$), right hamstring ($p = 0.001$) and left hamstring ($p = 0.001$) muscle strengths and resting blood lactate ($p = 0.036$) were significantly higher in smokers compared to non-smokers; physical activity level ($p = 0.047$) and endurance ($p = 0.048$) were found to be significantly lower.

conclusıon and dıscussıon: It was found that smoking could negatively affect the physical activity, endurance and fatigue markers in healthy young adults. Smokers had better muscle strength, which could be explaind by the fact that most of the group consists of men. In future studies, we think that the effects of electronic cigarette or other tobacco products on physical fitness parameters should be investigated in a larger and homogenous sample.

Keywords: smoking, strength, endurance, flexibility, physical activity, lactate

GİRİŞ

Kronik hastalıklar ve prematüre ölüm sebeplerinde değiştirilebilen risk faktörlerinin başında sigara kullanımı ve yetersiz fiziksel aktivite yer alır (1). Günümüzde sigara kullanımı ve yetersiz fiziksel aktivite halk sağlığını tehdit eden en önemli unsurlar haline gelmiştir. Özellikle son yıllarda fiziksel aktivite düzeyini iyileştirmek en önemli sağlık hedeflerinden biri olmuştur. Komorbite sebeplerini daha iyi anlayıp bunlara tedavi olanakları sunabilmek için bu konuda yapılması gereken araştırmaların değeri artımıştır.

Sigaraya başlama yaşının erken olması, yaşamın ileriki yıllarında sigara kullanım alışkanlığının sürdürülmesi açısından önemli bir gösterge olarak bilinmektedir (2).

Güncel tahminlere göre dünya genelinde 1,3 milyar kişi sigara içmektedir. Sigara kullanım oranları, ülkelerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre değişkenlikler göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 2017 yılında yayınladığı "Global Tütün Salgını Raporu" nda ülkemizdeki genç nüfusun sigara içme oranını %25 olarak açıklamıştır (3).

Sigaraya ilişkin günümüze kadar yapılan çok sayıda tıbbi ve epidemiyolojik araştırmalar, sigara içmenin sağlık üzerinde ciddi ve uzun süreli olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir.

Sigara, fizyolojik fonksiyonlar üzerinde hızlı gelişen akut ve kronik etkiler yaratır. Sağlıklı gençlerde sigara kullanımına bağlı olarak olumsuz etkilenen sağlıkla ilgili parametrelerin başında fiziksel uygunluk gelir. Yapılan çalışmalarda, sigara kullanımı ve fiziksel uygunluğun birçok önemli bileşeni arasında negatif yönlü korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır (4,5).

İstirahat veya egzersiz sırasında algılanan yorgunluk fiziksel uygunlukla ilgili önemli göstergelerden biridir. Düzenli egzersiz alışkanlığı ve sigara kullanımı gibi sağlıkla ilgili davranışların bütün olarak değerlendirilmesi, sigara içen kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük, yorgunluk skorlarının ise daha yüksek olmasının nedenini anlamayı kolaylaştırabilir. Sigara kullanımının algılanan yorgunluk ve ağrı düzeylerini kötüleştirmesinin altında yatan fizyolojik mekanizma olarak, plazmadaki katekolaminlerin artışı ve bunun sonucunda sempatik aktivenin artıp parasempatik aktivitenin azalması gösterilmiştir (6).

Yorgunluğun değerlendirilme yollarından bir tanesi de kan laktat seviyesinin ölçümüdür. Literatürde kabul gören geleneksel görüşe göre, kan laktat konsantrasyonu kas metabolizmasını yansıtır ve kasa uygulanan yük yoğunluğu arttıkça laktat yoluyla beyne yorgunluk sinyali gider. Egzersiz yoğunluğu arttıkça kan laktatı da artarak birikir ve laktatın eşik değere gelme zamanının ölçülmesiyle kişilerin dayanıklılık ve performansıyla ilgili objektif bilgiler elde edilir (7).

Colberg ve ark., sigara içen ve içmeyen kişilerde, egzersiz ve istirahat koşullarında glukoz kinetiklerinin farklı olduğunu göstermiştir. Çalışmada C-13 ile işaretlenmiş glukozun takibi yapılmış ve sonuçta sigara içenlerde

egzersiz süresince glukoz dönüşümündeki oranın daha fazla olduğu bulunmuştur (9). Hui ve ark., sigara içenlerde artan glukoz ihtiyacının, glukoneogenez döngüsünün arttırılmasıyla karşılandığını ortaya koymuştur. Akut sigara inhalasyonu sonrası yapılan egzersizde laktat dönüşüm hızında gözlemlenen artışı desteklemek için, laktatın da alternatif bir yakıt ihtiyacı olarak glukoneojenetik döngüde kullanılabileceği önerilmiştir (10).

Egzersiz şiddeti arttıkça laktat üretim hızı ve laktatın yakıt olarak kullanımı da artar , ancak bu dinamikler hem kişilerin fiziksel uygunluklarına göre, hem de açlık-tokluk ve istirahat koşullarına göre değişkenlik gösterir (8). Şimdiye kadar sigara içen sağlıklı gençlerde istirahat kan laktat dinamiklerini inceleyen çalışma yapılmamıştır.

Çalışmamızın amacı, sigara içen ve içmeyen sağlıklı gençlerde alt ekstremite kas kuvveti, endurans, esneklik, fiziksel aktivite ve istirahat kan laktat düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde yürüttüğümüz çalışmaya, 18-22 yaş arasında, yüksek-öğrenimini sürdüren, bilinen bir hastalığı olmayan sigara içmeyen 20 gönüllü olgu (15 kadın, 5 erkek, ortalama yaş=20.70±1.45 yıl) ve sigara içen 17 olgu (3 kadın, 14 erkek, ortalama yaş=20.94±1.59 yıl, sigara içme yoğunluğu=4.72±3.15 paketXyıl) dahil edildi.

Son 6 ay içinde herhangi bir kas-iskelet sistemi yaralanması geçirmiş, fiziksel aktivite sırasında göğsünde ağrı şikayeti olan, herhangi bir ilaç kullanan, baş dönmesi ve denge kaybı hikayesi olan ve hemofili tanısı veya dolaşımı etkileyecek herhangi bir vasküler veya sistemik hastalığa/semptoma sahip olgular çalışmaya dahil edilmediler.

Çalışma Biruni Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2015- KAEK-43-01 sayı numarasıyla onaylandı ve Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak yürütüldü. Tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam alındı.

Olgular çalışmadan bir gün önce yoğun egzersiz yapmamaları, kahve, alkol veya enerji içeceği tüketmemeleri ve olağan beslenme düzenlerini sürdürmeleri ve çalışma öncesinde sigara içmemeleri konusunda bilgilendirildiler.

Çalışma günü olguların sosyodemo-grafik özellikleri, sigara içme süresi ve miktarı (paket x yıl) kaydedildi. Olgular, kas kuvveti ve endurans ölçümleri arasında 10 dakika, endurans ölçümü ile kan laktat ölçümü arasında 30 dakika dinlendirildi. Tüm değerlendirmeler aynı araştırmacı tarafından yapıldı

Fiziksel Aktivite Düzeyi Değerlendirmesi

"Uluslar arası Fiziksel Aktivite Ankteti-Kısa Form (UFAA)" kullanılarak sorgulandı

UFAA'da, Ağır Fiziksel Aktivite = 8.0 MET, Orta Fiziksel Aktivite = 4.0 MET, Yürüyüş= 3.3 MET olarak kabul edilmektedir (9). MET değerlerinin, aktivite yapılan gün sayısı ve dakikayla çarpılmasıyla elde edilen skor sonrasında bireyler; fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET/hf), fiziksel aktivite düzeyi minimum (600 – 3000 MET/hf) ve fiziksel aktivite düzeyi çok aktif (>3000 MET/hf) olarak sınıflandırılırlar (11).

Esneklik Değerlendirmesi

Otur-uzan testiyle, hamstring kas esnekliğini değerlendirmek için "sit and reach box" (Baseline Evaluation Instruments, NY, USA) kullanıldı. Katılımcılar ayağın 90^{o} nötr pozisyonunu kutunun sıfır noktasında tuttular ve 3 saniye boyunca mümkün olduğunca öne çıktılar. Erişim mesafesi daha sonra "cm" olarak kaydedildi.

Kas Kuvveti Ölçümü

Kuadriseps ve hamstring kas kuvveti, hand-held dinamometre (J-Tech CommanderTM Muscle Tester) ile maksimal izometrik kontraksiyon (break test) yaptırılarak değerlendirildi. Test, kuadriseps kası için oturur pozisyonda diz tam ekstansiyonda iken ve Hamstring kası için yüzükoyun pozisyonda, dinamo-metre alt bacakta orta noktaya yerleştirilerek yapıldı. Ölçüm sağ ve sol bacak için 3'er kez (5 saniye kontraksiyon, 30 saniye dinlenme) tekrar edildi ve elde edilen ortalama değer kg/kuvvet cinsinden kaydedildi (12).

Endurans Ölçümü

Endurans ölçümü için squat testi (back squat) ile olguların 1 maksimum tekrarı bulundu. Test sırasında katılımcılardan bir sırt çantası takmaları istendi ve hesaplama için kullanılacak ağırlıklar bu çantanın içine yerleştirildi. Denemeler sırasında yeni eklenen ağırlık test edilmeden önce katılımcılar oturtularak 2 dk. dinlendirildi

(13). Ardından 1 maksimum tekrarın %70'i ile tükenme noktasına veya hareketin kalitesinin bozulduğu noktaya kadar sürdürebildikleri squat sayısı kaydedildi (14).

Laktat Analizi

İstirahat kan laktat düzeyi, taşınabilir laktat analizörü (*Accutrend*® - *Plus*) kullanılarak sağ el orta parmaktan alınan kan örneği ile ölçüldü. Kan örnekleri 60 saniyede analiz edildikten sonra mmol/L cinsinden kaydedildi. Bu prosedür sırasında ölçümler araştırmacı tarafından eldiven ile, her ölçüm sırasında ayrı parmak delme iğnesi kullanılarak gerçekleştirildi.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 21.0 istatistik programı ile analiz edildi. Grupların karşılaştırılması Indipendent Samples t-test ile yapıldı. Anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Olguların demografik ve fiziksel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Başlangıç kan laktat düzeyi beklenen normal değerden (>1-2 mmol/L) yüksek değerdeydi.

Sigara içen genç erişkinlerde sigara içmeyenlere göre sağ kuadriseps (p=0.039), sağ hamstring (p=0.001) ve sol hamstring (p=0.001) kas kuvvetleri ve istirahat kan laktatının (p=0.036) anlamlı olarak daha yüksek; fiziksel aktivite düzeyi (p=0.047) ve enduransın (p=0.048) ise anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 1.

	Sigara İçmeyen Grup Ortalama ± SS	**Sigara İçen Grup Ortalama ± SS**	**p**
Yaş (yıl)	20.70±1.45	20.94±1.59	0.634
VKİ (kg/m²)	22.08±4.22	22.98±3.58	0.492
UFAA Skoru (MET/hafta)	1538.25±1198.90	872.00±626.98	0.047
Squat Enduransı	60.65±24.26	46.00±18.02	0.048
Otur-Uzan Testi (cm)	25.72±8.77	20.08±9.13	0.064
Sağ Kuadriseps Kas Kuvveti (kg/kuvvet)	24.51±6.94	30.68±10.14	0.039
Sol Kuadriseps Kas Kuvveti (kg/kuvvet)	24.76±7.18	30.28±10.48	0.071
Sağ Hamstring Kas Kuvveti (kg/kuvvet)	22.18±7.42	32.81±10.23	0.001
Sol Hamstring Kas Kuvveti (kg/kuvvet)	22.08±6.56	31.70±9.23	0.001
Laktat Düzeyi (mmol/L)	3.18±1.50	4.56±2.32	0.036

SS: Standart Sapma, VKİ: Vücut Kütle İndeksi, UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

SONUÇ ve TARTIŞMA

Çalışmamızın sonucunda sigara içiminin sağlıklı genç erişkinlerde fiziksel aktivite, endurans ve yorgunluk belirteçlerini olumsuz etkileyebileceği görülmüştür. Sigara içen katılımcılarda alt ekstremite kas kuvvetinin daha iyi bulunması grubun çoğunun erkeklerden oluşması ile açıklanabilir.

Uzun süreli sigara kullanımının, özellikle yaşlı bireylerde görülen sarkopeniyi daha da kötüleştirerek kas kuvettini azalttığı gösterilmiştir. Bununla birlikte Kok ve ark. (16) genç yaştaki erkeklerde haftada 100 gram tütün kullanımının diz çevresindeki kasları, %2.9 oranında azalttığını bildirmişlerdir.

Zenginler ve ark. yaptıkları bir çalışmada, sigara içen sağlıklı genç erişkinlerde kan laktat seviyesindeki artışın endurans ile negatif yönlü ilişkisini göstermiştir. Yüksek Yoğunluklu İnterval Eğitimi (YYİE) sonrasında kan laktat düzeyindeki değişim miktarının, VKİ, sigara içme yoğunluğu, nikotin bağımlılığı skoru, fiziksel aktivite seviyesi, kuadriseps kas kuvveti ve endurans ile ilişkisi incelendiğinde, YYİE sonrası kan laktat düzeyindeki değişimin sadece squat enduransı ile negatif yönlü orta şiddetli korelasyon (r=-0.548, p=0.042) olduğu gösterilmiştir (15).

Gelecekteki çalışmalarda, tütün mamüllerinin fiziksel uygunluk parametlerlerine etkilerinin daha büyük ve homojen bir örneklemde araştırılması gerektiğini düşünüyoruz.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment. World Health Organization 2005. Available at: http:// www.who.int/chp/chronic_disease_report/ en/. Accessed February 6, 2006.
2. Khuder SA, Dayal HH, Mutgi AB. (1999) Age at smoking onset and its effect on smoking cessation. Addict Behav.;24:673-677.
3. Shafey O, Dolwick S, Guindon GE, (Eds) (2003).The Tobacco Control Country Profiles (2nd Ed). Atlanta, GA: American Cancer Society, Inc., World Health Organization, International Union Against Cancer.
4. Bahrke MS, Poland DF, Baur TS, Connors DF.(1988) Tobacco use and performance on the U.S. Army physical fitness test. Mikt Med; 153:22%235.
5. Jensen RG. (1986). The effect of cigarette smoking on Army physical readiness test performance of enlisted Army medical department personnel. Military Med; 151:8385.
6. Durutürk N, Acar M. (2016) Üniversite Öğrencilerinde Sigara Tüketiminin Egzersiz Kapasitesi ve Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Düzeyi Üzerine Etkisi [The Effects of Cigarette Consumption on Exercise Capacity and Health-Related Physical Fitness Level on University Students]. BÜSBİD;1(2):34-45.
7. Metin G, Yücel R, Altan M, Öztürk L, Tutluoğlu B.(2005) Sigarayı bırakmanın fiziksel egzersiz kapasitesi üzerine etkileri [Effects of Smoking Cessation on Physical Exercise Capacity]. Toraks Derg [Turk Thorac J];6(3):221-7.
8. Dubouchaud, H., G. E. Butterfield, E. E. Wolfel, B. C. Bergman, and G. A. Brooks.(2000) Endurance training, expression, and physiology of LDH, MCT1, and MCT4 in human skeletal muscle. Am J Physiol Endocrinol Metab. 278:E571-579.
9. Colberg, S. R., G. A. Casazza, M. A. Horning, and G. A. Brooks. (1994)Increased dependence on blood glucose in smokers during rest and sustained exercise. J. AppZ. Physiol. 76: 26-32. Colberg,
10. Huie, M. J., Casazza, G. A., Horning, M. A., & Brooks, G. A. (1996). Smoking increases conversion of lactate to glucose during submaximal exercise. Journal of Applied Physiology, 80(5), 1554–1559.doi:10.1152/jappl.1996.80.5.1554.
11. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Med Sci Sports Exerc;35(8):1381–95.
12. Mentiplay BF, Perraton LG, Bower KJ, Adair B, Pua YH, Williams GP (2015). Assessment of Lower Limb Muscle Strength and Power Using Hand-Held and Fixed Dynamometry: A Reliability and Validity Study. PLoS One;10(10):e0140822. doi:10.1371/journal.pone.0140822.
13. Kraemer WJ, Ratamess NA, Fry AC, French DN. (2006) Strength testing: Development and evaluation of methodology. In: Maud PJ, Foster C, eds. Physiological Assessment of Human Fitness. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; p.119-150.
14. Swinton PA, Lloyd R, Keogh JW, Agouris I, Stewart AD. (2012) A biomechanical comparison of the traditional squat, powerlifting squat, and box squat. J Strength Cond Res;26(7):1805-16.
15. Zenginler, Y , Akıncı, B , Altınoluk, T . (2019). Sigara İçen Sağlıklı Erkeklerde Egzersiz Sonrası Kan Laktat Düzeyindeki Değişim İle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 6 (1), 113-119. DOI: 10.17681/hsp.420970.

16. Kok MO, Hoekstra T, Twisk JW. (2012) The longitudinal relation between smoking and muscle strength in healthy adults. Eur Addict Res;18(2):70-5.

SB137

KADIN FUTBOLCULARDA 6 HAFTALIK KETTLEBELL ANTRENMANLARININ ÇEVİKLİK (PRO- AGİLİTY) PARAMETRESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Büşra Öztürk[1], Serdar Adıgüzel[2], Yusuf Soylu[2], Murat Taş[1], Recep Gürsoy[3]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa – Türkiye
[2]Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt – Türkiye
[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla – Türkiye
Email: busra.ozturk_95@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışma, kadın futbolcuların 6 haftalık kettlebell antrenmanlarının çeviklik parametresi üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, Antalya ilindeki 1.Lig Kadın Futbol takımlarında lisanslı olarak aktif spor yapan yaş: 21,01 ±00 yıl, boy: 164,66 ± 66 cm, vücut ağırlıkları: 57,93 ±33 kg, spor yaşları: 11,86 ±66 yıl olan toplamda 15 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara 6 hafta, haftada üç gün kettlebell antrenman programı uygulanmıştır. Çalışmada katılımcıların Codat test, Pro-Agility test, T test ve İllinois çeviklik testleri yapılmıştır. Ölçümler Powertimer PC 1.9.5 Version Newtest ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatiksel analizleri için SPSS 22.0 paket programı kullanılarak, Paired Simple t test analizi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri ($p<0.05$) olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın analizleri sonucunda kadın futbolcuların Pro-Agility (çeviklik) testi, Codat testi, T testi ve İllinois çeviklik testlerinin ön ve son değerleri arasında ($p<0.05$) düzeyinde istatiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, kadın futbolculara uygulanan 6 haftalık kettlebell antrenmanlarının çeviklik (pro-agility) parametresi üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Çeviklik, Kettlebell, Antrenman

INVESTİGATİON OF THE EFFECT OF 6-WEEK KETTLEBELL TRAİNİNGS ON THE AGİLİTY (PRO-AGİLİTY) PARAMETER İN FEMALE SOCCERS

Büşra Öztürk[1], Serdar Adıgüzel[2], Yusuf Soylu[2], Murat Taş[1], Recep Gürsoy[3]

[1]Manisa Celal Bayar University, Sports Science Faculty, Manisa –Turkey
[2]Siirt University, High school of Physical Education and Sports, Siirt – Turkey
[3]Muğla Sıtkı Koçman University, Sports Science Faculty, Muğla – Turkey
Email: busra.ozturk_95@hotmail.com

ABSTRACT

This study was carried out to determine the effect of female football players on the agility parameter of 6-week kettlebell training. Research, Antalya province 1Lig Women Football teams engaged in active sports licensed age: 21,01 ± 00 years, height: 164,66 ± 66 cm, body weights: 57,93 ± 33 kg, sport ages: 11,86 ± 66 years A total of 15 women football players participated in the program. Kettlebell training program was applied to athletes for 6 weeks, three days a week. The participants of the study were Codat testing, Pro-Agility test, T test and Illinois agility tests. Measurements were performed with Powertimer PC 1.9.5 Version Newtest. For statistical analysis of the data, Paired Simple t test analysis was performed by using SPSS 22.0 package program. The significance value was accepted as ($p <0.05$). As a result of the analysis of the study, a statistically significant difference was found between the pro-Agility test, Codat test, T test and Illinois agility tests ($p <0.05$). In the light of the findings of the study, it was concluded that the 6-week kettlebell trainings applied to the female players had a positive effect on the agility (pro-agility) parameter.

Key Words: Football, Agility, Kettlebell, Training

GİRİŞ

Tüm antrenör ve sporcuların temel gayesi, en yüksek performansa ulaşmaktadır. Optimum performansa ulaşmada bilimsel prensiplerin kullanımı da bu açıdan önem kazanmaktadır. Tüm spor dallarında sporcu performansının arttırılmasında bilimsel yöntemlerin kullanılması önemlidir. Oyuncunun dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklilik, esneklik, beceri gibi motor özelliklerin gelişimi spor dalına özgü yapılan çalışmalar ve antrenmanlarla sağlanabilir (Kızılet ve ark.,2010). Sporda hedeflenen başarıya ulaşabilmek için, fiziksel ve fizyolojik uygunluğun yapılan spor branşının özelliklerine göre istenilen seviyede olması gerekmektedir. Aksi bir durumda hedeflenen sportif performansa tam olarak ulaşılamaz. Performans boy, vücut ağırlığı, BKİ gibi fiziksel yapının dışında motorik özelliklerden de (aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet, sürat ve esneklik) etkilenir (Kalyon TA.,1990). Çeviklik futbol gibi bir takım sporunda başarılı bir performans için gerekli bir fiziksel bileşendir. Çeviklik bir hareket serisi boyunca çok hızlı yön değiştirmeler esnasında vücudun ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan kontrol ve koordinasyon becerisidir. Sheppard ve Young (2006), çeviklik literatürünü inceledikleri araştırmalarında, genel çeviklik bileşenlerini yön değiştirmeli koşu ile algısal ve karar verme faktörleri başlıklarında toplamıştır. Algısal ve karar verme faktörleri altında, görsel taramanın çevikliği etkileyen bir unsur olduğu belirtilmiştir. Çeviklik sporda rakipten kurtulmaya çalışırken ya da topla yapılan hareket reaksiyonu sırasında görülebilmektedir. Basketbol ve futbol gibi sporlarda yön değiştirmeyi tetikleyen etken rakiptir ve yön değiştirme hareketleri önceden planlanmaktadır. Çeviklik bir futbol oyuncusunun yüksek hızda yön değiştirmeli koşularının, ani hızlanma ve durma gibi hareketlerinin kalitesini belirleyen en temel performans bileşenidir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında elit futbolcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir.

Çabukluk, kasların ve uzuvların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençlere vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir. Yani çabukluk veya çeviklik ile bütün motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesi anlatılmaktadır (Chelladurai, 1976). Buna göre, yön değiştirmenin hızlı ve doğru bir şekilde yapılabilmesi için uzuvların patlayıcı bir şekilde hızlanması gerekliliği düşünüldüğünde çabukluğun, çevikliğin bir parçası olduğu görülmektedir (Aşçı, 2013).

Çeviklikle, vücudun organlar bütününün veya belirli parçasının yapılması gereken ideal açısal değerliliklere getirilmesi temel amaçtır. Bu nedenledir ki çevikliği ortaya çıkan bir uyarım, pozisyon, durum veya olay sonucu, organizmanın bütününü veya birkaç parçasını, o anda bulunduğu açılar değerliliğinden, ortaya çıkan durumun gerektirdiği ideal açılar değerliliğine, daha önceden öğrendiği veya öğrenmediği hareketleri koordine ederek aniden yerine getirebilme özelliği şeklinden tanımlayabiliriz (Renklikurt, 1991). Çeviklik düzenli progresif egzersiz eğitimiyle geliştirilebilen, eğitilebilen motor bir yetenektir (Homberg, 2009; Çömük ve Erden 2010). Anaerobik içerikli spor branşlarında, koordinasyon, çeviklik, denge hız ve güç en önemli bileşenlerdir (Crespo and Miley, 1998; Altinkök and Ölçücü 2012). Özellikle koordinasyon, çeviklik ve denge özellikleri küçük yaşta geliştirilmesi gereken motor özelliklerdir (Sevim, 1995). Son zamanlarda ‘'hız, çeviklik, çabukluk'' (SAQ) antrenman yöntemi, özel içinde futbol gibi saha oyunları ve genel içindeki sporda kondisyonun etkili bir yolu olarak önerilmiştir(Pearson, 2001).

Sürat birçok spor dalı için olduğu gibi, futbolda da oldukça önemli bir performans bileşenidir (Reilly ve Doran, 2003). Sürat antrenmanları genellikle düz sprint, düz sprintte ivmelenme, maksimal sürat ve süratte devamlılık gibi çalışmaları içermektedir. İvmelenme, maksimal sürat ve çeviklik özelliklerinin kas fibril tipi gibi benzer morfolojik ve biokimyasal belirleyicilere sahip olması sürat ve çevikliğin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ancak bu konuda yapılan çalışmalar bu ilişkinin beklenildiği kadar yüksek olmadığını göstermektedir.

Futbolda performans teknik, biyomekanik, taktik, mental ve fizyolojik alanlar gibi birçok değişkene bağlı olarak gelişir (Reilly, 2003).Futbolda özellikle performans ve kuvvet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve esneklik düzeyleriyle yakından ilişkilidir (Günay M.,1994). Futbolda süratli olmak kadar, dayanıklı olmak da önemlidir. Çünkü futbol oyunu uzun süreli yüksek tempoda oynanmaktadır. Oyuncuların bu duruma uyum sağlayabilmeleri için bilimsel temellere dayalı antrenmanlar ile kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve esneklik geliştirilirken vücut kompozisyonu da mükemmel hale getirilmeye çalışılır (Albay MD,2008). Son yıllarda “yeniden keşfedilen” fiziksel aktivite türlerinden biri olan, temel olarak kas gücünün ve türevlerinin dinamik gelişimi nedeniyle “CrossFit” adı altında kettlebells kullanımı ile antrenman yapılmaktadır. Bir antrenman metodu olarak bu faaliyetin içeriğinde bütünsel olarak ele alınır; diğer atletler ve antrenörler, bar egzersizlerinin etkilerinden ağır basabilecek beklenen çok yönlü etkiler nedeniyle, kettlebell antrenmanlarını kendi antrenman programlarına dahil etmeye çalışmışlardır (Holmberg P.,2009).

Kettlebell antrenmanı, egzersiz sırasında hareket aralığını artırmaya ve aynı zamanda stabilize edici kasların egzersizini zorlamaya izin vermektedir (Trzaskoma Z. 1985). Kettlebells, yüksek kas kuvvetleri kullanan balistik tam vücut egzersizleri için ideal bir araçtır, bu da onları kas gücü ve kardiyorespiratuvar uygunluğun iyileştirilmesi için potansiyel olarak yararlı kılar (Murphy ve ark.2003). Egzersiz rutinlerinin özellikleri farklıdır (yani kettlebell ağırlığı, egzersizleri, setleri, tekrarları, süresi ve dinlenme); Bununla birlikte, çoğu sonuç, yoğunluğun kardiyorespiratuar uygunluğu iyileştirmek için yeterli olduğunu göstermektedir. Ağırlıklar ile yapılan antrenmanın ayrıca dayanıklılığı, esnekliğini ve direncini arttırdığına inanılmaktadır (Tsatsouline P.,2001).

Bu nedenle, yapılan bu çalışma genç kadın futbolcularda 6 haftalık kettlebel antrenmanlarının patlayıcı güç ve çeviklik parametresi üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılarak farklı boyutlarını ele almaktır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmamız, Türkiye Futbol Federasyonu'na bağlı olan Ocak-Mart 2019 tarihleri arasında, Antalya ilinde 1.Lig Kadın Futbol Takımı, Yeni Kemer Belediye spor kulübü adı altında lisanslı olarak genç kadın sporcuları ile gerçekleştirildi. Çalışmaya alınma kriterleri; en az üç yıl lisanslı olarak futbol kulübünde spor yapmaları, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve değerlendirme için gerekli kooperasyon ve kognitif beceriye sahip olmak olarak belirlendi. Testlerin yapılmasını engelleyecek herhangi bir ortopedik engel taşıyan sporcular çalışmaya dahil edilmedi. Çalışmaya başlamadan önce çalışmanın amacı, süreci, etkinliği hakkında sporcular bilgilendirildi ve gönüllülük esas alınarak katılımcılardan yazılı onam alındı. Sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlığı gibi demografik bilgileri kaydedildi.

Çalışma Grubu

Çalışmaya katılan katılımcıların, Antalya ilindeki 1.lig Kadın Futbol takımlarında en az 3 yıl veya lisanslı olarak futbol takımlarında yer almış olan genç kadın sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini alarak ortalamaları da alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları: 21,01 ±00 yıl, boy ortalamaları: 164,66 ± 66 cm, vücut ağırlıkları ortalamaları: 57,93 ±33 kg ve spor yaşları ortalamaları: 11,86 ±66 yıl olan düzenli antrenmanlara ve müsabakalara katılan lisanslı, 15 kadın futbolcudan oluşturmuştur.

Çalışma Dizaynı

Katılımcılar çalışma öncesinde bilgilendirilerek, çalışmanın amacı detaylı olarak anlatılmıştır. Araştırmanın ölçümleri, yoğun antrenman ve maç günleri dışında bir gün belirlenerek 20 dakikalık ısınma sonrasında alınmıştır. Ölçümler öğleden sonra 15.00 – 17.00 saatleri arasında yapılmıştır. Katılımcılara, kettlebell antrenman programının ön ve son testleri alınmıştır. Yapılan antrenman programı haftanın üç günü uygulama ve bir gün aralıklarla uygulanmıştır. Program içeriğinde, ilk 15-20 dakika ısınma sürecinden sonra ilk üç hafta 4 kg'lık kettlebell ağırlıkları ile kettlebell swing,high pull,deadlift, planks and med balls ve dynamic warm up egzersizlerini tamamlamışlardır. Programın son üç haftasında ise 5 ve 6 kg'lık kettlebell ağırlıkları aynı egzersizlerin 6 hafta boyunca yapılmıştır. Antrenman programın sürecinden sonra sporculardan son test ölçümler yapıldı en iyi dereceleri kaydedilmiştir.

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların antropometrik ölçümlerinde, vücut ağırlıkları ölçümleri için TANITA marka dijital tartı ile belirlenmiştir. Ölçüm 0,1 kg (100g) duyarlılıktadır. Vücut ağırlıkları çıplak ayaklı ve ince kıyafetli olmalarına dikkat edilerek elle taşınabilen dijital tartı ile ölçülmüştür. Boy uzunluğu sırt düz bir yüzeye dayalı durumda, ayakta, başı dik ve gözler tam karşıya bakar durumdayken (Frankfurt düzlemi) başın tepe noktası ile ayak tabanları arası mesafe dayanılan düzleme yapıştırmalı ya da dayanmalı bir sabit ölçek üzerinden mezura ile ölçüm yapılmıştır.

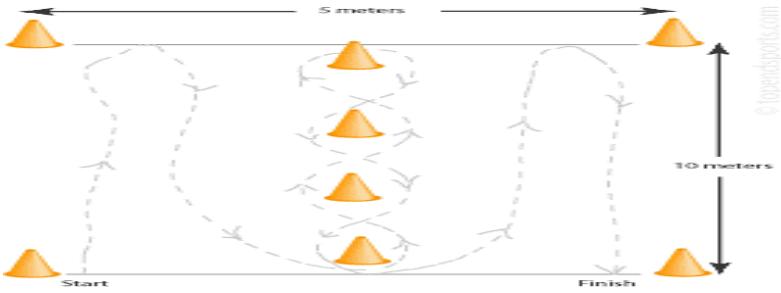
Veri Toplama Araçları

Çalışma süresince kullanılan veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

1. İllinois Çeviklik Test Ölçümü:

Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3.3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan test parkuru kurulur (Şekil 1). Test, her 10 m'de bir 180 º dönüşler içeren 40 m'si düz, 20 m'si koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0.01 sn hassasiyetle ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilir. Test öncesinde deneklere parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verilir. Bundan sonra deneklere

kendi belirledikleri düşük tempoda 5-6 dk ısınma ve germe egzersizleri yaptırılır. Denekler test parkurunun başlangıç çizgisinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yaparlar. Parkuru bitirme zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Tam dinlenme ile test 2 kez tekrarlanır, iyi olan değer kaydedilir (Hazır, 2010; Miller, 2006).



Şekil 1: İllinois Test

2. T Test Ölçümü:

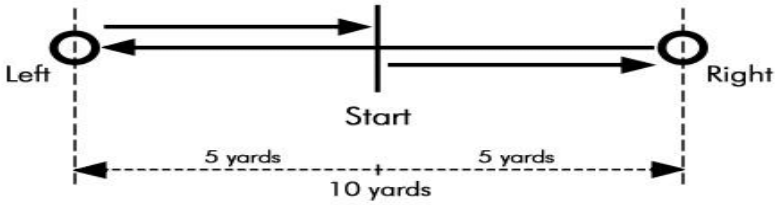
Parkuru hazırlamak için yukarıdaki gibi 4 koni parkura şekil 2 deki gibi dizilir. Katılımcı başla komutu verildiğinde "A" konisinden başlar, "B" konisine düz koşu ile koşar ve sağ eli ile koniye dokunur. Sonra sola "C" konisine doğru yan koşu (side step) ile koşup "C" konisine sol el ile dokunur, sonra sağa doğru "D" konisine yan koşarak sağ eli ile dokunur. Sonra "B" konisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra "A" konisine geri koşu ile geri döner. "A" konisine gelir gelmez kronometre durdurulur. Bu çalışmada katılımcı tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapar. Katılımcının en iyi olan süresi kaydedilir (Kızılet, 2010; Pauole,2000).



Şekil 2: T Testi

3. Pro-Agility Çeviklik Testi:

20 yard koşu testi olarak da bilinen pro-agility çeviklik test alanı (Şekil 3), başlangıç çizgisinin 5 yard (4,57m) soluna ve sağına işaretçilerin yerleştirilmesi şeklinde belirlenir. Başlangıç çizgisine fotocell kapısı yerleştirilir. Tekrarlı geçiş zamanları bu sayede alınabilir. Uygulama başlamadan katılımcı başlangıç çizgisinde yerini alır. Hazır olduğunda önce sağdaki işaretçiye, sonra da soldaki işaretçiye dokunarak başlangıç çizgisinden geçerek testi sonlandırır (Bayraktar, 2013).



Şekil 3: Pro-Agility Test

4. Codat Testi Ölçümü:

CODAT, 5 m'lik düz bir sprint ve ardından üç 3 m'lik sprint içerir. Bu 3 metrelik sprintler, 45 ° ve 90 ° açılarda yapılır. Üçüncü 3 metrelik koşumun ardından, bitiş çizgisine 10 metrelik düz bir koşma var. Bu mesafelerdeki hızın daha hızlı ve daha yavaş saha sporu sporcuları arasında ayrım yaptığı tespit edildiğinden 5 m

ve 10 m lineer sprintler (Lockie ve ark., 2011) ve ayrıca genel lineer hızlanma için önemli olan (Spinks ve ark. ve diğerleri, 2007 ; Sporis ve diğerleri, 2009). Ayrıca, 10 metrelik sprintin dahil edilmesi, rugby birliğinin sporlarından yapılan araştırmaya dayanmaktadır (Docherty ve ark., 1988, Duthie ve ark., 2006), Avustralya futbolu (Dawson ve ark., 2004 , Gray ve Jenkins , 2010) ve futbol (Bangsbo ve diğerleri, 1991), bu oyunlarda sprint süresinin yaklaşık 2 s olduğunu belirtir. Sporcunun hızına bağlı olarak, 2 sn'lik sürat koşusu yaklaşık 10 m'lik bir mesafeye eşit olacaktır (Duthive ark. 2006 ; Lockie ve ark. 2011).

Şekil 4: Codat Test

İstatiksel Analiz

İstatiksel analizler SPSS 22.0 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin ,ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında Paired-t testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Parametreleri

Parametreler	Minimum	Maksimum	Ort. ± Ss
Yaş (yıl)	17.00	24.00	21,01 ±00
Spor yaşı (yıl)	9.00	15.00	11,86 ±66
Boy (cm)	160	171	164,66 ± 66
Vücut Ağırlıkları (kg)	45	67	57,93 ±33

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların, yaş ortalamaları 21,01 ±00 yıl, boy ortalamaları 164,66 ± 66 cm, vücut ağırlıkları 57,93 ±33 kg, spor yaşı ortalamaları 11,86 ±66 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

	Ön Test		Son Test			
Parametreler	**Min- Mak.**	**Ort. ± Ss**	**Min- Mak.**	**Ort. ± Ss**	**t**	**p**
Codat Test	5.78-6.80	6,22±8.00	5.43-6.11	5,80±8.00	3,967	,001
T test	10.36-11.64	10,93±4.70	9.52-11.01	10,13±3.30	5,053	,000
İllinois Test	15.98-18.38	17,01±8.00	14.41-17.12	15,56±7.30	5,946	,000
Pro-Agility Test	5.36-6.50	6,25±0.70	5.16-6.13	5,65±7.38	3,974	,001

$P<0.05$

Tablo 2'ye baktığımızda katılımcıların ön test ve son test değerleri arasındaki anlamlılık farklarına baktığımızda; Codat ön test ortalaması 6,22±8.00 m/sn iken, son test ortalaması 5,80±8.00 m/sn, T test ön test ortalaması 10,93±4.70 m/sn iken, son test ortalaması 10,13±3.30 m/sn, İllinois ön test ortalaması 17,01±8.00 m/sn iken, son test ortalaması 15,56±7.30 m/sn, Pro-Agility ön test ortalaması 6,25±0.70 m/sn iken, son test ortalaması 5,65±7.38 m/sn 'dir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbol yapısı gereği sürekli olarak reaksiyon özelliğinin iyi olması, yön değişikliklerinin bol olduğu ve süratin son derece önemli olduğu bir branştır. Her bir mevkide oynayan sporcunun ani yön değiştirmeleri ve zaman zaman görev alanlarının dışında da hareket etmeleri beklenmektedir. Savunma ve hücum oyuncuları gerektiğinde birbirlerine yardımcı olmalıdır (Taş ve ark. 2013). Son yıllarda dünyada ve ülkemizde kadınların anlamlı bir şekilde futbol aktivitelerine katılımı, liglerin düzenlenmesi; Avrupa ve dünya şampiyonalarının yapılması, olimpiyatlarda tam madalyalı spor olması, kadın futboluna olan ilgiyi artırmaktadır. Dünyada kadın sporunun öneminin artması bu konuda çalışmalara ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur.

Yapılan bu çalışma kapsamında; kadın futbolcularda 6 haftalık kettlebell antrenman programının çeviklik veya patlayıcı güç performansının etkilerine bakılmıştır.

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların, yaş ortalamaları 21,01 ±00 yıl, boy ortalamaları 164,66 ± 66 cm, vücut ağırlıkları 57,93 ±33 kg, spor yaşı ortalamaları 11,86 ±66 yıl olarak tespit edilmiştir.

Çoban (2017) kadın futbolcular ile yapmış olduğu çalışmada 1. Lig Grubunun yaş 21,26 ± 2,08 (yı), boy 65,53 ± 5,65 (cm), BKİ 20,64 ± 1,16 (kg/m²) ve sporcu yaşı ortalaması 7,53 ± 3,41 (yıl) olarak tespit etmiştir. Çoban'ın yapmış olduğu çalışmada ki fizyolojik bilgiler ile yapılan çalışmamızda ki fizyolojik bilgiler arasında paralellik gösterdiği bulunmuştur.

Çalışmamızın sonuçlarına göre kadın futbolcuların vücut ağırlıkları ortalaması 57,93 kg iken Topuz (2008) ve Arı(2012) yapmış olduğu çalışması ile benzerlik göstermektedir. Acar'ın (1995) yapmış olduğu çalışmadaki değerler biraz daha yüksektir. İki çalışma arasında fark, vücudun egzersizlere verdiği tepkinin kilo kaybı olarak ortaya çıkması şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda yaş ortalamalarının 21,01 yıl bulunur iken, Arabacı ve ark. (2010) taekwondo sporcuları ile yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların yaş 14,4 ± 3,4 (yıl), yaş 13.7 ± 1.5 (yıl) ve erkek katılımcıların, yaş ortalamaları 14.7±3.9 (yıl) olmak üzere toplam otuz bir bayan taekwondocu gönüllü olarak katılmıştır. Yapılan çalışma sonuçları ile Arabacı ve ark. Yapılan çalışmamızla bu çalışma arasında bir paralellik olmadığı tespit edilmiştir.

Çakmakçı, 1999'da yaptığı bir araştırmada, Gürcistan ve Türkiye Boks Millî Takımlarının fizyolojik profillerini kıyaslamış, burada A millî boks takımımızın ağırlık ortalamasını 66.81 kg, Gürcistan boks millî takımının 75.50 kg olarak tespit etmiştir.

Literatürdeki yapılan çalışmalar ile yaptığımız çalışmadan elde edilen demografik bilgilerle çok yakın bir paralellik göstermemektedir.

Yaptığımız çalışmada Tablo 2'ye baktığımızda; katılımcıların ön test ve son test değerleri arasındaki anlamlılık farklarına baktığımızda; Codat ön test ortalaması 6,22±8.00 m/sn iken, son test ortalaması 5,80±8.00 m/sn, T test ön test ortalaması 10,93±4.70 m/sn iken, son test ortalaması 10,13±3.30 m/sn, İllinois ön test ortalaması 17,01±8.00 m/sn iken, son test ortalaması 15,56±7.30 m/sn, Pro-Agility ön test ortalaması 6,25±0.70 m/sn iken, son test ortalaması 5,65±7.38 m/sn 'dir olarak belirlenmiş ve istatiksel anlamda ($P<0.05$) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Hazır ve Ark. (2010) genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda illinois test skoru 15.83 ± 0.42 sn, 505 test skoru 2.6 ± 0.12sn olarak tespit etmişlerdir. Piper (2009) yaptığı çalışmada T-test sonuçlarını istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Bu çalışmada bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Royer (2008)'in çalışmasına göre; 17 bayan üzerinde uyguladığı T-Test sonucunu anlamsız bulmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamızla çelişmektedir. T testi ölçümlerindeki artışın, çalışmaya katılan gönüllülerin yaş farkından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yitik (2018) Uşak ilinde farklı amatör kulüplerde futbol oynayan, düzenli antrenman yapan, gönüllü 77 sağlıklı erkek sporcu ile yaptığı çalışmada; katılımcıların sıçrama performansları, Aktif Sıçrama (AS) ve Skuat Sıçrama (SS) testleri ile hız değerleri, 10 m ve 30 m testleri ve çeviklik değerleri, 505 çeviklik ve T-test ile belirlemiştir. Çalışmanın sonunda tüm parametreler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Sporcuların AS ve SS ile 505 Çeviklik test değerleri arasında negatif yönde zayıf bir korelasyon

olduğu tespit edilmiştir. (p=0.00). Çalışmaya katılan genç futbolcuların 10 m ivmelenme değerleri 1.6 ± 0.02 sn, 30 m maksimal hız değerleri 4.26 ± 0.03 sn, 505 çeviklik testi değerleri 2.66 ± 0.02 sn, T-test çeviklik değerleri 10.4 ± 0.08 sn, AS değerleri 38.9 ± 0.64 cm olduğu tespit edildi.

CODAT için kaydedilen zamanlar, aynı zamanda testin saha sporu sporcuları için geçerliliğinin bir ölçüsünü de sağlar. CODAT'ın tamamlanması yaklaşık 6 s sürdü; bu, maksimum yön değiştirme hızı testi için kabul edilebilir bir süre olarak önerildi (Meir ve ark. 2001). Alan sporu literatürünün gözden geçirilmesinde, (Glaister, 2005) , rugby birliği, futbol ve çim hokeyi gibi sporlarda yüksek yoğunluklu çalışma sürelerinin 4-7 sn. Örnek olarak, Avustralya futbolunda hızlı koşma ve sprint çabaları genellikle 6 saniye veya daha az sürer (Dawson ve ark. 2004). Yapılan çalışmada; Linford ve arkadaşları (2006), 6 hafta süresince yapılan nöromüsküler antrenmanların sağlıklı bireylerde peroneus longus kasının reaksiyon zamanını ve çevikliği geliştirdiğini saptamışlardır.

Kettlebell antremanının dinamik, bütün vücut yapısının, aynı anda fiziksel uygunluğun birçok yönüne etki ettiği kanıtlanmıştır. Birkaç çalışma, kettlebell antrenmanının göreceli şiddetinin kardiyorespiratuarın iyileştirilmesi için yeterli olması gerektiğini belirlemiştir (Lippincott Williams & Wilkins,2010). McGill ve Marshall ayrıca, kettlebell salınımının tepesindeki "darbeleri" eklemenin, abdominal kasların aktivasyonunu önemli ölçüde artırdığını bulmuşlardır. Bu artış merkez aktivasyonu, potansiyel olarak merkez gücünü artırabilir. Kettlebell kullanımını araştıran çalışmaların çoğu tek bir kettlebell eğitim oturumunun akut etkilerini inceledi. Çok az sayıda çalışma, uzunlamasına bir kettlebell eğitim programının sonucundaki eğitim faydalarını değerlendirmiştir. Literatür kaynaklarına bakıldığında, birçok çalışmaların yapılan çalışmamızla paralellik gösterdiği ve etkilerinin olduğu belirtilmiştir.

Gelişim aşamasında olan kadın futbolculara yönelik olarak düzenlenecek antrenman programlarının kadın futbolunun ilerlemesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla kadın futboluna yönelik antrenman programları geliştirmeye yönelik çalışmaların kadın futbolcuların bireysel performanslarının arttırılmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, araştırma da elde edilen bulgular ışığında, kadın futbolcuların 6 haftalık kettlebell antrenman programının çeviklik parametresi üzerinde etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu antrenman programının daha gelişilebilir, farklı branşlarda ve her yaş grubuna göre uygun olabilirlik düzeyde uzun süreli çalışmalar yapılarak diğer parametrelerinin incelenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar F. Bayan futbolcuların motorik ve morfolojik özelliklerinin performansa etkileri. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1995.
- Albay MD, Tutkun E, Ağaoğlu S, Canikli A, Albay F. Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; 6(1): 13-20.
- Altinkök M, Ölçücü B (2012) 10 Yaş Tenisçilerde Yarışma Öncesi Postural Kontrol ile Çeviklik Performanslarının İncelenmesi. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science; 14(2): 273-276
- Aşçı Alper (2013) Çocuklarda çeviklik antrenmani HÜ Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu(internet erişimi).
- Arı Y. On iki haftalık pliometrik antrenman programının 14-16 yaş grubu bayan futbol- cuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
- Bayraktar, I. (2013). Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. Akademik Bakış Dergisi. ISSN:1694 - 528X(35)1-8.
- Chelladurai P. (1976): Manifestations of agility. Journalof the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42 (3): 36-41,
- Crespo M, Miley D.(1998) Advanced Coaches Manual.Bahamas Canada, West Bay Street Nassau. 1: 149.
- Çömük N, Erden Z (2010) Artistik buz pateninde üçlü sıçrayış performansının çeviklik ve reaksiyon zamanı ile ilişkisi. Fizyoterapi Rehabilitasyon. 21(2):75-80

- Günay M, Erol AE, Savaş S. Futbolculardaki kuvvet, esneklik-çabukluk ve anaerobik gücün boy, vücut ağırlığı ve bazı antropometrik parametreler ile ilişkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1994; 5(4): 3-11.
- Hadzic V, Sattler T, Veselko M, Markovic G, Dervisevic E. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. Journal of Athletic Training. 2014;49(3):338-44.
- Hazır T, Mahir ÖF, Açıkada C, (2010) Genç Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki, Hacettepe J. of Sport Sciences, 21 (4), 146–153
- Homberg P. Agility training for experienced athletes: A dynamical system approach. Strength Cond J. 2009;31:73–78.
- Kalyon TA. Spor hekimliği, sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. GATA Basımevi: Ankara; 1990.
- Karacabey, K.(2013). Sporda performans ve çeviklik testleri. International Journal of Human Sciences, 10(1), 1693-1704.
- Kızılet A., Atılan O, Erdemir I (2010) The effect of the different strenght training on Quickness and jumping abilities of basketball Players between 12 and 14 age group. atabesbd 2010; 12 (2) : 44-57,
- Little T., Williams AG (2005) Profesyonel futbol oyuncularında ivme, maksimum hız ve çeviklik özellikleri . Güç ve Koşullandırma Araştırmaları Dergisi 19 , 76-78
- Lockie RG, Murphy AJ, Knight TJ, Janse De Jonge XAK (2011) Saha sporu atletlerinde hızlanma yeteneğini farklılaştıran faktörler . Güç ve Koşullandırma Araştırmaları Dergisi 25 , 2704-2714,
- Miller MG, Herniman JJ, Ricard MD, CheathamCC, Michael TJ. (2006). The effects of a 6-Week plyometric training program on agility, JSSM,ss.459-460,
- Murphy AJ, Lockie LG, Coutts AJ. Kinematic determinants of early acceleration in field sport athletes. J Sport Sci. 2003;2:144–150.

- Ostenberg A, Roos E, Ekdahl C, Roos H. Isokinetic knee extensor strength and functional performance in healthy female soccer players. Scand J Med Sci Sports. 1998;8(5 Pt 1):257-64.
- Önver M. Dünyada ve Türkiye'de bayan futbolunun gelişimi ve Türkiye'de bayan fut- bolunun psiko-sosyal boyutu. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2002.
- Pearson, A. (2001). Speed, Agility and Quickness for Soccer.London: A & C Black,
- Renklikurt, T. (1991). Futbol Kondisyon El Kitabı. T.F.F: Eğitim Yayınları, 8.
- Sevim Y. (1995) Antrenman Bilgisi. Ankara. Gazi Büro Kitabevi. Özkan Matbaacılık.
- Sevim Y., Savaş S. (1993). Sporda Yetenek Seçimi. Bilim ve Teknik Dergisi, 785-788.
- Sheppard JM. Young WB. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919 – 932.
- Taş M, Sevim O, Özkan A, Akyüz M, Akyüz Ö, Uslu S. Yıldız Basketbol Milli Takımında Yer Alan Kız Sporcuların Anaerobik Performans ve Kuvvet Değerlerinin Belirlenmesinde Çevresel Ölçümlerden Elde Edilen Bazı Değerlerin Rolü, International Journal of Science, Culture, and Sport, Vol. 1, Issue 3, 2013; 12-20,
- Tsatsouline P, editor. The Russian Kettlebell Challenge. Xtreme fitness for hard living comrades. Little Canada; 2001.
- Trzaskoma Z. Wybrane zagadnienia procesu treningowego w podnoszeniu ciężarów [Selected issues in the training process in weightlifting]. Instytut Sportu. Warszawa; 1985. Polish.
- Topuz F. Özel pliometrik çalışmaların genç voleybolcuların bacak güç gelişimine etkisi. Kırıkkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale, 2008.
- Yitik, R., Genç Erkek Futbolcularda Farklı İki Dikey Sıçrama Testi İle Sprınt ve Yön Değişim Zamanı Arasındaki İlişki, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

SB187

O_2 ALIMININ ARTAN YÜKE KARŞI VE SABİT YÜK EGZERSİZ TESTLERİNDE VERDİĞİ CEVAPLARIN SEDANTER ERKEK DENEKLERDE KARŞILAŞTIRILMALI DEĞERLENDİRİLMES

Seda Uğraş[1,2] Çağrı Özdenk[1,3] Oğuz Özçelik [1]

1 Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D., Elazığ oozcelik@firat.edu.tr
2 Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D., Yozgat seda.ugras@bozok.edu.tr
3 Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek Okulu, Bayburt ozdenkcagri@hotmail.com

ÖZET

Kas egzersiz aktiviteleri sırasında her bir kg vücut ağırlığı için maksimal O_2 alımı kardiyopulmoner ve kas metabolik oksidatif sistem fonksiyonların ölçülüp değerlendirilmesinde yüksek standartlara sahip bir kriteri olarak değerlendirilmektedir. VO2max ayrıca fitnes seviyesi ölçülüp değerlendirilmesinde kullanılan önemli bir parametredir.

Bu çalışmada fitnes ölçümünde kullanılan maksimal egzersizdeki O_2 alım değerlerinin anaerobik metabolizma başlangıcını tanımlayan anaerobik eşik (AE) deki ve egzersiz hiperventilasyonunun başlangıç noktasını tanımlayan solunum kompanzasyon noktasındaki (SKN) O_2 alım sonuçları ile karşılaştırılmalı olarak değerlendirilmesi amaçladı.

Toplam 10 sağlıklı genç erkek denek (20.2±1.5 yıl; 75.8 ± 5.1 kg) bisiklet ergometre ile başlangıçta artan yüke karşı yapılan egzersiz testini yoruluncaya kadar sürdürdüler (15 W/dk). Standart V-slope yönetmi ile AE ve CO_2 atılımı için solunum eşitliği (V_E/VCO_2) ile SKN hesaplanması yapıldı. Bunu takiben denekler farklı günlerde bir tanesi AE de diğeri SKN de olmak üzere 2 tane sabit yük egzersiz testini tamamladılar (30 dk). Solunum ve gaz değişim parametreleri metabolik gaz analizörü kullanılarak solunumdan-solunuma ölçülerek değerlendirildi. Lineer regresyon analiz yöntemi sonuçların istatistiksel olarak değerlendirilmesinde kullanıldı ($p<0.05$).

Maksimal egzersiz değeri (ortalama±SD) 219±21 W bulundu. Her bir kg vücut ağırlığı için VO2 değeri maksimal egzersizde 38.86±5.5 ml/dk/kg, AE de 22.21±2.9 ml/dk/kg ve SKN de ise 33.03±4.6 ml/dk/kg olarak bulundular. AE ve SKN değerlerinin VO_2max değerine oranları sırası ile %57 ve %73 olarak bulundular. AE ($R=0.835$, $p=0.002$) SKN ($R=0.804$, $p=0.004$) ve VO_2max değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulundu.

VO_2max, maksimal egzersizdeki kas aktiviteleri sırasında maksimal O_2 alım miktarını yansıtmaktadır. İlave olarak her bir kg vücut ağırlığı için VO_2 değeri ise bireylerin O_2 kullanımını gösteren önemli bir fitnes değerlendirme aracı olarak kullanılmaktadır. Buna karşılık AE ve SKN deki her bir kg vücut ağırlığı için VO_2 değerleri de ilave olarak metabolik asitin artmadığı yani aerobik egzersizdeki ve egzersiz hiperventilasyonunun henüz başlamadığı noktadaki O_2 kullanım kapasitelerini gösteren 2 önemli fitnes ölçüm değeri olarak görünmektedir.

AE ve SKN deki her bir kg vücut ağırlığı için VO_2 değerleri de deneklerin fitnes durumunu gösteren önemli parametreler olarak kullanıla bilinir.

***Anahtar Kelimeler*:** Egzersiz, O_2 alımı, anaerobik eşik

COMPARATİVELY EVALUATİNG O_2 UPTAKE İN RESPONSE TO AN INCREMENTAL AND CONSTANT LOAD EXERCİSE TESTS İN SEDENTARY MALE SUBJECTS

ABSTRACT

The maximal O_2 uptake (VO_{2max}) for each kg of body weight, as measured during muscular exercise, is widely considered to be gold standard measurement of integrated cardiopulmonary-muscle metabolic oxidative function. VO_2max can also be widely used as an important fitness measurement tool.

We intended to comparatively evaluate fitness measurement using VO_2 at the anaerobic threshold (AT) reflects the onset of anaerobic metabolism, at respiratory compensation point (RCP) reflects the onset of exercise hyperventilation and at maximal exercise performance (Wmax).

Total of 10 healthy young male subjects (20.2±1.5 yrs; 75.8 ± 5.1 kg) initially performed an incremental exercise to exhaustion (15 W/min) using cycle ergometer. Standard V-slope method used to evaluate AT and

ventilatory equivalent for CO_2 output (V_E/VCO_2) used to evaluate RCP. Then, they performed 2 constant load exercise tests: at the AT and RPC (i.e. 30 mins), on different days. Ventilatory and pulmonary gas exchange parameters were measured breath-by-breath using metabolic gas analyser. Linear regression test was used to analyse statistically significance of the data ($p<0.05$).

Wmax (mean±SD) was found to be 219±21 W. VO_2 for each kg of body weight was 38.86±5.5 ml/min/kg at maximal exercise, 22.21±2.9 ml/min/kg at AT and 33.03±4.6 ml/min/kg at RCP. The percentage of AT and RCP to VO_2max were found to be 57% and 73%, respectively. There were significant correlations between AT ($R=0.835$, $p=0.002$), RCP ($R=0.804$, $p=0.004$) and VO_2max.

VO_2max could reflect maximum amount of O_2 uptake during muscular exercise. In addition, VO_2 for each kg of body weight can reflects an individual O_2 utilisation and considered as important fitness measurements. However, VO_2 for each kg of body weight at the AT and RCP also reflects 2 additional important fitness measurement points: highest O_2 utilisation capacity without metabolic acidosis and exercise hyperventilation, respectively.

VO_2 for each kg of body weight at the AT and RCP could also provide significant data with regarding the subject's fitness status.

Keywords: Exercise, O_2 uptake, anaerobic threshold

GİRİŞ

Bireylerin iş yapabilme kapasitesini tanımlayan aerobik fitnesin belirlenmesi klinik ve spor bilimlerinin üzerinde durduğu önemli konuların başında gelmektedir (Wasserman ve ark 2012). Egzersiz sırasında kaslarının artan metabolik ihtiyacının karşılanabilmesi için solunum ve kardiyovasküler sistemin uygun oranlarda fonksiyonlarında artış göstermesi gerekmektedir (Whipp &Ward 2005). Egzersiz sırasında artan metabolizma ihtiyacının karşılanması vücuttaki organ ve sistemlerin fonksiyonel durumlarının çalışma kapasitelerine bağlıdır. İş gücü şiddetinin düzenli arttığı (incremental) egzersiz testi sırasında vücudun maksimal O_2 alımı (VO_2max l/dk) miktarı kardiyopulmoner ve kas metabolik oksidatif sistem fonksiyonların ölçülüp değerlendirilmesinde yüksek standartlara sahip önemli bir kriter olarak yaygın olarak kullanılmaktadır (Wasserman ve ark 2012). Maksimal egzersiz sırasında her bir kg vücut ağırlığı için VO_{2max} (ml/dk/kg) değeri tüm dünyada bireylerin fitnes seviyesi ölçülüp değerlendirilmesinde en sık kullanılan önemli bir parametredir (Hansen ve ark 1984). İş gücü şiddetinin düzenli arttığı egzersiz sırasında metabolizmanın aerobikten anaerobiğe geçtiği noktayı tanımlayan anaerobik eşik (AE) (Wasserman ve ark 2012) ve egzersiz hiperventilasyonunun başlangıç noktasını tanımlayan solunum kompanzasyon noktası (SKN) bireylerin iki önemli egzersiz metabolizma değişim noktasını tanımlamaktadır (Algul ve ark 2017).

Bu çalışmadaki amacımız aerobik fitnes ölçümünde kullanılan maksimal egzersizdeki her bir kg vücut ağırlığı için O_2 alım değerlerinin anaerobik metabolizma başlangıcını AE deki ve egzersiz hiperventilasyonunun başlangıç noktasını tanımlayan SKN deki değerleri ile olan ilişkisini belirleyerek bireylerin maksimal efora ulaşmadan daha alt seviyelerdeki egzersiz testlerinde fitnes ölçümlerinin etkinliğini belirlemektir.

YÖNTEM

Toplam 10 sağlıklı genç erkek denek (20.2±1.5 yıl; 75.8 ± 5.1 kg) lokal etik kuruldan alınan onay belgesini okuyup imzaladıktan sonra bu çalışmaya katıldılar. Deneklerin herhangi bir metabolik kardiyak veya respiratuvar hastalığı olmamasına dikkat edildi. Deneklerden alkol sigara veya herhangi bir ilaç kullananlar çalışmaya dahil edilmediler.

Denekler akşam açlığını takiben sabah saat 08:00-09:00 arasında egzersiz laboratuvarında elektromanyetik bisiklet ergometre ile iş gücü şiddeti düzenli olarak artan yüke karşı yapılan egzersiz testine tabi tutuldular (Whipp ve ark 1981). Egzersiz test protokolü 4 dk lık 20 W ısınma dönemi ile başladı, ve bunu takiben iş gücü 15 W/dk olarak bilgisayar kontrollü artırıldı ve deneklerin pedal çeviremeyecekleri maksimal seviyelerine kadar devam ettirildi (Ozcelik ve ark 1999). Deneklerin 12'li göğüs derivasyonları ile kardiyak parametreleri test sırasında takip edildi. Deneklerin solunum ve akciğer gaz değişim parametreleri solunumdan-solunuma metabolik gaz analizörü ile ölçüldü.

AE ölçümü egzersiz sırasında CO_2 atılımı (VCO_2) ve O_2 alımı (VO_2) arasındaki ilişkiye dayanan standart V-slope yöntemi (VCO_2/ VO_2) ile ölçüldü (Beaver ve ark 1986) . SKN hesaplanmasında CO_2 atılımı için solunum eşitliği (V_E/VCO_2) ve tidal sonu parsiyel CO_2 ($P_{ET}CO_2$ mmHg) atılımı kullanılarak yapıldı (Algul ve ark 2017). Denekler 3 gün ara ile randomize olarak bir tanesi AE de diğeri SKN de olmak üzere 2 tane sabit yük egzersiz testine katıldılar. Egzersiz iş gücü 4 dk lık 20 W ısınma dönemini takiben her bir deneğin kendi AE ve SKN deki iş güçlerine yükseltildi ve 30 dk süre ile test devam ettirildi. Lineer regresyon analiz yöntemi sonuçlar arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak değerlendirilmesinde kullanıldı ($p<0.05$).

BULGULAR

İş gücü şiddetinin düzenli olarak artığı egzersiz sırasında deneklerin ulaştıkları maksimal egzersiz değerleri (ortalama±SS) 219±21 W bulundu. Deneklerin maksimal egzersizdeki her bir kg vücut ağırlığı için O_2 alım değeri 38.86±5.5 ml/dk/kg olarak bulundu. AE deki ve SKN deki her bir kg vücut ağırlığı için O_2 alım değerleri ise 22.21±2.9 ml/dk/kg ve 33.03±4.6 ml/dk/kg olarak bulundular. AE ve SKN O_2 alım değerlerinin VO_2max dak değerine oranları sırası ile %57 ve %73 olarak bulundular.

AE deki her bir kg vücut ağırlığı başına alınan O_2 miktarı ile maksimal egzersizde alına O_2 miktarı arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon gözlendi (R=0.835, p=0.002) (Şekil 1).

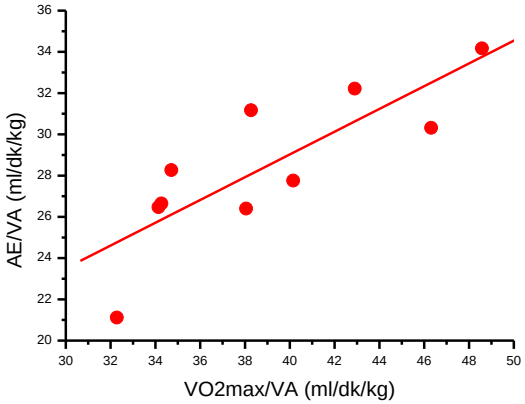
Şekil 1: Her bir kg vücut ağırlığı için O_2 alım değerlerinin anaerobik eşik (AE) ve maksimal egzersiz kapasitesindeki (VO_2max) değerlerinin korelasyon analizi.

SKN deki her bir kg vücut ağırlığı başına alınan O_2 miktarı ile maksimal egzersizde alınan O_2 miktarı arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon gözlendi (R=0.804, p=0.004) (Şekil 2).

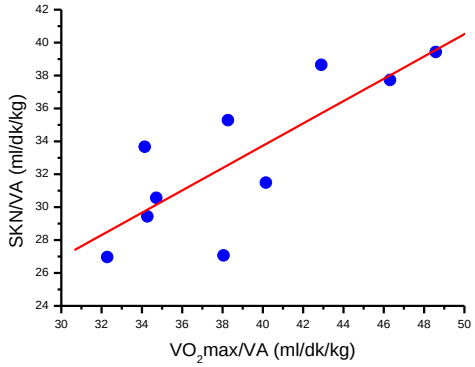
Şekil 2: Her bir kg vücut ağırlığı için O_2 alım değerlerinin solunum kompanzasyon noktası (SKN) ve maksimal egzersiz kapasitesindeki (VO_2max) değerlerinin korelasyon analizi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

VO_2max, maksimal egzersizdeki kas aktiviteleri sırasında deneklerin çıkabilecekleri en üst O_2 alım miktarını yansıtmaktadır (Poole ve Jones 2017). Bu değer kalp dolaşım ve metabolik sistemlerin gücü ve sağlamlığı oranında artışlar gösterirken bu organ ve sistemlerin çalışma zayıflığı durumunda ise bu değer azalmalar göstermektedir (Day ve ark 2003). Bu ise genel olarak fitnes durumunu yansıtan önemli bir parametre olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte O_2 alım değerinin kg vücut ağırlığı başına değeri ile standart hale getirilerek deneklerin fitnes durumu net olarak yansıtılmaktadır. Buna karşılık iş gücünün düzenli olarak arttığı egzersiz kişilerin en üst noktasına kadar devam ettirildiği için



şidde li yoğunluk içeren bir testtir. Buna karşılık aerobik metabolizmanın baskın olduğu hafif orta yoğunluk içeren AE deki egzersiz (Ozcelik ve ark 2015), ve kan laktik asidinin artmayıp baskılandığı orta ağır yoğunluk içeren SKN deki egzersizler (Whipp ve ark 1989) zorluk açısından maksimal egzersize göre avantaj saylamaktadırlar Önemli bir fitnes göstergesi olan vücu



ağırlığı için O_2 alım değerlerinin AE SKN ve VO_2max'daki değerlerininim istatistiksel olarak anlamlı korelasyonu deneklerin fitnes kapasitelerini ölçerken hafif orta veya ağır egzersizlerle de yapılabileceğini göstermektedir.

Böylece AE ve SKN deki her bir kg vücut ağırlığı için VO_2 değerleri de ilave olarak metabolik asidin artmadığı yani aerobik egzersizdeki ve egzersiz hiperventilasyonunun henüz başlamadığı noktadaki O_2 kullanım kapasitelerini gösteren 2 önemli ve güvenli fitnes ölçüm değeri olarak görünmektedir. Buna karşılık daha yüksek sayıda ve farklı fitnes seviyesine sahip deneklerle bu çalışmanın desteklenmesi ileriki çalışmalarda yapılması gereken önemli konudur.

KAYNAKÇA

Algul., S, Ozcelik., O, Yilmaz, B. 2017. Evaluation of relationship between aerobic fitness level and range of isocapnic buffering periods during incremental exercise test *Cell Mol Biol (Noisy le Grand),* 63 (3), 78-82.

Beaver, WL., Wasserman, K.., Whipp, BJ. 1986. *A new method for detecting anaerobic threshold by gas exchange. J Appl Physiol*, 60(6), 2020-2027.

Day, JR., Rossiter, HB., Coats, EM., 2003. Skasick, A., Whipp, BJ. The maximally attainable VO2 during exercise in humans: the peak vs. maximum issue. *J Appl Physiol* , 95(5), 1901-1907.

Hansen, JE., Sue. D., Wasserman, K. 1984. Predicted values for clinical exercise testing. *Am Rev Respir Dis*, (129), 49-55.

Ozcelik, O, Ward, S.A., Whipp, BJ. 1999. Effect of altered body CO_2 strores on pulmonary gas exchange dynamics during incremental exercise in humans. *Experimental Physiology*, 84 (5), 1011-1011.

Ozcelik, O., Y, Ozkan., S, Algul., R, Colak. 2015. Beneficial effects of training at the anaerobic threshold in addition to pharmacotherapy on weight loss, body composition, and exercise performance in women with obesity. *Patient Preference and Adherence, (* 9), 999-1004.

Poole, DC., Jones, AM. 2017. Measurement of the maximum oxygen uptake Vo2max: Vo2peak is no longer acceptable. *J Appl Physiol* , 1;122(4), 997-1002. doi: 10.1152/japplphysiol.01063.2016.

Wasserman, K., Hansen,, JE., Sue, DY., et al. 2012. Principles of Exercise Testing and Interpretation: Including Pathophysiology and Clinical Applications. 5th ed. Philadelphia, PA: *Lippincott Williams & Wilkins*

Whipp, BJ., Ward, SA., Rossiter, HB. 2005. Pulmonary O2 uptake during exercise: conflating muscular and cardiovascular responses. *Med Sci Sports Exerc*, (37), 1574-1585.

Whipp, BJ., Davis, JA., Torres, F., Wasserman, K.A. 1981. Test to determine parameters of aerobic function during exercise. *J Appl Physiol,* (50), 217-221.

Whipp, BJ., Davis, JA., Wasserman, K. 1989. Ventilatory control of the 'isocapnic buffering' region in rapidly-incremental exercise. *Respir Physiol*, 76(3), 357-367.

SB188

SEDANTER GENÇ ERKEK DENEKLERDE VÜCUT KİTLE İNDEKSİ, BİYOELEKTRİK İMPEDANS YÖNTEMİ VE BEL-KALÇA ORANINI KULLANARAK VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN KARŞILAŞTIRILMALI OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ

Çağrı Özdenk[1,2] Seda Uğraş[1,3] Oğuz Özçelik [1]

[1] Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D., Elazığ oozcelik@firat.edu.tr
[2] Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek Okulu, Bayburt ozdenkcagri@hotmail.com
[3] Bozok Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji A.D., Yozgat seda.ugras@bozok.edu.tr

ÖZET

Sağlıklı vücut, uygun vücut kompozisyonuna eşlik etmelidir. Bozulmuş vücut kompozisyonları, obezite ve diyabet gibi birçok ciddi sağlık riskine neden olabilir. Klinik ve spor bilimlerinde, olası sağlık problemleri içermeyen optimal vücut kompozisyonunu belirlemek için çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Bu çalışmanın amacı, vücut kitle indeksi (BKİ), biyoelektrik impedans analizi (BIA) ve bel-kalça oranını karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir.

Çalışmaya 18-25 yaş arasında 100 sağlıklı, genç, erkek denek katılmıştır (yaş: 21.3±1.6, boy: 177±6 cm, kilo: 69.8±9.4). Çalışma için etik kurul onayı alınmıştır. Vücut kitle indeksi (BKİ) kilo değerine boyun karesinin oranı olarak hesaplanmıştır (kg\m2). Vücut kompozisyonu ayaktan ayağa biyoelektrik impedans analizi (BIA) kullanılarak belirlendi. Bir gece aç kaldıktan sonra, tüm deneklerin vücut kompozisyonu 08:00-09:00 arasında ölçülmüştür. Kalça-bel oranı olması gerektiği gibi bir uzman tarafından ölçülmüştür. Lineer regresyon analiz yöntemi, sonuçların istatistiksel olarak değerlendirilmesinde kullanıldı ($p<0.05$).

Yağ oranı ile BKİ ($R = 0.90869$ $p <0.0001$), yağ ve BKİ ($R = 0.92927$, $p <0.0001$) arasında anlamlı yüksek pozitif korelasyon olduğunu bulundu. Bununla birlikte, bel-kalça oranı ile BKİ ($R = 0.41604$, $p <0.0001$) ve ayrıca bel-kalça oranı ile yağ kütlesi arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki vardır ($R = 0.41638$, $p <0.0001$).

Vücut kompozisyonunu değerlendirmek için güvenilir, düşük maliyetli, etkili ve invaziv olmayan sistemlere yönelik artan talepler nedeniyle, vücudunun sağlık durumunu değerlendirmek için çeşitli yeni yöntemler ve teknolojiler kullanılmıştır. Biyoelektrik impedans analizi, sağlıklı ve hastalıklı popülasyonlar arasında beslenme spor hekimliği çalışmalarında, ve hidrasyon oranının, yağ kütlesinin ve yağsız kütlenin değerlendirilmesinde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde gelişen bir yöntemdir. BKİ ve BIA yöntemi sağlıklı vücut kompozisyonu üzerinde güçlü bir korelasyon sağlar. Bununla birlikte, bel-kalça oranı BIA ve BKİ değerleri ile karşılaştırıldığında güçlü veri sağlamamaktadır.

BIA, sağlıklı ve hastalıklı denekler arasında vücut kompozisyonunu belirlemek için araştırma ve klinik denemelerde kullanılan yaygın bir yöntemdir.

***Anahtar Kelimeler*:** Beden kitle indeksi, biolelektirk impedans analizi, vücut kompozisyonu

COMPARATIVELY EVALUATION OF BODY COMPOSITION USING BODY MASS INDEX, BIOELECTIRICAL IMPEDANCE METHOD AND WAIST TO HIP RATIO ON SEDANTERY YOUNG MALE SUBJECTS

ABSTRACT

Healthy body should be accompanied with optimal body composition. Impaired body compositions can results many serious health risk including obesity and diabetes. In clinical medicine and sports science, various methods have been used to estimate optimal body composition that may not contain any potential health problems. AIM: The aim of this study was to comparatively evaluate body mass index (BMI) measurement, bioelectric impedance analysis (BIA) and waist-to-hip ratio to obtain any possible correlation between these three methods.

Total of 100 sedentary young male subjects (age:21.3±1.6 year, height: 177±6 cm, weight:69.8±9.4) ages between 18 to 25 were participated to this study. All subjects gave signed informed contents that were approved by the local ethical committee. Body mass index (BMI) estimated with height square in meter divided to height (kg/m2). Body composition was estimated using foot-to-foot bioelectrical impedance analysis (BIA). Following an overnight fasting, all subjects' body composition was measured between 08:00- to 09:00. Waist to hip ratio was measured by an expert as it should be. Linear regression analysis was used to compare values between methods ($p<0.05$).

We have found significant high positive correlation between fat percent and BMI (R=0.90869 p<0.0001), fat and BMI (R=0.92927, p<0.0001). However, there is low but significant correlation between waist to hip ratio and BMI (R=0.41604, p<0.0001) and also waist to hip ratio and fat mass(R=0.41638, p<0.0001). There is a significant. Discussion: Due to increasing demands for accurate, low cost, effective and non-invasive systems for monitoring body composition, various new methods and technologies has been used to evaluate the health condition of human body. Bio impedance analysis is a growing method for body compartments estimation in nutrition studies, sport medicine and evaluation of hydration rate, fat mass and fat free mass between healthy and diseased populations. BMI and BIA method provide strong correlation on healthy body composition. However, waist to hip ratio was not provide strong data compared to BIA and BMI values.
BIA is a common method used for estimating body composition among healthy and diseased subjects in research and clinical trials.

Keywords: Body Mass Index, bioelectrical impedance analyses, body composition

GİRİŞ

Sağlıklı bir sistemin olabilmesinin ilk şartı bireylerin uygun oranda vücut kompozisyonuna sahip olmasına bağlıdır. Bozulmuş vücut kompozisyonları, yağ su kas kemik oranlarındaki anormal farklılaşmalar obezite ve diyabet gibi birçok ciddi sağlık riskine neden olabilen bir durumdur.. Klinik ve spor bilimlerinde, olası sağlık problemleri içermeyen optimal vücut kompozisyonunu belirlemek için çeşitli yöntemler kullanılmıştır (Aune D, 2018). Vücut kitle indeksi ve özellikle de vücut yağ oranı ölçümü, beden kalça ölçümleri başta obezite, kardiyoloji ve nefroloji olmak üzere birçok klinik bilimlerinde, spor bilimlerinde ve halk sağlığı ile ilgili alanlarda sık olarak bireylerin sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olunması amacı ile yapılmaktadır (Kafri MW, 2014; Kreissl A 2019;) Bu çalışmanın amacı, vücut kitle indeksi (BKİ), biyoelektrik impedans analizi (BIA) ve bel-kalça oranını karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya 18-25 yaş arasında 100 sağlıklı, genç, erkek denek katılmıştır (yaş: 21.3±1.6, boy: 177±6 cm, kilo: 69.8±9.4). Çalışma için etik kurul ve katılımcıların onayları alınmıştır. Çalışmaya katılma kriterleri olarak herhangi bedeni fiziksel bozukluğu olmayanlar, sigara alkol kullanmayanlar, herhangi bir metabolik akciğer veya kardiyak iskelet kas hastalığı olmayanlar düzenli olarak amatör veya profesyonel sportif faaliyetlerde bulunmayanlar alınmıştır. Vücut kitle indeksi (BKİ) kilo değerine boyun karesinin oranı olarak hesaplanmıştır (kg\m2). Vücut kompozisyonu ayaktan ayağa biyoelektrik impedans analizi (BIA) kullanılarak belirlendi. Katılımcılar gece aç kaldıktan sonra, sabah 08:00-09:00 arasında vücut kompozisyonları ve bel kalça oranları ölçülmüştür. Katılımcıların mide barsak ve mesanelerinin ölçümler öncesi boş olmasına dikkat edildi. Kalça-bel oranı olması gerektiği gibi bir uzman tarafından ölçülmüştür.
Lineer regresyon analiz yöntemi sonuçlar arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak değerlendirilmesinde kullanıldı ($p<0.05$).

BULGULAR

Yağ oranı ile BKİ ($R = 0.90869$ $p <0.0001$), yağ ve BKİ ($R = 0.92927$, $p <0.0001$) arasında anlamlı yüksek pozitif korelasyon olduğu bulundu.

Şekil 1: Beden kitle indeksi ve vücut yağ oranı arasındaki ilişkinin lineer regresyon analizi (n=100).

Şekil 2: Beden kitle indeksi ve vücut yağ miktarı arasındaki ilişkinin lineer regresyon analizi (n=100).

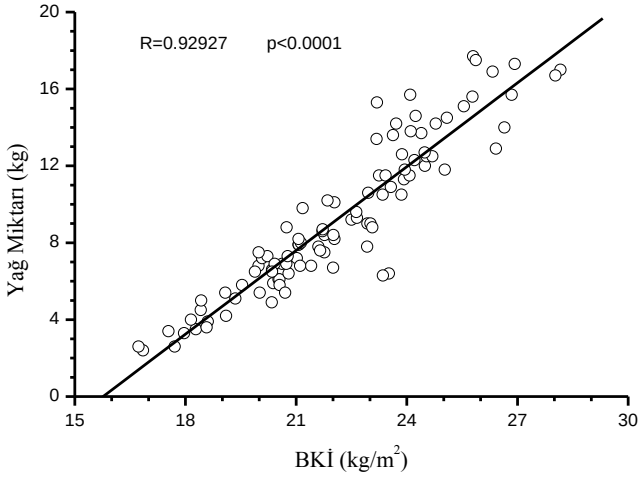
.Bununla birlikte, bel-kalça oranı ile BKİ ($R = 0.41604$, $p <0.0001$) ve ayrıca bel-kalça oranı ile yağ kütlesi arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki vardır ($R = 0.41638$, $p <0.0001$).

Şekil 3: Beden kitle indeksi ve bel/kalça oranı arasındaki ilişkinin lineer regresyon analizi (n=100).

Şekil 4: Vücut yağ miktarı ve bel/kalça oranı arasındaki ilişkinin lineer regresyon analizi (n=100).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Vücut kompozisyonunu değerlendirmek için güvenilir, düşük maliyetli, etkili ve invaziv olmayan sistemlere yönelik artan talepler nedeniyle, vücudunun sağlık durumunu değerlendirmek için çeşitli yeni yöntemler ve teknolojiler kullanılmıştır (Kaya ve Ozcelik 2009; Buksh MJ 2019). Biyoelektrik impedans analizi, sağlıklı ve hastalıklı popülasyonlar arasında beslenme spor hekimliği çalışmalarında ve hidrasyon oranının, yağ kütlesinin ve yağsız kütlenin değerlendirilmesinde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde gelişen bir yöntemdir (Guida B, 2004). BIA güvenli olması, indirekt bir yöntem olması, kısme



düşük maliyeti içermesi, etkili bir değerlendirme yöntemi olması gibi nedenler sonucunda kliniklerde, hastaların vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesinde sık kullanılan bir yöntemdir (Boneva-Asiova Z[1], Boyanov MA. 2008). BKİ ve BIA yöntemi sağlıklı vücut kompozisyonu üzerinde güçlü bir korelasyon sağlar (Şekil 1 ve Şekil 2). BIA yönteminin çocuklarda, gençlerde yetişkinlerde ve yaşlılarda etkili bir yöntem olarak vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesinde kullanılabileceği gösterilmiştir (Houtkooper LB, 1996). Bununla birlikte, bel-kalça oranı BIA (Şekil 4) ve BKİ değerleri ile karşılaştırıldığında (Şekil 3) güçlü veri sağlamamaktadır.

BIA, sağlıklı ve hastalıklı denekler arasında vücut kompozisyonunu belirlemek için araştırma ve klinik denemelerde kullanılan yaygın ve önemli bir yöntemdir.

KAYNAKÇA

Aune, D., Mahamat-Saleh, Y., Norat, T., Riboli, E. (2018). Body fatness, diabetes, physical activity and risk of kidney stones: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Epidemiology*, 33(11), 1033-1047. doi: 10.1007/s10654-018-0426-4.

Boneva-Asiova, Z1., Boyanov, MA. (2008). Body composition analysis by leg-to-leg bioelectrical impedance and dual-energy X-ray absorptiometry in non-obese and obese individuals. *Diabetes Obes Metabolism.* 10(11), 1012-1018. doi: 10.1111/j.1463-1326.2008.00851.x.

Buksh, MJ., Hegarty, JE., Griffith, R., Alsweiler, JM., McKinlay, CJ., Harding, JE. (2019). Relationship between BMI and adiposity among different ethnic groups in 2-year-old New Zealand children. hPOD Study Team. *British Journal of Nutrition.* 121(6), 670-677. doi: 10.1017/S000711451800380X.

Guida, B1., Trio, R., Nastasi, A., Laccetti, R., Pesola, D., Torraca, S., Memoli, B., Cianciaruso, B. (2004). Body composition and cardiovascular risk factors in pretransplant hemodialysis patients. *Clinical Nutition.* 23(3):363-372.

Houtkooper, LB., Lohman, TG., Going, SB., Howell, WH. (1996). Why bioelectrical impedance analysis should be used for estimating adiposity. *American Journal Clinical Nutrition*, (64), 436-448.

Kafri, MW., Potte,r JF., Myint, PK. (2014). Multi-frequency bioelectrical impedance analysis for assessing fat mass and fat-free mass in stroke or transient ischaemic attack patients. *European Journal Clinical Nutrition,,* 68(6), 677-682. doi: 10.1038/ejcn.2013.266.

Kaya, H., Özçelik, O. (2009). Comparison of effectiveness of body mass index and bioelectric impedance analysis methods on body composition in subjects with different ages and sex. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tip Dergisi*, 23 (1), 1-5.

Kreissl, A., Jorda, A., Truschner, K., Skacel, G., Greber-Platzer, S. (2019). Clinically relevant body composition methods for obese pediatric patients. *Bio Med Central Pediatr.* 21;19(1), 84. doi: 10.1186/s12887-019-1454-1452.

SB202

YAŞLI SIÇANLARDA YÜKSEK YOĞUNLUKTA İNTERVAL EGZERSİZİN PLAZMA IGF-1 DÜZEYLERİNE VE KARACİĞERİN IGF-1 ÜRETİMİNE ETKİSİ

[1]Dr Ferda Hoşgörler

[1] Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji AD, ferdahosgorler@gmail.com

ÖZET

Giriş: Büyüme hormonunun önemli mediyatörü olan Insulin like Growth Factor-1 (IGF-1), glukoz, protein ve yağ metabolizmasında anabolik etkileri olan ve farklı gen ekspresyonlarını indükleyebilen büyüme faktörüdür. IGF-1'in metabolizma etkilerinden sorumlu olan sirkülatuar IGF-1'in büyük kısmı karaciğerde üretilir. Yaşlanmayla birlikte Growth Hormon (GH) ve IGF-1 düzeyleri düşmektedir. Çalışmalarda IGF-1'in ilerleyen yaşla ilişkili sarkopeni ve kas fonksiyonlarında azalmayla ilişkili olduğu görülmüştür. Ağır egzersiz çalışmalarında kanda IGF-1 düzeylerinde azalma kaydedilmiştir. Yaşlılarda egzersiz ve GH eksilmesi IGF-1 düzeylerinde azalmaya yol açabilir. IGF-1'in azalması kas yapısı ve fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek yaşlı morbidite ve mortalitesine katkıda bulunabilir. Çalışmanın amacı yüksek yoğunlukta interval egzersizin yaşlılarda kan IGF-1 ve karaciğerde üretilen IGF-1 düzeylerine etkisini değerlendirmektir.

Yöntem: 22-24 aylık Sprague-Dawley erkek sıçanlar iki grupta incelendi. Egzersiz grubundaki sıçanlar treadmil aparatı kullanılarak yüksek yoğunlukta interval egzersize 7 hafta süreyle maruz kaldılar. Diğer gruba egzersiz yaptırılmadı. Egzersiz periyodu sonunda eğersiz yapan ve yapmayan gruplar anestezi altında sakrifiye edildi. Karaciğer ve kan dokularında IGF-1 düzeyleri ELISA yöntemi ile ölçüldü. İstatistik değerlendirmeler için Mann Whitney-U testi SPSS 24 programı kullanılarak yapıldı. $P<0,05$ değerler istatistik olarak anlamlı kabul edildi.

Sonuçlar: Egzersiz yapan grupta yapmayan gruba göre serum IGF-1 düzeylerinin değişmediği görüldü. Karaciğer IGF-1 düzeyleri egzersiz yapan grupta belirgin olarak düşük bulundu.

Tartışma: Egzersiz metabolik ve hemodinamik etkilerle ve çok kompleks süreçlerle karaciğer IGF-1 üretimi etkilemektedir. Şiddetli egzersizde kanda IGF binding protein (IGFBP) düzeylerinin yükseldiği bildirilmiştir. IGFBP, IGF-1 ile bağlanarak etkisini uzatmaktadır. IGF-1'in kanda etkisinin uzaması nedeniyle karaciğerde sentezlenen IGF-1 düzeyleri düşük bulunmuş olabilir. IGF-1'in dokularda glukoz uptake'ini artırıcı etkisi vardır. Uzun süreli egzersizde uzamış kan şekeri düşüklüğü IGF-1'in karaciğerdeki sentezinin baskılanmasına yol açabilir. Yapılan bir çalışmada egzersiz sırasında artan protein ve enerji ihtiyacının karşılanmaması durumunda karaciğerde IGF-1 üretiminin baskılanabileceği bildirilmiştir. Çalışmamızda egzersiz sırasında enerji takviyesi verilmemesi nedeniyle karaciğerde IGF-1 üretiminin azalmış olduğu düşünülmüştür.

Sonuç: Yaşlılarda yüksek yoğunlukta egzersiz kan IGF-1 düzeylerini düşürmemiştir. Yaşlı bireylere egzersiz sırasında enerji takviyesi verilmemesi karaciğerde IGF-1 üretimini düşürebilir. Yaşlı bireylerde yüksek yoğunlukta egzersiz programında kalori desteği verilmesinin IGF-1 üretimine etkisi ileri çalışmalarla desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: IGF-1, interval egzersiz, yaşlı, sarkopeni

ABSTRACT

INTRODUCTION: Insulin like growth hormone-1 (IGF-1), which is an important mediator of growth hormone, is the growth factor which has anabolic effects on glucose, protein and fat metabolism and can induce different gene expression. The circulating IGF-1, which is responsible for most of the metabolic effects, is mainly produced in the liver. Growth Hormone (GH) and IGF-1 levels decrease with aging. Studies have shown that IGF-1 is related with decreased age-related sarcopenia and decreased muscle function. It is stated that IGF-1 levels of blood decreased in high-intensity exercise studies. Exercise and the decrease in GH at aged individuals may lead to a decrease in IGF-1 levels. Reduction of IGF-1 may adversely affect muscle structure and functions and may contribute to the morbidity and mortality of aged individuals. The aim of this study was to evaluate the effect of highintensity interval exercise on plasma IGF-1 and liver IGF-1 levels in aged subject.

METHOD: 22-24 months old Sprague-Dawley male rats were examined in two groups. The rats in the exercise group were exposed to high- intensity interval exercise for 7 weeks using the treadmill apparatus. The other group was not exercised. At the end of the exercise period, exercised and non-exercised groups were sacrificed under anesthesia. IGF-1 levels in plasma and liver tissues were measured by ELISA. The Mann Whitney-U test was used for statistical evaluations using SPSS 24 program. P < 0,05 was considered statistically significant.

RESULTS: It was observed that plasma IGF-1 levels did not change with respect to the group who did not exercised. Liver IGF-1 levels were significantly lower in exercised group.

DISCUSSION: Exercise affects liver IGF-1 production with metabolic and hemodynamic effects and with very complex processes. IGF binding protein (IGFBP) levels have been reported to increase in high exercise. IGFBP extends its effect by binding with IGF-1. IGF-1 levels synthesized in the liver may be found to be low due to prolonged action of IGF-1 in the blood. IGF-1 has an enhancing effect on glucose uptake in tissues. Prolonged exercise may cause low blood glucose to suppress IGF-1 synthesis in the liver. In a study, it was reported that IGF-1 production in the liver could be suppressed if increased protein and energy need were not met during exercise. In our study, IGF-1 production in the liver was thought to be decreased due to lack of energy supplementation during exercise.

CONCLUSION: In the aged rats, high-intensity interval exercise did not reduce blood IGF-1 levels but the production of IGF-1 at liver is decreased. In aged individuals the contribution of caloric support in high-intensity exercise programs to IGF-1 production in liver should be supported by futher studies.

Key Words: IGF-1, interval exercise, aged, sarcopenia

GİRİŞ

Büyüme hormonunun önemli mediyatörü olan IGF-1, glukoz, protein ve yağ metabolizmasında anabolik etkileri olan ve farklı gen ekspresyonlarını indükleyebilen büyüme faktörüdür (Bartke, et al. 2003; Clemmons 2012). IGF-1 büyük oranda karaciğerde üretilir (kas,kemik, barsak,beyin, gonadlar, ve daha birçok dokuda) ve metabolizma ve vücut kompozisyonu gibi fizyolojik etkilerden asıl sorumlu olan karaciğer IGF-1'i sirkülasyondaki IGF-1'in önemli bir kısmını oluşturur(Ohlsson, et al. 2009). Glukoz metabolizması ve karaciğer fonksiyonları IGF-1 sekresyonunda önemli rol oynar (Poehlman, et al. 1994). Karaciğer fonksiyonlarında azalma serum IGF-1 düzeylerinde düşmeyle korele bulunmuştur (Volzke, et al. 2009).

IGF-1'in yüksek konsantrasyonlarının yararlı oduğu; kas, kemik, tendon, vucüt kompozisyonuyla ilişkili sağlıklı olmayı işaret ettiği bildirilmektedir(Nindl and Pierce 2010). IGF-1 sentezi yaşa bağlı olarak da değişmektedir. IGF-1, GH etkisiyle karaciğerden sentezlenir (Nambam and Schatz 2018). Yaşlanmayla GH ve buna bağlı olarak IGF-1 düzeyleri düşmekte ve 60 yaşın üzerinde çok düşük düzeylerde saptanabilmektedir (Ashpole, et al. 2015; Junnila, et al. 2013). IGF-1'in yaşlılarda düşük düzeylerinin kısmen azalan fizik aktivite ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Poehlman, et al. 1994). İlerleyen yaşla birlikte kas kitlesi ve kas fonksiyonunda azalma (sarkopeni) oluşur ve bu durum yaşam kalitesinde bozulma, düşkünlük, morbidite ve mortaliteye katkıda bulunur (Rantanen, et al. 2003). İlerleyen yaşla ilişkili sarkopeni, kas rejenerasyon kapasitesinde azalma ve vucüt kompozisyonunda değişmelerin IGF-1 düzeylerindeki düşmeyle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Benbassat, et al. 1997). İn vivo çalışmada serum IGF-1 düzeylerinin artması ile kas kitlesi ve kas kuvvetinin arttığı görülmüştür (Eilers, et al. 2015).

Egzersiz, süresi ve tipiyle ilişkili olarak IGF-1 düzeylerini etkilemektedir. Sağlıklı bireylerde 10 dk orta dereceli egzersizden sonra GH düzeylerinden bağımsız IGF düzeylerinde artış kaydedilmiştir(BANG, et al. 1990). Egzersizin akut etkisi ile oluşan IGF-1 artışının yeni sentezden ziyade depolardan salıverilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Berg and Bang 2004; Mannerkorpi, et al. 2017). Daha uzun süreli egzersizlerden sonra ya da egzersizden uzun süre sonra kan IGF-1 düzeylerinde düşmeler kaydedilmiştir. Tükenme egzersizinden 6-12 ay sonra sporcularda IGF-1 düzeylerinde düşme saptanmıştır (Joro, et al. 2017). Yüksek yoğunlukta egzersiz (high intensity interval exercise-HIIT) ile yaşlı deneklerin kan IGF-1 düzeylerinin diğer ağır egzersizlerden farklı olarak arttığı tespit edilmiştir (Herbert, et al. 2017). Ancak bu çalışmada uzun yıllar sedanter kalan yaşlılar özel bir alıştırma egzersizi sonrası HIIT egzersize tabi tutulmuşlardır. Normo-aktif yaşlılarda HIIT egzersizin diğer ağır egzersizler gibi IGF-1 düşürücü etkisi bulunup bulunmadığı bilinmemektedir.

Yaşlılarda normalde düşük olan IGF-1 düzeylerinin egzersizden nasıl etkilendiği konusunda bilgiler yetersizdir. Yaşlılar, IGF-1'in olumlu etkilerinden mahrumdurlar ve ağır egzersizin IGF-1'in metabolik etkinliğini nasıl etkilediği

araştırmaya açık bir konudur. Çalışmanın amacı önceki çalışmalarda kaydedilen uzun süreli ve ağır egzersiz ile oluşan IGF-1 düşüklüğünün yaşlılarda yüksek yoğunlukta interval egzersizden nasıl etkilendiğini karaciğer IGF-1 ve kan IGF-1 düzeyleri ile araştırmaktır.

YÖNTEM

Sprague Dawley outbred erkek sıçanlar (22-24 aylık, 300-350 gr) DEÜTF Hayvan Laboratuvarından temin edildi. Tüm sıçanlar sabit oda sıcaklığında (22±1°C), 12 saatlik gece ve gündüz siklusunda, serbest su ve yem erişimli olarak barındırıldı. Deneysel prosedürler DEÜTF hayvan deneyleri yerel etik kurulundan onaylandı.

Sıçanlar (n:14) egzersiz yapan ve yapmayan iki grupta incelendi. Egzersiz grubunda yüksek yoğunlukta egzersiz uygulamak için paralel 4 treadmil yolu içeren cihaz (May TME 0804 Animal Treadmill) kullanıldı. Egzersiz grubundaki sıçanlar 7 hafta süreyle (haftada 3 ardışık gün) treadmillde 5 dakika 8 m/dakika hız ardından 1 dakika 16 m/dakika hızla 5 döngü, toplam 30 dakika koşturuldu. Kontrol grubundaki sıçanlara egzersiz uygulanmadı. Deney bitiminde tüm sıçanlar ölçümler için CO2 anestezisi altında sakrifiye edildi ve doku örnekleri alındı. Dokular homojenizsyon ve ölçümlere kadar -80 derecede saklandı.

Biyokimyasal Değerlendirmeler

Dokularda IGF-1 ölçümleri ELISA yöntemi ile kit protokolüne uygun olarak yapıldı. Rat spesifik IGF-1 kit (Catalog no: E0709Ra, Bioassay Technology Laboratory, China; with assay sensitivity : 1,55 ng/mL and detection range 3-900 ng/mL) ölçümler için kullanıldı. Protein ölçümleri için BCA protein Assay kit (Catalog Number 23227, Pierce™ BCA Protein Assay Kit,USA) kullanıldı.

İstatistik

Gruplar arası istatistik ölçümler SPSS 15 programında Mann Whitney U testi ile değerlendirildi. Sonuçlar ortalama± S.E.M. olarak belirtildi. $p < 0,05$ değerler anlamlı kabul edildi.

SONUÇLAR

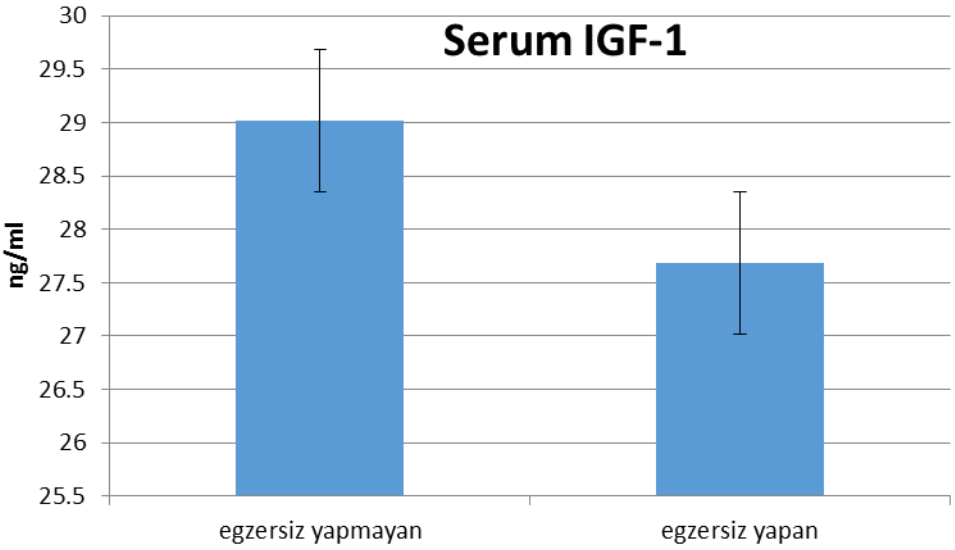
Karaciğer IGF-1 düzeyleri yaşlı egzersiz yapan sıçan grubunda yapmayan gruba göre belirgin olarak düşük bulundu (Şekil 1, $p<0,05$). Serum IGF-1 düzeyleri açısından egzersiz yapan yaşlı sıçan grubu ile egzersiz yapmayan yaşlı sıçan grubu arasında belirgin bir fark saptanmadı (Şekil 2).

Şekil 1 : Yüksek yoğunlukta egzersiz yapan ve yapmayan gruplarda karaciğer IGF-1 düzeylerinin değişimi. Egzersiz yapan grupta IGF-1 düzeyi belirgin düşmüştür ($p<0,05$).

Şekil 2 : Yüksek yoğunlukta egzersiz yapaan ve yapmayan gruplarda serum IGF-1 düzeylerinin değişimi. Egzersiz yapan grupta IGF-1 düzeyinde belirgin bir fark saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Çalışmamızda yaşlı sıçanlarda metabolik etkilerden ağırlıklı olarak sorumlu olan kan IGF-1 düzeylerinin azalmaya eğilimli olsa da egzersiz ile belirgin değişmediği görüldü. Farklı egzersiz protokollerinin kan IGF-1 düzeyleri üzerine etkisine yönelik bir fikirbirliği oluşmamıştır (Stein, et al. 2018). Ancak veriler ağırlıklı olarak ağır egzersizlerde serumda IGF-1 düzeylerinin değ



mediğini ve düştüğünü desteklemektedir. 8 ay HIIT egzersiz ile yaşlı sıçanların kas IGF-1 düzeylerinin arttığı kan IGF-1 düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir(Li, et al. 2018). Dereceli olarak artan yoğunlukta egzersizin yaşla ilişkili hormonları stümüle ettiği (growth hormone, DHEA-S, and estrogen düzeylerinde artış) ancak bizim sonuçlarımızla paralel IGF-1 düzeylerinde gruplar arası fark izlenmediği bildirilmiştir (Ha and Son 2018).

Genç grupla yapılan bir çalışmada 100 km yürüyüşden ortalama 21 saat sonra IGF-1 düzeylerinin metabolik belirteçler (HDL kolesterol, glukoz, TG düzeyleri) ile paralel olarak düştüğü bildirilmiştir (Kim, et al. 2015). Kan IGF-1 düzeylerinde düşmenin etiyolojisine yönelik yeterli bulgu yoktur. Bir çalışmada ağır egzersiz programı ile IGF-1'in serum düzeylerinin düşmesi, IGF-1'in kandan dokulara redistribüsyonu ile ilişkilendirilmiştir (Arnarson, et al. 2015). Dayanıklılık egzersizinde IGF-1 düzeylerinin düşmesi protein-enerji eksikliği ile ilişkilendirilmiş, daha hafif egzersizlerde IGF-1'in değişmediği ya da arttığı bildirilmiştir (Berg and Bang 2004). Karaciğer kaynaklı IGF-1 büyük ölçüde nütrisyonal faktörler ve GH'den etkilenmektedir. Egzersiz metabolik ve hemodinamik etkilerle ve çok kompleks süreçlerle karaciğer IGF-1 üretimi etkilemektedir. Uzamış egzersiz ile artan enerji ve protein talepleri karşılanmazsa, egzersizin karaciğer IGF-I üretimini azaltabileceği bildirilmiştir (Smith, et al. 1987). Biz egzersiz öncesinde ve egzersiz sırasında ekstra enerji kalori takviyesi yapmadığımızdan kalori eksikliği oluşmuş ve karaciğer IGF-1 üretimini baskılamış olabilir. Uzamış egzersizde kanda IGFBP-1, IGFBP-3 düzeyleri de artmakta ve IGF-1 ile bağlanarak yarı ömrünü ve etkilerini uzatmaktadır (Copeland and Heggie 2008; Duan 2002; Nguyen, et al. 1998). Dolaşan IGF / IGFBP kompleksleri, IGF'lerin yarı ömrünü uzatır ve IGF'lerin potansiyel hipoglisemik etkilerini tamponlar (Duan 2002). Bu durum da karaciğerde IGF-1 sentezinin baskılanmasına yol açmış olabilir.

Yaşlılarda yüksek yoğunlukta interval egzersizin serumda metabolik olarak aktif IGF-1 düzeylerine olumsuz bir etkisi saptanmamıştır. IGF-1 sentezinin önemli bir kısmını gerçekleştiren karaciğerde IGF-1 düzeylerinin düşük olarak saptanması egzersizin metabolik etkileri ile ilişkili olabilir. Yaşlılarda uzun süreli egzersizde IGF-1 üretiminin düşmesinin artan kalori-enerji ihtiyacıyla ilişkisi ileri çalışmalarla desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

Arnarson, A., et al.

2015 Insulin-Like Growth Factor-1 and Resistance Exercise in Community Dwelling Old Adults. J Nutr Health Aging 19(8):856-60.

Ashpole, Nicole M., et al.

2015 Growth hormone, insulin-like growth factor-1 and the aging brain. Experimental gerontology 68:76-81.

BANG, P., et al.

1990 Exercise-induced changes in insulin-like growth factors and their low molecular weight binding protein in healthy subjects and patients with growth hormone deficiency. European Journal of Clinical Investigation 20(3):285-292.

Bartke, A., et al.

2003 Insulin-like growth factor 1 (IGF-1) and aging: controversies and new insights. Biogerontology 4(1):1-8.

Benbassat, C. A., K. C. Maki, and T. G. Unterman

1997 Circulating levels of insulin-like growth factor (IGF) binding protein-1 and -3 in aging men: relationships to insulin, glucose, IGF, and dehydroepiandrosterone sulfate levels and anthropometric measures. J Clin Endocrinol Metab 82(5):1484-91.

Berg, U., and P. Bang

2004 Exercise and circulating insulin-like growth factor I. Horm Res 62 Suppl 1:50-8.

Clemmons, David R.

2012 Metabolic Actions of IGF-I in Normal Physiology and Diabetes. Endocrinology and Metabolism Clinics of North America 41(2):425-443.

Copeland, J. L., and L. Heggie

2008 IGF-I and IGFBP-3 during continuous and interval exercise. Int J Sports Med 29(3):182-7.

Duan, C.

2002 Specifying the cellular responses to IGF signals: roles of IGF-binding proteins. J Endocrinol 175(1):41-54.

Eilers, W., P. Crossey, and K. Foster

2015 Insulin-like growth factor binding protein 1 knockout increases free serum IGF-1 and enhances skeletal muscle mass and force in vivo. Neuromuscular Disorders 25:S218.

Ha, Min-Seong, and Won-Mok Son

2018 Combined exercise is a modality for improving insulin resistance and aging-related hormone biomarkers in elderly Korean women. Experimental Gerontology 114:13-18.

Herbert, P., et al.

2017 High-intensity interval training (HIIT) increases insulin-like growth factor-I (IGF-I) in sedentary aging men but not masters' athletes: an observational study. Aging Male 20(1):54-59.

Joro, R., et al.

2017 Changes in cytokines, leptin, and IGF-1 levels in overtrained athletes during a prolonged recovery phase: A case-control study. J Sports Sci 35(23):2342-2349.

Junnila, Riia K., et al.

2013 The GH/IGF-1 axis in ageing and longevity. Nature reviews. Endocrinology 9(6):366-376.

Kim, TaeHo, et al.

2015 Intense Walking Exercise Affects Serum IGF-1 and IGFBP3. Journal of lifestyle medicine 5(1):21-25.

Li, F. H., et al.

2018 Beneficial alterations in body composition, physical performance, oxidative stress, inflammatory markers, and adipocytokines induced by long-term high-intensity interval training in an aged rat model. Exp Gerontol 113:150-162.

Mannerkorpi, Kaisa, et al.

2017 Acute effects of physical exercise on the serum insulin-like growth factor system in women with fibromyalgia. BMC Musculoskeletal Disorders 18(1):37.

Nambam, Bimota, and Desmond Schatz

2018 Growth hormone and insulin-like growth factor-I axis in type 1 diabetes. Growth Hormone & IGF Research 38:49-52.

Nguyen, U. N., et al.

1998 Influence of exercise duration on serum insulin-like growth factor and its binding proteins in athletes. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 78(6):533-7.

Nindl, B. C., and J. R. Pierce

2010 Insulin-like growth factor I as a biomarker of health, fitness, and training status. Med Sci Sports Exerc 42(1):39-49.

Ohlsson, Claes, et al.

2009 The role of liver-derived insulin-like growth factor-I. Endocrine reviews 30(5):494-535.

Poehlman, E. T., P. J. Arciero, and M. I. Goran

1994 Endurance exercise in aging humans: effects on energy metabolism. Exerc Sport Sci Rev 22:251-84.

Rantanen, T., et al.

2003 Handgrip strength and cause-specific and total mortality in older disabled women: exploring the mechanism. J Am Geriatr Soc 51(5):636-41.

Smith, A. T., et al.

1987 The effect of exercise on plasma somatomedin-C/insulinlike growth factor I concentrations. Metabolism 36(6):533-7.

Stein, A. M., et al.

2018 Physical exercise, IGF-1 and cognition A systematic review of experimental studies in the elderly. Dement Neuropsychol 12(2):114-122.

Volzke, H., et al.

2009 Association between hepatic steatosis and serum IGF1 and IGFBP-3 levels in a population-based sample. Eur J Endocrinol 161(5):705-13.

SB244

KİLOLU KADINLARDA FARKLI DİYET YÖNTEMLERİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU VE İNSÜLİN, LEPTİN, GHRELİN HORMONLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Begüm (Küçükfırat) Sarıca[1], Gülbin Rudarlı Nalçakan[2], Ece Onur[3]

[1] Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri AD, Email: begum.kucuk.firat@hotmail.com
[2] Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Email: gulbinrn@gmail.com
[3] Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Biyokimya AD, Email: eceonur66@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada amaç, kilolu bayanlarda benzer kalori kısıtlamalı sık öğünlü diyet ile gece açlığı ile yapılacak aralıklı diyet yöntemlerinin vücut kompozisyonu ve insülin, leptin, ghrelin hormonları üzerine etkilerini karşılaştırmaktır.

Çalışmayı, metabolik hız üzerinde etkili hormonların düzeyleri normal seviyede olan, 18-55 yaş aralığında, vücut kütle indeksi ≥25 kg/m^2 olan toplam 30 kişi tamamladı. Gönüllüler, gece açlığı diyet grubu (GADG) ve diyet grubu (DG) olarak rastgele ikiye ayrıldı. İki grubun da diyet listeleri aynı kalori kısıtlaması (%20) ile oluşturuldu, DG'a 3 ana 3 ara öğünden oluşan standart sık öğünlü diyet ile GADG'a gündüz sık öğünlü beslenme ve en az 12 saatlik gece açlığı diyet programları 4 hafta boyunca uygulandı. Katılımcılara kan analizleri ile genel sağlık, kan yağları, anemi, menopoz süreci parametreleri diyet öncesi; vücut kompozisyonu (biyoelektrik empedans yöntemi), istirahat metabolizması (gaz analizörü), fiziksel aktivite düzeyi (anket) ve kan analizi ile yağ metabolizması belirteçleri diyet öncesi ve sonrası ölçüldü.

Diyet programları ile iki grupta vücut kompozisyonunda benzer anlamlı iyileşme görülmüş ($p<0.05$) iken, DG'nda istirahatte yağ oksidasyonunda (gr/dk) anlamlı artış ($p<0.05$) gözlendi. GADG'nda glikoz ve insülin düzeylerinin ve DG'nda insülin düzeyleri ile insülin direnci indeksinin diyet ile anlamlı azaldığı bulundu ($p<0.05$). GADG'nda sadece leptin düzeyinde anlamlı azalma bulunmuş iken, DG'nda leptin düzeyinde anlamlı azalma ve ghrelin düzeyinde anlamlı artış saptandı ($p<0.05$).

Benzer kalori kısıtlamalı sık öğünlü diyet ile gece açlığı ile aralıklı diyetin bir aylık uygulaması sonunda vücut kompozisyonu ile insülin, leptin ve ghrelin hormonları üzerinde benzer iyileşmeler elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: obezite; yağ dokusu; gece açlığı ile aralıklı diyet; sık öğünlü beslenme

COMPARISON OF DIFFERENT DIETARY METHODS ON BODY COMPOSITION AND INSULIN, LEPTIN, GHRELIN HORMONES IN OVERWEIGHT WOMEN

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the effect of similar calorie-restricted intermittent overnight fasting diet and frequent-meal diet on body composition and insulin, leptin and ghrelin hormones in overweight women.

A total of 30 people, with a body mass index of ≥25 kg / m^2, in the age range of 18-55 years, having no known illness affecting the metabolic rate, completed the study. The volunteers were randomly divided into two groups as the overnight fasting dietary group (GADG) and the dietary group (DG). Diet lists of the two groups were formed with the same calorie restriction (20%). While the DG was administered to six mealtimes, the GADG was administered 5 mealtimes and at least 12 hours overnight fasting for 4 weeks. Some parameters in blood about general health, blood lipids, anemia, menopause were evaluated before the diet; about metabolic rate and fat metabolism were measured before and after the diet with body composition (bioelectrical impedance method), resting metabolism (gas analyzer), and physical activity level (questionnaire).

There was a significant increase in resting fat oxidation (gr/min) in DG ($p<0.05$), while dietary programs showed similar significant improvement in body composition in both groups ($p<0.05$). Glucose and insulin levels in GADG and insulin level and insulin resistance index in DG were significantly decreased ($p<0.05$). There was a significant decrease in leptin level in GADG and DG, but a significant increase in ghrelin levels were observed only in DG ($p<0.05$).

After a monthly application of same calorie-restricted frequent-meal diet and the intermittent diet with a 12 hour-overnight fasting, similar improvements in body composition and insulin, leptin, and ghrelin hormones have been achieved.

Keywords: obesity; fat tissue; intermittent diet with overnight fasting; frequent meals

GİRİŞ

İnsanların tükettikleri öğün sayısı ile vücut ağırlıkları arasında ters bir ilişki olduğu ve daha az miktarda fakat sık beslenmenin obeziteyi önlemeye yardımcı olduğu genel olarak kabul edilir (Bellisle, ve ark., 1997). Öğün sıklığıyla vücut yağlanması arasında saptanan zıt ilişkide, artan yeme sıklığının iştah kontrolünü ve sindirim kanalı peptidlerini arttırmasıyla ilgili olduğu varsayılmaktadır. Oysaki sık (3 ana ve 3 ara öğünle) ve ara vererek (sadece 3 ana öğünle) beslenme yöntemlerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların vücut kütlesi ile yağlı ve yağsız beden kütlesinde benzer iyileşmeler sağlandığı gösterilmiştir (Jenkins ve ark., 1989). Besin çeşidi ve miktarı yanında sık beslenmenin, açlık serum lipid seviyesi ve insülin sekresyon değişikliğinde olumlu rol oynadığı da gösterilmiştir (Cameron ve ark., 2009).

Bundan farklı olarak az sayıdaki çalışmada, aralıklı (intermitent) açlığın etkileri de araştırılmış ve azalan yemek sıklığının, hücrelerin şiddetli stresle baş etmelerini sağlayan gen ekspresyonunu olumlu yönde düzenlediği yönünde hipotezler geliştirilmiştir (Stote ve ark., 2007). Enerji kısıtlamasıyla birlikte aralıklı açlığın, sinyal iletimi ile büyüme faktörlerinin, kalsiyumun ve nörotransmitterlerin salınması ve gen ekspresyonu üzerinde pozitif etkileri olduğu ve insülin duyarlılığını arttırdığı, kan basıncını ve oksidatif stresi azalttığı, yağ metabolizmasını geliştirdiği rapor edilmiştir (Mattson, 2005). Aralıklı açlık uygulaması, gün aşırı gündüz oruçları olabildiği gibi gece 12-14 saatlik açlıklarla da sağlanabilmektedir (Klempel ve ark, 2012).

Bu çalışmada, benzer kalori kısıtlamalı gece açlığı ile yapılacak aralıklı diyet ve sık öğünlü diyet yöntemlerinin vücut kompozisyonu, insülin, leptin ve ghrelin hormonları üzerindeki etkilerini karşılaştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma nicel, tekrarlı ölçümler içeren, deneysel, yarı kontrollü bir çalışma tasarımına sahiptir.
Araştırma yapısının "İnsanlar Üzerinde Yapılan Tıbbi Araştırmalarda Etik İlkeler Helsinki Deklarasyonu'na uyumlu olduğu Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı. (70198063-050.06.04)

Çalışma Dizaynı

Gece açlığı ile laboratuvara çağrılan katılımcılara boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu ve bazal metabolik hız ölçümleri yapılmış, günlük enerji harcaması ve substrat oksidasyonu hızı hesaplanmıştır. Diyet grubuna göre, kişiye özel diyet programı yazılmıştır. Alınan venöz kan örneklerinden, çalışmaya katılma kriterlerini ve amaçlarını kapsayan belirteçler değerlendirilmiştir.

Antropometri ve vücut kompozisyonu ölçümü: Boy ve vücut ağırlığı, minimal kıyafet ile (Seca 767, Hamburg, Almanya) standart yöntemlerle gerçekleştirildi. Vücut kompozisyonu, biyoelektrik empedans yöntemi ile çalışan vücut analizi cihazında (Tanita MC 780MA, ABD) yapıldı.

Kan Analizleri: Diyet programına başlamadan önce bireylerin genel sağlık durumları ve metabolik durumları hakkında bilgi almak amacıyla serum hemogram (WBC, RBC, PLT), ferritin, demir, hemoglobin, kan lipidleri (trigliserid, total kolesterol, HDL-K), serum TSH, T4 ve T3, B12 vitamini, serum 25(OH)D vitamini değerlendirildi. LDL-K düzeyleri Friedewald formülüne göre hesaplandı (LDL-K = total kolesterol–trigliserid/5 - HDL-K).

Diyet programının başlangıç ve bitiminde olmak üzere iki kez ise araştırma hipotezini oluşturan; açlık kan glikozu, serum leptin, ghrelin (enzim linked immunosorbent assey (ELISA) yöntemi ile ticari kit kullanılarak) ve plazma insülin (mikropartikül Enzim İmmunassey yöntemi ile (Axsym Abbott Diagnostics Division)) seviyeleri analiz edildi. İnsülin direnci (HOMA-IR = açlık glikoz (mmol/l) x açlık insülin (mU/l) / 22.5) hesaplandı.

İstirahat Metabolizma Hızı Ölçümü, Günlük Enerji Gereksinimi ve Metabolik Ölçüm Hesaplamaları: İstirahat metabolik hız ölçümü, katılımcılar ölçüm için en 15 dk dinlendirildikten sonra, yatar pozisyonda 15 dk boyunca gaz analizörü yardımıyla (Innocor Inno500, Odense, Danimarka) yapıldı. Her solumada alınan havadan (breath by breath yöntemine göre) VO_2 ve VCO_2 değerleri kaydedildi, RER hesaplandı. Son 5 dk'nın ortalaması ile

karbonhidrat ve yağ oksidasyonu oranları formüllerle belirlendi (Chan ve Burns, 2013). Katılımcıların ölçülen bazal metabolik hız (kcal) değerine ek olarak, fiziksel aktivite faktörü kullanılarak günlük enerji gereksinimleri bireysel olarak hesaplandı.

Diyet uygulamaları: Günlük enerji ihtiyacının %20 kısıtlanmasıyla oluşturulan diyet uygulamalarında enerjinin %50-60'ı KH'lardan, %10-15'i proteinlerden, %25-30'u yağlardan sağlanacak şekilde ve içerik, katılımcıların istekleri göz önünde bulundurularak oluşturuldu.

Gece açlığı ile yapılacak aralıklı diyet, en az 12 saatlik gece açlığı ve günde 3 ana ve 2 ara öğün şeklinde ve sık öğünlü diyet, günde 3 ana 3 ara öğün şeklinde düzenlendi.

Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi: Çalışma süresince fiziksel aktivite alışkanlıklarını değiştirmemeleri konusunda uyarılan katılımcılara, diyet programının başlangıç ve bitiminde olmak üzere iki kez Türkçe'ye uyarlanan International Physical Activity Inventory (IPAQ) uygulandı (Öztürk, 2005).

İstatistiksel Analizler: SPSS (versiyon 25.0, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) istatistik paket programı ile gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile değerlendirildi, veriler ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi, tablolarda normal dağılım göstermeyen veriler ¥ işareti ile gösterildi.

Grupların ön-son test karşılaştırması Bağımlı Örneklem t-Testi veya Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile; verilerin gruplar arası farkları Bağımsız iki örnek T testi veya Mann Whitney U Testi ile analiz edildi. İstatiksel anlamlılık için $p < 0.05$ değeri kabul edildi.

BULGULAR

Gruplar diyet öncesi (1) ve diyet sonrası (2) vücut kompozisyonu parametreleri açısından karşılaştırıldığında; her iki grupta kütle (kg) ve yağ kütlesinde (kg) anlamlı azalma bulundu. İki grup kendi içinde karşılaştırıldığında ise, gruplar arasında anlamlı farklılık yoktu ($p > 0.05$).

Bazal metabolik hıza ait değişkenler olarak KH ve yağ oksidasyonu hızı (gr/dk) hesaplandı. GADG'nda ön ve son test sonuçlarında anlamlı farklılık yok iken, DG'nda dinlenim yağ oksidasyon hızında (gr/dk) anlamlı artış gözlendi ($p < 0.05$). Gruplar arasında ise tüm veriler için istatistiksel farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

GADG'nda glikoz ve insülin düzeylerinin ve DG'nda insülin düzeyleri ile insülin direnci indeksinin diyet ile anlamlı azaldığı bulundu ($p < 0.05$). DG'nda leptin düzeyinde anlamlı azalma, ghrelin düzeyinde anlamlı artış bulunmuş iken, GADG'nda sadece leptin düzeyinde anlamlı azalma saptanmıştır ($p < 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada gruplara uygulanan bir aylık diyet uygulamaları sonrasında; her iki grupta vücut kompozisyonunda benzer anlamlı iyileşmeler gözlendi. Sadece DG'nda yağ oksidasyonu hızında anlamlı artış; her iki grupta insülin, leptin düzeylerinde anlamlı düşüş, GADG'nda glikoz ve DG'nda HOMA-IR ve ghrelin düzeylerinde anlamlı iyileşme bulundu.

Beslenme sıklığının vücut kompozisyonuna etkisi uzun yıllardır tartışılan ve araştırılan bir konudur. Fakat vücut kütlesi ve beslenme sıklığı arasında saptanan ilişki net değildir. Anlamlı bir ilişki bulan (Duval ve ark., 2008) ve bulmayan yayınlar (Yannakoulia ve ark., 2007) mevcuttur. Hatta akşam yemeği sonrası yapılan ara öğünün etkisinin incelendiği bir çalışmada, tek farkı akşam yemeğinden sonra ara öğün yapılması olan iki diyet karşılaştırılmış ve çalışma sonucunda vücut kompozisyonunda anlamlı bir fark bulunamamıştır (Vander ve ark., 2006).

Bu çalışmada ise 3 ana 2 ara öğünden oluşan diyet programına katılan katılımcıların en az 12 saat gece açlığına maruz kaldığı GADG ve 3 ana 3 ara öğünden oluşan besin tüketiminin yatmadan 2 saat önce kesildiği DG vücut kompozisyonu açısından karşılaştırıldığında her iki grupta da, sadece bir aylık bir diyet süreci ile, vücut kütle indeksi (VKİ) ve vücut yağ miktarı (kg) değerlerinde iki grupta da benzer anlamlı azalmalar gözlemlenmiştir. Bu sonuç, vücut kompozisyonu üzerindeki değişimlerde esas etkili olan uygulamanın gece besin tüketiminin durdurulması değil, günlük alınan total enerjinin kısıtlanması (-%20) olduğunu ortaya koymaktadır.

Obezite, yüksek açlık plazma insülini ve oral glikoz alımına abartılı insülin tepkisi ile karakterizedir (Kopelman, 2007). Obez bayanlarda 3 ay süre ile çok düşük kalorili diyet etkisinin araştırıldığı bir çalışmada leptin, insülin, VKİ ve HOMA-IR düzeylerinin başlangıç değerlerine göre anlamlı olarak düştüğü görülmüştür (Anderlová ve ark., 2006). Bizim çalışmamızda da her iki diyet grubunda açlık insülin, leptin düzeylerinin ve VKİ nin aynı şekilde anlamlı olarak azaldığı görülürken, sadece DG'nda HOMA-IR sonuçlarında çalışma başlangıç ve sonu arasında anlamlı azalma saptanmıştır. Buradan yola çıkılarak, diyet grubundaki gibi günde 3 ara 3 ana öğün şeklinde beslenmenin insülin direnci tedavisinde daha olumlu etki yaratacağı düşünülebilir ve daha detaylı araştırılabilir.

Çalışmamızın başlangıcında DG ve GADG'nda ölçülen ortalama açlık kan glikozu ve insülin düzeylerinin bir aylık diyet uygulamaları ile azalması ve değerlerin sağlıklı kişilerde beklenen referans aralıkları içinde olması; ayrıca her iki diyet grubunda da insülin direnci referans değerleri içinde olsa da diyet ile azalma gözlenmesi ve DG'nda bu azalmanın anlamlı olması kalori kısıtlamasının, açlık glikozunu olumlu bir şekilde etkilediğini ancak insülin direncine olumlu etki açısından, 3 ana 3 ara öğünle planlanan enerji kısıtlamasının, gece açlığı ile uygulanan enerji kısıtlamasına göre daha etkili olduğunu düşündürmektedir.

Enerji dengesi değişikliklerini açlık ve tokluk sinyalleri oluşturup akut olarak düzenleyen bir sensör görevi yapan leptin, negatif enerjiyle beslenmede plazmada azalarak, pozitif enerjiyle beslenmede artarak vücut yağ miktarını ve kişinin olması gereken ağırlığını ayarladığı söylenebilir (Yiş ve ark., 2005). Çoğu obez birey, serum ve plazmasında yüksek düzeyde leptin konsantrasyonuna sahiptir ancak leptin direnci gösterirler (Caro ve ark., 1996).

Cameron ve arkadaşları artmış öğün sıklığıyla kan leptin düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Cameron ve ark., 2009). Dietlein ve arkadaşları yaptığı çalışmada leptin ile VKİ arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirlemişlerdir (Dietlein ve ark., 2008). Çalışma sonuçlarımız, diyet programları sonucunda azalan vücut ağırlığına paralel olarak serum leptin seviyesinde azalma görülmesi ile bahsedilen çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Enerji dengesinin kısa vadeli düzenlenmesine doğrudan katılan ghrelin düzeyleri, obezite ve kalori alımı ile azalmakta, açlıkta ise artmaktadır (Coleman ve ark., 1999). Çalışmamızda da her iki grupta diyet ile serum ghrelin düzeylerinde artış olmuş, bu artış DG'nda istatistiksel olarak anlamlı olmuştur (%6.3, p=0.044).

Öğün sıklığının, enerji dengesi düzenlenmesi üzerine etkilerini destekleyen bir çalışmaya göre, üç (3 ana öğün) ve dört (3 ana+1 ara öğün) öğün tüketen bireylerde, öğün atlama ile vücut yağ kütlesi, leptin konsantrasyonu ve solunum kapasitesinde artış olduğu görülmüştür (Chapelot ve ark., 2006).

Aralıklı beslenme modeli genellikle deney hayvanları üzerinde denenmiştir. Fareler üzerinde yapılan bir araştırmada, 12 saat aralıklı açlıkla diyet uygulanan farelerde kalori alımından bağımsız olarak glikoz ve insülin düzenlenmesi üzerine olumlu etkilere sahip olduğu gözlenmiştir (Anson ve ark., 2003).

Araştırmamızda elde edilen kısa vadeli bulgular olumlu olsa da, bundan sonraki çalışmalarda bu diyet stratejilerinin uzun vadeli etkilerinin büyük ölçekli bir grupta denemesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Anderlová, K., Kremen, J., Dolezalová, R., Housová, J., Haluzíková, D., Kunesová, M., & Haluzík, M. (2006). The influence of very-low-calorie-diet on serum leptin, soluble leptin receptor, adiponectin and resistin levels in obese women. *Physiological Research*, *55*(3), 277–283.

Anson, R. M., Guo, Z., de Cabo, R., Iyun, T., Rios, M., Hagepanos, A., … Mattson, M. P. (2003). Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *100*(10), 6216–6220. https://doi.org/10.1073/pnas.1035720100

Bellisle, F., McDevitt, R., & Prentice, A. M. (1997). Meal frequency and energy balance. *British Journal of Nutrition*, *77*(S1), S57. https://doi.org/10.1079/BJN19970104

Cameron, J. D., Cyr, M.-J., & Doucet, É. (2009). Increased meal frequency does not promote greater weight loss in subjects who were prescribed an 8-week equi-energetic energy-restricted diet. *British Journal of Nutrition*, *103*(8), 1. https://doi.org/10.1017/S0007114509992984

Caro, J. F., Kolaczynski, J. W., Nyce, M. R., Ohannesian, J. P., Opentanova, I., Goldman, W. H., … Considine, R. V. (1996). Decreased cerebrospinal-fluid/serum leptin ratio in obesity: a possible mechanism for leptin resistance. *Lancet, 20*, 348(9021), 159-61.

Chan, H. H., & Burns, S. F. (2013). Oxygen consumption, substrate oxidation, and blood pressure following sprint interval exercise. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *38*(2), 182–187. https://doi.org/10.1139/apnm-2012-0136

Chapelot, D., Marmonier, C., Aubert, R., Allègre, C., Gausseres, N., Fantino, M., & Louis-Sylvestre, J. (2006). Consequence of Omitting or Adding a Meal in Man on Body Composition, Food Intake, and Metabolism*. *Obesity*, *14*(2), 215–227. https://doi.org/10.1038/oby.2006.28

Coleman, R. A., & Herrmann, T. S. (1999). Nutritional regulation of leptin in humans. *Diabetologia*, *42*(6), 639–646. https://doi.org/10.1007/s001250051210

Dietlein, M., Kahaly, G., Kobe, C., Schmidt, M., Derwahl, K., & Schicha, H. (2008). Obesity, energy regulation and thyroid function: is borderline elevated TSH-level the cause or secondary phenomenon of obesity. *Nuklearmedizin. Nuclear Medicine*, *47*(5), 181–187

Duval, K., Strychar, I., Cyr, M.-J., Prud'homme, D., Rabasa-Lhoret, R., & Doucet, E. (2008). Physical activity is a confounding factor of the relation between eating frequency and body composition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *88*(5), 1200–1205. https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26220

Jenkins, D. J. A., Wolever, T. M. S., Vuksan, V., Brighenti, F., Cunnane, S. C., Rao, A. V., … Josse, R. G. (1989). Nibbling versus Gorging: Metabolic Advantages of Increased Meal Frequency. *New England Journal of Medicine*, *321*(14), 929–934. https://doi.org/10.1056/NEJM198910053211403

Klempel, M. C., Kroeger, C. M., Bhutani, S., Trepanowski, J. F., & Varady, K. A. (2012). Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. *Nutrition Journal*, *11*(1), 98. https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-98

Kopelman, P. (2007). Health risks associated with overweight and obesity. *Obesity Review, Mar, 8 Suppl* 1, 13-7.

Mattson, M. P. (2005). Energy intake, meal frequency, and health: A Neurobiological Perspective. *Annual Review of Nutrition*, *25*(1), 237–260. https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.25.050304.092526

Ozturk M. (2005). The determination of validity and reliability of the International physical activity questionnaire and the physical activity level in university students. Master's thesis. Hacettepe University, Institute of Health Sciences, Ankara. [in Turkish]

Stote, K. S., Baer, D. J., Spears, K., Paul, D. R., Harris, G. K., Rumpler, W. V, … Mattson, M. P. (2007). A controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normal-weight, middle-aged adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *85*(4), 981–988. https://doi.org/10.1093/ajcn/85.4.981

Vander Wal, J. S., Waller, S. M., Klurfeld, D. M., McBurney, M. I., Cho, S., Kapila, M., & Dhurandhar, N. V. (2006). Effect of a post-dinner snack and partial meal replacement program on weight loss. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, *57*(1–2), 97–106. https://doi.org/10.1080/09637480600658369

Yannakoulia, M., Melistas, L., Solomou, E., & Yiannakouris, N. (2007). Association of Eating Frequency with Body Fatness in Pre- and Postmenopausal Women. *Obesity*, *15*(1), 100–106. https://doi.org/10.1038/oby.2007.503

Yiş, U., Öztürk, Y., ve Büyükgebiz, B. (2005). Ghrelin: enerji metabolizmasının düzenlenmesinde yeni bir hormon. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 48*(2), 196-201.

SB236

OKUL DIŞI ETKİNLİKLERE KATILIM GÖSTEREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI ALGILARININ ARAŞTIRILMASI

Lale Mert[1], Sevda Çiftçi[2] , Muhammet Ali Mert[3], Özcan Yonat[4]

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor yöneticiliği Bölümü, Email: lale.m3436@gmail.com
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Email: sciftci@sakarya.edu.tr
[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Email: malimert34@gmail.com

[4] Sakarya, Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor yöneticiliği Anabilimdalı Bölümü ,

Email:ozcan.yonat@ogr.sakarya.edu.tr

ÖZET

Günümüzde bireyler kariyer gelişiminde ve sosyal yaşamlarında becerilerin ve onların yeteneklerini geliştirmenin ve karakterin öneminin farkındadırlar. Bu araştırmada özel okul öğrencilerinin benlik saygısı algılarının farklılaşan parametrelere göre araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Anadolu tarafında kura ile belirlenen iki özel okuldan tesadüfî örneklem yoluyla seçilen ve 14-18yaşları arasında okul dışı etkinliklere katılım gösteren 102 (kadın=23, erkek=79) lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri ile betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Öğrencilere kendilerini tanıtıcı anket formu ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kısa formu uygulanmıştır. Araştırma verileri normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; lise öğrencilerinin özsaygı puan ortalamaları 34.00±7.76 olarak bulunmuştur. Yaş, cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumu, kardeş sayısı, kardeş sıralamasındaki yeri, gelir düzeyi, spor etkinliklerine katılım durumu, etkinliklerin türü değişkenlerine göre ise özsaygı puanlarının farklılık göstermediği, ilköğretim başarı puanına göre ise özsaygı puanlarının farklılık gösterdiği bulunmuştur (P=0.008).Bu sonuçlar doğrultusunda tartışma, sonuç ve öneriler oluşturulmuştur.

***Anahtar Kelimeler*:** Coopersmith, benlik saygısı ,lise öğrencisi

RESEARCHING OF THE SELF-ESTEEM PERCEPTIONS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO PARTICIPATE IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES

ABSTRACT

Today, individuals are aware of their own characteristics and their ability to develop these features and skills are important in social life and career development. In this study, the differentiation status of self-esteem perceptions of private high school students according to their participation in sports and other activities during the extracurricular activities' hours were investigated. Quantitative research methods and relational screening model were used in the study. A total of 102 students (female n=23, male n=79) from 14-18 years of age (16.00 ± 1.80) voluntarily participated in the study, in two private high schools in Istanbul. Coopersmith Self-Esteem Scale short form was used as the data collection tool. According to the research findings; the mean self-esteem score of high school students was 34.00 ± 7.76. According to the variables of the type of activities, age, gender, educational background of parents, number of siblings, siblings ranking, income level, participation in sports activities, self-esteem scores were not different, however, self-esteem scores were found to be different according to the success rate of elementary education (P = 0.008).

Keywords: Coopersmith, self-esteem, high school.

GİRİŞ

Bireylerin her geçen gün kendilerine ait özelliklerin farkına varmaları önemli bir hal almaktadır. Hızla gelişen dünyada kendilerine ait bu özelliklerin geliştirilmesi de son derece önem arz etmektedir. Bu nedenle bireylerin

kendilerini tanıyarak becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Bireylerin kendilerini tanıma kavramlarını benlik yapıları, benlik kavramı ve benlik saygısı kavramlarıyla ilişkilendirebiliriz.

Benlik kavramı bireyin bilişsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bu özellikleri üzerinden kendisini değerlendirmesidir. Bir anlamda kişinin kendisini zihninde canlandırdığı biçimi olarak açıklanabilir. Benlik, kişinin kendisiyle ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, sosyal rollerinin, geçmiş deneyimlerinin ve gelecekten istediklerinin tamamının bilişsel olarak oluşturduğu ben kavramı olarak da değerlendirilebilir(Merey,2010).

Buluş ve Cevher'e göre, benlik kavramı eskiden beri incelenme konusu olmuştur. Benlik kavramı ile ilgili açıklamalar Yunanlılara, özellikle Aristo'ya dayanır. Aristo, insan davranışlarını, fiziksel yanı olan ve fiziksel yanı olmayan şeklinde ikiye ayırır. Aristo'nun bu konudaki görüşlerinin Descartes tarafından asırlar sonra desteklendiğini belirtir. Descartes'in meşhur sözü, "düşünüyorum o halde varım" sadece akıl ve beden arasındaki farkı vurgulamaz; diğer bir yandan da bu iki kavram arasındaki ilişkiye dikkat çeker. Descartes'e göre, bizim kendi düşüncelerimizle ilgili farkındalığımız, düşünmek gibi sadece fiziksel olmayan benliği ifade etmez, aynı zamanda benliğin bulunduğu fiziksel bir varoluşu da ifade eder (Akt., Yücel 2013:36).

İnsanlar dünyaya geldikleri andan itibaren yaptıkları davranışlara karşılık etraflarından birçok tepki alırlar. Bu tepkiler bazen istendik bazen de istenmedik olur. Birey istendik tepki aldığında mutlu olur ve kendine olan olumlu bakış açısı artabilir. İstenmedik tepkiler aldığında ise üzgün olup kendini değersiz ve yetersiz hissedebilir. Örneğin kendisine sürekli işe yaramaz ve tembel denilen birey böyle olduğunu hissedip ve düşünüp, kendine ilişkin saygısında azalmalar yaşayacaktır. Bunun tam tersi olarak çocuğa çok yetenekli ve başarılı olduğu denildiğinde çocuk bu duruma inanacak ve söylenenlere uygun hareket etmeye dikkat edecektir. Bu gibi durumlar, kişinin benlik duruma çevresinin ne kadar etki ettiğini bize göstermektedir.

William James benliği iki bileşende ele almaktadır. Bunlardan birincisi benliğin öznel yönü olan ben öteki ise nesne olan ben olarak incelemektedir. Benliğin öznel yönü, aktif olarak algılayan, hisseden, deneyimleyen, düş kuran, hatırlayan, seçim ve plan yapan yönüdür. Nesne ben durağan ve etkilenen olarak betimlenmiştir. Nesne benin üç yönü vardır. Maddi ya da fiziksel ben, sosyal ben ve manevi ben, maddi ben, beden, giyim, aile, ev, mal-mülk ve üretimi içerir. Manevi ben ise, üst bilişsel faaliyetler, duygulanım, inanç sistemi ve bu doğrultudaki davranışları içermektedir (Arıcak,1999:Akt, Demirbaş 2009,23)

Spor, bireylerin fiziksel, bilişsel, duyusal ve sosyalleşme yönünde gelişimlerini sağlamaya yönelik, bilgi, beceri ve benlik saygılarını geliştiren bir araçtır. Spor, bireylerin kendi kendilerini kontrol etmelerine karşılaşılan psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım etmektedir. (Sunay ve Saracaoğlu,1997)

Aşçı(1999) ve Gün(2006) ' e göre spor alanında da bireylerin benlik saygısının dikkat çektiği görülmektedir. Spor yapmanın bireylerin benlik saygılarını artırıcı yönde etki ettiği ve benlik saygısının yüksek olmasıyla yapılan sporda da bir başarılı olunacağına dair fikirler sunulmaktadır(Akt:Erşan ve Ark.,2009,S.36)

Benlik kavramı ve spor arasındaki ilişkiyi açıklamak için birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalarda oyun sahalarının ve spor yapılan ortamların yani sporun kişilerin benlik saygısı üzerine olumlu bir katkı sağladığı,

hareket etmenin bireye kendi dünyasını keşfetme fırsatı sunduğu, sporla bireylerin kendi duygularını anlamlandırmalarına olanak sağladığı saptanmıştır(Bayar,1997).

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi olarak açıklanabilir. Bu kapsamda çalışmaya katılan bireylerin benlik saygısı, farklı sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu: Araştırmanın evrenini İstabul'da ki özel liseler, örneklemini ise kura ile seçilen iki özel okulda tesadüfî örneklem yoluyla seçilen okul dışı etkinliklere aktif katılım gösteren 14-18 yaş arasında (16.00 ±1.80) bulunan 102 öğrenci (kadın n=23, erkek n=79) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla toplamda 12 sorudan (yaşınız, cinsiyetiniz, kardeş sayısı, eğitim durumunuz, babanızın eğitim durumu, annenizin eğitim durumu, aylık ortalama geliriniz, ailenizin aylık ortalama geliri, , spor branşınız, hangi spor dalı ile uğraştığı, boş zamanlarını değerlendirme durumu, ilköğretim başarı durumu) oluşan form, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Benlik Saygısı Ölçeği: Araştırmada, bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Çocuklar ve yetişkinler olmak üzere 2 ayrı formu bulunur. Yetişkinler formu 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun formlardan oluşmaktadır. Bu tez çalışmasında 25 maddelik kısa form kullanılmıştır

Benlik Saygısı Ölçeğinin istatistiksel analizinde her cümle için Stanley Coopersmith tarafından belirlenen değerlendirme kullanılmıştır. Buna göre, ölçekteki 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 ve 20. maddeler "benim gibi" olarak işaretlenirse1 puan; 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 ve 25. maddeler "benim gibi değil" olarak işaretlenirse 1 puan, bunlara uygun biçimde yanıtlanmazsa "0 puan" verilmektedir. Ölçekten elde edilen toplam "ham puan" olarak değerlendirilir. Bu sayı 4 ile çarpılarak bireyin aldığı gerçek puan elde edilir. Ölçekte 25 madde olduğundan, her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 0 ile 100 arasında değişebilmektedir. Alınan puanların yüksekliği yüksek benlik saygısını, düşüklüğü ise düşük benlik saygısını ifade eder. Bireyin ölçekten almış olduğu puan 10-30 arasında ise düşük, 31-70 arasında ise orta ve 71-100 puan arasında ise yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna varılır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanlarının analizi

Cinsiyet	N	X (Ort.)	Sıra toplamı	U	Z	P
Kadın	23	61,91	1424,00	669,000	-1,925	,054
Erkek	79	48,71	3829,00			

Tablo 1'de görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğrencilerin cinsiyetine göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (*p>.05*).

Tablo 2. Yaş değişkenine göre benlik saygısı puanlarının analizi

Yaş	N	X(Ort.)	Ki-kare	Df	P
14	5	47,50			
15	19	64,12			
16	28	55,54	7,737	3	,052
Diğer	50	43,35			

Tablo 2'de görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğrencilerin benlik saygısı puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (*p>.05*).

Tablo 3: İlköğretim diploma notu değişkenine göre benlik saygısı puanlarının analizi

İlköğretim diploma notu	N	X(Ort.)	Ki-kare	Df	P
45-69	12	33,88			
70-84	41	47,45	8,407	2	,015
84-100	49	59,20			
Toplam	102				

Tablo 3'de görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğrencilerin benlik saygısı puanlarında ilköğretim diploma notu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur(*p≤..05*).

Spor yapma değişkeni açısından analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür(*p>.05*).

Kardeş sayısı değişkeni açısından analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamadığı görülmüştür(*p>.05*).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada **okul dışı etkinliklere katılım gösteren lise öğrencilerinin benlik saygısı durumları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir.** Çalışma sonuçlarına göre; **okul dışı etkinliklere katılım gösteren lise öğrencilerinin benlik saygısı ile** cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kardeşler arasındaki sıra durumu, ailenin gelir durumu, anne ve babanın eğitim durumu, ilköğretim diploma puanı olmak üzere birçok boyutla ilişkisi ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

Okul dışı etkinliklere katılım gösteren lise öğrencilerinin benlik saygısı ve ilköğretim diploma notu ile pozitif yönde anlamlı farka ulaşılmış diğer değişkenler ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ile alan yazındaki sonuçların benzer nitelikte olduğu görülmektedir.

Arslan ve Saygın (2009), tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri incelemiştir. Araştırmaya katılan 394'ü kız ve 245'i erkek olmak üzere toplam 639 öğrenciye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin benlik saygısı puanları ile erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları arasında farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yapılan çalışma ile Arslan ve Saygın'ın çalışması bu anlamda paralellik göstermektedir.(Arslan ve Saygın,2009)

Maşrabacı (1994) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin kişisel, psikolojik, sosyal ve ailesel bazı değişkenlerle benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 347 öğrenciye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve

Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre Kardeş sayısı, doğum sırası ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır(Saygın,2008)

Kugle ve Clements (1983), araştırmalarında benlik saygısı düzeyi ve akademik başarısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta öğrencilerin akademik başarıları ile benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur. Yapılan bu çalışma ile (Akt.:Kenç ve Oktay,2002)

Yavuzer(1989),tarafından yapılan çalışmada İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Benlik Kavramının Akademik Başarıya Etkisi incelenmiştir.208 öğrenciye Çocuklar için Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları hakkında bilgi edinmek için dört yıl boyunca her yılsonu aldıkları akademik başarı notları okul kayıtlarından kaydedilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin benlik gelişimlerine göre akademik başarı durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur(Yavuzer,1989)

ÖNERİLER

Benlik saygısının gelişimini ile ilişkili konular hakkında bir birikime sahip olmak için yeni araştırmalara gereksinim vardır. Benlik saygısı ölçekleri kullanılarak hem devlet hem özel okullarda bu çalışmanın örneklemi geliştirilerek yapılabilir. Benlik saygısının gelişimi için önemli bir ortam olan aile ve okul hayatında da eğitimciler ve aileye önemli görevler düşmektedir. Aile ve eğitimciler çocuğun olumlu benlik saygısının gelişmesini sağlayacağı çalışmalar düzenleyebilirler. Öğrencilere benlik saygısını geliştirmeye yönelik, belli bir zaman aralığında uygulanacak olan okul içi ve okul dışı uygulamalar düzenlenerek çalışmalar yapılabilir. Çocukların benlik saygısını geliştirecek sportif, kültürel faaliyetler düzenlenebilir. Benlik saygısı diğer algı ve tutumlarla birlikte de ölçülerek birbirini etkileyen ve ilişkili olanlar üzerinden akademik çalışılabilir yapılabilir.

KAYNAKÇA

Merey,B.(2010),*Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması Ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*, Yüksek Lisans Tezi,İstanbul:Maltepe Üniversitesi, S.3.

Yücel, Y.(2013), *Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarının, Benlik Saygısı Ve Öğrenilmiş Çaresizlik İle İlişkisi,İstanbul:*Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı,S.36-40

Demirbaş, E.(2009), *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi.Konya*: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı S.23

Sunay H.,Saracaoğlu S.,(1997) Aıesep Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi,Singapur,S.43

Erşan E.ve Ark*., Beden Eğitimi Ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi Ve Bazı Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi,*Klinik Psikiyatri 2009;12:35-42 S.36.

Bayar,P.(1997),Spor Psikolojisi Kursu ,Ankara Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksek okulu,S.7.

ERARSLAN,Ö.(2014), *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı,S.90.

Arslan, C.ve Saygın, Y.(2009), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*,Selçuk Üniversitesi,Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi,Sayı:28,S.215.

Saygın,Y.(2008), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi,*Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı,S.26

Kenç,M.Oktay,B.(2002), *The Relationship Between Academic Self-Concept And Academic Success, Education And Science,*2002, Vol. 27, No 124,S.75.

Yavuzer,G.(1989),*İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Benlik Kavramının Akademik Başarıya Etkisinin İncelenmesi,* Çocuk Sağlığı Ve Eğitimi Programı Bilim Uzmanlığı Tezi ,Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,S.36

SB251

ERZURUM İLİNDE KAR VE BUZ SPORLARINI TERCİH EDEN BİREYLERİN BU SPORLARI TERCİH ETMELERİNDE ROL OYNAYAN MOTİVASYONEL FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

***Salih Gürsoy** ****Fatih Kıyıcı** *****Recep Gürsoy**

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / Manisa
**Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi / Erzurum
***Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi / Muğla

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ülkemizde kar ve buz spor tesisleri açısından yeterli olan ve paralelinde bu alanlarda sporcu potansiyeli olarak en zengin il olan Erzurum da, belirtilen branşların tercih edilmesinde rol oynayan motivasyonel faktörlerin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırmanın evrenini kar sporlarında (Alp Disiplini, Kayaklı Koşu, Snowboard, Kayakla Atlama), buz sporlarında (Curling, Buz Hokeyi, Short Track) yer alan milli sporcular oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında belirtilen spor branşlarını tercih etme ve yönelme sebeplerini tespit etmek için anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında Kruskal-Wallis Test yöntemi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Bu araştırmanın evrenini Erzurum ilinde kar ve buz sporları branşlarında yer alan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın sonunda; ağırlıklı olarak aile ve antrenörlerin belirtilen sporlara yönlendirilmesinde önemli rol oynadıkları, diğer taraftan arkadaş ve akran gruplarının etkisinin orta düzeyde olduğu, beden eğitimi öğretmenlerinin etkisinin olmadığı görülmüştür. Çevre koşulları, okul spor salonları ve tesislerin ağırlıklı olarak spora katılmalarında düşük düzeyde olduğu, televizyon kanallarının ve basın yayın organlarının katkısının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların milli takıma seçilme istekleri, fiziksel açıdan iyi bir görünüme sahip olma, ilerde antrenör olma, üniversite de spor alanında eğitim görme istekleri ile kar ve buz sporlarına yönelmeleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların eğitim seviyeleri ile sağlıklı olmak ve sağlığın korunmasına ilişkin değerlendirmeler arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$).

Sonuç: Erzurum ilinde kar ve buz sporlarına yönelimde, motivasyonel nedenler arasında sporcuların daha çok milli sporcu olabilmek, temsil konusunda milli ve manevi duygulara erişmek, ilerde meslek sahibi olmak (antrenör, beden eğitimi öğretmeni) gibi etmenlerin etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kar Sporları, Buz Sporları, Motivasyonel Faktörler

ABSTRACT

Aim: The purpose of this study is to make an analysis of the motivational factors that have a role in the preference of snow and ice sports in Erzurum, which has a sufficient level of facilities and accordingly the greatest potential of athletes in these fields of sports.

Material and Methodology: The universe of the research is composed of athletes involved in snow sports (Alpine Skiing, Ski Running, Snowboard, Ski Jumping) and ice sports (Curling, Ice Hockey, Short Track). Survey method has been used within the framework of the research in order to determine the reasons behind the preference of and the tendency towards the said branches of sports. The data obtained has been evaluated through SPSS packaged software by making use of Kruskal-Wallis Test method. The level of significance has been determined as p:0.05.

Results: The universe of this research is composed of athletes involved in the snow and ice sports branches in Erzurum. As a result of the study, it has been found that mostly parents and trainers have a crucial role in the guidance towards the said branches of sports; on the other hand, friends and peer groups have a medium level of effect, while physical education teachers have no effect at all. It was determined that the environmental factors and the schools' sports halls and facilities have a low level of influence on students' attendance in sports activities, whereas the contribution of television channels and media organizations are at a medium level in this regard. A significant difference ($p<0.05$) has been observed between the athletes' inclination towards snow and ice sports and their desires to be selected to the national team, to seem physically fit, to become a trainer in the future

and to have an education in the field of sports during university. Again a significant difference ($p<0.05$) was found between the athletes' education levels and their intention to be and to keep being healthy.

Conclusion: It has been observed that mostly such factors as being a national athlete, reaching national and spiritual satisfaction in representing the country, having a profession in the future (trainer, physical education teacher) have been effective in the tendency towards snow and ice sports among the athletes in Erzurum.

Key Words: Snow Sports, Ice Sports, Motivational Factors

GİRİŞ VE AMAÇ

Geçmişten günümüze spor ülkelerin birbirlerine üstünlüklerini sergilemedeki en akılcı ve sağlıklı yoldur. Ülkelerde yapılan spor faaliyetleri farklılık gösterse de bu faaliyet alanlarını seçmede, spora yönelmede birçok etken bulunmaktadır. Bu faktörler ile birlikte spor tercihleri genellikle ülkemizde bölgelerde baskın olarak yapılan, tesisleşmesi iyi olan branşlara göre yapılmaktadır. Sosyalleşmeyi sağlayan etkenler sosyal çevre unsurlarıdır ve bu unsurlarla spora yönelme gerçekleşmektedir. Spora başlama yönelme ve devam ettirme sosyal çevreden yoğun bir şekilde etkilenmektedir [1].

Motivasyon, Latincede "hareket etme" manasına gelen mot kökünden gelmektedir. Davranış bilimlerinde güdülenme, içten gelen itici güçlerle belirli bir hedefe istikametine doğru yönelen maksatlı tutumlar için kullanılır. Motivasyon, istekleri, arzuları, ihtiyaç duyulanları, güdüleri (cinsellik, susuzluk, açlık gibi) ve ilgileri kapsayan bir olgudur [2].

Güdü (motive), kişiyi bir hedefe kavuşmak için tepkiye iten, harekete geçiren, kişinin tepkisini güçlendiren, aktifleştiren, yön veren bir iç enerjidir [3].

Davranış, bir çevreye dair organizmada uyarım yapan güce her zamanki tepkisidir. Psikolojik açıdan ise davranış, organizmanın uyaranlar karşısındaki tepkilerinin tümü olarak tanımlanabilir. Davranmak ile ilişki durumuna getirmek davranış olgusu, tutum, gidiş ve hareket stili gibi olgular olabilmektedir [4] .

Tutum, öğrenmeyle elde edilen, kişilerin tepkilerine istikamet çizen, karar verme anında taraflılığa sebep olan bir kavramdır [5] .

Sporda motivasyon, kişinin spora sadece spor sevgisi gibi nedenlerle yöneldiğini iddia etmek yeterli değildir. Spor aktivitelerinde yer alan bireylerin davranışları, güdülenme ile açıklanmaktadır. Öncelikle sporcu, hareket etme ihtiyacını gidermektedir. Belirli prensiplere bağlı olarak düzenli ve sürdürülen spor aktiviteleri, organizmada pozitif gelişimlere neden olur [6].

Erzurum kar ve buz sporlarının yapılmasında tesisleşme bakımından 2011 yılında yapılan Dünya Üniversiteler Kış oyunları sayesinde sadece ülkemizde değil dünyada sayılı merkezlerden olmuştur. Kayakla Atlama, Curling, Buz Pateni, Buz Hokeyi gibi dünyanın yüzyıllardır faaliyet gösterdiği branşlar ülkemizde henüz yeni başlamıştır. Bu branşlarda gençlerimizin ve başarılı olabilmesi ülkemiz adına doğunun kalkınmasında da çok önemli bir yer tutabilir. Erzurum'da bu sporları yapan sporcuların belirtilen branşlara yönelmesi ve yönlendirilmesi ve bunların sebeplerinin tespit edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı; Erzurum ilindeki sporcuların kar ve buz sporlarına katılmalarında rol oynayan öncelikli etkenlerin belirlenmesidir.

MATERYAL METOT

Araştırma kapsamında spor branşlarını tespit etmek için anket uygulanmış ve elde edilen veriler SPSS 17 paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Yapılan testte alfa anlamlılık düzeyi p:0.05 olarak alınmıştır. Örneklem gurubunu Erzurum'daki kış sporlarında milli olmuş 23 kadın 60 erkek olmak üzere toplam 83 milli sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada sporcuların spora başlamalarındaki etki eden motivasyonel faktörleri belirleyebilmek için geçerliği ve güvenirliği kabul edilmiş olan bir anket uygulanmıştır anketin [7]. Anketin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach's) a=0.84 tür. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor branşlarına, cinsiyetlerine, spor yapma yıllarına ve aylık gelir durumlarına göre görüşler arasındaki farkın önemli olup olmadığını tespit etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan testte alfa anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş Grupları İle Milli Takıma Yükselmek, Milli Sporcu Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal Wallis testi

	Milli Takıma Seçilmek, Milli Olmak İstiyorum	**N**	**A. Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Yaş Grupları	15 yaş altı	14	44,46	25	,9780	**,050**
	16-20 yaş	48	41,50			
	21 yaş ve üzeri	21	41,50			
Toplam		83				

Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin yaş grupları ile milli takıma yükselmek, milli sporcu olmak istiyorum yargısı değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). 15 yaş altı sporcular diğer yaş grubundaki sporculara göre daha fazla milli sporcu olmak istemektedirler.

Tablo 2. Yaş Grupları İle İyi Bir Fiziki Görünüme Sahip Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	İyi Bir Fiziki Görünüme Sahip Olmak İstiyorum	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Yaş grupları	15 yaş altı	14	44,43	26	,3780	**,041**
	16-20 yaş	48	40,50			
	21 yaş ve üzeri	21	42,48			
Toplam		83				

Tablo da görüldüğü gibi yaş grupları ile iyi bir fiziki görünüme sahip olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). 15 yaş altı sporcular diğer yaş grubundaki sporculara göre daha fazla fiziki görünümlerine önem vermektedirler.

Tablo3. Yaş Grupları İle Antrenör Olmak İstiyorum Değerlendirmeleri Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Antrenör Olmak İstiyorum	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Yaş grupları	15 yaş altı	14	48,75	27	,8030	**,020**
	16-20 yaş	48	44,43			
	21 yaş ve üzeri	21	31,95			
Toplam		83				

Tablo incelendiğinde yaş grupları ile antrenör olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). 15 yaş altı sporcular diğer yaş grubundaki sporculara göre daha fazla antrenör olmak istemektedirler.

Tablo 4. Yaş Grupları İle İleride Sporla İlgili Üniversite Düzeyinde Eğitim Görmek İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	İleride Sporla İlgili Üniversite Düzeyinde Eğitim Görmek İstiyorum	N	Ort.	Sd	Z	P
Yaş grupları	15 yaş altı	14	48,39	27	,4170	**,025**
	16-20 yaş	48	41,23			
	21 yaş ve üzeri	21	39,50			
Toplam		83				

Tablodan da anlaşıldığı gibi Yaş grupları ile ileride sporla ilgili üniversite düzeyinde eğitim görmek istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). 15 yaş altı sporcular diğer yaş grubundaki sporculara göre daha fazla sporla ilgili üniversite düzeyinde eğitim almak istedikleri belirlenmiştir.

Tablo 5. Eğitim Seviyeleri ile Sağlıklı Olmak ve Sağlığımı Korumak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Sağlıklı Olmak ve Sağlığımı Korumak İstiyorum	N	Ort.	Sd	Z	P
Bireylerin Eğitim Seviyeleri	**İlköğretim**	6	48,42	212	,8330	**,002**
	Lise	48	41,50			
	Üniversite	29	41,50			
Toplam		83				

Tabloya bakıldığında eğitim seviyeleri ile sağlıklı olmak ve sağlığımı korumak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). İlköğretim seviyesindeki sporcular diğer eğitim seviyesindeki sporculara göre daha fazla sağlıklı olmak ve sağlığı korumak istemektedirler.

Tablo 6. Bireylerin Eğitim Seviyeleri İle Antrenör Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Antrenör Olmak İstiyorum	N	Ort.	Sd	Z		P
Bireylerin Eğitim Seviyeleri	İlköğretim	6	48,75	27	,9260		**,019**
	Lise	48	46,16				
	Üniversite	29	33,72				
Toplam		83					

Tablodan da anlaşıldığı gibi Eğitim seviyeleri ile antrenör olmak istiyorum yargısı değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). İlköğretim seviyesindeki sporcular diğer eğitim seviyesindeki sporculara

göre daha fazla antrenör olmak istedikleri görülmektedir.

Tablo 7. Anne baba ve Kardeşlerinin Spora Katılımlarındaki Etkileri ile Spor Yaparak Boş Zamanlarımı Olumlu Değerlendirmek İstiyorum Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Bireylerin Anne Baba Ve Kardeşlerinin Spora Katılımlarına Etkisi	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Spor yaparak Boş Zamanlarımı Olumlu Değerlendirmek İstiyorum	Hiç	4	39,00	49	,9790	**,041**
	Az	8	39,00			
	Orta	16	49,38			
	Çok	19	39,00			
	Çok Fazla	36	41,31			
Toplam		83				

Tablo incelendiğinde anne baba ve kardeşlerinin spora katılımlarındaki etkileri ile spor yaparak boş zamanlarımı olumlu değerlendirmek istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Anne baba ve kardeşlerinden orta seviyede etkilenerek spora başlayanlar diğer seviyelerde etkilenerek başlayanlara göre daha fazla boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmek istedikleri belirlenmiştir.

Tablo 8. Anne Baba ve Kardeşlerinin Spora Katılımlarındaki Etkileri İle Hakem Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Bireylerin Anne Baba ve Kardeşlerinin Spora Katılımlarına Etkisi	N	Ort.	sd	Z	P
Hakem Olmak İstiyorum	Hiç	4	54,00	410	,0100	**,040**
	Az	8	48,81			
	Orta	16	30,66			
	Çok	19	47,45			
	Çok Fazla	36	41,32			
Toplam		83				

Tabloya bakıldığında anne baba ve kardeşlerinin spora katılımlarındaki etkileri ile antrenör olmak istiyorum yargısı arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Anne baba ve kardeşlerinden az seviyede etkilenerek spora başlayanlar diğer seviyelerde etkilenerek başlayanlara göre daha fazla antrenör olmak istedikleri belirlenmiştir.

Tablo 9. Antrenörlerinin Spora Katılımlarındaki Etkileri İle Maddi Geliri Arttırmak Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Antrenörün Spora Katılımlarına Etkisi	N	Ort.	Sd	Z	P
Maddi Geliri Arttırmak İstiyorum	Hiç	11	41,05	411	,6830	**,020**
	Az	5	66,70			
	Orta	19	40,05			
	Çok	22	39,05			
	Çok Fazla	26	41,48			
Toplam		83				

Tablodan da anlaşıldığı gibi antrenörlerin spora katılımlarındaki etkileri ile maddi geliri arttırmak arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Antrenörlerin spora katılımlarını Az oranda etkiledi diyenler diğerlerine göre daha Fazla bu sporu yaparak maddi kazançlarını arttırmak istedikleri belirtilmiştir.

Tablo 10. Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi İle Sporcu Olarak Arkadaşlarımın Arasında Tanınıp Sevilmek ve Sayılmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi	N	Ort.	Sd	Z	P
Sporcu Olarak Arkadaşlarımın Arasında Tanınıp Sevilmek ve Sayılmak İstiyorum	Hiç	12	50,38	413	,2690	**,010**
	Az	15	40,00			
	Orta	22	40,00			
	Çok	17	42,44			
	Çok Fazla	17	40,00			
Toplam		83				

Tabloya bakıldığında arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile sporcu olarak arkadaşlarımın arasında tanınıp sevilmek ve sayılmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi hiç olmadı diyenler diğerlerine göre daha fazla sporcu olarak arkadaşlarımın arasında tanınıp sevilmek ve sayılmak ihtiyacı duydukları belirlenmiştir.

Tablo 11. Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi İle Kolayca Arkadaş Grubunun Üyesi Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi	N	Ort.	sd	Z	P

Kolayca Arkadaş Grubunun Üyesi Olmak İstiyorum	Hiç	12	40,96		
	Az	15	51,33		
	Orta	22	39,39	49 ,8770	**,048**
	Çok	17	39,94		
	Çok Fazla	17	39,94		
Toplam		83			

Tabloda görüldüğü gibi arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile kolayca arkadaş grubunun üyesi olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılıma etkisinin az olduğunu belirtenler diğerlerine göre daha fazla kolayca arkadaş grubunun üyesi olmak amacıyla spora başlamış oldukları belirlenmiştir.

Tablo 12. Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi İle Kolayca Arkadaş Grubunun Üyesi Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Antrenör Olmak İstiyorum	Hiç	12	55,67			
	Az	15	36,30			
	Orta	22	39,32	410	,6860	**,030**
	Çok	17	35,32			
	Çok Fazla	17	47,53			
Toplam		83				

Tabloya bakıldığında arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile kolayca arkadaş grubunun üyesi olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katımlarına hiç etkisi olmadığını söyleyenler diğerlerine göre daha fazla antrenör olmak istedikleri görülmüştür.

Tablo 13. Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi İle Maddi Olanaklara Kavuşmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Maddi Olanaklara Kavuşmak İstiyorum	Hiç	12	51,79			
	Az	15	48,33			
	Orta	22	36,39	411	,1620	**,025**
	Çok	17	36,94			
	Çok Fazla	17	41,82			
Toplam		83				

Tablodan da anlaşıldığı gibi arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile maddi olanaklara kavuşmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katımlarına hiç etkisi olmadığını söyleyenler diğerlerine göre daha fazla maddi olanaklara kavuşmak için spora başlamış oldukları görülmüştür.

Tablo 14. Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi İle Beden Eğitimi Öğretmeni Olmak İstiyorum Arasındaki Farklılığa Yönelik Kruskal-Wallis Testi

	Arkadaş ve Arkadaş Grubunun Spora Katılımlarına Etkisi	**N**	**Ort.**	**sd**	**Z**	**P**
Beden Eğitimi Öğretmeni Olmak İstiyorum	Hiç	29	46,84			
	Az	15	40,17	410	,0660	**,039**
	Orta	12	36,71			
	Çok	13	47,62			

	Çok Fazla	14	33,25
Toplam		83	

Tabloda görüldüğü gibi arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile beden eğitimi öğretmeni olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katımlarına hiç etkisi olmadığını söyleyenler diğerlerine göre daha fazla beden eğitimi öğretmeni olmak için spora başlamış oldukları tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmada genç sporcuların (15 yaş altı) kar ve buz sporlarına yönelmesinde ileride milli sporcu olabilmek hedefi diğer yaş grubundaki sporculara göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmamıza benzer çalışmalar; ortaöğretimde (11-14 yaş arası) atletizm yapan sporcu öğrencilerin bu branşa yönelim nedeni olarak milli takıma seçilmek, milli sporcu olmak gibi durumları belirtmişlerdir [8]. Araştırmada genç sporcuların (15 yaş altı) kar ve buz sporlarına yönelmesinde iyi bir fiziki görünüme sahip olmak istyenler diğer yaş grubundaki sporculara göre anlamlı düzeyde farklıdır. Genç sporcuların bu cevabı vermesindeki en büyük etkenin fiziksel olarak farklı görünme olduğu düşünülebilir. Başka bir çalışmada cinsiyetler arasında da aynı durumun geçerli olduğu belirtilerek, her iki cinsin yüksek oranda bu beklenti ile spora yöneldikleri tespit edilmiştir. Bu çalışmaların sonucu araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılanların yaş grupları ile ileride sporla ilgili üniversite düzeyinde eğitim görmek istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır. 15 yaş altı sporcular diğer yaş grubundaki sporculara göre daha fazla antrenör olmak istedikleri yönünde bir bulgu elde edilmiştir. Bu durum kadın ve erkek sporcularda değişmediği ve sporcuların %67.6 oranında bu yönde bir beklenti ile spora yöneldikleri görülmüştür. Bu istediğin sporcuların kendilerini geliştirmek ve spor ile ilgili eğitim almak için düşündükleri söylenebilir. Benzer sonuçlar Ankara bölgesinde yapılan başka bir çalışmada da görülmektedir [1].

Eğitim seviyeleri ile sağlıklı olmak ve sağlığın korunması arasında, eğitim seviyeleri ile antrenör olmak istiyorum arasında da anlamlı farklılık vardır.

Anne baba ve kardeşlerinin spora katılımlarındaki etkileri ile spor yaparak boş zamanlarımı olumlu değerlendirmek istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır. Anne baba ve kardeşlerinden orta seviyede etkilenerek spora başlayanlar diğer seviyelerde etkilenerek başlayanlara göre daha fazla boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmek istedikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların anne baba ve kardeşlerinin spora katılımlarındaki etkileri ile spor yaparak boş zamanlarımı olumlu değerlendirmek istiyorum arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlerinin spora katılımlarını orta seviyede etkiledi diyenler diğerlerine göre daha fazla bu sporu yaparak boş zamanlarını değerlendirmek istedikleri görülmüştür.

Aileler, çocuklarının spor yapmasını istemesindeki en önemli etkenlerden birisi spor branşlarında uğraşarak boş zamanlarını olumlu değerlendirmek istemeleridir. Bu oran başka bir çalışmada %81.1 olarak belirlenmiştir [8].

Araştırmaya katılan sporcuların antrenörlerinin spora katılımlarındaki etkileri ile maddi geliri arttırmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır. Antrenörlerin spora katılımlarını az oranda etkiledi diyenler diğerlerine göre daha fazla bu sporu yaparak maddi kazançlarını arttırmak istemektedirler. Ancak bu sonuç diğer çalışmalarda spora yönlenen kişilerde maddi gelirimi arttırmak istiyorum maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde en son sırada yer aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu sporcuların sporu maddi gelirlerini artırmak için değil, sporu sevdikleri ve başarı kazanmaktan zevk duydukları için spor yaptıklarını gösterdiği düşünülebilir. Araştırmaya katılan sporcuların arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile sporcu olarak arkadaşlarımın arasında tanınıp sevilmek ve sayılmak istiyorum arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gençler arasında en önemli konulardan bir olan bu durumu sağlamaktaki en önemli araç spordur. Gençler spordaki yeteneklerini göstererek veya bir takıma mensup olarak sosyal çevrelerini genişletmek isterler. Kolayca bir arkadaş grubunun üyesi olmak istiyorum maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde ilgili spor branşlarını seçme nedeni olarak sporcuların %68.8 oranında kolayca bir arkadaş grubunun üyesi olma amacıyla spora katıldıkları belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada sporcuların spor branşları ile uğraşma nedeni olarak arkadaşlık dostluk geliştirmek imkanının spor yoluyla elde edilmek istendiğini belirlemiştirlerdir[8]. Bu araştırmanın sonucu araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile beden eğitimi öğretmeni olmak istiyorum arasında anlamlı farklılık vardır. Arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarını hiç seviyesinde etkiledi diyenler diğerlerine göre daha fazla beden eğitimi öğretmeni olmak istemektedirler.

Yapılan araştırmada Beden eğitimi öğretmeni olmak istiyorum, maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde sporcuların %61.6 oranında seçtikleri spor branşları ile ilgili beklentilerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir

çalışmada, sporcuların spor branşları ile beklentilerinin nedeni olarak en son sıralarda beden eğitimi öğretmeni olmak istediklerini belirlenmiştir[9]. Bu araştırmanın sonucu araştırmamızla paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Erzurum'da kar ve buz sporları ile ilgilenen sporcuların spor branşlarını seçmesinde dışsal motivasyonel faktörlerin anne-babasının ve antrenörün önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Arkadaş ve akran gruplarının orta seviyede etkisinin olduğu, beden eğitimi öğretmeninin, televizyon yayınları, çevre koşullarının, gazete-dergiler ve okul spor salonlarının ve tesislerinin etkisinin çok düşük olduğu bu spor branşının seçiminde çok fazla etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor branşlarını seçme nedeni olarak; milli takıma seçilmek ve milli sporcu olmak tüm yaş gruplarında yüksek olmakla birlikte en fazla 15 yaş altı sporcularda görülmektedir. Bunun sebebi ülkemizdeki gençlerin manevi doyumluluklarının baskın olduğu ancak spor bırakma yaşının erken olmasından dolayı 21 yaş üzerinde bu oranın düşmesi olarak gösterilebilir. İyi bir fiziksel görünüme sahip olmak tüm yaş gruplarında önemli bir faktördür. Antrenör olma isteği 20 yaş altı sporcularda daha fazla iken, aynı sonuç bu grupta ileride sporda üniversite düzeyinde eğitim görme isteklerinde de görülmektedir. Ancak ilköğretim seviyesinde eğitim düzeyine sahip sporcuların antrenör olabilmek adına spora yönelme motivasyonları diğerlerinden daha fazladır.

Sporcuların arkadaş ve arkadaş grubunun spora katılımlarına etkisi ile sporcu olarak arkadaşlarımın arasında tanınıp sevilmek ve sayılmak isteme oranında en fazla yüzde hiç cevabında olmasına karşın büyük çoğunluk sporun bunu sağlamada önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemektedir. Yine spor hayatı bittikten sonra beden eğitimi öğretmeni olmak sporun bir meslek olarak devam ettirilme isteği ile spora yönlendirmede büyük bir motivasyon olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.

Sporcuların kış sporlarına başlamasında ailelerin, beden eğitimi öğretmenlerinin daha etkin bir rol oynaması gerekmektedir. Aileler sportif organizasyonda görev alan beden eğitimi öğretmeni, antrenör vb. kişilerle işbirliği içinde olması tüm kitlelerin kış sporlarında bilgi sahibi olmasında önemli bir etkendir.

Erzurum ilinde kar ve buz sporlarına katılımı artırmak için spora yöneltici içsel motivasyonu destekleyici faaliyetlerin yapılması gerekmektedir. Bu doğrultuda sporun kişiye kazandırdığı yararları hakkında toplumun bilinçlendirilmesi uygun olacaktır

KAYNAKLAR

1. Kılcıgil A.Sosyal Çevre-Spor İlişkileri. Bağırgan Yayım evi, Ankara, 1998, 57.
2. Coleman R, Barrie G. Manager Guide. Çeviri: Harmancı M. Yöneticinin Kılavuzu, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000, 32-33.
3. BaşaranE. Örgütsel Davranış, İnsanın Üretim Gücü. Ankara: Gül Yayınevi; 1991, 22.
4. Şimşek M, Çelik A. Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, Ankara, Nobel Yayım Dağıtım, 1998, 11.
5. Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Nobel yayınları, Ankara, 2002, 224.
6. Koç İ. Spor Psikolojisine Giriş. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık,1994, 173.
7. Sunay H, Saracoğlu S. "Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar", Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003,1: 43-46-48.
8. Şimşek K, Demir K, Gökdemir K."Ortaöğretimde atletizm yapan sporcuöğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007, 4: 83-90.
9. Alibaz, A, vd. "Türkiye de üst düzey taekwondo, karate ve kick-boks sporcularının bu spor branşına yönelmelerine teşvik eden unsurlar, yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentileri", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 4: 91-102.

SB258

SAĞLIKLI GENÇ BİREYLERDE SABİT OLMAYAN İKİ FARKLI ZEMİN ÜZERİNDE YAPILAN DENGE ANTRENMANLARININ STATİK VE DİNAMİK DENGEYE ETKİSİ

Gülbin Rudarlı Nalçakan[1], Yeliz Yol Uçar[2]

[1] Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Email: gulbinrn@gmail.com
[2] Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Email: yeliz.yol11@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmada amaç, sabit olmayan iki farklı zemin üzerindeki denge antrenmanlarının statik ve dinamik denge performansı üzerine etkilerini karşılaştırmaktır.

18-30 yaş arası, 52 sağlıklı aktif üniversite öğrencisine, rastgele üçe ayırıp, sert (denge tahtası) ya da yumuşak zemin (denge topu) üzerinde, 8 hafta süresince haftada 3 kez, 12'şer dakika dengeyi geliştirecek egzersizler yaptırıldı. Hem egzersiz grupları hem de, bu süreçte denge egzersizleri yapmayan, kontrol grubu (n=17) antrenman dönemi öncesi ve sonrasında izokinetik denge cihazında (PROKIN 252, Tecnobody, Bergamo-İtalya) teste alındı.

Antrenman dönemi sonrasında, egzersiz gruplarında statik dengede gözler açık iken çift bacak üzerinde yapılan değerlendirmede, merkezden uzaklaşılan bölgenin alanını yansıtan "elips alanı" ve test sırasında yapılan yol mesafesini gösteren "perimeter uzunluk"ta benzer anlamlı gelişmeler saptandı. Egzersiz gruplarında dinamik dengede gözler açık iken çift bacak üzerinde yapılan değerlendirmede, testteki açısal mesafeyi gösteren "stabilite indeksi" ve "hedeften sapma yüzdesi"nde istatistiksel anlamlı gelişme görüldü ($p \leq 0.05$). Kontrol grubunda anlamlı fark yoktu. Üç grubun tüm parametrelerde başlangıç değerleri benzer iken ($p > 0.05$), antrenman dönemi sonrasında tüm parametrelerde egzersiz gruplarında benzer istatistiksel farklılık bulundu.

Bu çalışma ile, sabit olmayan sert ve yumuşak zemin üzerinde yapılan denge egzersizlerinin sağlıklı genç katılımcıların statik ve dinamik dengeleri üzerinde anlamlı bir iyileşme gösterdiği ve denge gelişiminde denge tahtası ve denge topunun benzer etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: BOSU, denge tahtası, perimeter uzunluk, Prokin sistem, stabilite indeksi

THE EFFECTS OF TWO DIFFERENT UNSTABLE SURFACES BALANCE TRAINING ON STATIC AND DYNAMIC BALANCE IN HEALTHY YOUNG INDIVIDUALS

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the effects of two different unstable surfaces balance training on static and dynamic balance performances.

Between the ages of 18-30, 52 healthy active university students randomly divided into three groups: training group on the firm (balance board) or soft ground (balance ball, BOSU) were made 8 weeks, 3 times a week, 12 min-exercises. Both the training groups and the control group (n =17), who did not perform the balance exercises in this process, were tested static on bipedal limb stance and dynamic balance test on bipedal stance while the eyes were open in the isokinetic balance device (PROKIN 252, Tecnobody, Bergamo-Italy) before and after the training period.

After the training period, the static balance parameters, ellipse area and perimeter length, while the eyes were open on bipedal limb stance were observed significantly similar improvements in the exercise groups. It was found significant progress on the dynamic balance parameters, stability index and average target excursion, while the eyes were open and on bipedal ($p < 0.05$). There was no significant difference between pre and post- tests in the control group. While the pretest values of all three groups were similar ($p > 0.05$), similar statistical differences were found in exercise groups in all parameters after the training period.

In this study, the balance training on unstable firm and soft ground showed a significant improvement on the static and dynamic balance parameters and the balance board and the balance ball were found to have similar effects in balance development.

Keywords: BOSU, balance board, perimeter length, Prokin system, stability index

GİRİŞ

Literatürde, dengeyi geliştirmek için planlanan antrenmanların farklı zeminler üzerinde farklı ekipmanlar kullanılarak gerçekleştirildiği, sabit ve sabit olmayan zemin üzerindeki denge antrenmanlarının statik denge yeteneğinin yanı sıra dinamik denge yeteneğini geliştirebileceği ve özellikle alt ekstremitede yaralanma riskini azaltabileceği güçlü kanıtlarla gösterilmiştir (Zech ve ark., 2010, DiStefano ve ark., 2009). Bu gelişim de ise propriosepsiyon ve nöromüsküler kontrolde meydana gelen değişikliklerin ağırlıklı olarak sorumlu olduğu düşünülmektedir (Zech ve ark., 2010).

Sabit olmayan yüzeylerde yapılan egzersizler, katılımcıların basınç merkezi pozisyonunda hızlı ve kontrollü değişiklikler yapmasını gerektirmesi nedeniyle, postural dengenin kontrolünde zorluklar doğurmaktadır (Paillard ve ark., 2015). Kolay taşınabilir, kullanışlı, ucuz ve özel bir kurulum gerektirmeyen olma özellikleri nedeniyle popülerliğini koruyan sabit olmayan yumuşak zemine sahip denge topu veya sabit olmayan sert zemine sahip denge tahtası ile ilgili araştırmalarda, bu ekipmanların denge yeteneğini geliştirdiği (Silva ve ark., 2018; Lubetzky-Vilnai ve ark., 2015; Cerrah ve ark., 2016) gösterilmiş olsa da, iki farklı zemine bağlı oluşabilecek denge performans farkları araştırılmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı sabit olmayan iki farklı zeminde yapılan aynı denge antrenmanlarının statik ve dinamik denge performansına olan etkisinin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Çalışma, prospektif ve kontrollü randomize yapılmış kesitsel bir çalışmadır.

Katılımcılar: Çalışmaya katılan kişiler 18-25 yaş aralığında ve sağlıklı olan; kilolu ve obez olmayan (vücut kütle indeksi (VKİ) <25); son 6 ay içerisinde ciddi bir alt ekstremite sakatlığı geçirmemiş olan; dengeyi etkileyici ilaç veya madde kullanmıyor olan; daha önce herhangi bir denge egzersiz programına katılmamış olan ve yoğun bir egzersiz programı sürdürmeyen (haftalık aktivite sayısı ≤ 3) toplam 60 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşturuldu.

Egzersiz grubu rastgele ikiye ayrılarak sert zemin (denge tahtası) üzerinde ve yumuşak zemin (denge topu) üzerinde 8 haftalık denge egzersizlerinden oluşan bir antrenman programı uygulanırken, kontrol grubu (KG) egzersiz yapmadı.

Araştırma yapısının "İnsanlar Üzerinde Yapılan Tıbbi Araştırmalarda Etik İlkeler Helsinki Deklarasyonu'na uyumlu olduğu Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı. (18-10.2/44)

Veri Toplama Aracı: Katılımcılara fiziksel aktivite düzeylerini, sporcu geçmişlerini tespit etmek ve kişiler hakkında genel bilgi sahibi olabilmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bir anket formu yüz yüze iken doldurtuldu.

Anket değerlendirme sonuçlarına göre araştırma şartlarına uyan kişiler, laboratuvara çağrıldı. Laboratuvara geldiklerinde ilk önce boy ve vücut ağırlıkları standart yöntemlerle elektronik bir cihaz ile (Seca 767, USA) ölçüldü.

Statik ve Dinamik Denge Ölçümü: Her bir grubun 8 haftalık antrenman dönemi öncesi ve sonrasında olmak üzere iki kez, bir izokinetik denge ölçüm sistemi (PROKIN 252, Tecnobody, Bergamo-İtalya) kullanılarak statik ve dinamik denge performansları değerlendirildi.

Statik denge testi, sabit platformda çift ayak üzerinde gözler açık (GA) bir şekilde, kollar vücudun yanında ve destek almadan sabit durarak gerçekleştirildi. 20'şer sn süren her bir test ölçümü arasında yaklaşık 30 sn dinlenme verildi.

Dinamik denge testi, sporcunun her iki ayağı üzerinde durması ile gerçekleştirildi. Testin zorluk derecesi "20" olarak ayarlandı. Testte dizler bükülmeden, bilgisayar ekranında izlediği yolu görerek, bilgisayar ekranındaki sınırlandırılmış alan içerisinde 5 tur saat yönünde daire hareketi çizmesi ile oluşturulan referans pozisyonunu sürdürerek, platformu 60 sn içerisinde hareket ettirmesi istendi.

Testler sonucunda dinamik dengede, test sırasında yapılan açısal mesafeyi gösteren stabilite indeksi (DİN-SI) ve hedeften sapma yüzdesi (DİN-ATE); statik dengede gözler açık (GA) iken merkezden uzaklaşılan bölgenin alanını

yansıtan elips alanı (EA) ve test sırasında yapılan yol mesafesini gösteren perimeter uzunluk (P) parametreleri değerlendirildi.

Antrenman Programı: Denge topu (Both Sides Up (BOSU) ball, Fitness Quest, Canton, OH), alt kısmı düz ve sert bir platform ile üst kısmı lastikle kaplanmış, içi hava dolu yarım top şeklinde bir alettir. Denge tahtası ise yüzeyi sert, 40 cm çapında yuvarlak bir platform ile altındaki 4,5 cm'lik eğimli yükselti sayesinde her yöne ~10º eğime izin veren bir antrenman aracıdır.

Program, 8 hafta boyunca haftada 3 seans, denge aletleri üzerinde sabit durma, çökerek durma, çöküp doğrulma, tek ayak üzerinde iken diğer bacağı savurma, planör duruşunda bekleme hareketlerinin gözler açık veya kapalı olarak tekrarlandığı egzersizleri içerdi. Toplam 12 dk süren bir seansta 18 farklı hareket 20'şer sn sürdürüldü, ardından 20 sn dinlenme verildi.

İstatistiksel Analizler: İstatistiksel analizler, SPSS 25.0 paket programıyla yapıldı ve analizlerde p≤ 0.05 seviyesi anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi. Normalite testi sonucunda (Shapiro-Wilk) üç grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis-H Testi, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Mann Whitney U testi, her bir gruptaki öntest-sontest farklılıklarını saptamak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanıldı.

BULGULAR

Antrenman dönemi öncesinde üç grupta benzer olduğu görülen çift bacak üzerinde gözler açık iken ölçülen statik denge performans parametrelerinin (elipse alanı ve perimeter uzunluk), hem yumuşak (%25.6, %13.2) ve hem de sert zemin (%26.0, %14.0) üzerinde yapılan egzersizler sonucunda anlamlı iyileştiği (p≤ 0.05), kontrol grubunda ise değişmediği saptandı.

Gruplara ait dinamik denge performansı sonuçlarına göre antrenman dönemi öncesinde ve sonrasında üç grup arasında anlamlı istatistiksel farklılık yoktu (p> 0.05). Yumuşak zemin grubunun stabilite indeksi'nde (°), hedeften sapma yüzdesi (%)'nde ve sert zemin grubunun stabilite indeksi'nde (°) istatistiksel olarak anlamlı iyileşme görüldü (p≤ 0.05). Üç grup arasında son-test sonuçlarının karşılaştırmasında DİN-ATE'de ortaya çıkan anlamlı farkların yumuşak zemin grubundan kaynaklandığı bulundu.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın ana bulguları, sabit olmayan sert ve yumuşak zemin üzerinde yapılan denge egzersizlerinin sağlıklı genç katılımcıların statik denge ve dinamik denge parametreleri üzerinde anlamlı bir iyileşme gösterdiği ve denge gelişiminde denge tahtası ve denge topunun benzer etkilerinin olduğudur.

Literatürde, sabit ve sabit olmayan yüzeylerdeki denge antrenmanlarının statik denge yeteneğinin yanı sıra dinamik denge yeteneğini geliştirebileceğini gösteren güçlü kanıtlar bulunmaktadır. (DiStefano ve ark., 1990). Ayrıca bu etkilerden, propriosepsiyon ve nöromüsküler kontrolde meydana gelen değişikliklerin ağırlıklı olarak sorumlu olduğu öne sürülmüştür (Steind ve ark., 2006).

Çalışmamızda 8 haftalık antrenman dönemi boyunca kullandığımız sabit olmayan çok eksenli iki ekipman ile elde edilen statik ve dinamik dengedeki gelişmede, sabit zeminlerden farklı olarak dengeleme sırasında yüzeyin hareket ettirilmesine kıyasla statik bir duruşun sürdürülmesini gerektirmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Literatürde, farklı gruplarda, farklı antrenman programları ve farklı testleme protokolleri ile yapılmış olsa da, denge tahtası veya denge topu (BOSU) ile yapılan denge antrenmanlarının etkilerinin değerlendirildiği çalışmalarda, olumlu sonuçlara ulaşılmıştır (Cerrah ve ark., 2016; Ogaya ve ark., 2011; Silva ve ark., 2018; Lubetzky-Vilnai ve ark., 2015). Oysaki çalışmamız, popülerliğini koruyan bu iki ekipman ile yapılan denge antrenmanları sonucunda birbirlerine üstünlüklerinin belirlenmesinin uygulamaya aktarılacak yararlı bir bilgi olacağı düşünülerek gerçekleştirilmiştir.

Ölçümlerimiz sonucunda, çalışma amacımıza paralel planlanan iki araştırmada olduğu gibi (Kidgell ve ark., 2007; Eisen ve ark., 2010), denge tahtası ve denge topu ile yapılan egzersizler sonucunda statik ve dinamik denge performanslarında birbirlerine üstünlükleri saptanmamıştır. Gelecekteki araştırmaların daha büyük örneklem grubu ile çalışma yanında, karşılaştırılacak ekipmanlar arasındaki sensorimotor kontrolde kayda değer adaptasyonların

varlığını gösterebilmek için daha uzun süreli antrenman programlarının planlanmasına önem vermeleri gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Cerrah, A. O., Bayram, İ., Yıldızer, G., Uğurlu, O., Şimşek, D., ve Ertan, H. (2016). Effects of Functional Balance Training on Static and Dynamic Balance Performance of Adolescent Soccer Players. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science, 2*(2), 73-81.

DiStefano, L. J., Clark, M. A., ve Padua, D. A. (2009). Evidence supporting balance training in healthy individuals: a brief review. *Journal of Strength Conditioning Research, 23*(9), 2718–2731.

Eisen, T. C., Danoff, J. V., Leone, J. E., ve Miller, T. A. (2010). The effects of multiaxial and uniaxial unstable surface balance training in college athletes. *Journal of Strength Conditioning Research, 24*(7), 1740–1745.

Kidgell, D. J., Horvath, D. M, Jackson, B. M, ve Seymour, P. J. (2007). Effect of six weeks of dura disc and mini-trampoline balance training on postural sway in athletes with functional ankle instability. *Journal of Strength Conditioning Research, 21*(2), 466-469.

Lubetzky-Vilnai, A., McCoy, S. W., Price, R., ve Ciol, M. A. (2015). Young adults largely depend on vision for postural control when standing on a BOSU ball but not on foam. *Journal of Strength Conditioning Research, 29*(10), 2907–2918.

Ogaya, S., Ikezoe, T., Soda, N., ve Ichihashi, N. (2011). Effects of balance training using wobble boards in the elderly. *Journal of Strength Conditioning Research, 25*(9), 2616–2622.

Paillard, T., Noé, F. (2015). Techniques and Methods for Testing the Postural Function in Healthy and Pathological Subjects. *BioMed Research International, 2015, 891390. doi: 10.1155/2015/891390.*

Silva, P. B., Mrachacz-Kersting, N., Oliveira, A. S., ve Gustav Kersting, U. (2018). Effect of wobble board training on movement strategies to maintain equilibrium on unstable surfaces. *Human Movement Science, 58*, 231-238.

Steind, R., Kunz, K., Schrott-Fischer, A., ve Scholtz, A.W. (2006). Effect of age and sex on maturation of sensory systems and balance control. *Developmental Medicine & Child Neurology, 48*, 477–482.

Zech, A., Hubscher, M., Vogt, L., Banzer, W., Hansel, F., ve Pfeifer, K. (2010). Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review. *Journal of Athletic Training, 45*(4), 392–403.

SB330

SPORU BIRAKMIŞ VE HALEN AKTİF OLAN SPORCULARINBİYOKİMYASAL PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞİMLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

***Nurdan Ateş*[1], *Erdinç Şıktar*[2]**

[1] Nurdan Ateş, Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Diyarbakır nurdan—ates@hotmail.com

[2] Erdinç ŞIKTAR, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Erzurum erdinc@atauni.edu.tr

ÖZET

Amaç: Sporu bırakmış ve halen aktif olan sporcuların biyokimyasal parametrelerindeki değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma grubunu; Diyarbakır ilinde 18-45 yaş arasında bulunan 30 erkek oluşturmaktadır. Kan örnekleri alınan bu 30 kişiden 15 kişi 5 yıldan fazla uzun mesafe koşan ve aktif halde bu spora devam eden kişilerden oluşup diğer sporcular ise 10 yıldan fazla bu sporu yapmış fakat daha sonra bırakmış kişilerden oluşmaktadır. Sporculardan alınan veriler, bilgisayarda, SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 22.0paket programında analiz edilmiştir. Spor yapan, ve sporu bırakan denekler arası farklılaşmalara ise tek yönlü anova testi ile bakılmıştır. Farklılık olan grubun belirlenmesinde ise Scheffe testinden kullanılmıştır. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Uzun mesafe koşuyu bırakan ve halen aktif olarak uzun mesafe koşu yapanların biyokimyasal parametrelerinde TROPONİN I değerinde herhangi bir anlamlı farka rastlanmazken, ALT, AST, LD ve CK MB değerlerinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu anlamlı farkın, yapılan antrenmanın şiddeti sonucunda oluşan iskelet kası hasarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç: Literatürde yapılan araştırmalarda sporcuların kan parametrelerinde farklı parametrelerin ele alındığı, bizim araştırmamızda olduğu gibi sporcuların başta kalp sağlığı ve karaciğerleri açısından önemli olan testlerin de ele alınması sporcu sağlığı hakkında bilgi edinmek açısından faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: ALT, AST, LD, CK MB, TROPONİN I

---

* Bu çalışma dotora tezinden çıkarılmıştır.

Nurdan ATEŞ, Aktif olarak spor yapan ve yapmayan uzun mesafe koşucuların kardiyak fonksiyonlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü / Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, 530739 nolu yayınlanmış doktora tezi. (2019) Erzurum.

COMPARISON OF CHANGES OF SPORTS AND BIOCHEMICAL PARAMETERS OF SPORTS WHICH ARE ACTIVE

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to investigate the changes in the biochemical parameters of the athletes who have left the sport and are still active.

Materials and Methods: There search group consisted of 30 males between the ages of 18-45 in Diyarbakır province. Of the 30 people who received blood samples, 15 had morethan 5 years of long-term running and active sports. The data obtained from the athletes were analyzed on the computer in the SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 22.0 package program. One-way anova test was used to examin ethe differences between the subjects who engaged in sports and who quit the sport. Scheffe test was used to determine the difference group. The sign if icancelevel was set at $p < 0.05$.

Results: There was no significant difference in TROPONIN I value in the biochemical parameters of long-term running and still active long-distance running, while there were statistically significant differences in ALT, AST, LD and CK MB values. This significant difference is thought to be caused by skeletal muscle damage caused by the severity of the training.

Conclusion: In the studies conducted in the literature, the different parameters of the sports parameters of the athletes are discussed, and the tests which are important for the heart health and livers of the athletes, as in our research, will be useful to obtain information about the health of athletes.

Key words: Alt, Ast, Ld, Ck Mb, Troponıne I

1. GİRİŞ

Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak arzusu tüm insanların en temel amaçlarındandır. Bu amaç toplumun tüm kesimlerince benimsenmiş olup, günlük gazete ve dergilerde sağlığa ilişkin bir sayfa ayrılmakta, sağlık programlarına televizyonda yer alan tüm kanallarda rastlanmaktadır. İnsan yaşamında önemli yeri olan sağlığın düzenli yapılan spor faaliyetleri sonucunda olumlu gelişmelere neden olduğu görülmektedir (1)

Bugün dünyanın farklı ülkelerinde yapılan karşılaştırmalı araştırma sonuçları, spor ve egzersizin hem hastalıkları önlemede hem de hastalıkların iyileşmesinde tedavi edici bir rol oynadığını göstermektedir (2).

Spor insan vücudunda başta kardiovasküler sistem olmak üzere hem biyokimyasal hem de anatomik olarak bazı değişmelere neden olabilmektedir. Ancak bu değişiklikler bazen olumsuz değerlendirilerek, en verimli dönemlerinde sporcuların sporu bırakmalarına neden olabilmektedir. Böyle bir durumun önüne geçebilmek için sporcuların ALT, AST, LD, CK MB, TROPONINE I kan parametrelerine bakılarak çıkan sonuca göre sorunun neyden kaynaklandığını tespit etmek gerekmektedir. ALT testi ile kandaki alanin aminotransferaz (ALT) enziminin seviyesi ölçülmektedir. Vücuttaki farklı organ ve dokularda üretilen ALT enziminin kandaki seviyesi bazı hastalıkların tanılanmasında ya da düşünülen tanıyı ekarte etmede yardımcı olmaktadır (3).

AST (Aspartat Amino transferaz) organ sorunları hakkında ipucu veren bir karaciğer enzimidir. Vücuttaki miktarı kan testleri ile tespit edilmekte, sağlıklı yorumlamak için ALT değerleri ile birlikte okunması gerekli görülmektedir (3).

Bir enzim olarak LDH; laktik ve pirüvikasitin birbirlerine dönüşümüne katkıda bulunmaktadır. LDH 'nin sıklıkla; kalp kası, iskelet kası, böbrek, karaciğer ve alyuvarda bulunmaktadır. Laktatdehidrojenaz testi, kandaki Laktatdehidrojenaz (LDH veya LD şeklinde kısaltılır) enzim seviyesini ölçmektedir. LDH, enerji üretimi için hücrede gerekli olan bir enzimdir. Vücutta öncelikle enerji ihtiyacı olan hücrelerde bulunmakla birlikte vücuttaki tüm hücrelerde bulunmaktadır (4).

Troponin testi, kandaki troponin (TnI veya TnT) seviyesini ölçmektedir. Troponin insan vücudunda iskelet ve kalp kası liflerinde bulunan bir proteindir. Troponin 3 faklı formda bulunmaktadır. Bunlar; TnT, TnI ve TnC. Bu üç molekül hep birlikte çalışarak kas kasılmasını sağlamaktadır. İskelet ve kalp kasında bulunan Troponinler az da olsa birbirinden farklılık göstermektedirler. Bu özelliği sayesinde de kalp krizi teşhisinde kullanılmaktadırlar (5).

"CK-MB testi, kandaki kreatinkinaz-MB (CK-MB) enziminin seviyesini ölçmektedir. CK-MB, kreatinkinaz (CK) adı verilen enzimin 3 formundan birisidir. Vücutta iskelet kası, kalp, beyin ve daha az miktarda da diğer organ ve dokularda bulunan CK enzimi kanda yükseldiğinde esas olarak hangi doku veya organdan kaynaklandığı bilinememektedir. Ancak, farklı doku ve organlardaki CK, bulunduğu dokuya göre 3 faklı formdadır: CK-MM, daha çok iskelet kasında iken, CK-MB, daha çok kalp kasında, CK-BB ise en çok beyin ve daha az miktarlarda bağırsak ve rahim gibi düz kaslarda yer almaktadır. Kalp kasında hasar meydana geldiğinde, yani kalp krizinde, CK-MB kanda yükseldiğinden seviyesinin belirlenmesi kişinin kalp krizi geçirdiğinin anlaşılmasına yardım etmektedir (6).

2. MATERYAL METOT

Araştırma grubunu; Diyarbakır ilinde 18-45 yaş arasında bulunan 30 erkek oluşturmaktadır. Kan örnekleri alınan bu 30 kişiden 15 kişi 5 yıldan fazla uzun mesafe koşan ve aktif halde bu spora devam eden kişilerden oluşup diğer sporcular ise 10 yıldan fazla bu sporu yapmış fakat daha sonra bırakmış kişilerden oluşmaktadır. Sporculardan alınan ALT, AST, LD, CK MB, TROPONINE I kan parametreleri Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Laboratuvarında alınmıştır. Bilgisayarda, SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 22.0paket programında analiz edilmiştir. Spor yapan ve sporu bırakan denekler arası farklılaşmalara ise tek yönlü anova testi ile bakılmıştır. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Kan Parametrelerinin Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması

Sporu bırakanlar			Aktif sporcular			
Değişkenler	Ortalama	s.s	Ortalama	s.s	f	p
ALT	18,53	11,39	28,20	16,35	3,49	**0,03**
AST	17,66	3,81	29,80	13,85	10,58	**0,00**
LDH	170,13	22,99	207,66	37,04	5,22	**0,00**
TROPONİN I	0,003	0,005	0,005	0,007	0,832	0,442
CK MB	1,45	0,65	6,79	6,33	10,74	**0,00**

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde; spor yapma durumu değişkenine göre TROPONİN I boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir($p>0.05$). Spor yapma durumu TROPONİN I düzeylerini anlamlı ölçüde etkilememektedir. Bununla birlikte Tablo 1'deki veriler incelendiğinde; ALT, AST, LDH, CK MB değerlerinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$).

4. TARTIŞMA

Araştırmamızda uzun mesafe koşuyu bırakan ve halen aktif olarak uzun mesafe koşu yapanların kan parametreleri incelenmiştir. Katılımcıların kan parametrelerinde TROPONİN I değerleri dışındaki ALT, AST, LDH ve CK MB değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Uzun mesafe koşucularının ALT, AST, LDH ve CK MB değerleri uzun mesafe koşuyu bırakmış olan deneklerden anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Aktif sporcuların TROPONİN I değerleri uzun mesafe koşuyu bırakmış olanlardan yüksek ancak çıkan yükseklik istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir.

Mashiko ve ark. "sporculara uygulanan 20 günlük antrenman programı sonrasında, ALT ve AST düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğunu saptamışlardır" (7).

Şentürk, hentbolcüler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında müsabaka sonrasında AST, ALT ve LDH değerlerinde anlamlı artış saptamışlardır (8).

Çetinkaya, futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında sekiz hafta süren antrenman programı sonrasında, ALT, AST, LHD ve CK-MB değerlerinde anlamlı artış olduğunu saptamıştır (9).

Ohba ve ark.140100 km ultra maraton yarışına katılan 10 atlet üzerinde yaptıkları çalışmada sporculardan 9'unda Troponin T düzeylerinin normalden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (10).

Literatürdeki bazı çalışmalar bizim çalışmamızı desteklerken Ohba ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın sonucu bizim yaptığımız çalışmadan farklı sonuçlar göstermektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak elit düzeydeki atletlerin spor yaparken ve sporu bıraktıktan sonraki kan parametrelerindeki anlamlı değişiklilik herhangi bir sorundan kaynaklanmadığı, aktif spor yapılan evrede aşırı yüklenmeden dolayı oluşan kas hasarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde yapılana araştırmalarda sporcuların kan parametrelerinde farklı parametrelerin ele alındığı, bizim araştırmamızda olduğu gibi sporcuların başta kalp sağlığı ve karaciğerleri açısından önemli olan testlerin de ele alınması sporcu sağlığı hakkında bilgi edinmek açısından faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Zorba E, İkizler, HC, Tekin A, Miçoğullar O, Zorba E. Herkes İçin Spor, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005.
2. İmamoğlu O.Spor sağlık ilişkisi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,1992, 7: 63-66.
3. Nicoll D. Tanı Testleri Cep Kitabı, 6.Baskı, İstanbul ,Güneş Tıp Kitabevleri, 2014.
4. Wu AHB. TietzLaboratuvar Testleri Klinik Kılavuzu, 4.Baskı, İstanbul,Güneş Tıp Kitabevleri, 2011.
5. ÖnderÖR. Kalp ve Damar Hastalıkları Epidemiyolojisi 2018, (5)
6. Erbil MK. Laboratuvar ve Tanısal Testleri,Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 2015.
7. Mashiko T, Umeda T, Nakaji S, Sugawara K. Effects of exercise on the physical condition ofcollege rugby players during summer training camp. Br J Sports Med. 2004, 38:186–190. doi: 10.1136/Bjsm.004333.
8. Şentürk A. Hentbolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Biyokimyasal Değişikliklerin Araştırılması.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor
9. Çetinkaya E. 17 Yaş Altı Futbolcularda Sezon Başı Hazırlık Dönemi Antrenmanın Bazı Biyomotorik, Fizyolojik, Biyokimyasal Parametreler İle Kas Hasarı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
10. Ohba H, Takada H,Musha H, Nagashıma J, Mori N, Awaya T, Omiya K, Murayama M. Effect of prolongedstrenuousexercise on plasmalevels of atrialnatriureticpeptideandbrainnatriureticpeptide in helty men. Am Heart J., 2001,

SB331

AKTİF SPOR YAPAN VE SEDANTER BİREYLERİN ELEKTROKARDİYOGRAFIK VE EKOKARDİYOGRAFİK DEĞERLENDİRMELERİ

Nurdan Ateş[1], Erdinç Şıktar[2]

[1]Nurdan Ateş, Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Diyarbakır, nurdan—ates@hotmail.com

[2] Erdinç Şıktar, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Erzurum , erdinc@atauni.edu.tr

ÖZET

Amaç: Aktif olarak spor yapan ve sedanter bireylerin elektrokardiyografık ve ekokardiyografikölçümlerinin karşılaştırılıp etkilenme durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma grubunu; Diyarbakır ilinde 18-35 yaş arasında bulunan 30 erkek oluşturmuştur. Bu 30 kişinin 15'i hayatının hiçbir döneminde sporla uğraşmamış sedanter kişilerdir. Diğer 15 kişi 5 yıldan fazla uzun mesafe koşucusu olupve aktif olarak spor yapan sporculardır. Araştırmada deneklerin ekokardiyografi ve Elektrokardiyografi ölçümleri incelenmiştir. Alınan veriler, bilgisayarda, SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 22.0 programında analize tabi tutulmuştur. Deneklerin ekokardiyografik ve elektrokardiyografik parametre değerleri ortalama ve standart sapma istatistikleri ile değerlendirilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kişiler arası farklılaşmalara ise tek yönlü anova testi ile bakılmıştır. Farklılık olan grubun belirlenmesinde ise Scheffe testinden faydalanılmıştır. Testin anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmada sedanter bireylerin ve aktif olarak uzun mesafe koşu yapanlarınekokardiyografik parametreleri incelendiğinde, RAD (Sağ kulakçık çapı) parametresinde anlamlı bir fark tespit edilirken, diğer parametrelerde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Elektrokardiyografi değerlerine ise gruplar arası QRS, QTC, QTR ve SV1 parametrelerinde anlamlı bir fark olmadığı, HR, PR, QT ve RV5 değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ekokardiyografide elde edilen konvansiyonel bulgular incelendiğinde ise, uzun mesafe koşucularının kalp kapak fonksiyonlarında eser triküspit yetersizliğin vesağ kapak boşluğunun genişlemesinin ciddi bir sorun olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sporun insan fizyolojisi ve metabolizması üzerine sayısız olumlu etkilerinin olduğu literatürde belirtilmekle birlikte elit seviyede performans sporu yapan sporcularda kalbe binen yük miktarı çok fazla olduğundan ve bu yüklenmeuzun süreli bir periyot olduğundan, kalbin ekokardiyak ve elektrokardiyak değerleri üzerinde bazı olumsuz etkiler doğurabileceği soncuna varılmaktadır. Farklı spor disiplinlerinde araştırmanın benzerlerinin yapılması spor dallarından kardiyak fonksiyonlarının nasıl etkilendiğine dair ve sporcuların sağlık durumlarıyla ilgili alınabilecek tedbirler hakkında bilgi verici olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: EKG, EKO

***** Bu çalışma dotora tezinden çıkarılmıştır.

Nurdan ATEŞ, Aktif olarak spor yapan ve yapmayan uzun mesafe koşucuların kardiyak fonksiyonlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi / Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü / Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, 530739 nolu yayınlanmış doktora tezi. (2019) Erzurum

ELECTROCARDIOGRAPHIC AND ECHOCARDIOGRAPHIC EVALUATIONS OF ACTIVE SPORTS AND SEDANTER INDIVIDUALS

ABSTRACT

Objective: The aim of thisstudywastocomparetheelectrocardiographicandechocardiographicmeasurements of activeandsedentaryindividuals and to investigate their effect.

Materials and Methods: Theresearchgroupconsisted of 30 malesbetweentheages of 18-35 in Diyarbakır province. 15 of these 30 are sedentary people who have never engaged in sports at any time in their life. The other 15 people are long-distance runners who are more than 5 years and they are active sports athletes. Echocardiography measurements of the subjects were examined. The data were analyzed on the computer by SPSS for Windows 22.0. Echocardiographicandelectrocardiographicparameter values of the subjects were evaluated with mean and standard deviation statistics. Interpersonal differencesbetweensportsandnon-athleteswereexaminedbyone-wayanova test. Scheffe test wasused to determine the difference group. The significance of the test was evaluated as $p < 0.05$.

Results: Whentheechocardiographicparameters of sedentaryindividuals and active long-distance runners were examined, a significant difference was found in RAD (rightatrialdiameter) parameterandnosignificantdifference was found in other parameters. There was no significant difference between the groups in terms of QRS, QTC, QTR and SV1 and there was a statistically significant difference in HR, PR, QT and RV5 values. When the conventional findings obtained from echocardiography were examined, it was determined that the tricuspid insufficiency and expansion of the right valve cavity in the heart valve functions of long distance runners were a serious problem.

Conclusion: Although there are numerous positive effects of sports on human physiology and metabolism in the literature, it is concluded that the amount of charge to the heart is very high in the athletes performing elite level and this load is a long period and it mayhavesomenegativeeffects on theechocardiographicandelectrocardiogramvalues of theheart. The similarity of research in different sports disciplines can be informative about the effects of cardiac functions on sports and the measures that can be taken regarding the health status of athletes.

Keywords: ECG, ECO

GİRİŞ

Spor ve kalp sağlığı üzerindeki ilk çalışma 1889 yılında Henschen ve arkadaşları tarafından genç krosçular üzerinde gerçekleştirilmiş ve sporun kalpte büyümeye neden olduğu ve buna bağlı olarak, kalp performansını artırdığını bulgulamışlardır.Kalbin büyüyerek performansının artması literatürde sporcu kalbi olarak nitelendirilmektedir (1). "Fakat yapılan araştırmalar sporcu kalbindeki büyümenin yaptığıfonksiyona bir uyum sonucunda meydana geldiğini, tonik, kuvvetli bir kalp olduğunu, patolojikdeğil fizyolojik bir büyümeden ibaret olduğunu meydana çıkarmıştır" (2).

Kalp, insanların göğüs boşluğunda bulunan iki akciğer arasında sternum olarak isimlendirilen göğüs kafesinin kemiğinin arka tarafında diyafram kası üzerinde bulunmaktadır (3).

Kalpte dört ayrı odacık bulunmaktadır. Bunlardan üst kısımda bulunan ikisine kulakçık (artrium), altta bulunan ikisine ise karıncık (ventrikül) denilmektedir. Kulakçıkların görevi kanı kalbe almak ve karıncıklara geçirmek, karıncıkların görevi ise kanı vücuda pompalamaktır (4).

Düzenli yapılan sporun kalpte büyümeye neden olduğu, özellikle bu durum sporcu kalbi olarak ifade edildiği görülmektedir. Ancak kalp büyümesi patolojik değil fizyolojiktir. Konu ile ilgili olarak Herxheimer ve Liljestrand'ın araştırmalarında; düzenli spor yapanlarda kalbin gelişerek biraz büyüdüğü, kuvvetli bir kalbin oluştuğu görülmüştür (2).

Egzersizle birlikte kalp hemanatomik hem de biyokimyasal bazı değişimlere maruz kalabilir. Öncelikle kalp atım sayısı ve atım hacmi artar. Aynı zamanda uzun sürelerde antrenman yapan bir kişilerde depatolojik olmayan

sol ventrikülhipertrofisi gelişebilir. Bu hipertrofi; yapılan sporun türünün yanında antrenman şiddetine göre değişim gösterebilir (5,6,7,8).

Ekokardiyografi, ultrason (ses ötesi) dalgalarının kardiyovasküler bozuklukların tanısında kullanım yöntemidir (9).

Kalbin yapısal ve fonksiyonel durumu ile ilgili bilgi vermek amacıyla kalbin elektriksel aktivitesinin kaydedilmesine elektrokardiyogram denir. Bu amaçla kullanılan cihaza ise elektrokardiyografi denir. EKG kalpteki elektriksel potansiyel değişiklerini kaydetmeye yarayan bir yöntemdir (10,11)

Düzenli ve yoğun olarak yapılan egzersizlerde kalpte fonksiyonel ve yapısal olarak ortaya çıkan değişiklikler, fizik muayene ve elektrokardiyografi gibi rutin yapılan değerlendirmelerde anormallikler gösterebilmektedir. Yapılan fiziksel aktivitelere bağlı olarak gelişen bu fiziksel değişimlerin sebebinin kalbin elektriksel yapısındaki değişiklikler olduğu bildirilmektedir (12).

1. MATERYAL METOT

Araştırma grubunu; Diyarbakır ilinde 18-45 yaş arasında bulunan 30 erkek oluşturmuştur.Bu 30 kişinin 15'i hayatının hiçbir döneminde sporla uğraşmamış sedanter kişilerdir. Diğer 15 kişi 5 yıldan fazla uzun mesafe koşucusu olan ve halen uzun mesafe koşan kişilerdir.

Verilerin Toplanması:Araştırmada EKG ve EKO verileri, araştırmacının gözleminde Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Kardiyoloji Bölümü'nden alınmıştır.Bilgisayarda, SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 22.0paket programında analiz edilmiştir. Spor yapan ve sporu bırakan denekler arası farklılaşmalara ise tek yönlü anova testi ile bakılmıştır. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

2. BULGULAR

Tablo1. Ekokardiyografik Parametrelerinin Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması

Sedanter bireyler			Aktif sporcular			
Değişkenler	Ortalama	s.s	Ortalama	s.s	f	p
IVDS(cm)	0,89	0,09	0,09	0,11	0,75	0,47
LVDD(cm)	4,64	0,42	0,42	0,24	1,91	0,16
A. KÖKÜ(%)	2,39	0,31	0,31	0,33	2,07	0,13
RVD (cm)	3,37	0,35	0,35	6,36	1,38	0,26
RAD (cm)	3,65	0,34	0,34	0,49	9,21	**0,00**
A.AORT	2,78	0,29	0,29	0,27	0,60	0,55

Tablo 1'e göre; aktif sporcuların RAD puanları (4.033±0.498), sedanter bireylerin RAD punlarıdan (3.653±0.348) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Diğer değerlerde anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo2: Elektrokardiyografik Parametrelerinin Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması

Sedanter bireyler			Aktif sporcular			
Değişkenler	Ortalama	s.s	Ortalama	s.s	f	p
HR (bpm)	70,46	12,76	60,66	10,9	3,62	0,03
PR (ms)	150,06	19,13	164,73	15,29	3,96	0,02
QRS(ms)	77,86	10,40	80,66	16,11	0,49	0,61
QT(ms)	365,60	23,85	394,46	29,22	3,27	0,44
QTC(ms)	394,60	21,08	394,26	20,20	0,61	0,54
QTR	0,93	0,08	1,04	0,18	0,97	0,38
RV5 (mV)	1,23	0,49	1,52	0,61	8,20	0,00
SV1(mV)	0,81	0,35	0,91	0,42	2,84	0,06

Tablo 2'ye göre; sedanter bireylerin HR puanları (70.467±12.766), aktif sporcuların HR puanlarından (60.667 ± 10.952) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Aktif sporcuların PR puanları (164.733±15.290), sedanter bireylerin PR puanlarından (150.067±19.133) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Diğer değerlerde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

3. TARTIŞMA

Kardiyak fonksiyonlar, ekokardiyografik ve elektrokardiyografik parametreler yardımıyla incelenebilmektedir. Araştırmamızda uzun mesafe koşuyu bırakan ve halen aktif olarak uzun mesafe koşu yapanların ekokardiyografik parametreleri incelendiğinde,RAD(Sağ kulakçık çapı) parametresi dışında farklılık olmadığı saptanmıştır. Diğer bir ifade ile spor yapma durumu sadece RAD parametresinde farklılık oluşturmaktadır. Halen aktif olarak uzun mesafe koşan koşucularınRAD değerleri uzun mesafe koşu yapmayı bırakanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Diğer bir ifade ile aktif olarak spor yapan uzun mesafe koşucularının sağ kulakçık çapları uzun mesafe koşuyu bırakanlardan büyüktür. Uzun mesafe koşuları atletlerin sağ kulakçık çaplarını büyütmektedir.Pigozzi ve Rizzo, sporcuların %16'sında sağ kulakçık genişlemesinin olabileceğini belirtmektedir (13). Ancak literatürde yapılan çalışmalarda genellikle sol ventrikül parametreleri incelenmeye alınmış ve "Elit atletlerde aktif spor yapılan dönemde, yapılan egzersiz programına göre LV volümlerinde, duvar kalınlığında, kitlesinde ve kardiyak outputta artış" kaydedilmektedir (14,15). Bu durum da sporcu kalbi olarak nitelendirilmektedir.

Aktif olarak spor yapan uzun mesafe koşucularının HR değerleri (60,66), uzun mesafe koşuyu bırakanlardan (72,20) anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Viitasalo ve ark. elitsporcularla sedanter bireyleri karşılaştırdığı araştırmasında, bizim araştırma sonucumuzla örtüşen şekilde sporcuların kalp hızlarını spor

yapmayanlardan daha düşük olduğunu saptamıştır (16). Erdoğan ve ark. sporcuların nabızlarının spor yapmayanlara göre anlamlı ölçüde düşük olduğunu belirlemişlerdir (17).

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak elektrokardiyografi verileri incelendiğinde aktif sporcuların kalp hızlarının koşuyu bırakanlara oranla düşük olduğu bulunmuştur. PR değeri ise yüksek bulunmuştur. Bununla bağlantılı olarak bakılan ekokardiyografi sonuçları incelendiğinde ise sağ kulakçık çapında sonuç anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bu konuda yapılacak araştırmaların çoğalması bu sporcuların kalp sağlığının değerlendirilmesi ve ortaya çıkması olasılığı yüksek olan risklerin bilinmesi açısından önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Günay M. Egzersiz Fizyolojisi, 2.Baskı. Ankara, Bağırgan Yayınevi, 1998.
2. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı. 1. Cilt, 39-66, 199-200, Ankara, Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989.
3. Özbabalık, D. Kardiyovasküler Sistem ve Endokrin Sistem Tıbbi Terimler. İçinde: Arslantaş D. (editör). Tıbbi Terminoloji, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, 2012: 24-53
4. Şam CT. Sporu Bırakmış Uzun Mesafe Koşucuları ve Güreşçilerde Kardiyak Fonksiyonlarının Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2014.
5. Pelliccia A, Maron BJ. Outer limits of the athlete's heart: the effect of gender and relevance to the differential diagnosis with primary cardiac diseases. CardiolClin, 1997, 15:381-396.
6. Fagard R. Athlete's heart. Heart, 2003, 89:1455–1461.
7. Lorell BH, Carabello BA. L Eftventricularhypertrophy: pathogenesis, detection, andprognosis. Circulation, 2000, 102: 470-9.
8. Shapiro LM. Physiologicalleftventricularhypertrophy. BrHeart J, 1984, 52:130-5.
9. Weyman AE. PrinciplesandPractice Of Echocardiography, 2nd Ed. Pennsylvania: A Waverlycompany, 1994.
10. Goldberger A. Klinik Ekokardiyografi, 1. Baskı. İstanbul, Nobel Kitapevi, 2008: 3-203.
11. Dubin D. EKG Hızlı Yorumu, 6. Baskı. İzmir, Güven Kitapevi, 2009: 97-210.
12. Baptista CA, Foronda A, BaptistaLde P. Competitive sports for children and adolescents: should an electrocardiogram be required in thepre-participationphysicalexamination? ArqBrasCardiol, 2009, 93: 188-95.
13. Özer U. Çağdaş Spor Bilincinin Oluşmasında Spor Yöneticilerinin Görüşleri.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2011.
14. George K, Spence A, Naylor LH, Whyte GP, Green DJ. Cardiac adaptation to acute and chronic participation in endurance sports. Heart, 2011, 97:1999–2004.
15. Erol MK, Yılmaz M, Öztaşyonar Y, Sevimli S, Şenocak H. Aorticdistensibility is increasing in elite athletes. The American Journal of Cardiology, 2002, 15:1002-4.
16. Viitasalo MT, Kala R, Eisalo A. Ambulatory electrocardiographic recording in endurance athletes. Br Heart J. 1982 Mar, 47(3):213-20.
17. Erdoğan F, Sarı H, Terzioğlu M. Farklı spor branşlarındaki sporcular ile sedanter kişilerin istirahat – egzersiz ve dinlenme solunum dolaşım parametrelerinin karşılaştırılması. S.H.D., 1981, 16, 4: 121-133.

SPOR TARİHİ VE FELSEFESİ / HISTORY AND PHILOSOPHY OF SPORTS

OA8

PHYSICAL CULTURE AND TRADITIONAL GAMES IN ALGERIA: SOCIO –HISTOICAL ANALYSIS

Nassir Boudjelthia[1], Imene Fekiri [2] , Benyoucef Hafsaoui [3]

[1]Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, N_boujaltia@univ-chlef.dz.
[2]University of Oran 2, Algeria,Fekiri.imene@yahoo.com
[3]Institute of Physical Education and Sport, University of Chlef, Algeria, b.hafsaoui@univ-chlef.dz

ABSTRACT

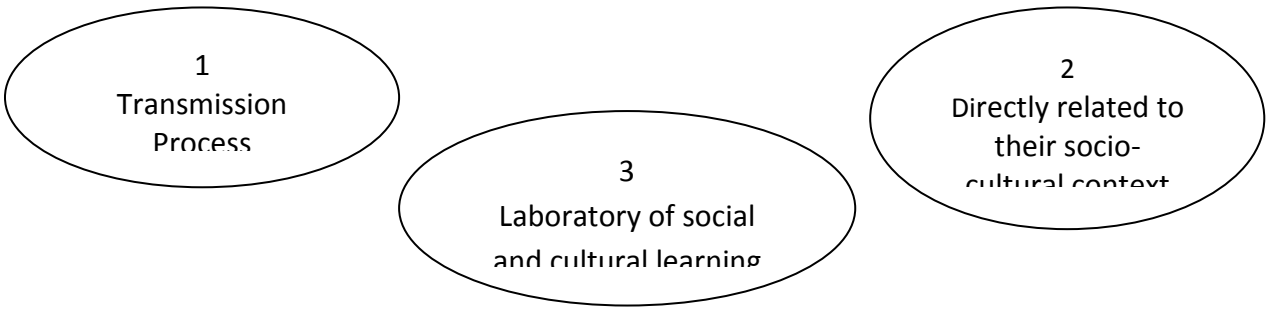
In his thesis "Social psychology and game theory: study of certain sports games" Pierre Parlebas has studied at length the points of view of historians and anthropologists on the question of the correlation between playful, motor activities and the social context.
In Algeria, physical and sports culture is based on the general idea that any system of physical and sports culture is implied by the socio-historical conditions that determine its development (Hamdi, 1994), ie to say by objective extrinsic conditions (socio-economic conditions of the country) and subjective intrinsic ones (the physical practice itself, the motivations of the practitioners).. These traditional games can possibly behave like systems whose evolutions are restricted because of their strong identity marks.
In this perspective, can we identify the main characteristics of the playful culture of a population, and what do they reveal from their context of belonging? How are they different?
Can we provide reasonable answers?

Keywords: Traditional games, physical practice, playful culture, socio-historical analysis

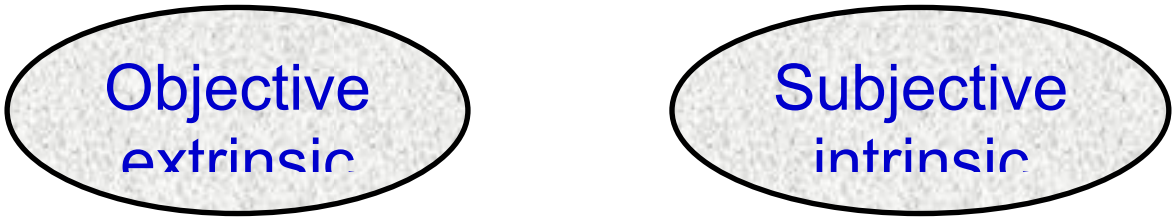
Introduction

Pierre Parlebas contextualized in his vision on traditional games described motor practices in their relationship with the culture and the social environment in which they developed (Parlebas ,2001).

Three conceptual units are associated with traditional games (Burgués ,2002):



The physical and sports culture in Algeria starts from the general idea that any system of physical and sports culture is implied by the socio-historical conditions that determine its development. (Hamdi, 1994).



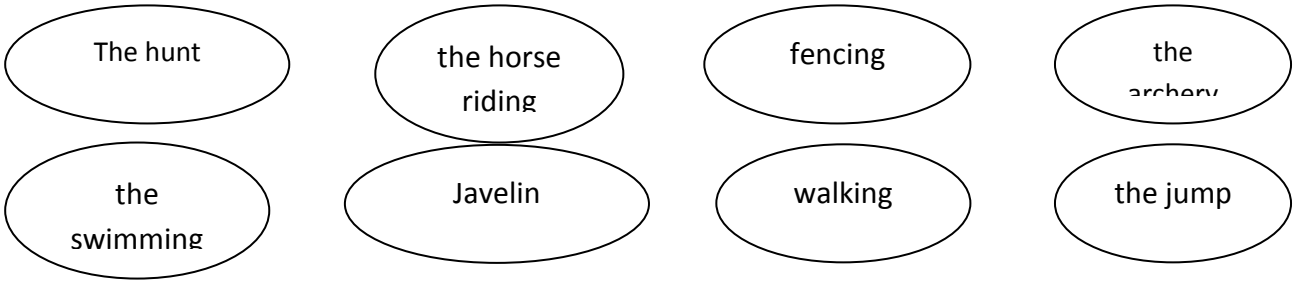
The question is whether traditional games could not be one of the solutions, not only as moderators, but also as initiators of a new conception of social relations, by their local roots?
In this perspective, can we identify the main characteristics of the playful culture of a population, and what do they reveal from their context of belonging? How are they different? Can we provide reasonable answers?

Internal logic	External logic
Direct attention to the study of internal properties that are based on the internal rules of a game.	Directs interest towards these conditions, values and meanings that their protagonists give them .

In this sense it may be of great interest to complete the internal vision of the game by observing in external logic:
- What kind of socio-cultural relations maintain the protagonists over the other participants (according to age, sex, corporation or social class),
-Areas (practical places of practice: streets, squares),
- Materials (craft construction process and personalization of objects)
- The temporal location (time of practice: festivity, end of a season - spring, summer, autumn, winter - cycle of the year). Here the attention is focused on what is external to the rules of a game, ie on the set of relationships, which is not of a motor nature, can be conceived as a socio-cultural system (Lavega, 1998).

Historical view of traditional games and physical practices in Algeria:

In Algeria, from antiquity to the 19 th century, corporal and competitive practice was part of the lifestyle of Algerian society.



Were much preparatory exercise for the citizen's life, as young adults ; they had a warrior or utilitarian purpose, and used regularly in everyday life (Dadi, 2001).
Thus Algeria has "ethnomotricity" rich and varied manifesting through games, dances, wrestling, *el fouroussia* (Equestrian games), shooting competitions
(Kharchi ,1986).
At 18th centuryAt the level of bodily practices in the Turkish period, under the regency of Algiers, there is a dominance of performances recalling the Roman circus (Fates ,1994).
The 19th century is marked by the omnipresence of traditional physical games: Algeria had a cultural life that manifested itself on many records.
Examples :
* In Kabylie ——the fantasia on foot, the games of the party
* In Aures ——the kura
* In the southern Sahara ——night dances
All these popular folk games practiced in rural areas have a playful character.

Practice or physical culture during French colonization
It is marked by a destructuration and a deculturation of the Algerian society (Bellabad and Nane, 1990, Legrand and Ladegaillerie, 1970, Koun, 1982).
Their social function changed with the time that could degrade them and remained only the entertainment, the search for pleasure.

Gradually, practices from Europe will emerge gradually in the main cities of Algeria. They are filling the void left in the previous step.

Some numbers :

* In sport : The end of 1950 (Sigala, 1986)

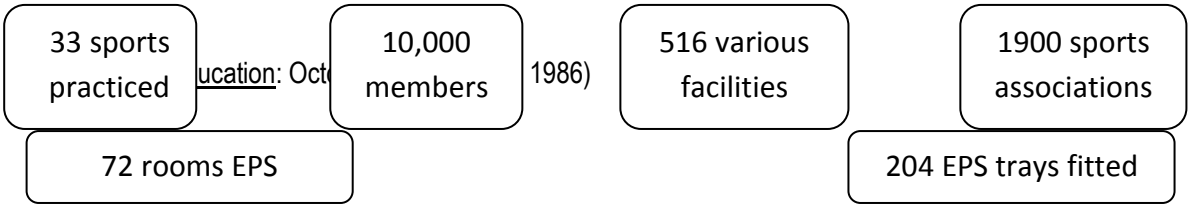


Table 1 :Education was provided by teachers and professors trained from 1958 to CREPS (See sports infrastructure in Algeria in 1958) :

Type of establishment	No.	Installation Type	No.	Observation
Establishment of the 1st degree (normal school)	06	Room EPS Plateau EPS with annexes (shower, locker room, ski equipment ...)	07 13	Built or under construction
Establishment of 2nd degree (college and high school)	48	Room EPS Plateau EPS with annexes (shower, locker room, ski equipment ...)	58 128	
Tech Establishment and national school	09	Room EPS Plateau EPS with annexes (shower, locker room, ski equipment ...)	07 63	

Table 2 : Enrollment of Aboriginal youth in relation to those of the population (Sigala, 1986)

Cycles	Years	Muslims	Europeans	Total
Primary	1954	306215	134848	441063
	1960	714744	125305	840079
Middle and	1954	9810	38918	43728

Secondary	1960	22745	52040	74785
Technical and professional	1954	5854	6812	12.666
	1960	15408	9922	25330
Total	1954	321879	180578	502457
	1960	752897	187267	940164

* The figures relate to the urban centers with high European population density (Algiers, Oran, Constantine and Annaba). When we know that at least 80% of the indigenous population was rural (Bourdieu and Sayad 1964), We better understand the destination of such infrastructure.
* The number of 10,000 practitioners sports (all disciplines) is in no way a reference to a mass practice. This figure accounted for only 1% of the total population of that time (Statistical Yearbook of Algeria, 1979).
* Finally, 516 installations Half only play areas, the majority was arranged in 1957.

Tab. 3: Number of Aboriginal Algerian population (Source: Statistical Yearbook of Algeria, MPAT 1979)

Year	**Population**	***Year***	**Population**	***Year***	**Population**
1856	2,300 400	*1896*	3.781098	*1936*	6. 201 144
1866	2.656 072	*1906*	4.477 788	*1948*	7.679 078
1876	2478 936	*1916*	-	*1954*	8449 332
1886	2287 217	*1926*	150 7756	*1966*	12.102000

It shows that 1960 Out of a population of about 10 million Not even a half percent (= 0.4%) reached the average cycle, technical or professional, indicating the character derisory physical and sports activities in the world of education of the Algerian Aboriginal youth.

This brief historical overview on games and physical practice in Algeria allows us to draw the following conclusions:

- Before the French colonization: Body and competitive practice has always existed in Algeria. She certainly had her warrior specificity, but also met a need in the daily life of the people, and political determinants, economic and social, and it was part of the lifestyle of the rural and urban populations.

After French colonization : In just over a century, we saw the potential of physical exercise, games ... Aboriginal disappear. The few that remain will be covered with the pejorative term "folklore".

- 22 years after independence(1984): it should be noted the lack of regeneration and development of traditional games and sports of national essence that were totally ignored and stifled (Fates, 1986) ..

CONCLUSION

The knowledge of traditional games of Algeria is certainly an important contribution to the history of bodily practices fun and festive vocation and the playful heritage of each society is a cultural uniqueness reflecting the attitudes, lifestyles and thoughts a society or human group and their identities at some point.

REFERENCES

Bellabad, D., Nane, A. (1990). *Essai d'étude critique sur la situation des activités physiques et sportives à l'université en Algérie*, mémoire de licence, Alger, IEPS, 1990.

Dadi ,D . (2001) .Essai d'analyse socio-historique de la formation d'EPS en Algérie durant la colonisation française (1900-1962).

Fates,(1986). *La question du corps dans la politique sportive de l'Algérie*. Les cahiers de la Méditerranée nº32. *Le corps au Maghreb.*

Fates, (1994). *Quelques brefs rappels historiques. Des APS en Algérie : mémoire et appartenance*. In *Sport et tiers monde*. Paris : PUF.

Kharchi ,(1984). *Jeux physiques traditionnels en Algérie: leur place et leur rôle dans le développement du sport de masse. In Anthropologie des techniques du corps*. Paris : éditions STAPS.

Koun, L. (1970). . *Histoire de la culture physique et sportive*, Moscou, Radouga, 1982 .

Legrand , F.G., Ladegaillerie J., *L'éducation physique au XIXe et XXe siècles*. T1 et T2. Paris, Colin.

Lavega, P. (1998) « les jeux et sports traditionnels en Espagne. Quelques notes à propos de l'identité, le contexte et la onction culturelle, à partir d'une vision pluridisciplinaire (transversale) » en *B*arreau *, J.* ***et Jaouen, G***. (ed.) Les jeux populaires éclipse et renaissance. Morlaix : Falsab. Pp. 111-128.

Lavega, P. (2002), jeux traditionnels **et éducation. Apprendre à se créer des liens. Se créer des liens pour apprendre,**Rencontre internationale sur les jeux. Héritage, transmission et diffusion des jeux traditionnels.Histoire et prospective.Nantes du 3 au 5 Octobre 2002.

Parlebas, P. (2001) .***Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz***. Barcelone : Paidotribo. Version originale en français.(1999***) Jeux, sports et société. Lexique de Praxeologie Motrice.*** Paris : INSEP.

Parlebas, P. (2008). Les jeux traditionnels et leurs destins culturels, 1ère rencontre Euro- Méditerranéenne des Jeux du Patrimoine Ariana, Tunisie, 19-21.

Sigala L. L'histoire illustrée des sports et de l'éducation physique en Algérie de 1946 à 1962, Montpellier, Africa Nostra, 1986.

.

SB26

SPOR ESTETİĞİ VE POLİTİKASI ÜZERİNE

Murat Satıcı[1]

[1] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü, murat.satici@cbu.edu.tr

ÖZET

Çalışmamız iki aksa sahiptir. İlkinde sportif performansın estetik yanına odaklanacağız. Diğerinde sporun estetiğinin medya aracılığıyla aktarımından, hangi sportif turnuvanın medyada yer alacağına, uluslararası turnuvaların yapılacağı yerlerin seçiminden, yayın ve sponsor gelirlerine kadar bu etkinliklerin ardında yatan ekonomik, politik ve ideolojik art alana odaklanacağız.

Bu yüzden öncelikle spora ve sportif performanslara sanatsal estetik kavramlar aracılığıyla yaklaşacağız. Bir sanatçının eserinde içerilen estetik değerin sporcunun ulaştığı hız, güç ve çeviklik gibi üstün performaslarda ortaya çıktığını iddia edeceğiz. Aynı zamanda sporcunun performansında deneyimlenen estetik değerin sadece sporcu için değil, izleyici için de bir estetik haz oluşturduğunu söyleyeceğiz. Böylece sporcunun performansında ulaştığı üstün sportif düzeyin sporcu kadar onu izleyenler için de estetik bir değeri olduğunu vurgulayacağız. Bu, bize sanatsal ürünlere olduğu kadar, sportif performanslara da estetik bakış açısıyla nasıl bakabileceğimizi gösterecektir.

Diğer yandan sportif performansın izleyicide uyandırdığı estetik hazzın ekonomik ve politik de bir yönü olduğunu iddia edeceğiz. Spordaki başarının medya aracılığıyla insanlara ulaştırılmasındaki etkin öğeler, sponsorluklar, eğlencenin popülariteyle ilişkisi ve ekonomik gelir gibi ekonomik, politik ve ideolojik unsurlardır. Uluslararası turnuvaların yapılacağı yerlerin seçiminden, yayın gelirlerine, hangi sportif turnuvanın medyada yer alacağından, hangi spor branşının yayınlanacağına kadar seçimlerin ekonomik, politik ve ideolojik biçimde belirlendiği aşikardır. Bu yüzden sportif performanslar sadece sportif ve estetik değerleri açısından değil, aynı zamanda uluslararası ekonomik ve politik öğeler açısından, popülarite ve endüstriyel katkıları bakımından değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak hem estetik hem de politik yönden sporun sadece bir boş zaman etkinliği veya turnuva merkezli bir edim olmadığını, sporun estetik ve politik yönü içeren felsefi ve politik bir tartışma olduğunu gözler önüne serebileceğiz.

Anahtar Kelimeler: Spor, Estetik, Politika, Toplum Felsefesi, Politika Felsefesi

ON AESTHETICS AND POLITICS OF SPORT

ABSTRACT

Our study has two axes. First, we will focus on the aesthetic side of sportive performance. Second, we will focus on the economic, political and ideological backgrounds such as the transfer of the aesthetics of sports through the media, which sports tournament will take place in the media, the selection of the places where the international tournaments will be held, and the broadcast and sponsor revenues.

Therefore, we will approach sports and sportive performances through artistic aesthetic concepts. We will argue that the aesthetic value contained in an artist's work arises in superior performances of athletes such as speed, power, and agility that the athlete reaches. At the same time, we will say that the aesthetic value experienced in the performance of the athlete creates an aesthetic pleasure not only for the athlete but also for the audience. This will show us how we can look at sportive performances as well as artistic products from an aesthetic point of view.

On the other hand, we will argue that the aesthetic pleasure that sportive performance evokes in the audience is an aspect of economic and political. Effective elements in delivering of sportive successes through the media are the economic, political and ideological elements such as sponsorships, the relationship of entertainment with popularity, and economic income. It is obvious that the elections were determined economically, politically and ideologically, from the selection of the places where the international tournaments would be made, to the broadcast revenues, from which sporting tournaments would take place in the media, to which sports branch would be broadcast. Therefore, sportive performances are evaluated not only in terms of sportive and aesthetic values but also in terms of their popularity and industrial contributions and international economic and political elements.

As a result, we will be able to reveal that sport is not only a recreative activity or a tournament-centered performance, but also a philosophical and political debate, including the aesthetic and political aspects of sports.

Keywords: Sports, Aesthetic, Politics, Philosophy of Politics, Philosophy of Society.

GİRİŞ

Spora yüklediğimiz teorik ve pratik anlamlar üzerine tartışmanın pek çok boyutu mevcuttur. Bu tartışmaya estetik boyutu da katmak son derece önemli ve gereklidir. Bu haliyle "sporun ve onun estetiğinin ilişkisi karmaşıktır. Bunun nedeni estetiğin, sporda amaçlananların peşinden gidilirken üretilmesi eğilimidir. Daha basit terimlerle rekabet, estetik değerler yaratma eğilimine sahiptir" (Mumford, 2018: 3). Dolayısıyla sporun estetik boyutunun ele alınmasındaki gerekliliğin kaynaklarından biri, öncelikle sporcunun görünüşte ortaya çıkardığı hız, güç, çeviklik vb. unsurların faili olarak göze hitabeden bir estetik yönünün varlığıdır. "Tartışmasız, sporun rekabetçi yönü onun estetik boyutuna pek çok katkı sağlar. Atletler kendi sınırlarını zorlamaya, daha hızlı koşmaya, daha yükseğe sıçramaya çalıştıklarında insan hareketlerinin estetiği onların en iyi eforlarında görünür" (Mumford, 2018: 3). İkinci olarak da sporcunun faili olduğu söz konusu unsurların izleyicide heyecan, estetik haz ve beğeni yaratmasıdır.

YÖNTEM

Çalışma, sporcunun eylemelerinde içerilen bu iki yönlü estetik boyutun, sanat eserlerinde ortaya çıkan ve öncelikle sanatçının eserinde içerilen yüksek estetik deneyim ve sanat eserini izleyen izleyicide ortaya çıkan estetik deneyimle ilişkili olduğu iddiasından hareket etmektedir. Bu nedenle tartışmayı tercih ettiğimiz zemin, sanatta deneyimlenen estetik ile ilişkili biçimde sporun estetik yönüne odaklanmak olmuştur. Bu tartışmayı yaparken önceliğimiz, modern estetik bakış açısının bu değerlendirmeye temel teşkil eden kavram ve ilkelerini ele almak olacaktır. Daha sonra modern estetik kavrayışından hareketle sportif estetiğin sanatsal estetik ile ortaklaşan yönleri sporcunun ve spor izleyicisinin açısından ele alınacaktır. Elbette ki sportif estetiğin en belirginleştiği alan veya araç olarak medya ve spor estetiğinin ilişkisine odaklanacağız. Bu, beraberinde medyanın estetik ilkelerinin sunumunda ekonomik, sosyal ve toplumsal temelleri içerdiği belirlemesinden hareketle, spor estetiğinin politik yönünü açığa çıkarılacaktır.

BULGULAR

Spora estetik bakış açısıyla bakmak için modern estetiğin felsefi olarak temelini atmış olan Immanuel Kant'ın kavramlarından biri olan *Yüce*'ye (Sublime) başvuracağız. Sportif eylem hem sporcu hem de izleyici açısından deneyimlenmek istenen olağanüstü bir boyuta sahiptir, hatta olmalıdır. Kant, insan zihninin ve eylemlerinin başarılarının doğanın zorunlu koşullarına karşı birer başarı olduğunu belirtir.

Yücelik, doğanın hiçbir şeyinde değil, yalnızca bizim anlığımızda bulunur, yeter ki içimizdeki doğaya bu yolla dışımızdaki doğaya üstün olduğumuzun bilincinde olabilelim. Bizde bu duyguyu uyandıran her şeye, doğanın kuvvetlerimize çağrıda bulunan gücü de aralarında olmak üzere, o zaman *yüce* denir; ve yalnızca bizdeki bu ideanın varsayımı altında, ve onunla bağlantı içinde, o Varlığın yüceliğinin ideasına ulaşabiliriz- bir Varlık ki yalnızca doğada tanıtladığı gücü yoluyla değil, ama daha ötesi o doğayı korkusuzca yargılamak ve kendi belirlenimimizi onun karşısında *yüce* olarak düşünmek için bize verili olan o yeti yoluyla, bizde içten bir saygı yaratır (Kant, 2006: 125).

Özgürlük ise, insanın doğanın zorunluluklarını aşıp engelsiz biçimde eylemesidir. Dolayısıyla coşkun bir nehrin yardığı vadiyi birleştirecek bir köprü yapabilmek, aya gidebilmek, tüpsüz çok uzun süre sualtına dalabilmek, doğanın zorunluluklarına karşı başarılardır. Bu başarılar ve insanın bunlardan duyduğu gurur insanı özgürleştirir. Daha büyük insansal başarılar ise insanın eylemlerindeki yüceliğe ilişkin bir duyudur. Nitekim Kant'a göre,

Atılgan, öne çıkmış ve bir bakıma gözdağı veren kayalar, şimşekleriyle ve gümbürtüleriyle gökyüzüne yığılan fırtına bulutları, yokedici bütün şiddetleri içindeki volkanlar, geçtikleri her yeri altüst eden kasırgalar, kabarıp köpüren uçsuz bucaksız okyanuslar, güçlü bir ırmağın çağlayanları vb., tümü de direnme yetimizi onların gücü ile karşılaştırıldığında önemsiz bir küçüklüğe indirgerler. Ama görünüşleri ne denli korkutucu ise o denli çekici olur-eğer kendimiz güvenlik içindeysek; ve bu nesnelere seve seve yüce deriz, çünkü ruhun güçlerini onun alışıldık ortalamasının üzerine yükseltirler ve bizde bütünüyle ayrı türde bir direnme yetisi açığa çıkmasına izin verirler ki, bize kendimizi doğanın görünürdeki her şeye gücü yeterliği karşısında ölçebilme yürekliliğini verir (Kant, 2006: 121).

Genel bağlamda yüce çok uzakta patlayan bir volkanı bize zarar veremeyeceği bir mesafeden izlediğimizde deneyimlediğimiz bir şeydir. Anıt eserler de bizlere gerçekte deneyimleyemeyeceğimiz manzaraları, durumları, olayları tasvir ederken, yücenin temsilinin bir resimde, bir roman veya heykel vs.de deneyimlenebilmesine imkan verir. Bu nedenle doğanın estetik yargılarımızda yüce olarak yargılanmasının nedeni korkutucu olması değildir; … doğaya burada yüce denmesinin biricik nedeni imgelem yetisini öyle durumların bir sergilenişine yükseltmesidir ki, bunlarda anlığın kendi belirleniminin asıl yüceliğini, giderek doğanın bile üzerinde olmak üzere, duyumsayabilmesi sağlanır" (Kant, 2006: 122). Bu yüzden Kantçı yüce, sanattaki güzeli ortaya çıkaran öğelerden biridir. Bu yüce deneyimi hem sanatçı hem izleyici açısından benzerdir. Bu yüzden yücenin estetiğinin iki yönü vardır: 1)Sanatçının deneyimlediği yüce, onun eserinin kaynağıdır. Çünkü sanatçı yüce deneyimini eserine dehasıyla aktarır ve hatta bazen onu aşarak sanatsal anlamda olağanüstü bir deneyim sunabilir. 2) İzleyici ise eserler aracılığıyla hiç yaşayamayacağı olağanüstü yüceyi deneyimlerken güzel olarak adlandıracağı bir estetik beğeni yargısı oluşturur.

Sporda estetik güzeli ortaya çıkaran şey o yüzden benzer biçimde iki yönlüdür. Kant'ın yüce analizinin temel ilkelerini kullanarak bu iki yönü açıklayabiliriz: 1) Sporcunun performansındaki yücelik. 2) Bu performansı izleyenlerin medya aracılığıyla deneyimlediği yücelik. İlk olarak, sporcu doğanın zorunluluklarını yenmiş, onun ve diğer herkesin tabi olduğu yer çekimi, hız, ivme ve açıların üzerine çıkmıştır. "Estetik yargı deneyimi sadece bilişseldir, oysa atletik iradi deneyim aynı zamanda bilişseldir ve hem estetik hem de pratik yargıyı içerir. Atlet kendi performansının sergileyicisidir ve bu atletik deneyimin doğasına girer, fakat atlet hepsinden önce o performansın failidir, çaba göstererek iradi amaç ve ideal olan bir eylemi meydana getirir" (Shmid, 2013: 107). Böylece insan, bilişsel, bedensel ve iradi sınırlılıklarını aşıp eylemlerini mükemmelleştirmiştir. Spor, atletlere doğru eğitim ve ekipmanla sadece iyiyi değil olağanüstüyü, doğaüstü benzeri eylemleri başarmalarına izin verir. Bu Kant'ın öngördüğü biçimiyle sanatta sanatçının yaşadığı estetik deneyimine benzer.

Bu his Kant'ın sadece empirik veya patolojik gurur ve kendini ispat dediği şeyle uyuşmaz aynı zamanda böyle eylemler evrensel insan başarıları olarak da görülebilir ve doğal kahramansı ve moral saygın mükemmelleştirici eyleme bağlandığı kadar Kant'ın moral anlamda bağlanarak, sonlu doğanın tersine insan rasyonalitesini mükemmelleştirmedeki yücelik olarak görülebilir (Shmid, 2013: 118).

İkinci olarak sportif yüce, izleyicinin pozisyonundan değerlendirilebilir. Çünkü izleyici de yüceyi deneyimler. İzleyicinin yukarıda saydığımız olağanüstü eylemleri pasif durumda izlerken deneyimlediği şey yine yücedir. Çünkü sıradan yaşamın sıradan koşullarında sadece izleyici olduğumuz konumda bizler o sportif eylemleri gerçekleştiren sporcuların performanslarına ulaşamayacağımızdan izleyici olarak deneyimlemekle kalırız. İzleyicinin konumu, sportif kahraman ve efsanelerin eylemlerine tanık olmak, o eylemlerdeki bireysel olarak ulaşılamayacak yüceye izleyici olarak ulaşmaktır. Kısaca yüce, sporda sporcunun sanatçınınki gibi amaca yönelmiş performansın kendisindeki mükemmellik ve izleyicinin bu performansı bir sanat eserini sergide izleyen izleyicinin konumundaki gibidir.

Burada *Yüce* kavramını öne çıkarmamız tesadüfü değildir. Çünkü özellikle spor estetiğini deneyimlediğimiz yer, biz izleyiciler açısından medyadır. Medya spor karşılaşmalarında performansın içerdiği yüceyi kaydeder, kurgular, teknik imkanlarla yüceyi daha da yücelterek sunar; sporcunun olağanüstü eylemini kaydeder, ona zoom yapar, ağır çekimle tekrarlarlar, hd kalitesinde tekrar gösterir. Böylece sporcunun ortaya çıkardığı performansın yüceliği medya aracılığıyla sadece aktarılmaz ona daha da değer katılır.

Medyanın sportif estetiğe katkısını iki boyutta incelemek mümkündür. İlk olarak medyanın spor faaliyetini sunarken sporcunun eylemini sadece kaydederek yansıttığından bahsetmek mümkün değildir. Böyle olsaydı, sadece bir kayıt, bir tarihsel belge veya arşiv edimi olarak kalırdı. Zaman içerisinde gelişen medya teknolojileri, sportif faaliyetlerin estetik yönünü öne çıkartarak daha önce bahsettiğimiz yüce deneyimini daha da haz verici biçime büründürür. Yücenin deneyimini daha yüksek bir estetik haz düzeyine çıkartır. Bu nedenle medyanın kaçınılmaz olarak spor estetiğine pozitif bir etkisi olduğu kabul edilmelidir.

Diğer boyut ise medya aracılığıyla sportif faaliyetlerin, olimpiyatların, turnuvaların dünya çapında yayınlanmasında ortaya çıkar. Tüm bu sportif estetiğin sadece gerçekleştiği yerle ve zamanla sınırlı kalmaması sağlanır. Canlı yayınlar, tekrar yayınlar, internet videoları, sosyal medya paylaşımları aracılığıyla hemen herkesin beğenisine sunulur. Böylece dünyanın her yerinde sportif yücenin deneyimi demokratik ve eşit biçimde ulaşılabilir kılınır.

Diğer yandan da bu iki özellik eleştiriye açıktır. Bu eleştiri spor estetiğinin politik yönünü açığa çıkarır. Medyanın sportif performansın estetik değerini artıran teknik yönü, onu sadece spor olmaktan çıkarır, bir *gösteri*'ye (Debord, 1996) dönüştürür. Örümcek kameralar, kale içi kameralar, sporcuya eklenen kameralar, teniste kort filesine eklenen kameralarla estetik deneyimi daha yükseltirken, deneyimlenen sadece sportif faaliyet değildir artık. Estetik haz veren ve sporcunun edimindeki yücelik, yerini kullanılan teknolojinin kendisine odaklanmayı getirir. Teknolojinin yüceyi yeniden üretmesi burada karşımıza çıkar. Yeniden üretimi, Walter Benjamin'in (Benjamin, 2015) sanat eserinin kopyasının teknik imkanlarla yeniden üretilmesini içeren bir biçimde kullanıyoruz. Fakat bunu da aşan biçimde sadece performansın biricikliği, yerinde ve zamanında olmasını aşan biçimde medya burada sportif estetiği bu teknolojinin kendisine de mahkum etmektedir. Yani izleyiciyi bu araçlar aracılığıyla yaratılan sportif estetiğe veya yüceye bağımlı hale getirmekte. Burada Theodor Adorno'nun *kültür endüstrisi* (Adorno, 2009) analizinden yardım almak meseleyi açık kılacaktır. Çünkü medyanın spor estetiğinin yüce ile ilişkisi, artık seçili yüceler yaratma düzeyine ulaşmaktadır.

Medyanın, her bir sportif performansı kendi estetik değerine bağlılığında değil, ticari kaygılar merkezinde izleyiciye seçip verdiği açıktır artık. Yüce bu anlamda artık medyatik olandır; kendinde yüceyi izlemenin yerine yapay bir sportif yüceye yönelmemiz söz konusudur. Örneğin bir 100 metre yarışında beklentimiz olağanüstü hızlı bir yarış, belki bir dünya rekoruyken ve bu hem sporcu hem izleyici için yücenin tam ifadesiyken, son dünya atletizm şampiyonasında Usain Bolt'un yarışı tamamlayamaması medyanın merkezindeydi. Bolt'un yarışı tamamlayamaması beklentimizin aksine bize medya tarafından bir başka yüceyi sundu: Yücenin düşüşünü yüceltmek. Belki de yarışın birincisi olan Justin Gatlin'in ilk anda aklımıza gelmemesi hiç kimse için anormal değil.

Aslında medya aracılığıyla popüler olan kendinde yüce olanla ve estetik değerin kaynağı olan yüceyle yer değiştirdi. Adorno'nun dediği gibi estetik yüce ve ondan kaynaklanan estetik deneyim kar, izlenme oranları, popüler imaj yaratma prensipleri altında üretilen medyatik görsellere dönüştü. Spor ve medya ilişkisi söz konusu olduğunda estetik bağlamında popüler olmak ve estetik değere sahip olmak, yüce ile medyatik olmak arasındaki fark ortadan kalmıştır. Elbette bu eleştiriler sporun estetik yönünün politik olarak belirlendiğini, yani hangi spor müsabakasının medyada yer alacağını, hangi branşın yayınlarda canlı, hangilerinin banttan yayınlanacağını belirlemenin ölçütünün sporcunun ve branşın popülerliği, yayın gelirlerinin dağılımı tarafından ekonomik ve politik bir mesele haline geldiğini gösterir. Yine spor müsabakalarının içerdiği rekabetin sportif başarının artmasına katkısı ile doğru orantısı, başarıyı sadece kazanmak ölçütüne indirgeme tehlikesini beraberinde getirmiştir. Benzer biçimde artık büyük sportif organizasyonların, sponsorluklar, uluslararası politik çıkar çatışmalar aracılığıyla aldıkları ekonomik ve politik boyutlar, rekabet, olimpizm ve fair play ilkeleri aracılığıyla moral bir içeriğe sahip sporu olimpizmden turnuvacılığa yönelten bir toplumsal tartışmaların da merkezine koymaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sonuç olarak sporu ve spor estetiğini ele alabilmek için yapılması gereken sadece görsel estetiğin ötesine geçmek midir? Sporun estetiğini belirleyen yüce, olağanüstülük, sınırları aşmak ve özgürlük deneyimini ikinci plana atarak, ekonomik ve politik temelleri motivasyon olarak ele alarak gerçekten spor estetiğinden bahsedebilir miyiz? Sportif bakışa dair diğer bir tartışma da sporun iktidar ile olan ilişkisidir. "Foucault'ya göre bakış, iktidarın bakışıdır ve varsayılan kültürel ayrıcalığa dayanan ve bireyin üstlendiği itaattir: Bunu toplumsal koşullar, kurumlar ve iktidar kurumları yaratır. Spor tarihçileri bu nedenle sporun görsel materyallerini onların kültürel önemi, toplumsal pratikleri ve iktidarla ilişkilerini düşünmek zorundadır" (Huggins, 2008: 322). Elbette görsel temsiller ve performanslar sporun kaynak materyaldirler. Bu yüzden medyayı spor estetiğinden çıkartamayız. Fakat sportif estetiğe, çalışmada serimlediğimiz estetik ilkeleri, medya aracını ve politik temellerini içine alacak biçimde daha sofistike yaklaşmak gerekir. Sanatsal eserlerde nasıl onların bağlamını, içeriğini, niyetini, mitini ve gücünü deneyimlediğimizde estetik bir yüce deneyimine katılıyorsak, sportif performasa tanıklık ettiğimizde onun performatif mükemmelliğini, olağanüstülüğünü, yüceliğini ve bunları belirleyen öğeleri takip etmeliyiz.

KAYNAKÇA

Adorno, T.W., (2009). *Kültür Endüstrisi, Kültür Yönetimi*, çev. Nihal Ülner, Mustafa Tüzel, Elçin Gen, İstanbul: İletişim Yayınları.

Benjamin, W., (2015). *Teknik Olarak Yeniden Üretilebilirlik Çağında Sanat Yapıtı*, çev. Gökhan Sarı, İstanbul: Zeplin Kitap.

Debord, G., (2016). *Gösteri Toplumu*, çev. Okşan Taşkent, Ayşen Ekmekçi, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Huggins, M., (2008). "The Sporting Gaze: Towards a Visual Turn in Sports History- Documenting Art and Sport", *Journal of Sport History*, Vol. 3. Number:2, 311-329.

Kant, I., (2006). *Yargı Yetisinin Eleştirisi*, çev. Aziz Yardımlı, İstanbul:İdea.

Mumford, S., (2018). "Aesthetics of Sport and The Arts: Competing and Complementary", *Sport in Society*, Vol. 22, Issue 5, 1-11.

Shmid T. W., (2013). "A Kantian Theory of Sport", *Journal of the Sport*, Vol. 40, No. 1, 107-133.

SB255

WEB OF SCİENCE İNDEKSLERİNDE SPOR BİLİMLERİ ALANINDAKİ YAYINLARIN GENEL BİR BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

Ramazan Gökbunar[4], Murat Taş[2], Pınar Güzel[2]

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, İİBF, ramazan.gokbunar@cbu.edu.tr
[2] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, murat.tas@cbu.edu.tr
[2] Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pinar.guzel@cbu.edu.tr

ÖZET

Dünyada giderek artan küreselleşme dalgası, yaşamın tüm alanlarını etkilediği gibi üniversiteleri de derinden etkilemektedir. Üretilen bilginin paylaşımı ve yayılımının kolaylaşmasıyla üniversiteler, yükseköğretim alanının birçok alanında olduğu gibi uluslararası yayın alanında da kıyasıya bir rekabet içindedirler. Dolayısıyla, Üniversite değerlendirme kurumları, yapılan yayınların/araştırmaların performansını ve kalitesini yıllık olarak ölçmekte ve sıralamaktadırlar. Bilim dallarının zaman içinde ulusal ve uluslararası ölçekte nasıl bir bilimsel performans gösterdiği, hangi alt dalların ve konuların ön plana çıktığı, hangi araştırmacıların ve hangi dergilerin görünür olduğu ortaya koyma "araştırma/yayın performansı analizi" yoluyla yapılmaktadır. Bu kapsamda, akademik yayınların atıf, makale sayısı, etki faktörü, h indeksi vb. çeşitli göstergeler yoluyla sayısal olarak analiz edilmesini sağlayabilen Web of Science, Scopus, Google Scholar vb. bibliyometrik araçlar yaygın şekilde kullanmaktadır. Özellikle atıf indekslerine giren dergilerde yayınlanan makaleler ile bunlara verilen atıfların analizi bibliyometrik çalışmaların odak noktasıdır. Bu çalışmanın temel veri kaynağı, uluslararası kabul görmüş "Web of Science" (WoS) adlı atıf veri tabanıdır. WoS veri tabanı, üç atıf indekste (SCI, SSCI ve AHCI) yer alan akademik dergilerde yayınlanan makale ve diğer yayınlara (kitap değerlendirmesi, kısa not, editöryal, editöre mektup, ilerleme raporu, tartışma, eleştiri, yorum, gözlem vb.) ait tüm bilgileri içeren bir veri kaynağıdır. WoS verilerine dayanılarak oluşturulan bilimsel yayınlardaki performansı esas alan Incites veri tabanı da, özelleştirilmiş, atıfa dayalı bir değerlendirme aracı, ülke, kurum ve akademisyenlere verimliliklerini ölçme ve karşılaştırma yapma imkânı sunan uluslararası performans inceleme sistemidir. WoS atıf veri tabanında 250 bilimsel araştırma alanı sınıflandırmasından birisi de spor bilimleri alanıdır. Bu çalışmada, WoS verilerine dayanılarak oluşturulan bilimsel yayınlardaki performansı esas alan InCites veri tabanındaki bibliyometrik veriler kullanılarak spor bilimleri alanında endekslenen yayınlar incelenmektedir. Çalışma kapsamında, 1980-2018 yılları arasındaki yayınlanan tüm spor bilimleri alanındaki yayınlar incelenmiştir. Özellikle son 5 yıllık dönemdeki Türkiye adresli yayınlar başta olmak üzere tüm yayınlar, hem nitelik hem de nicelik açısından alınan atıf sayısı ve uluslararası işbirliğiyle hazırlanan yayın oranı göstergeleriyle dünya geneliyle kıyaslanmıştır. Yapılan değerlendirmede, Türkiye adresli yayınların kalitesinin ve görünürlüğünün artırılmasında etki değeri yüksek dergilerde, uluslararası işbirliğiyle yayın yapılmasının ve desteklenmesinin önemi ortaya konulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bibliyometrik analiz, spor bilimleri, araştırma performansı

A GENERAL BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF SPORTS SCIENCES IN WEB OF SCIENCE INDEX

ABSTRACT

The globalization wave profoundly affects all areas of life and the universities in the world. With the dissemination and dissemination of the information produced, universities are competing in the field of international broadcasting as well as in many areas of higher education. Therefore, university evaluation institutions measure and rank the performance and quality of the publications / researches on an annual basis. "Research / publication performance analysis" shows how scientific disciplines perform a scientific performance on national and international scale,

which sub-branches and subjects come to the fore, and which researchers and which journals are visible. Bibliometric tools such as Web of Science, Scopus, Google Scholar etc. are widely used to analyze numerically with various indicators academic publications citation, article number, impact factor, index h etc. In particular, the articles published in the journals that are included in the citation indexes (SCI, SSCI and AHCI) and the citation of the citation are the focus of bibliometric studies. The main data source for this study is the internationally recognized citation database of Web of Science (WoS). WoS database is a data source that contains information such as journals, articles and other publications (book review, memo, editorial, letter to the editor, progress report, discussion, review, review, observation, etc.) which also covers three citation index (SCI, SSCI and AHCI). The Incites database, based on the performance of scientific publications based on WoS data, is a specialized, attribution-based assessment tool, an international performance review system that allows countries, institutions and academics to measure and compare their productivity. One of the 250 scientific research areas in the WoS citation database is the field of sports science. In this study, the publications indexed in the field of sports sciences were examined using bibliometric data in the InCites database based on the performance in scientific publications based on the Web of Science data. As a scope of the work, all sports articles, which were published between 1980-2018, were examined. Especially considering the publications that were published within the last 5 years, all articles were compared with the number of citations taken in terms of both quality and quantity and the publication rate indicators prepared by international cooperation. In the evaluation, addressing the quality of publications in Turkey and in journals with high impact factors in increasing the visibility of the broadcast, the importance of promoting international cooperation in such publications and shows.

Key Words: Bibliometric analysis, sports science, research performance

I-GİRİŞ

Uluslararası akademik dergilerdeki yayınlara ve atıflara dayalı bibliyometrik verileri temel alan raporlar, genel olarak ülkelerin, üniversite ve araştırma kurumlarının bilimsel çıktısının ölçümünde ve birbirleriyle kıyaslanmasında kullanılmakta olup "scientometry" olarak da adlandırılan bibliyometri, disiplinler arası bir araştırma alanıdır (Karasözen, 2009: 5). Birçok alanda, bilimsel araştırmaların bibliyotektik değerlendirilmesinde çoğunlukla atıf analizleri çok kullanılmaktadır (Knudson, 2018:1-9).

Spor Bilimleri, farklı epistemolojik ve metodolojik araştırma perspektiflerinden geliştirilen spor, fiziksel aktivite, oyun ve egzersiz gibi sosyal uygulamalar etrafında yapılan araştırmalarla üretilen bilgileri içeren bir çalışma alanıdır. Bu alanı daha iyi anlayabilmek amacıyla, uluslararası ana veri tabanlarından biri olan Web of Science (WOS)'ta taranan araştırma dergilerinde yayınlanan makaleler analiz edilmiştir. Ancak bu ve diğer alanlarda yapılan çalışmaların sayısında çok büyük bir artış olması sebebiyle bu analizin çok kapsayıcı bir bakış açısına sahip olması da oldukça zordur. Özellikle dijital anlamda baskı imkânlarının artması çalışma sayılarındaki artışı tetiklemiştir. Bilimsel bilgideki bu artışla birlikte, araştırmacıların belirli bir çalışma alanındaki en son gelişmeleri takip edebilme konusunda büyük problemler yaşaması kaçınılmaz olmuştur (Gonzalez, 2018:1-2).

Bibliyometrik çalışmalar genelde disiplinler arası bilimler yerine temel bilimler üzerine yoğunlaşmıştır. Önceki çalışmalar çoğunlukla doğal ve teknik bilimlere yönelmiş ve spor bilimleri yeteri kadar rağbet görmemiştir. Günümüzde ise spor çalışmaları çok daha fazla rağbet görmekte ve diğer bilimler kadar çalışmanın bu alanda da yapıldığını söylemek mümkündür. Geçmiş dönemde kayda değer ilerleme gösteren alanlarda bilimsel katkının daha iyi değerlendirilebilmesi için, bilimsel başarıların analiz edildiği artan sayıda çalışma olduğu gibi bu alanda da araştırmacılar, seçkin bilimsel topluma girişi sağlam argümanlarla savunmaya hazır olmalıdır (Popovic vdg, 2018: 31).,

Spor bilimlerinde alanındaki bibliyometri araştırmalarda, genellikle ortopedi, fizik tedavi, fiziksel aktivite ve yaşlanma, kardiyoloji, psikoloji, anabolik steroidler ve uyuşturucu kullanımı gibi konular, rehabilitasyon, engellilik sporu, uyarlanmış fiziksel aktivite, ve spor ve spor, judo, rugby, sosyolojisi, spor yönetimi, pazarlama veya spor ekonomisi odaklanılmaktadır (Wang, 2015: 844).

Web of Science veri tabanında taranan dövüş sporları literatürünün, Spor Bilimleri araştırma alanının %1ini oluşturması sebebiyle bu çalışma alanının yeni yeni oluşmaya başladığını söylemek mümkündür. Dövüş sporları alanındaki literatüre geliştirmek adına spor uygulamaları ve araştırmaları arasında bağ kurmak, daha fazla dövüş sporları dergilerinin dizinlenmesi ve araştırmacılar arasında işbirliği sayılarının artması, gibi yöntemler denenebilir (Franchini vdg, 2018: 21). Bibliyometri yeni yeni dövüş sanatları ve dövüş sporları alanında uygulanmaya başlanmış; judo, karete alanında çalışmalar giderek artmaktadır. Taekwondo üzerine yapılmış

bibliyometrik çalışma sayısı sınırlıdır. Bu sebeple taekwondo üzerine yapılacak çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır. Spor yönetimi alanında bibliyometrik çalışmalar artmaktadır (Bknz.:Ciomaga, 2013: 557).

Engelli spor alanındaki bibliyometrik çalışmalara ilgi artmaktadır. Bu alandaki çalışmalar özellikle Kuzey Amerika ve Avrupalı araştırmacılar tarafından yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda literatür genişlemiştir. En fazla atıf alan çalışmalar konuya sosyolojik ve psikolojik yönden ele almış olsalar da, spor sakatlıklarını önleme de ilgi çeken konulardan biridir. Bu çalışmanın bu alanda yapılacak çalışmaların artması konusunda da araştırmacılara, kanun koyuculara ve finansman sağlayıcılara fayda sağlaması ve yön vermesi de beklenmektedir (Khoo et al, 2018: 543).

Spor endüstrisindeki büyüme, birçok alandan sayısız araştırmacının bu konuya yönelmesine sebep olmuştur. Bunlardan önemli bir kısmı da ekonomistlerdir. Spor ekonomisi de iktisatın bir alt disiplini olarak öne çıkmaya başlamıştır. Her ne kadar çalışma alanı yeni olsa da, teorik ve ampirik çalışmalar için sıra dışı fırsatlar sunan bu alanın ekonomik analiz için uygun bir alan olduğu da bir gerçektir. Bu alanda incelenebilecek birçok konu bulunmakta ve iktisat bilimi de spor işletmelerindeki birçok soruna önemli katkılarda bulunabilir. Spor ve ekonomi arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğunu da söylemek mümkündür. Spor bilimlerinde, alandaki akademik gelişimin takip edilmesi adına bibliyometrinin kullanıldığı çalışmaların olduğunu söylemek de mümkündür (Sánchez, 2011:222).

Teknolojinin hem akıllıca hem de sorumsuzca kullanıldığı durumlar mevcuttur. Bibliyometrik göstergeler de araştırma tabanlı sosyal bir teknoloji olmakla birlikte, politika yapıcılara ve medyaya gizli bir sürecin kilidini açan bilgileri aktardıkları için, bilim politikasının belirlenmesi sırasında farklı çıkarlar için kullanılmaya yatkın olduğunu da söylemek mümkündür. Araştırma ve yükseköğrenim sektörünü üzerine yapılan bu bibliyometrik çalışmalar, akademik alandaki boşlukları ortaya koyması sebebiyle politika yapımında da stratejik bir önem kazanmıştır. Yani kısaca, geçerlilik ve güvenilirlik, teorik temel ve veri kalitesi gibi kavramların bir anlamda politik bir rol üstlendiği ya da politize olma ihtimalini de ortaya koyar. Bibliyometrik çalışma yapanlar da, politika yapıcılar ve idareciler gibi, araçlarının ve bu araçların kullanımının kalitesinden sorumludur. Bu eğilimlerin varlığını belirtmekle birlikte, kalitesi şüpheli genelleştirilmiş ürünlerin ticari olarak pazarlanması, eş gözden geçirme sürecinden geçmemiş bibliyometrik ölçülerin eleştirel kullanılmaması ve bu ölçülerin hem bireysel hem de kurumsal olarak sonuçlarına bakmaksızın kullanımları konusunda ihtiyatlı davranılması da yadsınamaz bir gerçektir (Weingart, 2005:130).

Çalışmamızda sadece Web Of Science atıf indeklerindeki yayınlar ele alınmıştır. Wos'tan daha çok dergiyi kapsayan Scopus atıf indeksi (Elsevier) veri tabanını da kullanarak bu tür çalışmaların genişletilmesinde yarar var (Bknz.: Coimbra vdg., 2019: 88-93).

II-ANALİZ

Bu bölümde, Web of Science atıf indekslerinden veri sağlayan Incites veri tabanındaki bilgilerden yararlanarak genel olarak başlıca ülkelerde tüm yayın ve atıf sayıları incelendikten sonra Web of Science 250 araştırma alan yer alan "Spor Bilimleri" alanındaki yayınların değerlendirilmesi yapılacaktır.

1980-2018 döneminde Web of Science atıf indekslerinde yayın sayısı itibariyle ABD 1. sıradadır. Yayın sayısı açısından Türkiye 23., alınan atıf sayısı açısından 30. sıradadır. Çin yayın sayısında 3., atıf sayısında 8., İran yayın sayısında 28, atıf sayısında 38. sıradadır.

Tablo 1: 1980-2018 Dönemi Web of Science Atıf İndeklerinde Ülkelere Göre Yayın Sıralaması

		Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı	% Uluslararası İşbirliği
USA	1	17904112	385,848,036	18.62%
UNITED KINGDOM	2	4658075	89457057	31.15%
CHINA MAINLAND	3	4234948	40021222	21.53%
ENGLAND	4	3998380	78279021	31.43%
GERMANY (FED)	5	3650501	69168409	36.21%
JAPAN	6	3232996	51910499	18.4%
FRANCE	7	2569758	49055530	38.28%
CANADA	8	2357579	46667627	33.83%
ITALY	9	1965103	33445769	35.61%
AUSTRALIA	10	1574112	28411438	35.98%
SPAIN	11	1433292	22750836	37.1%
INDIA	12	1419220	13243137	17.18%
NETHERLANDS	13	1190043	28102804	42.81%
SOUTH KOREA	14	1049857	12352947	25.04%
RUSSIA	15	963290	7583351	28.22%
SWITZERLAND	16	859291	21936169	52.79%
BRAZIL	17	852973	8989919	29.27%
SWEDEN	18	813317	19502238	45.06%
POLAND	19	654408	6800039	31.2%
BELGIUM	20	635136	12895808	49.45%
TAIWAN	21	635104	7858788	21.58%
SCOTLAND	22	570428	12078184	32.7%
TURKEY	**23**	**553.156**	**4876849**	**18.65%**
ISRAEL	24	504429	10386837	36.22%
USSR	25	482958	2128523	3.99%

Kaynak: https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/region//?t=1553075627925

1980-2018 döneminde Türkiye adresli yayınlar, yayın sayısı itibariyle 5'er yılık dönemler itibariyle incelendiğinde düzenli bir artış eğiliminde olup toplam yayın sayısı 553.156 'tir.

Son 5 yılda Türkiye, yayın sayısında 18. sıra, atıf sayısı açısından ise 32 sırada yer almıştır. Aynı dönemde İran yayın sayısında 21, atıf sayısında ise 21. sıradadır. Çin yayın sayısında 2. sıraya çıkarak ABD ile arasındaki farkı giderek azaltmakla atıf sayısında da 2. konumdadır.

Tablo 2: 2014-2018 Dönemi Web of Science Atıf İndeklerinde Ülkelere Göre Yayın Sıralaması

		Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı	% Uluslararası İşbirliği
USA	1	3418501	19031416	31.59%
CHINA MAINLAND	**2**	**2006985**	**10662645**	24.61%
UNITED KINGDOM	3	1001532	6006612	49.87%
ENGLAND	4	876708	5363930	49.9%
GERMANY (FED REP GER)	5	811268	5237061	50.85%
JAPAN	6	584782	2695410	28.41%
FRANCE	7	545669	3461651	55.67%
ITALY	8	522598	3162740	46.77%
CANADA	9	520288	3187976	49.65%
INDIA	10	501410	1939197	20.89%
AUSTRALIA	11	471334	3005970	50.37%
SPAIN	12	428244	2553482	48.67%
SOUTH KOREA	13	375502	1937131	28.16%
BRAZIL	14	299140	1226784	35.34%
NETHERLANDS	15	295242	2254523	59.35%
RUSSIA	16	268664	847164	30.59%
SWITZERLAND	17	227616	1888787	67.74%
TURKEY	**18**	**202115**	**648721**	21.84%
POLAND	19	197084	866127	33.72%
SWEDEN	20	195089	1438510	62.18%
IRAN	**21**	**192244**	**896290**	24.7%
TAIWAN	22	179572	849100	29.83%
BELGIUM	23	164778	1189543	64.86%
DENMARK	24	134892	1078992	61.06%
SCOTLAND	25	122951	902444	51.66%

Kaynak: https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/region//?t=1553075627925

1980-2018 döneminde Türkiye adresli yayınlara yapılan atıf sayılarında 2008 yılına kadar düzenli bir artış söz konusuyken bu yıldan itibaren azalış gözlenmiştir. Bu dönemde toplam atıf sayısı 4.876.849'dur.

Tablo 3'de görüldüğü gibi, 2018 yılında Çin ABD ile arasındaki yayın farkını giderek azaltmıştır. Türkiye yayın sıralamasında 21., atıf sıralamasında 30.; İran ise yayın sayısında 18., atıf sayısında 17. olmuştur.

Tablo 3: 2018 Yılında Web of Science Atıf İndeklerinde Ülkelere Göre Yayın Sıralaması

		Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı	% Uluslararası İşbirliği
USA	**1**	**629572**	**460641**	34.69%
CHINA MAINLAND	**2**	**429748**	**384481**	27.58%
UNITED KINGDOM	3	186184	157815	55.35%
ENGLAND	4	163371	141492	55.39%
GERMANY (FED REP GER)	5	149220	134795	55.06%
JAPAN	6	106571	67403	31.37%
CANADA	7	98047	82116	53.78%
FRANCE	8	97259	86712	60.31%
ITALY	9	96696	86158	51.27%
INDIA	10	94895	57678	24.35%
AUSTRALIA	11	92185	85468	55.5%
SPAIN	12	81423	69175	51.97%
SOUTH KOREA	13	72539	49171	30.35%
BRAZIL	14	59954	34443	38.29%
NETHERLANDS	15	56157	57313	63.5%
RUSSIA	16	51928	24017	33.22%
SWITZERLAND	17	43677	50780	71.52%
IRAN	**18**	**41212**	**34745**	28.06%
POLAND	19	37313	24807	37.04%
SWEDEN	20	37223	37904	66.8%
TURKEY	**21**	**35372**	**17373**	25.5%
BELGIUM	22	30977	30730	69.44%
TAIWAN	23	30494	19948	36.37%
DENMARK	24	26208	28169	66.05%
SCOTLAND	25	23016	23977	56.04%

Kaynak: https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/region//?t=1553107026176

Tablo 4'de görüldüğü gibi, spor bilimleri alanındaki yayın ve atıf sayısı söz konusu olduğunda Amerika Birleşik Devletleri (ABD) diğer ülkelere kıyasla oldukça önde bulunmaktadır.

Tablo 4: 1980-2018 Dönemi Web of Science Atıf İndeklerinde Spor Bilimleri Alanında Yer Alan Yayınların Ülkelere Göre Sıralaması

		Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı	% Uluslararası İşbirliği
1	USA	133966	2258774	13.44%
2	UNITED KINGDOM	23053	417564	40.56%
3	CANADA	22287	465327	31.07%
4	ENGLAND	20001	362653	40.36%
5	AUSTRALIA	16819	345896	43.75%
6	GERMANY	11402	164653	34.46%
7	JAPAN	10121	130051	34.46%
8	FRANCE	8943	152792	39.93%
9	BRAZIL	7443	47325	39.93%
10	ITALY	7125	121091	39.13%
11	NETHERLANDS	6702	144572	42.2%
12	SPAIN	5580	65939	46.25%
13	SWEDEN	5544	161753	40.49%
14	CHINA MAINLAND	4887	21365	24.86%
15	SWITZERLAND	4624	96691	63.13%
16	BELGIUM	3687	73765	49.17%
17	SOUTH KOREA	3659	33561	25.03%
18	DENMARK	3487	98311	45.94%
19	NEW ZEALAND	3281	64990	62.08%
20	NORWAY	3247	74218	46.72%
21	TAIWAN	3037	28819	21.4%
22	FINLAND	2830	77634	37.1%
23	SCOTLAND	2479	44043	40.14%
24	PORTUGAL	2237	20864	63.52%
25	**TURKEY**	**2022**	**18145**	**18.74%**

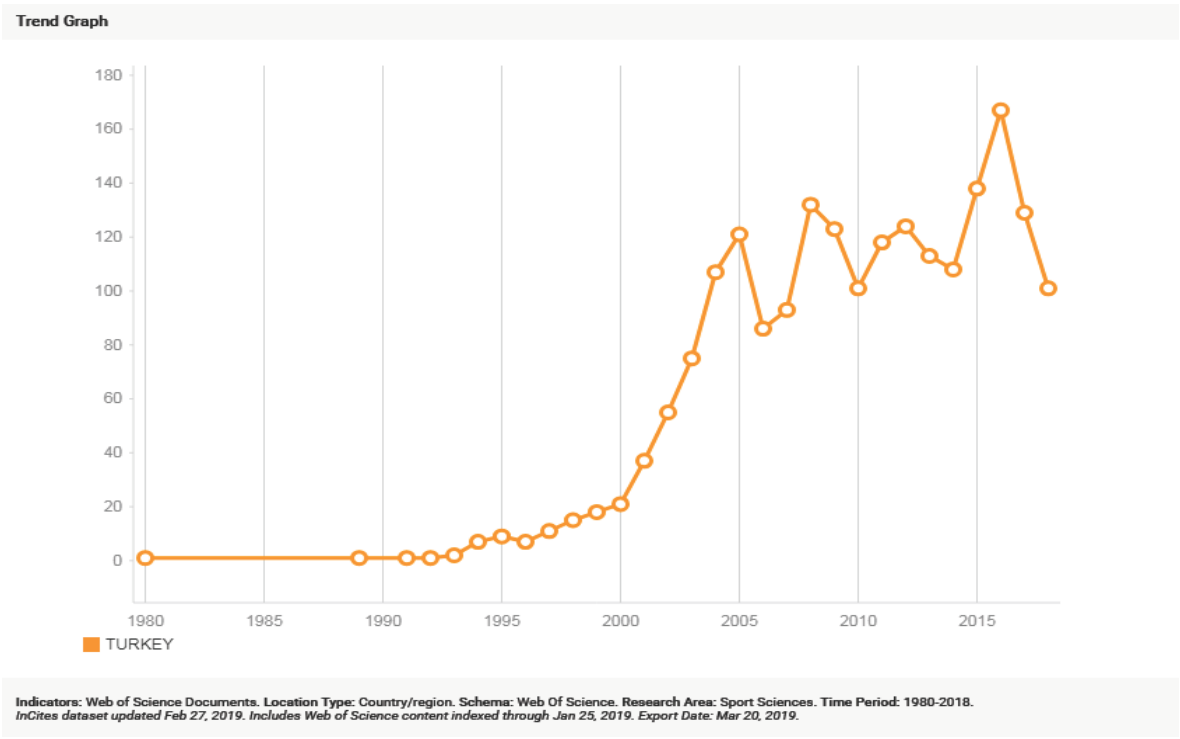
Kaynak: https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/region//?t=1553093750552

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere uluslararası işbirliği ile yapılan yayınların aldığı atıflar da yüksektir. Bu bağlamda, Uluslararası işbirliği Avrupa özellikle İskandinav ülkelerinde spordaki payında hızlı bir artış söz konusudur.

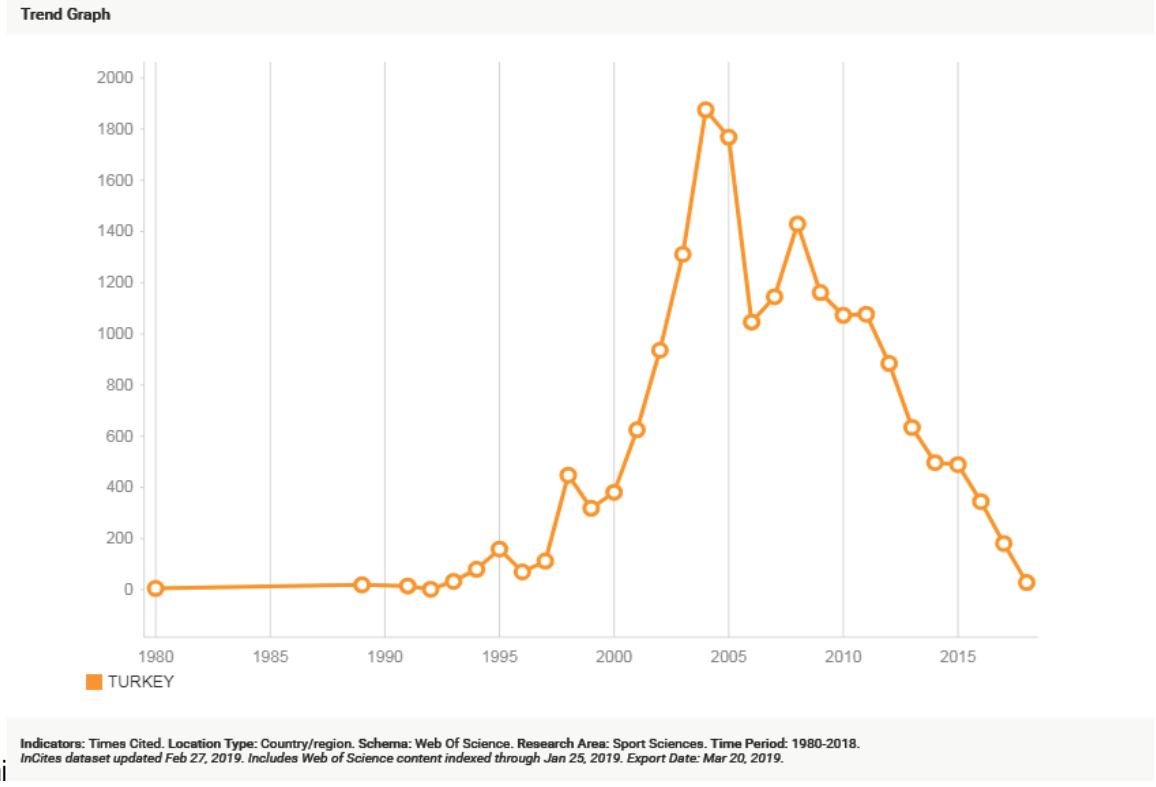
Türkiye adresli Spor Bilimleri alanındaki yayınlarda 2005 yılına kadar düzenli bir artış, 2005-2016 döneminde dalgalı bir arış/azalış, 2016'dan sonra azalış eğilimi; 2004 yılına kadar atıflarda artış söz konusu iken bu yıldan sonra azalış eğilimi söz konusudur.

Bu alanda, 1980-2018 Dönemi ortalamasında Türkiye yayınlarda 25. sırada iken atıflarda 32. sıradadır. Spor bilimleri alanında Türkiye adresli yayınların yayın ve atıf sayısı eğilimleri aşağıdaki grafiklerde de net bir şekilde görülmektedir.

Grafik 1: 1980-2018 Döneminde Spor Bilimleri Alanında Türkiye Adresli Yayınların Yayın Sayısı İtibariyle Eğilimi



Grafik 2: 1980-2018 Döneminde Spor Bilimleri Alanında Türkiye Adresli Yayınların Aldığı Atıf Sayısı İtibariyle Eğilimi



2000-2010 yılları arasında Web of Science atıf indeklerinde yer alan makale ve konferans bildirileri kapsayan "sport, sports, sportsman, sportive, sporty" gibi "sport"la başlayan ifadeleri başlık, anahtar kelime ve öz kısmında bulunduran tüm yayınların incelendiği "Türkiye adresli spor alanındaki bilimsel yayınların bibliyometrik analizi" adlı çalışmada da Türkiye'de spor alanında hazırlanan ve WoS'da endekslenen yayın sayısının yıllar itibarıyla arttığı, fakat bu artışla eşanlı olarak alınan atıf sayısı, atıf almayan yayın yüzdesi ve uluslararası işbirliğiyle hazırlanan yayın oranı gibi yayın kalitesini gösteren değişkenler baz alındığında Türkiye adresli çalışmaların dünya ortalamasının altında olduğu tespit edilmiştir (Tekneci, 2013: 76-91).

Tablo 5'de görüldüğü gibi, spor bilimleri alanında 1980-2018 dönemi toplamında en çok yayın ve en çok alınan atıf Hacettepe Üniversitesi adresli yayınlardır.

Tablo 5: 1980-2018 Döneminde Spor Bilimleri Alanında Üniversiteler İtibariyle Türkiye Adresli Yayınların Yayın Sayısı ve Alınan Atıflar

		Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı
Hacettepe University	1	115	1086
Ankara University	2	39	915
Istanbul University	3	20	414
Ankara Physical Therapy & Rehabilitation Hospital	4	6	331
Ege University	5	17	308
Gulhane Military Medical Academy	6	15	281
Marmara University	7	21	204
Dokuz Eylul University	8	17	172
Baskent University	9	11	158
Pamukkale University	10	19	147
Uludag University	11	9	146
Cukurova University	12	8	135
Mustafa Kemal University	13	6	132
Middle East Technical University	14	14	122
Selcuk University	15	6	105
Istanbul Haydarpasa Sultan Abdulhamid Training & Research Hospital	16	5	104
Bulent Ecevit University	17	4	96
Istanbul Haydarpasa Numune Training & Research Hospital	18	5	94
Bogazici University	19	9	93
Ondokuz Mayis University	20	9	89
Celal Bayar University	21	4	88
Abant Izzet Baysal University	22	8	87
Firat University	23	3	74
Kirikkale University	24	8	71

Kaynak:https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/organization//

Tablo 6'da spor bilimleri alanında Türkiye adresli yayınların en çok yapıldığı dergi "Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy"dir.

Tablo 6: 1980-2018 Döneminde Spor Bilimleri Alanında Türkiye Adresli Yayınların Yayınlandığı Dergiler

Rank	Dergi Adı	Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı
1	KNEE SURGERY SPORTS TRAUMATOLOGY ARTHROSCOPY	266	2,764
2	AMERICAN JOURNAL OF PHYSICAL MEDICINE & REHABILITATION	227	2,310
3	JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS	87	548
4	ARCHIVES OF PHYSICAL MEDICINE AND REHABILITATION	74	1,397
4	ISOKINETICS AND EXERCISE SCIENCE	74	251
6	MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE	70	96
7	ARTHROSCOPY-THE JOURNAL OF ARTHROSCOPIC AND RELATED SURGERY	69	1,070
7	JOURNAL OF BACK AND MUSCULOSKELETAL REHABILITATION	69	335
9	JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND MEDICINE	60	515
10	JOURNAL OF REHABILITATION MEDICINE	54	784
11	JOURNAL OF HUMAN KINETICS	52	288
12	JOURNAL OF ORTHOPAEDIC TRAUMA	47	548
13	JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING RESEARCH	44	498
14	BIOLOGY OF SPORT	43	112
15	KNEE	41	384
16	JOURNAL OF SHOULDER AND ELBOW SURGERY	39	526
17	RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT	38	5
18	MEDICINA DELLO SPORT	37	12
19	AVIATION SPACE AND ENVIRONMENTAL MEDICINE	34	267
20	BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE	33	434
21	JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY	30	825
22	JOURNAL OF ELECTROMYOGRAPHY AND KINESIOLOGY	27	202

Rank	Dergi Adı	Yayın Sayısı	Alınan Atıf Sayısı
23	PM&R	26	114
24	CLINICAL BIOMECHANICS	22	279
25	EUROPEAN JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY	20	402

Kaynak: https://incites.thomsonreuters.com/#/explore/0/region//

Daha yüksek kalitedeki dergiden alınan atıfların dergiye daha çok prestij kazandıracağını belirleyen bir sıralama yapan Scimago 2017 yılı dergi sıralamasında (Scimago Journal & Country Rank) ilk 25 dergi Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7: Spor Bilimleri Alanında 2017 Yılı Dergi Sıralamasında İlk 25 Dergi

	Dergi Adı	SJR	SJR Kalitesi
1	American Journal of Sports Medicine	3,949	Q1
2	Sports Medicine	3,367	Q1
3	British Journal of Sports Medicine	3,232	Q1
4	Journal of Bone and Joint Surgery - Series A	2,722	Q1
5	Journal of Shoulder and Elbow Surgery	2,327	Q1
6	Exercise Immunology Review	2,104	Q1
7	Medicine and Science in Sports and Exercise	2,073	Q1
8	Journal of Physiology	2,051	Q1
9	Bone and Joint Journal	2,043	Q1
10	Exercise and Sport Sciences Reviews	1,943	Q1
11	Clinical Orthopaedics and Related Research	1,908	Q1
12	Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy	1,845	Q1
13	International Journal of Sports Physiology and Performance	1,749	Q1
14	Spine	1,736	Q1
15	Journal of Science and Medicine in Sport	1,714	Q1
16	Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports	1,541	Q1
17	Archives of Physical Medicine and Rehabilitation	1,501	Q1
18	Journal of Applied Physiology	1,471	Q1
19	Arthroscopy - Journal of Arthroscopic and Related Surgery	1,459	Q1
20	Journal of Orthopaedic Trauma	1,451	Q1
21	Journal of Athletic Training	1,442	Q1
22	Journal of Strength and Conditioning Research	1,366	Q1
23	Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy	1,357	Q1
24	Psychology of Sport and Exercise	1,282	Q1
25	Knee	1,244	Q1
37	**Journal of Sports Science and Medicine**	**1,091**	**Q2**

Kaynak: https://www.scimagojr.com/journalrank.php?category=3699

Spor bilimleri alanında Scimago 2017 yılı dergi sıralamasında Türkiye adresli tek dergi 37. sırada yer alan Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi kaynaklı Journal of Sports Science and Medicine'dir.

SONUÇ;

Türkiye adresli Spor Bilimlerindeki yayınların büyük bir bölümü spor ile ortopedi, psikoloji, biyomedikal, diyet, dinlenme, rehabilitasyon ağırlıklı konulardır.

Spor Bilimleri alanında Türk araştırmacıların çalışmalarının görünürlüğünü artırma ihtiyacı bulunmaktadır. Bu tespitler dikkate alındığında, Türk araştırmacıların hazırladıkları yayınların kalitesini, etkisini ve görünürlüğünü arttırmaları ve uluslararası işbirliği açısından kendilerini geliştirmeleri gerektiği ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKLAR

Ciomaga, Bogdan (2013), "Sport management: a bibliometric study on central themes and trends", European Sport Management Quarterly, 2013 Vol. 13, No. 5, 557–578, http://dx.doi.org/10.1080/16184742.2013.838283.

Coimbra, Danilo Reis, Fábio Hech Dominski, Clara Knierim Correia, Alexandro Andrade (2019), "Scientific Production in Sports Science Journals: Bibliometric Analysis", Rev Bras Med Esporte – Vol. 25, No 1 – Jan/Fev, 2019.

Franchini, Emerson, Carlos Gutierrez-Garcia, Eugenio Izquierdo (2018), "Olympic combat sports research output in the Web of Science: a sport sciences centered analysis", Journal of Martial Arts Anthropology",Vol. 18, no. 3 (2018), pp. 21–27.

Gonzalez, Luis-Millan, Xavier Garcıa-Masso, Alberto Pardo-Ibañez , Fernanda Peset, Jose´ Devıs-Devis (2018), "An author keyword analysis for mapping Sport Sciences", PLoS One. 2018; 13(8): e0201435, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6070281/pdf/pone.0201435.pdf.

Karasözen, Bülent, Ö. Bayram ve B. Zan (2009), "1997-2006 Türkiye Bilim Göstergeleri Analizi, Türk Kütüphaneciliği" 23, 1 (2009), 4-21, http://tk.org.tr/index.php/TK/article/viewFile/443/433.

Khoo, Selina, Chunxiao Li, and Payam Ansari (2018), "The Top 50 Most Cited Publications in Disability Sport: A Bibliometric Analysis", Perceptual and Motor Skills 2018, Vol. 125(3) 525–545.

Knudson, Duane (2018), "Top cited research over fifteen years in Sports Biomechanics", Sports Biomechanics, DOI: 10.1080/14763141.2018.1518478.

Mikel Perez-Gutierrez, Pablo Valdes-Badilla, Maria Teresa Gomez-Alonso, Carlos Gutierrez-Garcia (2015), "Bibliometric analysis of taekwondo articles published in the Web of Science (1989–2013)", "IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 15, no. 3 (2015).

Popovic, Stevo (2018), "Research and Writing Development in the Area of Sport Science Publishing in Montenegro", Sport Mont 16 (2018) 3.

Sánchez, José Manuel Santos and Pablo Castellanos García (2011), "A Bibliometric Analysis of Sports Economics Research", International Journal of Sport Finance, 2011, **6**, 222-244.

Tekneci, Pelin Deniz (2013), "Türkiye adresli spor alanındaki bilimsel yayınların bibliyometrik analizi", Pamukkale Journal of Sport Sciences 2013, Vol.4, No.3, Pg:76-91.

Wang, Lei, Bart Thijs, Wolfgang Glanzel (2015), "Characteristics of international collaboration in sport sciences publications and its influence on citation impact", Scientometrics (2015) 105:843–862.

Weingart, Peter (2005), "Impact of bibliometrics upon the science system: Inadvertent consequences?", Scientometrics, Vol. 62, No. 1 (2005) 117.131.

OLİMPİZM VE OLİMPİK HAREKET / OLYMPISM AND THE OLYMPIC MOVEMENT

SB75

DOPİNG KULLANIMININ SPORTİF BAŞARI AÇISINDAN OLASILIK FONKSİYONUNA GÖRE İNCELENMESİ

Ümit Kahraman, Serkan Tevabil Aka,Gökhan Bayraktar
[1] İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, umitkahraman45@hotmail.com
[2] İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, aka_serkan@hotmail.com
[3] İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD ,gokbayraktar@gmail.com

ÖZET

Giriş: İnsanoğlunun kendisini kanıtlama ve adından söz ettirme gibi gayelerini gerçekleştirmek için kullandığı önemli araçlardan birisi de spordur. Sporcuların rekor kırma, galip olma, maddi menfaat elde etme gibi birtakım çabaları onları sportif başarıya dışardan müdahale veya kural dışı etkileme gibi yollara sevk edebilmektedir. Bu yolların başında doping kullanımı gelmektedir. Doping kelimesinin kökeninin Güney Doğu Afrika kabilelerinde görülen haz ve mutluluk verici "dop" isminde kuvvetli bir çeşit alkollü içecekten geldiği kabul edilmektedir. Dop kelimesi literatüre doping olarak geçmiştir. Gelecek insanoğlu için hiçbir zaman kesin değildir ve belirsizliğini korumaktadır. Gelecekte ne olacağına ilişkin öngörüler matematiğin olasılık dalı ile elde edilmeye çalışılmaktadır. Olasılık herhangi bir olayın sonucunda gözlenebilecek farklı durumlarla hangi sıklıkta karşılaşılabileceğinin incelenmesidir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı; Sportif başarı elde etme açısından doping kullanımının sporcuya fayda sağlayıp sağlamadığının olasılık fonksiyonuna göre incelenmesidir. Bu çalışmada matematik ispat yöntemlerinden koşullu forma sahip teorem ve önermeleri ispatlamak için kullanılan doğrudan ispat yöntemi kullanılmıştır. Doping kullanan bir sporcunun sportif başarı açısından fayda sağlayabilmesi için yakalanmaması gerekmektedir. Bu nedenle kazanma olasılıkları ile yakalanmama olasılıkları toplanarak Fayda Puanı (FP) ve fayda puanlarının matematiksel olarak alacağı maksimum değerler hesaplanarak da Maksimum Fayda Puanı (MFP) terimleri türetilmiştir. Sporcuların kazanma olasılıklarının, yakalanmama olasılıklarının, fayda puanlarının, maksimum fayda puanlarının hesaplanması ve karşılaştırılması için; A sporcusunun doping kullandığı, B sporcusunun kullanmadığı (A^+, B^-); A sporcusunun doping kullanmadığı, B sporcusunun kullandığı (A^-, B^+); her iki sporcunun doping kullandığı (A^+, B^+) ve her iki sporcunun doping kullanmadığı (A^-, B^-) varsayılan dört durum incelenerek olasılık fonksiyonuna göre sonuçlar karşılaştırılmıştır. Rakibin doping kullanmadığı varsayılan durumlar incelendiğinde; A sporcusun doping kullanmadığı durumda elde edeceği fayda puanın doping kullandığı durumda elde edeceği fayda puanından daha avantajlı olduğu görülmektedir. Ayrıca A sporcusunun maksimum fayda puanları arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Rakibin doping kullandığı varsayılan durumlar incelendiğinde; A sporcusunun doping kullanmadığı durumda elde edeceği fayda puanının doping kullandığı durumda elde edeceği fayda puanından daha avantajlı olduğu görülmektedir. Ayrıca A sporcusunun doping kullanmadığında elde ettiği maksimum fayda puanının doping kullandığında elde ettiği maksimum fayda puanından daha büyük olduğu görülmektedir. Rakibin doping kullanımından bağımsız olarak, A sporcusunun doping kullanmadığı durumlarda elde edeceği fayda puanları toplamının, doping kullandığı durumlarda elde edeceği fayda puanları toplamından daha avantajlı olduğu görülmüştür. Ayrıca doping kullanılmadığında elde edilen maksimum fayda puanının, doping kullanıldığında elde edilen maksimum fayda puanından daha büyük olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen veriler incelendiğinde doping kullanılan durumlarda elde edilen maksimum fayda puanlarının, kullanılmayan durumlarda elde edilen maksimum fayda puanlarıyla aynı yada daha düşük olduğu, matematiksel olarak olasılık fonksiyonuna göre doping kullanımının sportif başarı açısından sporcuya sağladığı faydanın, kullanılmadığında sağladığı faydadan daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. **Sonuç** olarak Sportif başarı elde etme amacıyla kullanılan doping maddelerinin sporcular tarafından kendilerini ve sporu kirletmek pahasına tercih edilmesine gerek olmadığının matematiksel olarak ispatlandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Doping, Olasılık Fonksiyonu

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE DOING USE IN TERMS OF SPORT SUCCESS ACCORDING TO PROBABILITY FUNCTION

Introduction: Sport is the one of the important ways which humanbeing uses to achieve his goals such as proving himself or mentioning about himself. The efforts of athletes like breaking the record, being champion or going financial benefits lead them some ways such as the use of illegal substances or untoward behavior. The most common way is the doping use. The origin of the word "doping" is attributed to the Dutch word "doop" which means an alcoholic beverage that gives happiness and pleasure, moreover, it was seen in South African tribes. The word doop took part in literature as doping. Future is never certain for the human being and it remains uncertain. İt has been tried to obtain the predictions about the future by probability branch of mathematics. Probability is a type of ratio where we compare how many times an outcome can occur compared to all possible outcomes. The purpose of this paper is to examine whether the doping use provides benefit in terms of sport success according to the probability function. In this study, the direct proof method is used through the mathematic proof method. This method is used for the theorem of conditional form and to prove the propositional hypothesis. An athlete who uses doping should not be captured whether the athlete wants to be successful according to sportive success. For this reason, the benefit point is calculated with the addition of the probability of winning and the probability of being captured. Moreover, with the calculation of the benefit point's maximum benefit points term has been reproduced. In order to compare and calculate the probability of winning, probability of being captured, benefit point, maximum benefit point, we should examine and compare the following situations according to probability function: the situation of doping used by athlete A and the situation of not used by athlete B (A+ , B-), the situation of doping used by athlete B and the situation of not used by athlete A (A- , B+), the situation of doping used by both athletes and the situation of not used by both athletes. The conditions in which the rival is considered not to use doping examined. The present study confirmed that athlete A had more advantage when he did not use doping than he used doing. Furthermore, it was detected that there was no difference between the maximum benefit points of the athlete A. On the other hand, the conditions in which the rival considered to use doping examined. It was observed that athlete A had more advantage when he did not use doping than he used doping, also, had higher maximum benefit point when he used no doping than he used doping. It was claimed that independently of doping use of the rival, the total benefit points of athlete A had more advantage when he used no doping than he used doping. Moreover, it was observed that without doping use, the maximum benefit point was higher than doping use.According to study data, the benefit points of the situations in which are used doping are the same or lower rate than situations in which are not used. Moreover, the benefit of the situation of using doping is a lower rate than the situation is not used according to sportive success to the athlete according to the probability function of mathematics. As a result, it should be said that it has been proved as mathematically, the choice of using doping drugs for sportive performance is not necessary especially at the risk of fouling both the sports and athletes.

Keywords: Sport, doping, probability function.

GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve içinde yaşadığı toplum tarafından fark edilmek ister. Bu farkındalığı yapabileceği alanlardan biride spordur. Tarihe bir iz bırakmak ve unutulmamak her insanın gayesidir. Spor ile geniş kitlelere kendini ispat etmek ve adından söz ettirmek mümkündür.

Kazanma dürtüsü nedeniyle sportif başarıya dışardan müdahale etmek veya kural dışı olarak etkilemek düşüncesi hep var olmuştur. Sporun endüstriyelleşmesi ve maddi kazançların gitgide artması sporcuların kazanmak için çeşitli doping maddelerini kullanmaya sevk etmiştir. Bu maddeler sporcuların fiziksel ve psikolojik yapısın bozulmasının yanı sıra aynı zamanda ahlaki değerlerinin de bozulmasına yol açmıştır. Çünkü sporun temeli eşitlik ilkesine dayanır. Eşitliğin bozulması sporun ortadan kalkması demektir. Kurallar, yasaklar, cezalar, kullanılan materyaller bakımından eşitlik sağlanırsa geriye sadece sporcunun kendi sportif gücünü, becerisini ve yaratıcılığını sergilemek kalır. Oysa doping açıkça bu eşitliğin bozulması demektir ki buda spor ahlakının temellerini sarsacak bir durumdur. Oysa spor, insanın dayanma sınırlarının test edildiği bir eylemdir. Önemli olan bu şartlarda dahi kurallara uyabilmektir. Spor bir ahlak ağacıdır ve sporcular ise onun meyvesidir (Erdemli,1992; Erdemli,2002;Erçetin.1991).

Doping kelimesinin kökeni ilk kez yarış atlarına verilen opium (afyon) adlı uyuşturucu ile anılmaktadır. Ancak kaynağının Güney Doğu Afrika kabilelerinde kuvvetli bir uyarıcı olan dop olduğu kabul edilmektedir. Dop Güney Doğu Afrika da kabileler arasında yaşanan kültürel ve ticari girişimlerde haz ve mutluluk veren bir çeşit alkollü içecek olarak bilinmektedir. Bu kelime İngiltere'ye getirilmiş ve literatüre doping olarak geçmiştir (Akgün,1993).

Doping güç verimini geçici olarak arttırmak amaçlı tehlikeli yan etkileri olan, doğal ve sentetik maddelerin vücuda verilmesidir (Akgün,1991). Avrupa Konseyi doping komitesince düzenlenen toplantılarda kabul edilen tanım ise

organizmaya yabancı bir ajanın veya fizyolojik maddelerin performansı arttırmak amaçlı olarak hangi yolla olursa olsun kural dışı anormal miktarda alınmasıdır (Akgün,1993). Spor Hekimleri Birliği(Almanya) dopingi; etkin olan veya olmayan bir ilacın performans arttırılması için kullanılmasıdır şeklinde tanımlamıştır (Kalyon,1994). Uluslararası Olimpiyat Komitesinin Tıp Komisyonu Lozan konferansında kabul edilen tanım; ''doğal olmayan, sporcunun sağlığına zarar veren ve sporcunun performansını arttıracak ''Dopingle Mücadele Olimpik Hareket İlkeleri'' ekinde sunulan madde ve yöntemlerin kullanılmasıdır (IOC,2000) .

Besinsel olmayan bir maddenin sporcunun fiziksel ve mental performansını yapay olarak yükseltmesi amacıyla bilinçli olarak alması sporda doping sayılır. Antrenmansız bir kişi, kapasitesinin % 70'ini antrenmanlı bir sporcu ise % 90'ını kullanabilir. Kalan %10'luk enerji ise vücudun hayati işlevleri için kullanılır. Doping ilaçları ise performansı arttırmak için kalan bu enerjiyi de tüketmenin önünü açar (Baysaling,2000). Tehlikeli ve yasak olmasına rağmen doping antrenman yöntemlerinin yanında bir kurtarıcı konumuna gelmiştir (Acarbay,1986). Sporcular arasında 'No dope, no hope'(Doping yoksa umut da yok) sözü kural gibi benimsenmiştir (Özbek,1999). Yüksek performanslara duyulan ilgi ''Daha yüksek performans daha çok ilgi, daha çok ilgi daha çok performans'' kısır döngüsünü yaratmıştır (San,1991).

Bu nedenle; Performansın, güç ve kuvvetin arttırılması, yorgunluğun azaltılması, ağrıların azaltılması, daha fazla antrenman yapabilme olanağı, dayanıklılığın arttırılması, heyecan ve endişenin azaltılması, konsantrasyonun arttırılması, motor koordinasyonlarının arttırılması, özgüven sağlanması gibi nedenlerle doping kullanılmaktadır.

Dopingin ciddi yan etkileri vardır. Örneğin Analobik Steroidler, erkeklerde sperm hücrelerinin üretimini azaltabilmekte ve hormonel yapıyı bozabilmektedir. Çocuklarda büyümenin durması, kadınlarda erkeksi belirtiler göstermeye neden olmaktadır. Karaciğer ve böbrekte komplikasyonlara neden olmaktadır. Ayrıca şahsiyet bozukluklarına da yol açmaktadır. Doping metotlarıyla performanslarını arttıran ve haksız kazanç elde eden sporcular doping kullandıkları tespit edildiğinde hem elde ettikleri maddi ve manevi kazançları hem de toplumda ki prestijlerini kaybetmişlerdir. Bu da sporcularda ruhsal çöküntülere sebep olmaktadır (Akbaba, 1990).

1998 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi(IOC), dopinge karşı mücadelede birlikte yer alan tüm tarafları bir araya getirerek Doping Dünya Konferansı düzenlemeye karar vermiştir. 2-4 Şubat 1999 tarihinde İsviçre'nin başkenti Lozan'da düzenlenen Sporda Doping Birinci Dünya Konferansı, Sporda Doping Lozan Deklarasyonu'nu ilan etti. Bağımsız bir uluslararası anti-doping ajansı oluşturulması için sağlanan bu belge 2000 yılında Sydney Olimpiyat Oyunlarında faaliyete geçmiştir. Lozan Deklarasyonu, Dünya Anti-Doping Ajansı(WADA) şartlarına uygun olarak uluslararası sporda dopinge karşı mücadeleyi koordine etmek için 10 Kasım 1999 tarihinde Lozan'da kurulmuştur. WADA hükümetler, hükümetler arası kuruluşlar, kamu otoriteleri, sporda doping ile mücadele eden diğer kamu ve özel kurum ve kuruluşların katılımı ile IOC bünyesinde bir vakıf olup olimpik hareket ve kamu yetkilileri eşit temsilcilerinden oluşmaktadır (https://www.wada-ama.org).

Anti-doping programlarının amacı sporun özündeki değerleri korumaktır. Bu değerler; Etik, fair-play ve dürüstlük, sağlık, performans mükemmelliği, karakter ve eğitim, eğlence, takım çalışması, bağlılık ve taahhüt, kurallar ve yasalara saygı, kendine ve diğer katılımcılara saygı, cesaret, toplum ve dayanışmadır (https://wada-main-prod.s3).

İnsanoğlunun en çok merak ettiği sorulardan biride gelecekte ne olacağıdır. Geçmişten gelen yol tektir ancak gelecek için birçok yol ayrımı mevcuttur. Karar gerektiren ayrımların sonuçları ise belirsizdir. Bilim alanında bu belirsizliğin olduğu yerde matematik, matematikte de karşımıza ''olasılık'' çıkar. Modern olasılık kuramının temelleri 16. ve 17. yüzyıllarda atılmıştır. Hızla artan dünya nüfusunun bir sonraki yılının ihtiyaçlarını belirlemek ve ekonomik öngörülerde bulunma zorunluluğu matematik ve olasılığın gelişmesini sağlamıştır. Matematik ve olasılık bu nedenlerden dolayı günümüzün vazgeçilmezleri arasında yerini almıştır (Karabey, 2017).

Bir olayın olasılığını hesaplamak için, o olayın gerçekleştiği örneklem uzayını bilmemiz gerekir. Bir futbol maçında bir takımın kazanma olasılığını (takımların eşit güçte olduğu düşünülmektedir) hesaplamak için sonucun kaç durumla sonuçlanacağı bilinmelidir. Örneğin futbolda üç sonuç vardır; kazanmak, kaybetmek ve beraberlik. Tüm bu durumların oluşturduğu kümeye örneklem uzay denir. Bu olaylardan birinin gerçekleşme olasılığı 1/3 olacaktır. Örneği tenis için düşünürsek kazanmak ve kaybetmek şeklinde olacak ve örneklem uzayı iki sonuca düşecek ve bu olaylardan birinin gerçekleşme olasılığı 1/2 olacaktır (Karabey, 2017).

Bir paranın yazı veya tura gelebileceği, bir zar atıldığında {1, 2, 3, 4, 5, 6} rakamlarının birisinin gelebileceği gibi değişik sonuçlar verebilecek olguların her birine deney denir. Bir deneyin bütün olanaklı sonuçlarının kümesine örnek uzay denir ve E ile gösterilir. Örneğin, bir para atıldığında sonuçların oluşturduğu küme yani örnek uzay: E =

{Yazı, Tura} olur. Bir zar atıldığında örnek uzay: E= {1, 2, 3, 4, 5, 6} olur. Örnek uzayın her bir alt kümesine bir olay denir. E örnek uzayına kesin olay, boş kümeye ise olanaksız (imkansız) olay denir. Olasılık P ile gösterilir. Örneğin bir madeni para atılması deneyinde yazı gelme olasılığı ile tura gelme olasılığı eşittir. Ve böylece;

P(Y) = P(T) = 1/2

A kümesi evrensel kümenin alt kümesi olsun. A olayının gerçekleşme olasılığı, P(A) ≤ P(E) olur.

P(Ø) ≤ P(A) ≤ P(E) (P(Ø) = 0, P(E) = 1) İmkansız olayın gerçekleşme olasılığı sıfırdır. Kesin olayın gerçekleşme olasılığı birdir. 0 ≤ P(A) ≤ 1 dir. Olasılık değerleri 0 ile 1 arasında değerler alır.

Bir deneyde tüm çıktıların olasılıkları birbirine eşit ise, bu şekilde örnek uzaya eş olumlu örnek uzay denir. Eş olumlu örneklem uzayında bir A olayının gerçekleşmesi olasılığı,

Şeklinde bulunur. (Yıldırım, 2013; Ekstrem Yayıncılık).

Müsabaka öncesinde tüm şartları eşit kabul edilen iki sporcu için kazanmak ve kaybetmek olmak üzere iki ihtimal bulunmaktadır. Her iki sporcu için de bu ihtimaller eşit değerdedir. Olasılık Fonksiyonuna göre başlangıçta her iki sporcunun da kazanma olasılıkları eşit ve matematiksel olarak 1/2 'dir. Doping kullanan sporcunun amacı kazanma olasılığını arttırmaktır. Bu durumda doping kullanan sporcunun kazanma olasılığı kullanmayan sporcuya göre artacak ve matematiksel değer 1/2 den büyük olacaktır, olasılık fonksiyonun alabileceği değer en fazla 1 olduğundan doping kullanan sporcunun kazanma olasılığı 1 den küçük ya da eşit olacaktır. Öte yandan doping kullanmayan sporcunun kazanma olasılığı da doping kullanan sporcuya göre azalacak ve matematiksel değer 1/2 den küçük olacaktır, olasılık fonksiyonun alabileceği en küçük değer 0 olduğundan doping kullanmayan sporcunun kazanma olasılığı 0 dan büyük ya da eşit olacaktır. Fakat bunun yanı sıra doping kullanan sporcu için artık yakalanma riski ortaya çıkmıştır. Sporcu ya yakalanacak ya da yakalanmayacaktır. Olasılık Fonksiyonuna göre doping kullanan sporcunun yakalanma ya da yakalanmama olasılığı matematiksel olarak eşit ve 1/2 dir. Öte yandan doping kullanmayan sporcu için yakalanma riski yoktur. Doping kullanmayan sporcunun yakalanma gibi bir durumu olmadığından yakalanmamak Olasılık fonksiyonuna göre kesin olaydır ve olasılığı 1'dir.

Doping kullanımından dolayı yakalanan sporcunun müsabakadan men edilerek verilen tüm hakların geri alınacağı aşikardır. Bu nedenle sporcunun doping kullanımından fayda sağlayabilmesi için doping kullanması ve aynı zamanda da yakalanmaması gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı; geçmişten günümüze sporun içinde olan, etik değerleri hiçe sayan, olimpizim ruhuna aykırı olan, sporun en önemli değerlerinden eşitlik ilkesini bozan, sporcuların fiziksel ve psikolojik yapısını bozmasının yanı sıra aynı zamanda ahlaki değerlerinin de bozulmasına yol açan doping kullanımının aslında sporcuya matematiksel olarak fayda sağlayıp sağlamadığını; sporcuların müsabakalarda doping kullandığı ve kullanmadığı varsayılan durumlar incelenip, sporcuların kazanma ve yakalanmama olasılıkları hesaplanarak, doping kullanılmayan durumlarda elde edeceği fayda ile doping kullanılan durumlarda elde edeceği faydanın Olasılık Fonksiyonuna göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın metodu matematik ispat yöntemlerinden; koşullu forma sahip teorem ve önermeleri ispatlamak için kullanılan doğrudan ispat yöntemidir.

Kullanılacak değişkenler;

A→ Birinci sporcu,

B→ İkinci sporcu,

A_x → Birinci sporcunun kazanma olasılığı,

B_x → İkinci sporcunun kazanma olasılığı,

A_y → Birinci sporcunun doping kullanımından dolayı yakalanmama olasılığı,

B_y → İkinci sporcunun doping kullanımından dolayı yakalanmama olasılığı,

A^+ → A sporcusunun doping kullandığının varsayılması,

B^+ → B sporcusunun doping kullandığının varsayılması,

A^- → A sporcusunun doping kullanmadığının varsayılması,

B^- → B sporcusunun doping kullanmadığının varsayılması,

FP →Fayda puanı,

(Sporcunun kazanma olasılığı ile yakalanmama olasılığının toplamı şeklinde hesaplanmaktadır, kullanılan yasaklı maddenin sporcuya kazanç sağlaması için sporcunun yakalanmaması gerekir. Çünkü doping kullanan sporcu yakalanırsa müsabakadan men edilecek ve kullandığı madde kendisine herhangi bir fayda sağlamayacaktır. Bu nedenle fayda puanı; doping kullanımı sonucu oluşacak kazanma olasılığı ile sporcunun yakalanmama olasılığının toplamı şeklinde tanımlanmıştır).

MFP→Maksimum Fayda Puanı,

(Fayda puanları matematiksel değer aralıkları şeklinde çıktığından dolayı fayda puanlarının alabileceği maksimum matematiksel değerdir).

Sporcuların kazanma olasılıklarının, yakalanmama olasılıklarının, fayda puanlarının, maksimum fayda puanlarının hesaplanması ve karşılaştırılması için;

A sporcusunun doping kullandığı, B sporcusunun doping kullanmadığı →(A^+, B^-)

A sporcusunun doping kullanmadığı, B sporcusunun doping kullandığı →(A^-, B^+)

Her iki sporcunun doping kullandığı →(A^+, B^+)

Her iki sporcunun doping kullanmadığı →(A^-, B^-)

Varsayılan dört durum incelenecek ve olasılık fonksiyonuna göre sonuçlar karşılaştırılacaktır.

1.DURUM (A sporcusun doping kullandığı varsayılan, B sporcusun doping kullanmadığı varsayılan durum)

$A^+ \rightarrow \frac{1}{2} < A_x \leq 1 \rightarrow A_y = \frac{1}{2} \rightarrow$ $1 <$ F.P $\leq \frac{3}{2} \rightarrow$ MFP=$\frac{3}{2}$

$B^- \rightarrow 0 \leq B_x < \frac{1}{2} \rightarrow B_y = 1 \rightarrow$ $1 \leq$ F.P $< \frac{3}{2}$

A sporcusunun doping kullandığı, B sporcusunun doping kullanmadığı varsayılsın.

Sporcuların doping kullanmadan önce kazanma olasılıkları eşit ve her biri için $\frac{1}{2}$ 'dir.

A sporcusu doping kullandığı için kazanma olasılığı A_x, $\frac{1}{2}$ den büyük olacaktır. Olasılık fonksiyonu 0 ile 1 arasında değer aldığı için A_x, 1'den küçük veya eşit olacaktır.

B sporcusu doping kullanmadığı için kazanma olasılığı B_x, $\frac{1}{2}$ den küçük olacaktır. Olasılık fonksiyonu 0 ile 1 arasında değer aldığı için B_x, 0'dan büyük veya eşit olacaktır.

A sporcusu doping kullandığı için yakalanmama olasılığı A_y, $\frac{1}{2}$ olacaktır.

B sporcusu doping kullanmadığı için yakalanmama olasılığı B_y,1 olacaktır. B sporcusu doping kullanmadığı için yakalanmayacaktır ve bu kesin olaydır. . Kesin olayların olasılığı 1'dir.

A sporcusu için F.P , A_x ve A_y'nin matematiksel değerlerinin taraf tarafa toplanması ile elde edilmiştir.

B sporcusu için F.P , B_x ve B_y' nin matematiksel değerlerinin taraf tarafa toplanması ile elde edilmiştir.

A sporcusu için MFP, F.P nın alabileceği maksimum matematiksel değerdir.

2.DURUM (A sporcusun doping kullanmadığı varsayılan, B sporcusun doping kullandığı varsayılan durum)

$A^- \rightarrow 0 \leq A_x < \frac{1}{2} \rightarrow A_y = 1 \rightarrow 1 \leq$ F.P $< \frac{3}{2} \rightarrow$ MFP $< \frac{3}{2}$

$B^+ \rightarrow \frac{1}{2} < B_x \leq 1 \rightarrow B_y = \frac{1}{2} \rightarrow 1 <$ F.P $\leq \frac{3}{2}$

A sporcusunun doping kullandığı, B sporcusunun doping kullanmadığı varsayılsın.

Sporcuların doping kullanmadan önce kazanma olasılıkları eşit ve her biri için $\frac{1}{2}$ 'dir.

A sporcusu doping kullanmadığı için kazanma olasılığı A_x, $\frac{1}{2}$ den küçük olacaktır. Olasılık fonksiyonu 0 ile 1 arasında değer aldığı için A_x, 0'dan büyük veya eşit olacaktır.

B sporcusu doping kullandığı için kazanma olasılığı B_x, $\frac{1}{2}$ den büyük olacaktır. Olasılık fonksiyonu 0 ile 1 arasında değer aldığı için B_x, 1'den küçük veya eşit olacaktır.

A sporcusu doping kullanmadığı için yakalanmama olasılığı A_y,1 olacaktır. A sporcusu doping kullanmadığı için yakalanmayacaktır ve bu kesin olaydır. . Kesin olayların olasılığı 1 dir.

B sporcusu doping kullandığı için yakalanmama olasılığı B_y, $\frac{1}{2}$ olacaktır.

A sporcusu için F.P , A_x ve A_y' nin matematiksel değerlerinin taraf tarafa toplanması ile elde edilmiştir.

B sporcusu için F.P , B_x ve B_y'nin matematiksel değerlerinin taraf tarafa toplanması ile elde edilmiştir.

A sporcusu için MFP, F.P nın alabileceği maksimum matematiksel değerdir.

3.DURUM (Her iki sporcunun doping kullandığı varsayılan durum)

$A^+ \rightarrow A_x = \frac{1}{2} \rightarrow A_y = \frac{1}{2} \rightarrow$ F.P= 1 $\rightarrow$ MFP=1

$B^+ \rightarrow B_x = \frac{1}{2} \rightarrow B_y = \frac{1}{2} \rightarrow$ F.P= 1

Her iki sporcunun da doping kullandığı varsayılsın.

Her iki sporcu da doping kullandığı için birbirlerine sağlayabilecek bir üstünlükleri kalmayacak ve kazanma olasılıkları A_x ve B_x eşit ve $\frac{1}{2}$ olacaktır.

Her iki sporcunun da yakalanmama olasılıkları A_y ve B_y eşit ve $\frac{1}{2}$ olacaktır.

Her iki sporcunun da F.P' nı eşit ve 1'dir.

A sporcusu için MFP, F.P nın alabileceği maksimum matematiksel değerdir.

4.DURUM (Her iki sporcunun doping kullanmadığı varsayılan durum)

$A^- \rightarrow A_x = \frac{1}{2} \rightarrow A_y = 1 \rightarrow$ F.P=$\frac{3}{2} \rightarrow$ MFP= $\frac{3}{2}$

$B^- \rightarrow B_x = \frac{1}{2} \rightarrow B_y = 1 \rightarrow$ F.P=$\frac{3}{2}$

Her iki sporcunun da doping kullanmadığı varsayılsın.

Her iki sporcu içinde kazanma olasılıkları A_x ve B_x eşit ve $\frac{1}{2}$ 'dir.

Her iki sporcu da doping kullanmadığı için yakalanmama olasılıkları A_y ve B_y eşit ve 1'dir. Olasılık fonksiyonuna göre kesin olayların olasılığı 1' dir.

Her iki sporcu için F.P'ları eşit ve $\frac{3}{2}$ 'dir.

A sporcusu için MFP, F.P nın alabileceği maksimum matematiksel değerdir.

BULGULAR

1. Durum 1 ve 4 incelendiğinde B sporcusunun her iki durumda da doping kullanmadığı görülmektedir. Durum 1 de A sporcusun doping kullandığı ve fayda puanın 1< F.P ≤3/2 olduğu görülmektedir. Durum 4 incelendiğinde ise A sporcusunun doping kullanmadığı ve fayda puanının F.P=3/2 olduğu görülmektedir. A sporcusun doping kullanmadığı durumda elde edeceği fayda puanın doping kullandığı durumda elde edeceği fayda puanından daha avantajlı olduğu görülmektedir.

Ayrıca durum 1 ve 4 incelendiğinde A sporcusunun maksimum fayda puanları arasında bir fark olmadığı görülmüştür.

2. Durum 2 ve 3 incelendiğinde B sporcusunun her iki durumda da doping kullandığı görülmektedir. Durum 2 de A sporcusun doping kullanmadığı ve fayda puanının 1≤ F.P <3/2 olduğu görülmektedir. Durum 3 te A sporcusunun doping kullandığı ve fayda puanının F.P= 1 olduğu görülmektedir. A sporcusunun doping kullanmadığı durumda elde edeceği fayda puanının doping kullandığı durumda elde edeceği fayda puanından daha avantajlı olduğu görülmektedir.

Ayrıca durum 2 incelendiğinde maksimum fayda puanının 1 den büyük 3/2 den küçük değerler alabileceği ve bu değerlerin durum 3 de ki maksimum fayda puanı olan 1 den daha büyük olduğu görülmektedir.

3. Durum 1 ve 3 incelendiğinde B sporcusu doping kullansa da kullanmasa da A sporcusun her iki durumda da doping kullandığı ve fayda puanlarının sırasıyla 1< F.P ≤3/2 ve F.P= 1 olduğu görülmektedir. Bu iki durumda A sporcusunun elde edeceği fayda puanlarının toplamına bakıldığında toplam fayda puanının 2< F.P ≤5/2 olduğu görülmektedir. (Durum 1 ve 3 te A sporcusunun elde edebileceği fayda puanları taraf tarafa toplanmıştır)

Durum 2 ve 4 incelendiğinde B sporcusunun doping kullansa da kullanmasa da A sporcusun her iki durumda da doping kullanmadığı ve fayda puanlarının sırasıyla 1≤ F.P <3/2 ve F.P=3/2 olduğu görülmektedir. Bu iki durumda A sporcusunun elde edeceği fayda puanlarının toplamına bakıldığında toplam fayda puanının 5/2≤ F.P <3 olduğu görülmektedir. (Durum 2 ve 4 te A sporcusunun elde edebileceği fayda puanları taraf tarafa toplanmıştır)

Durum 1-3 ve 2-4 ten elde edilen toplam fayda puanlarına bakıldığında A sporcusun doping kullanmadığı durumlarda (2-4) elde edeceği toplam fayda puanının A sporcusunun doping kullandığı durumlarda (1-3) elde edeceği toplam fayda puanından daha avantajlı olduğu görülmektedir.

Ayrıca durum 1-3 de hesaplanan toplam fayda puanlarının alabileceği maksimum değerin 5/2 olduğu, durum 2-4 te hesaplanan toplam fayda puanlarının alabileceği maksimum değerin 5/2 ye eşit veya büyük ve 3 den küçük olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Doping kazanma olasılığınızı arttırır evet fakat artık bir sorununuz vardır; yakalanmak. Yakalanırsanız tüm spor hayatınız riske girecektir. Bu çalışmada olasılık fonksiyonuna göre matematiksel olarak doping kullanımın sporcuya sağladığı fayda puanlarının doping kullanılmadığında elde edilen fayda puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca maksimum fayda puanları incelendiğinde doping kullanılan durumlarda elde edilen maksimum fayda puanlarının doping kullanılmayan durumlarda elde edilen maksimum fayda puanlarıyla aynı yada daha düşük değerler çıktığı görülmüştür. Bu nedenle sporcuların doping kullanarak kendilerini ve sporu kirletmelerinin matematiksel olarak gereksiz olduğunun ispatlandığı söyelenebilir.

KAYNAKÇA

1. Erdemli , A, 2002. Spor Felsefesi. Özener Matbaası, ''E Yayınları'' İstanbul.

2. Erçetin, K, 1991. "Madalyanın İkinci Yüzü Ahlak ve Spor Yöneticiliğinin Temel Karakterleri", Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu (Haz: Atilla Erdemli), 1991,19-20. İstanbul.

3.Öngel, H, B,1997. "Sporda Etik Değerler Açısından Doping", G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2,2: 68-79,

4. Akgün N, Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basım Evi, İzmir, 1993.

5.Öngel H.B, Sporda Etik Değerler Açısından Doping. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Yayınları, Ankara. 1997.

6.International Olimpic Commitee Olympıc Movement Antı-Doping Code. 2000.

7.Akgün, N, 1991. "Spor Hekimliği Açısından İlaçlar, Doping", Anti-Doping Eğitim ve Doping Kontrolünün Kanuni Yönleri, 31-34. Editör: Hıncal, A. Atilla; Dalkara Sevim, Emekli Ofset, Ankara.

8. Kalyon T.A, Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlığı. 2. Baskı, GATA Basımevi, Ankara.1994.

9.Baysaling, Ö, 2000. Sporda Her Yönüyle Doping. Umut Matbaacılık, İstanbul "Pres Basım ve Yayın No:15"

10.San, H, 1991 "Sporda Ahlak, Politika, Felsefe, Psikoloji, Pedagoji ve Sosyoloji Ayrılmaz Bir Bütündür", Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu (Haz: Atilla Erdemli), İstanbul 1991, 199-201.

11.Özbek, O,1999. "Sporda Etik Dışı Davranış Alanları ve Etik İlkeler", G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4,4:38-50,

12.Akbaba,1990. "Doping ve Zararları" (Aklınıza Takılanlar), Bilim ve Teknik, 23, 276: 51.

13.https://www.researchgate.net/publication/321129066_Olasilik_Nedir_Teknoloji_Bize_Olasiligi_Aciklar mi?

14.Yıldırım ,Timur,2013 ''Ekstrem Yayınları'' Ankara.

TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR / SOCIAL GENDER AND SPORTS

SB118

SPOR YAPAN KADINLARIN MARUZ KALDIKLARI TACİZ DENEYİMLERİ: MUĞLA ÖRNEĞİ

Ayşenur Küçükdere[1], Hasan Şen[2]
[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, aysenurkucukdere@hotmail.com
[2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, senhasan@mu.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, spor yapan kadınların bu süreçte taciz olgusuna yaklaşımlarını ve tacizi nasıl deneyimlediklerini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda spor yapan kadınların sözü edilen tacize uğramalarına yol açan nedenleri ve hangi tür tacizleri deneyimledikleri analiz etmektir.

Bu amaçla araştırma Muğla ili merkezinde yapılmıştır. Söz konusu araştırmada niteliksel yöntem ve buna bağlı olarak eleştirel söylem analiz tekniği kullanılmıştır. Çalışmada amaçlı örneklem ve söz konusu örneklemin tabakalı - kotalı desenine başvurulmuştur. Bu bağlamda toplam 19 kadınla görüşülmüştür. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve görüşmeler yüzyüze gerçekleştirilmiştir. Görüşümeye katılan kişilerin kimlikleri gizli tutulmuş ve kendilerine G1., G2. şeklinde kodlar verilmiştir.

Çalışmanın sonucunda özellike alandan edilen bulgular, yukarıda ifade edilen çeşitli tacizlerin kadınlara uygulandığını göstermektedir. Kadınlar özellikle fiziksel, simgesel ve psikolojik olarak tacizi deneyimlemektedirler.

***Anahtar Kelimeler*:** Toplumsal Cinsiyet, Spor, Kadın, Taciz

THE EXPERIENCES OF HARASSMENT OF WOMEN WHO DO SPORTS: THE CASE OF MUĞLA

ABSTRACT

The main purpose of this study is to reveal how women who practice sports experience harassment and harassment in this process. For this purpose, it is aimed to analyze the reasons of the women who are engaged in sports and what kinds of harassment they experience.

For this purpose, the research was conducted in the center of Muğla. The qualitative method and the critical discourse analysis technique were used in this study. The aim of this study was to investigate the stratified-quota pattern of the sample. In this context, a total of 19 women were interviewed. A semi-structured interview form was used and interviews were conducted face to face. The identities of the participants were kept secret and they were given G1., G2. codes are given. The harassment phenomenon experienced by women was analyzed under physical, symbolic and psychological harassment themes.

As a result of the study, the findings obtained from the field show that the various abuses mentioned above are applied to women. Sports, which has a right and freedom, is limited to women by the influence of patriarchal culture. Women are forced to control clothing-generations or behaviors, in other words, they are exposed to self-control, as well as physical and symbolic violence.

Keywords: Gender, Sports, Female, Harassment

GİRİŞ

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği dünyada olduğu gibi Türkiye'de de çeşitli alanlarda kendini göstermektedir. Bu alanlardan biri de spordur. İşte bu çalışma bir toplumsal olgu/sorun olarak sporda cinsel tacizi konu edinmektedir. Çalışmada feminist teorinin temel yaklaşımlarından hareket edilecektir. Söz konusu teoriye göre spor, erkeklerin egemen olduğu ve hakimiyetlerini gösterebildiği bir alandır. Spor kurumları da patriyarkanın kontrolünde olan, erkek çıkarlarına tabi kılınan yapılardır (Öztürk, 2016). Özellikle beden ekseninde sporda eril kimlik yeniden inşa edilmektedir. Bu bağlamda eril sporlar fiziksel temas içerikli, rekabete dayanan, saldırganlık ve gücü ön plana çıkaran kadınsı sporlar ise zarafet ve estetiği ön plana çıkaran sporlardır. Bu stereotipler, kadınların spor alanlarındaki performanslarını etkilemekte ve onları bu alanların dışında tutmayı desteklemektedir (Gentile, Boca, Giammusso: 2018:96). Medya, ideolojik bir rol oynayarak toplumdaki söz konusu cinsiyet durumunu ve aynı zamanda cinsiyetle ilgili idealleri ve normları teşvik etmektedir. Medya bu noktada ataerkil ideolojiyi ve eşitlik eksikliğine katkıda bulunan ve cinsiyetler arasında ayrımcılığı güçlendiren kadınların dışlanmayı meşrulaştırmakta, teşvik etmekte ve yeniden üretmektedir (Galily, Kaufman, Tamir, 2015). Kadının spor yaşamına katılma ve bu süreçte karşılaştıkları sorunlar ve bu çalışmada konu edilen şekliyle deneyimledikleri tacizler sözü edilen inşanın bir sonucudur. Nitekim Gülay Özen, Esra Emir ve Canan Koca'nın (2018) araştırmasına göre kadın sporcular spor ortamlarında birçok cinsel taciz ve cinsel saldırı davranışına maruz kalmaktadırlar. Araştırma bulgularına göre, "43 kadın rızası olmadan bedenlerinin herhangi bir yerine dokunulduğunu, 25 kadın rızası olmadan öpülmeye/sarılmaya ve 12 kadın cinsel ilişkiye zorlanmaya maruz kaldıklarını belirtmişlerdir" (Özen, Emir ve Koca, 2018).

Sporda Cinsel Taciz

Türkiye'de cinsel taciz konusu ile ilgili spor alanlarında yapılmış çalışma çok fazla olmamakla birlikte konuyla ilgili çalışmalar daha çok batı literatüründe yer almaktadır. Taciz "ırk veya etnik köken, din veya inanç, yaş, engellilik veya cinsel yönelim, gibi nedenlerden herhangi birisiyle ilgili olarak bir kişinin onurunu zedelemek ve gözdağı veren, düşmanca, aşağılayıcı küçük düşürücü ya da saldırgan bir ortam yaratmak amacı veya etkisiyle o kişi için istenmeyen bir fiil gerçekleştirilmesi" şeklinde tanımlanır (Kaplan, 2018). Hollanda Olimpiyat Komitesi ve Spor Konfederasyonu 1997'de davranış kuralları uyarınca, cinsel taciz ile ilgili şunu belirtir: "Cinsel taciz", sözlü ve sözsüz olarak herhangi bir türden cinsel davranış veya öneridir. Kasıtlı olsun olmasın, fiziksel olarak istenmeyen veya zorlanan durumları deneyimlemektir. Böyle bir tanım tarafından kapsanan davranış örnekleri şunlardır:

1.Aşağılayıcı veya alçaltıcı şakalar ve cinsel nitelikteki yorumlar, 2. Islık, cinsel bakış ya da gülüş gibi sözsüz davranışlar, 3.Birinin vücudu, kıyafetleri veya özel hayatı hakkında istenmeyen cinsel öneriler, 4.Cinsel içerikli istenmeyen resimler veya resimler göstermek veya almak, 5.Genel olarak kadınlarla ilgili alay veya cinsiyetçi şakalar, 6.Tekrarlanan istenmeyen cinsel teklifler veya cinsel davranışla ilgili davetiyeler, 7.Öpmeye teşebbüs, 8.İstenmeyen vücut teması, 9.Zorla cinsel davranış, 10.Tecavüz veya tecavüz girişimi (Fasting, 2005).

Cinsel taciz ve istismarın genel olarak giyimin öne çıktığı, geleneksel kadınlık vurgusunun öne çıktığı, erkek egemenliğinin yoğun yaşandığı örgüt yapılarında daha fazla görüldüğü savunulmaktadır. 2002 yılında Türkiye' de Nevin Gündüz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise kadınların seyirciler, erkek takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından tacize maruz kaldığı belirtilmiştir (Koca, 2006).

YÖNTEM

Çalışmada niteliksel araştırma yöntemi ve buna bağlı olarak eleştirel söylem analizi kullanılmıştır. Eleştirel söylem analizi, esas olarak elde edilen söylemleri sadece betimsel olarak retorik yönünü değil fakat aynı zamanda o söylemleri politik, ekonomik ve sosyal bağlamlarıyla ilişkilendirerek yorumlayıcı çerçevesini analiz eder. Eleştirel söylem çözümlemeciler dilin sosyo-kültürel yapıdaki etkinliğini belirlenmesinden ziyade daha çok bunu nasıl ve ne için yaptığı üzerinde durur (Tonksis,1998). Araştırmada benimsenen örneklem tekniği ise amaçlı örneklemdir. Amaçlı örneklem, konu olan inceleme nesnesinin bilgisine vakıf olunduğu durumlarda kullanılmaktadır (Lawrance vd,2013). Nitekim araştırmada apılan gözlem sonucunda kadınların ev dışında genel olarak spor salonlarında veya şehrin park alanlarında spor yaptıkları bilgisi uyarınca kullanılan yani belirli bir amaca uygun olarak tespit edilen katılımcıların bilgisine sahip olunduğundan amaçlı örneklem ve onun tabakalı-kotalı deseni kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular kadınların spor yaparken genel olarak, fiziksel taciz (*doğrudan fiziksel temas yoluyla uğranılan taciz durumları)*. simgesel taciz (*kadının kendi giyim kuşam ve hareketlerini kontrol etmek zorunda bırakılması*) ve psikolojik tacize *(tacizci bakışların uyandırdığı rahatsız edici durumlar)* maruz kaldıklarını göstermektedir. Nitekim görüşülen kişiler, "Spor Alanlarına Maruz Kaldığınız Taciz Var mı?" şeklindeki soruya aşağıdaki yanıtları vermişlerdir.

Table 1. Kadınların uğradıkları taciz deneyimleri

G.2	Bizim beden eğitimine hazırlık aşamasında hocamız yani gidiyordu mesela kızlara dokunuyordu. Evet, oluyordu.
G.3	Yani hani sözlü ve bakış olarak taciz her zaman yaşanıyor ama çok bariz yaşamadım o yüzden buna örnek veremeyeceğim
G.5	Ben yaşadım oldum. Popoma dokundu. Geçen yaz havuzda yüzerken bir erkek dokundu. Ne yapıyorsun diye tepki gösterdim bir daha havuza giremedim. Eşime de söyleyemedim.
G.6	Ben yaşadım. Fiziksel olmasa da sözel bir taciz söz konusu.
G.7	Gittiğim spor salonunun sahibi oraya gelen üye kadınlara yanaşıp sporda yardım etme bahanesiyle sana âşık oldum diyerek onları kandırıp birlikte olmaya çalışıyordu. Duyduğum ve bizzat şahit olduğum bir durum bu.
G.8	Ben doğrudan bir taciz yaşamadım ama bir arkadaşıma akşam vakti spor salonundan çıktığı bir akşam laf atan erkekler olmuştu çok korkmuş bana gelip anlatmıştı.
G.9	Benim yaşadığım bizzat şöyle bir olay var. Bir gün yine yürüyüşe çıkmıştım arkamdan benimle birlikte yürüyen birinin olduğunu fark ettim ve hava biraz kararmıştı bana çok yaklaşmıştı ve omzuma dokundu ben bağırıp koşmaya başladım o da arkamdan gelmedi eve çok yakındım hemen apartmana girip kapıyı kapadım. O kadar çok korkmuştum ki anlatamam.
G.10	Ben maruz kalmadım ama çok yakın bir arkadaşım beraber gittiğimiz spor salonunda çok net tacizlere maruz kaldı buna şahit oldum.
G.11	Ben kalmadım ama sözel veya fiziksel bunu yaşayan birçok kadın olduğunu düşünüyorum.
G.12	Evet, bizzat benim başıma maalesef geldi. Gittiğim bir spor salonunda spor hocam senin şu kaslar ne durumda bir bakalım diyerek şakayla karışık kolumu sırtımı ellemişti çok rahatsız oldum ama durumu anlamamış gibi yapmak zorunda kalmıştım.
G.13	Ben yaşamadım ama yakın bir arkadaşım yaşadı. Hem de bir antrenör tarafından bunu yaşadı. Biz spor salonundaydık voleybol antrenmanındaydık. Antrenman bitince arkadaş soyunma odasına gitti antrenörde arkasından gidip kalçasını ellemiş vs. kız çok ağladı sporu bıraktı annesi falan geldi hatta ama kız söylemedi ne olduğu. Bir sene sonra öğrendik biz bu durumu ama voleybolu da bırakmış oldu maalesef.
G.14	Sözel taciz oluyor. Özellikle yürürken laf atmalar şeklinde maalesef. Bir de bakışlar çok rahatsız edebiliyor taciz olarak değerlendirilebilir bence.
G.16	Ben doğrudan bir tacize şahit olmadım fakat sözel taciz yaşadım. Ama bunu yaşayan çok kadın olduğunu düşünüyorum
G.17	Evet, gittiğim bir spor salonunda spor hocası tarafından tacize uğradım. Yanaşma, sarılmaya çalışma, elini tutmak vs. gibi şeyler oldu.
G.18	Taciz olarak değil direkt ama bakış (gülüyor ve susuyor).

"Spor yapmak için genelde hangi saatleri tercih edersiniz?" sorusuna görüşülen kişilerin çoğu 'güvenlik' gerekçesiyle geç saatleri tercih etmedikleri yanıtını vermişlerdir. Bunda da belli saatten sonra karşılacakları olumsuz durumları önleme isteği ağır basmaktadır.

Spor yaparken rahatsız olduğunuz durumlar var mı? Duyduğunuz bir örnek var mı? sorusu görüşülen kişilere iletilmiş biri hariç hepsi duydukları çeşitli rahatsızlıkları dile getirmişlerdir.

> "G.5.Bakışlar genellikle rahatsız edici olabiliyor."
>
> "G6. Çoğunlukla dikkat etmek zorunda kalıyorum aslında rahatımdır bu konularda ama toplum ne der? Veya bir tepki çeker mi diye dikkat ediyorum. Kıyafet olarak da çok fazla fiziğimi belli eden şeyleri giymiyorum. Bazı spor hareketlerini yapamıyorum."
>
> G11 Sporcu bir arkadaşım antrenörü tarafından rahatsız ediliyordu bunu biliyorum.

Kadınların kendilerini kontrol altında hissetmek zorunda kaldıkları diğer iki konu ise kıyafet tercihi ve ısınma hareketleridir.

> G.7. Spor yaparken açık alanda rahatsızlık duyuyorum çünkü insanların hareketlerime ve kıyafetlerime bakışı rahatsız ediyor. Karışık spor salonlarında ise erkekler tarafında sürekli bir bakış veya yanaşma çabası oluyor. Bu durum bizzat benim başıma çok geldi.
>
> G.15.Sen ne kadar bu işi kendim için yapıyorum desende dışarıyı ve zihniyetleri dikkate almak zorundasın. Kadın her şeye dikkat etmek zorunda kıyafetlerine hareketlerine çünkü dikkat etmezse bunları yaptığı için başına birçok şey gelebilir ve sen böyle yaptığın için böyle oldu diye suçlanabilir hatta.

G.13, çalıştığı spor salonunda kadınların spor yapmak için taytın üzerine eşofman giyip geldiklerini bunun nedenini sorduğunda ise "biz buranın yerlisiyiz iki gün sonra arkamızdan laf ederler" cevabı mahalle baskısının gücünü

göstermektedir. Buna göre kadınların spora katılmanın dışında ona 'uygun olarak' katılmanın da mücadelesini verdiklerini söylemek mümkündür.

Spor öncesi yapılan temel ısınma hareketleri olan açma-germe, sıçrama, bel çevirme gibi bazı hareketleri kadınların bilinçli olarak ve isteyerek dikkat çekme kaygılarından ötürü yapmadıkları gözlemlenmiştir.

> G.2. Dikkat ederim özellikle açma germe hareketlerini çok rahat yapamıyorum. Hareketlerimde daralma oluyor. Kıyafetlerde özellikle eşofman giyiyorsun çok tayt veya ip askılı veya sporcu atleti giyemiyorum kapalı şeyler giymek zorunda kalıyoruz.

Spor salonlarında kadınlar özellikle vücut hatlarını ön plana çıkaran hareketlerde, cinsel kimliklerinin ön plana çıkması ve dolayısıyla erkekler tarafından daha fazla dikkat çekmesi açısından sportif hareketi sınırlandırmakta veya hareketi yapmayı bırakıp sonlandırmayı seçmektedirler.

G10 özellikle spor salonunda erkekler olduğunda kalça hareketlerini yapmadıklarını belirtmiştir. G6 ise "Toplum ne der?" Düşüncesiyle sürekli tedbir alma durumlarının olduğunu ifade etmiştir. Buna eş, aile, babanın telkinleri de eklenmektedir. G5 "Eşim kızar bir yerim gözükse" kıyafet seçiminde eşi tarafından tahakküm altına alındığını belirtmiştir. Profesyonel olarak atletizmle ilgilenen G13, doğa koşusunda rahatsız edildikleri için sporcu kıyafetlerine dikkat ettiklerini ve özellikle kapalı giyindiklerini belirtmiştir. G15'e göre ise, kadınlar hem mağdur hem de suçlanan taraftadır.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta kadınların kıyafetlerine dikkat etmezlerse başlarına bir şey gelebilir duygusunun orta yerde olmasıdır. Bu bağlamda kadınları otokontrol geliştirdiğini söylemek mümkündür. Sosyolojik açıdan bir kişinin kendini kontrol etmek zorunluluğunu hissetmesi hem tacizi hem de psikolojik şiddeti göstermektedir. Bu durum aynı zamanda spor alanlarında eşitsizliğin bir göstergesidir. Görüşülen kişilerden elde edilen verilere göre sportif etkinliklerde bulunan kadınların rahatsızlık duymamak adına kılık kıyafet seçimlerine spor alanlarında ekstra özen gösterdikleri görülmektedir. Kadınların spor yaparken yaptıkları kıyafet tercihleri tacizden kaçınmanın bir yöntemi olarak iş görmektedir.

Dışarıda özgürce spor yapabildiğinizi düşünüyor musunuz? Neden? Sorusuna görüşülen kişilerden iki kişi olumlu yönde ifadesini belirtirken diğer bireylerin tamamı hayır yönünde cevap vermişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bulgulardan da anlaşılacağı üzere kadınlar spor yaparken çeşitli tazic deneyimlerini yaşamaktadırlar. Bu durumda da bir hak ve özgürlük olan spor yapmak ataerkil kültürün de etkisi ile kadınlar için sınırlandırılmaktadır. Kadınlar öncelikle doğrudan fiziksel ve sözel tazice maruz kalmaktadırlar. Dahası kadınların gerek giyim-kuşak gerekse ısınma, esneme şeklindeki sportif davranışlarını kontrol etmeye zorlanması yani oto kontrole maruz kalması, fiziksel olduğu kadar sembolik ve simgesel şiddete uğradıklarını göstermektedir.

Kadınların özgürce spor yapmaları önündeki engeller hem hukuksal hem de verilecek eğitimler yoluyla kaldırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Fasting, K. (2005). Research on sexual harassment and abuse in aport, *Norwegian School of Sport Sciences,*https://www.researchgate.net/publication/255570351.

Fasting K, Brackenridge C, Walseth K. (2007). Women athletes' personal responses to sexual harassment in sport, Journal of Applied Sport Psychology, 19(4), 419433.S:4

Galily, Y. Kaufman, H. ve Tamir, I. (2015) 'He Got Game? Women, sport and society from an Israeli perspective', *Israel Affairs*, vol: 21, no. 4,S: 570.

Gentile, A. Boca, S. ve Giammusso, I. (2018). "You play like a woman!" Effects of gender stereotype threat on women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise,* 39, 95–103. doi:10.1016/j.psychsport.2018.07.013.

Kaplan, E. (2018). Spor basınında toplumsal cinsiyetin kuruluşu: Türk futbol basınında kadın, İstanbul, S:71.

Koca, C. Aşçı, H. F. Kirazcı, S. (2004). Takım ve bireysel sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcuların ve sporcu olmayanların toplumsal cinsiyet rol eğilimi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (Gazi BESBD), IX , 2 : s:93.

Lawrence A. P., Sarah M. H. Carla A. G,.Jennifer P. W.,Naihua D, Kimberly H. (2013) "Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis, in Mixed Method", Implementation Research Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, November

Özen, G. EMİR, E. Koca, C. (2018) Türkiye'de sporcuların cinsel taciz algıları ve deneyimleri, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 29 (4), S:172.

Öztürk, P. (2016). Sporda toplumsal cinsiyet çalışmalarının tarihsel seyri. Canan Koca (Ed.), *Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri* (Ss.40). Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitabevi.S:40

Tonkiss, F. (1998) *Analysing Discourse. Researching Society and Culture*, (Ed:Scale, Clive), British Library Cataloquing, London, S:249

ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR / SPOR / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING FOR THE DISABLED

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ VE SPOR / INFORMATION TECHNOLOGIES AND SPORTS

DİĞER / OTHERS

SB154

BEDEN EĞİTİM VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORCU BESİN DESTEĞİ TUTUM FAKTÖRLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Filiz Özyiğit[1], Mert Kayhan[2], Alparslan Ünveren[3]
[1]Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dâhili Tıp Bilimleri Bölümü, filiz.ozyiğit@ksbu.edu.tr
[2]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, mert.kayhan@dpu.edu.tr
[3]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, alparslan.unveren@dpu.edu.tr

ÖZET

Günümüzde sporcu besin destekleri oldukça popüler bir hal almıştır ve her kesimden bireyler bu sporcu besin desteklerini tüketmektedir. Bu çalışmanın amacı beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu besin desteği tutum faktörlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılmasıdır.

Çalışmamızın evreninin spor bilimleri fakültesine ve ya beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmamızda 87 kadın ve 228 erkek yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgiler formu ile Argan ve Köse tarafından 2009 yılında geliştirilen Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS ile analiz edilmiştir. Verilere normallik analizi yapılmıştır. Ayrıca tanımlayıcı istatistik ve bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır.

Çalışmamıza katılan sporcuların yaş ortalamaları 21,01 ± 1,91 yıl ve vücut kitle indeksi ortalamaları 22,49 ± 2,89 olarak bulunmuştur. Katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeğinin fayda alt boyutundan aldıkları puan 3,44 ± ,86, yan etki ve etik alt boyutundan aldıkları puan 2,71 ± ,74 ve doğal beslenme alt boyutundan aldıkları puan ise 3.01 ± ,78 olarak bulunmuştur. Çalışmamıza katılan kadın katılımcıların doğal beslenme alt boyutu ortalamaları 3,28 ± ,72 iken erkek katılımcıların ortalamaları ise 2,91 ± ,78 olarak bulunmuştur. İki grup arasında ortaya çıkan bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t(313)= 3,864$; $p < ,05$).

Katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeğinde en yüksek puan fayda alt boyutundan aldıkları puan olmuştur. En düşük puan ise yan etki ve etik alt boyutundan aldıkları puan olmuştur. Bu sonuçlara göre ürünleri faydalı ve etik ve yan etki açısından sıkıntısız buldukları söylenebilir. Kadın katılımcılar erkekler ile kıyaslandığında besin destek ürünlerinin kullanımının doğal beslenme olmadığını düşündüğü sonucuna varılabilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Besin desteği, beslenme, sporcu besin desteği tutumları

INVESTIGATION OF ATTITUDE FACTORS TOWARDS SPORTS SUPPLEMENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE STUDENTS

ABSTRACT

Nowadays, athletic food supplements have become very popular and individuals from all walks consume sports supplements. The aim of this study is to investigate of Attitude Factors Towards Sports Supplements of Physical Education and Sports Science Students terms of various variables.

The population of our study is composed of the sports sciences faculty or the students of the physical education and sports science. The sample group consisted of students studying at the Physical Education and Sports Science of Dumlupinar University in Kutahya. In our study, there are 87 women and 228 men. Demographic information form created by the researchers as data collection tool and Attitude Factors Towards Sports Supplements questionnaire developed by Argan and Köse in 2009 was used. Data were analyzed by SPSS. Data were analyzed for normality. Descriptive statistics and t test were applied for independent groups.

The mean age of the athletes participating in our study was 21,01 ± 1,91 years and the mean body mass index was 22,49 ± 2,89. The score obtained from the benefit sub-dimension of the participants' Attitude Factors Towards Sports Supplements scale was 3,44 ± ,86, the adverse effects and ethics sub-dimension score was 2,71 ± ,74 and the score obtained from the natural nutrition sub-dimension was 3,01 ± ,78. The mean value of the natural nutrition

sub-dimensions of the female participants was 3,28 ± ,72 and the mean of the male participants was 2,91 ± ,78. The difference between the two groups was statistically significant (t (313) = 3,864; p <,05).

The highest score of the participants in the Attitude Factors Towards Sports Supplements scale was from the sub-dimension of benefit. In addition, the lowest score was on the adverse effects and ethics sub-dimension. According to these results, it can be said that they found the supplements to be beneficial, ethical and no adverse effects. It can be concluded that female participants think that the use of nutritional supplements is not natural nutrition compared to males.

Keywords: Sports supplement, nutrition, supplement attitudes

GİRİŞ

Sporcuların performanslarını geliştirmek maksadıyla doğal yetenek ve antrenman haricinde bazı madde ve ya malzemeleri kullanması ergojenik yardım şeklinde tanımlanmaktadır. Bu ergojenik yardımcıların bazıları Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve Dünya Anti-Doping Ajansı tarafından doping olarak kabul edilmiş ve yasak ilan edilmiştir (Ünal, 2005). Son zamanlarda spor ile ilgilenenler performanslarını geliştirmek, fiziksel görünümlerini düzeltmek gibi çeşitli nedenlerle ergojenik destek ürünlerini kullanmaktadırlar. Spor esnasında özel ayakkabılar giymek, ilaç kullanmak, diyet programları uygulamak, besin destek ürünlerini kullanmak ya da alan ile ilgili psikolojik destek almakta ergojenik destek olarak nitelendirilmektedir (Özdoğan ve ark., 2018). Birçok uluslararası araştırmaya göre multivitamin ve mineraller en çok tercih edilen besin destek ürünleridir (Ergen ve Bozkurt Bekoğlu, 2016). Fakat dengeli ve yeterli bir beslenmeye sahip bireylerde besin desteğine ihtiyaç duyulmamaktadır (Tek ve Pekcan, 2008). Bu noktada kişilerin beslenme alışkanlıkları da önem taşımaktadır. Bu bağlamda beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkları kavramak ve bu farkların ekonomik, sosyo demografik faktörler ve sağlık gibi kavramlarla olan ilişkilerini tespit etmek beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya ciddi oranda katkı sağlayacaktır (Kharazi, 2017).

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu besin desteği tutum faktörlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılmasıdır. Çalışmamızda 18 – 29 yaşları arasında, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda kayıtlı olan, 87 kadın ve 228 erkek olmak üzere toplam 315 kişi gönüllülük esasıyla katılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini tespit edebilmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler formu, demografik bilgiler kısmında yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sporculuk durumu, maddi gelir, sigara, alkol ve nargile kullanımları ile ilgili sorular yer almaktadır. Katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörlerinin araştırılması için ise Argan ve Köse tarafından 2009 yılında geliştirilen Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri ölçeği kullanılmıştır. Ölçek fayda, yan etkiler ve etik ve doğal beslenme adlı üç alt boyuta sahiptir. "Kesinlikle Katılmıyorum" ile başlayan ve "Kesinlikle Katılıyorum" ile biten beşli likert tiptedir ve ters soru yoktur. Verilerin analizi için SPSS Statistics 23 programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının kontrolü için normallik testleri uygulandı. Normallik değerleri için +2 ile -2 çarpıklık ve basıklık değerleri arası kabul edildi (George ve Mallery, 2010). Parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart hata değerleri hesaplandı. Tanımlayıcı istatistik, frekans analizi, bağımsız gruplarda t ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır.

Tablo 9. Ölçek soruları ve alt boyutları

Sorular	Alt Boyut
1. Sporcu besin destekleri spor için gereklidir.	Fayda
2. Sporcu besin destekleri performansı arttırır.	Fayda
3. Sporcu besin destekleri doğru kullanılmaktadır.	Fayda
4. Her sporcunun besin desteği kullanılması gerekir.	Fayda
5. Sporcu besin destekleri rahatça temin edilebilmeli	Fayda
6. Sporcu besin destekleri doping etkisi yaratır.	Yan Etikler ve Etik
7. Sporcu besin desteklerinin yan etkisi vardır.	Yan Etikler ve Etik
8. Sporcu besin desteklerinin kullanımı yasal değildir.	Yan Etikler ve Etik
9. Sporcu besin desteklerinin kullanımı ahlaki değildir.	Yan Etikler ve Etik

10. Sporda doğal beslenme yeterlidir.	Doğal Beslenme
11. Sporcu besin destekleri sadece vücut geliştirme sporunda kullanılır.	Doğal Beslenme
12. Sporcu besin desteklerini kullanmadan da aynı performans sağlanabilir.	Doğal Beslenme
13. Sporcu besin destekleri psikolojik bağımlılık yapar.	Doğal Beslenme

BULGULAR

Tablo 10. Katılımcıların tanımlayıcı istatistik değerleri

Değişken	N	X (Ort.)	S.
Boy Uzunluğu (cm)	315	175,71	8,37
Vücut Ağırlığı (kg)		69,84	12,53
Vücut Kitle İndeksi		22,49	2,89
Yaş (yıl)		21,01	1,91
Aylık Gelir (TL)		1135,95	1226,3

Tablo 2'de çalışmamıza katılan bireylerin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Katılımcıların boy uzunlukları 175,71 ± 8,37 cm, vücut ağırlıkları 69,84 ± 12,53 kg, vücut kitle indeksleri 22,49 ± 2,89 puan, yaşları 21,01 ± 1,91 yıl ve aylık maddi gelirleri 1135,95 ± 1226,3 Türk Lirası olarak bulunmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların kötü alışkanlıkları ile ilgili frekans tablosu

Değişkenler	Frekans	%
Sigara kullanıyor	107	34
Sigara kullanmıyor	208	66
Alkol kullanıyor	87	27,6
Alkol kullanmıyor	228	72,4
Nargile kullanıyor	83	26,3
Nargile kullanmıyor	232	73,4

Tablo 3'de çalışmamıza katılan bireylerin tütün ve alkol kullanımları ile ilgili frekans değerleri yer almaktadır. Katılımcıların beyanlarına göre 107 kişi % 34 ile sigara kullandığını belirtirken 208 kişi % 66 ile sigara kullanmadığını belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların % 27,6'sı (87) alkol kullanırken % 72,4'ü (228) ise alkol kullanmamaktadır.

Tablo 12. Sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyut	N	X (Ort.)	S.
Fayda	315	3,44	,864
Yan Etkiler ve Etik		2,71	,736
Doğal Beslenme		3,01	,778

Tablo 4 içerisinde sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği fayda alt boyutunda 3,44 ± ,864 değerleri tespit edilmiştir. Sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği yan etkiler ve etik alt boyutunda 2,71 ± ,736 değerleri tespit edilmiştir. Sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği doğal beslenme alt boyutunda 3,01 ± ,778 değerleri tespit edilmiştir.

Tablo 13. Cinsiyet açısından sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği doğal beslenme alt boyutu karşılaştırması

Değişken	N	X (Ort.)	S.	t
Kadın	87	3,28	,72	3,864
Erkek	228	2,91	,78	

***p<0.001**

Tablo 5'de çalışmamıza katılan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği doğal beslenme alt boyutu karşılaştırması yer almaktadır ($t_{(313)}$= 3,864; p < ,01). Kadın katılımcıların doğal beslenme alt boyutunda 3,28 ± ,72 değerleri tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların doğal beslenme alt boyutunda ise 2,91 ± ,78 değerleri tespit edilmiştir.

Tablo 14. Besin destek ürünü kullanımı açısından fayda alt boyutu karşılaştırması

Gruplar	N	X (Ort.)	M-Whitney U	Z
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullananlar	33	194,03	3464	-2,408
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullanmayanlar	282	153,78		

***p<0.005**

Tablo 6 incelendiğinde yapılan Man-Whitney-U analizi sonucunda son 3 ayda Besin Destek ürünü kullanan ve kullanmayan katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği fayda alt boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (z= -2,408; p < ,05).

Tablo 15. Besin destek ürünü kullanımı açısından yan etki ve etik alt boyutu karşılaştırması

Gruplar	N	X (Ort.)	M-Whitney U	Z
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullananlar	33	116,67	3289	-2,772
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullanmayanlar	282	162,84		

***p<0.005**

Tablo 7 incelendiğinde yapılan Man-Whitney-U analizi sonucunda son 3 ayda Besin Destek ürünü kullanan ve kullanmayan katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği yan etki ve etik alt boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (z= -2,772; p < ,05).

Tablo 16. Besin destek ürünü kullanımı açısından doğal beslenme alt boyutu karşılaştırması

Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	M-Whitney U	Z
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullananlar	33	106,50	2964,5	-3,450
Son 3 Ayda Besin Destek Ürünü Kullanmayanlar	282	164,03		

***p<0.005**

Tablo 8 incelendiğinde yapılan Man-Whitney-U analizi sonucunda son 3 ayda Besin Destek ürünü kullanan ve kullanmayan katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği doğal beslenme alt boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (z= -3,450; p < ,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Bu çalışmanın amacı beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu besin desteği tutum faktörlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılmasıdır. Günümüzde sağlık için düzenli egzersiz yapan bireyler, güzel bir dış görünüş sağlamak istediği için kuvvet antrenmanı yapanlar ve amatör ya da profesyonel her dereceden sporcular performanslarını geliştirebilme adına besin destek ürünlerini tüketmektedirler. Bu besin destek ürünlerinin kullanım amaçları farklılık göstermesine rağmen bireyler amaçlarına uygun bir şekilde ürünleri tüketmedikleri zaman çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Ayrıca besin destek ürünlerine yönelen bireylerin bu ürünler ile ilgili olarak aldıkları tavsiyeler de uzman kişiler tarafından olması gerekmektedir. Fakat uzman olmayan kişilerin tavsiyeleri ile bu ürünlere yönelik tutumlar gelişebilmektedir. Özellikle çalışma hayatında antrenör ve ya egzersiz uzmanı olarak çalışacak olan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bu ürünler ile ilgili tutumları önem kazanmaktadır.

Bizim çalışmamıza ile Ercen'in 2016 yılında KKTC'deki fitness ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18 – 40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcularda gerçekleştirdiği çalışması benzerlikler göstermektedir. Bu çalışmada katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği fayda alt boyutundan aldıkları puan ortalaması 3,33 ± 0,91, yan etkiler ve etik alt boyutundan aldıkları puan ortalaması 2,45 ± 0,89, doğal beslenme alt boyutundan aldıkları puan ortalaması 2,71 ± 0,82 şeklindedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %10,48'lik oranı son 3 ayda düzenli olarak besin destek ürünü kullandıklarını belirtmişleridir. Lacerda ve arkadaşlarının fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerde yaptıkları çalışmada bu oranın % 64,7 olduğu saptanmıştır. Argan ve Köse'nin 2009 yılında gerçekleştirdiği spor salonu katılımcıları üzerinde gerçekleştirdiği benzer bir çalışmada besin destek ürünü kullanımının % 47,2 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda elde ettiğimizi sonuçlardan yüksektir. Düzenli spor salonuna giden bireyler besin desteklerine yönelirken öğrenimlerinde yoğun bir şekilde spor ile iç içe olan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ise besin destek ürünlerine daha az talep göstermektedir.

Fayda alt boyutunda yer alan cümleler, ölçeği geliştiren araştırmacılarca, olumsuz davranış tutumlarını olarak tanımlanırken, Yan Etki ve Etik alt boyutu ile Doğal Beslenme alt boyutlarında yer alan cümlelerin ise olumlu davranış tutumlarını temsil ettiği belirtilmiştir (Argan ve Köse, 2009).

Çalışmamızda sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği 3 alt boyutunda da son 3 ayda besin destek ürünü kullananlar ile kullanmayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yine Ercen'in 2016 yılında vücut geliştirme ve fitness yapanlarda gerçekleştirdiği çalışmasında besin desteği kullanan ve kullanmayanlar açısından karşılaştırıldığında fayda alt boyutunda besin desteği kullananların ortalamaları anlamlı bir şekilde kullanmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca yan etkiler ve etik alt boyutunda kullanmayanların ortalamaları anlamlı bir şekilde kullananlara göre yüksek bulunmuştur. Doğal beslenme alt boyutunda da kullanmayanların ortalamaları anlamlı bir şekilde kullananlara göre yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ki bulgular ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak besin desteği kullanan bireyler kullanmayanlarla kıyaslandığında bu ürünlerin sağladığı faydanın daha yüksek olduğuna inanmaktadır. Ayrıca etik açıdan incelendiğinde bu ürünleri kullananlar kullanmayanlara kıyasla daha ahlaki bulmaktadır. Ek olarak organizmada yarattığı yan etki açısından da daha az olumsuz etkisi olduğunu düşünmektedirler. Doğal beslenme noktasında incelendiğinde ise besin destek ürünlerinin kullanımı bu ürünleri kullananlar tarafından daha önemsenirken, kullanmayanların daha fazla doğal beslenme yanlısı olduğu söylenebilir.

Bu çalışma farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilebilir. Ayrıca farklı branşlarda spor yapan amatör ya da profesyonel sporcuların besin destek ürünleri tutumları araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Argan, M. ve Köse, H. (2009). Sporcu besin desteklerine yönelik tutum faktörleri: Fitnes merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 152-164.

Ercen, S. (2016). *KKTC'deki fitnes ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması.* (Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü.

Ergen, A. ve Bozkurt Bekoğlu, F. (2016). Türkiye'de besin destek ürünlerine yönelik görüşler ve tüketici profilini tanımlamaya yönelik bir araştırma. Journal of Business Research-Türk, 8(1), 323-341.

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson

Kharazi, P. (2017). *Farklı ülkelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul öğrencilerinin beslenme alışkanlık ve ergojenik yardım kullanma düzeylerinin incelenmesi.* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lacerda, F. M., Gomes, W. R., Elane Viana Hortegal, E. V., Cabral, N. A., Veloso, H. J. (2015). Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. Rev Saúde Pública, 49(63), 1-9.

Özdoğan Y., Karataş,, E., Uçar, A. (2018). Vücut geliştirme sporu yapan erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik besin destekleri kullanma durumları. ACU Sağlık Bil Derg, 9(4), 378-384.

Tek, N. ve Pekcan, G. (2008). *Besin destekleri kullanılmalı mı?* Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Ünal, M. (2005). Sporcularda kreatin desteği ve egzersiz performansı üzerine etkileri. Genel Tıp Derg, 15(1), 43-50.

SB261

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA YAPILAN TEZLERDE STANDART SAPMA VE STANDART HATA ÜZERİNE BİR ANALİZ

Eren Uluöz[1]
[1]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, proferde@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri alanında yapılan tezlerde standart sapma ve standart hata kavramlarının kullanımı durumlarının belirlenmesidir.

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerimden birisi olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla son 5 yılda spor bilimleri alanında yapılan ve ulusal tez merkezine yüklenmiş tezlerde bu kavramların kullanım durumları araştırılmıştır. Ulusal tez merkezi arama sayfasında spor anahtar kelimesi ile yapılan aramada 2459 sonuca ulaşılmıştır. Ulusal tez merkezine son 5 yılda yüklenmiş ve tam metnine ulaşılabilir spor bilimleri temel alanında yapılmış 25 adet yüksek lisans 25 adet doktora tezi örneklem olarak seçilmiştir.

Yapılan değerlendirme sonucunda yüksek lisans tezlerinin 24'ünde (%96), doktora tezlerinin ise 22'sinde (%88) standart sapma kavramının kullanıldığı görülmüştür. Buna karşılık yüksek lisans tezlerinin sadece birinde (%4) doktora tezlerinin ise sadece 3'ünde (%12) standart hata kavramının kullanıldığı görülmüştür. Konu ile ilgili yazılı kaynaklar incelendiğinde araştırmada bir değişken yalnızca ilgili olduğu grubun boy, ağırlık, yaş gibi özelliklerini özetlemek amacıyla veriliyorsa bu bulguları "ortalama ± standart sapma" şeklinde sunmanın daha doğru olduğu bildirilmektedir. Ancak bu bulguları birbiri ile karşılaştırarak, gruplar arasında bir fark olup olmadığını belirlemek amaçlandığında bulguları "ortalama ± standart hata" şeklinde göstermenin daha iyi bir yaklaşım olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak lisansüstü eğitim programlarında temel istatistiksel kavramların doğru ve eksiksiz bir şekilde öğretilmesi konusunda gerekli duyarlılığın gösterilmesi gerektiği, ilgili kurumlarca seminerler ve eğitim kursları verilmesinin istatistiksel kavramların doğru kullanım oranlarını arttırabileceği düşünülebilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Spor bilimleri, standart sapma, standart hata

INVESTIGATION OF SELECTION PHYSICAL ACTIVITY VENUE TO PARTICIPATE AND FACTORS OF BARRİERS TO PARTICIPATION: CAMPUS OF MANISA CELAL BAYAR UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the use of standard deviation and standard error concepts in the theses in the field of sports sciences.

Document analysis method, which is one of the qualitative research methods, was used in the study. For this purpose, in the last 5 years, the use of these statistic concepts in the theses in the field of sports sciences and the Turkish National Thesis Center were investigated. The search for the sports keyword in the Turkish National Thesis Center search page resulted in 2459 results. Twenty five postgraduate and 25 doctoral theses in the field of sports science, which have been uploaded to the National Thesis Center within the last 5 years and accessible to the full text, were selected as a sample.

As a result of the evaluation, it was seen that the standard deviation concept was used in 24 (96%) of the master theses and in 22 (88%) of the doctoral theses. On the other hand, in only one (4%) of the master theses, only 3 (12%) of the doctoral theses used the standard error concept. When the written sources are examined, it is reported that it is more accurate to present these findings as mean ± standard deviation gibi if it is given in order to summarize the characteristics of the group such as height, weight and age. However, comparing these findings with each other in groups, it is seen that it is a better approach to show the findings as ın mean ± standard error when it is aimed to determine whether there is a difference between the groups.

As a result, it can be thought that the necessary sensitivity should be shown in the correct and complete teaching of the basic statistical concepts in postgraduate education programs, and it may be thought that giving seminars and training courses by the relevant institutions may increase the correct usage rates of statistical concepts.

Keywords: Sports science, standard deviation, standard error

GİRİŞ

Beşeri ve sosyal alanların birçoğunda olduğu gibi spor bilimleri alanın da bilimsel araştırmalar yapılırken tüm evrene ulaşmak mümkün olmamaktadır. Araştırma maliyetleri ve zaman kısıtlılığı gibi faktörler tüm popülasyondan veri toplamayı uygulamada olanaksız hale getirmektedir. Tüm evrende çalışmanın imkânsız oluşu bilimsel araştırmalarda doğru sayıda örneklem belirlemeyi önemli hale getirmektedir. Bu nedenle araştırılan özellikler popülasyonu temsil edebilen belli sayıda katılımcı ya da denek içeren örneklemler üzerinde çalışılır (Delice, 2010; Özen ve Gül, 2007). İstatistik bilimi belirli bir amaca veya amaçlara bağlı olarak gözlenen yığın olaylardan derlenen sayısal dataların işlenerek ilgili yığınların meydana getirdiği yığınların bilimsel olarak incelenmesinde kullanılan teknik ve yöntemler olarak tanımlanmaktadır (Yüzer, 2009) . Büyük popülasyonlarda örneklemler üzerinde uygulanan istatistiksel teknikler çalışılan küçük gruplardan yola çıkarak büyük gruplara ait ölçümlerden yola çıkarak genellemeler ve tahminler yapmaya olanak tanır. Başka bir deyişle istatistik biliminin amacı bu örneklemlerden elde edilen ham verilerin doğru bir şekilde özetlenmesidir. Verilerin özetlenmesi konusunda birçok istatistiksel kavram kullanılmaktadır. En sık kullanılan kavramlardan birisi ortalama kavramıdır. Aritmetik ortalama, bir seriyi oluşturan gözlem değerleri toplamının gözlem sayısına oranı olarak tanımlanır. Seriyi oluşturan gözlem değerleri x1, x2, x3, …….., xn aritmetik ortalama da $\bar{x}$ sembolü ile gösterilirse aritmetik ortalama tanımı uyarınca aşağıdaki formülle hesaplanır.

En basit hesaplanan ve en sıklıkla kullanılan ortalama türü aritmetik ortalamadır. Bilimsel araştırmalarda ne tür olduğundan bahsedilmeksizin ortalama terimi kullanılmışsa büyük olasılıkla aritmetik ortalamadan bahsedilmektedir (Miran, 2002; Yüzer, 2009). Ortalama en kullanışlı sayısal veri özetleme yöntemlerinden birisidir. Bilimsel araştırmalarda ortalama ile birlikte standart sapma ya da standart hata değerlerinin de verildiği görülmektedir. Standart sapma bir araştırma grubundaki her bir datanın ortalamadan ne kadar uzaklıkta olduğunu, başka bir ifadeyle dağılımının hangi yaygınlıkta olduğunu ortaya koyan bir ölçüdür (Sümbüloğlu & Sümbüloğlu, 2002). Başka bir çalışmadan belirli bir popülasyonda incelenen özelliğin (veya özellikle ilgili değerlerin ya da ölçümlerin) ne genişlikteki bir aralıkta (dar veya geniş) dağıldığının göstergesi varyans ve onun bir türevi olan standart sapmadır şeklinde bir tanımlama yapılmış, buna göre varyansın karekökünün standart sapmayı verdiği ve standart sapma büyüdükçe dağılım yaygınlaştığı bildirilmiştir. (Özbek & Keskin, 2007). Standart sapmanın hesaplama formülü şu şekildedir.

Standart hata ise bir çalışma grubunda aynı popülasyondan aynı büyüklükteki örneklemlerin ortalamalarının

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + \ldots + X_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^{n} X_i}{n}$$

yayılmasını gösteren ölçüt o arak tanımlanır.
Standart hata standart sapma değerinin denek sayısının kareköküne bölünmesi ile elde edilir. Bir çalışmada ortalamaya ait standart hata ortalamanın dağılımındaki değişimi/varyansı gösterir ve bu değer örneklem sayısının arttırılması ile daha da küçülür. Standart hatanın küçük olması popülasyon parametresine ait yapılacak olan tahminler açısından ve daha dar güven aralığı sınırları bulmaya olanak tanır (Sümbüloğlu & Sümbüloğlu, 2002). Özbek & Keskin (2007) ise çalışmalarında bu durumu "….ekstrem bir örnek verilecek olunursa; örneğin bir çalışma grubunun ortalamasına ait standart hata sıfır olarak bulunsun. Bu sıfır değeri, çalışma grubuna ait ortalama değerinin, grubu oluşturan örneklerde değişmediğini ve popülasyon parametresini tahmin bakımından en iyi tahmini yaptığını gösterir. Yani standart hata ne kadar küçükse, popülasyon ait tahminlerimiz de o kadar isabetli olmaktadır…" şeklinde ifade etmişlerdir.
Bilimsel araştırmalarda aritmetik ortalama ile birlikte kimi zaman standart sapma kimi zaman standart hata değerleri birlikte

kullanılmaktadır. Ancak ortalama değerinin verilmesindensonra standart sapma

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{N-1}\sum_{i=1}^{N}(x_i - \overline{x})^2}$$

değerinin mi yoksa standart hata değerinin mi kullanılmasının doğru olacağı diğer istatistiksel hatalarla birlikte sıklıkla tartışılan bir konudur (Özbek& Keskin, 2007; Toy&Tosunoğlu, 2007). Bu çalışmanın amacı spor bilimleri alanında yapılan tezlerde standart sapma ve standart hata kavramlarının kullanımı durumlarının belirlenmesidir

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerimden birisi olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman incelemesi/araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar (Yıldırım & Şimşek, 2011). Bu amaçla son 5 yılda spor bilimleri alanında yapılan ve ulusal tez merkezine yüklenmiş tezlerde bu kavramların kullanılış şekilleri araştırılmıştır. Ulusal tez merkezi arama sayfasında spor anahtar kelimesi ile yapılan aramada 2459 sonuca ulaşılmıştır. Ulusal tez merkezine son 5 yılda yüklenmiş ve tam metnine ulaşılabilir spor bilimleri temel alanında yapılmış 25 adet yüksek lisans 25 adet doktora tezi örneklem olarak seçilmiştir. Örnekleme seçilen tezler sadece standart sapma ve standart hata kavramlarının kullanım oranları açısından değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Yapılan değerlendirme sonucunda yüksek lisans tezlerinin 24'ünde (%96) standart sapma kavramının kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 1. Doktora tezlerinde standart sapma ve standart hata kullanım oranları

Değişkenler	n	%
Standart sapma kullanımı	24	96
Standart hata kullanımı	1	4
Toplam	25	100

Buna karşılık doktora tezlerinin ise sadece 3'ünde (%12) standart hata kavramının kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 2. Doktora tezlerinde standart sapma ve standart hata kullanım oranları

Değişkenler	n	%
Standart sapma kullanımı	22	88
Standart hata kullanımı	3	12
Toplam	25	100

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları incelendiğinde standart hata kullanım oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili yazılı kaynaklar incelendiğinde araştırmada bir değişken yalnızca ölçümlerin yapıldığı/verilerin toplandığı grubun boy, ağırlık beden kitle indeksi, gelir durumu, biyolojik yaş, spor yaşı gibi gruba özgü özelliklerini özetlemek amacıyla veriliyorsa bu bulguları "ortalama ± standart sapma" şeklinde sunmanın daha doğru olduğu bildirilmektedir. Ancak bu bulguları birbiri ile karşılaştırarak, gruplar arasında bir fark olup olmadığını belirlemek amaçlanmış ise; bu durumda bulguları "ortalama ± standart hata" şeklinde göstermek iyi bir yaklaşım olduğu

görülmektedir. Özbek& Keskin (2007) benzer şekilde grupların ortalamaları birbiri ile karşılaştırılırken standart sapmadan değil standart hatadan yararlanılmalıdır görüşünü savunmuşlardır. Bu görüşe göre grupların ortalama değerleri tablolarda verilirken "ortalama ± standart sapma" değil "ortalama ± standart hata" şeklinde göstermenin daha doğru olduğu savunularak çalışma gruplarına ait veriler, sadece ilgili olduğu grubun özelliğini/özelliklerini (boy, kilo, yaş gibi) göstermek amacıyla verilmişse bu verileri "ortalama ± standart sapma" şeklinde vermek daha doğru olacağı bildirilmiştir. Buna karşın araştırmacının amacı bu verileri birbiri ile karşılaştırarak, gruplar arasında bir fark olup olmadığını öğrenmek ise; bu durumda verileri "ortalama ± standart hata" şeklinde göstermenin daha doğru olacağı savunulmuştur. Örneklemdeki birey sayısı verildiğinde, standart hata ile standart sapma arasındaki ilişkiden yararlanmak suretiyle; standart hatadan standart sapmayı veya standart sapmadan standart hatayı hesaplamak oldukça kolay olacaktır. Dolayısı ile "standart hatanın ortalama ile birlikte verilmesi tercih edilmekle birlikte", standart sapma veya standart hatadan birinin verilmesi, aradaki ilişkiyi bilen biri için yeterli olacaktır (Özbek& Keskin, 2007).

Sonuç olarak lisansüstü eğitim programlarında temel istatistiksel kavramların doğru ve eksiksiz bir şekilde öğretilmesi konusunda gerekli duyarlılığın gösterilmesi gerektiği, ilgili kurumlarca seminerler ve eğitim kursları verilmesinin istatistiksel kavramların doğru kullanım oranlarını arttırabileceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

Yüzer, A. F. (2009). *İstatistik* (Vol. 1448). Anadolu Universitesi, Sayfa :3. Online erişim: https://www.google.com/books?hl=tr&lr=&id=eRv2aw0Qt0MC&oi=fnd&pg=PR9&dq=istatistik+tan%C4%B1m%C4%B1&ots=DouifvvDx7&sig=P9EB1DLA4burZn83S8E6Rf0NDPQ

Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştirmalarinda evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.

Delice, A. (2010). Nicel araştırmalarda örneklem sorunu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *10*(4), 1969-2018.

Toy, B. Y., & Tosunoğlu, N. G. (2007). Sosyal bilimler alanındaki araştırmalarda bilimsel araştırma süreci, istatistiksel teknikler ve süreci, istatistiksel teknikler ve yapılan hatalar yapılan hatalar. *Journal of Commerce*, (1), 1.

Özbek, H., & Keskin, S. (2007). Standart sapma mı yoksa standart hata mı?. *Van tıp dergisi*, *14*(2), 64-67.

Miran, B. (2002). Temel istatistik. *Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir*.

Sümbüloğlu, K., & Sümbüloğlu, V. (2002). Biyoistatistik.(10. Baskı). *Ankara: Hatiboglu Basım ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti.*

Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.

POSTER BİLDİRİLER
POSTER ABSTRACTS

PB03

MOTIVATIONS AND SPORTS PRACTICE IN ADOLESCENTS

[1]Benyoucef Hafsaoui, [1]Nassir Boudjelthıa, [1]Fatima Zahra Benghalıa

[1]Institute Of Physical And Sports Education, University Of Chlef, Algeria

Email : *hafsaoui_youcef@yahoo.com, Boudjelthianassirelec@yahoo.fr, ghaliafatimazahra@yahoo.com*

INTODUCTİON The decision to engage in physical and sporting activities is also based on the environment and the physical means, but is also connected by presence of a motivational climate for this practice. Intrinsic motivation refers to the voluntary practice of an activity for the pleasure and satisfaction that one derives from it. On the other hand, extrinsic motivation refers to engaging in an activity for a defined purpose (Vallerand and Grouzet, 2001). The objective of our study and to determine the nature of the motivations of the sport practice in adolescents.

METHOD This study was carried out among 245 adolescents selected in the west of Algeria practicing different physical and sports activities. We were able to obtain 225 of the 245 questionnaires out of the 245 distributed, so our study will be based on a total sample of 225 adolescents. Participants were invited to freely answer the motivation questionnaire which contains 28 items the motivation questionnaire which contains 28 items making up the "ÉMS-28" (Brière, Vallerand, Blais and Pelletier, 1995).

RESULT&DİSCUSSİON The results of this study are consistent with that of the authors (Vallerand and Halliwell, 1983, Vallerand and Thill, 1993), which state that intrinsic motivation is defined as practicing an activity for itself, The satisfaction felt following the practice and in the absence of external contingencies, as well as the conclusions of Winberg et al. (2000), Kilpatrik et al. (2007), Bowman et al. (2001) and Kelt et al. (2004) on motivation.

CONCLUSİON Sports practice should be supported and promoted by taking into account the individual characteristics of adolescents. It will provide a positive approach to pleasure and sensations, learning to master and co-ordinate. It is therefore important that all concerned come together to provide young people with attractive opportunities to exercise .

RÉFÉRENCES Brière, Nathalie M., Robert J. Vallerand, Marc R. Blais et Luc G. Pelletier. (1995). Development and validation of an intrinsic, extrinsic and amotivation motivation measure in sports context: the motivation scale in sports (EMS). International Journal of Sport Psychology, vol. 26, p. 465-489 . Julie, B. (2011). Motivation à la pratique d'activité physique chez les adolescents en contexte de danse et d'éducation physique. Mémoire présenté comme exigence partielle de la maitrise en Kinanthropologie , Université de Québec à Montréal . Kilpatrick M, Hebert E & J. Barthélemy (2005). Motivation for physical activity College students: Differentiate the motivations of men and women for participation in sport and exercise. Journal of American College of Health, 54 (2): 87-94. Vallerand, R.J., & Thill. E.E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Montréal, Québec: Études Vivantes. Vallerand, RJ., & Grouzet,. (2001). «Pour un modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les pratiques sportives et l'activité physique». In F. Cury, P. Sarrazin et J.P Famosse (Eds), Théories de la motivation et pratiques sportives: états de recherche. Paris: Presse Universitaires de France, p.57-95

PB09

PSYCHOLOGICAL, SOCIAL AND ENVIRONMENTAL DETERMINANTS OF PHYSİCAL ACTIVITY AND SPORTS IN HIGH SCHOOL STUDENTS (15 -18) YEARS

[2]Nassir Boudjelthıa, [2]Benyoucef Hafsaouı, [1]Nawel Taıleb

[1]Oran 2 University , Algeria
[2]Institute Of Physical And Sports Education, University Of Chlef, Algeria

Email : *nassir.boudjelthia@yahoo.com, Hafsaoui_youcef@yahoo.com, n_taileb@yahoo.com*

INTRODUCTION Physical activity and sport is associated with many physical, psychological, social and environmental benefits,and improves emotional well-being,physical well-being and self-perception.The issue of improving mental health through participation in physical or sport activities has been cited in "Physical Activity and Psychological Well Being" (Biddle et al., 2000).The purpose of this study is to detect the differences that exist between the determinants (psychological, social and environmental) physical activity and sports according to the variables (sex, nature of sport practiced and place of residence).

METHOD The study was conducted on a sample of (184) students (58 girls and 126 boys) of high school in Algeria playing volleyball, basketball, and handball in school sports.A questionnaire was used in this research (Fabio, et al, 2007).

RESULT&DISCUSSION The results of this study showed a positive correlation between psychological determinants (motivation, fun and pleasure, self-confidence, and self-esteem),in the practice of physical and sports activities,significant differences in the determinants, and no significant difference in the determinants of physical activity among students practicing team sports because of the variable "nature of sport practiced, and no significant differencein the determinants of physical activity in students practicing team sports because of the variable "Place of residence".

CONCLUSION According to the results of this study social determinants come first, followed by psychological determinants and finally environmental determinants. These results justify a high degree of response to social determinants which correspond with the results of studies by (Kahen, et al, 2008) and (Craggs et al, 2011)which stipulate that support for physical activity (encouragement to practice) by parents and more broadly by the family as a factor associated with sports,and also the relative importance of the other determinants (psychological and environmental, hence their development requires both to deepen research on these determinants.

REFERENCES Biddle, S. Fox ,KR. Boutcher ,DH.(2000). Physical activity and psychological wellbeing. ,p 205. Fabio ,L. and others. (2007). Social–cognitive determinants of physical activity attendance in older adults. JAPA, V 3 NO(1). Kahen, J. And other, (2008), Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents, Journal of Adolescent health V.42, NO (4), PP 369-377.

PB21

TAKIM SPORLARI İLE UĞRAŞAN YETİŞKİN SPORCULARIN PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI HEDEFLERİNİN ROLÜ

[1]İlker Özdemir*, [1]Fevziye Hülya Aşçı

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Istanbul

***Email :** iilkeer_ozd@windowslive.com, fhulya@marmara.edu.tr*

GİRİŞ VE AMAÇ: Egzersiz ve spor psikolojisi alanında da son yıllarda ahlaki gelişim ve ahlakla ilişkili kavramlar araştırmacılar tarafından ele alınıp incelenmeye başlamıştır. Bu kavramlardan biride prososyal ve antisosyal davranışlar kavramıdır. Sporda prososyal davranışlar, "takım arkadaşını teşvik etmek", "sakatlanmış bir rakibe yardım etmek" gibi davranışları içerirken (Kavussanu, 2006), antisosyal davranışlar, "bir takım arkadaşını sözlü olarak rahatsız etmek" ve "rakibe kural dışı temas etmeye çalışmak" gibi davranışlardan oluşmaktadır (Boardley ve Kavussanu, 2009). Sporda prososyal ve antisosyal davranışlar ile ilgili araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir. Yapılan bu araştırmalarda prososyal ve antisosyal davranışların saldırganlık, başarısızlık korkusu, empati, kaygı, tükenmişlik, hedef yönelimi, algılanan güdüsel iklim ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik değişkenlerle ilişkisi ortaya konulmuştur.Bu çalışmanın amacıda takım sporları ile uğraşan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve başarı hedeflerinin prososyal ve antisosyal davranışlarını belirlemedeki rolünü araştırmaktır. Çalışmanın ikincil amacı ise bu psikolojik faktörlerin cinsiyet ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir**.**

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya 2018-2019 sezonunda İstanbul'da futbol branşında süper amatör küme, 1.lig ve 2.lig, voleybol branşında gençler, 1.lig ve 2.lig, basketbol branşında gençler, büyük erkekler ve 2.lig seviyelerinde yarışan 156 kadın (Xyaş=19.52 ±2.63) ve 146 erkek (Xyaş=19.92 ±2.78) toplam 309 (Xyaş=19.71 ±2.70) sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara "Kişisel Bilgi Formu" , "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri "ve "Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranışlar Ölçeği" uygulanmıştır.

BULGULAR: Hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar ve başarı hedeflerinin ustalık-yaklaşma alt boyutlarının, takımdaşa prososyal davranışlar alt boyutunu yordadığını ve aralarında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Analiz sonuçları mükemmeliyetçiliğin hatalar ile aşırı ilgilenme alt boyutunun rakibe prososyal davranışlar alt boyutunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığını da ortaya koymuştur ($p<0.05$). Hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre başarı hedeflerinin ustalık-yaklaşma alt boyutu ile takımdaşa antisosyal davranışlar alt boyutu arasında negatif anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$). Mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve başarı hedeflerinin performans yaklaşma alt boyutlarının rakibe antisosyal davranışlar alt boyutu ile pozitif ilişkili, başarı hedeflerinin ustalık yaklaşma alt boyutunun ise rakibe antisosyal davranışlar alt boyutu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bağımsız örneklerde t test sonuçlarına göre, sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri ve prososyal-antisosyal davranışlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Spor deneyimine göre sporcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasında anlamlı farklılık yokken ($p>0.05$) prososyal ve antisosyal davranışlarda spor deneyimine göre anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

SONUÇ: Sonuç olarak; sporcuların kendilerine hedefler belirleme bu hedeflere ulaşırken aile baskısı hissetme, sürekli hataları ile ilgilenerek becerilerinden şüphe etme gibi davranışları içeren mükemmeliyetçilik özelliklerinin ve başarının ne anlama geldiği ve nasıl algılandığını ifade eden başarı hedeflerinin spor ortamlarında sergilenen olumlu ve olumsuz davranışlarda rol oynadıkları söylenebilir. Kaynaklar: Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. Boardley, I. D.,& Kavussanu, M. (2009).The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball.

THE ROLE OF PERFECTIONISM AND ACHIEVEMENT GOALS IN DETERMINING THE PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIORS OF ADULT ATHLETES INVOLVED IN TEAM SPORTS

INTRODUCTION AND PURPOSE: In the field of exercise and sports psychology, the concepts related to moral development and morality have been taken into consideration by researchers in recent years. One of these concepts is the prosocial and antisocial behavior. The prosocial behaviors in sport involve behaviors such as "encouraging your teammate", "helping an injured opponent" (Kavussanu,2006). On the other hand, antisocial behavior consists of behaviors such as "verbally disturbing a teammate" and "trying to contact the opponent with an solecistic contact"(Boardley & Kavussanu,2009). The studies on the prosocial and antisocial behavior in sports have increased in recent years. In these studies, the relationship between prosocial and antisocial behaviors with psychological variables such as aggression, fear of failure, empathy, anxiety, fatigue, goal orientation, perceived motivation and perfectionism have been reported. The purpose of this study was to investigate the role of sport perfectionism and achievement goal orientation of team sport athletes in determining the prosocial and antisocial behaviors. The secondary aim of the study was to examine whether these psychological factors differ according to sex and year of sports experience.

MATERIALS AND METHODS: 156 female and 146 male athletes voluntarily participated in this study. These athletes were selected from athletes who competed in Super Amateur League, 1st and 2nd League in football; Youth, 1st and 2nd League in Volleyball; Youth, Grand Men and 2. League in basketball during 2018-2019 season in Istanbul. "Personal Information Form", "Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes", "2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport" and "Prosocial and Antisocial Behavior Scale in Sport" were administered to the athletes. Results: The results of the hierarchical regression analysis showed that the personal standards sub-scale of perfectionism and mastery-approach achievement goal orientation predicted the prosocial behaviors toward teammate and that there was a positive relationship between them ($p<0.05$). The results of the analysis also showed that the concern over mistakes sub-dimension of perfectionism significantly predicted the prosocial behaviors toward opponent ($p<0.05$). According to the results of the hierarchical regression analysis, there was a significant negative relationship between the mastery-approach goal orientation and the antisocial behaviors toward teammate ($p<0.05$). Perceived parental pressure subscale of perfectionism and performance approach achievement goals were positively related with antisocial behaviors toward opponent, but mastery-approach achievement goals were negatively related with antisocial behavior toward opponent ($p<0.05$). Independent samples t test results indicated significant sex differences in perfectionism, achievement goals and prosocial-antisocial behaviors of team sport athletes ($p<0.05$). Analysis indicated no significant differences in perfectionism and achievement goals ($p>0.05$) in terms of year of sports experience, but there was a significant difference in prosocial and antisocial behaviors with regard to year of sports experience ($p<0.05$). Results: It can be concluded that perfectionistic behaviors such as setting goals for themselves, feeling family pressure, doubting their skills by dealing with their mistakes constantly and meaning of success play important roles in the positive and negative behaviors exhibited in sports environment among team sport athletes. References: Kavussanu,M. (2006).Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. Boardley,I.D.,& Kavussanu,M. (2009).The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and

PB112

EKSTRA AĞIRLIK İLE YAPILAN ORTA MESAFE KOŞULARDA SODYUM BİKARBONAT ALIMININ PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

[1]İsmail Dut*, [2]Serdar Orkun Pelvan, [1]Hüseyin Akbulut

[1]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
[2]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

***Email :** efesat@windowslive.com, Orkunpelvan@gmail.com, huseyinakbulut71@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmada ekstra ağırlık ile yapılan orta mesafe koşularında dışarıdan sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alınmasının performansa etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonunda elde edilen bilgilerin ek ağırlık ile yapılan spor branşları (ultra maraton, hiking, crossfit, trekking gibi) ile yaptıkları görev gereği yüksek performans göstermesi istenen taktik atlet (asker, polis, itfaiye, dalgıç gibi) meslek grubları içinde yardımcı ve destek olacağı değerlendirilmektedir.

YÖNTEM: Çalışmaya İstanbul ilinde yaşayan ortalama yaşları 26,38 ± 2,81 (yıl), spor yaşları 5,92 ± 1,84 (yıl), vücut ağırlığı en fazla 100 kilogram olan ve ulusal müsabakalara katılmış, spor deneyimleri ve performansları birbirine yakın olan (n=13), dayanıklılık sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada sporcuların vücut ağırlığının yüzde yirmisine (%20) eşit olan ağırlık sırt çantasına içerisine konularak yapılan Copper koşu testi ile performans ölçümleri yapılmıştır. Ölçümlerden önce ısınma protokolu uygulanmış ve test günleri arasında en az 48 saat olacak şekilde, üç farklı günde testler yapılmıştır. Sporculara koşudan 90 dk önce plasebo grubuna 20 gr. nişasta karıştırılmış 300 ml meyve suyu ve diğer gruba ise 0,3 gr/kg dozajında sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) 300 ml meyve suyuna karıştırılarak tek kör (single blind) yöntemi uygulanarak verilmiştir. Test günlerinde antropometrik ölçümler, kan laktatı, koşu mesafesi ve kalp atım hızları ölçülmüştür.

BULGULAR VE SONUÇ: Çalışmada elde edilen sonuçlar arasındaki farklar SPSS 21 programı kullanılarak Tekrarlayan Ölçümler ANOVA analizi ile 0,05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Ölçümler sonuncunda dışarıdan sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) alımında koşu mesafelerin arttığı ve kan laktat seviyelerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Fakat kalp atım hızında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak sporcuların vücut ağırlığının yüzde yirmisi oranında ek ağırlık kullanarak yaptığı Cooper koşu testinde sodyum bikarbonat ($NaHCO_3$) kullanan sporcularda performans artışı meydana gelmiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Sodyum Bikarbonat, Ek Ağırlık, Copper Testi, Performans, Taktik Atlet

KAYNAKLAR: 1. Alvar AB, Sell K, Deuster AP. NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning. Human Kinetics.USA, 2017. 2. Dennis ES, Joseph RK. The Tactical Athlete: A Product of 21st Century Strength and Conditioning. National Strength and Conditioning Association. 2015; 37: s: 2-7. 3. Dixon H, Baker EC, Baker SJ, Dewhurst S, Hayes DL. Sodium Bicarbonate Ingestion Improves Yo-Yo Intermittent Recovery Test 1 Performance: A Randomized Crossover Trial. Nutrition and Dietary Supplements. 2017;9, 23–27. 4. Jaworski LR, Jensen A, Niederberger B, Congalton R, Kelly RK. Changes in Combat Task Performance Under Increasing Loads in Active Duty Marines. Military Medicine. 2015; 180- 3:179. 5. Joseph A, Wiley A, Robin Orr R, Schram B, Dawes JJ. The Impact of Load Carriage on Measures of Power and Agility in Tactical Occupations: A Critical Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018;15, 88. 6. Maliqueo SAG, Ojeda ACH., Barrilao RG, Serrano PAC. Time to fatigue on lactate threshold and supplementation with sodium bicarbonate in middle-distance college athletes. Medicina del Deporte, 2018; 35(1):16-22. 7. Smith LD. Firefighter Fitness: Improving Performance and Preventing Injuries and Fatalities.American College of Sports Medicine. 2011; 10(03),167-172.

EFFECTS OF SODIUM BICARBONATE INTAKE ON PERFORMANCES IN MIDDLE DISTANCE RUNNING WITH EXTRA WEIGHT

PURPOSE: In this study, the aim is to investigate the effects of the intake of sodium bicarbonate (NaHCO3) on the middle distance running with extra weight. Moreover, it is considered that the information obtained from this study would be helpful for the sports branches (such as ultra-marathon, hiking, crossfit, trekking), performed with additional weights and for the tactical athletes (soldiers, police, firefighter, diver, etc.) who are expected to demonstrate high physical performance in the execution of their duties.

METHODS: All of endurance athletes taking part in the study are from Istanbul, they have similar sportive background and performance, with average age of 26,38 ± 2,81 (years), 5,92 ± 1,84 (years) of sport experience, and with maximum body weight of 100 kilograms. They have recorded national competition experience (n=13) and they took part in the study voluntarily. In the study, performance measurements were made by using the Copper run test while the athletes carried a load equal to 20% of their body weight in the weight backpack. Tests were performed on three different days, with a warm up protocol prior to the measurements and at least 48 hours between test days. One group of athletes were given 20 gr. 300 ml fruit juice mixed with starch and the other group were given sodium bicarbonate (NaHCO3) at a dosage of 0,3 g / kg mixed with 300 ml fruit juice. The blends were given to the athletes by the use of single blind method. Anthropometric measurements, blood lactate, running distance and heart rate were measured on the test days.

RESULTS: The analysis in this study were carried out with the SPSS 21 program and the Repetitive Measurements were analyzed with the ANOVA analysis at 0,05 significance level. As a result, it was found that running distances with the intake of sodium bicarbonate (NaHCO3) increased and there was a significant difference in blood lactate levels ($p < 0,05$). However, there was no statistically significant differences in heart rate ($p > 0,05$).

CONCLUSIONS: To conclude, the performance of athletes using sodium bicarbonate (NaHCO3) increased in the Cooper running test, which was performed by the athletes using the additional weight of 20 percent of the body weight.

KEYWORDS: Sodium Bicarbonate, Additional Weight, Copper Test, Performance, Tactical Athlete

PB149

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI

[1]İlknur Yazıcılar Özçelik, [2]Gökhan Çobanoğlu, [1]Uğur Koç

[1]Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Amasya
[2]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

***Email :** ilknur_yazicilar@yahoo.com, gcobanoglu5@hotmail.com, ugur.koc@amasya.edu.tr*

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik tutumlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve beden eğitimi öğretmenliği mesleğini seçme nedeni değişkenleri açısından araştırılmasıdır.

Araştırmaya 2017-2018 öğretim yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 54 kadın, 87 erkek öğrenci olmak üzere toplam 141 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler "Kişisel Bilgi Formu" ve Ünlü (2011) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği (BEÖYTÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağısız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD Post Hoc. Testleri kullanılmıştır. Çalışmanın güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik tutum ile cinsiyet, yaş ve bu mesleği seçme nedeni değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$). Buna karşın, öğrencilerin beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik tutumları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). BEÖYTÖ'nün değerlendirme ölçütlerine göre, öğrencilerin beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik tutum puanları yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, öğrencilerin beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik tutumlarının cinsiyet, yaş ve mesleği seçme nedeni açısından değişmediği, ancak 1 ve 3. sınıf öğrencilerinin, 2 ve 4. sınıf öğrencilerine göre mesleklerine yönelik daha yüksek düzeyde tutuma sahip olduğu söylenebilir.

ANAHTAR KELİMELER: Beden eğitimi öğretmenliği, tutum, öğrenci

AN INVESTIGATION ON THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHING STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS THE PROFESSION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING

The aim of this study is to investigate the Physical Education and Sport Teaching students' attitudes towards the profession of Physical Education Teaching in terms of the variables of gender, age, grade and the reason of selecting Physical Education Teaching profession.

A total of 141 students (54 female and 87 male) who are studying at Amasya University Education Faculty, Department of Physical Education and Sports Teaching in 2017-2018 academic year. Data of the study are collected via the "Personal Information Form" and the Profession of Physical Education Teaching (ASPPET), which was developed by Ünlü (2011). For the analyses, descriptive statistics, Independent-Samples t-test, One-Way ANOVA and LSD Post Hoc. tests were employed. The reliability coefficient of the study is estimated as 0.86.

The results demonstrate that there is no statistically significant diference between the attitudes towards the profession of physical education teaching and the factors of age, gender, and the reasons of selecting this profession($p>.05$). On the other hand, a significant difference was found between the students' attitudes towards

the profession of physical education teaching and their grades ($p<.05$). According to the evaluation criteria of ASPPET, the score of students' attitudes towards the profession of physical education teaching was found high. We can conclude that the students' attitudes towards the profession of physical education teaching does not change in terms of gender, age and reasons of selecting this profession. However, 1st and 3rd grade students' attitudes towards their profession are higher in comparison to that of 2nd and 4th grade students.

Key Words: Physical Education Teaching, attitude, student

PB220

KALÇA ADDÜKTÖR KAS YARALANMASI OLAN SPORCULARDA İKİ BOYUTLU GÖVDE-KALÇA-DİZ BİYOMEKANİĞİNİN VE KALÇA KAS KUVVETİNİN İNCELENMESİ

[1]Ezgi Ünüvar, [2]Bihter Akınoğlu, [1]Tuğba Kocahan, [3]Hande Güney Deniz

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü Ankara
[3]Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü Ankara

Email : *unuvarezgi@gmail.com, , tugba.kocahan@sgm.gov.tr, hndgny@gmail.com*

Giriş: Addüktör kas grubunun temel fonksiyonu açık kinetik zincir aktiviteler sırasında kalçaya addüksiyon yaptırmak, kapalı kinetik zincir aktiviteler sırasında ise alt ekstremite ve pelvisin stabilizasyonunu sağlamaktır. Addüktör kas yaralanmaları, addüktör tendonların veya tendonların pubik kemiğe yapışma bölgesinin palpasyonuyla ağrı görülen bir muskulotendinöz ünite yaralanması olarak tanımlanır. Daha önce geçirilmiş yaralanma, zayıf kalça addüktörleri, artmış kalça abdüktör/addüktör kuvvet oranı addüktör yaralanmalar için risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Artmış diz valgusu ve azalmış kalça açısının alt ekstremite yaralanmaları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir ancak addüktör straini olan bireylerde bu açıdaki değişimlerin nasıl olduğu hakkında bir bilgi yoktur.

Amaç: Bu çalışmanın amacı tek taraflı addüktör kas yaralanması olan sporcuların tek bacak çömelme sırasında diz valgusu, kalça açısı, gövde lateral fleksiyon açısı ve kas kuvvetini karşılaştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya 12 addüktör kas yaralanması olan adölesan sporcu dahil edildi. İki boyutlu analiz görüntüleri tek bacak çömelme hareketi sırasında frontal ve sagittal planda katılımcıdan 2 metre uzaklıkta yerleştirilmiş kameralar ile kaydedildi. İki boyutlu hareket analizi Kinovea yazılımı ile yapıldı. Diz valgus açısı, kalça açısı, lateral fleksiyon açısı, diz fleksiyon ve kalça fleksiyon açısı maksimum diz valgusunun ortaya çıktığı anda yazılım üzerinden hesaplandı. Kalça abdüktör, addüktör, eksternal rotatör ve ekstansör izometrik kas kuvveti el dinamometresi ile değerlendirildi. Ekstremiteler arası farklılık Wilcoxon Signed Ranks testi ile analiz edildi.

Bulgular: Addüktör kas yaralanması olan sporcuların yaralanmış taraf ve diğer taraf addüksiyon ve eksternal rotasyon kas kuvvetleri farklıdır ($p<0,05$). Abdüksiyon ve ekstansiyon kas kuvvetleri birbirine benzerdir ($p>0,05$). Etkilenen taraf ile diğer taraf diz valgus açısı birbirinden farklıdır ($p=0,002$). Kalça, gövde lateral fleksiyon, diz fleksiyon ve kalça fleksiyon açıları birbirine benzerdir ($p>0,05$).

Tartışma Ve Sonuç: Addüktör kas yaralanması geçirilen ekstremitede diğerine göre addüksiyon ve eksternal rotasyon kas kuvveti azalmış ve diz valgusu artmıştır. Addüktör ve ER kas kuvvetinin azalması ile bu kasların pelvis üzerindeki stabilize edici fonksyonları azalmış ve diz valgusu artmış olabilir. Addüktör kas yaralanması olan bireylerde ER ve addüktör kas kuvvetlendirme egzersizleri ile birlikte düzeltici egzersizlerin yapılması önerilmektedir.

TWO-DIMENSIONAL TRUNK-KNEE-HIP BIOMECHANICS AND HIP MUSCLE STRENGTH IN ATHLETES WITH HIP ADDUCTOR STRAIN

BACKGROUND: Primary function of hip adductors is to adduct the thigh in open kinetic chain and stabilization of the lower extremity as well as pelvis in closed kinetic chain positions. Adductor strain (AS), refers to an injury in the muscle-tendon unit that produces pain on the muscle group, tendons or its insertion on the pubic bone with palpation or resisted adduction. History of previous injury, weak hip adductors, increased hip abductor to adductor

ratio are identified as risk factors for AS. The increased knee valgus angle and decreased pelvic angle are related to lower extremity injuries and there is no information on how these angles differ in athletes with AS.

Objectıves: The purpose of the study was to compare knee valgus, pelvic, trunk lateral flexion, knee flexion and hip flexion angles during single leg squat (SLS), hip muscle strength in athletes AS.

Methods: Twelve athletes with AS were included in the study. Two-dimensional (2D) data were captured during SLS with two GoPro Hero5 Black cameras positioned in frontal and sagittal plane and two meters away from the subject. 2D videos were processed using Kinovea Software. Knee valgus, hip, trunk lateral flexion, knee flexion and hip flexion angles were calculated from the repetition which the maximum valgus excursion occurs. Hip abduction, adduction, external rotation and extension isometric muscle strength was calculated with hand held dynamometer. The differences between extremities were analyzed with the use of Wilcoxon Signed Ranks test.

Results: There are differences between hip adductor and external rotator muscle strength ($p<0,05$). Abduction and extension strength were similar ($p>0,05$). Knee valgus angles of injured and other extremities were different ($p=0,002$). Hip angles, trunk lateral flexion angles, knee and hip flexion angles were similar between extremities ($p<0.05$).

Conclusıon: Athletes with adductor strain had increased knee valgus and decreased hip adductor and external rotator strength. These biomechanical changes might occur due to the decreased stabilization function of the adductor and external rotators muscles during the closed kinetic chain activities. Prescribing the strengthen and corrective exercises emphasized on impairment resolution would improve the biomechanical knee alignment in athletes with adductor strain.

PB228

FİZİKSEL OKURYAZARLIK YOLUNDA GENÇLİK KAMPLARI: LİDERLERİN BAKIŞ AÇISINDAN NİTEL BİR İNCELEME

[1]Burcu Özdemir, [2]Hidayet Suha Yüksel, [2]Özge Sütcü

[1]Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi, İzmir
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *brcozdemirr@gmail.com, hsyuksel@ankara.edu.tr, ozgesutcu.8@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ: Gençlerin olumlu yönde gelişimi için fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması ve yaşam boyu sürdürmesi önemli bir yere sahiptir. Çocukların yaşam boyu fiziksel aktiviteye dahil olmasının felsefi temelini oluşturması bakımından Whitehead'in (2010) "fiziksel okuryazarlık" anlayışı çekirdeğini motivasyon, fiziksel yeterlik-güven ve çevre ile etkileşim kavramlarının oluşturduğu bir döngü ile yol haritasını belirlemektedir. Bu noktada fiziksel okuryazarlığa giden süreçte çocukların motive olmaları, fiziksel yeterliklerinin gelişmesi ve farklı fiziksel aktivite türleri ile tanıştırılması gerekmektedir. Okul dışı programlar genellikle çocukların ilgi duyduğu ve gönüllü olarak katıldığı aktiviteler ile ilişkili olduğu için fiziksel okuryazarlığın gelişiminde önemli fırsatlar sunabilir. Bu noktada gençlik kampları önemli bir potansiyele sahiptir. Türkiye'de gençlik kampları gençlerin serbest zamanlarını çeşitli sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerle değerlendirmelerini sağlamak amacıyla 12 – 15 yaş grupları için "Ücretsiz Deniz Kampları" ve 16 – 22 Yaş grupları için "Ücretsiz Doğa Kampları" adı altında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından dönemler halinde yapılmaktadır. Bu kamplarda "kamp liderliği eğitimi" alan liderler farklı rol ve sorumluluklar alarak katılan gençleri tanıma ve gözlemleme fırsatı bulmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı kampların fiziksel okuryazarlığı geliştirme potansiyelini liderlerin katılan gençlere ilişkin düşünceleri üzerinden keşfetmektir.

YÖNTEM: Nitel durum çalışması modelinin tercih edildiği araştırmaya Gençlik kamplarında lider olarak görev yapmış 15 kişi katılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan yapılandırılmış elektronik ve matbu formlar yoluyla toplanmıştır. Fiziksel okuryazarlığın temel döngüsünde yer alan kavramlardan oluşan formlar elektronik ortamda ya da kamplar sırasında paylaşılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmış ve bu kapsamda kodlama işlemi yapıldıktan sonra ortak özellikleri yansıtan temalara ulaşılmıştır.

BULGULAR: Elde edilen bulgular ışığında liderlere göre kampa katılan çocukların motivasyon kaynakları eğlenme, yeni arkadaşlar edinme, yeni yerler görme gibi faktörlerdir. Fiziksel yeterlik boyutuyla hedefe atış, koordinasyon, denge ve bazı hareket becerilerinde gelişim gösterdikleri düşünülmektedir. Liderlere göre farklı branşlara ilişkin temel eğitim almaları kendi yeteneklerinin farkına varmalarına ve özgüvenlerinin gelişimine katkı sağlamıştır. Bununla birlikte sosyalleşme ile birlikte gruba uyum sağlama, kendini ifade edebilme ve zaman içerisinde fiziksel aktiviteye ilişkin bilinçlenmeleri konusunda gençlik kampları önemli fırsatlar sunabilmektedir.

SONUÇ: Sonuç olarak iyi yapılandırılmış ve daha uzun süreli devam edecek gençlik kamplarının fiziksel okuryazarlığın gelişmesinde önemli bir potansiyel olabileceği söylenebilir.

KAYNAK: Whitehead, M. (Ed.). (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Routledge.

YOUTH CAMPS IN THE WAY OF PHYSICAL LITERACY: A QUALITATIVE EXAMINATION FROM THE PERSPECTIVE OF LEADERS

INTRODUCE AND AIM: In order for the youth to develop in a positive way, gaining the habit of physical activity and maintaining it throughout life are important. Whitehead's (2010) physical literacy understanding determines the road map with a cycle of motivation, physical competence-confidence, and interaction with the environment in terms of the philosophical basis of children's participation in physical activity. At this point, in the process leading to physical literacy, children need to be motivated, develop their physical competence and be introduced to different types of physical activity. Out-of-school programs can offer significant opportunities for the development of physical literacy, as they are often associated with activities that children are interested in and volunteer to participate in. At this point, youth camps have an important potential. Youth camps are conducted by the Ministry of Youth and Sports under the name of "Free Sea Camps" and "Free Nature Camps" for the ages of 12-15 for 12-15 age groups in order to enable young people to evaluate their free time with various social, cultural and sporting activities. Leaders who take camp leadership training have the opportunity to recognize and observe young people taking different roles and responsibilities. In this context, the aim of the study is to explore the potential of the camps to develop physical literacy through the opinions of the leaders on the young people involved.

METHOD: Fifteen people, who served as leaders in youth camps, participated in the study, in which the qualitative case study model was preferred. The data were collected through structured electronic and printed forms prepared by the researchers. The forms consisting of concepts in the basic cycle of physical literacy were shared electronically or during camps. Content analysis was performed in the analysis of the data and after the coding process, the themes reflecting the common characteristics were reached.

FINDINGS: In the light of the findings, the motivation sources of the children participating in the camp according to the leaders are motives such as having fun, getting new friends, seeing new places. It is thought that the physical competence dimension develops in the aim of shooting, coordination, balance and some movement skills. According to the leaders, the basic training for different branches contributed to their self-awareness and self-confidence. In addition to this, youth camps can offer important opportunities in terms of adaptation to the group, self-expression and awareness of physical activity.

CONCLUSION: As a result, it can be said that youth camps, which are well structured and will continue for a longer period, may have an important potential in the development of physical literacy.

REFERENCE: Whitehead, M. (Ed.). (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Routledge.

PB274

SAĞLIK VE SPOR MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN İLGİLENİM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

***[1]Cemal Güler*, [2]Davut Budak, [3]Sırrı Ömer Güngörmüş**

[1]Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İstanbul
[2]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[3]Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

***Email :** cemal.guler95@gmail.com, ,*

GİRİŞ VE AMAÇ: Araştırmanın amacı, Erzurum'da sağlık ve spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre test edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Betimsel araştırma modelindeki bu çalışmanın örneklem grubunu, sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan 237 erkek ve 81 kadın olmak üzere toplam 318 birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" (SZİÖ) kullanılmıştır. SZİÖ'nin orijinal formu (a) Çekicilik (3 madde), (b) Önem Verme (3 madde), (c) Sosyal İlişki (3 madde), (d) Özdeşleşme (3 madde) ve (e) Kendini İfade (3 madde) olmak üzere toplam beş faktör ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde 5'li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Verilerin çok değişkenli testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını test etmek için Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) değerleri incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, tekrarlı ölçümler için t-testi ve ANOVA analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ölçek alt boyutları için 0,623 (kendini ifade) ile 0,770 (çekicilik) arasında değiştiği bulunmuştur. Toplam ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,900 çıkmıştır.

BULGULAR: Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, t testine göre katılımcıların "medeni durum" değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı ve "cinsiyet" değişkenine göre ise önem verme, sosyal ilişki ve kendini ifade faktörlerinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın ANOVA sonuçları incelendiğinde ise, katılımcıların "yaş" kategorisi hariç diğer değişkenlerde anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Sonuç olarak, katılımcılar için serbest zaman ilgilenim düzeylerindeki en önemli faktörlerin sırasıyla; çekicilik, özdeşleşme ve sosyal ilişki olduğu söylenebilir.

DETERMINATION OF FREE TIME INTERESTS OF INDIVIDUALS IN HEALTH AND SPORTS CENTERS

INTRODUCTION AND OBJECTIVE: The aim of the study was to determine the level of free time care of individuals who exercise in health and sports centers in Erzurum and to test them according to various variables.

METHOD: The sample group of this study in the descriptive research model consisted of 318 individuals, 237 male and 81 female members who were members of health and wellness clubs. Kyle et al. (2007) and Gurbuz (2015) validity and reliability study for Turkish society. used the "Free Time Attendance Scale" (SZI). Original form of SZI (a) Attractiveness (3 items), (b) Importance (3 items), (c) Social Relationship (3 items), (d) Identification (3 items) and (e) Self Expression (3) and five items and 15 items. The items in the scale are evaluated based on the 5-point Likert scale with Strong Disagree (1) and Totally Agree(5). Skewness and kurtosis (normality distribution of data) values and Levene (equality of variance) values were examined to test whether the data fulfilled the prerequisites of multivariate tests. Descriptive statistical methods, t-test for repeated measurements and ANOVA analysis were used to analyze the data obtained. Cronbach Alpha internal consistency coefficients were calculated to determine the reliability of the scales. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient was found to vary between 0.623

(self-expression) and 0.770 (attractiveness) for the scale sub-dimensions. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the total scale was 0.900.

FINDINGS: According to the t test, there was no significant difference according to the ”marital status ise variable and according to "the gender" a significant differences, there were significant differences in importance, social relationship and self-expression factors. On the other hand, when ANOVA results were analyzed, it was concluded that there were significant differences in the variables other than "the age ”category.

CONLUSION: As a result, the most important factors in the free time care level for the participants were; it can be said that there is charm, identification and social relationship.

PB318

SPOR PARKLARINDA HİZMET KALİTESİNİN ÖLÇÜLMESİ: BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ ÖRNEĞİ

[1]Selim Çelebi, [1]Veysel Küçük

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *selim.celebi@basaksehir.bel.tr, ,*

Bu araştırmanın amacı Güvercintepe Spor Parkı, Başakşehir Spor Parkı, Bahçeşehir Spor Merkezi tarafından hizmet verilen spor parklarına yönelik vatandaşların hizmet kalitesi algılarının tespit edilmesidir. Araştırma tanımlayıcı ve açıklayıcı tiptedir. Araştırmanın evrenini Güvercintepe Spor Parkı, Başakşehir Spor Parkı, Bahçeşehir Spor Merkezi'nden hizmet almış vatandaşlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş 650 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya Güvercintepe Spor Parkı'ndan 99 kişi, Başakşehir Spor Parkı'dan 306 kişi ve Bahçeşehir Spor Merkezi'nden 245 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formları Hizmet Kalitesi Ölçeği'nden oluşmaktadır. Ölçek belediyecilik hizmetleri kapsamında yeniden revize edilmiş ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekte 31 soru yer almaktadır. Sorular 5'li likert formdadır. Verilerin analizinde SPSS 18 paket programı ve doğrulayıcı faktör analizinin uygulanmasında LISREL programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde öncelikle normallik varsayımı Kolmogrov Smirnov testi ile yapılmıştır. Test sonuçlarına göre alt boyutlar normal dağılım koşullarını sağlamıştır ve bu durumda parametrik testler olan t testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırma sonucunda spor parklarında hizmet kalitesinin ölçümlenmesinde temel olarak dört alt boyutun önemli olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutlar, personel değerlendirme, merkezin fiziki durumu, kişisel değerlendirme ve aktivite ekipmanların durumudur. Hizmet kalitesine yönelik olarak merkezin fiziki durumu aktivite ekipman, personel ve kişisel alt boyutlar birbirleriyle ilişkilidir. Hizmet kalitesinin artmasında, tüm alt boyutlara verilecek değer önem kazanmaktadır. Araştırmada aktivite ekipman alt boyutu ve personel alt boyutu açısından Güvercintepe Spor Parkı, Başakşehir Spor Parkı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Diğer tüm ilişkiler arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur.

MEASURING THE QUALITY OF SERVICE IN SPORTS PARK: BAŞAKŞEHİR MUNICIPALITY EXAMPLE

The aim of this study is to determine the perceptions of the citizens about the service quality of the sports parks served by Güvercintepe Sports Park, Başakşehir Sports Park and Bahçeşehir Sports Center. The research is descriptive and descriptive. The population of the study consists of the citizens who have received service from Güvercintepe Sports Park, Başakşehir Sports Park, Bahçeşehir Sports Center. The sample of the study consists of 650 people selected by sampling method. 99 people from Güvercintepe Sports Park, 306 people from Başakşehir Sports Park and 245 people from Bahçeşehir Sports Center participated in the study. The questionnaire was used as a data collection tool. The questionnaire forms consist of the Quality of Service Scale. The scale was revised in the context of municipal services and validity-reliability study was conducted. There are 31 questions in the scale. Questions are in 5-point likert form. In the analysis of the data, LISREL program was used in the implementation of SPSS 18 package program and confirmatory factor analysis. In the analysis of the data, the normality assumption was made by Kolmogrov Smirnov test. According to the test results, sub-dimensions provided normal distribution conditions and in this case, it was decided to apply parametric tests t-test, ANOVA test and Pearson Correlation test. As a result of the study, it was determined that four sub-dimensions were important in the measurement of service quality in sports parks. These dimensions are the status of personnel assessment, physical condition of the center, personal assessment and activity equipment. For the quality of service, the physical condition of the center, activity equipment, personnel and personal sub- dimensions are related to each other. In increasing the quality of service, the value to be given to all sub-dimensions becomes important. In terms of activity equipment sub-dimension and personnel sub-dimension, there was no statistically significant difference between Güvercintepe Sports Park and Başakşehir Sports Park. There is a statistically significant difference between all other relationships.

PB323

EFFICIENCY OF A PROPOSED TRAINING PROGRAMMERS FOR PROMOTING PRACTICES OF CREATIVE PREPARATION AND CLASS CREATIVE INTERACTION FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

***[1]Ayad Mohammed*, [2]Duryd Suhail.**

[1]College of physical education and Ports,

This study aims at putting forward a proposed training programmers to promote practices : creative preparation and class creative interaction for physical education teachers. If also aims to recognize the effect of the proposed training programmers.

The study hypothesize that there is no significant statistical deference's between averages of the experimental sample and controlling one in terms of final test marls between the creative preparation and the class creative interaction .

The population of the study consisted of male and female teachers at Nineveh Schools in 2017-2018 .

The amount was (355) male and female teachers. The sample of the research consisted of (48) male and female teachers.

They were divided into experimental group (31) and controlling group (17). The experimental approach was used to harmonize the nature of the research ; and equation of ago and experience variables between the two groups was conducted. The training programmers included (6) units of theoretical and practical training divided into (3) units a week. Appropriate statistical methods were used after collecting the final data under the study.

The result of the study showed that the proposed training programmers is applicable to promote the practices concerned

PB324

PSYCHOLOGICAL NEEDS OF STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND MATHEMATICAL SCIENCES IN THE FACULTY OF EDUCATION FOR GIRLS UNIVERSITY OF MOSUL

Nibras Younis Mohammed Ahmed Al Murad

College of Education for Girls / University of Mosul

The research aims to identify:

1 - the level of components of the psychological needs of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences College of Education for Girls University of Mosul.

2 - Differences in the level of components of the psychological needs of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences Faculty of Education for Girls University of Mosul according to the variable school year.

The researcher used the descriptive method in the survey method. The research sample was selected in a comprehensive and objective manner. The research included female students of the College of Education for Girls (Physical Education and Sports Sciences) for the academic year 2017-2018. The number of students was 70 and distributed in four stages. The questionnaire was prepared according to five points (very large, very large, medium, very small, very small), and the data were processed statistically using the mean percentage, the standard deviation, Coefficient A, mean mean and one-way variance analysis.

The researcher reached the following:

1 - possession of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Education for Girls University of Mosul high level of the components of psychological needs.

2 - There are significant differences in the level of components of psychological needs of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences in the College of Education for Girls University of Mosul according to the variable school year.

PB325

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL INTERVENTION PROGRAM ON PASSIVE EMOTIONAL RESPONSES OF FOOTBALL SUBSTITUTE PLAYERS

Nadhim Al-Wattar

Mohammed Kheri

University of Mosul .Iraq

The investigation aimed at the following:

1- Revealing the effect of using the behavioral-cognitive interference on passive emotional responses of football substitute players.

2- Revealing the differences in the post-test of passive emotional responses of football substitute players between both control and the experimental groups

The researcher has applied the experimental method for being convenient with the nature of the research. The research sample has consisted of(16)football substitute players chosen to premeditatedly in the amount of (8) players for both the control and the experimental groups.

The behavioral-cognitive intervention program has been applied on the experimental group's subjects, while the control group hasn't been subjected to the aforementioned program. Equivalence has been achieved between the experimental and the control groups regarding the following variables: training age, temporal age and the number of participations as a substitute player in the season.

The behavioral-cognitive interference program has been applied on the experimental group for (6) weeks started on the 26th ,Jan 2016 ended on the 5th , Mar 2016 in the amount of two sessions per week, (45) minutes for each. The researcher has applied the statistical package SPSS to obtain (the arithmetic mean, normative deviation, Person's simple correlation coefficient, T-test for correlated and independent samples)

The researcher has concluded the following:

1- Passive emotional responses were a result of their own thoughts and beliefs due to their own interpretation of the organizational, personal and competitive dimensions as well as their anxieties about others' impressions about them.

2- The technologies, the strategies and the activities included in the behavioral-cognitive program had an evident impact on reducing the degree of passive emotional responses of football substitute players.

PB326

CONSTRUCTION OF A BATTERY TESTING THE BODY MEASUREMENTS OF FOOTBALL PLAYERS AGES 16-18 FOR SCHOOL STUDENTS IN MOSUL

[1] Ethar Abdul Karim Ghazal, [1] Mutasem Munim Aziz

[1]University of Mosul.Iraq

Construction of a battery testing the body measurements of football players ages (16-18) years in the city of Mosul In, the research procedures,.

the researchers used the descriptive approach. The research community included middle school students. The sample consisted of (128) students

The researchers used two methods: the first is the analysis of the sources and the second is the survey of the opinions of the experienced and competent. The most important determinants of the body measurements selection of football players are total length, body weight, length of sitting, thigh length, leg length, foot length , Shoulder width, chest width, pelvic width, knee width, elbow width, chest circumference, peritoneal circumference, abdominal circumference, pelvic circumference, thigh circumference, leg circumference).

The researchers used statistical methods analysis factor of the basic components method

The analysis factor of the determinants of body determinants was carried out to (17). Four factors were found, three of which were accepted according to the conditions of acceptance of the factor (factors 1, 2, 3

1.the first factor widths of the body and represents measurement of chest width.

2.the second factor lengths of parts of the body and weight and represents measure the total length of the body

3.The third factor is the ocean, and represents measuring the circumference of the thigh

PB327

A COMPARATIVE STUDY IN THE CONFRONTATION OF PSYCHOLOGICAL PRESSURE AMONG BASKETBALL PLAYERS

Isam M. Abdulrud, ***Nagam .K. Al Kahfaf***

The research aims to;

Identify the degree of psychological stress Confrontation by basketball players (first class clubs).

The researchers used the descriptive method in the survey method for its suitability and the nature of the research

Players(48) were selected randomly and consisted of four clubs (Solaf, alkfel.alktut.aliskan) The psychological stress scale adopted by the researchers (2016) was used as a data collection tool, and the validity and stability of the scale were obtained according to the scientific specifications

(SPSS) were used to obtain (mean, standard deviation, simple correlation coefficient of Pearson, equation Spearman-Brown, T-test, K-square, percent, mean average)

The researchers reached

-There were significant differences between the research sample in the measure of coping with psychological stress.

-Basketball Club alktut players have a low level of psychological stress in comparison with other players.

The researchers recommended the following:

-Activating the role of the sports psychologist in the sports teams and clubs, and because of his role in solving many psychological problems, including the psychological pressures copying the players during sports competitions

-Conduct similar studies on different activities and other age groups.